

Romana KEBE

Duhovni vidiki psihoterapije

Spiritual aspects of psychotherapy

*Najvišja modrost ima eno znanost, znanost celostnosti,
to je znanost, ki razloži celotno kreacijo in človekovo mesto v njej.*

Leo Tolstoj

Psihoterapija, kot jo razumemo danes, je mlada disciplina, ki se zelo trudi biti znanstvena in kot takšna sprejeta v zdravniških in humanistično usmerjenih krogih. Njena temeljna predpostavka – da zdravi psiho oz. dušo – si išče strokovno priznanje na načine, ki so bili zastavljeni pred skoraj 400 leti in ki so opredelili, kaj je znanstveno in kaj ni. Descartesov dictum jasno razmeji med racionalnim, ki deluje po mehaničnih principih in iracionalnim, ki presega naših pet čutil, je dvomljive narave in izmuzljivo metodičnemu raziskovanju, kot ga narekuje znanost. Brez dvoma je bilo v času vraževerja in sežiganja čarovnic takšno ločevanje potrebno in velik doprinos k sistematičnemu pridobivanju novega znanja in s tem razvoja. Zahodna tehnološka družba je dober dokaz. Po drugi plati pa postaja enosmerna naravnost tega razvoja ekstremna in njene uničujoče posledice čutimo že na vsakem koraku. Enosmerna naravnost človeka razceplja, tako da drvi za dosežki in materialnimi dobrinami, in pri tem zanemarja svojo duhovno razsežnost. Zato je skrajni čas za gradnjo mostu med racionalnim in iracionalnim - kamor pripisujemo tudi duhovni vidik - čeravno ne na ravni srednjeveške magične zavesti (Wilber, 1977), ampak na ravni mentalne in transpersonalne zavesti 21. stoletja. V tem spreminjajočem se okviru zavedanja človekove eksistence igra psihoterapija pomembno vlogo, saj je posameznik bolj kot kdajkoli prej svoboden, da se posveti zadovoljevanju višjih nivojev svojih potreb – vključno s samoaktualizacijo oz. izpolnitvijo svojih najvišjih duhovnih potencialov – kot jih že desetletja poznamo po ameriškem psihologu A. Maslowu.

V tem članku vam bom predstavila moje razumevanje in poiskus povezovanja psihoterapije in duhovnosti. Definicijo duhovnosti [spirituality] želim zastaviti široko, kot »...ki pripada in vsebuje duha, lahko v religioznem ali intelektualnem kontekstu; nematerialna; ki ima naravo duha oz. metafizično nadnaravno esenco« (Onion, 1972). Razumemo jo lahko na tradicionalen način, t.j. pripadajočo religiji, ki stipulira nadnaravno božanstvo (duh, Bog, kozmični vir) kot bivajoče v metafizični sferi - izven človeka, a katero človek zaznava in k njemu teži. Lahko pa jo razumemo na sekularen način, s poudarkom na zavestnem in odgovornem razvijanju visokih humanih kvalitiet, kot so: sočutje, ljubezen, odgovornost, tolerantnost, odpuščanje, harmonija in zavedanje, da smo neizogibno povezani med seboj in z naravnim okoljem v katerem živimo. Namen tega članka ni iskanje ločnic med različnim razumevanjem duhovnosti in ne poiskus pojasnjevanja, do katere mere je duhovni vidik del človekovega psihičnega sveta, ter kdaj in kako se razmerje spremeni in človek postane del duhovne sfere, ki je izven njega. Članek je namenjen prikazu možnosti praktične aplikacije duhovnosti v psihoterapevtski praksi, ne glede na to ali jo razumemo na religiozen ali sekularen način.

Psihoterapija je namreč lahko disciplina, s pomočjo katere človek raste osebnostno in duhovno, in implicitno že vključuje vidike, ki jih sicer pripisujemo duhovnim disciplinam. Pri tem bom izpostavila transpersonalno psihoterapijo, ki nosi vse elemente znanstvene psihoterapije in jo hkrati ukoreninja v duhovnem svetu. In ker sem pred kratkim prisostvovala na mednarodnem interdisciplinarnem znanstvenem simpoziju o šamanizmu *Psychophysiology and social adaptation of (neo)shamans in the past and at present*, ki ga je v Sibiriji organizirala Ruska akademija za znanost, se bom opirala tudi na predavanja ruskih kolegov. Za razliko od zahodnega akademskega sveta, posvečajo veliko pozornosti t.i. paranormalnim stanjem zavesti in jih raziskujejo v biofizičnih in psiholoških znanstvenih laboratorijih že vsaj od sredine prejšnjega stoletja. Njihovo izjemno znanje lahko veliko doprinese celostnemu razumevanju človekove psihe, zato je šamanizem - poleg budizma – kot duhovna disciplina blizu mnogim psihoterapevtom, ki se odločajo za duhovno prakso in s tem bolj celovit pristop k svojemu delu.

Transpersonalna psihoterapija

Transpersonalna psihoterapija (Kebe, 2007) integrira znanja njenih predhodnic – predvsem analitičnih in humanističnih šol – ter jih nadgradi z znanjem iz področja religije. Pri tem se ne opira na institucionalni del, pač pa na duhovne vsebine, ki so skupne vsem – pristno in neposredno izkustvo [direct experience]. Barbara Somers, analitičarka in so-ustanoviteljica CTPja v Londonu, je skladno s filozofijo Vzhoda učila, da prihajamo od nekje, preživimo kratki vek osebnosti tukaj in zopet nekam gremo. Pri tem ni potrebno, da špekuliramo od kje in kam, dovolj je, da se tukaj in zdaj zavedamo večje dimenzije naše eksistence, v kateri je Sebstvo prepoznano kot najvišji motivacijski in koordinacijski princip in arhetip, iz katerega izhaja naša osebnost (Somers, 2002).

Stopnja zavedanja je torej pomembna in človek se od drugih živih bitij razlikuje predvsem po sposobnosti večjega zavedanja oz. globljega zaznavanja. Tolle (2009: 13) je to lepo izrazil v stavku: »Ko je v zaznavah človeških bitij prisotna določena mera Navzočnosti, tihe in budne pozornosti, lahko zaslutijo božansko bit življenja, notranjo zavest ali duha v vsakem bitju, v vsaki življenjski obliki ... dokler se to ne zgodi, pa večina ljudi vidi le zunanje oblike.« Zavedanje je inherentna funkcija človekovega uma in kadar izhajamo iz le-te, izstopimo iz ego identifikacije ter z empatično in objektivno distanco pogledamo na svoj vsakdanji jaz. Na tej stopnji se zavedamo, da se zavedamo, da o nečem razmišljamo, da nekaj čutimo. Mnogokrat se zavedamo tudi, da želimo sistematično negovati »tiho in budno pozornosti«, ker je le-ta poglobilni del našega duhovnega življenja in ker nam omogoča pretočen in osmišljen odnos do naše psihične ranjenosti. Jungovski analitiki (Hillman, 1996; Wellings, 2000) imenujejo to proces izgrajevanja duše [soul making] in pravijo, da se zdravljenje se začne z zavedanjem.

Medtem ko se vse predhodne psihološke šole ukvarjajo s človekovo osebnostjo – miselnimi in čustvenimi procesi ter posledičnim vedenjem; nekatere na predvsem zavestni, druge tudi na nezavedni ravni - se četrta sila [the 4th force] v psihologiji usmeri na vključevanje duhovne dimenzije človeka (Maslow, 1979). Študent transpersonalnega pristopa se spusti v dolgoletni edukacijski proces, ki eksplicitno vzpodbuja duhovno prakso – meditacijo, kontemplacijo, yogo, aikido, tai chi in podobno – kot paralelno pot svojega vsakdana. S tem naj bi razvijal večje zavedanje, čuječnost in sočutenje do sebe in vseh živih bitij – to pa so najpomembnejše kvalitete v psihoterapevtskem procesu. Psihična ranjenost nastane v odnosu, ponavadi v najzgodnejšem odnosu, in v odnosu se tudi zdravi. Pri tem seveda ni nujno da psihoterapevt izhaja iz transpersonalnega pristopa. Kasneje bomo videli, da ima vsako psihoterapevtsko srečanje in vsako psi-

hoterapevtsko delo potencial za razvijanje duhovnega vidika.

Šamanizem

Šamanizem je najstarejši sistem verovanja [belief system] na svetu in glede na slikovne najdbe v jamah mu antropologi pripisujejo 30 tisoč let in več. Obstajal je torej epohe časa pred katekroli institucionalizirano religijo in brez svetih knjig, ki narekujejo podajanje znanja o duhovni razsežnosti na dogmatičen način. Poleg vsakodnevnih naukov je človeku omogočal neposredno povezanost s svojim duhovnim virom, esenco, še posebej preko štirih elementov narave: zemlje, vode, ognja in zraka. Za šamana so to živi svetovi, ki sobivajo s človekom in v človeku, in ga vodijo skozi življenjska obdobja od rojstva do smrti. Stik z njimi je možen preko tenkočutno razdelanih stanj spremenjene zavesti ali transa, ki v veliki meri zavisi od znižanja ego kontrole in so pogoj za komunikacijo med njimi. Pri tem je izrednega pomena šamanova samokontrola; mogoče se ravno po tej ločnici šaman razlikuje od psihotičnega bolnika, saj se lahko po svoji volji in po svoji presoji vrača v vsakdanji svet, česar oseba s psihozo ne zmore.

V Sibiriji smo prisostvovali festivalu ognja [tailgan], ki se enkrat na leto odvije na posvečenem kraju pod Bukha-Noyon gorami. Trajal je cel dan in imel vse prvine rituala. Predhodne priprave nanj so bile obširne in so zajemale mnogo dni in mnogo pridnih rok, ki so pripravile prostor, daritve, naloge udeležencev, pogostitev in obredni ogenj. Vodilo ga je 15 šamanov iz Tengeri skupnosti, ki so enkrat v preteklosti prejeli iniciacijo ognja in katerih namen je bil ustvariti posvečen prostor, v katerem se bodo povezali s svetom duhov.

V zvoku bobnanja so se spustili v trans in potovali preko vsakdanje mentalne zavesti. Komunicirali so z duhovi ognja in po nekem času so duh ognja tudi poosebili. V tej vlogi so bili pripravljene na dialog z udeleženci, ki so jih spraševali o svojem zdravju, ljubezni, delu, odnosih z bližnjimi ... čisto osebnih zadevah, ki so jih trenutno okupirale. Odgovori so bili včasih dvoumni in so spraševalca vodili nazaj k sebi in k zavestnemu reševanju problemov, včasih pa so bili to nasveti, podani s perspektive širšega pogleda na njihove težave. Udeleženci so zatrjevali, da so smiselni in se šamanom, ki so v tej fazi predstavljali duh ognja, globoko poklonili v zahvalo in mu nudili darove, v obliki požirka mleka, vodke, peciva, bonbonov ... Potem smo bili vsi vabljeni na hojo okrog obrednega ognja, ki bi jo lahko primerjala s hodečo meditacijo, le da je bila namenjena komunikaciji med duhovi ognja in udeleženci. V mislih smo jim pripovedovali svoje težave ali vanje polagali prošnje, vprašanja, potem pa smo prisluhnili prasketanju ognja in skušali v njem razbrati odgovore – seveda, popolnoma iracionalno vedenje za zahodni razum, ki izključuje intuicijo kot organ percepcije. In vendarle smo ob koncu dneva odhajali z občutkom, da smo bili priča magičnemu doživetju, v katerem smo začutili pretočnost med osebnim in nadosebnim.

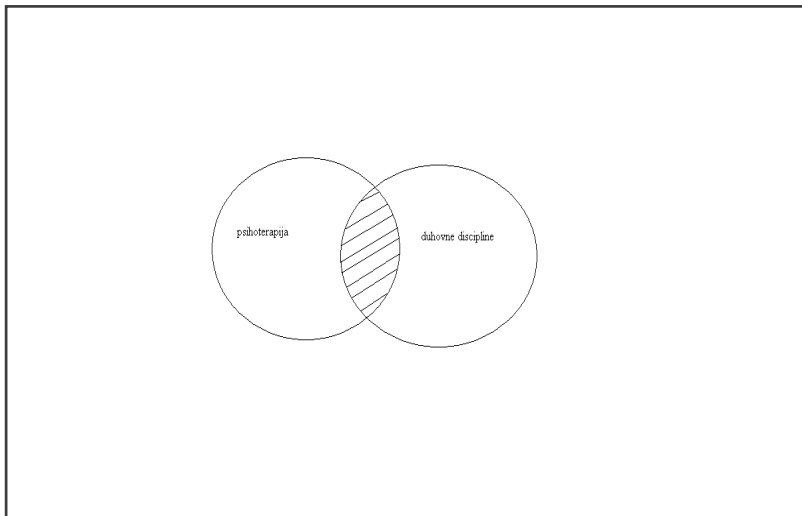
Naslednji dan smo se s šamani srečali v predavalnici in pripravljene so bili odgovarjati na naša vprašanja in razlagati, kaj se je dogajalo prejšnji dan. Pojasnili so, da človek sestoji iz fizičnega telesa, mentalnega organa in astralnega telesa ali duše. Le-ta zmora prehajanja iz ene realnosti v drugo, v realnost duhov, in to sposobnost morajo uporabljati radodarno in z velikim spoštovanjem za zdravljenje tistih, ki jih za to prosijo. Sicer jo izgubijo in zbolijo tudi sami. Zdravje za njih ne pomeni odsotnosti simptomov, ampak prost pretok življenjske energije.

Posebno skrb namenjajo tudi ohranjanju kulture in njihovega okolja. Sanje so za njih izrednega pomena. Šamanova osebnost je mnogoplastna in minili so časi, ko je vsako pleme imelo

svojega šamana in zanj tudi poskrbelo. Sedaj so po službah kot vsi drugi ljudje in mnogi so si izbrali profesorske poklice na področjih varstva narave, psihologije, etnologije in antropologije. Tudi kovač in prevajalka sta bila med njimi. Menijo, da se na tak način njihova duša, ki je stara in ima izkušnjo enosti s kozmičnim virom, lahko realizira skozi njihovo delo. Tako opravljajo šamansko delo, za katerega se čutijo poklicani ter hkrati živijo na mentalni ravni in uporabljajo besedno terminologijo iz akademskega sveta za opisovanje svojega doživljanja. Že nekaj časa ime 'šaman' ni več v uporabi, sedaj uporabljajo besedo 'neo-šaman' in 'neo-šamanizem'. Ponekod tudi 'oseba, ki prakticira šamanizem'.

Zanimivo je, da so zelo pripravljeni sodelovati v psiholoških laboratorijih, kjer merijo nevrofiziološke spremembe v njihovem telesu pri spremenjenih oz. šamanskih stanjih zavesti. Nešteto člankov in knjig (Kharitonova, 2010; Boldyreva, 2002; d'Aguili, 1999) je bilo že napisanih na to temo in če iz njih povzamem čisto na kratko fiziološke spremembe v telesu šamana, kadar prestopi v trans stanje: kontrolira fiziološke procese kot so telesna temperatura, potenje, dihanje, srčni utrip; delovanje leve in desne možganske hemisfere postane uravnovešeno in sinhronizirano; alfa možganski valovi se zvišajo, medtem ko ostane oseba sproščena in hkrati fokusirana. Vse našteje spremembe so skladne z raziskavami opravljene na ljudeh, ki že dlje časa prakticirajo meditacijo (Simpkins, 2009; Mingjur, 2008).

Stičišča, ki nakazujejo duhovno dimenzijo psihoterapije



Slika 1. Področje, kjer se psihoterapija in duhovnost prepletata

Imena za duhovni svet so različna – kolektivno nezavedno, magična raven zavesti, nedejljena zavest, nebesa ... - odvisno pač iz katere tradicije pisatelj izhaja in čemu daje poudarek. Duhovna dimenzija psihoterapije v Sloveniji še nima tradicije, zato imamo delno proste roke pri posvojitvi izrazov iz tujih šol, še posebej iz dežel, kjer jim socializem in komunizem nista narekovala zatiranje duhovnega življenja. Hkrati pa se moramo zavedati, da psihoterapija sama še nima samostojnega družbeno uveljavljenega statusa v Sloveniji in je zato toliko bolj delikatno dodajati nove dimenzije in novo terminologijo nečemu, kar še ni enotno in utrjeno.

Ne glede na pristop bi lahko rekli, da je psihoterapija v osnovi proces, v katerem terapevt pomaga pacientu koherentno povezati odtujene ali celo odcepljene dele sebe. S tem se v pacientu poveča občutek integriranega sebe in kot osebnost postane trdnejši. Simptomi, ki so ga pripeljali v terapijo, se zmanjšajo ali izginejo. Pacient ima občutek, da živi bolj njemu pristno življenje, da je v pristnejšem stiku sam s seboj in tudi, da so odnosi z drugimi ljudmi bolj zadovoljivi. Ker pa je človek bio-psiho-socio-duhovno bitje, je za celostno občutenje sebe potrebna tudi integracija duhovnega vidika, še posebej pri 'duhovno prebujenih' pacientih ali pri pacientih v drugi polovici življenja, ki pogosto raziskujejo vprašanje o globljem smislu njihove eksistence (Edinger, 1992; Somers, 2002). V takšnem primeru je psihoterapija, ki temelji izključno na ravni osebnosti, nepopolna in psihoterapevt brez izkušnje svoje duhovne prakse ne more spremljati takšnega pacienta na njegovi poti iskanja. V nadaljevanju tega članka želim nakazati stičišča, v katerih se psihoterapevtsko delo lahko bogati z duhovnimi vsebinami – a seveda le v primeru, da se terapevt tega zaveda in da se pacientove potrebe izrazijo na tak način.

Psihoterapevtska seansa kot ritual: beseda ritual je stara in široka in tako kot 'ljubezen' jo vsak razume po svoje. Antropologi z ritualom opisujejo zdravljenje starodavnih skupnosti (Turner, 1977), etnologi govorijo o vaških običajih (Kuret, 1989), družinski terapevti jo uporabijo za družinski pogovor izvzet iz vsakodnevnih opravkov (Imber-Black, 1988), vedenjski psihologi se fokusirajo na avtomatično vedenje in ne nazadnje klasična psihoanaliza, ki razume ritual kot del obsesivno-kompulzivne patologije. Kljub različnemu razumevanju ima ritual tudi skupne elemente in izpostavim naj le nekaj najpomembnejših:

- * namen rituala je doprinesiti spremembo na bolje, lahko posamezniku ali skupnosti,
- * ritual je izvzet iz vsakodnevnih opravkov in aktivnosti, dogaja se v prostoru, ki je posvečen namenu rituala,
- * v ritualu je komunikacija izrednega pomena,
- * ritual se dogaja v prisotnosti drugih oseb, ki so prisotne fizično ali v duhu,
- * zahteva čimvečjo zbranost, t.j. sinhroniziranost razuma-čustvovanja-vedenja.
- * darovanje in spoštljiva zahvala sta pomembni del zaključka rituala

Tudi psihoterapija je namenjena izboljšanju pacientovega funkcioniranja in večji osebni avtonomiji, in pacienti, ki so uspešno prehodili ta proces, poročajo o kvalitativnih spremembah na bolje na določenih področjih življenja ali na splošno. Poročajo tudi, kako pomembna je bila terapevtova prisotnost v tem procesu in kako pomemben je okvir obravnave, v katerem ni nobenih motečih dejavnikov, ki so sicer nenehno prisotni v vsakdanjem življenju. Besede, s katerimi se je izrazila pacientka srednjih let, verjetno veljajo za mnoge: «To je edini čas v tednu, ki si ga vzamem res zase in za iskren, poglobljen pogled v moje duševno življenje. Ta ura mi je postala sveta.» Terapevtova zbranost in sposobnost vživljanja v pacientov svet je izrednega pomena (Gendlin, 1982), saj omogoča dober terapevtski odnos, le-ta pa pomembno odloča o uspešnosti terapije.

Tako ritual kot psihoterapija nudita prostor za transformacijo, skozi katero človek zori, postaja trdnejši in bolj sposoben obvladovati naloge v določenem življenjskem obdobju. Antropologi govorijo o ritualu iniciacije, ki je poznan v vseh civilizacijah in je omogočal posamezniku ravno to – zorenje na osebni in duhovni ravni, ki je iniciata okrepilo in opremilo za ravnanje z novimi življenjskimi izzivi. Ritualov iniciacije v naši kulturi skorajda ne poznamo več, je pa zagotovo v porastu psihoterapija – bi to lahko bil nadomestek, sprejemljiv za sodobno družbo?

Psihoterapevtski proces kot obdobje liminalnosti: pred prihodom v terapijo je pacientovo funkcioniranje osnovano na vzorcih, ki jih je oblikoval v zgodnejših življenjskih obdobjih.

Kadar so ti vzorci preveč obarvani z obrambnimi strategijami, ki jih je moral razviti v ne-dovolj-dobrem okolju, mu ne dopuščajo naravnega prehajanja v naslednja življenjska obdobja in osebno zorenje ali proces individuacije stagnira. Francoski antropolog Van Gennep (1909) uči, da so za vsak prehod, za vsako transformacijo, značilne 3 faze: - separacija oz. ločitev od predhodnega stanja, ki ni več zadovoljivo, - faza liminalnosti, v kateri je človek najbolj ranljiv in se uči razvijati attribute, ki mu bodo služili za naprej, in – ponovna integracija v okolje s povečano sposobnost obvladovanja življenjskih situacij. V tem primeru predstavlja psihoterapevtski proces srednjo fazo med zapuščanjem starih vsebin in integriranostjo v novem obdobju. Faza liminalnosti je najtežja in v njej pacient s strahom in z veliko mero negotovosti opušča poznane, a nefunkcionalne vzorce, in se uči novih, bolj zrelih in primernejših za novo življenjsko obdobje. Nekateri jo primerjajo s smrtjo in ponovnim rojstvom, v kateri igrajo simboli transformacije pomembno vlogo (Jung, 1964).

Jungovski analitik Moore (2001, p.61) pa razvija fazo liminalnosti dalje in pravi: »Vsako psihoterapevtsko delo popelje klienta skozi komponente podrejanja [submission], držanja [containment] in prakticiranja [enactment], ki se dogajajo ne glede na to, ali se jih terapevt zaveda ali ne«. V zahodni kulturi, ki močno ceni individualnost, je podrejanje na slabem glasu. Vendar se mora pacient prostovoljno podrediti delovnemu dogovoru in pravilom, ki veljajo za psihoterapevtska srečanja. Podredi se tudi terapevtu in njegovemu vplivu nanj, kar zahteva precejšnjo mero zaupanja v njegovo strokovno kompetentnost in osebno dobronamernost. In nenazadnje se mora pacient (vključno s terapevtom) podrediti samemu psihoterapevtskemu procesu, ki mu kot romarska pot s težavnimi vzponi, lažjimi ravninskimi deli in občasnimi padci, nudi prostor za transformacijo. Ker pa so spremembe boleče, je toliko bolj pomembno, da je terapevt sposoben držati pacienta na empatičen in razumevajoč način. Le-ta mu bo omogočil, da se sooči z dejstvi, ki jih je potlačil in pogleda resnici v oči. Terapevtova empatična drža pacientu omogoči, da odtrpi boleča spoznanja, ki spadajo v pretekla obdobja njegovega življenja in začne prakticirati nove, bolj odgovorne in bolj odrasle oblike funkcioniranja. To lahko naredi skozi postopno eksperimentiranje novega razmišljanja in novega obnašanja, vse dokler ne najde tistega, kar je zanj najbolj primerno. Faza liminalnosti je torej čas, v katerem se osebnost lahko postopoma privaja na novo obdobje in zahteva senzibilno in empatično držanje vse do zaključka iniciacije.

Psihoterapevtova osebnost kot zdravitelj: ljudje, ki opravljajo šamansko delo, poročajo o predhodni izkušnji, ki jim je nakazala, v katero smer so bo razvijala njihova senzibilnost. Šamani, ki vstopajo v stik z duhovi neke reke ali jezera poročajo o izkušnji z vodo, v kateri so bili blizu utopitve; šamane vremena je oplazila strela in so jo preživeli; šamani ognja imajo za seboj ognjeno izkušnjo, ki jih je zaznamovala s svojo močjo. Ravno te življenje ogrožujoče izkušnje so jim dale 'dar' za opravljanje šamanskega dela oz. ravno preko njih so poklicani, da služijo skupnosti in posameznikom v njej. V primeru, da se klicu ne odzovejo, zbolijo za šamansko boleznijo.

Kaj pa mi, psihoterapevti? Upam, da mi bodo moji poklicni kolegi in kolegice odpustili trditev, da smo tudi mi poklicani v opravljanje psihoterapevtskega poklica skozi najzgodnejše življenjske izkušnje, ki so nam oblikovale neke vrste duševne rane. Mnogi smo odraščali v disfunkcionalni primarni družini, preživeli travmatične izkušnje v vzorcih navezanosti na primarni objekt ali doživeli grobe napade na takrat še neizoblikovan in nezaščiten ego. Skozi mnogo let izobraževanja in psihoterapevtskega dela na sebi smo se začeli oblikovati v psihoterapevta, ki mu na osebno nivoju ravno predelava in integriranje njegove lastne ranjenosti omogoči, da bolje razume stisko svojih pacientov. Na duhovni ravni pa je njegova poklicna pot lahko globlja in njegove zgodnje izkušnje mu lahko služijo, da odkrije vez z arhetipom zdravitelja in mu v svoji 'poklicnosti' dovoli, da deluje skozenj .

Simboli kot element komunikacije: velika zahvala za današnje razumevanje simbolov gre predvsem analitičnemu psihologu C.G. Jungu in njegovim naslednikom. Kot psihiater, z globokim zanimanjem za zgodovino človeštva in delovnimi izkušnjami s psihičnimi pacienti, je postopoma prihajal do uvida, da je najstarejši del človekove psihe kolektivne narave, njene vsebine pa je imenoval arhetipi. Kolektivno nezavedno raven je primerjal z oceanom, iz katerega se, kot majhni otočki, dviga individualna zavest. Vsak človek teži k poznavanju in integriranju svojih pradavnih korenin in simboli so jezik, s katerim se izraža nezavedno. Poznamo arhetipske simbole, ki so skupni za vse človeštvo, in osebne simbole, ki imajo pomen le za posameznika. Ločimo jih tudi na notranje podobe [images] in zunanje predmete, ki šele z energijo naše namere postanejo simboli. Narava simbolov je numinozna in kot govorica nezavednega v nenehnem spreminjanju. Zato se našim čustvom in razumu hitro izmuzne. A to še zdaleč ne pomeni, da ne obstajajo, komunicirajo z nami (kot npr. v sanjah) in igrajo pomembno vlogo v transformaciji enega psihičnega stanja v drugega oz. ene ego identitete v drugo. Simbole prepoznamo predvsem v manifestni obliki, v kateri nam sporočajo o našem psihičnem dogajanju in iz izkušenj vem, da si naredimo veliko uslugo, kadar jim prisluhnemo – v sanjah, meditaciji in drugih oblikah spremenjene zavesti.

Komunikacija med zavestnim in nezavednim, katerega del so duhovne vsebine, pa poteka tudi v drugo smer. Če pogledamo obrede ali širše, katerokoli duhovno prakso, lahko vidimo, da je polna simbolike – v obliki dejanj, besed in obrednih predmetov. Za šamana npr. je boben simbol konja, s katerim jezdi v svet duhov (če uporabim psihološki jezik: v svet arhetipov). Sibirski šamani uporabljajo tudi ustno harpo. Ples in algysh (Kenin-Lopsan, 2010) jim služijo za potovanje v spremenjeno stanje zavesti. Drugi predmeti, kot so ogledalo, puščice, vrečka z majhnimi kamni, zvončki ... pa jim omogočijo ugoden izid srečanja z duhovi. V naši kulturi smo bolj seznanjeni z ritualom maše, v katerem se simbolično uporabljajo sveče, kadila, duhovnikova posebna halja, kelih, vino in kruh ... v posvečenem prostoru in za namene komunikacije med človekom in njegovim najvišjim duhovnim virom.

Tudi v psihoterapiji, procesu zdravljenja pacientove psihe, so simboli nenehno prisotni. Že terapevtov pozdrav ali stisk roke je simboličen, ravno tako pozicija stola, ki ga nakaže pacientu. Diplome in certifikati, ki jih razobesimo na steno, ravno tako. Simbolični so tudi predmeti v sobi, še posebej tisti, ki se na ekspliciten način uporabljajo v terapevtski uri, kot je npr. vrvi v metodi reke življenja ali drobni predmeti v košarici za gestalt vaje. Notranje podobe ali images pa so simboli, s katerimi se ukvajata predvsem analitična in transpersonalna psihoterapija. Simbolizirajo vsebine pacientovega notranjega sveta in dinamiko med njimi. Nekaterim terapevtom je kreativno delo z njimi še posebej blizu in v psihoterapevtski uri jim dajo možnost, da se izrazijo na avtonomen način ter hkrati učijo pacienta spoštljivega komuniciranja s simboli. V transpersonalnem pristopu je zavesten in spoštljiv odnos do arhetipskih vsebin eden od načinov vnašanja duhovnega vidika v psihoterapijo. Pri tem želim poudariti, da mora terapevt jasno razlikovati med pred-personalnimi in trans-personalnimi vsebinami. Oboje prihajajo iz nezavedne ravni, a nosijo zelo drugačna sporočila in je zato tudi delo z njimi različno – končni cilj obeh pa je integracija na personalni ravni.

Primer rituala in uporabe simbolov v psihoterapiji bom povzela iz članka *Healing principles*, v katerem avtorica Cole (2003) opiše svoje delo s pacientko srednjih let, ki je prišla v terapijo zaradi nezadovoljivih odnosov z možem in hčerko, nezadovoljstvom pri delu in zaradi težav, ki jih je imela pri odločanju o njeni nadaljni poklicni poti. V več mesečnih rednih srečanjih sta ugotovili, da se pacientka še vedno opira na mamino mnenje, da se za svoje poiskuse živeti kreativno življenje počuti krivo, da se pri odločitvah najprej vpraša kaj je varno in sprejemljivo v njenem

socialnem krogu in da jo je strah izraziti svoje želje in hrepenenja. Da se je v svetu počutila vsaj delno varno, ji je omogočala njena povezanost z duhovnim svetom, še posebej s sveto Brigito, ki ji je simbolizirala kreativnost in ustvarjalno moč. S terapevtko sta naredili načrt za ritual, v katerem bo zaprosila sveto Brigito, da prebudi njeno kreativnost in jo opogumi za samostojne korake do zastavljenih ciljev. Celoten načrt je bil narejen glede na njene interese, njene zastavljene cilje in njeno duhovno orientacijo. Na dogovorjeno srečanje, ki je bilo daljše od običajnega, je pacientka prinesla 12 negativnih izjav o sebi in 12 pozitivnih afirmacij, vsako na svojem listku papirja. Prinesla je tudi 12 semen ognjiča, lončke z malo zemlje v njih, svečo in ogrinjalo zase. Terapevтка je položila na tla prt, ki je predstavljal oltar, pripravila svečnik, posodo za sežiganje negativnih izjav in simbole za 4 smeri sveta. Na prt sta položili tudi simbol za sveto Brigito. Ritual se je začel s kratko meditacijo, v kateri je pacientka glasno potrdila njeno neomajno pripravljenost na spremembo. Nato je posamično sežgala 12 negativnih izjav o sebi, jih glasno nadomestila z pozitivnimi afirmacijami in posadila 12 semen v lončke z zemljo in pepelom – transformacija negativnih vsebin v pozitivne. Pri tem je usmerjala svojo miselno energijo v rast in razvoj njene ustvarjalne moči. Vloga terapevтке je bila predvsem držanje varnega prostora, v katerem se je odvijal ritual in kot empatična priča dogajanja. Po obrednem zaključku, je odšla pacientka domov, tako, da je morala refleksija počakati do naslednjega tedna. Na naslednji uri je spregovorila o spremembah, ki jih je čutila v sebi, predvsem o večji jasnosti glede njene situacije, odločitvi glede njene kariere in o občutku večje osebnostne moči. V nadaljevanju terapevtskih srečanj se je mnogo bolj samozavestno posvetila odnosom v svoji družini.

Pacientka in psihoterapevтка sta soglasno in brez zadržkov ocenili takšne vrste ritual kot uspešno psihoterapevtsko intervenco. In vendarle je prav, da smo radovedni in se vprašamo, kako simboli delujejo? Ali je res dovolj, da verjamemo? V čem je razlika med verjeti in vedeti? Kako naša notranja naravnost oblikuje zunanjo realnost še predno se manifestira pred našimi očmi? V čem je moč našega (pozitivnega) mišljenja? Vprašanj je nešteto, zadovoljivih odgovorov bolj malo. Disciplina, ki se objektivno in sistematično posveča raziskovanju transcendentálnih vsebin, je metafizika. Študij metafizike (sestavljena iz ontologije, kozmologije in epistemologije) je bil še pred dobrim stoletjem del rednega programa univerzitetnih študijev, ki pa ga je naraščajoči pozitivistični pristop v raziskovanju izrinil iz kurikuluma. Kljub temu je metafizika edino znanstveno področje, ki nudi vsaj delne odgovore. Na Simpoziju o šamanizmu sem se udeležila drznega predavanja prof. Boldyreve, ki nam je - v polnem priznavanju omejitev človeškega razuma - razložila, kako metafizika danes razume možen proces prenosa človekove namere na predmet, in obratno: kako predmet, ki smo mu dali simboličen pomen, vpliva nazaj na človeka. Psihofizični pojav, ki ga opazimo v ritualih ne glede na katero skupnost ga prakticira, se nanaša na proces, ki omogoča vplivanje med živim organizmom in neživo formo. Iz kvantne teorije polja razumemo prostor kot fizični vakuum, ki vsebuje lastnosti supertekočine $^3\text{He-B}$, kar mu omogoča superprevodnost. Pod vplivom emocionalne in miselne tensije se na ravni fotonov formirajo spinstrukture, ki proizvajajo spinvalove. Le-ti interagirajo ne glede na medsebojno oddaljenost in so odgovorni za prenos energije med strukturami. (Boldyreva, 2002).

Zaključek

*Učitelj mora to, kar govori, tudi udejanjati,
ter imeti trdne temelje v etiki, sočutju in modrosti.*

Lama Shenpen Rinpoche

Že nekaj desetletij postaja znanost multi- in inter-disciplinarna in to velja tudi za znanost psihoterapije. Svoje znanje črpa iz psihologije, nevrofiziologije, antropologije, sociologije, metafizike in nenazadnje, vsaj implicitno, tudi iz duhovnih ved. Psihoterapevtska srečanja so namenjena zdravljenju pacientove psihe oz. duše, in terapevtova osebnost igra pri tem pomembno vlogo. Kadar se psihoterapevt zaveda večje dimenzije človekove eksistence, t.j. biološkega, psihološkega, socialnega in duhovnega področja, potem bo lahko podpiral pacienta v njegovem procesu integracije vseh štirih. Še več: razumel bo njegovo težnjo, da sprosti »zdravilne sile iz področja transpersonalne zavesti« (Jäger, 2009: 212) in mu s svojo empatično držo omogočil prostor, v katerem bo poiskal njemu smiselne odgovore na svojo psihično ranjenost, ki ga je nagovorila dovolj glasno, da si je poiskal pomoč.

Gayatri, poznana kot najstarejša molitev na svetu, pa je nagovorila mnoge psihoterapevte, ki so se odločili za prakticanje katere od duhovnih disciplin. Govori o esenci, o duhovnem viru, ki obstaja pod ali preko očitnega.

*O Ti, ki omogočiš, da vesolje obstaja,
iz katere vse izhaja in
h kateri se vse vrne,
razkrij nam obraz resničnega duhovnega sonca,
ki se skriva pod krogom zlate svetlobe,
da se bomo zavedali resnice
in v celoti izpolnili svojo dolžnost
na poti k Tvojim svetim nogam.*

Literatura

- d'Aquili, E., Newberg A.B. (1999). *The Mystical Mind: probing the Biology of Religious Experience*. Minneapolis: Fortress Press.
- Boldyreva, L.B., Sotina N.B. (eds) (2002). *Physicists in parapsychology*. Moscow: Hatrol.
- Cole, V.L. (2003). Healing principles: a model for the use of ritual in psychotherapy. *Counselling and Values*, 47, 184 – 194.
- Edinger, E.F. (1992). *Ego and Archetype*. Boston: Shambhala Publications Inc.
- Gendlin, E.T. (1982). *The primacy of human presence*. London: CTP študijski material.
- Van Gennep, A. (1909). *The rites of passage*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Hillman, J. (1996). *The Soul's Code*. London: Bantam Books.
- Imber-Black, E., Roberts, J., Whiting, R.A. (1988). *Rituals in Families and Family Therapy*. New York: W.W. Norton & Co.
- Jäger, W. (2009). *Vsak val je morje in drugi spisi*. Petrovče: Društvo znamenje.
- Jung, C.G. (1964). *Man and his Symbols*. London: Arkana.
- Jung, C.G. (1967). *Symbols of transformation*. Princeton: Princeton University Press.
- Kebe, R. (2007). Transpersonalna psihoterapija. *Kairos*, 1 (1-2), 51-59.

- Kenin-Lopsan, M.B. (2010). *Calling the Bear Spirit: ancient shamanic invocations and working songs from Tuva*. Sweden: Kjellin.
- Kharitonova, V.I., Kurlenkova, A.S., Funk, D.A. (eds) (2010). *Proceedings of the international interdisciplinary scientific symposium »Psychophysiology and social adaptation of (neo) shamans in the past and at present«*. Moscow: Russian Academy of Science.
- Kuret, N. (1989). *Praznično leto Slovencev: starosvetne šege in navade od pomladi do zime*. Ljubljana: Družina.
- Mingjur, J.R. & Swanson E. (2008). *Radost življenja*. Ljubljana: Trifilon Ltd.
- Moore, R.L. (2001). *The Archetype of Initiation: sacred space, ritual process and personal transformation*. San Francisco: Xlibris Corporation.
- Onion, C.T. (1972). *The Shorter Oxford English Dictionary*. Oxford: Clarendon Press.
- Simpkins, C.A. & Simpkins, A.M. (2009). *Meditation for Therapists and their Clients*. NY: W.W. Norton & Company.
- Somers, B., Gordon-Brown, I. (2002). *Journey in Depth*. Cropston: Archive Publishing.
- Tolle, E. (2009). *Nova zemlja: prebujeno in zavestno življenje*. Kranj: Založba Ganeš.
- Turner, V. (1977). *The ritual process*. New York: Cornell University Press.
- Wellings, N., Wilde McCormick, E. (2000). *Transpersonal Psychotherapy: theory and practice*. London: Continuum.
- Wilber, K. (1977). *The Spectrum of Consciousness*. Wheaton, Illinois: Quest Books.
-