

Ena človeška narava in mnogo pristopov

Recenzija knjige »Psihoterapija«, Maša Žvelc, Miran Možina, Janko Bohak, (ur.) (2010). Ljubljana: IPSA.

Čprav je psihoterapija samostojna disciplina oziroma veda, se pogosto srečujemo s fenomeni, ki kažejo na nepoznavanje tega izraza in s tem te discipline. Kažejo se v sicer na videz majhnih nepomembnostih, da prevajalci v filmih pogosto (npr. *Good Will Hunting*) ali literaturi (npr. Ann Cheria: *Dobra indijska žena*) izraz *psychotherapist* prevedejo bodisi z izrazom psihiater ali pa psiholog. Kljub razširjenosti in včasih tudi **popularizaciji** psihoterapije v zadnjih dveh desetletjih pa se nerazpoznavnost psihoterapije v naši družbeni stvarnosti ohranja. Zato je potreba po tovrstnih informacijah ter vednosti razumljiva in zato je izid pričujočega zbornika tudi zelo dobrodošel.

Seveda se vprašamo, komu je tak zbornik namenjen. Najprej bi omenjene potrebe narekovale publikacijo za širšo javnost, ki bi dobila odgovore na vprašanje, kaj sploh psihoterapija je in kako si je z njo mogoče pomagati. Tisti, ki bi jo rabili, bi se tako lažje odločili za psihoterapevsko ali svetovalno pomoč. Druga ciljna skupina so potencialni ali že obstoječi edukanti psihoterapije, ki jim je ta informacija nujna najprej za odločanje pri izbiri modalitete, kasneje v študiju pa za njihovo dejansko spoznavanje in s tem širjenje psihoterapevskega obzorja. Sledi zainteresirana strokovna javnost, se pravi ljudje, ki delajo na področju psihoterapije, in slednjič posamezniki, ki jih mogoče zanimajo bolj teoretska in metodološka vprašanja psihoterapije nasploh. Naloga pričujočega besedila je torej ugotavljanje, kako in do kakšne mere zbornik uspeva služiti svojemu namenu za posamezno ciljno skupino bralstva.

Iz koncepta zbornika lahko domnevamo, da je namenjen bolj strokovni kot širši javnosti, predvsem pa tistim, ki se odločajo za izobraževanje na tem področju. Le-ti prej ali slej ugotovijo, da psihoterapija ni enovita veda. Če upoštevamo, da je v svetu vsaj 450 različnih psihoterapevskih modalitet, potem je ducat, ki je predstavljen v tem zborniku in jih ne bom našteval, nujnost. Bralec se tako seznanja s konceptualnimi aparati posameznih modalitet, s tem, kako jim uspeva zajeti eno in isto človeško 'realnost' in seveda s tem, na kakšnih temeljih so ti aparati zasnovani. Za razvijanje konceptualnega aparata zbornik vendarle ponuja nekaj skupnih točk oziroma vodil kot na primer teoretska podlaga, razumevanje patogeneze in salutogeneze, odgovori na kritike, primeri itn. Bralec tako dobi vpogled v bistvene razlike glede temeljnih vprašanj. Tu gre torej za bralca, ki naj bi mu zbornik olajšal odločanje v njegovem izobraževanju. Vendar zbornik cilja tudi na bralce, ki so že vključeni v izobraževanje in jim je poznavanje ter razumevanje drugih modalitet sestavni del njihovega študija. Seveda se vprašamo, kako je zbornik uspešen v tem pogledu.

Tu se soočimo z načelnimi vprašanji psihoterapevtske vede, ki so v zborniku sicer navzoča vendar v implicitni obliki. Tako jih kritični bralec lahko opazi, če ima dovolj teoretskega znanja in

klinične prakse. To so seveda aktualna vprašanja z vidika metaperspektive. Medtem, ko je manj zahtevnemu bralcu vpogled v razlike med modalitetami dovolj, je bolj zahtevni bralec usmerjen tudi v razpoznavanje tega, npr. katere modalitete sledijo fenomenološko-hermenevtičnemu konceptu in katere drugim konceptom. To privede do vprašanj, kjer rabimo celosten vpogled, saj tak meta-pogled sproži tudi vprašanja, ali imajo razlike med modalitetami trend približevanja ali oddaljevanja. Se povečujejo ali zmanjšujejo? Na ta vprašanja poskuša delno odgovoriti prispevek dr. Petra Praperja z naslovom 'Psihoanaliza, psihoterapija in znanost', ki se loti sicer pomembnega vprašanja statusa psihoterapije oziroma njene možnosti, da postane znanost, čeprav le z vidika psihoanalize. Vendar pa se takole dotakne tudi prej omenjene dileme, kaj tvori enotnost v množstvu modalitet:

»Vprašanja, kaj deluje terapevtsko, so privedla do spoznanj, da obstajajo skupni, panteoretični dejavniki, ki jih najdemo v vsakem učinkovitem psihoterapevtskem pristopu. To pomirja nasprotja med pripadniki različnih pristopov, hkrati pa zahteva integracijski pogled.«

Za razmišljujočega bralca je to izziv, ki ga vodi tudi do drugih vprašanj, ki so seveda navzoča v širšem psihoterapevtskem prostoru in se lotevajo tega paradoksa: da imamo eno človeško realnost oziroma naravo, cel kup teorij človeške narave in celo množstvo psihoterapevtskih modalitet, potem pa še več pristopov znotraj modalitet. Znano je, da terapevti, ki so mojstri na svojem področju te razlike presegajo in med njimi ne najdemo tako velikih razlik v načinu dela, kot jih sicer na videz kažejo teoretska izhodišča. Taka vprašanja tako nakazujejo, kaj bi lahko bil predmet naslednje publikacije.

Iz povedanega je jasno, da tudi vprašanje, kaj sploh je psihoterapija, ne more dobiti enoznačnega odgovora. Maša Žvelc nam to v svojem prispevku 'Kaj je psihoterapija?' nazorno prikaže in ilustrira s številnimi in zanimivimi podatki in rezultati raziskav. Janko Bohak pa v svojem prispevku 'Psihoterapija in njene korenine' seže bolj k zgodovinskim koreninam psihoterapije dve tisočletji nazaj. Domnevamo lahko, da tudi njegov namen ni dati enoznačnega in dokončnega odgovora, ampak bolj spodbuditi bralca v razmislek. Zdi se, da ima podobno intenco tudi Miran Možina v svojem prispevku 'Kratka zgodovina psihoterapije na slovenskem', ki načenja tudi aktualna in pomembna vprašanja sedanjosti. Če omenimo še prispevek Jožeta Ramovša 'Celostna podoba človeka', ki v zvezi s to temo predvsem izpostavlja prispevek slovenskega misleca in psihologa in psihoterapevta Trstenjaka, je teh pet besedil tisti splošni uvod, ki (čeprav še vedno pogrešamo celostnost in integracijo) vodi v prikaze posameznih modalitet.

Za strokovno javnost je zbornik lahko tudi izhodišče za razprave o posameznih vprašanjih. Eden takih prvih izzivov, ki se ponujajo, je dejstvo, da sta v uporabi dva izraza: psihoterapevtski pristop in psihoterapevtska modaliteta. Psihoterapevtska modaliteta je že uveljavljen izraz, ki se je utrdil tudi že v slovarjih. Lahko bi soobstajala tudi oba izraza vendar bi spreminjanje izraza, ki se uporablja v svetu (modality), pri nas moral imeti dobre razloge. Čeprav bi lahko našli tudi razloge za (npr. uporaba izraza Modalität v germanskem svetu), vseeno prevladujejo razlogi proti spreminjanju. Zato tudi sam v pričujočem besedilu zavestno uporabljam izraz modaliteta, saj bi morebitnemu spreminjanju morala predhoditi javna, strokovna ali mogoče celo znanstvena diskusija.

Tako se na koncu spet lahko vrnemo nazaj k prikazom posameznih modalitet in se vprašamo, kaj ti prikazi posameznim ciljnim skupinam lahko ponudijo. Za širšo javnost bi lahko pričakovali, da bodo dosegli svoj namen tisti prikazi, ki bodo kratki, jedrnat, jasni, razumljivi s čim manj specifičnega tehničnega izrazoslovja. Večina prispevkov tem načelom nekoliko sledijo, mogo-

če bi veljalo tu izpostaviti Zorana Milivojevića in njegovo predstavitev Transakcijske analize. Drugi pol predstavljata dva prispevka, ki v iskreni želji predstaviti razsežnost modalitete v njeni kompleksnosti zelo izstopata v obsegu. Tak pristop pa tvega, da bralca prej odvrne kot pa pritegne. Ta nevarnost se še poveča (v enem primeru) z uvajanjem specifične terminologije. Čeprav jim je ciljna skupina bolj strokovna javnost, je težko verjeti, da bi bil namen lahko dosežen.

V celoti gledano lahko ugotovimo, da je zbornik dragocen prispevek, ki združuje na enem mestu informacije, ki bi jih sicer moral iskati po različnih virih. Ker ni namenjen eni sami ciljni skupini, bo bralec sam selektiven in poiskal tisto, kar potrebuje ali ga zanima. Razmišljujoč bralec pa bo s pazljivim branjem dobil še več: lahko bo ugotavljal, kako se konceptualni aparati posameznih modalitet na *različen* način lotevajo in uspevajo zajeti *eno samo* človeško realnost (npr. teorija osebnosti, itd); kako se kljub temeljnim razlikam v nekaterih pogledih te razlike zmanjšujejo; nadalje bo opazil vplive drugih modalitet in posameznih doprinosov, ki jih potem zaznamo tudi drugje (npr pomen odnosa v kognitivno vedenjski terapiji) itn. Predvsem pa se bo tak bralec napotil k izvornim tekstom, da bi se seznanil z vsem tistim, k čemur ga je spodbudil razmislek ob tem zborniku.

Za načrtovalce naslednjih takih publikacij pa je potreba po razrešitvi zgoraj omenjenih dilem lahko vodilo, kaj bi lahko bil njihov predmet. Predvsem bi jim bi lahko bilo vodilo in izziv vprašanje, kako nagovoriti tiste bralce, ki bi psihoterapijo ali svetovanje rabili, a se za korak v to smer težko odločijo. Precejšnjo večino teh bralcev vsaka strokovna terminologija bolj odvrne kot pritegne.
