

Joseph B. Fabry

Hoja za **SMISLOM**

VIKTOR FRANKL
LOGOTERAPIJA IN ŽIVLJENJE

Prevajalci: Rudi Aljančič



Joseph B. Fabry

Hoja za **SMISLOM**

VIKTOR FRANKL
LOGOTERAPIJA IN ŽIVLJENJE

Prevedel Rudi Meden



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA
— Prva slovenska založba —

*ZA JUDITH,
od katere sem se naučil, koliko smisla je v tem,
da si komu mož,*

*ZA WENDY, CLAIRE IN RICHARDA,
ki so mi pokazali smisel očetovstva,*

*IN ZA MAXA,
ki mi je pokazal smisel prijateljstva.*

Vsebina

Ob ponovnem izidu ameriškega izvirnika 9

Predgovor (1987) 13

Zahvale 17

Uvod 19

1 Osebno odkrivanje smisla 31

2 Človeška razsežnost 51

3 Kaj je smisel življenja? 75

4 Vrednost vrednot 101

5 Naša intuitivna vest 115

6 Bistvo človeškosti 135

7 Krušeča se izročila 155

8 Izziv svobode 177

9 Praktična uporaba logoterapije 201

10 Religijska resničnost 227

Spremna beseda dr. Jože Ramovš 255

Opombe 261

Stvarno in imensko kazalo 263

Ob ponovnem izidu ameriškega izvirnika

Mineva že petnajst let (leta 2013, op. ur.), odkar je *Hoja za smislom* razprodana in se ni več ponatiskovala. Po prvem izidu leta 1968 je zadnjo posodobljeno izdajo doživela pred dobrega četrto stoletja. V njej se je avtor skliceval na takratno aktualno dogajanje. Logoterapevtske teoreme je na primer naslonil na študentsko vrenje po univerzitetnih kampusih sredi šestdesetih let prejšnjega stoletja; vzrok zanj je bila vietnamska vojna, ki ni imela več pravega smotra in ji ni bilo videti konca. Vsem je nad glavo visela grožnja jedrske vojne, tako da je morala šolska mladina izvajati simulacije varnostnih ukrepov v primeru jedrskega napada. Žgoča moralno-politična tema je bila uporaba kontracepcije, v sedemdesetih letih se je razbohotila inflacija, na gospodarskem zemljevidu pa je divjala huda zmeda. Svet se je znašel sredi burne tranzicije največjih razsežnosti, na udaru so bile naše izročilne vrednote.

Čemú torej ponovni izid knjige? Marsikdo bi rekel, da je knjiga že *pasé* in da sodi med staro šaro.

Po mojem trdnem prepričanju to ne drži.

Joseph Fabry se je znašel v edinstvenem položaju in se odzval na edinstven klic k smislu. Veliko Franklovih knjig namreč takrat še ni bilo prevedenih v angleščino (in mnoge so še zdaj, desetletja pozneje, angleškemu bralstvu nedostopne). Fabry pa je, preden je emigriral v Združene države Amerike in se tu akulturiral, tako kot Frankl prihajal z Dunaja. Bil je tudi njegov sodobnik.

Zato je, potem ko sta se s Franklom spoprijateljila in vzpostavila dialog, njegova dela mogel brati v izvirniku in njihovem izvirnem kontekstu. (O tem Fabry pripoveduje tudi v pričujoči knjigi.) Na podlagi tega prijateljstva in na temelju izkušenj s praktično uporabo logoterapije pri nestrokovnjakih je pozneje v Berkeleyju ustanovil tudi Inštitut za logoterapijo. Skratka, Joseph Fabry je bil edinstveno usposobljen, da Franklovo teorijo priredi za ameriško kulturo in čase.

Menim, da niso Franklove ideje na enem mestu nikjer predstavljene tako jasno in brez prevelikega poenostavljanja, kot so prav tukaj; nekaterih teh zamisli drugod sploh nisem zasledil. Zlasti to velja za poglavji Naša intuitivna vest in Religijska resničnost. Posebno dobrodošlo se mi zdi vse, kar Fabry piše na temo:

- spodbujevalcev nasproti pomirjevalcem
- razlage logoterapije za verne oziroma neverne
- našega edinstvenega mesta v zgodovini (npr. v Krušičih se izročilih)
- tega, da je smisel trenutka izbira, ki jo lahko opravimo edino mi sami
- ravnotežja med svobodnostjo in odgovornostjo

Vse, ki menijo, da je knjiga zastarela, spodbujam, naj jo še enkrat vzamejo v roke. Čeprav časopisnih stolpcev nič več ne polnijo poročila o vodikovi bombi, v Iranu in Severni Koreji še vedno razvijajo jedrsko orožje, po 11. septembru in bostonskih bombnih napadih pa nas toliko huje skrbi terorizem. Sicer je vietnamska vojna že za nami, vendar se Američani še vedno skušamo izmotati iz dveh najdaljših vojn v zgodovini Združenih držav Amerike, ki sta terjali življenje tisočev naših vojakov, na

desettisoče pa jih trpi zaradi amputacij, zaprtih poškodb glave in posttravmatske stresne motnje. Vaje za primer jedrskega napada so zamenjale vaje z barikadiranjem učilnic zaradi množičnih pomorov na columbinski srednji šoli, na virginijskem politehničnem inštitutu in v Newtownu. Razprave o kontracepcijski tabletki je izpodrinila razprava o dostopnosti »jutranje tabletk«, tako imenovane »urgentne kontracepcije« za najstnike. »Velika depresija«, vsesvetovna gospodarska kriza iz tridesetih let 20. stoletja, med katero je Frankl razvijal svoj mladini namenjeni program, je našla odmev v »veliki recesiji« z začetka 21. stoletja, ki je kriva za to, da se morajo današnji diplomanti prejkone sprijazniti s službo na slabo plačanem in malo smiselnem delovnem mestu. Po zaslugi družbenih medijev in razvoja tehnologije pa se izrazito spreminja tudi način, kako vrednotimo in prenašamo ideje, zato je zdaj še toliko bolj treba prisluhniti »glasu vesti«, si znati ta »glas« prečistiti in pretaniti.

Najbrž zveni kot oguljena fraza, če zapišemo, da »je treba logoterapijo živeti«. Vendar je Joseph Fabry logoterapijo zares *živel*. Ob branju te knjige nam je vsem ponujena še ena priložnost, da tudi sami logoterapijo zaživimo – tako da jo prenesemo v svoje življenje, v svojo lastno kulturo, v svoj lastni čas. Prepričan sem, da nam Joseph Fabry s svojo preprosto in jasno predstavitvijo brezčasnega sporočila Viktorja Frankla omogoča prav to.

1. junija 2013

Charles McLafferty ml.,
založba Purpose Research

Predgovor (1987)

V veliko veselje mi je, da se je dr. Fabryju ponudila priložnost, da temeljito revidira svojo knjigo o logoterapiji in s tem v to miselno šolo uvede bralce, ki jim je bila ta šola doslej neznana, bralcem, ki logoterapijo že poznajo, pa predstavi trenutno stanje raziskav na tem področju. V posodobitvi svoje knjige je dr. Fabry upošteval vse, kar so k temu področju inovativnega in ustvarjalnega prispevali logoterapevti z vsega sveta po letu 1968, ko je njegova knjiga prvič izšla. Kot izvršni direktor Inštituta za logoterapijo v Berkeleyju v Kaliforniji in kot urednik inštitutskega uradnega glasila *The International Forum for Logotherapy* [Mednarodni forum za logoterapijo] je bil ves čas v tesnem stiku z drugimi logoterapevti in vse obsežnejšo literaturo o logoterapiji, izdano bodisi v angleščini ali nemščini. Med mojimi ameriškimi predavateljskimi turnejami (na eni sva se leta 1963 prvič srečala) in ob njegovih pogostih obiskih na Dunaju je bil v stalnem stiku tudi z mano.

Po letu 1968 so v angleščini izšle še tri moje knjige: *Volja do smisla: osnove in raba logoterapije*, *Nezavedni bog: psihoterapija in teologija*¹ in *Preslišani krik po smislu: psihoterapija in humanizem*. V pričujoči izdaji *Hoje za smislom: Viktor Frankl, logoterapija in življenje* dr. Fabry upošteva te knjige, pa tudi številne novejšje revijalne objave.

¹ Leta 1997 je knjiga v predelani izdaji izšla v angleščini pod naslovom *Man's Search for Ultimate Meaning*, leta 2020 tudi v slovenskem prevodu kot *Človekovo iskanje najvišjega smisla*. (Op. prev.)

Še zlasti pa je omembe vreden njegov poskus analize sprememb, ki jih je v tem času doživel svet na splošno. Po njegovi hipotezi so se upori iz šestdesetih let prejšnjega stoletja v sedemdesetih razvili v bolj ciljno usmerjeno tipanje za smislom in da lahko to potrebo najbolje zadovolji prav logoterapija.

Med najpomembnejše prispevke dr. Fabryja sodi razvoj njemu lastne različice logoterapevtskih skupinskih srečanj. Na teh srečanjih logoterapijo ne samo uporablja, ampak jo tudi razširja in na njej gradi, pri tem pa – kar mu je še zlasti treba šteti v dobro – ne zanika njenega vira. Njegov edinstveni prispevek pa je v tem, da je z njegovo pomočjo logoterapija postala dostopna širši javnosti. Zato je dr. Fabry najprimernejši za to, da korpus naukov, ki ga poznamo pod imenom logoterapija, poljudno predstavi bralcem in jim omogoči, da ga praktično uporabijo v svojem življenju. Celo profesionalcem, ki se poklicno ukvarjajo s pomočjo ljudem v stiski, pa naj so to svetovalni delavci, duhovniki, pastoralni delavci ali terapevti, lahko medsebojno idejno oplajanje, ki ga je s tem dosegel, nemalo koristi. Številni Američani so mi zaupali, da so se jim nekateri logoterapevtski pojmi in ideje, s katerimi so se prvič srečali v mojih spisih, docela razjasnili šele, ko so o njih ponovno brali v formulaciji dr. Fabryja.

V prvotnem predgovoru sem zapisal, da si je dr. Fabry zastavil trojni cilj: popularizirati logoterapijo, ne da bi jo pri tem vulgarizirali, poenostaviti njene teorije, ne da bi jih prepoenostavili, in »amerikanizirati« njeno prakso s poudarkom na vidikih, ki nagovarjajo bralce v kulturnem ozračju današnje Amerike. Sodeč po odzivih bralcev zdaj vem, da mu je to uspelo ne le v ZDA, ampak – s prevodi

njegove knjige – tudi v Nemčiji, Avstriji, Švici, Italiji, Grčiji, na Japonskem in v špansko govorečem svetu. S svojim svežim in anekdotičnim slogom ter sposobnostjo, da zna moje teorije ponazoriti z živimi primeri, je svojim bralcem pomagal premagovati frustracije in najti smer v situacijah, ki so jih navdajale z občutjem praznine, dvomom in obupom.

Pred desetimi leti sem izrazil upanje, da bo dr. Fabry za nagrado doživel, da se bo njegova knjiga bralcev dotaknila in bo dejavno vplivala na njihovo življenje. Danes vem, da se mi je upanje izpolnilo. Pričujoči revidirani izdaji pa želim, da se na njej uresniči to, kar je nekoč moder človek rekel o ameriški medicini: da slava ne pripade le tistim, ki to ali ono idejo spočnejo, pač pa tudi tistim, ki to idejo popularizirajo – ki jo ljudem pomagajo razumeti.

Viktor E. Frankl

Zahvale

Zahvaljujem se dr. Viktorju Franklu, ki mi je postal prijatelj in vir navdiha, za njegovo neutrudno in vsestransko pomoč pri pripravi revidirane in posodobljene izdaje te knjige, in njegovi ženi Eleonore, ki je možu njegovo obsežno korespondenco pretipkala in sva tako lahko vzdrževala nenehen dialog, čeprav naju je ločevalo skoraj deset tisoč kilometrov.

Hvaležen sem tudi svoji ženi Judith za vso njeno človeško, uredniško in tajniško pomoč, Hymanu Roudmanu pa za njegove uredniške predloge.

Uvod

V okviru skupin za izmenjavo izkušenj in dobrih praks, ki jih organiziramo po univerzah in kolidžih, na centrih za osebnostno rast, po cerkvah, znotraj socialnostoritvenih organizacij in na Inštitutu za logoterapijo, že vrsto let pomagam ljudem »logoterapijo aplicirati na življenje«, jo torej prenašati v konkretno življenjsko prakso. V teh skupinah vedno znova opažamo, kako zelo se širi »eksistenčialni vakuum« ali »bivanjska praznota«, kakor to imenujemo v logoterapiji. Nekakšna notranja izpraznjenost, ki se kaže zlasti pri ljudeh v prehodnih obdobjih – pri mladih, ki se odločajo o poklicni poti, pri ljudeh, ki si želijo spremembe, ker niso zadovoljni z delom, ki ga opravljajo, pri zaposlenih tik pred upokojitvijo, pri ljudeh, ki premišljajo o poroki ali razvezi, pa naj so to moški ali ženske, pri ravnokaršnjih razvezancih ali ovdovelcih, pri poročenih, zlasti poročenkah, kakor hitro njihovi otroci zapustijo domače gnezdo, in pri ljudeh, ki so zboleli ali jih čaka starost ali smrt. Mnogi se čutijo osamljene, prazne, razočarane, ulete in nesrečne. Ne zaupajo več vrednotam, ki so pomagale najti smisel nekdanjim rodovom, niso pa še razvili sebi lastnih notranjih smiselkih virov. Nihajo med zavračanjem izročilnih vrednot in nezmožnostjo najdevanja individualnega smisla, med obojim pa jim zija prepad, notranja praznina.

Logoterapija pomeni »smiselko zdravljenje« ali, če smo natančnejši, »zdravljenje z odkrivanjem smisla«: z njo ljudem pomagamo razumeti, kakšni v resnici so in kakšni *bi lahko* bili, pomagamo jim ugotoviti, kam

točno spadajo v celovitosti življenja. Pri tej samooceni si resničnosti ne razlagamo tako, kot bi jo sami želeli videti: temelji na trdnih življenjskih realitetah, kamor spadata tudi priznavanje, da na svetu obstajajo krivice in trpljenje, in priznavanje neizbežnosti smrti. Logoterapija se uvršča v eksistencialno terapevtiko, ki temelji na dejanskih izkušnjah. Z njeno pomočjo začnemo z drugačnimi očmi gledati nase, na svoje omejitve in potencialne, na svoje neuspehe in videnje prihodnosti, na našo celotno življenjsko izkušnjo, na vse, kar doživljamo v zvezi z ljudmi, s katerimi se v življenju srečujemo, v zvezi z razočaranji, ki jih moramo preboleti, upi, ki bi jih hoteli uresničiti, in nalogami, ki jih moramo še izpolniti. To videnje temelji na intuitivnem spoznanju, da življenje ima smisel, pa čeprav se ta včasih zdi še tako zastrt in zamegljen, na spoznanju, da nas vse in vsakogar motivira to, kar Frankl imenuje »volja do smisla«, pa naj je ta še tako potlačena, ter na spoznanju, da smo vsi svobodni, da smisel odkrijemo, pa naj je ta svoboda še tako omejena. Vera v smisel, volja do tega, da smisel najdemo, in svobodnost za to, da smisel iščemo, to so tri temeljna načela logoterapije. Največkrat ljudi niti ni treba prepričevati, da smisel obstaja in da sami hrepenijo po njem; treba jim je le pomagati, da se zavedo resničnosti tega, kar v globinah svojega nezavednega tako ali tako že vedo.

Podpornost logoterapije, po kateri se ta loči od večinske terapevtike, se kaže še na drugi ravni: v igro namreč vpoklicuje sile človekovega duha. V zavest nam priklicuje zakladnico človekovih vrstnospecifičnih virov, ki jih hranimo v sebi in na katere se lahko vsak čas opremo, da si povrnemo in ohranimo duševno zdravje. Doslej je človeški duh vedno sodil v žarišče religijskega

zanimanja, logoterapija pa dokazuje, da je ta duh na voljo vsem ljudem, ne glede na njihovo religijsko, humanistično ali ateistično afiniteto.

KAKO NAJTI SMISEL

Pričujoča knjiga bralcem ne more narekovati, kako naj vsak v svojem točno določenem položaju najde smisel. To lahko naredi edino vsak sam. Logoterapija zgolj odpira vrata, sami pa izbiramo, skozi katera vrata se bomo odpravili na to iskanje. Potlačena ali prezrta volja do smisla sicer lahko povzroči občutek življenjske praznine, vendar ni v tem sámo po sebi še nič bolezenskega. Z vidika logoterapije je to kvečjemu dokaz naše človeškosti: samo ljudje iščemo smisle, zahajamo v dvome in se čutimo prikrajšane, če smisla ne najdemo. Če o tej praznini in prikrajšanosti brez konca in kraja tuhtamo in premlevamo, ta občutja le še razpihujemo. Če nas je strah, da ta notranja izpraznjenost pomeni že prvi korak v bolezen, si samo povečujemo možnost, da bo v takó nastalo praznoto res vdrla in se vanjo naselila nevroza. Bivanjske praznote ne premagamo s prestrašenim opazovanjem samega sebe, niti ne tako, da jo zapolnjujemo z »zabavo«, močjo, oblastjo, denarjem, mamili ali adrenalinskimi doživetji, temveč tako, da jo napolnimo s smislom.

Logoterapija smisel uzira na dveh ravneh. Najprej ga vidi v pomenu najvišjega, ultimativnega smisla, nekakšnega vesoljnega reda, v katerem ima vsak človek sebi lasten prostor. Ta red glede na svojo svetovnonazorsko opredeljenost dojemamo bodisi v religioznem ali posvetnem smislu. Poleg vprašanja »Kam v celoti življenja

sodim jaz?» k iskanju takšnega smisla sodi tudi spraševanje o svoji identiteti, svoji smotrnosti, usmeritvi in poslanstvu: »Kdo sem? Čemú živim? Kam grem? Kaj bi moral delati?« Obstoja najvišjega smisla ni mogoče dokazati, dokazujemo ga edinole z neponovljivim življenjskim eksperimentiranjem: živimo lahko, *kot da* smisel, red, smoter, smer in naloge obstajajo, ali pa živimo, *kot da* je vse stvar osebne presoje, odvisno samo od naše mile volje, in se pač sprti odločamo, katero izbirno možnost bi bilo najbolje uresničiti. Dokaz za obstoj smisla življenja ni v tem, da ga dosežemo in ga potem imamo; to pač ni v naši moči, tako kot ni v naši moči doseči in obdržati zase obzorje, ki se nenehno odmika od nas. Dokaz je v izpolnjenosti, s katero nas iskanje navdaja.

Na drugi ravni pa vendarle *obstajajo* smisli, ki jih *lahko* najdemo in jih tudi *moramo* najti, če hočemo zapolniti bivanjsko praznoto. Kot ne moremo najti *najresnice*, lahko pa prepoznamo veliko resničnih izjav, tako tudi ne moremo najti *najsmisla*, lahko pa velikokrat izkusimo in doživimo kaj smiselnega. Logoterapija ponuja drzno zamisel: vsak človek je edinstven posameznik, ki se pretika skozi vrsto neponovljivih trenutkov, od katerih ima vsak točno določen smisel, ki ga je treba prepoznati in se nanj odzvati. V večini položajev »smisel trenutka« ni nič spektakularnega – zjutraj je treba vstati, pozajtrkovati, se varno pripeljati v službo in opraviti, kar je pač treba opraviti. Nekateri trenutki so subtilnejši: treba je pomagati prijatelju, komu prisluhniti ali se za kaj zavzeti. Vsake toliko časa pa smo postavljeni pred izziv nasprotujočih si možnosti: ali naj večer preživim v miru doma ali naj obiščem prijatelja, ali naj družino odpeljem na piknik ali naj popravim vrtno ograjo. Včasih tak trenutek od nas

zahteva življenjsko pomembno odločitev: ali naj se poročim, naj imam otroka, ali naj se odločim za to ali ono poklicno pot, ali naj se upokojim.

Vendar je Frankl svaril pred tem, da si ne bi smislov po mili volji izmišljali sami: tega namreč ne moremo, s situacijo neločljivo povezani smisel lahko le odkrijemo. Velikokrat se moramo odločiti na podlagi nezadostnih informacij, vseeno pa z odločitvijo ne moremo čakati toliko časa, da se nam razkrijejo vsa dejstva. Opreti se moramo na zavestno znanje, na nezavedno intuicijo ter na glas svoje vesti, pa če je ta še tako pritažen in zmotljiv. (Več o tem, kako vest pojmuje logoterapija, obravnavamo v 5. poglavju.) Vest nam namreč v danih okoliščinah omogoča, da se zoperstavimo izročilnim rešitvam, šegam in navadam, zakonom, okoljskim vplivom, lastnim impulzom, gonom in celo fizičnim omejitvam. Kot poudarja Frankl, se morda ne bomo mogli izviti *iz* teh omejitev, vendar smo vedno zmožni zavzeti takšno ali drugačno stališče *do* njih.

Iskati smisel pomeni skušati vedno znova, čeprav nikoli do konca razumeti, si razložiti življenje kljub navideznemu kaosu in naključni vseenosti, ki nas obdaja. Smisla ne moremo najti enkrat za vselej, iščemo ga postopoma, po korakih. Biti moramo potrpežljivi in fleksibilni – potrpežljivi zato, ker se situacijski smisel včasih razkrije šele pozneje, fleksibilni pa zato, ker tega, kar je smiselno v eni situaciji, ne smemo zamrzniti v vzorec, ki bo izgubil veljavo, brž ko bo življenje šlo svojo pot. Smisel je še najbolj loviti z obeh koncev – imeti dolgoročne cilje, približevati pa se jim po korakih. Res pa takšen pristop ni vedno mogoč (kadar dolgoročnih ciljev pač ni na vidiku in se moramo v upanju, da se bodo že

še pojavili, zanesti na to, kako uspešno se bomo tisti hip odzvali klicu trenutka) ali celo zaželen (kadar dolgoročni cilji okostenijo: ljudje, ki so cilje iz otroštva že dosegli, vendar se jih še kar oklepajo in ne iščejo naprej, so duhovno mrtvi).

PET SMISELSKIH PODROČIJ

Človeku, ki se v stiski zateče po strokovno pomoč, lahko še najpripravnije pomagamo tako, da ga popeljemo do okoliščin, v katerih bo najverjetneje našel smisel. Takšnih okoliščin je vsaj pet.

Prva okoliščina so situacije, v katerih o sebi odkrijemo takšno ali drugačno resnico. Tak uvid lahko sproži nekaj, kar smo doživeli, kar smo videli, slišali ali prebrali, ali pa nekaj, o čemer smo samo fantazirali ali sanjali; v vsakem primeru pa moramo to odkriti sami. Reči si moramo: »Saj, točno tak sem. Tako se počutim, tako mislim, tako reagiram; to so moje vrline, to moje pomanjkljivosti; to mi je na meni všeč, to pa bi rad spremenil.« Že od malih nog nas navajajo, da si je treba nadevati krinko, če hočemo biti všečni, da je treba resnične ali namišljene šibkosti skrivati, če se hočemo obvarovati zavrnitve. Nema lokrat potem takšno krinko sprejmemo za svoj resnični jaz. Kakor hitro pa pokukamo pod to krinko, občutimo nekaj smiselnega. To se lahko zgodi, medtem ko meditiramo, prebiramo misli modrih mož in žena, doživljamo umetniško stvaritev ali naravne lepote, se ustvarjalno udejstvujemo ali se pristno dotaknemo drugega človeka.

Druga okoliščina, ob kateri smisli postanejo očitni, so situacije, v katerih ugotavljamo, da imamo na izbiro

več možnosti, tudi če so omejene. Kadar se čutimo ujete, onemogočene, kaj hitro obupamo. Po trditvah logoterapije pa imamo v vseh okoliščinah na izbiro več možnosti: izbiramo lahko, kaj bomo naredili glede tega, kar *lahko* spremenimo, lahko pa tudi izbiramo, kaj si mislimo o tem, česar *ne* moremo spremeniti, oziroma kakšno stališče ali notranjo držo bomo do tega zavzeli. Lahko da smo ujete, vendar imamo še vedno na izbiro več možnosti: lahko se odločimo, da se bomo vdali, lahko se sami sebi smilimo, lahko se zaletavamo z glavo v zid, lahko pa se vprašamo, kaj lahko kljub brezizhodnemu položaju vendarle naredimo. Človeka ne določajo razmere, je dejal Frankl, ampak se »sam odloča, ali se vda v okoliščine ali pa se jim postavi po robu« (KV, str. 162).²

Z logoterapevtovo pomočjo se zavemo, da imamo vedno na izbiro po več stališč, s tem pa se nam smisel razpre celo v situaciji, ko neizogibno trpimo in smo obtičali v precepu, ki je sam po sebi nesmiseln. Logoterapevt nam pomaga najti možnosti, ki so nam na izbiro; kakor hitro se zavemo alternativnih možnosti, je veliko verjetneje, da bomo našli izhod iz zagate. Tudi če so nam vse izhodne poti zaprte, se nam lahko (včasih veliko pozneje) v trpljenju razkrije smisel. Z besedami nekega klienta: »Smisel trpljenja je v tem, da te spremeni na boljše.« Na dolgi rok trpljenje nemalokrat rodi rast, dozorelost in razumevanje. Eden izmed vidikov najdenja smisla z izbiro stališča se nanaša tudi na preteklost. Preteklih dejstev ne moremo spremeniti, ne moremo odstraniti otroških travm, razveljaviti zagrešenih napak ali spremeniti svojega zgodnjega okolja. Lahko pa izbiramo med tem, ali bomo dovolili,

² Navedenke Franklovih knjig navajamo s kratico naslova v oklepaju. Legendo kratičnih okrajšav si lahko ogledate na str. 263.