

Luka MAVRIČ

Spoved in psihoterapija: spreobrnjenje in psihična preobrazba

*Confession and psychotherapy:
conversion and psychological transformation*

Povzetek

Avtor v članku primerja med seboj spoved in psihoterapijo, konkretnije spoved pri katolikih in relacijsko družinsko terapijo. Na zunaj sta videti obe dejanji precej podobni, a v njima se zrcalijo tudi razlike med dvema znanstvenima disciplinama, katoliško teologijo in psihoterapijo. Avtor opozarja na nevarnosti neustreznih primerjav, zato pri opisovanju spovedi ostaja zvest teološkemu izrazoslovju, pri opisovanju terapije pa psihoterapevtskemu. Spoved in psihoterapija se nikakor ne izključujeta, saj pokrivata dve različni področji: moralno in psihično dimenzijo človeka. Prav zato po avtorjevem mnenju nista združljivi, čeprav moramo priznati, da psihoterapija vključuje tudi duhovno dimenzijo in ima spoved tudi terapevtski značaj. Njuna skupna točka je zagotovo odnos, brez katerega ni spremembe ne v spovedi, ne v psihoterapiji.

Ključne besede

spoved, psihoterapija, duhovnost, odpuščanje, sprava, odnos

Abstract

In this article the author considers a comparison between confession and psychotherapy, specifically between the confession by Roman Catholics and relational family therapy. At first sight both look similar, however, they reflect the significant differences between two distinct scientific disciplines, namely Roman Catholic theology and psychotherapy. The author wants to draw attention to a risk of inappropriate comparisons, therefore he refers to theological terminology describing the confession and psychotherapeutic terminology describing relational family therapy. The confession and psychotherapy concern different areas ie. moral and psychological dimensions of a person. For this reason they are not compatible, although we have to admit, that therapy includes the spiritual dimension and that confession has a therapeutic character. Their common ground is the relationship; there is no change either in confession or in psychotherapy without it.

Key words

confession, psychotherapy, spirituality, forgiveness, reconciliation, relationship

Uvod

Razmišljanje o psihoterapiji in duhovnosti odpira celo paletu vprašanj, dilem, morda tudi nekaterih predsodkov, pa tudi poskusov primerjanja, ločevanja in integracije ... Danes se vse bolj uveljavlja prepričanje, da je v psihoterapiji prostor tudi za duhovno dimenzijo v širšem pomenu besede, ki je ali pa tudi ni vezana na posameznikovo religioznost. Duhovnost v tem smislu pomeni odprtost za presežnost in hkrati priznanje lastne omejenosti ter pripravljenost za spremembo, novo izkušnjo, za »kairos« kot čas milosti. Prav tako moramo duhovnosti priznati terapevtski značaj oz. naravnost. Duhovnost, najsi bo religiozna ali ne, namreč nima smisla sama v sebi, pač pa v dviganju človekovega duha k večji svobodi, spravljenosti in harmoniji s seboj in svetom, k večji ustvarjalnosti, skratka k bolj kvalitetnemu in celostnemu življenju. Bourne (1995) ugotavlja, da duhovno poglobljanje pomembno vpliva na celotno osebnost posameznika; pomaga pri razvijanju osnovnega, temeljnega zaupanja in pri razvijanju neomajne vere.

Namen tega prispevka ni razmišljanje o duhovnosti in psihoterapiji na splošno, ampak konkretno o katoliški duhovnosti in relacijsko družinskem terapevtskem pristopu, s specifično pozornostjo na njuno najbolj sorodno dejanje, torej na spoved in terapijo. Stern (1998) vidi v vseh psihoterapevtskih sistemih tudi teološko naravo, saj predstavljajo idealen tip človeka ali ideal, h kateremu naj bi težili. Med njimi najdemo npr. samouresničeno in avtonomno osebnost, ter osebo, sposobno odnosov z drugimi. Nenazadnje sta tako spoved kot terapija v službi uresničenja človeka. Spoved je prostor duhovne, terapija pa psihične preobrazbe, zato se v njima zrcalijo tudi vse razlike med katoliško teologijo in psihoterapijo ter med religioznim in psihičnim področjem človekove zavesti.

(Ne)primerljivost spovedi in psihoterapije

Na zunaj sta si ti dve dejanji zelo podobni: v obeh primerih gre za srečanje dveh, z namenom odpiranja osebnih intimnih stvari, s ciljem, da se v tem odnosu »uporabnik« notranje preobrazi.

Kljub njuni formalni podobnosti pa imamo opraviti s povsem različnimi vsebinami, zaradi česar ju je težko primerjati med seboj. Težava je v tem, da spovedi ni mogoče opisovati in razlagati drugače kot znotraj katoliške teologije, ne moremo je namreč zreducirati na nek psihoterapevtski ukrep, saj je religiozno, obredno dejanje in se dogaja na polju duhovnega. Podobno tudi psihične procese, spremembe in zakonitosti v psihoterapiji lahko opisujemo le z njej lastno terminologijo. Opraviti imamo torej z dvema različnima znanstvenima disciplinama in različno terminologijo, ki opisujeta v enem primeru duhovno spreobrnjenje, v drugem pa psihično preobrazbo. To temeljno razliko moramo imeti vedno pred očmi. Ob poskusu primerjanja je zato potrebna skrajna pazljivost, saj v nekaterih elementih primerjave niso mogoče oz. dejanji nista primerljivi. Avtor članka se zato dosledno drži načela, da spoved predstavlja s teološkim izrazoslovjem, psihoterapijo pa s psihoterapevtskim. Če je to za avtorja edina korektna izbira, ki mu omogoča pisanje, pa bralcu tega članka verjetno predstavlja zahtevnejše delo, še posebej tistim, ki ne poznajo teoloških izrazov. Skozi celoten članek se zato stalno vrača k primerjavam sorodnih dejanj in izrazov, da jih čim bolj pojasni.

Spoved v katoliški Cerkvi je ukoreninjena v krščanski veroizpovedi. Govorimo torej o religijski duhovnosti, ki kot taka vključuje priznanje in sprejetje obstoja boga (osebe ali višje sile), ki presega človeka ter njegovo voljo, in s katero lahko vzpostavi odnos. Izkušnja inspiracije, veselje, varnost, občutek notranjega miru, zaupanja vase, občutek brezpogojne sprejetosti in občutek, da

te nekdo vodi preko možnega, pozitivni pogled na svet: vse to človek najde v duhovnosti. Iz tega odnosa zaupanja in vere lahko premaguje temeljne strahove in negotovosti, s katerimi se sooča v življenju (Bourne, 1995). Katoliška duhovnost vsebuje in odraža vse elemente krščanske religije: resnice, dogme, liturgijo (obred), sveto knjigo z izročilom, vero, moralno in naukom.

Obenem pa je nujno potrebno poudariti, da nobene duhovnosti, tudi katoliške, ni mogoče ujeti v nek znanstveni ali religijski sistem. Duhovna razsežnost se izmika znanstvenemu empiričnemu raziskovanju, zato se za opisovanje duhovnega izkustva uporablja morda bolj simbolno govorico podob kot znanstveni jezik. Kljub temu lahko opazujemo in celo merimo nekatere duhovne elemente človekove zavesti in doživljanja. Zelo hvaležne za raziskovanje so predvsem tiste spremembe v posameznikovem duhovnem življenju, ki potegnejo za seboj tudi spremembe na njegovem psihičnem področju, kot npr. vprašanje občutka lastne vrednosti, samospoštovanja, navezanosti, krivde, smisla, občutka varnosti, vzpostavljanja kontrole, itd. V tem smislu predstavlja duhovnost zanimiv povezovalni element med religijo in psihoterapijo, saj vsaka sprememba na duhovnem področju potegne za seboj tudi psihične spremembe in obratno. Človek je navezadnje celostno bitje, zato je vsako ločevanje človeka na njegovo telesno, psihično in duhovno dimenzijo pomanjkljivo, a v svetu empirične znanosti morda še najbolj uporabno, že zato, ker je vsaka znanost omejena v svojem področju.

V literaturi najdemo nekaj poskusov aplikacije posameznih psihoterapevtskih pristopov na pojav religioznosti. Tako je npr. Meissner (1984) apliciral model relacijskih teorij in ostale psihoanalitične koncepte ne religijo, da bi osvetlil interakcijo med psihičnim razvojem in religioznim doživljanjem. Psihologija ugotavlja, da so duhovna in religiozna doživetja pri različnih ljudeh različne kvalitete in intenzitete. To pomeni, da kakorkoli že so duhovna doživetja kompleksna in morda samo delno artikulirana, so vedno globoko prepletena s psihično realnostjo in so lahko razumljena samo v kontekstu človeškega razvoja; nikakor ne morejo biti izolirana iz celote psihičnega življenja posameznika. Z vidika psihologije je zato povsem relevantno iskati vzporednice med razvojnimi fazami posameznikovega sveta objektnih relacij in razvojem intrapsihične podobe boga za razlago procesa oblikovanja posameznikovega religioznega doživljanja. Duhovni razvoj nikoli ne more biti ločen od psihičnega razvoja, saj je trdno in v samem jedru povezan s celotno človekovo osebo (Gostečnik, 2000). Razvoj posameznikove podobe boga je v samem jedru povezan z razvojem njegove samopodobe (Mavrič, 2010). Sodobne raziskave se zato osredotočajo na to, kako je odnos z bogom zgrajen iz internaliziranih odnosov, ki sestavljajo posameznikov jaz ter kako relacija do presežnega spodbuja, odigrava in preoblikuje transferne oblike, ki so prisotne v življenju posameznika. Treba pa je izpostaviti, da psihologija s svojimi koncepti ter svojo metodo (še) ni sposobna ustrezno izraziti vrhunskih duhovnih doživetij (Meissner, 1984: 157).

2.1 Odnos kot mesto odrešenja pri zakramentu spovedi in znotraj sistemsko relacijske terapije

Najbolj viden povezovalni element med spovedjo in terapijo je odnos kot mesto ali prostor v katerem se zgodi preboj v smislu katarze, novega izkustva, uvida, spoznanja in preobrazbe. V nobeni si ni mogoče predstavljati spremembe brez vzpostavitve odnosa.

Tako spoved kot terapija ponujata človeku možnost preobrazbe. Spoved v njegovem duhovnem ali točneje moralnem oziru, ki predstavlja področje človekove vesti, po kateri spoznava dejanja kot dobra in slaba (greh). Katekizem katoliške Cerkve (v nadaljevanju KKC: 380–384) greh opredeljuje kot osebno dejanje, besedo ali namero, ki ni v skladu vestjo, resnico in razumom ter kaže na pomanjkanje prave ljubezni do boga, sebe ali bližnjega. S priznanjem lastnih grehov,

njihovim obžalovanjem in sklepom po izogibanju le-teh vnaprej spovedanec prejme od spovednika odvezo, ki pomeni, da mu bog grehe ne le odpusti, ampak izbriše, in da mu je pred bogom tudi izbrisana krivda. Spovedanec v tem dejanju doživi neke vrste katarzo, očiščenje, spravo (z bogom, s seboj in s Cerkvijo), svobodo, upanje in moč za bolj krepostno življenje (KKC: 381).

Tudi relacijska družinska terapija (v nadaljevanju terapija) s svojo globinsko dinamiko ponuja možnost preobrazbe, in sicer zaradi specifične narave terapevtskega doživetja. V terapiji se značilna dinamika med intrapsihično in interpersonalno realnostjo, med preteklostjo in sedanjostjo, ponovno reaktivira in doseže svoj višek, v katerem se travma in bolečina še poglobita. Terapija je zato poseben psihološki prostor in čas, v katerem je možna preobrazba v psihičnem smislu. Ne zanima je moralna ocena dejanj, zanima pa jo, kako določena klientova dejanja in dogodki vplivajo in odmevajo v njegovem sedanjem življenju. To je obenem tudi poseben čas, ko pacient postane izredno ranljiv, čas nove krize in obenem čas novega uresničenja osnovnih elementov pacientovih duševnih in duhovnih dimenzij, ki so bila zaradi podzavestnih travmatičnih in konfliktnih stanj zablokirane in je bila s tem ovirana psihološka in tudi duhovna rast (Gostecnik, 1996).

Spoved je osebno svobodno srečanje dveh, znotraj katerega človek v odprtosti pred bogom prepozna resnico o sebi, ločeno od greha, ki mu je odpuščen. Prav zato je temeljna struktura spovedi dialog, saj se osvobajajoča resnica razodeva v dialogu (Turnšek, 2003). Samoodrešenja v krščanstvu ni in ne more biti, saj se odrešenje vedno dogaja v osebem odnosu, kakor teologija odkriva v Jezusovem ravnanju. On je spoved in odpuščanje grehov postavil v samo središče svojega oznanjevanja in delovanja kot osebno srečanje dveh oseb. Želel se je srečati s človekom v zanj najbolj boleči situaciji, tam, kjer se čuti človek najbolj osamljenega in oddaljenega od boga in od samega sebe, to je v grehu (Štrukelj, 2000).

V Bibliji se pogosto uporablja izraz »kairos«, ki v svetopisemski govorici pomeni določen čas odrešenja, priložnost za odrešenje, odločilni trenutek. Obenem je to tudi čas ranljivosti, posebnega pomena, pobude, čas izpolnitve ter čas priložnosti za duhovno in s tem tudi psihično transformacijo. Biblični izraz »kairos« na nek način predpostavlja srečanje med intrapsihičnim in interpersonalnim, med preteklostjo in sedanjostjo in zato predstavlja možnost razrešitve in transformacije, ki jo omogoča Božja milost (Gostecnik, 2000: 444).

Tudi v relacijski družinski terapiji gre za osebno svobodno srečanje, v katerem človek odkriva resnico o sebi, zato je dialog bistvenega pomena. Terapevt pa ni pozoren le na besedno govorico, temveč na govorico celega telesa, kateri išče njen pravi pomen, da se lahko z razumevanjem in empatijo odzove na klientova (ne)zavedna sporočila. Pogoji za vsako spremembo v terapiji je vzpostavitev odnosa oz. stika s klientom. Relacijska družinska terapija namreč izhaja iz paradigme, da osnovna motivacijska sila človekovega razvoja niso nagoni, ampak je v samem jedru zaznamovan kot bitje, ki hrepeni po odnosu, s tem pa po preseganju samega sebe in presežnosti sploh, kar pa je že duhovna razsežnost (Gostecnik, 2000).

Čeprav namen spovedi in terapije ni isti, pa je lahko v nekaterih primerih grešno dejanje bolj ali manj tesno povezano s psihično motnjo ali boleznijo (Gatti, 1999). Tovrstne situacije bomo bolj podrobno opisali v nadaljevanju, še prej pa je potrebno razjasniti nekatere temeljne elemente in pojme v spovedi in terapiji.

2.2 Namen in cilj

V življenju katolika naj bi bila spoved postavljena v njegovo samo središče, kakor je tudi

Kristus v njej povzel ves smisel svojega življenja in trpljenja. Glavni namen spovedi je Božje odpuščanje ali odveza od grehov, s čimer se doseže »razkrivdenje«, to je spremembo tistega stanja, ki ga globoko v človeku povzroči greh (Turnšek, 1995). Krivda v tem oziru pomeni stanje človekovega duha in zavesti, da ni ravnal v skladu s svojo vestjo, po kateri spoznava dejanja kot dobra ali slaba. Ker se v človeku duhovno področje tesno prepleta s psihičnim, je lahko ta občutek krivde zaradi različnih psihičnih motenj izkrivljen, najsi bo pretiran ali izničen (Frattal-lone, 1995). Pri spovedi s priznanjem grehov in obžalovanjem spovedanec prejme odpuščanje, ki ne zanika odgovornosti in krivice, ampak prej priznava odgovornost tistega, ki je storil krivico (Krašovec, 1991) in mu obenem omogoča, da ponovno svobodno zaživi, prost bremena krivde, kakor piše apostol Pavel: »Za svobodo nas je osvobodil Kristus« (Gal 5,1). Primarna izkušnja, da ti je odpuščeno, nosi v sebi ustvarjalno moč, po kateri lahko človek naprej odpušča, tako sebi kot drugim. Podobno govori sv. Katarina Sienska, ko pravi, da Cerkev hoče človeka z zakramen-tom odpuščanja privedi do »spoznanja samega sebe,« do ločitve od zla, do obnove prijateljstva z bogom, do ponovne vzpostavitve notranjega reda in do novega spreobrnjenja (Janez Pavel II., 1985: 24). Cilj spovedi je torej človek, ki je osvobojen notranje vezi greha in krivde za življenje v ljubezni z bogom, seboj in drugimi.

Če se pri spovedi človek osvobaja svojih grehov – torej krivic, škode in bolečine, ki jih je povzročil sam – pa so v psihoterapiji običajno v ospredju krivice, bolečine, stiske in travme, ki so mu jih povzročili drugi. Tudi v terapiji se pogosto sooča s težkimi občutki krivde, ki se prebudijo npr. ob doživljanju težkih razdiralnih afektov, ali pa takrat, ko mora kot zrel posameznik sprejeti svoj del odgovornosti za nastalo situacijo. A v psihoterapevtskem prostoru krivda ni moralna kategorija za ocenjevanje dobrih ali slabih dejanj, ampak psihološka kategorija, ki ugotavlja posameznikovo občutje v odnosu do sebe ali drugih. V terapevtskem odnosu človek ne more iskati odveze od greha in krivde, saj to ni predmet terapije. Zagotovo pa sta odpuščanje in »raztapljanje« občutkov krivde bistvenega pomena za uspešen terapevtski proces. Zato pa mora biti terapevt empatičen, da lahko ovrednoti na eni strani preteklo in sedanje situacije, ter na drugi strani intrapsihično in interpersonalno polje. Ko posameznik v terapiji prepozna dinamično igro med intrapsihično in interpersonalno dimenzijo, igro podzavestnega in zavestnega, preteklega in sedanjega, sprevidi, kako so elementi intrapsihične dinamike preneseni v interpersonalni svet in obratno. V psihoterapiji skuša modulariti travmatičen afekt s tem, da mu doda spoznavno komponento, na osnovi katere je mogoče razrešiti stara boleča doživetja (Gostecnik, 1996: 98-99.) Cilj je sprejemanje odgovornosti in osvoboditev od krivde, ki človeka bremeni in hromi. Zato je najpomembnejši vidik psihoanalitičnega procesa v tem, da pacient odkrije in doživi, da je sam odgovoren za svoje izbire, svoje odločitve, saj šele s sprejetjem te odgovornosti omogoči sebi, da lahko v resnici kaj razume in spremeni (Gostecnik, 2002). Odgovornost za spremembo tako v terapiji kot pri spovedi nosi torej človek sam. Samo pacient, ki se čuti odgovornega, lahko prične proces, ki sčasoma odpre več poti do nezavednega pomena ter s tem odkrije tudi strukturo relacijske matrice, ki oblikuje vzorec njegovega doživljanja in ravnanja.

Lahko rečemo, da je cilj terapije v tem, da človek odkrije svoj pravi jaz in da se sprejme, kakršen je, skupaj s svojo življenjsko zgodbo, svojimi ranami, značajem in z vsem, kar je v njem. Temeljni zakon človeške psihe je, da lahko človek spremeni samo to, kar sprejme. Zato cilj tera-pije ni v tem, da se človek reši vseh problemov in pozabi na vse rane, temveč da drugače ravna s samim seboj, tako da s tem lahko živi (Grün, 1996). Če je cilj spovedi svoboda od bremena krivic, ki jih je sebi in drugim povzročil sam, je cilj terapije svoboda od bremena krivic, ki so mu jih storili drugi. Prav na tej točki se spoved in terapija najbolj približata med seboj in nakazujeta možnost dopolnjevanja. Morda bi bilo smiselno prav na tej točki iskati dialog med teologijo in psihoterapijo. Ne nazadnje bi tudi raziskave iz tega področja pripomogle k boljšemu razume-

vanju, kako se duhovnost in psiha v človeku dopolnjujeta in prepletata.

2.3 Pristop in potek

Med bolj vidnimi razlikami je gotovo ta, da je spoved enkratno srečanje in je lahko bolj ali manj pogosta, kar je povsem odvisno od posameznika. Pri relacijski družinski terapiji pa gre za proces 12 zaporednih srečanj. Struktura terapevtskega procesa je torej bolj natančno določena, saj je uspešnost terapije zelo odvisna od jasnosti in trdnosti terapevtskega dogovora, brez katerega ni mogoče zagotoviti dovolj varnega prostora za odpiranje najbolj notranjih in intimnih vsebin človeškega doživljanja.

Spoved je v svojem bistvu religiozno dejanje. Vso vsebino in dogajanje pri spovedi je mogoče osmisliti in razlagati le v luči vere v boga, ki želi preko spovednika odrešiti človeka od zla in ga osvoboditi. Spovedanec sme pred spovednikom ostati anonimen, lahko pa se odloči za odprt pogovor, kar je vedno bolj v praksi. Božje odpuščanje in odveza od greha nista odvisni od tega, ali je med njima kakšna pregrada ali ne, zagotovo pa je globina in kvaliteta pogovora drugačna, če se pogovarjata odprto. Na terapiji mora terapevt poskrbeti za diskretnost in varovanje zasebnosti, nikoli pa ni vprašanje anonimnosti. Tudi v psihoterapevtski praksi poznamo pristope, ko med terapevtom (psihoanalitikom) in klientom ni medočesnega kontakta. Očitno pa je, da se vedno bolj odkriva pomembnost stika z očmi in telesne govornice, ki je v relacijski družinski terapiji zelo pomembna prvina.

Bistveni del zakramenta sprave je odveza, ki jo spovedancu podeli spovednik, vendar ne iz sebe, kot da odpušča on, temveč kot predstavnik Boga Očeta, ki sprejme tistega, ki se vrača in mu odpusti. Odvezo izrazi z besedami in kretnjo, polaganje roke nad glavo in znamenje križa. V veri so spokorniku izbrisani grehi in vrnjena neomadeževanost duše (Janez Pavel II, 1985: 56). V kolikor je s storjenimi dejanji škodoval tudi drugim, prejme moč, da prosi za odpuščanje tudi njih in škodo popravi. Tako sprava z bogom vodi človeka k spravi s seboj in drugimi.

Središče spovedi ni niti greh sam, niti priznanje grehov, ampak Božja milost in človekova izročitev samega sebe bogu (Štrukelj, 2000). V središču je torej ljubezen, ki edina daje smisel in polnost življenju, greh pa je v bistvu zanikanje ljubezni oz. odklon od nje (Zupančič, 2004: 164).

V terapevtskem okviru pa spraviti se s seboj pomeni predvsem spraviti se z ranami svoje preteklosti. Sprava je mogoča le, če žalitve in bolečine, ki so iz tega nastale, človek prizna in ponovno doživi in se potem v sebi od njih posloviti. Če je v duhovni razsežnosti ovira na poti sprave zanikanje greha ali nezmožnost sprejeti odpuščanje in tudi odpustiti, pa v terapiji sprava s seboj ni mogoča, če se človek noče soočiti z lastno bolečino in se oklepa obrambnih mehanizmov (Grün, 1996: 66). Masterson (1990) govori o psihični transformaciji kot o predoru skozi obrambni jaz in osvoboditev notranjega realnega jaza.

2.4 Spovednik in terapevt

V terapiji se odnos vzpostavi preko transferja, ko klient svoje odcepljene ali zanikane vsebine nezavedno prenese v odnos s terapevtom, ta pa jih v sebi ozavešči, ovrednoti in jih tako »predelane« z empatijo vrne nazaj v odnos. Za učinkovito terapijo mora terapevt ob strokovnosti imeti določene lastnosti, kot so razpoložljivost, empatičnost, zanesljivost, avtentičnost, prilagodljivost (Sovernigo, 2000). Verjeti mora v možnost spremembe v odnosu in imeti neko zaupanje vase in v terapevtski pristop, drugače tudi ne more opravljati svojega dela. Podobno mora spovednik na eni strani ostati zvest teološkemu ali cerkvenemu nauku in liturgičnemu okviru spovedi, po drugi strani pa mora spoštovati skrivnost, da bog deluje v vsakem človeku na svoj način in da

ni on tisti, ki odpušča, temveč bog, on pa je le v njegovi službi kot posrednik. Lahko rečemo, da je v terapevtovi in spovednikovi drži že prisotna odprtost za presežnost. Bistvena razlika med njima pa je v tem, da spovednik ne predstavlja sebe, temveč boga in podeli odpuščanje grehov ne v svoji ampak njegovi – nadnaravni moči. Terapevt pa nikogar drugega ne predstavlja in se ne naslanja na nadnaravno moč, ampak na lasten intelekt, znanje, čutenje, telo, intuicijo in izkušnje (Sovernigo, 2000).

Pri spovedi ima spovednik še druge simbolne vloge: nastopa ne le kot Jezusov namestnik in služabnik, pač pa v njegovem imenu tudi kot oče, zdravnik, sodnik in učitelj (Falsini, 1990). Če se terapevt v terapevtski obravnavi izogiba vsakršni sodbi glede klientovih dejanj, pa Katekizem Katoliške Cerkve (v nadaljevanju KKC) govori o tem, da mora biti spovednik pravičen in hkrati usmiljen v svoji sodbi (KKC: 388). V nobenem primeru pa ne sme soditi spovedanca (v tem primeru bi se spoved sprevrgla v njeno radikalno nasprotje), pač pa le njegova dejanja, in sicer glede tega, kaj je greh in kaj ni (če gre npr. za skušnjava, takšno ali drugačno nagnjenje, psihično težavo oz. motnjo). Za učinkovito izvrševanje take službe mora spovednik nujo imeti ne le človeške odlike, kakor so spoštljivost, modrost, obzirnost, dar razločevanja, ampak tudi skrbno, celovito in skladno pripravo v različnih strokah teologije, v pedagogiki in psihologiji, v metodah dialoga in pristnem duhovnem življenju, ki ga mora tudi sam živeti (Janez Pavel II, 1985: 51).

KKC torej pri razsojanju glede odgovornosti subjekta upošteva tudi druge vidike: čustveno zrelost, moč nakopanih navad, stanje tesnobe ali drugih psihičnih in socialnih dejavnikov, ki zmanjšujejo ali celo skoraj izničijo nravno krivdo (KKC: 585). Cerkev je v tem oziru pozorna na moralno odgovornost posameznika, ki je lahko zmanjšana zaradi omenjenih dejavnikov. Človek lahko stori dejanje, s katerim sebi ali drugim povzroči zlo, krivico, škodo, a mora spovednik vzeti v obzir stanje njegove razsodnosti, svobode in psihične zrelosti, kajti greh je po definiciji svobodno in zavestno dejanje proti resnici, lastni vesti in ljubezni. Vloga spovednika je namreč ta, da pomaga spovedancu prepoznati zlo, ki ga je storil in mu hkrati odkriti njegovo »notranje« dostojanstvo, ki ga greh ni okrnil.

V tem najdemo še eno od razlik med spovedjo in terapijo. Pri spovedi je izpostavljena moralna odgovornost posameznika v situaciji, ko je bil storjen greh. Ta odgovornost za storjeno dejanje je v nekaterih primerih lahko zmanjšana. V terapevtskem procesu pa prevzeti odgovornost pomeni sprejeti sebe, tudi svoje rane in postati sam krmar svojega življenja.

V odnosu med terapevtom in klientom relacijska družinska paradigma govori tudi o bistveni duhovni komponenti. Terapevt poleg interpretacije in empatije klientu posreduje tudi občutek za presežno in skrivnost. V marsičem klientu pokloni tudi samega sebe, saj se mu da na razpolago in se skuša v polnosti vživeti v njegove stiske ter v njih odkriti elemente odpuščanja: skupaj z njim išče in odkriva smisel trpljenja ter ga prepozna kot možnost novega začetka. Velja tudi, da lahko pripelje klienta le do tja, do koder je prišel sam v svojem psihičnem razvoju, kar predstavlja zanj veliko odgovornost in nujnost supervizorskega spremljanja. V tem oziru se služba terapevta zahtevnejša od spovednikove, ker je terapevt bolj preverjan in izpostavljen pred klientom, medtem ko spovedno dejanje ni odvisno od spovednikove osebnostne zrelosti. Terapevt lahko torej le na ta način pomaga klientu, da se sooči s trpljenjem, prevzame odgovornost zase, očisti spomin in pusti preteklost za seboj (Gostečnik, 2005: 257). V tem smislu relacijska družinska paradigma govori o »rojstvu novega človeka«, ki je rojen v terapevtskem prostoru, kjer je dana možnost, da klient na podlagi tega odnosa in milostnega posega (kairos) doživi psihični preobrat.

2.5 Meje spovedi in terapije ter možnosti dopolnjevanja

Spoved in terapija sta omejeni v tem smislu, da nagovarjata človeka na izbranem področju duhovnega (religioznega) in psihičnega. Zato npr. spoved človeku ne more dati razumevanja, kakaj vedno znova ponavlja določen vzorec škodljivega vedenja ali škodljive navade, ne pojasnjuje odvisnosti, zapletov v odnosih, posttravmatskih motenj, itd. Spoved tudi ne ponuja kakšnih instrumentov, s pomočjo katerih bi posameznik vzpostavil kontrolo nad škodljivim vedenjem. Njena edina moč je v tem, da človek v veri prejme odpuščanje in duhovno očiščenje pred bogom, kar ga napolni z upanjem in močjo za bolj krepostno življenje. Čeprav je tak posameznik pred bogom očiščen zavesti krivde, pa se lahko zgodi, da se še vedno počuti krivega, kar je značilna posledica zlorabe ali hude zanemarjenosti. Krivdo čuti delno zato, ker čuti, da je sam zakrivil ali zapeljal tistega, ki jih je zlorabil, in delno zato, ker preobrne jezo ali bes nase. Fairbairn (1952) to označuje kot moralni obrambni mehanizem nasproti zlobnim objektom. Lažje je zlorabljenemu živeti z uničujočim besom in sovraštvom do sebe, kot do objekta, ki ga ne želi izgubiti. Ti potlačeni težki afekti in zlorablajoča dinamika notranje interakcije jim ne dovoljujejo zadovoljitve osnovnih selfobjektnih potreb oziroma razvoja kohezivnega jaza, zato jaz ostaja izredno ranljiv ter nagnjen k depresiji in fragmentaciji. Četudi se tak posameznik še tako trudi, da bi skušal v bogu videti nekoga, ki ga lahko očisti, mu njegova izkušnja zlorabe preprečuje kakršno koli globlje zaupanje v možnost ozdravitve. Takemu posamezniku lahko obiskovanje verskih obredov in prakticiranje spovedi samo še bolj utrdi njegovo prepričanje, da mu nihče ne more odpustiti, saj tudi pred bogom za vedno ostane samo oseba, ki jo prevevajo gnus, bes, sovraštvo in zloba, oziroma je včasih kar gnus in zloba sama (Gostečnik, 2005). Temeljno izkustvo, ki je izkustvo zlorabe, namreč ustvari podobo oddaljenega in jeznega boga, ki omogoča takim posameznikom obdržati svoje potrebe odcepljene od zrcaljenja in empatije skupno z bolečinami in jezo, ki je povezana z izdajstvom in zavrženostjo. Občutje krivde ima lahko torej tudi povsem obrambno vlogo, da se človek izogne dokončnemu soočenju s seboj, s čimer se izogne sprejemanju odgovornosti za svoje življenje, čutenje in mišljenje (Kompan Erzar, 2000: 475). Zato si tudi v odnosu do boga vse stiske in težave interpretira na način, da se z njimi nikakor zares ne sooči, saj je ves pomen in smisel njegovega doživljanja okužen z občutki nevednosti. V tem primeru govorimo o negativnem religioznem soočanju, v nasprotju od pozitivnega, kjer posameznik v religioznosti najde nov pomen, smisel, oporo, kontrolo in upanje (Simonič, Cvetek, Gojznikar, Mavrič, Sečnik in Janežič, 1997). S tem je temu posamezniku tudi omogočeno, da ostaja ubogljiv, žrtvujoč otrok v svoji družini in obenem religiozni skupnosti, ki ji pripada.

V taki situaciji je potreben dolgotrajen in intenziven terapevtski proces, preden ta oseba začne doživljati, da jo nekdo, v tem primeru terapevt, razume. Vse dokler ji občutek nevednosti in krivde onemogočata soočenje z resnično bolečino, ne more sama nikoli ven iz tega doživljanja. Vsa njena čutenja morajo biti na novo ovrednotena in njene potrebe zadovoljene, sicer je ta oseba izgubljena v svojih starih bolečih odnosih, saj se razvoj jaza ponovno prične šele takrat, ko so selfobjektni potrebe zadovoljene s pomočjo terapevtove skrbi. Šele to omogoča tudi skrbnejši odnos klienta do samega sebe. Terapevtski odnos torej omogoča, da pacient sprejme pomoč s strani okolice, ki pa mu nadalje omogoči, da prepozna svoje sposobnosti in jih začne uresničevati. Na ta način klient ne potrebuje več svoje arhaične navezave na kaznujoče in fragmentirane selfobjekte. S tem tudi religijo začne dojemati na drugačen način, ko se odpre novi podobi boga (Gostečnik, 2005). Modifikacije v posameznikovem notranjepsihičnem svetu morajo odsevati tudi v doživljanju religioznega izkustva boga, sicer ta posameznik, ne da bi se v resnici zavedal, vedno znova teži k starim utečenim odnosom, ki mu v svojem iluzornem svetu objublajo odnos.

V katoliški Cerkvi se očitno zavedajo možnosti navedenih primerov in zato se v Cerkvi

opozarja na pomembno razlikovanje med resničnim kesanjem in zmotnimi občutki krivde ali lažnimi ideali, ki pogosto pustošijo po duhovnem izkustvu in nimajo nič opraviti z njim (Louf, 2001). Tako se npr. nekateri spovedujejo dejanj, za katere niso nič krivi, ali iz skrupuloznosti, pa tudi iz mazohizma, včasih pa spovedovanje lahko postane obsesija, še posebej, ko gre za pojav nevrotične krivde (Sovernigo, 2000).

Zato priporoča primerno izobraženost duhovnikov v psihologiji in drugih sorodnih znanostih, da zna bolje ločevati med moralno odgovornim dejanjem in takim, na katerega vplivajo psihološki mehanizmi, ki zmanjšujejo odgovornost (Janez Pavel II, 1997: 40), nikakor pa spoved ne sme postati psihoanalitična metoda ali psihoterapija. Po vsem povedanem vidimo, da je med njima sicer nekaj podobnosti, razlikujeta pa se v nekaterih bistvenih elementih. Za bolj jasno predstavbo naj še enkrat v tabeli prikažemo primerjavo temeljnih pojmov in elementov v spovedi in psihoterapiji. (vstaviti tabelo 1)

Tabela 1. Primerjava nekaterih temeljnih elementov in pojmov v spovedi in psihoterapiji.

	Spoved	Psihoterapija
Cilj	duhovno spreobrnjenje, sprava z bogom, seboj in drugimi	psihična transformacija, ki je v ozdravljenju psihičnih ran iz preteklosti in se kažejo v zapletih v sedanjosti
Namen	prejeti od boga milost odpuščanja od grehov, moralno očiščenje	s pomočjo terapevta ozavestiti psihične težave in prevzeti »krmilo« svojega življenja
Vsebina	kesanje, obžalovanje in priznanje grehov, odveza in odpuščanje	posameznikova čustvena ali vedenjska težava oz. motnja in vse, kar je povezano z njo in iskanjem rešitve iz nje
Pristop	enkratno srečanje	proces več srečanj
Odnos	grešnik v odnosu z bogom (predstavlja ga spovednik)	pacient v odnosu s terapevtom
Vloga spovednika in terapevta	Kristusov služabnik in namestnik, zdravnik, sodnik (dejanj – ne človeka) in učitelj; podeli odpuščanje in odvezo	poslušča, zrcali in ovrednoti doživljanja, regulira posameznikova psihofizična stanja in jih z empatijo ozavešča, pozoren je na govorico celega telesa
Kairos	božja milost, ki človeka očisti greha in krivde ter mu povrne notranji mir	poseben moment ranljivosti med terapevtom in klientom, v katerem se srečata preteklost in sedanjost, intrapsihično in interpersonalno, zavest in podzavest, kar daje možnost za transformacijo
Krivda	zavest krivde kot neskladnost z lastno vestjo, po kateri človek spoznava svoja dejanja kot moralno dobra ali slaba	občutje krivde, ki zaznamuje posameznikov odnos do sebe ali do drugih in se kaže v njegovem doživljanju, prepričanju, vedenju in čustvovanju
Odpuščanje	odpuščanje od greha je dar boga, po katerem mora človek odpustiti sebi in drugim	odpuščanje kot proces poslavljanja od maščevalnih in sovražnih vzgibov, ki jih ima posameznik do povzročitelja njegovih psihičnih ran

Zaključek

Sklenemo lahko, da je med spovedjo in terapijo mogoče najti kar nekaj podobnosti, med katerimi izstopa predvsem namen, ki je v transformaciji ali »rojstvu novega človeka«, čeprav je pri spovedi rojstvo mišljeno duhovno rojstvo ali spreobrnjenje, v psihoterapiji pa psihična preobrazba. V obeh primerih se ta sprememba zgodi le v območju odnosa, kar ti dve dejanji najbolj približa med seboj. Vsekakor pa so med njima bistvene razlike, zaradi katerih je primerjava v nekaterih elementih nemogoča. Ena izmed težjih ovir je različnost izrazoslovja, ki ga uporabljata teologija in psihoterapija kot dve znanstveni disciplini. Opreznost je še posebej potrebna pri uporabi identičnih pojmov, ki v kontekstu spovedi in terapije nimajo istega pomena, kot so npr. krivda, sprava, odrešitev, odgovornost, kairos, svoboda ... Ves čas je potrebno imeti pred očmi, da imajo ti pojmi v območju spovedi duhovno konotacijo, v terapiji pa psihološko.

Spoved in terapija si ne nasprotujeta in ne izključujeta in se lahko kvečjemu dopolnjujeta, saj nagovarjata dve različni človekovi dimenziji. Prav zato tudi nista združljivi, čeprav psihoterapija vključuje tudi duhovno dimenzijo in ima spoved tudi terapevtski značaj. Ker sta psihični in duhovni razvoj človeka med seboj tesno povezana, lahko psihoterapija posamezniku pomaga narediti tudi duhovni preboj, pa tudi spoved s svojo odvezo od vsega slabega v preteklosti lahko pomaga pri vzpostavitvi bolj konstruktivnih vzorcev vedenja in bolj kvalitetnih odnosov. V tem prispevku smo se še posebej posvetili vprašanju zavesti krivde in občutju krivde kot stični točki obeh srečanj in našli povezanost med njima, čeprav ostaja odprto vprašanje, na kakšen način sprememba pri eni vpliva na spremembo pri drugi. Vsekakor bi bilo smiselno dati več pozornosti tudi drugim povezujočim elementom in njihovim medsebojnim vplivom. K boljšemu razumevanju prepletenosti teh dimenzij v človeku bi v prihodnje lahko še največ pripomogli duhovniki – terapevti. Zanimivo bi bilo vedeti, s kakšnimi vprašanji, izzivi in dilemami se sami srečujejo v svojem duhovniškem in terapevtskem delovanju.

Literatura

- Bourne, E., J. (1995). *The Anxiety in Phobia Workbook*. Oakland: New Harbinger.
- Janez Pavel II. (1985). Apostolska spodbuda o spravi in pokori. *Cerkveni dokumenti* 25. Ljubljana: Družina.
- Janez Pavel II. (1997). Papeški svet za družino, Zakrament sprave. *Cerkveni dokumenti* 70. Ljubljana: Družina.
- Fairbairn, W. R. D. (1952). *Psychoanalytic studies of the personality*. London: Routledge.
- Falsini, R. (1990). *La penitenza*. Milano: Edizioni O.R.
- Frattallone, R. (1995). *Pastorale del sacramento della penitenza*. Torino: Elledici - Leumann.
- Gatti, G. (1999). *Confessare oggi*. Torino: Elledici - Leumann.
- Gostečnik, C. (1996). Kompulsivno ponavljanje kot možnost za psihološko in duhovno preobrazbo s pomočjo psihoterapije. *Bogoslovni vestnik*, 56 (1), 91–100.
- Gostečnik, C. (2000). *Psihoanaliza in religija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gostečnik, C. (2005). *Psihoanaliza in religiozno izkustvo*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gostečnik, C. (2002). *Sodobna psihoanaliza*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gostečnik, C. (1996). Zakonski konflikt kot element odrešenja. *Bogoslovni vestnik*, 56 (3), 285–296.

- Grün, A. (1996). *Imej pravi odnos do samega sebe*, Ljubljana: Salve.
- Katekizem katoliške Cerkve* (1993). Slovenska škofovska konferenca. Ljubljana: Družina.
- Kompan Erzar, K. (2000). Strah in pogum narcističnega sveta. *Bogoslovni vestnik* 60 (4), 471–481.
- Krašovec, J. (1991). Filozofsko-teološki razlogi za odpuščanje. *Bogoslovni vestnik*, 51, 273–286.
- Louf, A. (2001). *Milost zmore več: duhovno spremljanje danes*. Ljubljana: Župnijski urad Ljubljana-Dravlje
- Masterson, J. (1990). *Search for the real self: unmasking the personality disorders of our age*. New York: Free Press.
- Mavrič, L. (2010). O mladostnikovem občutku sprejetosti. *Kairos*, 4 (3/4), 163–174.
- Meissner, W. W. (1984). *Psychoanalysis and religious experience*. New Haven: Yale University Press.
- Simonič, B., Gojznikar, G., Cvetek, R., Mavrič, L., Sečnik, J. in Janežič, V. (2007). Religija kot vir pomoči pri soočanju s stresnimi in travmatičnimi dogodki. *Bogoslovni vestnik* 67 (2), 261–280.
- Sovernigo, G. (2000). *Senso di colpa, peccato e confessione*. Bologna: Edizioni Dehoniane Bologna.
- Sveto pismo Stare in Nove zaveze*, Slovenski standardni prevod (1996). Ljubljana: Svetopisemska družba Slovenije.
- Štrukelj, A. (2000). *Odpuščanje*. Ljubljana: Družina.
- Turnšek, M. (1995). Greh in krivda, priznanje in odpuščanje. *Bogoslovni vestnik* 55 (3), 287–302.
- Turnšek, M. (2003). Zakramenti Cerkve, v: *Priročnik dogmatične teologije (PDT) II*, uredil C. Sorč. Ljubljana: Družina, 153–342.
- Zupančič, M. (2004). *Zakrament vstajenja*. *Communio* 14, 160–170.
-