

sunje - odnosno, afektno stanje (i stanje imunosti) slabi. Što se više pozitivnih elemenata u izvanjskom svijetu zamjećuje, to više se pozitivnih afekata (= radosti) doživljava, i to više snage za zdravlje ostaje na raspolaganju organizmu.

• Kako se te informacije daju složiti s običajnim metodama grupne psihoterapije?

• Ako 20 "prethodno opterećenih" (tj. bar na psihičkom području "prethodno opterećenih") osoba 2 sata govore o svojim problemima, ne mora li se njihovo afektno stanje pogoršati i neće li njihova hiperrefleksija porasti? Ne treba li se bojati da će se poslije toga pogoršati i njihovo stanje imunosti i povećati njihova osjetljivost za (psihičke ili fizičke) bolesti? Uvjerenam sam da imaju pravo psihosomatski istraživači, koji će na ta pitanja odgovoriti potvrdno, i ne znam mogu li takve opasnosti izravno prednost grupne terapije. Kao prednosti grupne terapije navode se u literaturi osobito tri:

1. činjenica što sudionici grupe nauče da i drugi ljudi imaju problema - kao i oni;
2. potreba da pred drugima nesmetano govore o vlastitim problemima i tako nauče oslobadati se zakočenosti;
3. vježbanje "u rješavanju problema" što nastaje tako da se mora izmjenično pokušati ponuditi svoj prijedlog rješenja problema.

Kontrolirajmo na sljedećim stranicama uspijeva li derefleksivnom grupom očuvati prednosti grupne psihoterapije i istodobno isključiti njezine opasnosti. Ispitajmo je li zaista moguće podići afektno stanje psihički "prethodno ozlijeđenih" osoba i tako poboljšati njihovo stanje imunosti. Pogledajmo ima li poslije grupnog sastanka i veselih lica - a ne samo ukočeno-žalostnih. Pokušajmo doživjeti prvu derefleksivnu grupu u povijesti psihoterapije na temelju izvadaka iz zapisnika!

Slučaj br. 24 (grupa)

Nagovor voditeljice grupe

Dragi sudionici! Ovdje smo se sastali, jer svatko od nas nosi svoj dio s kojim se možda već dugo muči, a nada se da će ga lakše nositi

u grupnom radu. Ali ovo je sasvim osobita grupa, derefleksivna grupa, kako sam je nazvala - kakvih do danas još nije bilo. Vi ste prema tome prvi sudionici takve grupe na cijelom svijetu, i jedino će od nas zavisiti kako će se naše male razgovorne runde poslije prosuđivati: s priznanjem ili obazrivim smiješkom.²

Kad bi ovo bila "normalna" grupa, kakve se obično održavaju, pristupili bismo sada tome da međusobno pričamo svoje jade i patnje te zajednički tražimo mogućnosti poboljšanja. Spoznaja da i drugi ljudi imaju problema pridonijela bi tome da manje tragično uzimamo svoje vlastite i da se u zajednici osjećamo bolje shvaćeni. Ali kako ovo nije "normalna" grupa, mi ćemo svoju izmjenu misli drukčije izgraditi: nećemo govoriti o svojim psihičkim slabocima i teškoćama, nego o pozitivnim snagama i dobrim sposobnostima što ih svatko od nas u sebi nosi. Jer umjesto da u sebi bolesno i slabo pobijamo, možemo unapređivati zdravo i jako - oboje jednako vodi k smanjenju patnje.

Želim Vam to na ploči skicirati: Naše Ja podijeljeno je jednostavno na dva dijela - na bolesni/slabi dio i na zdravi/jaki.

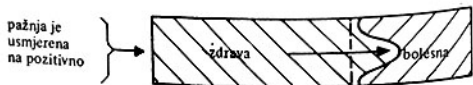


Obično se pokušava bolesni/slabi dio otkriti i po mogućnosti smanjiti. Pritom je cjelokupna pažnja usmjerena na negativni dio.

² U međuvremenu su, na osnovi mog eksperimenta vođene derefleksivne grupe na "Institute of Logotherapy" u Berkeleyu (Kalifornija), pod vodstvom dr. Josepha Fabryja. On mi je o tim grupama pisao: "Sad sam opet započeo, po vašem primjeru, jednu derefleksivnu grupu, i ide iznad očekivanja dobro. Sudionici od samog početka dobro suraduju. Počeo sam s time da svatko opiše neki događaj zadnjih dana koji ga je obradovao, i dao kao zadaću da kroz tjedan takve događaje opažaju i približuju. To su svi učinili i bili zapanjeni koliko su toga mogli zapisati. Jedan gospodin, koji je dosad iznosio uvijek samo negativnosti, pokazao je svoj popis na dvije stranice i sam se tome čudio. Upravo je on i druge u grupi upozoravao kad su nešto pozitivno zaokružili nečim negativnim. Njegova se promjena isticala..."



U našoj grupi se, naprotiv, mora postići svjesno i hotimično proširenje zdravo jakog dijela ličnosti. Učinak na skici izgleda gotovo jednak, jer ako zdrav i stabilan dio naše ličnosti postaje veći - drugi, labilni dio, mora nužno postati manji. Samo pri tome nije naša pažnja usmjerena na probleme i njihovo svladavanje, nego na ne-problematična područja naše ličnosti i na to kako da njih izgradimo i povećamo.



Da nam uspije nakana pozitivno staviti u središte naše pažnje moramo se unaprijed dogovoriti o malom ograničenju "slobode govora". Smijete sastaviti kakve god mislene prinose želite, i ja se radujem svakoj teni i svakoj primjedbi, samo vas molim da ne iznosite nikakve neriješene teškoće i nikakve deprimirajuće (žalovne) opise svojih patnja.

Ne znači to da o vašim brigama neću ništa da znam i ne trebate misliti da svoju patnju morate "potisnuti", nego se radi o tom da se ima obzira prema ostalim članovima grupe, kojima bi moglo biti teško usmjeriti pažnju na pozitivno u svom životu - ako su stalno konfrontirani s negativnim. Ako tko od vas u vrijeme naših razgovora ima kakav težak problem o kojem bi želio porazgovoriti, molim da mi to povjerljivo iznese i ja ću mu odrediti vrijeme za pojedinačni razgovor. Tada će mi moći iznijeti svoje osobne teškoće, ali time nećemo opterećivati grupu. Teme za grupne razgovore mogu, ne protiv, biti prinosi, ideje, prijedlozi i izvještaji koji na bilo koji način izražavaju radost - radost zbog nečega doživljenog ili zamisljenog. Možda neki pomišljaju da u vašem životu nema tako mnogo povoda za radost, ali tako ja ne mislim. U svakom životu i u svakom danu ima svjetlih pogleda; vještina je u tom da se oni opaze, i stoga ta sposobnost opažanja valja da u našim razgovorima bude izostrena

Velika je naime umjetnost iz neke situacije izvuci ono lijepo, mnogo teže nego li ravnodušno i nezadovoljno promatrati!

Priznajmo dakle zajednički da u našoj svagdašnjici postoji i koješta veselo: sadnica na kojoj se otvaraju pupoljci, susret koji nam srce grije, lijepa fotografija, neka slabost koju nam je uspjelo nadvladati svojom snagom. Smijete dapače iznositi i svoje probleme ako ispri-povedite kako ste ih riješili, jer se i tome možemo veseliti, možemo učiti. "Svijet nije zdrav - ali možda može ozdraviti", rekao je prof. Frankl, tvorac derefleksije, i to može postati moto naše grupe, jer svatko od vas može u sebi tiho misliti: "Moj mali privatni svijet ikada nije zdrav - ali možda može ozdraviti!"

Prve reakcije članova grupe

Spontana reakcija na ta izlaganja bila je odobravanje. Jedan je gospodin oduševljeno prihvatilo misao "naglašavanja pozitivnog" i izvjestio o vrlo negativnim grupnim iskustvima što ih je on imao. Jedna je dama izrazila svoje olakšanje što neće biti prisiljena pred slušatelje iznositi neugodnosti iz svog života - bilo bi je stid. Druga dama osvrnula se na skice na ploči i zapitala može li se prosuditi u kakvom međusobnom odnosu stoji zdravi i bolesni dio neke osobe, ali su se ostali sudionici složili da je to bolje ne znati.

Zatim je nastala tišina. Nisu znali što bi više rekli. Svi su se složili da u središte pažnje valja staviti pozitivno, ritko o tome nije iznio nikakve sumnje, ali je provedba svakome bila teška. Da se životu raduju, bili su sasvim nevještji, lijepo u životu davno već nisu zamjećivali. I kad je sad trebalo o lijepom govoriti, opazili su kako su u nutrini zakočeni.

Voditeljica grupe iznosi svoj prigod

Pri svakoj terapijskoj intervenciji, vođa grupe ima jedino ulogu kormilara koji pazi da se zajednička ladica ne nasuče na kakvu hid. A motor što ladicu goni sačinjavaju članovi grupe, njihove inicijative i prilozii. Kod običnih grupnih sastanaka motor odmah počinje raditi, jer problemi o kojima valja govoriti "leže na jeziku". U derefleksornoj grupi motor je bio zakoečen klauzulom da se nikakvi problemi neće valjati. Tišina koja je odmah nastala bila je simptom, naime simptom "neradosna društva" - koje je zaboravilo opazati što je pozitivno.

Stoga je voditeljica zaključila da iznese model kako se pred svima nešto negativno može preobraziti u pozitivno. Predložila je da nastalu tišinu, koja se osjećala više kao tjeskobna negoli kao idealna šansa, iskoristi za koncentraciju nad odlomkom poezije (za što se u grozničavosti svagdašnjice ionako nema vremena), i pročitala je mirno sljedeću pjesmu:

U RITMOVIMA MORA

Čudni, neshvatljivi ljudski živote,
godinu za godinom, dan za danom
krećeš se između ljudi i stvari.

Ima dana kad sunce sja,
i ne znaš zašto.

Zadovoljan si.

Vidiš dobre, lijepe života strane.

Smiješ se, zahvalan si...

te bi od sreće poskakivo.

Posao ti od ruke ide,

svi su ti ljubazni, ne znaš zašto.

Možda dobro spavao si,

možda susreo si dobra čovjeka

i osjećaš se siguran i shvaćen.

Misliš: tako treba i dalje

taj mir, ta duboka radost.

Al odjednom sve je opet drukčije.

Kao da je sjajno sunce oblake navuklo -

tako neobjašnjivo zastrla te tuga.

Sve čini ti se opet crno.

Misliš, drugima se ništa na tebi ne sviđa.

Razloge u beznačajnostima tražiš

da kukaš, zavidiš, prigovaraš, optužuješ.

Misliš: tako će unaprijed vazda biti,

nikada to stanje promijenit se neće.

I ne znaš zašto.

Možda umoran si. Ne znaš.

Zašto tako mora biti?

Jer čovjek je 'prirode' dio
s proljetnim i jesenskim danima,
s ljetnom toplinom
i zimskom hladnoćom.

Jer čovjek se ritmom mora giblje:
plimom i osekom.

Jer nam je biće stalno ponavljanje
'života' i 'smrti'.

Ako to shvatiš, možeš opet dalje
hrabro i smjelo, jer tad znaeš:

iza svake noći sljedi novo jutro.

Ako na to kažeš da, ako to prihvaćaš,

upoznat ćeš kroz to gore-dolje

sve veće životne dubine

i sve veće životne radosti.³

Pročitani redci bili su nekim sudionicima vrlo bliski, jer i oni osobno dobro poznaju kolebanja raspoloženja između visine i dubine, između plime i oseke. Polagano se razvio razgovor u kojemu su sudionici osjetili više distancije prema sebi i filozofskim pogledom promatrati dizanje i spuštanje u životu. Završili smo u zajedničkom potvrđivanju činjenice da poslije svake noći svane jutro, i stoga ritmičko izmjenjivanje krije i komponentu zaštite i utjehe.

Jedan sudionik grupe ima ideju

Pročitana pjesma djelovala je kao zapaljiva iskra na literarnom polju. Mnogi su se sudionici do sljedećeg sastanka trudili da u knjigama i časopisima što su ih imali potraže sličan zorno-meditativni materijal i donesu ga kao "pozitivan sadržaj iz vanjskog svijeta". Pritom su neopazice postali svjesni koliko se podrške i snage može crpiti iz dobre knjige ili iz samo jedne dobre misli, i da ta duhovna hrana u raznim krizama može biti vrlo ljekovita. Ali sve je to bilo samo oponašanje.

A jedan je sudionik pokrenuo "motor" svoje vlastite inicijative: imao je vrijednu ideju. Kako je čuo da su pozitivni prilozii poželjni, a sam

3

³ Iz knjige "Vergiß die Freude nicht" Phila Bosmansa.