

Miran **MOŽINA***

O psihoterapevtovi gotovosti v negotovost, dvojni vezi in paradokseh

About Psychotherapist's Certainty to Uncertainty, Double Bind and Paradoxes

Povzetek

Opisujem proces spremembe psihoterapevtove epistemologije v smeri gotovosti v negotovost. Prikažem nekaj svojih psihiatričnih in psihoterapevtskih izkušenj, skozi katere sem se premaknil in se še premikam k večji prožnosti, modrosti in eleganci oz. estetiki spreminjanja. Odkrivanje dragocenosti zmede, negotovosti, da ni trdne podlage, na kateri bi lahko obstal in da v neposrednem doživljanju ni jaza, so nekateri od korakov v smeri nove epistemologije in ekologije duha. Svoj primer psihoterapevtskega dela z družino sem uporabil kot metaforo za raziskovanje negotovosti in epistemološke zmede, ki jo vsi doživljamo v večji ali manjši meri, še posebno, kadar srečamo shizofrenika, mistika ali pesnika. Pri tem raziskovanju nam lahko pomaga teorija dvojne vezi z opisom paradoksov v komunikaciji. Pacienti so večkrat bolj prožni od terapevtov in predstavljajo ploden izziv za terapevtovo epistemološko evolucijo. Nov tip terapevta s pozitivnim odnosom do negotovosti odprto čaka na nepričakovano in raznoliko odgovarja na enkratnost pacienta in terapevtskega konteksta.

Ključne besede

konstruktivizem, objektivizem, epistemologija, sistemska psihoterapija, psihiatrija, ekologija duha

Abstract

The process of change of psychotherapist's epistemology in the direction of certainty to uncertainty is described. The author presents some of his psychiatric and psychotherapeutic experiences which enable the progression towards greater flexibility, wisdom and elegance or aesthetics of change. The discovery of value of confusion, uncertainty, groundlessness and selflessness are some of the steps to a new epistemology and ecology of mind. I am using the psychotherapeutic case as a metaphor for the research of uncertainty and epistemological confusion that we are all sharing especially when we meet with the schizophrenic, the mystic or the poet. The double bind theory with its description of paradoxes in the communication can help us in this research. Patients are many times more flexible than the therapists and present a fruitful challenge for the therapist's epistemological evolution. The new kind of therapist with his or her positive attitude towards uncertainty awaits in an open way the unexpected and responds in with variety to the uniqueness of the patient and the therapeutic context.

Key words

constructivism, objectivism, epistemology, systemic psychotherapy, psychiatry, ecology of mind

Uvod

Osnova tega članka je bila ideja, da prevedem svoj članek, ki je izšel v angleščini v zborniku konference Kognitivna znanost, ki je bila oktobra 1998 na Inštitutu Jožefa Štefana v Ljubljani (Možina, 1998). Kot vedno se je pokazalo, da je bila začetna ideja veliko bolj preprosta od razvoja dogodkov v nadaljevanju. Za kratko človeško življenje je dobro desetletje pomembna razdalja in od leta 1998 sem se naučil marsikaj novega in se osebno ter strokovno precej spremenil. Tako se je prevajanje prelevilo v pisanje novega članka. Edini del, ki je ostal praktično nespremenjen, je prikaz primera. Ko sem prevajal ta del, sem bil presenečen, kako me je znova potegnil vase. Izgubil sem distanco, ponovno zaplaval v podoživljanje, kot bi se znova umil in osvežil v studencu žive vode. Začutil sem neko celostnost in lepoto, podobno kot ko me nagovori dobra pesem. Ko ostanem brez besed, v tišini, za hip v stiku z neko širšo zavestjo, ko za trenutek potihne brnenje jaza.

Pri prevajanju teoretičnega dela, interpretacij primera in opisa svojega procesa učenja, ki me je v osemdesetih in devetdesetih vodil od nihanja med gotovostjo in negotovostjo v vlogi psihiatra do trenutkov, ko sem v vlogi psihoterapevta prihajal v stik z gotovostjo v negotovost, pa sem marsikaj dopolnil in spremenil. Pri tem sem začutil veliko zadovoljstva in veselja, pa tudi ponosa nad prehojeno potjo in nad bero učenja, ki sem jo ob stiku z razliko, kako sem razmišljal in doživljal leta 1998 in danes, jasneje ozavestil. Moj novi sotrp in vlogi urednika, Bojan Varjačič Rajko, je na svoj jedrnat način komentiral, potem ko je prebral članek: Človek rabi za negovanje gotovosti v negotovosti kar nekaj kilometrov.

Negotovost in konstruktivizem

S konstruktivizmom sem se srečal v drugi polovici osemdesetih let v svoji prvi psihoterapevtski edukaciji iz kibernetike psihoterapije (Možina, 1993), ki jo je vodil Graham Barnes (1993). Med drugim je poudaril kibernetiko drugega reda (von Foerster, 1990, 1991, 2009), novo epistemologijo Gregoryja Batesona (1972, 1979) in nevrofilozofijo Maturane in Varele (1998) kot pomembne izvore konstruktivizma. Kot paradigmatični primer psihoterapevtske prakse, ki nam lahko služi kot navdih za zahteven prehod od objektivizma h konstruktivizmu, pa je izbral opus Milтона H. Ericksona (Erickson, Rossi in Rossi, 1976; Erickson in Rossi, 1979; Rossi, 1980, 1980abc; Erickson in Rossi, 1989), katerega smo temeljito študirali.

Iz današnje perspektive, ko si psihoterapija prizadeva uveljaviti kot samostojni poklic z znanstvenim in akademskim statusom, lažje vidim, kako sodoben je bil njegov koncept izobraževanja v letih, ko je bilo v psihoterapevtskih krogih še veliko konfesionalnega, to je zavezanosti karizmatičnim terapevtom različnih terapevtskih šol s poudarkom na učenju tehnik. Barnes pa nas je že ob vstopu v edukacijo opozarjal, da noče postati naš guru in da nas ne bo učil veliko o tehnikah in metodah, ampak je bil glavni poudarek na interdisciplinarnih in transdisciplinarnih znanjih, iz katerih lahko črpa psihoterapija kot znanost, npr. iz kibernetičnih, komunikacijskih, sistemskih, socialnih in kognitivnih znanosti, nevroznanosti, epistemologije, hermenevtike, retorike idr. Hkrati nas je uvedel v številne avtorje sistemske psihoterapije, ki so v praksi razvijali konstruktivistične ideje. Podobno kot oni (npr. Cecchin in sodelavci, 1992, v Schlippe in Schweitzer, 2003) nam je priporočal, da se pri psihoterapevtskem delu izogibamo gotovosti in da ostajamo prožni, kar pomeni raznoliki v svojih odgovorih na raznolikost vsakega klienta, para, družine, skupine.

Maturana in Varela ob sliki Hieronymusa Boscha *S trnjem okronani Kristus* opozarjata, da je eden od štirih Kristusovih mučiteljev skušnjava gotovosti: »Najrajši živimo v svetu gotovosti, nespornih, neupogljivih zaznav: naša prepričanja nam dokazujejo, da so reči takšne, kakršne vidimo, in da je resnično samo tisto, kar imamo za resnično. Takšen je naš vsakdanji položaj, naša kulturna pogojenost, naš skupni način biti človek« (Maturana in Varela, 1998: 14). Podobno kot Cecchin pa nas Maturana in Varela vabita, da se upremo tej skušnjavi in da ozavestimo, kako »[...] vsakršno spoznavno doživetje vključuje spoznavalca na osebni način, zakoreninjenega v njegovi biološki strukturi. Njegovo doživljanje gotovosti je individualni fenomen, slep za spoznavna dejanja drugih, v samoti, ki jo presežemo le v svetu, ki ga ustvarjamo s temi drugimi« (prav tam).

Cecchin (1987) je negotovost povezal tudi s pojmom radovednosti. Radovednost spodbuja raziskovanje novih, dodatnih opisov, namesto da bi se terapevt ustavil ob enem opisu. Poleg tega radovednost predpostavlja zanimanje za lastno logiko klientskega sistema in spoštovanje le te. S tem zmanjšuje pomen in vero v terapevtove instruktorske intervencije, to pomeni v dajanje navodil in nasvetov. Koncept radovednosti zlahka povežem s konceptom pozicije »nevednosti« Harlene Anderson in Harryja Goolishiana (1988), ki ga razumem kot spodbudo za raziskovanje alternativnih in edinstvenih zgodb naših pacientov. Nevedni terapevt se odreče temu, da bi »raziskoval« zgodbo, ki si jo je za pacienta vnaprej zamislil sam in s katero bi ga vnaprej definiral in s tem osiromašil dialog (Epstein, 1996).

V primerjavi z objektivizmom ponuja konstruktivizem psihoterapiji kot celoti, ne le posameznim terapevtskim pristopom, kot je npr. sistemski, nove možnosti razumevanja temeljne netrivialnosti (von Foerster, 1991) in kompleksnosti vseh sodelujočih - pacientov in terapevtov - v kontekstu, v katerem se odvija terapija. Ena od ključnih značilnosti netrivialnih sistemov je, da ne moremo z natančnostjo določiti, kakšen je obrazec (algoritem, funkcija, operacija, logika) njihovega obnašanja, ker je le-to odvisno od zgodovine sistema in od stalno spreminjajočega se aktualnega konteksta, v katerem se nahaja sistem. Zato ne moremo z gotovostjo in točnostjo napovedati vedenja netrivialnih sistemov v prihodnosti.

Ta prognostična, napovedna negotovost lahko terapevte spravlja v obup ali pa spodbuja k temu, da zaupajo v razpoložljive, čeprav še neuporabljene vire moči pacienta/ov (pa tudi pacientove ekološke niše in sistema pomagajočih). Pomagajoči lahko s pristajanjem na tovrstno negotovost, s pripravljenostjo na ugodna in neugodna presenečenja, z upoštevanjem netrivialnosti pacientov postopno razvijejo »gotovost drugega reda« (Šugman Bohinc, 1997), to je »gotovost v negotovost« (Možina in Šugman Bohinc, 2004).

To ne pomeni, da ne bomo več »trivializirali« oz. poenostavljali doživljajske in vedenjske kompleksnosti pacientov in terapevtov, toda svoje poenostavljene opise in razlage, svoje interpretacije bomo bolj pregledno in razvidno obravnavali kot hipoteze, ki jih bomo v interakciji pomoči lahko potrdili ali zavrnili. Gotovost v negotovost nas zavezuje, da za vsakega pacienta in z vsakim pacientom soustvarjamo novo terapijo preko:

- nenehnega samopreverjanja, samoizpraševanja o lastnem doživljanju in ravnanju v terapevtski interakciji;
- razvijanja vedno novih terapevtskih postopkov, metod in konceptov, ki ustrezajo konkretni problemski situaciji ter udeleženi v problemu in rešitvi.

Konstruktivizem ponuja tudi temelje za t. i. sistematično nesistematični pristop (Bardmann, 1996, v Možina in Šugman Bohinc, 2004). *Sistematično* npr. preverjamo svoje in pacientove predpostavke, opredelimo želeni razplet problema in minimalne cilje razgovora, preverjamo njihovo uresničevanje, obravnavamo vsak klientski sistem kot zgodbo zase, se mu učimo pridruževati, uporabljamo različne metode in tehnike, preverjamo svoje razumevanje pacientovega razumevanja itn. *Nesistematični* pa smo npr. v raznolikem odgovarjanju na raznolike probleme, zgodbe, vizije rešitev pacientov, v raznoliki uporabi konceptov, metod, postopkov za raznolike paciente, v neutrudnem preizkušanju novih načinov reševanja pacientovih problemov, v konkretni obliki pridruževanja pacientom - odvisno od tega, kar posamezni klientski sistem prinese v interakcijo. Tak pristop od terapevta med drugim zahteva tudi veliko toleranco za negotovost, saj sprejema odgovornost za odprtost, se mora znajti in odgovarjati tukaj in zdaj, v vsakokrat novi, neponovljivi in nepredvidljivi terapevtski interakciji in prevzeti odgovornost za svoje odločanje, doživljanje in ravnanje (Možina in Šugman Bohinc, 2004).

Zdravnikova oz. psihiatrova gotovost in negotovost

V meni še danes odmevajo Barnesove besede, ki jih je večkrat ponavljal na seminarjih: »Ko delate s klienti, pustite diagnoze in teorije pred vrati. Odprite se novemu doživetju. Izpraznite svoj um. Zaupajte nezavednemu, da vas vodi. Prepustite se enkratni terapevtski situaciji, v kateri se terapevt in klient lahko srečata kot človeka, kot sopotnika v svojem enkratnem, neponovljivem bivanju.« Vse to mi je zvenelo sila privlačno, hkrati pa me je pretreslo do temeljev. Kot študent medicine sem bil namreč deležen sistematičnega treninga za doseganje gotovosti in kot vsi študentje medicine sem si želel, da bi postal dober diagnostik. Če malo karikiram, sem sanjal, kako bom nekega dne, ko bo pacient vstopil v ordinacijo, vedel, kaj je narobe z njim, še predno se bo usedel. Ali pa vsaj po nekaj minutah pogovora z njim. Ali vsaj po natančnem telesnem pregledu in laboratorijskih preiskavah. In s pravo diagnozo bom vedel, kako zdraviti. Učitelji na medicinski fakulteti so izžarevali (ali pa sem vanje projiciral) gotovost, ki sem jo občudoval.

Ko sem v času služenja vojske leta 1984 začel delati v ordinaciji splošne medicine za oficirje, sem bil negotov, večinoma zmeden, vendar mi je uspevalo to kar dobro skrivati. Ko nisem vedel, kaj bi, sem si rekel – lahko jih vsaj poslušam. In sem jih, velikokrat dolgo, in si prizadeval imeti resen izraz na obrazu. Ob poslušanju sem veliko kimal, si delal zapiske in odlagal, kolikor se je dalo, da bi jim povedal, kaj je z njimi narobe, ker pač nisem vedel. In na moje veliko presenečenje so bili mnogi pacienti zadovoljni. Večkrat se jim je stanje izboljšalo, tako da so mi začeli poklanjati kakšne drobne priboljške in omogočati privilegije, npr. nagradni dopust. Začeli pa so pošiljati k meni tudi svoje bližnje. Velikokrat se mi niti sanjalo ni, kaj bi lahko bila diagnoza in na katere preiskave naj jih usmerim, vendar je izgledalo, da so pacienti nekaj dobili zase, kljub mojemu pretvarjanju, kljub moji fasadi gotovosti. Takrat se še nisem zavedal, kako dragocena je negotovost, ki sem jo kljub vsemu uspeval nekako nositi, ne da bi naredil kaj drugega kot poslušal. In poslušati mi ni bilo težko, saj so se v pogovorih odpirale enkratne, pogosto tragične človeške zgodbe. Oficirji, ki so se v običajnih situacijah pred vojaki in kolegi kazali trdni in mogočni, so se mi razkrivali kot krhki, ranjeni, negotovi in zmedeni ljudje.

Ko sem leta 1985 začel delati v psihiatrični bolnici, naj bi razcep med notranjo negotovostjo in zunanjo gotovostjo postal navada. Izkušenejši kolegi so bili dober model, vendar je meni to vse manj uspevalo. K temu je prispevalo tudi to, da sem leta 1986 doživel veliko krizo na poklicni in osebni poti. Moja gotovost vase in še več, moj način grajenja gotovosti vase, se je porušil do

temeljev. V času krize sem se počutil razgaljen, kot brez kože, sam sebi nisem mogel več verjeti, da lahko pred drugimi skrivam svojo občutljivost in ranljivost.

Leta 1985 sem se prvič srečal z delom Gregoryja Batesona (1972), ki me je posrkalo. Za prijatelja, ki ni znal angleško, sem začel prevajati knjigo *Angeli se bojijo* (Bateson in Bateson, 1987), ki jo je po očetovi smrti iz neobjavljenih tekstov napisala njegova hčerka Mary Catherine. Njegove ideje so dodatno prispevale k potresu temeljev moje osebne epistemologije. Med drugim so me vabile k temu, da znova premislim o tem, kako mislim. Všeč mi je bil njegov, za znanstvenika neobičajen, svež način pisanja, posebno pa so me pritegnile zgodbe, ki jih je vpletal v svoja razmišljanja, npr.:

»Leta 1949, ko so psihiatri še vedno verjeli v lobotomijo, sem se zaposlil v bolnici Veterans Administration Mental Hospital v Palo Alto. Nekega dne me je eden od specializantov psihiatrije poklical, da bi si pogledal tablo v največji učilnici. Tistega popoldneva je bil tam lobotomijski sestanek in table še niso zbrisali. To je bilo seveda pred tridesetimi leti in danes se kaj podobnega ne more več zgoditi, toda v tistih dneh so bili lobotomijski sestanki veliki družabni dogodki. Udeležili so se ga vsi, ki so kakorkoli imeli opravka z bolnikom - zdravniki, sestre, socialni delavci, psihologi itn. Morda se je zbralo trideset ali štirideset ljudi vključno s petimi člani ti. »lobotomijskega odbora«, ki mu je predsedoval zunanji strokovnjak, cenjeni psihiater iz druge bolnice. Potem ko so predstavili vse teste in poročila, so pripeljali bolnika, da bi se z njim pogovoril zunanji psihiater.

Ta mu je dal kos krede in rekel: »Nariši podobo človeka.«

Bolnik je ubogljivo odšel k tabli in napisal: NARIŠI PODOBO ČLOVEKA.

Psihiater je rekel: »Ne napiši. Nariši.« In spet je bolnik napisal: NE NAPIŠI. NARIŠI.

Psihiater je rekel: »Dobro, vdam se.« Nato je bolnik spremenil definicijo konteksta, ki jo je že uporabil, da bi uveljavil določeno vrsto svobode, in je napisal z velikimi črkami čez celo tablo:

Z M A G A

Ko se vzpenjamo po lestvi sofistifikacije od mladosti k starosti, od nedolžnosti k izkušeni ali na splošno od ene letvice logičnih tipov¹ do druge, se nujno srečamo s tistimi vrstami kompleksnosti, ki jih ponazarjajo mistik, shizofrenik in pesnik“ (Bateson in Bateson, 1987: 173-4).

Kot specializanta psihiatrije me je vsak dan preplavljala kompleksnost pacientov, tako da sem izgubljal tla pod nogami in doživljal veliko zmedenosti. Najprej sem delal na sprejemnem oddelku za ženske, kjer smo sprejemali bolnice v akutnih stanjih (npr. akutne psihoze, deliriji, agitirana stanja, globoka depresivnost s samomorilnostjo itn.). Ko sem zjutraj odklenil vrata zaprtega ženskega oddelka, so se pacientke vsule name kot roj čebel in v svoji stiski govorile ena čez drugo, jaz pa velikokrat nisem našel pomirjujočega odgovora. Vedno bolj sem videl, koliko ne vem, porajalo se mi je vse več vprašanj o njihovem trpljenju. Zato sem bil tem bolj presenečen, ko so kolegi na timskih sestankih več časa posvetili pogovorom o temah, ki niso bile povezane z našim delom v bolnici, o npr. športu, politiki, s pacienti so pa na relativno opravili v šifriranem jeziku simptomov in diagnoz. Uporaba latinskih izrazov in lahkotnost, s katero so se lahko tako hitro sporazumevali, je najprej name napravila vtis vednosti, gotovosti. Če sem kaj vprašal, sem hitro dobil občutek, da mi sporočajo – ja, to pa že vsak ve. Postopno pa mi je postalo jasno, da vztrajno igrajo neke vrste igro gotovosti - “seveda vemo, kako delati s pacienti”. Oni so vedeli, jaz pa ne². Vendar mi je Batesonova zgodba sporočala nekaj drugega: pacienti so lahko bolj prožni kot psihiatri. Zato se lahko od njih naučim, kako biti kot terapevt bolj prožen.

Tudi razni vici o psihiatrih so namigovali podobno kot Batesonova zgodba. Npr. tisti o pacientu, ki je mislil, da je njegova zobna ščetka pes Fifi in so ga sprejeli v psihiatrično bolnico. Vsak dan ga je na viziti psihiater vprašal: "Kako pa kaj Fifi?" In pacient je odgovarjal: "Zelo dobro, hvala" ali "Fifi je danes zelo lačen" ali "Fifi je bolan". In psihiater je zapisal v bolniški list: pacient še vedno halucinira, nadaljujemo z antipsihotičnimi zdravili. Čez dan je pacient večkrat po oddelku vlekel zobno ščetko za sabo na vrvici. Nekega dne je na viziti psihiater spet postavil običajno vprašanje: "Kako je Fifi?" In pacient je odgovoril: "Oh, gospod doktor, kaj pa je narobe z vami? Ali halucinirate? Ali ne vidite, da je to zobna ščetka?" "Zelo dobro," je rekel psihiater, "sestra, pacient lahko odide domov, je ozdravljen." Ko je zapuščal bolnico, je pacient rekel svoji dragi ščetki: "Sva mu pa dala lekcijo, ali ne, Fifi?"

Po eni strani lahko v tem vicu vidimo stereotip, ki prikazuje psihiatre kot rigidne, celo neumne in lahko rečemo, da so to projekcije ljudi, ki preko vicev sproščajo svoj strah in odpor do drugačnosti ljudi s hudimi duševnimi motnjami in do psihiatrov, ki so del tega drugačnega, neobičajnega, nelagodje vzbujajočega. Po drugi strani pa nam lahko vic sporoča, da so pacienti bolj fleksibilni od terapevtov, da se bolj prožno premikajo med različnimi logičnimi ravnmi oz. definicijami konteksta.

Bateson mi je tako pomagal, da sem si v času specializacije iz psihiatrije v drugi polovici osemdesetih let, med katero sem se hkrati vključil v svoje prvo psihoterapevtsko izobraževanje, postavil pomembno vprašanje: Kako bi lahko kot človek, ne le kot psihiater oz. psihoterapevt, razvil večjo prožnost v odnosih s ljudmi? Kako se lahko ob delu s pacienti spreminjam tudi sam in s tem prispevam k „estetiki spremembe“ (Keeney, 1983)?

Počasi mi je postajalo jasno, da je psihoterapevtska edukacija, tudi zaradi vzporednih brodolomov v poklicnem in osebnem življenju, zame postala okvir za temeljno epistemološko spremembo. To pa pomeni za spremembo, ki ni površinska, kozmetična, ampak da sem začel graditi nove predpostavke, na osnovi katerih sem mislil, deloval in se odločal. Kajti »čeprav mislimo, da sledimo pravemu zemljevidu, se Bog nenadoma odloči in dvigne cesto in nas obenem z njo prestavi drugam« (Estes, 1997: 58). Kaj se mi je dogajalo, dobro ujama Robin Skynner in John Cleese (1993: 362-3) v svojem pogovoru o procesu spreminjanja samega sebe, v katerem lahko postopno odkrivamo širšo ekologijo in se vzpenjamo po lestvi sofistifikacije od nedolžnosti k izkušnosti, kot sem zgoraj navedel Batesona:

“Robin: Očitno moramo najprej podreti staro hišo, predno lahko na njenem mestu zgradimo novo. In pri tem početju je veliko zmede in nereda. Enako je pri spreminjanju samega sebe; stara struktura se mora sesuti, preden se lahko oblikuje nova. Za to gre pri zmedu. Tako se le v primeru, da človek odneha s poskusi nadziranja procesa lastne spremembe, lahko aktivira širši sistem, širša ekologija, ki ga začne spreminjati.

John: In čeprav odpoved nadzoru nad procesom neizogibno vodi v zmedo, [...] se na nek način premakneš na višjo raven reda, da bi dobil več informacij in prišel do širše, bolj celostne perspektive.

Robin: Da, vendar besede ‘premakniti se na višjo raven’ zvenijo precej veličastno – kot da bi plezal po kakšni lestvi navzgor do mesta, kjer se počutiš bolj dorasel vsemu. Vendar pa se seveda pri tem tako ne počutimo, občutki so popolnoma drugačni od občutkov pri vzpenjanju! Počutimo se kot bi *padali*, kot bi nas vrglo iz sedla na trda tla.

John: Dejansko sem se počutil ponižanega, ko se mi je to nekajkrat zgodilo na začetku. Počutil sem se manjvrednega, nisem bil več dorasel situaciji, bil sem izgubljen, negotov, nisem vedel, kaj naj storim, počutil sem se kot norec.

Robin: In potem počasi spoznaš, da je tvoj lastni Ego zaril v tla – in pri tem spoznaš, da ne zmore nadzorovati in razumeti vsega, kot bi to Ego rad.

John: Drži. In postopno se lahko navadiš, da si dovoliš spuste v to zmedo. Počasi se naučiš zaupati, da se prepustiš in zaupaš nečemu v sebi, kar lahko vsrka nove informacije in presenetljivo, da nekako najde smisel in integrira to novo.

Robin: Da. Je kot neka vrsta višje inteligence, ki se je običajno ne zavedamo.”

Torej ne le, da je zmeda nujna za učenje nečesa novega, ampak lahko s spuščanjem v zmedo in s prepuščanjem negotovosti postopno razvijamo gotovost v negotovost. Del te gotovosti drugega reda je izkušnja neke vrste višje inteligence, kot pravi zgoraj Skynner, ki se postopno obori v »védenje, popolno gotovost, da se življenje ponavlja in obnavlja, ne glede na to, kolikokrat je zabodeno, oglodano do kosti, poteptano, ranjeno, ponižano, spregledano, grajano, omalovaževano, mučeno ali onemoglo[...] In da so tisti, ki so na nek način in za nekaj časa oropani vere v življenje, nazadnje tisti, ki najbolje vedo, da raj leži pod praznim poljem, da se nova semena najprej naselijo na praznih in odprtih prostorih – tudi ko je odprt prostor žalujoče srce, izmučen um ali uničen duh« (Estes, 1997: 78).

Epistemološka sprememba v smeri gotovosti v negotovost

Bateson (1972) nam ponuja novo znanost, ki jo je poimenoval znanost epistemologije oz. ekolo-gija duha.³ Epistemologija zanj pomeni »[...] vejo znanosti, ki se povezuje z vejo filozofije. Kot znanost epistemologija proučuje, kako določen organizem ali več organizmov 've', 'spoznava', 'deluje' in 'se odloča'. Kot filozofija je proučevanje meja in drugih značilnosti spoznavanja, mišljenja in odločanja« (Bateson in Bateson, 1987: 208). Poudarja, da imamo epistemologijo prav vsi, pa če se tega zavedamo ali ne. Žal pa je običajna epistemologija zahodne kulture hkrati naš največji problem, ker temelji na napačnih predpostavkah, npr.:

- na dualizmu duha in telesa, ki poraja številne druge dualizme, npr. dualizem med človekom in okoljem, zdravjem in boleznijo itn.;
- na tem, kako mislimo, da zaznavamo in
- na tem, da verjamemo, da če je nekaj dobrega, bo več tega še bolje (Bateson, 1997).

Mišljenje, delovanje in odločanje, ki temelji na teh predpostavkah, nas ubija, kar se npr. kaže tudi v vse večjih ekoloških problemih.

Glede naše običajne zablode o tem, kako mislimo, da zaznavamo, je na svojih predavanjih rad vprašal poslušalce: »Ali me vidite? In ali jaz vidim vas?« Potem, ko so mu dali razne odgovore, pa je kategorično odgovoril: »NE! Vidim vašo sliko, vendar je to posledica nekega čudežnega procesa. Samo Bog ve, kako ustvarjam take slike. Vendar na svoji sliki lahko vidim tole rumeno obleko. Lahko vidim te modre črte, to rdečo in oranžno itn. Vendar ne mislite si, da ste ta slika, ki jo imam o vas, res vi. Ali da je slika, ki jo imate o meni, res jaz. Korzybski je poudaril, da zemljevid ni teritorij. To so zemljevidi, ki jih ustvarjate na skoraj popolnoma nezaveden način. Niti sanja se vam ne, kako poteka proces ustvarjanja slike. Zakonitost zaznave je, da lahko razmišljate o njenem produktu, nikoli pa o procesu, ki vodi do določene zaznave« (prav tam: 139). Lepa konstruktivistična lekcija, ali ne?

Kako se vedno znova ujamemo v past predpostavke - nekaj je dobro, več je bolje - lahko vidimo na vsakem koraku, npr. glede denarja. Večina ljudi bi se verjetno strinjala, da če imamo v žepu nekaj denarja, bi bilo več denarja še bolje. Vendar pa to ne velja za žive sisteme, saj stopnjevanje ene spremenljivke čez meje njihove prilagoditvene sposobnosti, uniči življenje. Če npr. popijemo

nekaj vode in se odžejamo, nas več in več vode lahko ubije. Prav tako je s soljo ali z zdravili. Ali pa z razvojem tehnologije, ki je sveta krava sodobnih družb. Genetiki se lahko zdaj poigravajo z DNK in v zelo kratkem času povzročajo spremembe, za katere je narava potrebovala milijarde let. »Proces, ki se odvija z drugačno hitrostjo, ni več isti proces. To je zelo pomembno spoznanje za tiste, ki se ukvarjajo s procesi, kot so zorenje, rast (in s terapevtskim procesom, opomba M. M.). To velja za vse socialne spremembe: ena od stvari, zaradi katere danes trpimo, je izjemna, pretirana hitrost socialnih sprememb. Celo najboljše stvari prihajajo prehitro.« (prav tam: 140)

Problem epistemologije, kot ga je opredelil Bateson, je bolj vključujoč od vseh naših teorij, zajame več kot katerikoli teoretična pozicija. Zato ga je težko uvrstiti v katerikoli teoretični konstrukt, bodisi da je to konstruktivizem, konstrukcionizem, fenomenologija, narativ, postmodernizem in celo kibernetika drugega reda, ki jo je pomagal graditi kot eden najpomembnejših avtorjev. In vendar je njegov prispevek k nastanku oz. razvoju vsakega od teh področij presenetljivo velik.

In kakšno rešitev nam za problem epistemologije ponuja Bateson? Rešitev temelji na kibernetiki. Spoznal je, da kibernetika predlaga epistemologijo, ki vključuje, ki je rekurzivna⁴ in je hkrati epistemologija rekurzivnosti. To pomeni, da je vsak posameznik epistemologija, ker izraža epistemologijo preko načina vedenja, odločanja in delovanja. In da dva ali več posameznikov, ki so v interakciji, tudi postanejo epistemologija. Iz te točke lahko vidimo, da so naši odnosi in interakcije (tu ne misli le na interakcije med ljudmi, ampak širše, na interakcije med človekom in vsem živim in neživim) tisto, kar moramo proučevati, če hočemo razumeti sebe v svoji epistemologiji. Potem postanemo sami svoja metafora (Bateson, 1984).

Predlagam naslednjo polarnost in povezavo med novo epistemologijo v Batesonovem smislu in negotovostjo:

GOTOVOST / NEGOTOVOST / GOTOVOST V NEGOTOVOST



EPISTEMOLOŠKA SPREMEMBA



OBJEKTIVIZEM KONSTRUKTIVIZEM
REALIZEM

Narisal sem dvojno polarnost: na levi strani med gotovostjo in negotovostjo kot delom zmede. To skupaj pa predstavlja nasprotni pol gotovosti v negotovost, ki je desno in ki je na višji rekurzivni ravni oz. na hierarhično višjem logičnem tipu. Oba pola na levi strani sta pomemben

del naših izkušenj in sta kot jin in jang. Problem nastane, če se gotovosti oklenemo, kar se nam v naši kulturi tako hitro zgodi in je zato potrebno zavestno, stalno in vztrajno prizadevanje v obratni smeri. Skinner in Cleese govorita o zahtevnih trenutkih, ko opustimo gotovost in si dovolimo zmedo. Velja pa tudi obratno. Če se zataknejo v zmedo, pretirani negotovosti, nas to lahko popolnoma ohromi, onemogoči učenje in če izostrim, lahko pristanemo celo v bolnici, ječi ali na pokopališču. Kot terapevti se pogosto srečujemo s pacienti, ki so v hudih krizah pretirano destabilizirani, ko gre lahko tudi za življenje in smrt (npr. samomorilna nevarnost) in je naša prva naloga, da jim pomagamo najti nekaj, česar se lahko oprimejo, kontekst, v katerem se počutijo bolj varni in gotovi.

Sinergetika npr. definira psihoterapijo (in druge oblike učenja) kot destabilizacijo v stabilnem okvirju. Stabilni okvir daje psihoterapevtski odnos, brez destabilizacije problemskih vzorcev mišljenja, čustvovanja, vedenja in odnosov, pa ni terapevtske spremembe. Brez destabilizacije starih struktur ne morejo nastati nove. In faze nestabilnosti so povezane z negotovostjo in zmedo (Schiepek in ostali, 2005).

Prehod iz ravni izmenjujoče se gotovosti in negotovosti (leva stran) - kjer se bodisi poskušamo izogibati negotovosti in večati gotovost, kot sem to poskušal kot mlad zdravnik, ali pa v fazah pretirane negotovosti povečevati gotovost, kot sem to doživel tudi sam v času hudih osebnih kriz - na raven gotovosti v negotovost (desna stran) zahteva nič manj kot epistemološko spremembo, spremembo temeljnih predpostavk našega spoznavanja, vedenja in odločanja.

Prav tako je lahko prehod od objektivizma oz. realizma h konstruktivizmu, v najzlahtnejšem primeru, povezan z epistemološko spremembo. Gotovost v negotovost je v tem primeru en vidik, pokazatelj konstruktivne pozicije. Ni pa nujno, da je konstruktivizem povezan z razvijanjem nove epistemologije. Lahko je namreč samo še ena bravura misleca, ki je globoko zasidran v temeljnih predpostavkah, ki jih kritizira Bateson, je torej zgolj še eno utelešenje običajne zahodnjaške epistemologije.

Kot opozarja Kordeš (2005), lahko namreč govorimo o dveh ravneh nove epistemologije, ki jo konstruktivisti imenujemo tudi epistemologija oz. stališče udeleženosti (Možina in Kopal, 2005; Možina, 2009; Kordeš, 2004; Možina in Kordeš, 1998; Šugman Bohinc, 1997, 2000): o miselno-teoretski in bivanjski. Miselna je tista, ki jo lahko razumsko opišem in ki si jo bo vsak bralec po svoje interpretiral, tako kot npr. članek, ki ga pravkar berete. Bivanjska pa se v nas uteleša, če smo iskreno in vztrajno zavezani negovanju neposrednega doživljanja, kot ga npr. poznajo mistične tradicije, v katerem doživimo premoščanje prepadov oz. dualizmov med sabo in svetom, med zunanjim in notranjim itn. Ravni sta lahko povezani, ni pa nujno. Lahko razumsko zagovarjamo novo epistemologijo, vendar še vedno živimo v raznih dualizmih, tako da npr. svet doživljamo kot ločen od nas, hkrati pa vse naokoli prepričujemo o veljavnosti konstruktivizma. Možna pa je tudi nasprotna kombinacija, tako da bi pri mnogih psihoterapevtih, ki se ne prištevalo med konstruktiviste, lahko v njihovem delu (in tudi v življenju) opazili konstruktivistično držo.

„Realizem je epistemologija gotovosti in varnosti. Stališče udeleženosti je epistemologija svobode. Realizem naredi svet varen s tem, da omogoči njegovo trivializacijo, napovedovanje in posledično kontrolo. Stališče udeleženosti uredi svet s tem, da sprejme njegovo nepredvidljivost, mističnost, netrivialnost in vidi opazovalca kot enakovrednega partnerja v tej magični igri. Stališče udeleženosti je epistemologija upoštevanja trivialnega, hkrati pa negovanja netrivialnega in mističnega[...]. Osnovno sporočilo epistemologije udeleženosti je, da je nemogoče zahtevati

popolno, dokončno gotovost (ki jo obeta naravoslovni način razmišljanja). Ko smo soočeni z netrivialnim, je izbor naslednjega koraka vse, kar zmoremo.” (Kordeš, 2005: 219)

Ko smo na desni strani zgornje slike, nismo (nas)proti levi, ker »konstruktivizem ni antirealizem, ampak je sprememba drugega reda« (Kordeš, 2004: 224). Zato je zgornja slika lahko tudi zava-jajoča, če jo razumemo linijsko. V bistvu oz. za konstruktivistično oko je krožna in na različnih redih rekurzivnosti, kjer višji red vključuje nižji. Dobra prispodoba za različne rede rekurzivnosti (in s tem seveda za različne logične tipe) so ruske babuške, večja vključuje manjšo itn. Druga prispodoba, ki nam lahko pomaga, pa je kača Urobor, ki se grize v svoj lastni rep:



Seveda obstaja veliko možnih razlag tega simbola. Ena od njih je, da je to dobra prispodoba za rekurzivnost. Vsakokrat namreč, ko kača požira samo sebe, lahko govorimo o ustvarjanju novega reda rekurzivnosti. Vsakokrat ko krog potuje po sebi, se zavrti, reciklira, nastane razlika. Ko govorimo o rekurzivnosti, lahko torej govorimo o isti kači, vendar pa poudarimo rede recikliranja. Tako iz druge perspektive govorimo o logičnih tipih (Keeney, 1983: 32). Kot pravi Heraklit, da v isto reko ne moremo stopiti dvakrat. Ali pa kot to na hudomušen način sporoča pogovor med Diogenesom in Aleksandrom.

»Diogenes: Vse se spreminja: nikoli nismo isti.

Aleksander: (Mu primaže klofuto.)

Diogenes: Zakaj si me udaril?

Aleksander: Nisem te udaril. Če sem te pravilno razumel, sem udaril nekoga drugega.« (Keeney, 1983: 150)

V procesu spoznavanja se neprestano, rekurzivno gibamo po krogu konstrukcije in objektivizacije (Kordeš, 2004: 226). Tako izgleda krožna, rekurzivna inačica, kjer raven gotovosti v negotovost (kot bolj vključujoča babuška) vključuje nihanje med gotovostjo in negotovostjo in kjer konstruktivizem (kot bolj vključujoča babuška) vključuje objektivizem, takole:



EPISTEMOLOŠKA SPREMEMBA



V nadaljevanju predstavljam primer iz svoje prakse, ki je zame po mnogih letih še vedno svež in zanimiv. Ko ga ponovno prebiram, je, kot bi se vračal h globokemu, osvežilnemu izviru. Menim, da ta primer pove več o meni, kot o družini, ki sem jo srečal. Govori o moji epistemološki spremembi, saj sem v delu s to družino odkrival druge predpostavke od tistih, na katere sem položil svojo identiteto mladega zdravnika. Hvaležen sem svojim pacientom, kolegom in učiteljem psihoterapije, ki so mi pomagali pri tej zahtevni preobrazbi.

Hočem v Indijo – prikaz primera

Pred mnogimi leti me je poklicala gospa: “Kličem vas zaradi svojega tridesetletnega sina. Poskušal je z dvema študijema, ampak je prekinil. Je poseben. Ne najde svoje poti. Všeč mu je Indija. Je vegetarijanec. Je zelo suh. Ni srečen. Nikoli ni imel kakšne punce. Nima prijateljev. Ni zaposlen, za to ni motiviran. Odselil se je iz mesta, kjer živim z možem, v letoviški kraj, okoli

petdeset kilometrov stran, kjer imamo majhen vikend. Tam živi že tri leta sam. Je osamljen. Je izredno bister. Veliko meditira. Včasih je depresiven. Na silo ga je nemogoče kamorkoli spraviti. Bil je že v psihiatrični bolnici zaradi depresije in anoreksije in suma na psihozo, vendar mu tam ni bilo všeč in noče več tja. Nekaj časa je hodil k psihiatru ambulantno, vendar se je zdaj uprl tudi temu. Prav tako odklanja pomoč zdravnikov, psihologov ali psihoterapevtov. Noče jemati zdravil. Psiholog, ki ga poznam že nekaj let, ker smo sosedje, in ki pred nekaj leti žal sinu ni uspel pomagati, mi je pred nekaj dnevi rekel, ko sem v pogovoru z njim spet obupovala in jokala: "Verjetno je samo en terapevt v Sloveniji, ki vam lahko pomaga!" In priporočil je vas. Tako sem vas poklicala. Je zelo hudo. Oprostite, da jočem."

Med pogovorom je večkrat začela jokati in se za to opravičevala. Hkrati se je opravičevala, da mi jemlje moj dragoceni čas, da sem verjetno zelo zaposlen itn. Z malo humorja sem ji odgovoril, da jo bom prosil za pomoč glede upravljanja s svojim časom, če bom to potreboval in da se včasih res zgodi, da bi mi taka pomoč bila dobrodošla. Da pa trenutno imam čas, da jo lahko poslušam in da se lahko srečamo.

Dogovorila sva se za termin in čez nekaj dni sta prišla z možem. Povedala sta, da njun sin ponovno želi v Indijo. Tam je že bil nekaj mesecev pred par leti. Bilo je zelo hudo, ker se ni nič oglasil, ne po telefonu, ne po pismih. Bila sta zelo prestrašena in obupana, ker sta mislila, da se mu je kaj zgodilo. Oče je zelo trpel, začel je krvaveti iz želodca in je skoraj umrl, ker so zdravniki notranjo krvavitev pozno odkrili. Nato se je sin nenadoma vrnil, zagorel in dobro razpoložen. Bila sta srečna, da je živ.

Vendar sta bila zdaj ponovno zaskrbljena nad njegovo idejo, da bi šel v Indijo. On je vztrajal, vendar ni mogel oditi brez finančne podpore staršev. Strah ju je bilo tudi zato, ker je bil tako suh, skoraj anorektičen. Večkrat je bil tako slaboten, da je večino časa preživel v vikendu in veliko meditiral. Stiki z ljudmi so bili zanj moteči. Potreboval je veliko miru in tišine. Obiskovala sta ga vsak konec tedna in ga stalno spodbujala, naj več je in se več giblje. On pa je jamral, da ne more več živeti v Sloveniji, ker je preveč mraz in ker je vzdušje med ljudmi tako sovražno. Rekel je, da bo v Sloveniji umrl in da bi preživel samo v Indiji.

Oče se je pritoževal nad sinovo trmo. V zadnjih letih je oče vložil ves prosti čas in vse svoje prihranke, da je lahko najel kredit za gradnjo oz. adaptacijo stanovanja za sina v hiši, kjer sta živela starša, tako da bi imel poseben vhod, da bi lahko bil ločen od staršev. Oče je bil prepričan, da bi lahko sin tako bolje živel, saj bi mu starša lažje pomagala, da bi ozdravel. Stanovanje je končal, vendar ga sin ni prišel niti pogledat. Zaradi neuspešne investicije sta se starša spravila tudi v finančno stisko.

Prosila sta me, če bi se lahko srečal s sinom in kot strokovnjak ocenil njegov položaj. Menila sta, da je depresiven in da bi potreboval psihiatrično pomoč. Hotela sta moje mnenje, ali je sin bolan ali ne. Če bom ugotovil, da je bolan, ga ne bosta finančno podprla za potovanje v Indijo.

Po eni uri, ko sta mi izčrpno opisala svoje doživljanje in videnje situacije, sem jima rekel, da se bojim, da ju bo to, kar bi jima povedal, še bolj prizadelo in da zato ne vem, če bi jima sploh povedal, ker že itak tako zelo trpita. Oba sta me presenečeno pogledala, na njunih obrazih in v drži so se pokazali znaki izostrene pozornosti. Vendar sem še bolj zavlačeval. "Ne vem, če je dobro, da vama povem." Bila so ju samo še ušesa. "Ne, ne morem vama povedat. Oprostita. Vajina pripoved in vajino trpljenje se me je globoko dotaknilo. Čutim, koliko vama pomeni sin. Vidim in čutim, kako ga imata rada, kako sta požrtvovalna. Zadolžila sta se, da sta mu adaptirala stanova-

nje. Vi, oče, ste vložil ves svoj prosti čas, da ste delal na adaptaciji. In namesto da bi sin sprejel to vaše darilo, ta vaš izraz ljubezni, ga zavrača. Lahko čutim tragiko situacije, v kateri ste se znašli. Če bo sin odšel v Indijo, lahko umre oče, če ne bo šel v Indijo, lahko umre sin.” Mati je začela jokati in je, medtem ko so ji tekle solze, prosila: “Ampak prosim, gospod doktor, povejte nama, dovolj sva močna. Gotovo bova prenesla. Ko bi mu le lahko pomagala. Prosim, doktor, prosim!”

“Dobro. Naj bo. In že vnaprej mi je žal, vendar zares ne vidim druge možnosti. Moje mnenje je, da morata njegovo željo po Indiji resno upoštevati! Zelo mi je žal.”

Mati je pogledala moža in rekla: “Vidiš, sem ti rekla. Sem vedela.” Oče je kar prebledel.

“Vendar lahko razumem, da je to za vaju nemogoče, ker je preveč boleče, zato raje pustimo to temo. Nočem vztrajati, da resno upoštevajta njegovo željo po Indiji.”

Nato sem jima povedal, da sem bil kot študent tri mesece v Indiji. Opisal sem nekaj pozitivnih izkušenj, iz katerih sem se veliko naučil o sebi in življenju nasploh. In večkrat sem še ponovil, da je moj vtis, da je sinova želja po Indiji vredna resnega upoštevanja. Povedal sem jima tudi o Janezu Svetini, znanem slovenskem psihologu, ki je veliko let preživel v Pondicheryju v Aurobindovem ašramu. Potem se je vrnil v Slovenijo, kjer je bil dobro sprejet. Napisal je več knjig, ki so postale popularne, objavil pa je tudi odlične prevode nekaterih Aurobindovih knjig. Ker sem srečal Janezove starše, sem vedel, kako težko je bilo zanj sprejeti sinovo neobičajno življenjsko pot. Vendar sta postopno postala ponosna na sina, ki je postal pomemben mož tudi v širšem smislu. S svojo duhovno držo in delom je namreč nagovoril mnoge ljudi. Predlagal sem jima, da lahko prosim Janezova starša, da se srečata z njima in podelita svoje izkušnje.

Po dveh urah sta odšla in vztrajal sem na tem, da se jima še ni potrebno odločiti. Strinjali smo se, da se morata še sama pogovoriti, nič hiteti, si vzeti čas, da pretehtata možnost za morebitno odločitev v podporo potovanju v Indijo, ki je brez njune finančne podpore nemogoče. Hkrati sem poudaril, da popolnoma razumem, če bo taka odločitev zanj pretežka. Pohvalil sem ju, da sta z mano v pogovoru tvegala dodatno trpljenje in da mi je žal, da jima nisem mogel dati drugačnega nasveta kot to, da resno upoštevata sinovo željo po potovanju v Indijo. Dogovorili smo se tudi, da bom sinu napisal pismo, saj v vikendu niso imeli telefona, in mu predlagal srečanje, da bi lahko ocenil njegovo stanje v smislu drugega mnenja. Poskušal bom odgovoriti na njuno vprašanje, ali je bolan ali ne. Povedal sem jima o svojem enoletnem psihiatričnem in psihoterapevtskem usposabljanju v Nemčiji v osemdesetih, kjer so me temeljito učili psihiatrične diagnostike.

Mati me je presenetila, saj je telefonirala že naslednji dan. Med jokom je povedala, da je bil mož takoj po našem pogovoru, že v dvigalu, pripravljen umakniti svoj veto na sinovo potovanje. Ni mogla verjeti svojim ušesom. Bila je pozitivno presenečena, nenadno spremembo je doživela kot čudež, saj je njen mož zelo trmast. Je že poklicala sina (preko sosedov) in mu povedala o razvoju dogodkov. Sin je bil zadovoljen. Povedala mu je tudi, da mu bom pisal. Dogovorila sva se, da ji bom po telefonu prebral pismo, preden ga bom poslal.

Takole sem napisal:

“Spoštovani!

Pred dvema dnevoma sta bila pri meni na razgovoru Vaša starša. Na kratko sta mi predstavila svoje dileme v zvezi z Vašo željo po ponovnem odhodu v toplejše kraje. Povedala sta mi tudi, da

ste pred nekaj leti obiskal Indijo in da ste se vrnil v dobri koži. Ker pa sta bila nekaj mesecev brez novice o tem, kje se nahajate, ju je zelo skrbelo. Tudi tokrat sta izrazila precej strahu in zaskrbljenosti v zvezi z Vašim možnim potovanjem.

Odgovoril sem jima tako, da sem opisal nekaj svojih pozitivnih izkušenj o tromesečnem potovanju po Indiji pred 17 leti. Njun opis Vaše življenjske poti se me je osebno dotaknil in vzbudil tudi spoštovanje do Vaše izrazito duhovne življenjske držbe. Tisto, kar starša skrbi, je v meni vzbudilo občudovanje in spoštovanje. Na prste ene roke lahko namreč preštejem meni znane ljudi, ki tako dosledno uresničujejo nenasilno in čisto duhovno držbo, kot to (po opisu Vaših staršev) uspeva Vam. Slutim tudi, da cena, ki jo morate plačevati za tako držbo, ni majhna, saj v naši, slovenski kulturi ni veliko posluha za ljudi, ki se podajo na tako pot kot Vi. Meni se je zato zdela možnost, da se ponovno podate na pot v Indijo smiselna oz. najmanj vredna resnega upoštevanja. To sem tudi povedal staršema, čeprav sem ju prej opozoril, da bo moje stališče morda presenetilo in zabolelo. Res zanju moj predlog, da bi morda tudi finančno podprla Vaše potovanje, ni bil lahek zalogaj. Vendar sta tudi po prespani noči naslednji dan sporočila, da sta se pripravljena še naprej pogovarjati v tej smeri. Njima in zdaj tudi Vam se ponujam za pomočnika v pogovoru o Vašem možnem odhodu v Indijo in o njuni podpori.

Staršema sem tudi opisal življenjsko pot Janeza Svetine, ki ga verjetno dobro poznate (starša sta mi povedala, da ste obiskali Pondichery). Vaša zgodba me je spomnila na Janezovo zgodbo. Janezovi starši so tudi potrebovali kar nekaj časa, da so lahko sprejeli samosvojo pot svojega sina. Po mnogih letih sta odkrila (kot so tudi mnogi Slovenci), kako dragocen je bil Janez, ki nam ga je slovenska vojna tako tragično vzela. Bil je tudi dragocen v kulturnem smislu za našo celotno kulturo, ki jo je obogatil s prevodi Aurobinda in svojimi knjigami. Janez je našel v Indiji za veliko let bolj ploden kontekst za svoje življenjsko poslanstvo kot v Sloveniji. V pogovoru z Vašimi starši se mi je utrnila ideja, da bi jima morda lahko pomagalo srečanje z Janezovimi starši. Morda bi jima bilo potem lažje napraviti korak v smeri sprejemanja Vaše poti.

Zato Vas prosim, da mi pomagate, da bi lahko bolj učinkovito pomagal Vašim staršem, ki sta zelo odkrito in pošteno izrazila svoje trpljenje. Upam, da Vas s tem pismom nisem preveč vznemiril. Če nanj ne boste odgovorili, bom to sprejel z razumevanjem in Vam želim, da vztrajate na svoji zahtevni življenjski poti. Na svoje oči sem se prepričal, da so taki ljudje, kot ste Vi, v Indiji zelo spoštovani in jih obravnavajo kot svete može. Menim, da upravičeno. Lep pozdrav, Miran Možina.”

V pismu sem tudi predlagal nekaj možnosti, kje in kako bi se lahko srečala: v moji pisarni, na njegovem vikendu, po telefonu. Pismo sem prebral mami. Bila je zadovoljna in je globoko gajnena spet jokala. Zelo se mi je zahvaljevala.

Čez nekaj dni je poklical Jože in dogovorila sva se za srečanje. Rekel je, da se je s starši že skoraj vse dogovoril. Ni čutil potrebe po pogovoru z menoj, vendar je čutil, da bi to staršema veliko pomenilo, zato bo prišel.

Tako sva se srečala. Bil je visok, zelo suh, z zelo živimi očmi in na začetku je bil zelo zadržan. Zahvalil sem se mu, da mi je pripravljen pomagati, da bom lahko bolj učinkovito pomagal njegovim staršem. Nato je prevzel pogovor v svoje roke. Razgovoril se je in jaz sem v glavnem poslušal. Pokazal je veliko načitanost, dobro je poznal duhovno literaturo. Govoril je kot kakšen prerok, z izbranimi besedami in z veliko občutka za jezik. Bil je kritičen do psihologije in psihologov, psihiatrov in psihoterapevtov, zdravnikov, politike in politikov ter družbe nasploh.

Njegova kritika je bila ostra in dobro usmerjena.

Seveda je bil tudi kritičen do svojih staršev, še posebno do očeta. Razložil je, da se je lotil dolgotrajnega "vzgojnega projekta" za spremembo staršev. Še posebej oče se je pokazal kot zelo trd za učenje, kako biti mehkejši, bolj prožen za spremembo in za to, da bi sprejel duhovno rast, vendar so se počasi kazali uspehi. Tu sem z nasmeškom na licu in s kancem črnega humorja dodal kratek stavek, da upam, da bosta starša njegov vzgojni projekt preživela.

Prosil sem ga za nasvet, kako naj bolje razumem starše, kako naj jima pomagam in dal mi je par dobrih nasvetov. Povedal sem mu, da mi ni nepomembno, če imam oz. nimam njegovega pristanka in opore v mojih prizadevanjih, da pomagam staršem. Rekel sem, da je naredil name globok vtis s svojo vztrajnostjo in doslednostjo v odnosu do staršev in v drugih odnosih. In nato sem dodal, da verjetno ni veliko ljudi, podobno kot starša nista, ki bi lahko vzdržali tako visoke standarde, kot jih ima on, in da bi rabili več pomoči kot on, ki zmore nositi tako skrajno težko življenjsko breme na svojih plečih. "Vaš oče ne more razumeti tudi zato, ker ni bil nikoli v Indiji, ne pozna indijske kulture, ne more preklopiti v drugačen svet. Je praktičen, preprost človek. Duhovno ste Vi naredil skok, kamor Vam ne more slediti."

Bil je prepričan, da bo sam zmožel nadaljnja pogajanja s starši in da bo lahko kmalu odšel v Indijo (čez okoli mesec dni). Dogovorila sva se tudi, da starša ne potrebujeta obiska pri Janezovih starših. Rekel je, da bi ju to verjetno nepotrebno vznemirilo. Vprašal sem ga, zakaj ni staršem poslal nobenega sporočila iz Indije. Odgovoril je, da nikoli ne ve, kaj bo naredil naslednji trenutek. Življenje je razumel kot odprto avanturo in je samega sebe videl kot zelo drugačnega od staršev, posebno od očeta, ki je stalno hotel imeti jasen program in cilje. "Moj oče zares ne živi, je kot stroj, robot, vedno ve, kaj početi in vedno ve, kaj naj bi počeli drugi. Ima zelo močno voljo. Vendar sem ga naučil lekcije. Pomagam mu spoznati, da življenje ni samo volja in program. V Indiji nisem vedel, kaj bom naslednji trenutek počel, kam bom šel. Kako naj bi to povedal svojim staršem, saj ne bi razumela, tako se jima nisem nič javil. Vendar sta se od takrat popravila." Tako sem dobil vtis, da bo tokrat staršem poslal kakšno sporočilo. Ko je odhajal, je rekel, da nima potrebe po novem srečanju z menoj.

Kmalu sem poklical starše. Mati se je javila in rekel sem ji, da imam zelo slabe novice, ki jih ne morem povedati po telefonu. Tako sta prišla naslednji dan. Bila sta zaskrbljena, mati je povedala, da je imela zelo nemirno noč. Zelo ju je zanimalo, kakšne bodo slabe novice. Še enkrat sem ponovil, kako žal mi je, da sem se znašel v tako neprijetni vlogi, da ne morem zmanjšati njune bolečine, ampak prej obratno. "Z novicami, ki jih imam, bom verjetno raztrgal vajino zadnje upanje!"

Kar precej natančno sem povzel pogovor s sinom. Posebno sem poudaril vse pozitivne vtise o njem in bila sta zadovoljna. Oče se je večkrat spontano vključil s komentarji, npr. kako si je sin prizadeval, da bi ga podučil o indijski duhovnosti. Strinjali smo se, da ima sin veliko misionarskih talentov, vendar je oče težak primerek za spreobrnjenje. Tu smo se vsi od srca nasmejali.

"Vendar, kakšne so slabe novice?" Skoraj sta pozabila na svoje začetne skrbi. "No, stalno vama pripovedujem o teh slabih novicah, " sem odgovoril in pokazal, da sem presenečen nad vprašanjem.

"Prav zares vama ne morem reči, da je bolan, dovolj bolan, da bi lahko po psihiatrični plati oz. iz psihiatričnih razlogov preperečili njegovo potovanje v Indijo. Zelo mi je žal, da sem vama moral to povedati. Vem, kaj to pomeni za vaju."

Starša sta bila presenečena in mati je rekla: “Vendar, gospod doktor, to vseeno ni tako slabo. Vesela sva, da po vašem mnenju ni bolan, ali nisva?” “Ja, seveda,” se je strinjal tudi oče, “bala sva se, da bodo slabe novice precej slabše.”

Nadaljeval sem: “Kar me je res presenetilo: bolje je orientiran v Indiji kot v Sloveniji. Njegov stik z realnostjo je boljši v Indiji kot v Sloveniji. Lahko sem kar natančno preveril, ker sem bil tam in vem, kako tam stvari delujejo. Dobro ve, kako preživeti v Indiji in celo več, ve, kako tam dobro živeti, verjetno bolje kot v Sloveniji. Lahko si predstavljam, da bi tam zmozel ostati tudi leta dolgo. – Seveda je vajin sin, kot sta že sama povedala, poseben. Res je poseben, ni zelo dobro prilagojen za življenje v Sloveniji, kjer sta vidva veliko bolj učinkovita, vendar sem prepričan, da pa se v Indiji veliko bolje znajde, kot bi se vidva.”

Staršema sem dal še nekaj primerov sinovega avtonomnega in ustreznega vedenja, ki ga je pokazal v Indiji in ki mi ga je opisal. Nato smo se pogovorili še o nekaterih podrobnostih, npr. kateri način je najboljši za pošiljanje denarja v Indijo, in nato sta odšla.

Čez dva tedna je Jože odletel v Indijo. Po prihodu je staršema nemudoma telefoniral. Nato je pošiljal razglednice iz vsakega novega kraja, kjer se je ustavil. Po šestih mesecih se je vrnil zadovoljen in v dobri telesni kondiciji.

Psihoterapevtova gotovost v negotovost kot odpiranje ekologiji duha

Primer sem zavestno najprej prikazal s čim manj teorije oz. interpretiranja. Tak način najbolj neposredno nagovori in podobno kot pesem s svojo estetiko lahko deluje navdihujoče.

V trenutku, ko se namreč lotimo interpretiranja in teoretiziranja, začnemo sekati celoto na dele in živost se izgubi. Pa vendar je to lahko dragoceni del spoznavnega procesa, po katerem se vrnemo bolj odprti v celostno doživljanje. Sam se po poskusih, da bi ujel v opise to, kar delam in doživljam kot psihoterapevt, vračam nazaj v pogovore s pacienti skromnejši in bolj radoveden. Ker se vedno znova zavem, da z nobenim opisom ne morem ujeti tistega skrivnostnega, ki se vedno izmuzne še tako prepričljivim interpretacijam in teoretičnim razlagam. Kot pravi Kordeš (2004: 226) se konstruktivisti ne želimo odreči robovom objektivizacije, teorij, algoritmov in metod, ki nam sicer dajejo gotovost, ker prav iz teh robov “prihaja večina lepega in resnično zanimivega”. Tam se razpira skozi negotovost tudi svoboda. In nekaj, kar bi lahko imenovali ekološka zavest oz. “ekologija duha” (Bateson, 1972).

V nadaljevanju bom hkrati ob aplikaciji teorije odstrl tudi del svojega doživljanja, ki govori o moji, psihoterapevtovi negotovosti, ko sem v pogovorih s starši in Jožetom v iskanju človeškega stika hodil po rezilu britve, in o razvijanju gotovosti v negotovost. Pomagala mi je čuječnost (Črnetič, 2005), v smislu, da sem le z dobrim samoopazovanjem in sprejemanjem lastne negotovosti zmozel ohraniti odprtost, iz katere so nenadoma prihajala dejanja in vzniknile besede, ki so jih človeško nagovorile in jim pomagale narediti korake, ki so se jih bali, pa so vodili k rešitvi.

Pacienti, kot so Jože in njegovi starši, so za psihiatre in psihoterapevte velik izziv, saj zelo neposredno izpostavijo terapevtovo rigidnost ali prožnost. Whitaker (1978: 161) je to izrazil slikovito: če hoče terapevt takim družinam pomagati, mora postati na trenutke nor. V določenem trenutku mora tvegati kvantni skok, tako da ukrade košček norosti iz vlog, ki jih igrajo družinski člani. In družinski člani odgovorijo tako, da skočijo iz svojih vlog in življenje po takih trenutkih

nikoli ni več enako kot prej. Terapevtu pa lahko to uspe samo, če pred takimi kvantnimi skoki sprejme negotovost, neuravnovešenost in zmedo.

Starša sta se name obrnila kot na psihiatra, vendar je bilo moje delo z njimi bolj psihoterapevtsko kot psihiatrično. Po drugi strani sem se, tako kot to običajno počnem (v sebi včasih pa tudi dejansko, da pacientom slikovito ponazorim), lahko presedal iz enega, to je psihiatričnega, na drug, psihoterapevtski, stol. To menjavanje perspektiv povečuje mojo prožnost in učinkovitost pri delu s pacienti, še posebno s tistimi, ki imajo hude in dolgotrajne duševne motnje. Že ko mi je mama opisovala sina po telefonu, sem iz psihiatričnega vidika ustvaril hipotezo, da bi po mednarodni klasifikaciji bolezni Jože lahko dobil diagnozo shizoidna osebnostna motnja z depresivno simptomatiko in anoreksijo. Na lestvici socialnega funkcioniranja (t. i. GAF, lestvica ameriškega DSM diagnostičnega sistema za duševne motnje) sem ga ocenil med 30 in 40 (to pomeni velike motnje na raznih področjih, kot so delo, družinski odnosi, razpoloženje, npr. izogiba se socialnim stikom, osamljenost, delanezmožen), to je blizu meje, kjer bi se lahko ponovno odprlo tudi vprašanje psihiatrične hospitalizacije, celo prisilne. Na četrti osi so prevladovale trajne stresne okoliščine srednje, tretje stopnje težavnosti, npr. izguba stikov s prijatelji, nezaposlenost, pomanjkanje finančnih sredstev, konfliktni odnos s starši. Ob pomanjkanju akutnih stresorjev sem sklepal, da gre za zelo občutljivega in ranljivega človeka, s katerim bom moral delati v rokavicah, če bo sploh prišel na pogovor z menoj. Velikokrat namreč v takih primerih kličejo mame, ki bi rade, da se sin ali hči spremeni, ta pa ni pripravljen/a priti k terapevtu.⁵

Kot psihoterapevt sem poudarjeno pozoren, kako pacienti definirajo cilj terapije in se ga poskušam kar najbolj držati, hkrati pa ga utilizirati kot vzvod za terapevtsko spremembo (Možina, Štajduhar, Kačič in Šugman Bohinc, 2010). To med drugim pomeni, da sem pozoren na njihovo motivacijo. Starša sta bila jasna v svojem naročilu oz. cilju: želela sta moje mnenje, ali je sin bolan ali ne. Sebe sta videla kot zdrava, Jožeta pa kot bolnega. Njunemu cilju sem kot rdeči niti sledil in okoli nje so se v terapevtskem procesu začele plesti druge niti, tako da na koncu to vprašanje ni zvenelo več tako ostro, trdo, določujoče, objektivistično, ampak se je zmehčalo in je ocena bolan – zdrav postala precej bolj odvisna od konteksta. Tu torej lahko vidim, da smo v terapevtskem procesu skupaj s starši in Jožetom iz objektivistične logike prešli v konstruktivistični svet, ki poudarja kontekstualizacijo simptomov, sindromov in bolezni. To se je med drugim izrazilo na koncu terapije v spoznanju, da je Jože »poseben, ni zelo dobro prilagojen za življenje v Sloveniji, kjer sta starša veliko bolj učinkovita, vendar pa se v Indiji veliko bolje znajde, kot bi se starša.« Kratko povedano – v Indiji je Jože bolj zdrav kot Sloveniji, pri starših pa je obratno. Zlatá vreden je bil tudi trenutek, ko smo se s starši skupaj nasmejali spoznanju, »da je oče težak primerek za spreobrnjenje«. V takih trenutkih je izhodiščno vprašanje staršev izgubljalo tisto strupeno ost, ki ločuje, kategorizira, popredmeti in polarizira, rdeča začetna nit pa se je z drugimi prepletla v nov, bolj prožen vzorec.

Eno od pomembnih meril učinkovitosti terapije je, ali je glede na začetno stanje ob njenem zaključku pri pacientih prisotna širša paleta občutkov, misli, dejanj, možnih izbir (Haken in Schiepek, 2006). Do tega je vsekakor prišlo. Kot bi popustil nek magnet strahu in skrbi; namesto tega smo se s starši lahko celo nasmejali. Jože pa se je v pogovoru razživel in pokazal svoje kvalitete. Lahko so si z manj dvojnimi sporočili pokazali medsebojno naklonjenost (npr. trenutek, ki se me je zelo dotaknil, je bil, ko je Jože rekel – »čeprav smo se že dogovorili za odhod v Indijo, sem prišel na pogovor, ker staršema to veliko pomeni«) in podporo za bolj svobodno ravnanje, manj zapleteno v destruktivne dvojne vezi.

Zame je bilo s starši in Jožetom nemogoče komunicirati brez številnih zahtevnih trenutkov, ko

sem bil negotov in zmeden. Če bi ravnal samo v skladu z medicinskim modelom (saj je to seveda tudi model, ki vodi psihiatre), ki hkrati odraža tudi prevladujočo objektivistično epistemologijo, bi moral čim bolj samozavestno, to pomeni s čim večjo gotovostjo, določiti diagnozo in čim bolj sugestibilno vanjo prepričati Jožeta in starše. V psihiatrični bolnici so Jožeta diagnosticirali kot sum na psihozo z depresijo in anoreksijo in so predlagali antidepressive, majhne doze antipsihotikov in redne psihiatrične kontrole.

Vendar se Jože ni podredil psihiatričnemu nareku. Odklonil je diagnozo, zdravila in redne psihiatrične kontrole. Kritiziral je psihologe in psihiatre, ker jih je doživel kot rigidne. Jezil se je na psihološke in psihiatrične diagnostične postopke. Ko so ga hospitalizirali, se je lahko vedel normalno, tako da ga proti njegovi volji niso mogli dolgo držati v bolnici, prostovoljno pa tudi ni hotel ostati. Bil je na nek način podoben "Fifi pacientu" ali Batesonovemu pacientu, ki je „zmagal“. Spoznal je pravila psihiatrične epistemologije, lahko se ji je prilagodil in se tudi znebil vpliva psihiatrov.

Obratno pa sta starša psihiatriji zaupala in sprejela ponujeni dualizem zdravja in boleznih z jasno lokalizacijo – onadva zdrava, Jože bolan. Zato sta tudi verjela, da je potrebno spraviti na zdravljenje Jožeta in če se on noče zdraviti, se ne da nič napraviti. Vse moči sta usmerila v njegovo zdravljenje oz. spremembo, ne v lastno.

Da bi v nadaljevanju lažje pogledali na odnose med starši in Jožetom iz vidika teorije dvojne vezi, osvežimo njene značilnosti. Bateson (1978: 9-10) jih navaja šest:

1. *Dvoje ali več oseb*, od katerih lahko eno opredelimo kot »žrtev« (običajno je v situaciji dvojne vezi udeležena mati, lahko v povezavi z drugimi družinskimi člani).
2. *Ponavljajoče se izkustvo* v doživljanju žrtve, tako da se ta navadi pričakovati strukturo dvojne vezi.
3. *Primarna negativna prepoved* v dveh možnih oblikah: a. »Ne delaj tega ..., sicer te bom kaznoval-a,« ali b. »Če ne boš naredil-a tako..., te bom kaznoval-a.« Predpostavljamo, da učni kontekst temelji bolj na izogibanju kazni, kot pa na iskanju nagrade. Primeri kazni so lahko odtegnitev ljubezni, izražanje sovraštva ali jeze, zapustitev [abandonment] kot izraz starševske skrajne nemoči.
4. *Sekundarna prepoved*, ki je na bolj abstraktni ravni v protislovju s prvo, obenem pa jo, kakor prvo, podkrepljujejo kazni ali pa preživetje ogrožajoči signali. Običajno sprejme otrok sekundarno prepoved izraženo z neverbalnimi znaki, ki spremljajo verbalno sporočilo in ki lahko celo zadevajo primarno prepoved (kot na primer: »Ne misli, da je to kazen,« ali »Ne glej v meni nekoga, ki te kaznuje.«)
5. *Terciarna negativna prepoved* preprečuje žrtvi pobeg iz situacije (ali da bi jo razrešila z reflektiranjem, komentiranjem), tudi s sredstvi, ki niso čisto negativna, kot so, denimo, spremenljive, nedosledne obljube ljubezni ipd.
6. Potem, ko se je žrtev enkrat naučila zaznavati svoj svet skozi vzorce dvojne vezi, za ta namen niso več potrebne vse njene sestavine in lahko katerikoli del te strukture pri žrtvi vzbudi paniko ali bes. Vlogo nasprotujočih si prepovedi lahko prevzamejo celo halucinatorski glasovi.

Laing (1969: 127-128, cit. po Šugman Bohinc, 2000) z nekaj spremembami navaja Batesonov primer situacije dvojne vezi, ko mati obišče sina, ki v bolnici okreva po živčnem zlomu. Ko gre sin proti njej,

- a. mati razpre roki, da bi jo objel in/ali
- b. da bi ga objela;

- c. ko se ji sin približa, mati zaledeni in otrdi;
- d. sin neodločno zastane;
- e. mati reče: »Ali nočeš poljubiti svoje mamice?« in ko sin še kar omahljivo stoji,
- f. mati reče: »Ampak, dragec, ne smeš se bati svojih čustev.«

Sin odgovarja na obe materini sporočili, najprej na neverbalno povabilo k objemu in poljubu, nato na neverbalno zavrnitev in prepoved. Znajde se v situaciji, iz katere ni rešitve, saj ne more komentirati tega, kar zaznava, in odloči se odgovoriti na drugo neizrečeno sporočilo, za kar ga mati kaznuje s svojo besedno izjavo, v kateri namiguje, da je sin ni poljubil, ker ga plašijo lastna čustva do nje, na primer to, da je nima rad.

Tudi v odnosih med Jožetom in starši zlahka prepoznamo situacijo dvojne vezi, v kateri so se lahko njihove interakcije z veliko trpljenja in bolečine stopnjevale celo do roba smrti. Oče je bil tako trmast, da bi lahko izkrvavel do smrti. Jože (jabolko ne pade daleč od drevesa) bi se v svoji trmi lahko do konca izstradal. V simetričnem stopnjevanju med očetom in sinom je mati stopila med njiju, poskušala odigrati vlogo posrednice, odkriti srednjo pot. Vendar je navsezadnje tudi sama prispevala k "več istega". V imenu dobrega in z dobrimi nameni sta se očetovo in sinovo telo približala robu smrti. Starši so bili polni dobrih želja za zdravje svojega sina in so pri tem žrtvovali sami sebe, odrekli so se svoji individuaciji. Jože je bil prav tako poln idej, kako bi staršem pomagal, jih prevzgojil. Seveda jih ni hotel prizadeti, ampak jih je poskusil odrešiti, razsvetliti, ker ju je imel za duhovno slepa.

Kljub skrajnosti, do katere so se zapletli v svojih vlogah, pa sem prav v globokem eksistencialnem trpljenju med njimi videl in začutil medsebojno naklonjenost in ljubezen, ki se je npr. med drugim v bolj neposredni obliki pokazala, ko je Jože prišel na pogovor, ker staršema to veliko pomeni. V petdesetih letih prejšnjega stoletja so nekateri psihoterapevti, ki so se ukvarjali z družinami, kjer je eden od članov dobil diagnozo shizofrenija, zagledali glavnega krivca v materi in so jo poimenovali "shizofrenogena mati" (sledječ Friedi Fromm - Reichman, ki je ta pojem uvedla). Leta 1958 je Harold F. Searles (v Berger, 1978) opozoril, da so taki psihoterapevti zašli na stranpot in da lahko sam med takimi materami in otroki najde pristno ljubezen. V situaciji dvojne vezi "[...] se otrok ujame v odnos do matere preko svoje ambivalence, v kateri pa so tudi pristne sestavine, kot samota, predanost in lojalnost. Mati je v tem odnosu na tragičen način zlita in je prav tako kot otrok 'žrtev' dvojne vezi" (Searles, cit. po Berger, 1978: xvi). V šestdesetih letih se je psihoterapevtski »main stream« distanciral od hipoteze o shizofrenogeni materi oz. starših.

Med Jožetom in staršema sem na eni ravni videl zlitost. Čeprav se je fizično po eni strani oddaljil od staršev v njihov vikend, so bili preko ambivalence čustveno prepleteni v odnosu pretirane odvisnosti. Vsak od njih se je na svoj način zataknil v procesu individuacije. Vrteli so se v začaranem krogu. Vendar ne brez pristnih sestavin samote, predanosti in lojalnosti, kot pravi Searles.

Pokazali pa so tudi veliko drugih virov in sposobnosti. Npr. oče je pokazal veliko sposobnosti pri adaptaciji stanovanja, mama je bila odgovorna za „stike z javnostjo“ kot nek posrednik med sprotima stranema, Jože pa me je presenetil s svojo duhovno držo in kot svojevrsten mislec in sogovornik. Lahko bi bil učitelj, saj je vedel veliko o psihologiji, psihiatriji, psihoterapiji in duhovnosti. Med pogovorom z njim me je tudi prešinilo, da bi lahko tudi nastopil s predavanjem na kakšnem psihiatričnem, psihoterapevtskem kongresu ali na srečanjih mistikov. Bil je zanimiva kombinacija mistika in shizofrenika, če se metaforično poigram z Batesonovimi besedami. Če je bil miselno na ravni filozofa, pa je bil čustveno otroško naiven, nedolžen, naraven, iskren in istočasno finančno nesamostojen in odvisen, prepojen z željo, da bi pomagal staršem oz. jih pre-

vzgojil, kot je sam poimenoval svoj "projekt".

V naših interakcijah lahko zagledam, zaslišim in začutim znake nove epistemologije. Doživeli smo trenutke odprtosti, kjer nismo vedeli, kaj se bo zgodilo, ampak smo se prepustili. Tudi zato, ker smo bili vsak na svoj način nemočni: jaz, ko v določenem trenutku nisem vedel, kako pomagati, oni, ker so s svojimi poskusi reševanja zabredli v "več istega". Doživeli smo mešanico prijetnega in shrhljivega pričakovanja novosti in pripravljenost za zmedo in presenečenje. Odkrivali smo pot med hojo:

"Metafora, ki nas vodi, je, da pot obstaja samo med hojo. Najprej se moramo soočiti z dejstvom, da naša kultura nima temelja« (Varela, Thompson in Rosch, 1991: 241). »Spoznanje, da ne stojimo na trdni podlagi, da se stvari neprestano, iz trenutka v trenutek porajajo in odhajajo, ne da bi jih lahko pripeli na stabilno objektivno ali subjektivno podlago, vpliva na naše življenje in bivanje. Znotraj tega eksistencialnega okvirja spoznavamo in smo brez trdne podlage ne le v smislu razumevanja, ampak tudi v smislu udejanjanja: človeško življenje ali eksistenca se spremeni v vprašanje, dvom in negotovost" (prav tam: 243).

Ali v zmedo, bi še dodal. Ko v vsakdanjem življenju ali pri delu s pacienti doživim negotovost in zmedo, to še vedno sem in tja doživim kot slabo, kot znak slabosti, nesposobnosti, nekompetentnosti, pomanjkanja znanja. V takih zahtevnih trenutkih bi se rad nečesa oprijel, prebudi se "hlatajoči um". "Ko se soočimo z odkritjem, da nimamo trdne podlage, kljub temu še naprej grabimo po neki opori, ker naš globoko vsajeni refleksi grabljenja še ni popustil" (prav tam: 237). Zato mi večkrat šele naknadno uspe reflektirati o takih trenutkih negotovosti in jih preokvirirati v pozitivno. Šele naknadno lahko odkrijem njihovo dragocenost. Da, tudi v primeru Jožeta in staršev jih zdaj lažje priznam, lažje odkrito govorim o njih. Tudi zato, ker upoštevanje negotovosti ne pomeni konca znanosti, ampak porajanje nove znanosti, ki vključuje negotovost in zmedo kot legitimna dela znanstvenega postopka.

Paradokсна komunikacija, ki se poraja med skupno hojo terapevta s pacientom

Poglejmo si iz vidika negotovosti, kako je bilo v opisanem primeru s paradoksi, saj verjetno hitro padejo v oči. V modernističnem obdobju sistemske psihoterapije so paradokšno intervenco razumeli v objektivističnem smislu kot poseg, ki ga terapevt iz avtoritativne pozicije, torej iz pozicije gotovosti in vednosti, izvede do pacienta, da bi mu pomagal rešiti njegov problem. Tudi v načinu govora o paradoksu, npr. »terapevt uporabi paradoks«, se je kazala linijska, objektivistična epistemologija, kjer terapevt nekaj naredi enosmerno iz pozicije moči. Podobno, kot mehanik uporabi izvijač, da nekaj pritrdi v motorju. V postmodernem obdobju pa paradokšno intervencijo razumemo na konstruktivistični način kot dogodek, ki ga med hojo ali v »skupnem gibanju« (angl. »moving along«, Stern, 2004), plesu soustvarjata terapevt in pacient skupaj iz bolj enakopravne, sopotniške pozicije, kjer je pacient opolnomočen, terapevt pa precej bolj skromen, saj lahko le sodeluje v komunikaciji, ničesar pa ne more s pacientom narediti, predvsem pa ne popraviti. To zahteva tudi drugačen način govora o paradoksu, npr. terapevt in pacient sta soustvarila paradoks v medsebojni komunikaciji, med skupno hojo.

Paradoksi v vsakdanji komunikaciji in v psihoterapiji v meni že dolgo vzbujajo posebno zanimanje. Pri terapevtskem delu z ljudmi se pogosto srečam s paradoksalno strukturo njihovega problema in večkrat tudi z njihovimi paradoksnimi poskusi reševanja problema, ki ustvarjajo »več

istega« (t. i. rešitve prvega reda). Terapevt lahko pomaga pri reševanju problema tudi tako, da upošteva to paradoksalno strukturo in jo celo ojača do absurda (npr. s predpisovanjem simptoma in drugimi paradoksnimi pristopi). Trenutek, ko klienti doživijo absurdnost, je lahko trenutek spremembe, trenutek preskoka v nov vzorec mišljenja, čustvovanja, vedenja in v nov odnosni vzorec, v vzorec rešitve (t. i. rešitve drugega reda) (Watzlawick, Weakland in Fisch, 1974).

V opisanem primeru nisem izvedel paradokсне intervencije kot neki mogočni manipulator, močni vsevedni terapevt, ki je točno vedel, kaj dela, ampak so se "paradoksi" razvijali spontano med hojo skupaj s starši in Jožetom. Porodili so se iz nemoči, ko sem si dovolil začutiti negotovost in zmedo. Vzniknili so VMES, med nami, v odnosu s starši.

Če izostrim - iztrganje »paradoksa« iz odnosa med terapevtom in pacientom, je lahko svetoskrunsko dejanje. Razmišljanje in govorjenje o paradoksu kot o neke vrste kladivu, ki ga terapevti lahko uporabimo, da bi nekaj popravili pri pacientu, lahko pomeni neetično uničevanje svetosti medčloveškega srečanja med terapevtom in pacientom. Seveda je lahko včasih to pragmatično učinkovito, vendar je dobro, da se zavedamo, po kako etično spolzkem terenu hodimo, ko pademo v objektivistično predstavo o paradoksu ali katerikoli drugi psihoterapevtski tehniki kot o nečem, kar lahko naš jaz vzame v roke in nekaj stori drugemu. »Samo norci drvijo tja, kamor se angeli bojijo stopiti«, nas opozarja William Blake (cit. po Bateson in Bateson, 1987: 1). Angeli se bojijo objektivizacije in kvantifikacije, ki lahko uniči epistemologijo svetega (prav tam).

Ko so starši prišli na prvi pogovor in eno uro govorili o problemu in o zgodovini svojega trpljenja, se je zgodilo nekaj, kar bi slikovito lahko poimenoval "vampirski efekt". Starša sta mi s svojim pripovedovanjem na nek način "pila kri", postal sem utrujen, obupan in začel sem razmišljati, kako jima lahko na vljuden način povem, da jima ne znam pomagati. Bil sem brez navdiha, nekako prazen in kot zataknjena stara plošča se mi je vračala misel oz. vprašanje – pa zakaj vendar ne pustita Jožeta v Indijo in ga pri tem ne podpreta. Hkrati sem naučen, da kot psihoterapevt ne dajem nasvetov oz. se jim izogibam, kolikor se le da. Bil sem v precepu, negotov. Mojo paraliziranost in negotovost pa sta starša izkoristila za vse bolj intenzivno ponavljanje svojega problema. Moja stiska je rasla, zdelo se mi je, da me vse bolj porivata v kot. Iz rastoče frustracije in obupa je vzniknil impulz – odločil sem se, da jima bom naravnost povedal, naj pustita sinu, da odide v Indijo.

In ko sem čakal na droben premor v njuni intenzivni pripovedi in ravno zajel zrak, sem se, tik preden sem to hotel reči, nenadoma spomnil na primer Milтона H. Ericksona. Pacientki, ki je trpela zaradi fobije pred letenjem, je na prvem srečanju rekel, da ji bo lahko pomagal, če najprej obljubi, da bo naredila vse, kar bo od nje zahteval – „dobro ali slabo, najslabše ali najboljše“ (Erickson, Rossi, 1979: 314). Implikacija ali namig zame v tem primeru je bil,⁶ da jo je Erickson implicitno vprašal: "Ali si pripravljena v terapiji trpeti enako ali še bolj kot trpiš v življenju, da bi ozdravela?" Nenadoma sem dobil vzvod, ki bi ga lahko ubesedil nekako takole: „Ali sta pripravljena, da bo rešitev, ki jo sicer itak imata pred nosom, za vaju boleča? Ne bom vama povedal prej, dokler me ne prepričata, da sta to pripravljena vzeti nase.“

Tako sem začel graditi napetost, vzdušje presenečenja, pričakovanja, s tem da sem jima napovedal šok. In način, kot sem to naredil, je bil naraven, vsakdanji, saj se tolikokrat zgodi v vsakdanjem življenju. Nekdo npr. reče: "Saj bi ti povedala, ampak se ti bojim povedat, ker bo to zate prevelik šok. Ja, bolje je, da ti ne povem." In potem reče drugi: "Kaj pa je? Povej mi!" In potem ona reče: "Ne, ne, res ti ne morem povedat..." In tako naprej, dokler končno ne pove.

Ko sem v terapiji čuječ (Černetič, 2005), prisoten v trenutku, ko z izostreno pozornostjo hodim po rezilu britve, se mi besede in stavki porajajo sproti. Včasih se sredi stavka obrnem v drugo smer, kot sem mislil na začetku stavka. Tako je bilo tudi, ko sem izrekel, da je "moje mnenje, da morata njegovo željo po Indiji resno upoštevati". Mislim sem reči, da je moje mnenje, da naj izpolnita sinovo željo, pa sem nenadoma izrekel blažje, bolj odprto. »Resno upoštevajta« bi namreč lahko pomenilo tudi resno razmislišta o sinovi želji in se ne odločita za podporo.

Ko danes, po mnogih letih, poskušam opisati ta ključni »trenutek srečanja« (Stern, 2004) med starši in menoj, se zavedam, da je ta poskus v določenem smislu brezupen. Vedno bo ostala tančica skrivnosti nad procesom, ki se je dogajal v meni, starših in med nami. Nikoli ne bom mogel ujeti v besede, v opis, kaj se je točno ali zares dogajalo. In to niti ne bi bilo dobro, če hočem ohraniti svetost tega trenutka srečanja. »Določena vrsta nekomunikacije je nujna, če hočemo ohraniti 'svetost'. Komunikacija ni zaželena, ne zaradi strahu, ampak zato, ker bi spremenila naravo idej [...]. V mnogih situacijah in v mnogih stvareh je zavest nezaželena in je molk zlato« (Bateson in Bateson, 1987: 81).

Pa vendar se vedno znova vračam in poskušam ujeti neulovljivo. Zgoraj sem poudaril en vidik, kako sem doživljal prvo uro srečanja s starši, svojo frustracijo, stisko. Vzporedno pa se je dogajalo še nekaj, kar bi Emmanuel Lévinas poimenoval »pogled obličja« (v Kovač, 1996): »Namesto 'persone' ali 'maske', ki bi pred menoj igrala to ali ono družbeno vlogo, zre vame obličje. Obličje je vedno golo, je ranljivo in izpostavljeno moji moči. Toda v svoji krhkosti mi razodeva neskončno etično zapoved: 'Ne smeš me ubiti!' Ob nemoči Drugega, ob njegovi stiski in trpljenju se v takšnem osebnem odnosu 'odstavim' od svoje vloge in se 'postavim' na mesto Drugega. Ko sem torej v položaju Drugega, postanem njegov talec. Drugi me preko osebnega odnosa res postavlja v določen etični red, toda ta 'ordinacija' je hkrati posvečenje, saj me Drugi s svojim klicem in pogledom tudi usposablja za človeškost« (Kovač, 1996: 63).

Kot me je po eni strani srečanje s staršema frustriralo, tako me je po drugi strani njuno trpljenje nagovorilo. Kot me je po eni strani skoraj jezilo in se oglašalo kot notranji glas – kaj, za vruga, ne dasta raje sinu denarja za Indijo, kot pa da se zadolžujeta za adaptacijo stanovanja, v katerega ne bo nikoli prišel, vsaj ne, dokler sta živa – sem po drugi strani (so)čutil njuno veliko stisko. Njuna velika angažiranost za sina je bila nedvomna, prepričljiva. Na neki ravni sta bila preveč skrbna starša, verjetno celo razvajajoča in hkrati zanemarjajoča do sebe. Videl in čutil sem, da gre zares, da se lahko v svojih vlogah staršev in sina spravijo do roba smrti ali celo čez. Takrat me je bolj metalo sem in tja, kot me danes, ko take dvojnosti oz. ambivalence lažje vzamem v zakup in jih nosim, ko se pri delu s pacienti znajdem na robu tega, kar lahko še prenesem, z(a)držim (v smislu angleške besede »contain«).

Danes lažje vidim, da je bilo ključno, da sem z(a)držal frustracijo. Če položim Levinasov opis na naš trenutek srečanja, lahko morda rečem, da je bila frustracija odsev tega, da sem se znašel v položaju Drugega, staršev, da sem postal njun talec. In nisem ju ubil, čeprav sem začutil kaznovalne impulze, »da bi jima pokazal.« Odstavilo me je iz vloge psihiatra oz. psihoterapevta, s svojim klicem in pogledom sta mi starša omogočila učenje, usposabljanje za človeškost. Zvozili smo po rezilu britve in uzrli obličje drug drugega.

Danes tudi lažje vidim, da v takih trenutkih srečanja duh (v Batesonovem smislu) deluje brez jaza. S stalnim kroženjem med doživljanjem in konstruktivistično teorijo lahko terapevt kot praktik - znanstvenik postopno oblikuje novo znanost, novo epistemologijo. Opogumljen s to novo znanostjo lahko »[...] z discipliniranim, čuječim pristopom k doživljanju odkrije, da če-

prav poteka stalna borba za ohranjanje jaza, v neposrednem, navzočem, čuječem doživljanju (angl. »mindfull experience«, op. M. M.) jaza ni« (Varela, Thompson in Rosch, 1991: 237).

Paradoksi so se nadaljevali z Jožetom (Prosim, pomagajte mi, da bom lahko pomagal Vašim staršem.) in ponovno s starši (Imam slabo novico – vajin sin ni dovolj bolan, da bi mu po psihiatrični plati lahko preprečili pot v Indijo.) Slabše motivirane družinske člane (npr. če pride na pogovor žena in mi reče, da mož sigurno ne bi prišel z njo ali če pridejo starši, ki zagotavljajo, da njihov sin ali hči nikakor noče priti na pogovor) večkrat povabim na ta način, da jih prosim, da naj mi pomagajo, da bom lažje pomagal njihovim bližnjim. Vendar me je pri Jožetu presenetilo, kako ključen je bil zanj v odnosu do staršev prav ta vidik – da bo pomagal staršema oz. prevzgojil starša iz njune duhovne neosveščenosti. Nehote sem zadel žebljico na glavico.

Keeney (1983) v svojem kibernetnem modelu terapevtske spremembe, ki se mi je v praksi velikokrat obnesel, predlaga, da terapevt pomaga pacientu, ki je ambivalenten, tako, da najprej reče JA. ODLOČI SE ZA MOŽNOST 1 (npr. podprite sina, da gre v Indijo) in to argumentira z razlogi oz. pozitivnimi vidiki odlčitve za možnost 1. Potem ko da prostor pacientu za njegov odziv, pa nadaljuje AMPAK MORDA PA JE DOBRA TUDI ODLOČITEV ZA MOŽNOST 2 (npr. razumem vas, da ne morete podpreti sina, ker je to za vas prehudo) in spet argumentira z razlogi oz. pozitivnimi vidiki za možnost 2. Pomembno je, da ne reče JA za prvo in drugo možnost istočasno, ampak da ujame dober timing, kdaj ojača možnost izbire 1 in kdaj možnost izbire 2, in preseneti pacienta, s čimer mu pomaga izstopiti iz običajnih vzorcev v kreativni proces; ko pacient že misli, da se je terapevt opredelil za eno, ga terapevt preseneti in odpre še drugo možnost (in morda še kakšno), nato pa pove zgodbo ali zgodbe, ki kot Rorschachov projektivni preizkus omogočijo pacientu, da projecira vanje tisto, kar je zanj pomembno, da razširi svoje asociacijsko polje, spodbudi svoj ustvarjalni proces, kar mu pomaga pri odločanju. Po intenzivnih trenutkih paradoksne komunikacije sem po Keeneyevem modelu in po zgledu Milтона H. Ericksona (Erickson in Rossi, 1979) staršema povedal nekaj svojih zgodb o potovanju po Indiji in o srečanju s starši Janeza Svetine, kar je prineslo dobrodošlo omehčanje vzdušja.

Paradokсна komunikacija v okviru dvojne vezi

V sistemske psihoterapiji pogosto dajemo pacientom paradoksalne naloge, ki se istočasno nanašajo na dve ravni dvojne vezi med družinskimi člani. Za mojstra terapevtskega paradoksa oz. terapevtske dvojne vezi velja Milton H. Erickson. Razvil je določene oblike sugestije, ki ponujajo možnosti vedenja izven pacientove običajne zavestne, namerne izbire in nadzora. Erickson (Erickson in Rossi, 1976) je pojasnil temeljno značilnost terapevtske dvojne vezi, da na ravni metakomunikacije vedno poudarja pozitivni dogovor, medtem ko ponuja možnosti, ki jih je mogoče odkloniti na ravni osnovnega sporočila, če se pacientu ne zdijo primerne oziroma sprejemljive. Na primer, terapevt vpraša otroka, s katerim imajo starši težave, ker noče zvečer v posteljo: »Bi šel raje spat ob osmih ali ob osmih in petnajst?« Ali pa vpraša pacienta, ki ne zaupa v možnost rešitve problema: »V kolikšnem času bi radi rešili svoj problem, v enem ali dveh mesecih?« Na ravni osnovnega sporočila se pacient lahko odloči za eno od obeh možnosti ali celo obe odkloni, na ravni metakomunikacije pa se lahko oblikuje dogovor o tem, da bo otrok šel spat oziroma da bo pacient rešil svoj problem (Šugman Bohinc, 2000).

Tudi Elkaim (2002) na osnovi Batesonove teorije dvojne vezi razlikuje dve ravni sporočil. Prvo raven predstavljajo eksplicitne zahteve in ga imenuje »zunanji program«, drugega pa predstavljajo temeljna prepričanja, ki so zasnovana na preteklih izkušnjah, in ga imenuje »videnje sve-

ta«. Zunanji program je po pravilu v nasprotju z videnjem sveta, hkrati pa odreja, kako zaznavamo sedanost. Videnje sveta se ohranja s tem, ko videnja sveta drugih članov družine vplivajo na naš zemljevid in se z njim prekrivajo oziroma ga dopolnjujejo.

Poglejmo si zgovoren Elkaimov (prav tam: 53) opis terapije para s paradokсно komunikacijo:

Terapevtka (ženi): Kaj želite od svojega moža?

Žena: Da pokaže malo čustev. Da z menoj preživim eno uro na teden. Da neha sedeti, kot da bi bil vkopan.

Terapevtka (možu): In kaj vi želite od svoje žene?

Mož: Da ceni to, kar počnem..., da pokaže malo nežnosti.

Terapevtka: Lahko to pojasnite?

Mož: Želim, da preneha s konflikti vsakič, ko nekaj rečem. Želel bi, da neha s pritoževanjem. To me jezi. Ona me sistematično uničuje: želim si, da preneha s tem in da postane konstruktivna.

(Na tej točki terapevtka naredi pavzo in gre v prostor izza enosmernega ogledala. Po posvetu s supervizorjem se vrne.)

Terapevtka: Od vaju bom zahtevala, da naredita nekaj, kar ne bo nujno delovalo. Moji kolegi v sosednjem prostoru pravijo, da ne bo.

(možu) Vaša žena želi, da preživite eno uro na teden z njo. Od vas pričakujem, da sedite zraven nje pol ure dvakrat na teden, ko ste brez obveznosti in ste lahko pozorni nanjo. Od vas pričakujem, da boste čas, ki ga boste posvečali njej, oddvojili od tega, kar bom zahtevala od nje.

(ženi) Vaša naloga je, da mu poveste, da ne želite tega, kar sem mu rekla. Da zaradi tega, ker sem jaz rekla, naj to naredi, še ne pomeni, da morate to tudi sprejeti.

Mož: Tukaj obstaja očitno protislovje.

Terapevtka (ženi): Potrebno bi bilo, da ga zavrnete, ker on tega ne naredi zato, ker to vi potrebujete. On bo to naredil samo zato, ker sem mu jaz tako rekla... A kar zadeva vas, pokažite mu malo nežnosti.

Žena: Ampak on me zavrača.

Terapevtka (možu): Ko je do vas nežna, pazite, da se vas to ne dotakne.

Žena: On je že takšen!

Terapevtka je naloge oblikovala tako, da sta oba počela to, kar sta že počela, in ju s tem osvobodila dvojnih vezi. V kontekstu danih nalog sta oba doživela obe ravni dvojne vezi v sebi in pri tem nista več videla drug drugega kot nasprotnika. Ta vloga se je prenesla na terapevtko, ki je dala tako »neumno« domačo nalogo.

Po Elkaimu (prav tam) se recipročna dvojna vez ne oblikuje le med pari oziroma med posameznimi člani družine, ampak tudi na določeni ravni terapevtskega sistema – torej med terapevtom in ljudmi, s katerimi dela. Lahko se zgodi, da se pravila družine ujemajo z enim delom terapevtovega videnja sveta (četudi njegova pravila niso popolnoma enaka kot pravila družine), kar ima za posledico, da je pomoč neuspešna, čeprav istočasno obstaja privid pomagajočega odnosa. V mnogih primerih je iskanje pomoči povezano z implicitnimi zahtevami para ali družine, ki strogo omejujejo terapevtovo možnost za interveniranje. Ne glede na to, ali govorimo o posamezniku, paru ali družini, pogosto upajo, da se bodo rešili simptomov brez spremembe pravil, ki so vzrok za simptome in ki jih ohranjajo. Terapevt je tako soočen z dvema nasprotujočima si zahtevama. Dobra intervencija pri sistemske terapiji je, da pacientu rečemo, naj se nič ne spremenijo. S tem pošljemo dve sporočili. Na ravni vsebine: »Ne se spremeniti«, hkrati pa je to sporočilo povezano s terapevtskim odnosom, ki nosi v sebi implicitno sporočilo za pacienta. Ta na terapijo namreč prihaja prav za to, da bi se spremenil. Terapevtski odnos je tako odgovor na eni, izrečena vsebina

pa na drugi ravni. Sam bi tu dodal, da je vse to učinkovito le, če sta terapevt in pacient dovolj dobro uglasena, če se ujameta v skupnem ritmu, v plesnem koraku medsebojne komunikacije.

Zanimivo je, kako je mati že v prvem pogovoru po telefonu pokazala (seveda nezavedno) svojo spretnost v komunikaciji dvojne vezi. Po eni strani je klicala, da bi ji pomagal, istočasno pa se je opravičevala za svoj jok in za to, da mi jemlje moj dragoceni čas. S kancem humorja sem ji vrnil dvojno sporočilo: ne potrebujem, da skrbite zame, hkrati pa nisem skrnil pred njo (in pred sabo) svoje šibkosti, da se dejansko celo življenje dajem s preobremenjevanjem samega sebe z delom.

Podobno, kot opisuje Elkaim, sem zaplesal s staršema na ravni primarne negativne prepovedi »Ne hodi v Indijo, ker te ne bova več podpirala. Znajdi se potem sam, kot hočeš (to je implicitna kazen)!« tako, da sem jima najprej rekel, da BI JIMA MORDA Povedal, kaj JE REŠITEV, AMPAK NE BOM. Prav to ju je presenetilo, povečalo njuno zanimanje in motivacijo, da ob meni doživita premik iz začaranega kroga. Če bi jima že takoj na začetku zaradi svoje frustracije s primesjo očitka naložil, kaj naj naredita (podpreta sina), bi samo še povečal njune odpore.

Nato sem rekel, da je moje mnenje, da naj RESNO UPOŠTEVATA SINOVO ŽELJO PO POTOVANJU V INDIJO. To sem večkrat ponavljal s posebnim poudarkom v glasu, vendar sem takoj nato negiral – SAJ VEM, DA JE TO ZA VAJU PRETEŽKO, ali sem se opravičeval – OPROSTITA, DA SPLOH TO OMENJAM ali POPOLNOMA RAZUMEM, ČE SE NE BOSTA ODLOČILA ZA TO, z implikacijo, da je itak NEMOGOČE, da bi izpeljala, da naj ostaneta ista. Skratka, stalno sem preklapljal med spremenita se – ne se spremenit. Pomembno se mi zdi, da tega nisem počel kot tehnike, ampak sem bil v toku, skupaj smo plesali. Bilo je napeto, zanimivo skupno gibanje, kot bi rekel Stern (2004).

Na ravni sekundarne prepovedi sem staršema večkrat zagotovil, da vidim, da želita sinu samo pomagat, da mu izkazujeta ljubezen (npr. z adaptacijo stanovanja) in s tem implicitno sporočal, da si ne mislim, da ga kaznujeta, ko postavljata finančno podporo za potovanje v Indijo pod vprašaj. Na ravni terciarne negativne prepovedi pa je bilo jasno, da se sin brez njune finančne podpore ne more umakniti iz situacije, v kateri prihaja do stopnjevanja.

Epilog o negotovosti v srečanju z mistikom, shizofrenikom ali pesnikom

Zgoraj sem citiral Batesona, ki nas opozarja, da se lahko v srečanjih z mistikom, shizofrenikom ali pesnikom bolj ozavestimo kompleksnosti medčloveške komunikacije, ki je seveda izjemno kompleksna tudi v vseh naših interakcijah, vendar se tega manj zavedamo. V delu s »primeri«, v katerih psihiatri prepoznajo ti. hude in dolgotrajne »shizo« motnje (npr. shizofrenija, shizoidna osebnostna motnja) se bolj pogosto srečamo z robovi našega spoznanja, z lastno negotovostjo. Prav zato pa se lahko v pogovorih z njimi in o njih utelešajo nove epistemologije, novi svetovi z novim tipom terapevta:

»Iz tega se lahko razvije nov tip terapevta – oseba z večjo odgovornostjo in celo večjimi darovi, kajti ni se lahko naučiti nove naravnosti brez priročnih in izdelanih kategorij [...]. Pacient se mora zavestno osvoboditi terapevtovega nezavednega vsiljevanja teorije [...]. Potem terapevt lahko čaka na nepričakovano in ne sortira tega, kar se zgodi, v kategorije [...]. Pravi mojster odgovori na enkratnost [...]. Novi terapevt se morda ne bo imenoval psiholog ali psihoterapevt [...]. Potrebujemo nove pojme in nov pristop. Če hočemo, da nam bo uspelo, bomo morali odkriti nove metode in priti do novih uvidov« (Buber, 1988, v Barnes, 1998).

Na koncu si postavljam še vprašanje, ali sem Jožeta precenil. Sem pretiraval, ko sem hvalil njegovo duhovno držo, doslednost, ko sem mu rekel, da so taki možje v Indiji upravičeno sveti? Sem mu s tem škodil, ko sem morda pomagal k njegovi nerealni samopodobi? Bi ga moral v skladu z ustaljenimi psihiatričnimi postopki spodbujati k rednim psihiatričnim kontrolam in jemanju zdravil? Saj je vendar iz psihiatričnega vidika diagnostična ocena kazala na hudo in dolgotrajno duševno motnjo. Bi moral staršem povedati, da gre za shizoidno osebnostno motnjo z depresijo in anoreksijo? Sem napravil vitium artis?

Naj ostane to vprašanje odprto. Naj se članek zaključi z vprašanji, ki nas lahko spet povabijo v negotovost in s tem v novo učenje. Zgornji primer s teoretičnimi razlagami razumem kot metaforo, kot zgodbo, kot resničnost ne kot stvarnost, kot resničnost, od katere se lahko vračam k neslutnim širinam dejanskosti⁷. Primer kaže na negotovost, za katero pravi Bateson, da je dokaj običajna, ko se srečamo z mistikom, shizofrenikom ali pesnikom. Metaforično rečeno, torej ne v smislu psihiatričnih kategorij, je bil Jože mešanica mistika in shizofrenika. Ali je možen pravilen odgovor pri srečanju s takim človekom in njegovimi bližnjimi? Je v takem primeru možno ravnanje točno po pravilih, algoritmih stroke, bodisi psihiatrične ali psihoterapevtske? Ali pa lahko kot strokovnjaki pridemo v stik z mejami lastnih strok in stopimo na čistino, tvegamo odprtost, negotovost in raziskujemo? In se premikamo h gotovosti v negotovost, k svetovom, ki jih še ne poznamo? In pri tem tudi sami kot ljudje postajamo drugačni, bolj prebujeni?

Opombe

1) Bodisi da govorimo o mladosti – starosti, nedolžnosti – izkušenosti, ali o razlikah kot je zunan – znotraj in na splošno o jeziku, opisih, razlagah, teoriji ali epistemologiji, bo razprava o teh temah pogosto strukturirana v smislu ravni, redov ali referenčnih okvirjev. Če imamo teorijo o teoriji ali opis opisov, to pomeni, da imamo opraviti s hierarhijo različnih logičnih ravni oz. logičnih tipov. Bateson je razvil svojo modifikacijo teorije logičnih tipov iz Principia Mathematica Whiteheada in Russella (1910, cit. po Keeney, 1983). Kot osrednjo je vzel trditev, da »razred ne more biti član razreda. Razred slonov nima rilca in ni slon [...] Ta trditev velja tudi, ko člani razreda niso stvari, temveč imena ali signali. Razred ukazov ni ukaz sam in ti ne more povedati, kaj naj napraviš.« (Bateson, 1972: 180) Bil je med prvimi, ki je zagovarjal, da bi se dalo komunikacijo koristno opredeliti v smislu hierarhije ravni abstrakcije ali logičnih tipov. »Tako kot obstaja hierarhija imen, razredov in razredov razredov, obstaja tudi hierarhija trditev in sporočil in znotraj te mora obstajati tudi Russellova prekinjenost. Tako lahko govorimo o sporočilih, metasporečilih in meta-metasporečilih.« (prav tam) Analogna sporočila, to je vso neverbalno komunikacijo, je poimenoval metasporečila ali metakomunikacija. Sledeč analogiji z logičnimi tipi je sklepal, da ta metaraven klasificira ali ureja digitalna-verbalna sporočila z višje ali logično različne ravni abstrakcije. »Obstaja vrzel med [...] metasporečilom in sporečilom [...], ki je po svoji naravi enaka kot vrzel med stvarjo in besedo ali znakom, ki stoji za to stvar ali kot je vrzel med člani razreda in imenom razreda. Metasporečilo klasificira sporečilo, a ga ne more nikoli srečati pod istimi pogoji.« (prav tam)

2) Ker sem v času svoje specializacije iz psihiatrije nabiral dragocene psihoterapevtske izkušnje tudi v projektu prostovoljnega dela za otroke in mladostnike s hudimi psihosocialnimi problemi (Možina in Stritih, 1998), kjer smo v raznih oblikah skupinskega dela negovali stik z lastno ranljivostjo, sem povabil svojega učitelja in mentorja Bernarda Stritih, da v bolnici z nami, zdravniki, izvede senzitivni trening. Po eni strani je srečanje uspelo, saj sem bil presenečen, kako smo se odprli in se pokazali v svoji avtentičnosti. Kot je to običajno, je bilo to povezano tudi z močnimi čustvi. Vendar je prav uspeh bil hkrati razlog, da so nekateri kolegi in kolegice nato

dali/e veto na nadaljevanje takih srečanj. Slačenje belega plašča gotovosti je bilo za nekatere preveč ogrožujoče tudi v krogu delovnega tima.

3) Duh (angl. „mind”) je po Batesonu “sistem, ki je sposoben mentalnega procesa ali misli(ti).« (Bateson in Bateson, 1987: 210) Za ta sistem je izdelal šest kriterijev:

- duh je skupek delov ali sestavin, ki so v interakciji;
- interakcijo med deli duha sproža razlika in razlika je nesovnen pojav, ki ni lociran v prostoru in času; razlika je povezana z negentropijo in entropijo, ne pa z energijo;
- duhovni (mentalni) proces rabi vzporedno (kolateralno) energijo. Če npr. brcnem psa, ta ne bo odgovoril z energijo, ki jo je dobil od moje brce, ampak z energijo, ki jo črpa iz svojega metabolizma;
- duhovni proces (oz. organizacija živih sistemov) rabi krožne (ali bolj kompleksne) verige determiniranosti. To krožno pogojevanje omogoča ohranjanje stabilnosti oz. prilagajanje preko stalnega uravnavanja nihanja spremenljivk;
- v duhovnem procesu je treba razumeti učinke razlik kot pretvorbe (to je kodirane inačice) predhodnih dogodkov. Pravila take pretvorbe (transformacije) morajo biti relativno stabilna (to je bolj stabilna od vsebine), vendar so sama tudi podvržena spreminjanju;

opis in klasifikacija teh procesov transformacije razkrivata hierarhijo logičnih tipov, ki so iminentni v pojavih.” (prav tam: 18-19) Mary Catherine Bateson pa je po njegovi smrti dodala še sedmega: „7) V mentalnem procesu mora biti informacija neenakomerno razporejena med deli, ki so v interakciji.” (prav tam: 85)

4) Koncept rekurzivnosti je povezan z Batesonovim razumevanjem logičnih tipov, ki sem ga že omenil. Teorija logičnih tipov nam omogoča spoznanje, da je naša resničnost hierarhično strukturirana. Npr. lahko razlikujemo med enciklopedijo v več knjigah in eno knjigo in med knjigo in stranjo. Rekurzivnost pa govori o logičnih tipih oz. hierarhiji različnih sistemov in podsistemov iz vidika procesa, dinamike. Rekurzivnost nas opozorja na kroženje, na to, da se npr. vsak proizvod določenega procesa vgradi v nadaljnji proces. Zato v isto reko ne moremo stopiti dvakrat. O rekurzivni in vzajemni krožnosti tako notranje dinamike (avtopoetskega) organizma kot njegovih interakcij z okoljem (ki je lahko drug avtopoetski organizem) govorita tudi Maturana in Varela (1998), ki opredeljujeta ontogenezo živega organizma kot zgodovino njegovih strukturnih sprememb ob sicer nespremenjeni organizaciji.

5) Na tem mestu namerno nisem krenil v širše navajanje virov, ki govorijo o diagnostičnih kategorijah, v katere psihiatri uvrstijo take ljudi iz t. i. »shizoidnega kroga«, in o metodah dela, ki so primerni za take paciente in njihove družine. Vseeno pa ne morem ne omeniti enega od virov, iz katerega sem se veliko naučil in ki z veliko mero človečnosti in izjemno kvalitetno stopnjo integracije psihiatričnega in psihoterapevskega znanja govori o delu s pacienti, pri katerih odkrijemo t. i. shizoidni, shizotipski in paranoidni vzorec. To je delo švicarskega psihiatra in psihoterapevta Jürga Willija Ekološka psihoterapija (Willi, 1999).

6) Seveda je imelo to vprašanje, ki ga je Erickson postavil mlajši ženski s fobijo pred letenjem, tudi seksualno konotacijo, čeprav je bil takrat že starejši in paraliziran v invalidskem vozičku. S tem je namerno preverjal njeno motivacijo za terapijo, ki jo je sicer pred tem ocenil za visoko. V trenutku stiske, ko sem se ob Jožetovih starših spomnil na ta primer, seveda te moško ženske dimenzije ni bilo. Kot sem opisal zgoraj, je bilo zame sporočilo Ericksonovega primera, ki mi je pomagalo pri delu s starši, drugačno.

7) Pojme resničnost, stvarnost in dejanskost uporabljam po Černigoju (2002: 90): stvarnost je področje vsega, kar predpostavljeno obstaja samo po sebi, neodvisno od človeške oziroma sploh katerekoli zavesti; dejanskost je področje vsega, kar obstaja na ravni neposrednega doživljanja tu in zdaj; resničnost je področje simbolnih konstrukcij, ki predstavljajo opise in razlage dejanskosti in jim pripisujemo stvaren obstoj.

Literatura

- Anderson, H., Goolishian, H.A. (1988). Human systems as linguistic systems: Preliminary and evolving ideas about the implications for clinical theory. *Family Process*, 27 (4), 371-393.
- Barnes, G. (1993). *Justice, Love and Wisdom: Linking Psychotherapy to Second-Order Cybernetics*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Barnes, G. (1998). *Buber on a New Therapist Evolving. Colloquy on Cybernetics of Psychotherapy*. Stockholm: Inform lab.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology*. San Francisco: Chandler.
- Bateson, G. (1979). *Mind and Nature: A Necessary Unity*. New York: Bantam Books.
- Bateson, G. (1978). The Birth of Matrix or Double Bind and Epistemology. V Berger, M. M. (ed.). *Beyond the Double Bind*. New York: Brunner Mazel: 39-64.
- Bateson, G. (1997). Epistemology of Organization. Inaugural Eric Berne Lecture in Social Psychotherapy, Southeast Institute, March 1977. *Transactional Analysis Journal*, 27, 2: 138-145.
- Bateson, M. C. (1984). *Our Own Metaphor. V Bateson, M. C. With a Daughter's Eye: A Memoir of Margaret Mead and Gregory Bateson*. New York: Harper Collins Publishers: 175-190.
- Bateson, G., Bateson, M. C. (1987). *Angels Fear*. New York: MacMillan.
- Berger, M. M. (1978). Introduction. V Berger, M. M. (ur.). *Beyond the Double Bind*. New York: Brunner Mazel: xi – xviii.
- Cecchin, G. (1987). Hypothesizing, circularity, and neutrality revisited: An invitation to curiosity. *Family Process*, 26 (4), 405-413.
- Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, 14, 2: 73-92.
- Černigoj, M. (2002). *Struktura in dinamika socialne resničnosti z vidika odnosa med posameznikom in socialnim okoljem*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Elkaim, M. (2002). *Ako me voliš, nemoj me voleti*. Novi Sad: Prometej.
- Epstein, E. (1996). The Narrative Turn: Postmoderne Theorie und systemische Therapie, V: Von Schlippe A, Kriz J (Hg.): *Kontexte für Veränderung. Systemische Perspektiven in Theorie und Praxis*. Universität Osnabrück: Forschungsbericht aus dem Fachbereich Psychologie.
- Erickson, M. H., Rossi, E. L., Rossi, S. I. (1976). *Hypnotic Realities: The Inductions of Clinical Hypnosis and Forms of Indirect Suggestion*. New York: Irvington.
- Erickson, M. H., Rossi, E. L. (1979). *Hypnotherapy: An Exploratory Casebook*. New York: Irvington.
- Erickson, M. H., Rossi, E. L. (1989). The February Man. *Evolving consciousness and identity in hypnotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Estes, C. P. (1997). *Vrtnar duše*. Nova Gorica: Eno.
- Foerster, H. von (1990). *Understanding Understanding. Methodologia (Thought Language Models)*. IV, 7: 7-22.
- Foerster, H. von (1991). Through the Eyes of the Other. V F. Steier (Ur.), *Research and Reflexivity* (str. 63-75). London: Sage Publications.
- Foerster, H. von (2009). Etika in kibernetika drugega reda. *Kairos- Slovenska revija za psihoterapijo*, letn. 3, št. 1/2: 11-18.
- Gurman, A. S., Jacobson, N. S. (ur.) (2002). *Clinical Handbook of Couples Therapy* 3rd Ed. New York: The Guilford Press.
- Haken, H., Schiepek, G. (2006). *Synergetik in der Psychologie. Selbstorganisation verstehen und gestalten*. Göttingen: Hogrefe.

- Keeney, B. P. (1983). *Aesthetics of Change*. New York: The Guilford Press.
- Kordeš, U. (2004). *Od resnice k zaupanju*. Ljubljana: Studia humanitatis.
- Kordeš, U. (2005). Znanost s stališča udeležnosti. *Čas. krit. znan.*, letn. 33, št. 221: 206-221.
- Kovač, E. (1996). Oseba v sodobni personalistični filozofiji. V Toplak, L. (ur.). *Profesionalna etika pri delu z ljudmi: zbornik*. Maribor: Univerza in Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno: 57-66.
- Lipset, D. (1980). *Gregory Bateson - The Legacy of the Scientist*. Engle-wood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall Inc.
- Maturana, H.M., Varela, F.J. (1998). *Drevo spoznanja*. Ljubljana: SH Zavod za založniško dejavnost.
- Možina, M. (1993). School of Psychotherapy Cybernetics introduces itself: Effective organization of effective psychotherapy. *Psychiatria Danubina*; 5: 63-68.
- Možina, M. (1998). Psychiatrist's epistemological confusion. V: Detela, A., Kordeš, U., Ule, A. *Zbornik konference Kognitivna znanost*. Ljubljana: Inštitut Jožef Štefan: 74-80.
- Možina, M. (2009). Etika udeležnosti: problem ni, kdo ima prav ali kaj je res, problem je zaupanje. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, letnik 3, št. 3-4: 115-149.
- Možina, M., Kobal, L. (2005). Razvijanje stališča udeležnosti v psihoterapiji. *Časopis za kritiko znanosti* 33; 221: 195-205.
- Možina, M., Kordeš, U. (1998). Obiranje sadov z drevesa spoznanja. (spremna beseda) V: Maturana HM, Varela FJ. *Drevo spoznanja*. Ljubljana: SH Zavod za založniško dejavnost: 219-248.
- Možina, M., Stritih, B. (1998). How to help children and adolescents with psychosocial problems? V: Dyck, R. G., Mulej, M., (ur.). *Self-transformation of the forgotten four-fifths*. Du- buque: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Možina, M., Šugman Bohinc, L. (2004). *Sistemska psihoterapija hudih in ponavljajočih se duševnih motenj*. V: Avberšek, S.,
- Možina, M., Štajduhar, D., Kačič, M., Šugman Bohinc, L. (2010). *Sistemska psihoterapija*. V Žvelc, M., Možina, M., Bohak, J. *Psihoterapija*. Ljubljana: IPSA. v tisku.
- Švab, V. (ur.). *Psihosocialna rehabilitacija*. Ljubljana: ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje: 110-117.
- Schiepek, G., Ludwig-Becker, F., Helde, A., Jagdfeld, F., Petzold, E.R., Kröger, F. (2005). Sinergetika za prakso. V: Bohak, J., Možina, M. (ur.). Četrtri študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, 3. in 4. junij 2005, Rogla. *Sodobni tokovi v psihoterapiji : od patogeneze k salutogenezi* : [zbornik prispevkov]. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo: 25-33.
- Rossi, E. L. (ed.) (1980). *The Nature of Hypnosis and Suggestion by Milton H. Erickson. The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis*. Volume 1. New York: Irvington.
- Rossi, E. L. (ed.) (1980a). *Hypnotic Alteration of Sensory, Perceptual and Psychophysiological Processes by Milton H. Erickson. The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis*. Volume 2. New York: Irvington.
- Rossi, E. L. (ed.) (1980b). *Hypnotic Investigation of Psychodynamic Processes by Milton H. Erickson. The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis*. Volume 3. New York: Irvington.
- Rossi, E. L. (ed.) (1980c). *Innovative Hypnotherapy by Milton H. Erickson. The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis*. Volume 4. New York: Irvington.
- Schlippe, A. v., Schweitzer, J. (2003). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Skygger, R., Cleese, J. (1993). *Life and How to Survive It*. London: Mandarin.
- Stern, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. W.W. Norton & Company: New York, London.
- Šugman Bohinc, L. (1997). Epistemologija socialnega dela. *Socialno delo* 36(4): 289-308.

Šugman Bohinc, L. (2000). *Kibernetika konverzacije – o spreminjanju razumevanja sebe in drugega skozi razgovor*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Varela, F. J., Thompson, E., Rosch, E. (1992). *The Embodied Mind*. London: MIT Press.

Watzlawick, P., Weakland, J., Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. New York: Norton.

Willi, J. (1999). *Ecological Psychotherapy*. Bern: Hogrefe & Huber Publishers.

Whitaker, C. A. (1978). Co-therapy of Chronic Schizophrenia. V Berger, M. M. (ur.). *Beyond the Double Bind*. New York: Brunner Mazel: 155-176.
