

LOGOTEORETSKE OSNOVE ANTROPOHIGIENE

Jože Ramovš

## LOGOTEORETSKE OSNOVE ANTROPOHIGIENE

### TERAPEVTSKA SPOZNANJA NE ZADOŠČAJO ZA PREVENTIVO

Pred dobrimi petnajstimi leti, ko sem delal kot družinski terapevt v tedaj zelo znani alkoholološki ambulanti univerzitetne klinike, sem sprejel dodatno nalogo, da bi v izobraževalnem centru velike gradbene firme predaval o alkoholizmu za vse stopnje njihovega izobraževanja. To so bila dvo- ali triurna predavanja v manjših skupinah do dvajset oseb, skupno število vseh udeležencev pa je bilo verjetno nad tisoč. Namen vodstva firme pri tem je bila preventivna zaščita njihovih vajencev – mladostnikov in delavcev – pred alkoholizmom, ki je pri nas približno enako živ problem kakor po drugih srednjeevropskih državah.

Novo delovno obveznost sem sprejel z veseljem. Ali ni lepše množico mladostnikov in moških v srednjih letih preventivno ozaveščati pred zlom alkoholizma, kakor jih potem mukoma in z velikim tveganjem za uspeh pripravljati na zdravljenje alkoholizma in urejanje nesrečne družine?

Z vsebino predavanj si nisem delal skrbi, saj sem alkoholologijo dobro poznal. Vedel sem, kako jo približati različnim ljudem; v naših terapevtskih skupinah so namreč zdravljenici svojo problematiko reševali med drugim tudi na ta način, da so dodobra spoznali vse vidike alkoholizma. Preventivna predavanja in razprave s tečajniki sem torej začel na način, ki sem ga bil vaju iz terapije. Moje prizadevanje, da bi te vajence in delavce izobrazil za mini alkohologe, se je ujemalo z znano

prihološko tezo, da je človekovo ozaveščanje nezavednih blokad in nevarnosti rešitev problematike.

Toda takoj ko sem začel s predavanji in diskusijami, sem začutil, da to ni pravi način za preventivo. Delavci so imeli odpor do alkoholološke vsebine, pri vajencih se mi je posrečilo pritegniti pozornost le z močnejšimi pedagoškimi triki (Ramovš 1988: 211-212). Očitno je bilo, da znanja, ki so ga v teh urah dobivali, niti mladi niti odrasli niso povezali s svojo življenjsko izkušnjo o nevarnosti alkoholnega propadanja, čeprav je je v okolju dovolj, tako da jo vsakdo pozna.

Že po prvih »preventivnih« predavanjih sem začel iskati novo paradigmo, ki bi bila konceptualno in metodično primerna za preventivno delovanje. S preučevanjem in raziskovanjem preventivnega delovanja nadaljujemo do danes in slovenski logoterapevtski inštitut ima velik del svojih moči usmerjenih prav v preventivo – antropohigieno.

Zadnja leta se je pri nas močno razširila nevarnost drog med mladimi in država je namenila v šolstvu, zdravstvu in socialni precej denarja za preventivo narkomanije. Opažali smo isto napako: psihiatri, psihologi in socialni delavci, ki so teoretsko, nekateri pa tudi terapevtsko poznali narkomanijo, so učencem in dijakom podrobno predavali o vrstah drog, o načinih njihovega uživanja, o delovanju droge na človeka, o kanalih prekupčevanja in podobnem. O vsem tem so nadrobno razpravljali po skupinah, gledali na filmih in videoposnetkih, slikali na lepake in jih obešali po stehah učilnic.

Tako početje, kljub vsej dobronamernosti in opozarjanju na usodnost uživanja mamil, zbuja mladim ljudem bolj zanimanje za mamila, kakor jih uči zdravo in človeško poglobljeno živeti daleč od mamil. Informacije in modeli, ki se z njimi hranijo človekovi možgani, delujejo v kontekstu trenutne osebne usmerjenosti in socialnih okoliščin pri različnih ljudeh zelo različno, pri marsikom lahko ravno nasprotno, kakor je namen psihologa, ki govori mladim o drogah. Ko mladi poslušajo o visokih številkah zasvojenih, to lahko razumejo: »Če toliko mladih uživa drogo, jo moram poskusiti tudi sam!« »Stari imajo tako in tako vedno nekaj proti; vedno samo moralizirajo!« Informacije so lahko v povezavi z osebno usmerjenostjo in socialnim kontekstom že pravi učni model za prevzemanje novih oblik vedenja. Spoznanja učne teorije o »učenju na modelu« (Bandura, Walters 1963) velja enako pri prevzemanju za okolje zaželenih oblik vedenja kakor pri učenju škodljivega in razdiralnega vedenja.

Informacije o patologiji lahko imajo pri terapiji zasvojenih nenadomestljivo terapevtsko vlogo. Terapija zasvojenosti je reševanje že nastale patologije, ki se je človek zaradi obrambnih mehanizmov ne zaveda prav. Pri zasvojenostih in na vseh drugih področjih, kjer je uspeh terapije odvisen od človekove osebne zavesti in odločanja, je torej nujno potrebno jasno ovedanje svojega stanja in s tem spoznanje problematike. Alkoholik ali narkoman in z njima njuna družina morajo spoznati alkoholizem ali narkomanijo. Ti ljudje morajo v resnici postati sami sebi alkohologi, celo psiho- in socioterapevti, saj brez njihovega zavestnega angažmaja ni mogoče rešiti problema.

Nekaj povsem drugega pa je preventiva. Tu gre za ljudi, ki nimajo problemov zaradi alkohola ali droge. Ti potrebujejo znanje in navade, ki vodijo osebno življenje in medčloveško sožitje po poti, ki je daleč od alkohola in drog. Za preventivno delovanje so torej nepogrešljive informacije o zdravem načinu življenja, o usklajevanju medčloveških odnosov v

konkretnih vsakdanjih razmerah in o modelih zanju.

Dovolite mi anekdoto. Neki bogataš je iskal osebnega šoferja. Priglasili so se trije kandidati. Vsakega je vprašal: »Kako blizu prepada bi se ti upal peljati, če te vzamem v službo?« Prvi je odgovoril: »En meter.« Drugi: »Pol metra.« Tretji: »Čim dalj mogoče.« In tega je vzel za šoferja.

Eden od vodilnih raziskovalcev na področju preventive zasvojenosti Gerhard Büringer navaja med sedmimi pravili za preventivo drog informacije o drogah šele na zadnjem mestu in še tukaj z rezervo: smiselne so le primerne informacije v pravem času, ki pomagajo oblikovati kritični osebni odnos do psihoaktivnih snovi. »Z golimi informacijami o drogah se pogosto prebuja le zanimanje za njihovo uživanje« (Büringer 1992: 60).

Tudi svarilne informacije o zlih posledicah pogosto ne prispevajo k preventivnemu izogibanju nevarnosti. Še tako številne informacije o prometnih nesrečah ne odvrnejo voznikov od rizičnih prekrškov pri vožnji z avtomobilom (varnostna razdalja, hitrost...). Enako ne informacije o boleznih (rak na pljučih, bronhitis...) kadilcev od kajenja. To velja še toliko bolj pri alkoholu in mamilih med mladimi, ki si hudih zdravstvenih ali socialnih posledic pri sebi sploh niso zmožni predstavljati (Büringer 1992: 65-67).

Kar ugotavlja Büringer za informacije o drogah, velja tudi na nekaterih drugih področjih. Znana je ugotovitev, da medijska pozornost samomorom prej povzroči več podobnih samomorov, kakor da bi jih z ozaveščanjem preprečevala; to vprašanje je raziskovala in obdelala Boglarka Hadinger (Hadinger 1994).

Seveda s tem nočemo reči, da je treba pri preventivnem delovanju tabuizirati problematiko. Tudi pri preventivi so potrebne informacije o patologiji in problematiki, toda informacije o možnostih zdravega načina življenja in usklajevanja medčloveških odnosov in vzorci ustreznega vedenja morajo prevladovati daleč nad njimi. Informacije o patologiji so le ena od sestavin v celostnem kontekstu oblikovanja osebnega kritičnega stališča

do vedenjskih oblik, ki so povezane s problematiko, kritično stališče samo pa spet le ena od sestavin človekovega doživljanja in vedenjskih oblik v celostnem življenjskem slogu zdravega življenja in vsakdanjega usklajevanja medčloveških odnosov.

Logoterapija je po besednem pomenu predvsem terapija, toda pozneje bomo razčlenili, da je v njenih spoznanjih tudi zelo veliko dragocenih osnov za preventivno delovanje.

Njen utemeljitelj Viktor E. Frankl je začel svojo ustvarjalno kariero pravzaprav na preventivnem področju, ko je l. 1927 še kot študent ustanovil prvo mladinsko svetovalnico v Avstriji in po poročilih dunajskih časopisov skupaj s svojimi kolegi v njej uspešno preprečeval samomora med dunajsko mladino (Fizzotti 1995: 30-31).

Številni sodobni logoterapevti, čeprav morda pretežno delujejo kot terapevti, se izrecno posvečajo tudi raznim preventivnim temam z vidika logoterapije. Njihovi teksti so vzgojno naravnani in praviloma sploh ne kažejo kakšne ožje povezave z njihovo terapevtsko prakso; so povsem drugačni od tekstov istih avtorjev, ki poročajo o patologiji in o terapevtskih metodah in uspehih.

Na nemškem jezikovnem področju se veliko posveča vprašanju aplikacije logoterapevtskih spoznanj v pedagogiki Wolfram Kurz, še zlasti v religiozni vzgoji (Kurz 1989). Helmut Frank, ki je sam učitelj, poudarja pomen logoterapije pri iskanju izhodov iz sodobne vzgojne problematike in razčleni uporabnost modulacije stališča, paradoksnе intence in derefleksije pri vzgoji (Frank 1994).

Španski pedagog Joan-Carles Mèlich izrecno ugotavlja:

Franklove logoterapije nikakor ne gre razumeti le kot terapevtske ali klinične metode, temveč tudi in predvsem kot filozofski koncept človeške realitete. Zato lahko govorimo o logoterapevtski vzgojni filozofiji ali pa tudi o vzgojnem konceptu na antropološko-filozofskem temelju logoterapije. (Mèlich 1993: 72.)

V Italiji teoretsko in izobraževalno rešuje ta vprašanja v svojih številnih knjigah in člankih Eugenio Fizzotti, ki je med drugim raziskal in kritično orisal tudi vzgojni vidik logoterapije v ameriški logoterapevtski reviji (Fizzotti 1989).

Večina od petnajstih knjig Elisabeth Lukasove ima poleg terapevtske tudi močno vzgojno in samovzgojno noto, izrecno pa se posveča preventivi v knjigi o psihološki preventivi (Lukas 1989).

Uve Böschmeyer razvija metodo eksistencialne imaginacije, s katero sodobni človek prihaja v stik z blokiranim duhovno nezavednim v svoji globini. Ta metoda ni samo terapevtska za primere akutne eksistencialne frustracije, temveč je prav tako primerna pri preventivni krepitvi duhovne osnove telesnega, duševnega in socialnega zdravja. To potrjujejo številna avtorjeva dela, saj so napisana dobesedno za dnevni obrok duhovne higijene v vsakdanjem življenju (Böschmeyer 1993).

Boglarka Hadinger obravnava v zadnjem delu že omenjene knjige (1994) preventivo samomora, ki jo v veliki meri opira na logoterapevtska spoznanja o volji do smisla.

Z vidika preventive so logoterapevtska spoznanja zlasti uporabna v gerontagogiki. Pomen logoterapije za gerontagogiko je odlično obdelal Wolfram Kurz (1991: 133-147). Potem ko razčleni fundamentalni pomen povezanosti med staro in mlado generacijo, obdelata tri temeljne značilnosti smiselne starosti: sproščenost, vedrino in enostavnost. Razpravo konča s programskim naštevanjem desetih osnovnih logoteoretskih in logoterapevtskih tem, ki so pomembne za gerontagogiko. Elisabeth Lukasova je vprašanju smisla v starosti posvetila eno svojih zadnjih knjig (Lukas 1994). Preventivne možnosti logoterapije za to življenjsko obdobje prikazuje za argentinsko področje Norma Liliana Tarner (Tarner 1994), za posebno skupino preživelih Jodov iz nacističnega holokausta na Madžarskem pa David Guttman (Guttman 1994).

V Sloveniji smo pred osmimi leti začeli majhen akcijski projekt skupin za

preprečevanje osamljenosti in bivanjske praznote starih ljudi. Ta projekt temelji v veliki meri prav na logoteoretskih spoznanjih. Doslej se je razrasel v največjo socialno preventivno akcijo na področju medčloveških odnosov v naši državi (Ramovš, Kladnik, Knific in sod. 1992). V več kakor dvesto skupinah starih se tedensko srečuje blizu tri tisoč starih ljudi, ki jim mentorsko pomaga skoraj dvesto prostovoljcev – zvečine strokovnih delavcev, ki so na Inštitutu Antona Trstenjaka opravili enoletni seminar za vodenje skupin starih in za drugo preventivno gerontagoško delovanje. »Skupine starih za samopomoč«, kakor jih imenujemo, postanejo po približno enem letu delovanja prave prijateljske skupine, tako da so osamljenim starih ljudem res »nekrvna družina« in »nekravno sosedstvo«.

Zadnja leta povezujemo delovanje skupin starih s preventivnimi »skupinami mladih za zdravo življenje in lepe medčloveške odnose«, ki je naš drugi preventivni projekt. Mladi se s prav neverjetnim poslušom posvetijo starim. V njih najdejo nekrvne dedke in babice. Voditelji enih in drugih skupin smo srednja generacija, ki v obeh primerih opravlja zlasti vlogo organizatorja socialne mreže za lepe medčloveške odnose in za medosebno prenašanje življenjskih izkušenj.

Ta medgeneracijska povezava kaže za vse tri generacije tako dobre preventivne rezultate, da jih nihče ni mogel pričakovati. Stari v skupinah niso več osamljeni in skupaj z mladimi in srednjo generacijo začenjajo odkrivati smisel starosti. Gerontologija ne more pripeljati do tega, ker je pozorna zlasti na razne oblike telesne, duševne in socialne patologije starih in na njihovo terapijo, ampak le gerontagogika, ki izhaja iz principa odkrivanja in udejanjanja smiselnih možnosti.

#### ANTROPOHIGIENA KOT CELOSTNA PREVENTIVA

Veliki svetovni preventivni programi za krepitev zdravja, ki jih vodi WHO, se ne usmerjajo samo k telesnemu ali duševnemu zdravju, temveč so zasnovani celostno. Cilji projekta »Zdravje 2000«

zaobjemajo posredno ali neposredno vse razsežnosti človeka, čeprav je seveda glavni poudarek na telesnem, duševnem in socialnem zdravju (WHO 1985).

Preventiva seveda ni omejena na pedagoško področje vzgoje otrok in mladine, temveč je usmerjena zlasti k andragoški pobudi in odgovornosti odraslih za svoje zdravje, za zdravje v skupnosti in za zdravo okolje, prav tako pa h gerontagoški pobudi starih. Preventivni projekti samopomoči družine in zakona, mladih, starih in raznih rizičnih skupin so nepogrešljiva sestavina sodobnih svetovnih prizadevanj za krepitev zdravja.

Celostna preventiva torej obsega sistematično skrb za krepitev telesnega, duševnega in duhovnega zdravja, za nenehno gojitev skladnih medčloveških odnosov, za osebno duhovno kulturno poglobljanje iz nakopičenih zakladov človeške kulture ter sistematično skrb za zdravo materialno, socialno in kulturno okolje. Taka preventiva obsega vse tri veje vzgojnega oblikovanja in samooblikovanja ljudi: pedagoško, andragoško in gerontagoško, pri čemer je trenutno verjetno največja potreba na andragoškem in gerontagoškem področju, saj je kvaliteta življenja odraslih in starih pri vzgoji mladih zgled, ki ga ni mogoče nadomestiti z nikakršno pedagoško metodo.

V tej smeri je šlo naše prizadevanje za primerno vsebinsko in metodično paradigmo preventivnega delovanja, ki smo ga omenili na začetku. V dobrih desetih letih se je nabralo precej spoznanj in izkušenj, ki so bila v slovenski strokovni in poljudni javnosti objavljena v več knjižnih izdajah z veliko naklado (Ramovš 1990; 1994), uveljavljamo pa jih tudi v že omenjenih projektih za stare, za mlade, pa tudi za družine in še nekaterih.

Teoretski koncept in metode take preventive smo poimenovali z grškim izrazom antropohigiena.

Kako je nastal izraz antropohigiena?

Telesna higiena in higiena bivalnih prostorov sta splošno znani obliki preprečevanja boleznih in slabega počutja. Pri omenjenih preventivnih predavanjih sem hotel nešolanim delavcem pokazati, kako

pomembna je zavestna skrb za osebnostno rast in za oblikovanje medčloveških odnosov. Izzval sem jih k razpravi o tem, koliko časa in denarja jih stane higiena: umivanje, britje, striženje, pranje, likanje, čiščenje..., pa sredstva, pripomočki in stroji za vse to... Ugotavljali smo, da zahtevata telesna higiena in higiena prostora veliko časa in velik del zaslužka. Toda: ali sta za človeško življenje pomembna samo telo in prostor, v katerem človek živi? Nadaljevali smo s tem, kaj vse je poleg tega še človek: čustva, misli, znanje, izkušnje, navade, hotenje, odločanje, odgovornost, medčloveški odnosi... Vse to je celo bolj specifično človeško kakor telo. Vse to je vsebina človeka, medtem ko sta prostor, v katerem živi, in obleka na njem le njegova embalaža. Sklep je bil jasen vsakomur: s higieno navadno posvečamo več časa in denarja svoji embalaži kakor svoji vsebini. Kaj se zgodi s podjetjem, ki se v razvojnem oddelku ali v proizvodnji bolj posveča embalaži kakor vsebini svojih izdelkov?!

Nujna je higiena celotnega človeka, antropohigiena. Potrebni sta telesna higiena in higiena prostora, ki smo ju najbolj vajeni, prav tako pa je nujna tudi higiena vseh drugih človekovih razsežnosti. Količnik toliko znana je psihohigiena. Tudi pojem poklicne higiene kot preventive pomočniškega sindroma /Helfersindrom / (Schmidbauer 1977; 1983) in sindroma izogorelosti /burnout / (Burisch 1989) se je že uveljavil. O medčloveški in socialni higieni, kulturni, duhovni in eksistencialni higieni pa se še ne govori, kot da te človekove razsežnosti ne bi potrebovale sistematične skrbi za ohranjanje in krepitev zdravja. Pa tudi če bi bile vse te posamezne zvrsti higiene uveljavljene, bi bilo odločilno za uspešno preventivno delovanje to, koliko bi bile med seboj povezane v interdisciplinarno celoto.

Antropohigiena je grški izraz, ki ima zelo bogat pomen. *Anthropos* je človek, *hygiaino* pa pomeni vse tole: sem zdrav (močan), dobro se počutim; ozdravim, okrevam; sem zdrave pometi (razumen, pameten), sem domoljubnega mišljenja; sem koristen (zdravilen); sem čist, nepo-

kvarjen (Dokler 1915: 774). Kako bogat je grški pojem higiena, ki nam navadno zbuja le predstavo telesne in prostorske čistoče!

Antropohigiena je torej sistematično strokovno prizadevanje za vsakdanje, vsakomur mogoče preprečevanje tegob v vseh človeških razsežnostih ter za izboljševanje kakovosti življenja in sožitja.

Bistveno je, da obsežemo vse razsežnosti in vidike človeka. Telesno, duševno in duhovno razsežnost je strokovno razčlenil Viktor E. Frankl (Frankl 1969; 1994); tukaj smo že pri logoteoretskih osnovah antropohigiene, ki jih bomo posebej obdelali v naslednjem poglavju. Telesna, duševna in duhovna razsežnost so osnova antropohigiene, kakor so dolžina, širina in višina univerzalna osnova geometrije. Toda kakor potrebujemo poleg osnovne tridimenzionalne euklidske geometrije v sodobni subatomske in makrokozmični resničnosti še druge, večdimenzionalne geometrije, tako pri antropohigieni posebej upoštevamo tudi razsežnosti medčloveških odnosov, kulturno-zgodovinsko razsežnost človeškega ontogenetskega in filogenetskega razvoja in bivanjsko razsežnost vsakdanjega in življenjskega utemeljevanja bivanja. Odločilno pa je, da gledamo vse te razsežnosti združene v enovito celoto.

Antropohigiena je koncept in metodologija celostne preventive. Preventivno delovanje pa je zavestna krepitev telesnega in duševnega zdravja ter duhovne in socialne klenosti ljudi.

Ker je antropohigiena zavestno delovanje, je specifično človeško delovanje v danih okoliščinah. Je zavestna svobodna odločitev, ne pa naključje neosebni razmer in okoliščin; na primer, zavestno prizadevanje za čist zrak, ne pa eventualno izboljšanje atmosferskih razmer zaradi vesoljskih vplivov. In zopet smo pri logoteoretskih osnovah antropohigiene.

Preventivno delovanje obsega dve veji.

1. Zunanja preventiva. To so družbeni ukrepi, ki izboljšajo splošne razmere, tako da se zmanjša osebna in socialna

ogroženost prebivalstva. Odločilno vlogo pri zunanji preventivi imajo gospodarstvo, kultura, politika, zakonodaja; skratka pravna država in civilna družba.

2. Notranja preventiva. To je osebna ozaveščenost človeka, da prepoznava nevarnost in se ji učinkovito izogne, če pa to ni mogoče, da smiselno kljubuje usodi s kljubovalno močjo svojega duha (Frankl 1984: 110; Lukas 1986). Poleg osebne ozaveščenosti sestavlja notranjo preventivo tudi osebna usposobljenost človeka, da zmore v sleherni situaciji prepoznati, se odločati in udejanjati kar najbolj smiselno možnost.

Vsaka od obeh vej preventive ima nekatere svoje zakonitosti in metode. Za antropohigieno je posebej pomembno, kar je obema skupno, to pa je, da izhajata iz osebnega človeškega delovanja in da sta usmerjeni na človeka kot celostno osebno bitje.

Znana je tudi delitev na primarno, sekundarno in terciarno preventivo. Primarna preventiva se osredotoča na celostno populacijo, kò se trudi za krepitev zdravja in izboljševanje kakovosti življenja vseh. Sekundarna preventiva usmerja delovanje bolj specializirano k ogroženim skupinam prebivalstva. Terciarna preventiva pa poskuša zaustaviti patologijo pred poslabšanjem in tako zmanjšati škodo.

Antropohigiena daje svoj prispevek na vseh treh področjih preventive. Za primarno preventivo raziskuje zakonitosti in načela preventivnega delovanja in išče njene metodične pristope v današnjih razmerah; njen prispevek je tukaj zlasti v obliki strokovne in poljudne literature. Na področju terciarne preventive je težišče na osebnem ozaveščanju človeka s problemom, da se odloči za smiselne ukrepe, in na izdelovanju metodologije vsakdanjih »domačih zdravil za dušo in telo« (Ramovš 1990; 1994).

Najbolj svojsko pa je za antropohigieno področje sekundarne preventive. Tu so v ospredju preventivni akcijski projekti za razne ogrožene skupine. Trenutno razvijamo zlasti tri projekte: skupine starih za samopomoč; skupine mladih za zdravo življenje in dobre medčloveške

odnose; vikend srečanja za družine z naslovom »domača zdravila za lepo družinsko življenje«. Njihova značilnost je, da so akcijsko-raziskovalni projekti: strokovno prizadevanje je pri njih usmerjeno z ene strani h konceptualnemu raziskovanju zakonitosti in metod ter z druge strani k organiziranju in vodenju projekta v različnih okoliščinah vsakdanje prakse. Začetek teh akcijsko-raziskovalnih projektov je pobuda iz prakse, čemur je sledilo oblikovanje koncepta, zbiranje in usposabljanje akterjev, izvajanje projekta v različnih okoljih, preverjanje uspešnosti ter nenehno izpopolnjevanje koncepta in metod. Ko se projekt v družbi dovolj razraste in utrdi, se organizira novo združenje njegovih nosilcev, Inštitut Antona Trstenjaka pa ostaja z njim povezan kot strokovna ustanova za usposabljanje in supervizijo.

#### LOGOTEORETSKE OSNOVE ANTROPOHIGIENE

Za nastanek antropohigiene smo imeli dobre osnove v delih slovenskega psihologa, antropologa in profesorja teologije Antona Trstenjaka (roj. 1906). Njegovo veliko življenjsko delo obsega 47 izvirnih knjig v slovenščini in tujih jezikih ter približno toliko prevodov in ponatisov, pa seveda številne strokovne članke. Trstenjakov opus temelji na celostni podobi človeka, ki jo je že v prvi polovici stoletja duhovno delil z Viktorjem E. Franklom (Trstenjak 1995). Trstenjak rad poudari, da je Frankl edini psiholog, s katerim se povsem strinja v svojih pogledih na človeka. Če upoštevamo še dejstvo, da je v Sloveniji prvi obširneje predstavil Frankla in njegovo misel ter sam psihoterapevtsko pomagal ljudem, izhajajoč iz njihove svobode, odgovornosti in drugih duhovnih zmožnosti, je nesporno, da je Anton Trstenjak prvi logoterapevt v Sloveniji, in sicer že od leta 1946, ko so začele izhajati njegove strokovne in poljudne psihološke in psihohigienske knjige v velikih nakladah. Za teoretsko osnovo antropohigiene so najpomembnejše tri temeljne Trstenjakove knjige o človeku: Hoja za človekom (1968), Človek, bitje prihod-

nosti (1985) in Človek, končno in neskončno bitje (1988).

Ko po sodobnih svetovnih psiholoških teorijah iščemo primerne osnove za oblikovanje preventivne teorije in metodologije, ne moremo mimo Franklovih spoznanj. Zdi se, da bi zaman iskali večji in primernejši blok spoznanj, ki bi ga lahko uporabili za preventivo. Strokovni temelj za oblikovanje antropohigiene so Franklova spoznanja: njegova logoterapija in eksistencialna analiza ali bolje logoteorija (Kurz, Sedlak 1995).

Za preventivo so odločilna zlasti tri Franklova spoznanja: celostna-tridimenzionalna podoba človeka, njegova analiza osebnih duhovnih zmožnosti človeka in njegov pogled na smisel celote življenja in stvarnosti. Priključimo si v spomin vsako od teh spoznanj in pogledjmo njegov pomen za antropohigiensko preventivno delovanje.

#### CELOSTNA-TRIDIMEZIONALNA PODOBA ČLOVEKA.

Celostna-tridimenzionalna podoba človeka, ki obsega telesno, duševno in duhovno razsežnost, je antropološka osnova Franklove logoterapije in eksistencialne analize. Telesna razsežnost obsega človekovo biofizikalnost, ki mu je skupna z vso naravo, duševna razsežnost psihično delovanje na temelju diferenciranega živčnega sistema in je človeku skupna z višje razvitimi sesalci, duhovna razsežnost pa so izvirno človeške lastnosti, kakor sta zlasti svoboda izbiranja in odgovornost. Frankl je tridimenzionalno podobo človeka utemeljil že leta 1946 v prvem celovitem prikazu logoterapije v knjigi *Ärztliche Seelsorge* (Frankl 1994: 41 ss.). S tem da je Hartmannovo in Schelerjevo predstavo treh stopenj ali plasti pri človeku dopolnil z geometrijsko predstavo o treh razsežnostih, je odločilno poudaril povezanost človeka v celoto, saj predstava geometrijskih razsežnosti ponazarja neločljivo navzočnost vsake razsežnosti v vsakem človeškem pojavu.

Preventivno delovanje je lahko učinkovito le, če se opira na celostno podobo človeka, ki realistično upošteva vse člo-

vekove razsežnosti. Krepitev zdravja se posreči le takrat, ko hkrati krepimo telo, duševnost in specifično človeške duhovne zmožnosti. Če razvijamo in krepimo samo telo, je lahko človek sicer zdrav in močan, toda zato nič bolj pаметen, čustveno uravnovešen, svoboden, odgovoren, v dobrih medčloveških odnosih, kulturen... In če šolamo samo spomin in razumske zmožnosti, lahko ostane človek telesno nezdravo zanemarjen glede prehrane ali gibanja, čustveno neuravnovešen, duhovno nesvoboden, neodgovoren, brez prizadevanja za dobre medčloveške odnose, nekultiviran... In končno bi enostranska gojitev samo duhovnih zmožnosti prav tako ne prinašala celostne krepitve zdravja in skladnega človeškega razvoja.

Seveda je treba poleg osnovnih treh človekovih razsežnosti upoštevati še njegovo včlenjenost v socialno mrežo medčloveških odnosov, filogenetsko in ontogenetsko značilnost kulturno-zgodovinskega razvoja človeka in človeštva in podobno. Medčloveško-odnosna, kulturno-zgodovinska in bivanjska razsežnost so poleg osnovnih treh razsežnosti po Franklu antropološka osnova antropohigiene, tako da le-ta temelji na šestdimenzionalni podobi človeka.

Če se torej preventivno delovanje opira samo na posamezno človekovo razsežnost ali celo samo na njen reduciran vidik – recimo samo na razum med duševnimi zmožnostmi –, je lahko učinek takega prizadevanja zelo specializirano znanje o kvalitetnem življenju, nikakor pa tako prizadevanje ni dovolj za varovanje človekovega zdravja in za krepitev njegove osebne in socialne klenosti. Razvijanje ene dimenzije ob zanemarjanju ali celo reduciranju drugih oblikuje iz človeka spačka. Antropohigiena je lahko le tisto, kar prispeva k harmonični celoti človeka v njegovem naravnem, socialnem in zgodovinsko-kulturnem okolju. Preventiva mora zajeti celoto človeka v njegovem vsakdanjem življenju, ali pa to ni preventiva.

## ČLOVEKOVE OSEBNE DUHOVNE ZMOŽNOSTI

Franklov prispevek v psihologiji je utemeljitev in razčlenitev specifično človeških zmožnosti, ki jih je poimenoval osebna duhovna razsežnost. Kot praktik psihoterapevt je naletel na motnje, ki jih je prepoznal za frustracijo specifično človeške motivacije: volje do smisla. Pri iskanju koncepta in metodike za terapijo tovrstnih motenj je odkrival intencionalno naravnost človekovega jaza v nekoga in v nekaj izven sebe (Frankl 1984: 24), torej transcendenčno naravo človeka, ter specifične duhovne zmožnosti za uresničevanje te naravnosti: vrednostno orientacijo (Frankl 1994: 71 ss.), osebno svobodo in odgovornost (Frankl 1994: 102 ss.) ter ključevalno moč duha v tragičnih situacijah (Frankl 1994: 106 ss.).

Ta in druga Franklova spoznanja o človekovih osebnih duhovnih zmožnosti so osrednja teoretska osnova antropohigiene. Antropohigienska preventiva je smiselno, zavestno in osebno delovanje, smo ugotavljali zgoraj. Zavestno osebno delovanje pa je delovanje, ki ga smiselno vodijo človekove duhovne zmožnosti.

Sleherna antropohigienska preventiva odločilno temelji na človekovih osebnih duhovnih zmožnostih. To velja tako za zunanjo preventivo načrtovanja in izvajanja družbenih akcij za izboljšanje razmer kakor za notranjo preventivo – prizadevanje, da človek sebe in svojce zavaruje pred osebno in socialno patologijo.

Vsa konkretna metodika antropohigiene temelji na zavestnem razvijanju osebnih duhovnih zmožnosti človeka, med katerimi so odločilne zlasti osnovne štiri:

- čim bogatejše dojetanje možnosti v sleherni situaciji,
- izostreno vrednostno razločevanje, katera med možnostmi je bolj smiselna v dani situaciji – to je zavestno razvijanje vesti,
- smiselno osebno odločanje in
- utrjevanje moči za udejanjenje smiselne odločitve.

Razvijanje teh štirih osnovnih duhovnih zmožnosti pri človeku je osnova za preventivno antropohigiensko delovanje. Razvijanje teh duhovnih zmožnosti pa je obenem tudi že samo na sebi prava preventiva.

## SMISEL CELOTE ŽIVLJENJA IN STVARNOSTI.

Lukasova govori o treh aksiomih Franklove logoterapije. Tretji med njimi se glasi, da je življenje brezpogojno smiselno v sleherni situaciji (Lukas 1986: 23). Ta trditev vključuje gledanje, da je tudi celota stvarnosti smiselna, saj v nesmiselnem svetu tudi življenje ne bi moglo imeti smisla.

Logoterapevtski aksiom o smiselnosti celotne stvarnosti ima skupne poteze s sodobnim sistemskim gledanjem na povezanost celotne stvarnosti, zlasti pa z ekološkim ali zelenim gledanjem na stvarnost.

Ekološki pogled je danes pozoren zlasti na naravo, v prihodnje pa se bo po logiki dosedanjega razvoja bolj usmeril tudi na ekologijo medčloveških odnosov in človeškega življenja samega. Kakor danes vidi in poudarja nujo po iskanju pravega odnosa do narave, bo pozoren tudi na nujo pravega odnosa do soljudi in do samega sebe.

Ekološki odnos do samega sebe je zavestna skrb za skladno življenje človeka s svojo človeško naravo v vseh njenih razsežnostih in z vsemi svojimi smiselnimi možnostmi. V tem smislu lahko govorimo o logoterapiji kot osnovi za ekološko ali zeleno gledanje na samega človeka. Seveda mora biti ekološko gledanje na človeka tesno povezano z ekološkim gledanjem na medčloveške odnose in na človekov odnos do narave.

Na teh osnovah utemeljuje antropohigiena svoj koncept in metode celostne preventive, zato sama sebe upravičeno pojmuje kot zeleno ali ekološko preventivo. Nemogoče si je zamisliti preventivo brez aksioma o smislu življenja in o smislu celotne stvarnosti.

Ko govorimo o logoterapevskem aksiomu smisla celote življenja in stvarnosti,



se moramo posebej zaustaviti pri dinamiki med nezavednim in zavednim pri človeku. Dinamika med nezavednim in zavednim v človekovi zavesti in delovanju je za antropohigieno pomembna. Gre za temeljno vprašanje, kako človek dojema in uresničuje smisel v okviru smiselne celote stvarnosti.

V naravi je smiselno dogajanje nezavedno: v neživem svetu se dogaja po fizikalnih, kemijskih in drugih zakonitostih, v živem svetu pa po bioloških zakonitostih. Za človeka veljajo vse te zakonitosti in tudi pri njem je pretežni del dogajanja nezaveden ali polzaveden. Poleg fizikalnega dogajanja in bioloških procesov rasti in presnove poteka nezavedno ali polzavedno tudi velik del njegovega vedenja. Nezavedno in polzavedno vedenje usmerjajo zlasti biološki instinkti, socialna tradicija in osebne navade. Frankl razlaga, da se tudi velik del smiselnega osebnega usmerjanja dogaja na ravni duhovnega nezavednega (Frankl 1988).

Del doživljanja in vedenja pa je pri človeku zavesten.

Zavestno doživljanje in vedenje je človekova specifičnost. Na zavestnem doživljanju in vedenju temeljita človekova svoboda in odgovornost. Ontogenetsko se s človekovim osebnim razvojem spreminja razmerje med nezavednim in zavednim iz povsem nezavednega v korist zavednega. Tudi filogenetsko se pri človeštvu to razmerje podobno spreminja. Frankl ugotavlja, da človeka – v nasprotju z živaljo – ne sili nagon, kako mora živeti, niti mu – v nasprotju s prejšnjimi časi – ne kaže izročilo, kako kaj živi, zdi se pa, da sam ne ve, kaj hoče. Tako se dogaja, da hoče samo, kar počno drugi – v tem primeru imamo konformizem –, ali pa dela samo, kar drugi hočejo (od njega) – v tem primeru imamo totalitarizem (Frankl 1985: 16; 1994: 15).

Frankl torej izvaja dve veliki področji množične patologije iz dejstva, da sta pri sodobnem človeku dokaj odpovedala dva nezavedna usmerjevalca vedenja: instinkt in tradicija. Ko malo ironično pripomni, da sodobni človek pogosto »ne

ve, kaj hoče«, potrjuje, da je dandanes čedalje bolj nujna zavestna preventivna skrb za varovanje in krepitev zdravja ter socialne in duhovne klenosti človeka in družbe.

V preteklosti je človeka naravno in socialno okolje usmerjalo v vedenju, ki je bilo ugodno za varovanje in krepitev zdravja ter socialne in duhovne klenosti. Poleg instinktov ga je tradicionalno okolje motivacijsko dobresedno sililo v določeno vedenje. Tradicija je imela tisoče običajev, ki so bili tedanja preventivna metodologija, v današnjih spremenjenih življenjskih razmerah pa so neuporabni. Tudi področje preventivne skrbi za zdravje, za medčloveške odnose in osebno rast torej odločilno prehaja v domeno zavestne osebne skrbi: zahteva zavestno osebno spoznanje, odločanje in delovanje. S tem pa se pojavlja tudi izrecna potreba po stroki za raziskovanje in poučevanje celostne preventive, ki smo jo poimenovali antropohigiena.

Seveda pa je nemogoče, da bi človek vse svoje vedenje nenehno usmerjal zavestno. Poleg nezavedne duhovne intuicije, o kateri govori Frankl, mu ostajajo od nezavednih in polzavednih usmerjevalcev vedenja osebne navade: koristne navade, ki jih pridobi s ponavljanjem smiselnega doživljanja in vedenja, prav tako pa tudi škodljive osebne razvade, ki jih utiri s ponavljanjem nesmiselnega doživljanja in vedenja. Socialno učenje pridobivanja dobrih navad, ki ga je dodobra proučila psihologija vedenja, postavlja Frankl za cilj psihoterapevtskega ozaveščanja, še bolj pa to velja za antropohigiensko preventivo.

Frankl z vso jasnostjo svari pred pretiranim ozaveščanjem in pozornostjo na vedenje, ki poteka v redu – pred preterano namero (hiperrefleksijo); za korekcijo te patologije je njegova metoda nemerne nepozornosti (derefleksije). Prav tako nasprotuje nepotrebnemu psihoterapevtskemu ozaveščanju podzavestnega. Pravi:

Psihoterapevt mora določen potek ozavestiti le prehodno. Podzavestno – in

prav tako tudi duhovno nezavedno – mora ozavestiti zato, da bi na koncu spet postalo nezavedno; nezavedno možnost (potentia) mora privedi do zavestnega dejanja (actus) – toda zaradi ničesar drugega, kakor da se končno spet vzpostavi nezavedna navada (habitus): psihoterapevt mora na koncu znova vzpostaviti samoumevnost nezavednega dogajanja. (Frankl 1985: 70.)

Kdaj je torej ozaveščanje smiselno?

1. Ozaveščanje je smiselno, ko je normalni nezavedni potek življenja postal moten. Smiselni odgovor na osebno in na socialno patologijo je zavestna terapija dogajanja, dokler ni znova urejeno. To je psihoterapevtsko in socioterapevtsko ozaveščanje.

2. Ozaveščanje je smiselno, ko je treba ustvariti nove modele mišljenja in vedenja zaradi spremenjenih življenjskih razmer. To je preventivno ozaveščanje.

Prehod iz tradicionalne kulture v poindustrijsko je tako spremenil življenjske razmere posameznika, družine, raznih skupnosti in vse družbe, da človek ne more uresničevati vrednot po tradicionalnih mišljenjskih in vedenjskih modelih, ki so bili primerni zadnja tisočletja v poljedelsko-obrtniško-stanovski kulturi. Nove modele mišljenja in ravnanja pa lahko danes človek razvije le zavestno, z vso ustvarjalnostjo duha, »v potu svojega obraza«. Če tega ne naredi, se pojavi patologija; najprej osebna, nato pa množična patologija duha časa.

S Franklom moramo poudariti, da se tako kurativno kakor preventivno ozaveščanje po svoji naravi izteče v reko nezavednega toka smiselnega življenja in delovanja, ko opravi svojo nalogo. Ko človek po zlomu noge znova dobro hodi, odloži berglo in z njo misel, kako hoditi. Ko mlada človeka najdeta primeren ritem urejenega zakonskega sožitja v svoji družini, nehata misliti na to, kdaj in kje se bosta srečevala, kakor sta morala pred

poroko. Ko si ustvarimo to ali ono zdravo navado, z njo kvalitetneje živimo, ne da bi mislili, kako to delamo.

Naše poudarjanje pomena nezavednega ni omalovaževanje vloge lucidne človekove zavesti. Njej vsekakor ostaja iz trenutka v trenutek še preveč nalog za kurativni in preventivni, zlasti pa vsakdanji ustvarjalni napor.

Zakovitost dinamike med nezavednim in zavestnim je za preventivno delovanje odločilnega pomena. Omogoča nam orientacijo v dveh smereh: kdaj naj kaj ozavestimo in kako naj stvari preventivno ozavestimo. Nepotrebno preventivno ozaveščanje ni samo nesmiselno tratenje energije, ampak lahko celo škodljivo pospešuje patologijo, smo videli v začetku. Poleg tega ima vzgojno preventivno ozaveščanje svoje lastne zakonitosti, kurativno pa svoje.

Za preventivno-antropohigiensko metodiko torej ne moremo uporabljati kurativne metodologije ozaveščanja, ampak moramo oblikovati lastne preventivne metode. Antropohigienska metoda se praviloma v začetku odločilno opira na logoterapijo: na zavesten vpogled in smiselno odločitev, v srednjem delu se opira predvsem na vedenjsko psihologijo čim uspešnejšega treniranja za pridobitev dobre navade, zadnja faza pa spet temelji bolj na logoterapevtskih spoznanjih spontanega smiselnega ravnanja v konkretni življenjski situaciji.

Zgoščeno Franklovo spoznanje o instinktu, tradiciji in osebni zavesti pri sodobnem človeku, ki smo ga navajali, je torej globalna utemeljitev potrebe po antropohigieni. Njegova spoznanja o dialektiki med nezavednim in zavednim pa so ena od osnov za oblikovanje antropohigienske metodike pri odpravljanju človeških slabih razvad in pri oblikovanju njegovih dobrih navad za krepitev zdravja, za oblikovanje dobrih medčloveških odnosov in za osebno poglobljeno človeško življenje.

## Literatura

- A. BANDURA, R. H. WALTERS (1963), *Social Learning and Personality Development*. New York: Reinhard & Winston.
- U. BÖSCHEMEYER (1993), *Das Leben meint mich*. Lehr: SKV-Edition.
- G. BÜRINGER (1992), *Drogenabhängig*. Freiburg-Basel-Wien: Herder.
- M. BURISH (1989), *Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung*. Berlin-Heidelberg-New York: Springer Verlag.
- A. DOKLER (1915), *Grško-slovenski slovar*. Ljubljana: Knezoškofijski zavod sv. Stanislava v Št. Vidu nad Ljubljano.
- E. FIZZOTTI (1989), *Implicanze educative nella logoterapia. Orientamenti pedagogici* (Roma) 36: 403-419.
- (1995), *Prolegomena zu einer Psychotherapie mit menschlichem Antlitz in den Schriften des jungen Viktor E. Frankl 1923-1942*, *Journal des Viktor-Frankl-Instituts* 3, 1: 29-39.
- H. FRANK (1994), *Auf der Suche nach Sinn: Pädagogik vor neuen Herausforderungen*. *Journal des Viktor-Frankl-Instituts* 2, 1: 46-61.
- V. E. FRANKL (1969), *The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy*. New York-Scarborough: New American Library.
- (1984), *Der leidende Mensch: Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern-Stuttgart-Toronto: Verlag Hans Huber
- (1985), *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. München: Piper Verlag.
- (1988), *Der unbewusste Gott*. München: Kösel.
- (1994), *Zdravnik in duša*. Celje: Mohorjeva družba.
- D. GUTTMANN (1994), *Meaningful Aging: Establishing a Club for Survivors of the Holocaust in Hungary*. *Journal des Viktor-Frankl-Instituts* 2, 1: 67-73.
- B. HADINGER (1994), *Selbstmord und die Medien*. Tübingen: Verlag Lebenskunst.
- W. K. KURZ (1989), *Die sinnorientierte Konzeption religiöser Erziehung*. Würzburg: Stephans-Buchhandlung Wolfgang Mittelstädt.
- (1991), *Suche nach Sinn*. Würzburg: Stephans-Buchhandlung Wolfgang Mittelstädt.
- W. KURZ, F. SEDLAK (ur.) (1995), *Kompendium der Logotherapie und Existenzanalyse*. Tübingen: Verlag Lebenskunst.
- E. LUKAS (1986), *Von der Trostmacht des Geistes: Menschenbild und Methoden der Logotherapie*. Freiburg-Basel-Wien: Herder Verlag.
- (1989), *Psychologische Vorsorge*. Freiburg-Basel-Wien: Herder.
- (1994), *Alles fügt sich und erfüllt sich*. Stuttgart: Quell Verlag.
- J. C. MELICH (1993), *Erziehung und Sinn*. *Journal des Viktor-Frankl-Instituts* 1, 1: 72-77.
- J. RAMOVŠ (1988), *Socialni delavec in alkoholizem*. Ljubljana: Delavska enotnost.
- (1990), *Sto domačih zdravil za dušo in telo 1: Antropohigiena*. Celje: Mohorjeva družba.
- (1994), *Sto domačih zdravil za dušo in telo 2: Antropohigiena*. Celje: Mohorjeva družba.
- J. RAMOVŠ, T. KLADNIK, B. KNIFIC in sod. (1992), *Skupine starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.
- W. SCHMIDBAUER (1977), *Die hilflosen Helfer*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- (1983), *Helfen als Beruf*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- N. L. TARNER (1994), *Possibilities and Conditions of Integral Education for Older Citizens: A Pedagogic Proposal*. *Journal des Viktor-Frankl-Instituts* 2, 1: 62-66.
- A. TRSTENJAK (1968), *Hoja za človekom*. Celje: Mohorjeva družba.

- (1985), Človek, bitje prihodnosti . Ljubljana: Slovenska matica.
- (1988), Človek, končno in neskončno bitje . Celje: Mohorjeva družba.
- (1995), Meine Wege zur Logotherapie. Journal des Viktor-Frankl-Instituts (v tisku).
- WHO (1985), Einzelziele für »Gesundheit 2000«. Einzelziele zur Unterstützung der europäischen Regionalstrategie für »Gesundheit 2000« . Kopenhagen: Weltgesundheitsorganisation, Regionalbüro für Europa; Frankfurt am Main: Deutsche Zentrale für Volksgesundheitspflege e. V.

A. Doria (1972), *Gründungslehre der Logotherapie*. Ljubljana: Katedra za psihologijo v št. 1, 1-10.

E. Fromm (1987), *Logoterapija*. Ljubljana: Mohorjeva družba.

J. Frankl (1955), *Der Mensch sucht die Bedeutung seines Daseins*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

J. Frankl (1961), *Der Mensch sucht die Bedeutung seines Daseins*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

J. Frankl (1963), *Der Mensch sucht die Bedeutung seines Daseins*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

J. Frankl (1967), *Der Mensch sucht die Bedeutung seines Daseins*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

J. Frankl (1971), *Der Mensch sucht die Bedeutung seines Daseins*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

J. Frankl (1975), *Der Mensch sucht die Bedeutung seines Daseins*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

J. Frankl (1979), *Der Mensch sucht die Bedeutung seines Daseins*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

J. Frankl (1983), *Der Mensch sucht die Bedeutung seines Daseins*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

J. Frankl (1987), *Der Mensch sucht die Bedeutung seines Daseins*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

J. Frankl (1991), *Der Mensch sucht die Bedeutung seines Daseins*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

J. Frankl (1995), *Der Mensch sucht die Bedeutung seines Daseins*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

N. J. Taylor (1994), *Possibilities and Conditions of Integral Education for Older Citizens*. A Pedagogic Proposal. Journal des Viktor-Frankl-Instituts 2, 1: 63-66.

A. Tatarski (1988), *Hoja za človeka*. Celje: Mohorjeva družba.