

Bogdan ŽORŽ*

Psihoterapija in duhovnost

Ključne besede: duhovnost, religioznost, predsodki, doživljanje, kontakt, presežnost bivanja

Povzetek: Pojem duhovnosti vzporejam s pojmi religioznost in psihoterapija. Ti pojmi so bili v zgodovini neločljivo povezani in prepleteni. Ob pojavu materialistične znanosti je prišlo do ostrega razmejevanja med tem, kar je znanstveno merljivo, dostopno natančnemu opazovanju, merjenju in eksperimentiranju. Psihoterapija je hotela biti na svojem začetku »resna znanost«, a se je pri svojem delu spuščala v področja, kjer presega zmožnost merjenja in eksperimenta, posega na področja človekovega doživljanja, ki so pogosto nedostopna objektivnemu opazovanju in merjenju. Spoštovanje človekove osebnosti, individualnosti in svobodne izbire pa zamegljuje razliko med »objektivno resnico«, »subjektivno izbiro« in »patologijo«. Ta nejasnost je še posebej očitna, ko gre za vprašanja človekove duhovnosti. Kako v psihoterapevtskem procesu ločevati med klientovo duhovnostjo, ki je njegova osebna svobodna izbira v iskanju odgovorov na temeljna bivanjska vprašanja, ter »duhovnostjo«, ki je posledica halucinacij, blodenj, nepredelanih introjekcij in projekcij? V prispevku na ta vprašanja ne dajem odgovorov, ampak poskušam le definirati vprašanja in tako spodbujati razmišljanje in raziskovanje na tem občutljivem, marsikdaj pa tudi še tabuiziranim področju.

Psychotherapy and spirituality

Key words: spirituality, religiosity, prejudices, experience, contact, transcendence

Summary: Concept of spirituality is paralleled with the concepts of religiosity and psychotherapy. These concepts had been inseparably connected and intertwined. When the materialistic science appeared, a sharp division between what is scientifically measurable, accessible to exact observation, and to experimenting occurred. At its beginning, psychotherapy wanted to be »a serious science«. However, it embarked into the areas which surpass the ability to measure and experiment: it reaches for the domains of human experience which are often inaccessible to objective observation and measuring. A respect for the personality of a human being, the individuality and the freedom of choice blurs the difference between the »objective truth«, the »subjective choice« and »pathology«. This vagueness is most obvious in the domain of spirituality: how, during the psychotherapeutic process, to differentiate between a client's spirituality, which is his own free choice in the search of answers to the basic existential questions, and »spirituality«, which is the result of hallucinations, delusions, unassimilated introjects and projections... In the article I don't give answers to these questions, but I try to define the questions. In this way I hope to stimulate reflection and research of this sensitive field, which is still often tabooed.

Duhovnost – religija – psihoterapija

Kolikor daleč nazaj v zgodovino segajo taki ali drugačni viri, iz njih razberemo, da se je človek tudi spopadal z različnimi težavami, boleznimi, stiskami, motnjami, travmami, stresi ali kakorkoli že poimenujemo te njegove trenutke ali stanja slabega počutja. Vselej je tudi iskal rešitve za svoje težave, vselej pa je bilo prisotno tudi zavedanje, da vsega ozadja teh težav ne more razumeti. Na drugi strani pa spet enako daleč nazaj v zgodovino segajo sporočila o tem, da si je človek zastavljal vprašanja, na katera ni mogel dobiti dokončnega odgovora: vprašanja nastanka, izvora sveta in sebe v tem svetu, vprašanja smisla življenja, smisla trpljenja in bolezni, vprašanja smrti in tega, kaj je po smrti, pa tudi vprašanja kakovosti, skladnosti sobivanja z okoljem, z živo in neživo naravo, vprašanja urejanja medsebojnih odnosov med ljudmi v tem okolju, skupnosti.

Vse to so vprašanja, ki daleč presegajo neko mehanicistično, nagonsko zadovoljevanje posameznikovih potreb, pa četudi med te potrebe prištejemo še potrebe po razmnoževanju, po ohranitvi vrste in še katere. Gre za presežna, transcendentna vprašanja. Presežna so zato, ker presegajo okvir človekovega življenja »tu in zdaj«, ki presegajo okvir dejavnosti za ohranjanje

*Bogdan Žorž univ. dipl. psih. psihoterapevt. Naslov/Address: Tabor 59, 5294 Dornberk; e-pošta: bzizziv@iol-net

tega življenja, za doseganje, vzpostavljanje, ohranjanje biokemičnega ravnotežja v organizmu, ki bi mu lahko rekli »zadovoljstvo«. Zato je človek odgovore na ta presežna vprašanja vedno iskal v preseganju svojega materialnega biokemičnega življenja – torej v duhovnosti.

V človeški zgodovini je bilo iskanje odgovorov na bivanjska vprašanja vedno celostno, človek ni delal neke velike razlike med materialnim in duhovnim. To ostro razločevanje se je pojavilo pravzaprav šele zelo pozno, z naglim razvojem znanosti. Šele novi vek je prinesel razmejitve med znanostjo in religijo. To je prineslo veliko dobrega predvsem znanosti. Ta se je lahko pričela spopadati tudi z vprašanji, ki so bila zaradi religioznih vplivov tabuirana, na katere je religija odgovarjala z dogmami. Toda kaj kmalu so se pričele kazati tudi negativne plati te delitve. Tudi znanost se je začela srečevati z vprašanji, na katera ni bilo mogoče dati jasnih odgovorov. Znanstveniki so si pričeli pomagati s teorijami, hipotezami. V nestrpnosti, tej neskončni sli po jasnih, dokončnih odgovorih so se te teorije nekontrolirano pričele obravnavati kot znanstvene resnice. Slednje se je tudi začelo dogajati v vzgoji in izobraževanju, s čimer je v zahodni civilizaciji povzročena velika škoda. Samo kot primer: teorija »velikega poka« se je pričela razlagati kot znanstvena resnica. Darwinov razvojni nauk, ki je bil od začetka teorija, se je pričel obravnavati kot dokončna znanstvena resnica. Materialistična drža (znanstveno je, kar je merljivo, preverljivo, kar lahko kontroliramo ...), ki je nujna za obstoj znanosti kot znanosti, se je nekontrolirano sprevrgla v vulgarni materializem z novo dogmo, po kateri »ne obstoja nič, česar znanost ne more dokazati«. Materialistična znanost se je tako vse bolj nekontrolirano sprevračala v novo religijo – v vero, da »obstoja samo materialni, merljivi, preverljivi svet in da izven tega ni ničesar«. Mar ni to zelo jasna, zelo trda dogma?

V novejšem času je zato vse več znanstvenikov, ki se tega zavedajo in ki se trudijo presegati to dogmatsko držo, ki jasno, eksplicitno priznavajo, da znanost lahko dokaže samo obstoj nečesa, ne more pa dokazati »neobstoja«. Richard Hycner, utemeljitelj dialoške psihoterapije, pravi: »Čutiti je veliko potrebo po ponovnem odkritju 'svetega' v sodobni družbi. To sveto se ne nanaša na neka specifična religiozna verovanja, ampak bolj na odprtost za nekaj, kar je 'onstran'.« (Hycner, 1993) Paul P. Budnik pravi: »Znanost se je ločila od religioznih predsodkov in začela uporabljati eksperiment kot način znanstvenega preverjanja. Tako je s svojo objektivnostjo pripomogla k neznanskemu razvoju [...] S ponovno združitvijo znanosti in duhovnosti je mogoče doseči napredek, razvoj duhovnosti v smer neke 'objektivne duhovnosti'. To lahko pomaga popeljati k modrosti, ki jo v tem nevarnem obdobju razvoja tako zelo potrebujemo.« (Budnik, 2005)

Prav zanimivo je, kako zelo skladna so duhovna iskanja naših prednikov ne glede na to, na katerem koncu sveta, v kakšnih življenjskih okoliščinah in razmerah, tudi v katerem zgodovinskem obdobju so nastala. Prav v vsem, kar nam je znano in primerljivo, pa če se ozremo na judovsko, egipčansko, perzijsko, feničansko, grško, rimsko, germansko, vikinško, indijansko, tibetansko, kitajsko, indijsko, japonsko itn. miselnost ali če pogledamo k ljudstvom, ki so še do dandanašnjih dni ohranila svoj prvobiten odnos do sveta in življenja, prav povsod najdemo to »presežnost«. Prav povsod najdemo prepričanje, da je še nekaj, kar obstaja onkraj človekovega materialnega bivanja, onkraj njegove spoznavne zmožnosti in kar nekako vpliva na njegovo življenje. Huxley (v Budnik, 2005) je v svojem razmišljanju o »večni filozofiji« opozoril, da imajo prav vse tradicionalne duhovne tradicije ne glede na razlike v zunanji formi – dogme, verovanja, rituali – podobno ezoterično, notranjo podobo. Vse te tradicije temeljijo na transcendenci in harmoniji. V določenem trenutku se v vseh teh tradicijah čas in prostor iz vsakdanjega življenja transcendirata in vznikne harmonija duhovne razsežnosti.

Lahko bi rekli, da so različne religije, verovanja, prepričanja neke vrste sistemi, s pomočjo katerih si človek te njemu neznane, nedosegljive in nespoznavne dimenzije bivanja poskuša narediti razumljive, spoznavne. Kar pa je morda še pomembneje, v teh sistemih si poskuša izoblikovati neke možnosti za komunikacijo s tem »presežnim«, torej doseganje neke harmonije svojega lastnega bivanja prenesti, razširiti tudi na to »presežno«.

Je to človekova »duhovnost«?

Pravzaprav je svojevrsten paradoks v tem, da nimamo neke jasne, enoznačne in za vse sprejemljive definicije pojma duhovnosti. Pripadniki različnih religij, ver in verovanj ali prepričanj pogosto duhovnost istovetijo s svojim sistemom verovanj in drugačnim pogledom pogosto ne priznavajo tega, da gre tudi za »duhovnost« ali vsaj, da ne gre za »pravo duhovnost«. Na drugi strani izrazito materialistično, ateistično usmerjeni posamezniki pogosto sploh ne priznavajo duhovnosti in imajo svoje materialistično biokemično naziranje za »edino pravilno«, duhovnost jim torej pomeni neke vrste napako, motnjo, odklon od normalnega, zdravega.

Z definicijo pojma »duhovnost« imamo očitne težave. Slovar slovenskega knjižnega jezika (SSKJ) nam ponuja dve razlagi. Prva je usmerjenost k nematerialnim vrednotam in druga (v filozofskem smislu) od telesa neodvisni, samostojni del človekovega bistva. Očitno si s tem tolmačenjem ne moremo kaj prida pomagati. Vsekakor je druga razlaga pojma danes v psihologiji povsem presežena, vsaj če sprejemamo danes prevladujoči celostni pogled na človeka. Klasični dualizem, delitev na »telo« in »dušo« ne dopušča tega celostnega pogleda, vendar enako tudi vztrajanje na materialističnem, biokemičnem pogledu na človeka ni združljivo s to celostnostjo. Usmerjenost k nematerialnim vrednotam je sicer povsem sprejemljiva razlaga pojma, vendar očitno preozka, saj nematerialnih vrednot ne zanikajo niti najbolj zakrknjeni nasprotniki duhovnosti.

Kje je pa tu psihoterapija? Ali potrebuje psihoterapija svojo opredelitev pojma »duhovnosti«? Morda.

Psihoterapija je mlada veda, ki se je pričela strokovno, znanstveno ukvarjati s človekovimi stiskami. Razumljivo je torej, da so sile usmerjene v uveljavljanje psihoterapije kot stroke. Torej je »mešanje« s pojmi, ki zlahka pripomorejo k zanikanju strokovnosti, nezaželeno. Vendar se tudi psihoterapija ni porodila »iz niča«. Vsekakor lahko iščemo neko »predhodnico« psihoterapije prav v ozki povezanosti z duhovnostjo. Prav duhovniki, magi, čarodeji, guruji in podobni verski voditelji ter učitelji so bili pogosto tisti, ki so v pogovoru, osebni stiku – vsaj kot z nekim »pomožnim sredstvom« poskušali pomagati ljudem v stiski. Psihoterapija kot stroka pa se je porodila v obdobju izrazitega redukcionizma, obdobju izrazito materialističnega pojmovanja znanosti. Freudova psihoterapija je hotela biti izrazito redukcionistična. Rekli bi lahko, da je sledila »znanstvenim« pristopom v psihologiji in drugih vedah, ki so hotele zreducirati človeka zgolj na biokemične procese, ga razumeti zgolj kot nekak biokemični stroj. V Freudovi psihoterapiji ni prostora za nikakršno duhovnost. Še več: duhovna doživljanja so razumljena kot »motnja«, kot odkloni od »naravne« linije potreba – zadovoljitev, kot sublimacije, kompenzacije in podobno.

Sollod (1993) opozarja, da se je pojavila v času prevladujočega zaupanja v zahodno medicino, biokemično zdravljenje in prepričanja, da bo to zdravljenje povsem izpodrinilo tradicionalne duhovne pristope k zdravljenju ter odpravilo bolezni. Psihoterapija je sledila tem trendom in poskušala početi isto. Začetno obdobje psihoterapije je bilo zaznamovano, kot pravi Sollod (1993) s »kopernikanskim, newtonianskim in freudianskim pogledom na svet in človeka, ki je svet in človeka razumeval kot brezciljno, determinirano bitje, ki deluje zgolj po fizičnih in biokemičnih zakonih«. V takih pogledih ni bilo prostora za duhovno.

Dan Carpenter (1997) opozarja, da ima ta neobčutljivost za vprašanja vere, vernosti, duhovnosti temelje v močnih stališčih uglednih psihologov in psihoterapevtov iz polpretekle dobe. Freud je religijo pojmoval kot iluzijo, kot obsesijo in izpolnjenost z infantilnimi željami. Jung je vero skrčil na arhetip, Fromm na ljubezen kot čustvo, Erikson na epigenetsko čednost, James na močno osebno izkustvo, Sargant kot snov klasičnega pogojevanja, Allport kot snov osebnega oblikovanja, Maslow kot iskanje človekove višje narave.

Toda kot opozarja Sollod (1993), je ta razduhovljena psihoterapija spregledala duhovne

stiske posameznika, pa tudi duhovno izkušnjo pri zdravljenju, reševanju človekovih stisk. Mnoge psihoterapevtske usmeritve so tudi ostajale in še vedno ostajajo v »znanstveni« držbi in so izrezale človeka iz konteksta celote, ga izolirale, ne le od narave, ampak tudi od drugih posameznikov in od dogajanja v celotnem kozmosu. Celo v terapevtskih postopkih, ki sami sebe pojmujejo kot »humanistični«, je smisel življenja nekaj, kar se presoja kot čisto subjektivna in samovoljna zadeva.

Očitno je, da se v psihoterapiji odnos do duhovnosti v zadnjih desetletjih močno spreminja. Vse več je psihoterapevtov in psihoterapevtskih šol, ki govorijo o povezavi duhovnosti in psihoterapije. Težko bi dejali, da je razduhovljena psihoterapija še vedno prevladujoča, čeprav je še vedno močno prisotna in tudi to prispeva svoj delež k razdrobljenosti, neenotnosti psihoterapije kot stroke.

Toda tudi kjer je duhovnosti dana neka »pravica« do soudeležbe v psihoterapiji, ni enotnih, jasnih pogledov na to, kaj sploh je duhovnost. Treba bi bilo torej, da si psihoterapija izoblikuje svojo definicijo duhovnosti, če naj se o duhovnosti sploh pogovarjamo in sporazumemo, če naj preprečimo sindrom »babilonske zmešnjave jezikov« okrog razprav o duhovnosti, kot temu pravi Dick Rauscher (2000).

Osebo mi je še najbližje umevanje duhovnosti v psihoterapiji, kot ga opredeljuje sodobna ameriška psihoterapevtka (transakcijska analiza) Rebecca Trautmann (2003): »Duhovnost je proces, s katerim posameznik presega samega sebe. Za tistega, ki verjame v Boga, je duhovnost doživljanje odnosa z Bogom. Za humanista je duhovnost samopreseganje doživljanja z drugo osebo. Za nekoga tretjega je to lahko doživljanje harmonije ali skladnosti, celovitosti z univerzumom, naravo ali kakorkoli to poimenuje. Duhovnost nas povede preko samega sebe, v področje, kjer lahko doživimo povezanost z nečim večjim od nas samih in nas ta povezanost navda z velikim mirom. Za pripadnike religij je duhovno doživljanje tisto, ki ga doživljajo znotraj okvirov svoje vere. Za druge je duhovno doživljanje tisto, ki ga doživljajo v okvirih svojih idej, predstav, pričakovanj. Toda to doživljanje je nerazložljivo.«

Različni avtorji na področju terapije in duhovnosti opozarjajo, da imamo tu zelo raznoliko prakso. Nekateri psihoterapevti se izogibajo duhovnim vprašanjem v prepričanju, da se psihoterapija ukvarja samo s čustvenimi, z vedenjskimi, s socialnimi in kognitivnimi aspekti človekovega življenja. Na povsem drugem polu so psihoterapevti, ki svojo psihoterapevtsko prakso jasno povezujejo s svojo lastno duhovno usmerjenostjo. Strokovnjaki opozarjajo, da imajo vse take drže lahko svoje prednosti ali pomanjkljivosti. Vse bolj se kaže potreba po jasnosti, transparentnosti psihoterapevtskih praks tudi glede duhovnosti. Tako se v terapevtski odnos vnaša več jasnosti, klient lahko to vedenje upošteva že pri izbiri terapevta.

Trautmanova pravi, da bi se v psihoterapiji lažje pogovarjali o duhovnosti, če bi se zavedali, da ni razlike med »moje življenje« in »moje duhovno življenje«. Biti živ pomeni biti duhovno živ. Le da se tega lahko v danem trenutku bolj ali manj zavedamo – kot to velja tudi za druga področja, kot se lahko v nekem trenutku bolj ali manj zavedamo svojih čustev, svojih spominov ... Za oba, tako za terapevta kot za klienta, je pomembno okrepiti to zavedanje in to, kar nam pomeni »duhovni jaz«, povezati v celoto svojega bivanja. (Trautman, 2003)

Gestaltterapija in duhovnost

Lažje mi je razmišljati o psihoterapiji in duhovnosti znotraj gestaltistične psihoterapevtske usmeritve, ker jo bolje poznam, zato naj mi bo dovoljeno nekoliko približati to področje. Gestaltterapija ima jasno duhovno ozadje. Fritz Perls, še bolj pa njegovi sodobniki, so se močno napajali v izročilu budizma, zlasti zen budizma, pa tudi v drugih vzhodnih duhovnih tradicijah. V šestdesetih letih je bil vpliv zena tako zelo močan in očiten, da so nekateri poskušali gestaltterapijo predstavljati kot »zen na zahodni način«, kar seveda odraža prej površnost v umevanju zena kot kaj več. V začetnem obdobju je bila gestaltterapija tako zelo močno prežeta s to vzhodno

duhovno tradicijo, da so mnogi zvesti zanesenjaki gestaltterapije razvili (in tudi ponujali svojim klientom ter učencem) svoj »gestaltistični življenjski slog«. Kasneje teh opredelitev in primerjav ne zasledimo več, vplivi vzhodnih duhovnih tradicij pa ostajajo zelo močni. Vse več pa se je v gestaltterapiji pojavljalo terapevtov, ki so vse to, kar so Perls in sodobniki »odkrili« v duhovnih tradicijah Vzhoda, prepoznavali tudi v krščanstvu in drugih duhovnih tradicijah Zahoda ali, še jasneje, duhovnih tradicijah svojega lastnega okolja, v katerem so živeli in delovali. Obenem se je gestaltterapija širila v okolja z zelo raznoliko kulturno in versko tradicijo. Zaradi svojega jasnega načela horizontalnega, enakopravnega odnosa terapevt – klient, zaradi načela »tu in zdaj« ter naslanjanja na Levinovo teorijo polja je gestaltterapija čedalje bolj upoštevala te specifičnosti in se vedno bolj oddaljevala od intencije, da bi vsiljevala klientu lasten pogled na življenje, lastno duhovnost, ampak je čedalje jasneje izražala svojo orientiranost k sprejemanju in spoštovanju klientove lastne duhovnosti.

Margatera Spagnuolo Lobb je v svoji razpravi na posvetovanju v francoskem Montpellieru leta 2001 dejala, da je gestaltterapija usmerjena v to, da pomaga posamezniku, da »izraža samega sebe v polnosti svojega lastnega smisla življenja ...« (Spagnuolo, 2001) Ugledni ameriški gestaltist Michael Vincent Miller pa je na istem posvetovanju to dopolnil z besedami: »Gestaltterapija ni način življenja, ampak način delanja psihoterapije.«

Druga pomembna duhovna prvina gestaltterapije se skriva že v samem umevanju kontakta. Gestaltterapija gradi na kontaktu, tako da se za gestaltterapijo vse bolj uveljavlja tudi izraz »terapija kontakta«. Velik zagovornik tega stališča je francoski gestaltist Jean Robine. Toda sam pojem kontakta je tesno povezan s tem, kar pojmuje kot duhovnost. Ameriška gestaltistka Ruth Wolfert je v svojem referatu »Duhovna dimenzija gestaltterapije« na 6. evropski konferenci za gestaltterapijo v Palermu leta 1989 opozorila prav na to, kako je proces kontakta, kot ga pojmuje gestaltterapija, pravzaprav proces vstopanja v nekaj presežnega, kar presega nivo merljivega, predvidljivega v odnosu med dvema osebama. Faze kontakta, kot jih opisuje gestaltterapija, lahko razumemo tudi kot nekaj opis procesa, ki začne s potrebami, ki vodijo k zbližanju, nato pa se stopnjuje v nekako transcendentno »združitev«, z doživljanjem enosti, združenosti v eno, brez meja. Faza, ki jo v gestaltterapiji poimenujemo »contacting«, pomeni osvobajanje funkcij ega, identifikacij in alienacij, vstop v neko stanje pripravljenosti in odprtosti, ki je podobno tistemu, kar teologi poimenujejo vera. Fazo »končnega kontakta«, ki sledi tej odprtosti, ko se meja med dvema posameznikoma začasno razpusti in pride do te »združitve«, je že Fritz Perls poimenoval »mini satori«, po navdihu zen budizma.

Pa tudi če se ne poglobljamo v gestaltistično umevanje kontakta, se nam postavi vprašanje kaj pravzaprav je »kontakt«? Ali ga lahko merimo ali ga samo predpostavljamo na osnovi opisov doživljanja in na osnovi opisov učinka? Torej gre pri kontaktu brez dvoma za proces, ki mu lahko rečemo duhovnost.

Ne nazadnje, zgovoren je že pogled v gestaltistično teorijo selfa. Gestaltterapija je dosledno fenomenološka in je sploh ne zanima struktura človekove osebnosti, ampak njeno funkcioniranje. Tako nima lastne teorije osebnosti, ima pa trdno teorijo selfa, v kateri self ni struktura, vsebina, ampak funkcija – funkcija kontakta organizem – okolje. Margareta Spagnuolo Lobb (2001) uporablja za opredelitev selfa namesto v znanosti tako priljubljenih definicij kar celo vrsto metafor. »Na koncu selfa je kontakt«, »self organizira doživljanje biti v kontaktu«, »če naj kakorkoli sploh merimo doživljanje, ga lahko merimo samo s samim doživljanjem«, »self je doživljanje polja«. Že slog tega opisovanja je močno blizu slogu, ki ga najdemo v duhovni literaturi.

Toda kljub taki duhovni odprtosti za duhovnost in jasnemu duhovnemu ozadju gestaltterapije v resnici razprave o duhovnosti tudi v gestaltterapiji niso stekle povsem gladko in nekonfliktno. Že citirana Ruth Wolfert (1989), ki je na 6. evropski konferenci za gestaltterapijo vodila panelno diskusijo o gestaltpsihoterapiji in duhovnosti, je napisala prav poučno poročilo o tej diskusiji, v

katerem poroča, koliko napetosti, zapetlov, mučnih zadreg in ovir je spremljalo samo izvedbo te panelne diskusije.

Danes je gestaltterapija razširjena in uveljavljena na vseh celinah. To je v veliki meri omogočeno tudi s tem, da se lahko vključuje v vsako kulturno ali versko okolje. Gestaltterapija je združljiva pravzaprav z vsako veroizpovedjo in prepričanjem, vključno z ateističnim. Nezdržljivi z gestaltterapijo so samo izrazito deterministični pogledi na svet, v katerih ni prostora za svobodno izbiro in svobodno, zavestno vplivanje na svoje lastno doživljanje, vedenje in odzivanje na vplive iz okolja. Gestaltterapija s pojmi, kot so »organizmična samoregulacija«, »kontakt«, »proces« in še celo vrsto drugih, predpostavlja človeka – posameznika kot bitje, trdno vpeto v dogajanje v okolju, vendar istočasno tudi svobodno, da se na okolje odziva s svojo lastno voljo in izbiro.

Italijanski gestaltist Romolo Taddei (1989) je zato na že omenjeni 6. evropski konferenci za gestaltterapijo opozoril na potrebo, da se tudi v vsakdanjem življenju zavedamo povezanosti gestaltterapije in duhovnosti, ko je dejal: »Čas je za zbliževanje med duhovnostjo in gestaltterapijo. Obe ustvarjata pogoje, v katerih nezadovoljni, razočarani ljudje, ljudje v stiski lahko najdejo svojo življenjsko pot: duhovnost nagovarja s smislom, gestaltterapija pa pripravlja podlago, na kateri se preizkuša ta smisel.«

Stephen Schoen (1994) pojmuje duhovnost v gestaltterapiji še širše. Meni, da je duhovnost pravzaprav vsa tista pristnost, spontanost, s katero se tke odnos terapevt – klient. Opozarja na veliko priljubljenost metafor v gestaltterapiji – potreba po uporabi metafor je očitna, saj le metafore lahko vsaj približajo umevanje te presežne dimenzije bivanja. Schoen zato tudi sam predstavlja svoj pogled na duhovnost v gestaltterapiji metaforično, ko provokativno pravi, da je gestaltterapija terapija človekove duše, pri tej terapiji pa gre za premike od »hladnih dejstev« v »toplino srca«, od »črke zakona« v »duh zakona«.

Zelo jasno govori o vlogi duhovnosti v gestaltterapiji tudi novozelandski gestaltist Sue Murray (1994): »Temelj gestaltterapije je doživljanje, zmožnost preverjati nekaj z lastnim izkustvom, doživljanjem. Z duhovnostjo je enako: gre za doživljanje, za vero, da je to, kar doživljam, moje doživljanje ... Terapijo delamo korak za korakom. Lahko nekaj gradimo, a ne dokončamo gradnje. Z duhovnostjo se dogaja nekaj podobnega, je proces rasti. Lahko delamo terapijo, ne da bi se dotikali duhovnosti. Če dopuščamo duhovnost, se poglobi zavedanje. Terapevti smo v terapiji zato, da ljubeče služimo klientovemu procesu zavedanja. Ni naše delo, da ugotovimo: »Ta klientova ovira sega na duhovno področje, moram nekaj narediti s tem«, ampak si ob tem zastavim vprašanje, kako lahko jaz kot terapevt pomagam h klientovemu zavedanju, da nekateri njegovi problemi izvirajo iz njegove odtujenosti na duhovnem področju« (Murray, 1994)

Duhovnost in psihoterapija v Sloveniji

Najbrž ne gre dvomiti, da vse, kar velja za psihoterapijo drugod, velja tudi za psihoterapijo pri nas. Vprašanje pa je, ali ni poleg vsega tega za naše razmere pomembna še neka specifika. Ne verjamem, da specifične razmere v pogledu na duhovnost, ki so vladale pri nas po drugi svetovni vojni, niso pustile tudi nekih globljih sledi. V mislih imam predvsem naslednje:

- Stališč, da je duhovnost nekaj nazadnjaškega, nezrelega, zaostalega, ni razširjala le materialistična znanost, ampak pravzaprav vsa vplivna javnost, ki je imela možnost vplivati na stališča: politika, kultura, mediji, šolski sistem ...

- Če duhovnost že ni bila ravno prepovedana, je bila dokaj učinkovito omejena na »zasebnost«, na nekaj, kar v javnem delovanju nima mesta.

- Psihoterapija, ki je bila dopuščena, je bila izrazito selekcionirana, nadzorovana, »sprejemljiva« je bila le razduhovljena psihoterapija.

V taki drži je razumljivo, da je odnos slovenskih psihoterapevtov do duhovnosti še nekoliko bolj previden (da uporabim čim milejši izraz in se izogibam trdih izrazov, kot so obremenjenost

s predsodki in podobno).

Seveda pa, tako kot velja za psihoterapijo drugje, je prišlo tudi pri nas do navzkrižja odnosa do duhovnosti. Tudi pri nas so posamezniki vstopali v psihoterapevtski poklic s svojimi osebnimi izkušnjami in osebnim duhovnim doživljanjem. Že pred spremembo družbenega sistema smo imeli psihoterapevte z jasno duhovno orientacijo, ki so uživali ugled, in je ta njihova duhovnost zbujala neko dodatno nelagodje – na primer Trstenjak pa še mnogi drugi. Ob na videz dokaj monolitnem odnosu do duhovnosti se je torej tudi pri nas oblikovala dokaj raznolika struktura psihoterapevtov. Videz razduhovljene psihoterapije so poglobljali (in ga morda še) psihoterapevti, ki bi jih lahko razvrstili v nekaj skupin:

- Psihoterapevti, ki so bili vzgojeni v verskem duhu, ki so zadržali svoj osebni odnos do vere, a so sprejeli držo, da je vera »zasebna stvar« in se pri svojem psihoterapevtskem delu obnašajo, kot da duhovnost ne bi obstojala ali vsaj, kot da je za psihoterapijo nepomembna.
- Psihoterapevti, ki so bili vzgojeni v verskem duhu, a so iz kakršnihkoli razlogov opustili verska prepričanja in pogosto prevzeli nova, antiduhovna prepričanja.
- Psihoterapevti, ki so bili vzgojeni v ateističnem duhu, in jim duhovna vprašanja nikoli niso osebno postala pomembna, so se jim izogibali in se obnašajo, kot da duhovnosti ne bi bilo.
- Psihoterapevti, ki so bili vzgojeni v antiteističnem duhu, in so ta svoja privzgojena stališča in poglede zadržali ter jih nekritično prenašajo v svoj poklic.

Sprostitve togih družbenih razmer je imela svoj vpliv tudi na psihoterapijo. Vse večji je začel postajati delež posameznikov, ki so si psihoterapevtska znanja pridobivali ali dopolnjevali v tujini in se tu srečevali tudi z drugačnim odnosom do duhovnosti. Toda ostala je nekaka zadrega, nelagodje in zdi se, da se slovenski psihoterapevti še težje pogovarjamo o duhovnosti kot drugje.

V našem prostoru opazam med psihoterapevti morda tudi še bolj izraženo naklonjenost do novih oblik duhovnosti, kot to velja drugod v zahodnem svetu. Kot pravijo Solod (1993), Carpenter (1997) in še vrsta drugih, je ta večja naklonjenost do »novih« (new age) duhovnosti razumljiva zaradi razhajanj med znanostjo in duhovnostjo, zaradi predsodkov, predvsem povezanih s prevladujočo krščansko duhovnostjo v zahodnem svetu, pa tudi zaradi posploševanja osebnih negativnih izkušenj s to duhovnostjo. Brez dvoma velja to tudi za naše razmere, bi pa za naše razmere lahko dodali še polstoletno antiduhovno držo. Nova duhovnost se namreč pogosto ponuja kot nekaj »novega«, »naprednega«, celo »znanstvenega« in zato ne vzbuja takega nelagodja kot tradicionalna duhovnost. Nova duhovnost je celo izrazoslovje prilagodila »znanstvenemu« izražanju, da zveni bolj »znanstveno« in manj »duhovno«. Naj samo kot primer navedem izraz, ki je danes zelo priljubljen: »energija« – tako v vsakdanjem življenju kot v strokovnem svetu zelo radi operiramo s tem pojmom. Govorimo o »pozitivni« in »negativni« energiji, o »pošiljanju pozitivne energije«, o »prostoru, nabitem z energijo«, o skupinah, »prežetih z energijo«. Toda kaj pravzaprav je ta energija? Jo je že kdo izmeril, preveril? Res da poznamo neke poskuse fotografiranja aure, energetskega polja ... vendar, nihče zanesljivo ne ve, kaj te fotografije zares predstavljajo. Z izrazom »energija« torej danes poimenujemo nekaj presežnega, nekaj, kar je onstran znanstveno spoznavnega, dokazljivega, merljivega. V čem se pravzaprav ta »energija« razlikuje od tega, čemur pripadniki različnih veroizpovedi rečejo »milost« ali še kako drugače? Najbrž samo v tem, da izraz »energija« zveni znanstveno, izraz milost pa mistično.

Druga specifika naše družbene stvarnosti je »zasebnost«. Tudi še 15 let po spremembi družbene ureditve je vprašanje »ločitve vere od države« še vedno nekaj povsem nedorečenega. Versko prepričanje je bilo določeno za nekaj zasebnega, kar je brez dvoma pozitiven dosežek zahodne civilizacije, ki je predpogoj za versko svobodo. Toda pri nas smo očitno šli s tem pojmom »zasebnosti« tako daleč, da pomeni skorajda neke vrste nov tabu – nekaj, o čemer naj bi se javno ne govorilo. Ta značaj zasebnosti se je, kot se zdi, vtihotapil tudi v psihoterapijo – versko prepričanje, duhovnost klienta je nekaj, o čemer v psihoterapiji ne govorimo, je njegova

»zasebna stvar«. Toda o čem se v psihoterapevtskem delu pogovarjamo, če ne ravno o klientovih »zasebnih« stvarih, o njegovi intimi? Mar njegovi strahovi, njegove težave na spolnem področju, njegova razočaranja, njegovi občutki osamljenosti in zapuščenosti ... mar vse to ni njegova zasebnost?

Zrelo gledanje na duhovnost najbrž kliče po tem, da tudi duhovnost uvrstimo v seznam posameznikovih intimnih tem, s katerimi ali ob katerih prihaja v stiske, težave, konflikte in pri katerih psihoterapija lahko pomaga pri vzpostavljanju ravnotežja.

Prepričan sem, da lahko psihoterapevti le obogatimo svojo stroko, če se otresemo predsodkov in se pogumno soočimo tudi z vprašanji duhovnosti. Pri tem pa imam v mislih nekaj stvari:

- vprašanje lastne duhovnosti: kaj zame pomeni duhovnost, kako jo pojmem, kako jo doživljam in sprejemam;
- vprašanje klientove duhovnosti: kako sprejemam klientovo duhovnost, koliko sem pripravljen dopuščati, da klient odpira duhovna vprašanja na terapiji;
- vprašanje duhovnosti v odnosu terapevt – klient: koliko se zavedam lastne duhovnosti v terapevtskem odnosu, kako zmorem vzdrževati terapevtski kontakt ob velikih razlikah v duhovnosti, kako zmorem razmejevati med tem, kar je klientova duhovna izbira in tem, kar pomeni motnjo. □

Literatura

- Budnik, P. P. (2005). What is and what will be. <http://www.ntmath.com>
- Carpenter, D. (1997). *Ethical Considerations in Working with Religious Clients: Gestalt – spring*. New York: Gestalt Global Incorporation.
- Hellman, G. L. (2005). Psychotherapy and Spirituality: Birds of a Feather. <http://www.mindspirit.org/psia07.htm#author#author>.
- Hycner, R. (1993). *Between Person and Person*. New York: The Gestalt Journal Press.
- Murray, S. (1996). Gestalt and Spirituality. Interviewed by R. Jarosewitz. *Gestalt Dialogue* 3.
- Rauscher, D. (2000). *Psychotherapy and Spiritual Growth: An Issue of Language and the Tower of Babel*. Stonhill: Stonhill Institute of Spirituality and Psychotherapy.
- Schoen, S. (1994). *Presence of Mind: Literary and Philosophical Roots of a Wise Psychotherapy*. New York: The Gestalt Journal Press.
- Sollod, R. N. (1993). Integrating Spiritual Healing Approaches and Techniques into Psychotherapy. V Stricker G. and Gold J.R. (ur). *The Comprehensive Handbook of Psychotherapy Integration*. New York: Plenum Press.
- Spagnuolo Lobb, M. (2001). The Theory of Self in Gestalt Therapy. *Prispevek na posvetovanju o gestaltterapiji For Contacting*, Montpellier, Francija.
- Taddei, R. (1989). Spirituality and Gestalt Therapy. *Prispevek na panelni diskusiji o gestaltpsihoterapiji in duhovnosti na 6. evropski konferenci za gestaltterapijo*, Palermo, Italija.
- Trautmann, R. L. (2003). Psychotherapy and Spirituality. *The Transactional Analysis Journal*, 33.
- Wolfert, R. (1989). The Spiritual Dimensions of Gestalt Therapy. *Prispevek na panelni diskusiji o gestaltpsihoterapiji in duhovnosti na 6. evropski konferenci za gestaltterapijo*, Palermo, Italija.