

Psihoterapija in duhovnost: stičišče ali razpotje (zapis okrogle mize iz Rogle)

Psychotherapy and spirituality - interface or crossroad? (The round table discussion at Rogla)

Tekst, ki sledi, je zapis okrogle mize 'Psihoterapija in duhovnost: stičišče ali razpotje'. Potekala je 6.6.2015 v okviru 12. študijskih dni SKZP na temo „Psihoterapija in duhovnost» v hotelu Rogla na Rogli. Pri oblikovanju zapisa sem se odločil, da povedano na okrogli mizi - izhajajoč iz zvočnega posnetka - kar se da zvesto zapišem in čim manj posegam v mentalno tkivo izrečenih misli posamezne govorke oziroma govorca. Kljub temu sem na nekaterih mestih, bodisi ker je bil zvočni zapis nerazumljiv, ali pa ker so bile same jezikovne formulacije zaradi narave govornega jezika ob prenosu v pisno obliko na meji razumljivosti, vnesel nekatere jezikovne popravke. Pri tem sem se za pomoč obrnil tudi k sodelujočim na okrogli mizi in jih zaprosil za avtorizacijo. Upam, da so bili moji posegi dovolj subtilni, da so se ohranili tako njihovi osebni pečati kot jih vtiskujejo v svoj jezik kakor tudi njihove misli. Prispevke Monice Anthony sem prevedel iz angleščine (in se na tem mestu zahvaljujem Romani Kress za njeno prevajanje iz slovenščine v angleščino, da je ga. Anthony lahko sproti sledila temu, kar so govorili drugi udeleženci).

Uvod

Moderator: Lep pozdrav vsem, ki ste prišli na okroglo mizo. Moje ime je **Tomaž Flajs**, sem geštalt psihoterapevt in bom okroglo mizo vodil. Kar pomeni, da se bom predvsem trudil prisluhniti svojim sogovornikom, jih spodbujati s svojimi vprašanji in povezovati njihove prispevke, ne bom pa se aktivno vključeval s svojimi lastnimi razmisleki. Razen mogoče nekaj malega v uvodu. Se pravi, da bom v bistvu praktical geštaltistično fenomenološko naravnano odprtega, čim bolj nedolžnega poslušanja, tako da bom svoja lastna stališča in poglede, kolikor je to mogoče, dajal v oklepaj. Verjamem, da bom na ta način kaj novega in dragocenega izvedel in pridobil tudi zase.

Okrogla miza bo potekala tako, da bom najprej podal svoje uvodno razmišljanje. Nato bom predstavil sodelujoče na tej strani okrogle mize. Za tem jim bom zastavil izhodiščno vprašanje, jim prepustil besedo ter s svojimi nadaljnjimi vprašanji usmerjal njihovo diskusijo. V zadnjem delu okrogle mize pa bom povabil tudi vse vas na drugi strani okrogle mize, da se aktivno vključite s svojimi vprašanji, odzivi in razmišljanji.

Torej najprej nekaj uvodnih besed. Naslov današnje okrogle mize je 'Psihoterapija in duhovnost: stičišče ali razpotje'. Tema se meni osebno zdi zelo aktualna. V čem vidim njeno aktualnost?

Ena od besed, ki se najpogosteje pojavlja v povezavi s časom, v katerem živimo, je prav gotovo kriza. V temelju je ta kriza morda ena sama, vendar pa v povezavi z besedo kriza v kontekstu sodobnega časa uporabljamo različne pridevnike, ki nas osredotočajo na različne vidike: ekološka, ekonomska, politična, duhovna... Ne glede na različna razumevanja pa je neizpodbitno dejstvo, da mnogo ljudi doživlja stiske. Obenem pa narašča ponudba pomoči sodobnemu človeku in tu nastopata tudi duhovnost in psihoterapija. In mislim, da je ta tema – duhovnost in psihoterapija – lahko priložnost, da odpremo neka vprašanja, ki so po eni strani lahko pomembna za refleksijo psihoterapevtske stroke. Po drugi strani pa: ali se da v bolj poljudnem jeziku oblikovati neka merila, ki bi bila v pomoč sodobnemu iskalcu pomoči?

Vprašanja, ki so se meni zastavljala, ko sem se pripravljal na to okroglo mizo, so recimo: Kje je meja med psihoterapijo in duhovnostjo? Ali obstajajo med njima tudi kakšne stične točke? Ali se razlike med psihoterapevtskimi šolami kažejo tudi kot razlike v pogledih na človekovo duhovno dimenzijo? Prav tako kot med različnimi duhovnimi izročili obstajajo pomembne razlike v razumevanju človeka, njegove bolečine, trpljenja. Ali pa gre bolj za neko osebno naravnost in širino razumevanja posameznega psihoterapevta? Pa tudi: ali obstaja možnost, da nekdo zaide k psihoterapevtu, pa bi bolj potreboval neko duhovno pomoč? In obratno: kaj se lahko zgodi, če nekdo, ki potrebuje psihoterapevtsko pomoč, zaide med razne, predvsem novodobne ponudnike tehnik za dosego razsvetljenja?

Ne pričakujem, da bi prišli do nekih jasnih, enoznačnih odgovorov, s katerimi bi se vsi strinjali. Kar pa si želim, je, da se med nami vsemi razvije nek dialog in na ta način lahko spoznavamo drug drugega. In mogoče pridemo tudi skupaj do nečesa novega, zanimivega. Tako da upam, da bo ta diskusija dinamična.

Sedaj pa če predstavim sodelujoče. Grem po abecednem redu:

Monica Anthony je transpersonalna psihoterapevtka (UKCP reg.). Izobraževala se je na Centru za transpersonalno psihologijo v Londonu, ki je pristojen za izobraževanje iz transpersonalne psihoterapije po UKCP kriterijih. UKCP je nekaj podobnega kot SKZP. Med leti 1998 in 2003 je bila članica jedrnega tima Centra, sedaj pa je v vlogi njegove začasne predsednice. Je tudi kraniosakralna terapevtka in hipnoterapevtka. Svojo profesionalno pot je začela kot glasbenica. Od leta 1975, ko se je prvič srečala s Transpersonalno psihologijo, se pogloblja v povezave med umom, telesom in duhom. Je tudi učiteljica in supervizorka, ki že več desetletij dela s skupinami, pari in posamezniki, od leta 1987 v zasebni praksi v Londonu. Izvaja večdnevne globoko izkustvene delavnice, od leta 2014 pa jih skupaj z Romano Kress vodi tudi v okviru Inštituta za transpersonalno psihoterapijo v Ljubljani.

Jože Kociper, zdravnik in psihiater. V Ljubljani je 1977 do 1979 končal štiri semestre filozofskega in teološkega študija. Dve leti od 1980 do 1982 je bil v noviciatu pri jezuitih. V Rimu je 1982 začel študij filozofije, ki ga je 1983 po enem semestru opustil. Še isto leto je začel s študijem medicine v Ljubljani, ki ga je končal po šestih letih.

Zadnje desetletje in pol dela v psihiatrični ambulanti v Radencih, pred tem je delal v psihiatrični bolnišnici in v splošni ambulanti. Ima Evropsko diplomu iz psihoterapije, zaključil je izobraževanje iz integrativne gestalt terapije, v okviru katere je tudi učni terapevt. Je imago terapevt. Ukvarja se s skupinsko, individualno in delno s partnersko terapijo. Tretje desetletje sodeluje kot terapevt v klubu zdravljenih alkoholikov. Je tudi strokovni sodelavec društva Nova pot Radenci, kjer se družijo zdravljeni alkoholiki, njihovi svojeci in otroci. Spoznanja individualne, partnerske terapije, študija filozofije ter poglobljanja v duhovnost uporablja pri svojem delu s pacienti in pari.

Magister, ali krajše mag. (smeh) **Miran Možina**, psihiater in psihoterapevt. Leta 1991 je končal študij kibernetike psihoterapije na Medicinski fakulteti v Zagrebu in leta 1997 izobraževanje za učitelja sistemske družinske terapije v okviru Nemškega združenja za družinsko terapijo (VFT) v Münchnu. Od leta 2003 do 2007 je vodil projekt Mednarodna šola kibernetike psihoterapije – sistemski pristop. V letih od 2006 do 2009 je bil predsednik SKZP. Je dobitnik Zlatega priznanja SKZP za razvoj psihoterapije. Je tudi nosilec Evropske diplome za psihoterapijo. Je ustanovitelj in odgovorni urednik Slovenske revije za psihoterapijo Kairos. Leta 2008 je ustanovil Slovenski inštitut za psihoterapijo. Od leta 2013 je direktor Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani, kjer je tudi strokovni vodja ambulante in vodja izobraževanja iz sistemske psihoterapije.

Cvijeta Pahljina, tudi zdravnica in psihiatrinja. Pri Franklovi učenki Elisabeth Lukas je specializirala logoterapijo. Od leta 2010 vodi 4-letno edukacijo iz logoterapije. Ustanovila je telefon za pomoč v stiski, leta 1986 v Celju. Ob 5. obletnici je skupaj z drugimi ustanovila Zvezo telefonov za pomoč v stiski, kjer je bila dolgoletna predsednica. Bila je predstavnica Slovenije v International Federation of Telephone Emergency Services, IFOTES. Sedemnajst let vodi program za duhovno rast v Žički Kartuziji, tudi letos. Začel se bo 7. julija, potekal pa bo šest tednov.

Tine Papič deluje že več let kot jungovski psihoanalitik z dovoljenjem Mednarodne zveze za analitično psihologijo v privatni praksi v okviru Odprtega inštituta za psihoterapijo. Občasno predava analitično psihologijo in psihoanalizo na inštitutu IPAL ter sodeluje s zavodom Etnika kot strokovnjak na področju zasvojenosti mladih z igrami na srečo. Na Univerzi Sigmunda Freuda na Dunaju je končal univerzitetni študij iz psihoterapevtskih znanosti. V Kopenhagnu je zaključil študij analitične psihologije pri Mednarodni zvezi za analitično psihologijo ter postal kvalificiran Jungovski psihoanalitik z mednarodno priznanim statusom učnega analitika. Je član Mednarodne zveze za analitično psihologijo, v letu 2014 je bil izvoljen za predsednika Slovenskega združenja za analitično psihologijo.

In še **dr. Gregor Žvelc**. Je klinični psiholog in psihoterapevt transakcijske analize in integrativne psihoterapije. Je soustanovitelj Inštituta za integrativno psihoterapijo in svetovanje, kjer je s sodelavci razvil podiplomski študij integrativne psihoterapije, transakcijske analize in psihoterapije otrok in mladostnikov. Je avtor in soavtor štirih člankov transakcijske analize objavljenih v temeljni reviji transakcijske analize – Transactional Analysis Journal. Je sourednik revije International Journal of Integrative Psychotherapy in avtor knjige Razvojne teorije v psihoterapiji. Zaposlen je kot docent za klinično psihologijo na Oddelku za psihologijo na Filozofski fakulteti v Ljubljani in na Oddelku za psihologijo v Kopru na Univerzi na Primorskem. Je predsednik Sekcije

za psihoterapijo in psihološko svetovanje pri Društvu psihologov Slovenije.

Duhovna dimenzija človeka in psihoterapija

Moderator: Prvo vprašanje zastavljam vsakemu posebej. Glede tega, kdo bo prvi spregovoril - jaz predlagam, da je kar 'popcorn' metoda: kdor se prvi razpoči, prvi začne govoriti. (Smeh.)

V bistvu sta dve vprašanji. Kako pojmujeate duhovnost oziroma duhovno dimenzijo človeka? In kako umeščate duhovno dimenzijo človeka v svoje razumevanje psihoterapije in v svojo psihoterapevtsko prakso?

Nalašč sem pustil odprto: lahko govorite kot posamezniki s svojimi lastnimi izkušnjami in spoznanji, kot predstavniki svoje psihoterapevtske šole, ali oboje. Tako kot se vam zdi najbližje in najbolj primerno. Upam, da je bilo vprašanje jasno.

Cvjeta Pahljina: Bom jaz začela. Duhovnost razumem kot...

Moderator: Ali se sliši?

Publika: Ne.

Cvjeta Pahljina: Se sliši?

Moderator: Ne. Prihaja nov mikrofona.

Cvjeta Pahljina: Prihaja. (Smeh.) Čas potrpljenja, a ne? Tudi to je duhovno, ne? Da si vzamemo čas in počakamo, da se stvari razpletejo na najboljši način. Torej... Duhovno je sestavni del osebnosti in je tudi del logoterapije kot smeri, kjer je duhovnost, oziroma duhovna dimenzija človeka pojmovana kot tisto najbolj specifično človeško. Poleg telesa in psihe obstaja tudi to duhovno, ki vibrira, oziroma gre skozi druge dimenzije. Tu ne gre za ločenost, temveč prepletenost vseh dimenzij. Duhovno je specifično človeško na ta način, da se kot človeška bitja lahko postavimo izven sebe, se opazujemo, se sprašujemo, kdo smo, zakaj nekaj počnemo, kaj pravzaprav želimo od sebe, od življenja, ki ga imamo. Torej se ravnamo po nekem konceptu in ne po nekem instinktu kot živali. Na ta način je to nekaj specifično človeškega, poleg tega pa to tudi ni uniformo človeško, ampak je individualno človeško. Vsak človek, ki sam sebe sprašuje, mora najti svoje odgovore na vsa ta vprašanja. Čeprav se neke vzore da prenesti, svoje otroke lahko nekaj naučimo, morajo sami najti odgovore na ta vprašanja: kaj od sebe želijo, kaj čutijo kot smisel tega, da sploh so. Ta pogled mi je zelo blizu, ker to nekako čutim kot del lastnega temperamenta, doživljanja, kot del lastnih življenjskih izkušenj. Mislim, da je to nekako v duhovnem nezavednem pri vseh ljudeh prisotno. To je tudi logoterapevtska razlaga in je to potem tudi neko izhodišče v terapiji. Klient, ki prihaja, ima tudi neko svojo duhovnost in potem se tu lahko razumemo.

Jože Kociper: Oglasil se bom na drugem mestu, kot predstavnik integrativne geštalt terapije, saj je logoterapija njen sestavni del. Duhovnost pojmem eksistenčno, oziroma človeško. Določen del svojega življenja v preteklosti sem bil v duhovnih sferah. V

noviciatu sem bil deležen zelo aktivnega uvajanja v prakso duhovnosti. Način duhovnosti sem sicer opustil, nisem pa opustil tudi vsebine. Zato sem v času edukacije za psihoterapevta za svojo učno terapijo instinktivno iskal učnega terapevta, ki bo razumel tudi mojo duhovno plat, ki bo približno vedel, pri čem sem, ne da bi to tudi posebej analiziral, kar mi je tudi uspelo. Moram pa reči, da v svoji praksi šele zadnja leta - mogoče je to proizvod let, v prvih letih sem namreč pri svojem delu zaznal relativno malo duhovnosti - bolj zaznam tudi duhovnost. Ne delam duhovne anamneze pri ljudeh posebej, ljudi zelo redko sprašujem po duhovnosti, včasih pa. Recimo, ko gre za zelo hude stvari, za huda žalovanja, recimo za izgubo otroka. Ali za izgubo smisla, ko je človek v samomorilni stiski. Takrat včasih tudi potipam to plat in moram reči, da do sedaj še nikoli nisem zastoj tipal. Instinktivno začutim, da je človek v krizi, ki ni samo psihična. In se mi zdi, da to zelo pomaga. Nekaterim to olajša tudi to, da lažje spregovorijo. Predvsem pa se mi zdi z vidika terapije pomembno res uporabiti ta zanimivi vidik duhovnosti: ena od lastnosti duhovnega je, da pomaga tudi pri notranjem ravnovesju med duševnim in telesnim. Imel sem delavnico o duhovnem razlikovanju v psihoterapiji. Ko smo končali, sem nekako prišel do tega, da je to, kar je recimo vzhodnjaška joga v današnjem svetu - sam sem nekaj časa treniral tudi jogo - da so to pri Ignaciju duhovne vaje, duhovno razlikovanje, ki je pravzaprav tipično zahodna duhovna metoda. Ki je zelo dostopna in marsikateremu pacientu lahko pomaga pri razreševanju določenih tipov težav, najbolj pa seveda pri iskanju smisla trenutka in situacije. To so moje izkušnje.

Tine Papič: Bom kar jaz nadaljeval. Vaša zgodba se me je zelo dotaknila, ker sam sem pa po osnovni izobrazbi inženir informacijske tehnologije in to je svet informatike, kjer ni duhovnosti. To se je meni zdelo zelo suho, bil pa sem zelo dober študent in sem si lahko privoščil vzporedno še študij filozofije in sem tam iskal duhovno komponento. Filozofija je zelo lepa, a tudi tam je bolj malo duhovnosti, saj temelji na logiki. Na koncu sem prišel do spoznanja filozofije 20. stoletja, da je resnica, dožemanje sveta, pogojena s psiho. Tako sem prišel do psihoanalize in na koncu našel Junga. Jung pa ravno povezuje tudi nekaj podobnega ignancijskim vajam, aktivno imaginacijo, neke vrste meditacijo s klasično analitično mislijo, se pravi racionalno, znanstveno, logično z iracionalnim, duhovnim, mističnim. Recimo, eno jedro jungovske misli je transcendentna funkcija – kar so sanje, recimo, kar je prodor nezavednega v zavest. Ali pa na primer aktivna imaginacija. Aktivna imaginacija je tehnika, ki je zelo podobna ignancijskim vajam. Izvira iz alkimije in ima neko svojo zgodovino. Kar pa je kruta realnost, je pa to, da ko se šolate za jungovca, je to spet en zelo kliničen študij, kjer spet ni mistike oziroma duhovnosti. Jungovci so šli zelo iz ene skrajnosti Jungove misli, ki je bila zelo povezana z duhovnostjo, zaradi katere se tudi imenuje analitična psihologija, v drugo skrajnost znanstvenosti oz. nevroznanosti danes, kjer mora vse biti zelo osnovano na dokazih, klinično. Kar seveda ima svojo vrednost, se pa zelo izgubi Jung, tisti specifični duhovni del. Ko prideš danes na jungovski kongres, se vprašaš, kje pa je zdaj tu Jung. O vsem drugem se bolj razpravlja. In koncu pride človek do tega, da je iskanje duše zelo individualna stvar.

(Moderatorju) Zanimiva mi je bila misel, ki si jo poudaril na začetku, namreč: duhovna pomoč in psihoterapija. Se pravi psihoterapija je terapija duše. O tem nisem dosti razmišljal. Kaj to pomeni, da imaš ranjen ego, da imaš ranjeno dušo. V psihoterapiji smo bolj nekakšni spremljevalci nekih procesov, ki se odvijajo sami po sebi. Na drugi strani pa sam izraz duhovna pomoč. Se mi zdi, da duhovno je duh, ni duša. To je zelo pomemben vidik, ker ne gre za isti pojem. Mogoče je to ena iztočnica še za razpravo,

vsaj za mene: duh in duša, če se vrnemo k Heglu. Mogoče eno ključnih življenjskih vprašanj. Jaz mislim, da psihoterapija ne more obstajati brez duhovne komponente, ali pa tudi psihe, duše same na sebi, da to nista dva svetova, čeprav na prvi pogled lahko deluje tako.

Gregor Žvelc: Mogoče naj najprej povem, kaj je zame duhovnost. Ko je Tomaž zastavil to vprašanje, moram reči, da sem kar iskal besede. Mislim, da je zelo težko ubesediti, kaj to je, ker so to izmika ubesedenju. Ampak če vseeno poskusim: zame duhovnost pomeni izkušnjo povezanosti, stika z nečem, kar je večje od mene samega, z nečim kar presega mojo osebnost, identiteto, naš jaz, če hočemo. Se pravi stik z nečem, lahko rečemo mogoče, transcendentnim. In to lahko imenujemo na različne načine. Se pravi: Bog, Svetloba, lahko je to spoznanje samega sebe, kot pravi Jung stik s Sebstvom. Zdi se mi, da gre za neko izkušnjo, stika, povezanosti in mislim, da je to zelo povezano z vsakdanjim življenjem. To se lahko zgodi v trenutkih meditacije, sam redno prakticiram meditacijo mindfulnessa kot duhovno prakso in včasih imam tam občutek te izkušnje. Lahko je to v vsakdanjem življenju, ko smo v stiku z naravo. V službi, ko predavam, se mi zgodi med mano in študenti, ali pa tudi v psihoterapiji v kontaktu s klienti. Tako da mi je bolj kot neka filozofija pomembno imeti to izkustvo. In če pomislim na psihoterapijo: sam sem integrativni psihoterapevt in v psihoterapiji izhajam iz tega, da ima vsaka šola psihoterapije svojo vrednost, da je pomembna in jo poskušamo integrirati. Na podoben način je moje osebno mnenje, da različne religije in duhovne usmeritve vsebujejo neko skupno bistvo, če gledamo onstran običajev, kulture in ritualov. S tega vidika je v integrativni terapiji zelo pomemben aspekt spoštovanje različnosti. Se pravi, da lahko klienti pridejo s svojimi različnimi izkušnjami, religioznimi izkušnjami in da smo mi kot psihoterapevti odprti za njihovo izkušnjo. Mislim, da je včasih problem, da je mnogim klientom težko govoriti o tem, če so imeli neke duhovne izkušnje. Zelo pomembno jim je dati prostor, da lahko spregovorijo o tem.

Druga stvar, ki se mi zdi zelo pomembna, je, da je duhovnost hkrati v kontaktu med klientom in terapevtom. Se pravi, da so trenutki, ko sem prisoten, ko sem tam, ko včasih pride do trenutka srečanja in imam občutek: „Aha, tukaj se je pa mogoče zgodilo nekaj več.“ Tako da bi lahko rekel, da je tudi duhovnost del tega. Mislim pa, da je to zelo odvisno od tega, v kakšnem stanju smo mi kot terapevti med terapijo. Ali smo polni nekih skrbi, kaj se bo zgodilo, ali pa smo samo tam, prisotni in v kontaktu s sabo.

Miran Možina: Ko se iz vidika duhovnih iskanj oziram nazaj na svoje življenje, vidim, da sem veliko stranpoti že prehodil. Naj podelim en utrinek: leta 1980, ko sem bil študent medicine, je bilo v modi iti v Indijo in tam najti svojega duhovnega učitelja, ki ti bo pomagal k razsvetljenju. To je bilo okoli štiri leta preden je izšla Flisarjeva knjiga 'Čarovnikov vajenec', ki je taka iskanja izjemno slikovito opisala. In tako sem tudi jaz šel v Indijo, prepričan da bom tam našel, če bo šlo vse kolikor toliko po sreči, guruja in se bom razsvetlil. Da ne bom predolg: ključno spoznanje zame je bilo, da v Indiji zame razsvetljenja ne bo, ker je njihova kultura tako drugačna, da je zame nedojemljiva. Da imam edino priložnost za duhovno prebujanje tu, v tem kulturnem okolju.

In kaj sem potem odkrival v tem našem srednjeevropskem prostoru? K sreči marsikaj. Naj za pokušino omenim nekaj: ko vedno bolj proučujem antično korenino naše civilizacije – Grke, Rimljane – me je nagovoril Michel Foucault z zadnjim poglavjem knjige 'Zgodovina spolnosti', kjer prikaže zlato obdobje tako imenovane »skrbi zase«,

kot ga imenuje. V prvem stoletju pred našim štetjem in nato v prvem in drugem stoletju našega štetja glede razvijanja kulture skrbi zase zasvetijo takšna imena, kot so na primer Epiktet in njegov učenec Mark Avrelij, Seneka, Epikur in drugi.

Seveda pa se je zgodilo nekaj ključnega za razvoj skrbi zase že prej, leta 399 pred našim štetjem, ko je umrl Sokrat, ker je raje izbral avtentičnost kot konformistično življenje v sprenevedanju, laži in prevari. In od tam vidim kontinuiteto, ki iz vidika ohranjanja vrednot, teorij in praks skrbi zase sega do sodobnih psihoterapevtov. V antiki je še vse, kar smo danes razstavili, stalo skupaj, lepilo pa je bilo razumevanje in prakticiranje skrbi zase: od filozofije kot razvijanja modrosti, etike, retorike, politike, umetnosti, do zdravljenja in izjemno zanimivega koncepta – ‘parrhesie’ – ki mu je Foucault posvetil celo knjigo in pomeni avtentičen, odprt način govorjenja, kjer govorec za svojo resnico lahko tvega celo svoje življenje, kot je to storil Sokrat. Se pravi, da je osebna rast od antike tesno povezana s poglobljanjem vase in pa z odprtim govorom, preko katerega je posameznik družbeno, skupnostno aktiven in prepoznaven s svojim stališčem, s svojo enkratnostjo.

Dnevnik Marka Avrelija je na primer zame en takšen antični dokument, kjer je vse to notri. Recimo vsakodnevno poglobljanje vase preko kontemplacije in meditativnega umika. Vidim pa tudi njegovo stalno družbeno angažirano delovanje navzven in soočanje z najtežjimi življenjskimi odločitvami, saj si je naložil eno največjih bremen, ki si jih človek lahko naprti – da si vladar. Pa ne tak, da samo uničuješ, ampak da skrbiš zase tako, da hkrati skrbiš tudi za skupnost.

Ko proučujem te korenine, lažje razumem, da je duhovnost danes v psihoterapiji skupni dejavnik, da torej ni specifična glede na psihoterapevtski pristop. Meni se zdi absurdno, da bi govorili, kaj je na primer psihoanalitična, sistemska, geštalt, logoterapevtska duhovnost in tako naprej. Jaz vidim, da je duhovnost nekaj, kar nas povezuje preko razlik različnih psihoterapevtskih šol.

Naj omenim še, da se mi pojem »psihoterapija« zdi vedno bolj neprimeren, saj ohranja dualizem duha in telesa, vsi psihoterapevti pa imamo izkušnjo, da s pogovorom zdravimo tako duševne kot telesne težave. Morda bi bilo zato boljše ime »dialogoterapija«. V psihoterapevtskem dialogu gre vedno tudi za to, da se skupaj s pacientom podamo v to, kar je Buda poimenoval prebujanje oziroma širjenje zavesti. To je konstanten proces in v psihoterapevtskem okviru seveda dialoški.

Kar se je v zadnjih dvajsetih letih močno razbohotilo v ZDA in se od tam razširilo tudi po Evropi, je koncept in praksa čuječnosti. Tako da smo to vključili tudi v naše izobraževanje na Fakulteti za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani. Študentje že tretje leto celo šolsko leto delajo vaje iz čuječnosti in vodijo dnevnik. Tako jih spodbujamo, da bolj eksplicitno delajo v smislu prebujanja in ostrenja zavesti v vsakdanjem življenju in v psihoterapevtskem procesu.

Zadnje, kar si vprašal: kako se srečujem s pacienti, ki imajo, kot bi temu rekel, mistične izkušnje, kar se mi zdi posrečen pojem. Ko mi pacienti poročajo o takih doživetjih, jih poslušam s ponižnostjo. Spomnim se na primer par pacientov, ki so imeli obsmrtno mistične izkušnje, se pravi, da so bili klinično mrtvi, pa so doživeli posebno stanje zavesti in se vrnili nazaj. V teh primerih sem imel občutek, da je to nekaj svetega,

česar se ni dobro dotikati s kakšno interpretacijo ali kakorkoli analizirati. Seveda pa mistične izkušnje ne pomenijo, da je človek potem bolj srečen ali zadovoljen v življenju. Lahko je tudi obratno. Spomnim se na primer neke visoko izobražene in uspešne gospe, ki so se ji začele intenzivno dogajati mistične izkušnje in je potem imela velike težave, kako sploh funkcionirati kot mati s še majhnimi otroki, kako ohranjati bližino s svojim možem in kako voditi svoje privatno podjetje. Težko je prehajala iz mistične ravni v vsakdanje življenje, kar je stopnjevalo njeno pregorevanje. Pomagal sem ji s 'pritlehnim' pristopom – da se nisem vtikal v vsebino njene mistične izkušnje, ker tam nisem bil tako doma kot ona. Lahko pa sem ji pomagal, kako se lahko trezni in prilagaja vsakdanji resničnosti, tudi v svoji socialni mreži, ki jo je začela doživljati kot čudaško in je imela zaradi tega še več težav. Zdi se mi, da sem ji dobro pomagal s preprostimi načini prizemljevanja.

Monica Anthony: Prvo stališče transpersonalne psihoterapije je, da je duhovnost perspektiva, način gledanja na svet, ki prežema vse. In ker samo sebe ponujam kot transpersonalno psihoterapevko, večina ljudi, ki pride na terapijo k meni, na nek način že ve, da je to del pokrajine, del tega kar ponujam – odprtost za poslušanje na nek določen način in pripravljenost biti s temi izkušnjami.

Transpersonalno edukacijo sem našla in me je pritegnila zaradi mojih lastnih izkušenj, čeprav sem bila še dokaj mlada. Sedaj bi rekla, da so bile to mistične izkušnje, za katere sem potrebovala jezik. In do določene mere sem ta jezik našla kot glasbenica.

Poslušala sem in razmišljala in zelo me je zanimalo, kar je kdo povedal, zanimalo so me ideje različnih šol mišljenja. To v meni prebudi analogijo orkestra, kjer imamo različne instrumente in vendar je možno določeno glasbo igrati samo, kadar so vključeni vsi. Ko sem igrala v orkestru, sem odkrila še nekaj: igrali smo kot običajno in potem se je zgodilo še nekaj drugega, nekaj onkraj. Tista posebna vrsta skupinskega doživetja, nečesa kar je „več kot«. In istočasno smo še vedno igrali. Torej vrsta transcendentne izkušnje, kjer si popolnoma prizemljen v tem, kar počneš v tistem trenutku. Še vedno smo igrali glasbo, začenjali in končevali pravočasno, in hkrati doživljali ta 'nekaj več'. To je bilo zame zelo lepo, da duhovna, transcendentna izkušnja ni ločena od tega, da smo utelešeni, prisotni tukaj in zdaj, in vendar se je občutek za čas spremenil. Še posebej trenutek, ki se zdi večni. Te izkušnje se mi zdijo zelo pomembne.

Prav tako se mi zdi zanimivo govoriti o obsmrtnih izkušnjah. Ena mojih klientk je skoraj umrla v hudi avtomobilski nesreči in imela je izkušnjo ne le, da je bila klinično mrtva, temveč se tudi spomni, da je bil del te izkušnje nekakšno odločanje. Bil je, kot da bi doživela, da ima izbiro: ali gre, ali se vrne. Čutila je, da jo družina in ljubezen do družine vlečeta nazaj. Vendar se je vrnila v strašno bolečino in resnično nezmožnost. Bila je res huda nesreča, njena prsница je bila zlomljena, prav tako medenica. In sedaj, deset let kasneje, še vedno trpi zaradi teh težav. To je težka, a zanimiva izkušnja, saj jo že dolgo spremljam, kako se spopada s svojimi fizičnimi težavami in hkrati živi z vedenjem, da je bila del te druge realnosti in da je izbrala, da se vrne. V tem primeru definitivno občutim velikansko duhovno dimenzijo v okviru psihoterapije.

Moderator: Hvala. Jaz sem vas sedaj pozorno poslušal in vmes poskušal malo povzeti, kar ste povedali. Par poant bi izluščil. Se pravi: duhovna dimenzija je pomembna temeljna dimenzija človeka. Predvsem ste poudarjali, da je to stvar izkustva in nekaj,

kar je vezano na posameznika. Se pravi stvar njegovega doživljanja, njegovega iskanja.

In potem sem opazil predvsem dve dimenziji duhovnega. Ena je poudarjanje transcendentnih, mističnih izkušenj. Med drugim je bila omenjena izkušnja klinične smrti kot neka izkušnja presežnega. Druga dimenzija pa so, kot si ti, Jože, omenil – neke čisto življenjske stiske, in Cvijeta, ki pripeljejo do iskanja smisla. Kot na primer izguba, žalovanje.

Potem je bil poudarek na tem, da pravzaprav že sam odnos klienta in terapevta vsebuje neko duhovno dimenzijo. Ko si, Gregor, omenil srečanje, sem se spomnil na Martina Bubra, ki je tudi to zelo poudarjal in je imel svoj vpliv na psihoterapijo.

Potem to zanimivo vprašanje, Tine, ali je sploh smiselno ločevati duhovnost in psihoterapijo. Ti, Miran, si omenil zlato obdobje skrbi zase, ko te stvari niso bile ločene. Se pravi, če gremo v izvore gledat, mogoče pridemo do nečesa, kjer ima oboje skupen izvor. Kar mi je bilo tudi zelo zanimivo, je da neka transcendentna duhovna izkušnja lahko prinese tudi nove težave v življenje. Se pravi, kako sedaj živeti življenje. Omenil si prizemljevanje, se pravi, da je lahko tudi tu psihoterapija v pomoč.

In tudi zelo mi je bilo všeč, kar ste povedali, Monica, da je duhovnost način gledanja na svet in ni ločena od vsega drugega, ampak je sestavni del življenja.

To bi bil nekako moj povzetek.

Čuječnost

Sedaj pa bi malo provociral. Najprej tebe, Miran. Rekel si, da v Indiji ni razsvetljenja zate, omenjal pa si čuječnost in Budo. Se pravi preko Amerike je potem Indija prišla nazaj tudi v Slovenijo? (Smeh.) Mindfulness ima budistične korenine.

Miran Možina: Uvajanje čuječnosti v programe zdravljenja po zdravstvenih ustanovah se je v ZDA začelo s Kabat Zinnovim protistresnim programom leta 1988 in se je potem kot plamen razširilo, tako da v ZDA danes skoraj niso več legitimen, če nimaš učenja čuječnosti vključenega ne samo v zdravstvene, ampak tudi v vzgojne programe. Mislim pa, da gre tukaj za zelo različne stvari. Tamara Ditrich, ki je briljantna, mednarodno priznana poznavalka indijske kulture, saj odlično govori sanskrit in je vključena v velik svetovni projekt prevajanja originalnih budističnih tekstov v angleščino, poudarja, da čuječnost, ki prihaja sedaj iz Amerike, nima veliko povezav s tem, kar je izvorno bila v Indiji in v indijski kulturi, kjer se je pred 2000 leti razvila v okviru budizma. Prepričan sem, da ima prav. Ko smo poleti 2012 sedem dni z njo sedeli na intenzivnem seminarju, nam je razlagala osnove indijskega oz. budističnega razumevanja in praks čuječnosti. Seveda sem bolj malo razumel, mi je pa postalo jasno, da to ni isto.

Moderator: Budo si pa vseeno omenil.

Miran Možina: Ja. Pri Budi mi je posrečeno, da govori o prebujanju zavesti skrajno pragmatično, brez povezovanja s kakršnokoli ideologijo ali verskim prepričanjem. Zanima ga, kako se lahko duhovno osvobodimo v vsakdanji izkušnji, še posebno, ko se

zapletemo v trpljenje. Zadnja leta dnevno prakticiram zenovsko meditacijo in najmanj dvakrat letno hodim na večdnevne meditacijske umike v tišino. Všeč mi je, ker je podarek na tem, da se odpira direktno izkustvo, torej neposredno doživljanje tega, kar je. Da se umiri vse to avtomatično označevanje, ki kot filter večkrat ovira, da bi zares zagledali, kar je pred nami. Ko na primer rečem: „O, kako lepo je to drevo, o, kako lep gozd!«, vmes med opazovano in mano stopijo te besede. Ključno pri vajah čuječnosti, kot jih prakticiram sam, je torej, kako priti v take trenutke, ko se ukine dualizem med opazovalcem in opazovanim. V to smer je zame prebujanje zavesti ustrezno. Za razliko od mojih mladostnih iskanj, ko sem pričakoval, da se bo v trenutku razsvetljenja prižgalo najmanj milijon sveč in me popolnoma prevzelo, sedaj bolj vidim obratno, da gre za večanje občutljivosti za vznemirljivost vsakdanjega, o čemer tako lepo govori Michael Miller v predavanju, ki smo ga objavili v drugi dvojni številki Kairosa leta 2014.

Moderator: Mhm, vznemirljivost vsakdanjega...

Miran Možina: Ja, to pomeni, da je toliko tega velikega, presežnega, duhovnega pravzaprav v banalnem. Tudi v uvodniku v prvo dvojno številko Kairosa za leto 2015, ki podpira te študijske dneve SKZP, sem opisal to svojo narcistično izkušnjo. Glede na svojo narcistično strukturiranost sem z lahkoto vzhičen ali očaran in se hitro znajdem v vznesenih stanjih zavesti. To je meni 'mala malca'. (Smeh.) Ampak to je tudi nekaj, kar me lahko odpelje daleč stran od tega, kar zdaj mislim, da dejansko je duhovna izkušnja v smislu vznemirljivosti vsakdanjega.

Moderator: O čuječnosti bi verjetno lahko kar precej govorili. To je zanimiva noviteta na področju psihoterapije, kjer se kaže to, da neke duhovne dimenzije tudi vstopajo v psihoterapijo, ampak... Si ti želel še nekaj reči?

Tine Papič: Kaj so moja razmišljanja o tem. Najprej: čuječnost se mi zdi nekaj zelo modnega, kar pa v resnici mogoče sploh ni nič novega. Ker če človek pogleda samo klasično psihoanalizo, Freuda. Saj gre za opazovanje zavesti, neko metodo prostih asociacij. Gre za način, kjer nekdo ubesedi, kar mu pride tisti hip na misel, na drugi strani pa je terapevt, ki to neobsojajoče sprejme. Če pogledamo, za kaj gre pri čuječnosti: da se zavemo in sprejmemo svoje misli. Se pravi, nekje v Zahodni misli to že obstaja. In v terapiji. Meni se zdi, da to ni nič takega. Če gledamo Freuda, v njegovih židovskih koreninah razmišljanja, recimo Kabala. In v krščanstvu, v ignacijanstvu. Gre za opazovanje zavesti in mogoče tudi tega, kar nastaja, se pravi nekih fantazij.

In moje vprašanje je, ali gre pri tem za neko izkoreninjenje tradicije. Naenkrat pograbimo čuječnost, nek pojem iz Amerike. A je to nekaj, kar je že vseskozi prisotno v neki takšni ali drugačni obliki: ali je to budizem na Vzhodu, ali je to Kabala, ali aktivna imaginacija v alkimiji, ignacijanske vaje. Se pravi neka oblika opazovanja zavesti, neka oblika meditacije in kje je zdaj tu nekaj revolucionarnega? Revolucionarno je to, da smo vse iztrgali iz konteksta zgodovine duhovnega. Ne vem, kot nekakšni komunisti, največji materialisti, ki se iz neke točke nič vračamo, medtem ko je to mogoče že vseskozi tu v različnih oblikah.

In kar je mogoče zelo pomembno: mi simbolno živimo v naši kulturi. Se pravi, mi živimo v krščanstvu, tudi če smo ateisti, tudi če se imamo za budiste. Tudi komunizem je nek dialektični odgovor na krščanstvo, bi rekel. Izvira iz krščanstva. V njegovem jedru

je ta židovska misel, jaz mislim, da je to jedro židovstva - oni pravijo: če rešiš človeka, rešiš cel univerzum. Tista ključna razlika v židovski misli je bila, da smo vsi enaki pred Bogom, da ni sužnjev, da niso eni podaniki, da nihče ni nič posebnega. Komunizem je neka takšna inkarnacija te misli. Se pravi vsi smo enaki. In potem gre pa za neke modne stvari: čuječnost je pa nekaj čisto novega v psihoterapiji. Ne morete biti več terapevt, če se s tem ne ukvarjate. Po drugi strani pa: ali je to res nekaj novega?

Ali gre zgolj za inkarnacijo nečesa, kar je že ves čas prisotno, a spet navidezno oropanega vsake tradicije, preteklosti? Krščanstvo je na nek način očistilo svet poganstva, svet sil in bogov, ki delujejo neposredno v svetu ter tako omogočilo razvoj znanosti, ki pa je na nek paradoksalni način postala nov prevladujoč mit, v katerem živimo, nova religija, in tukaj se lahko vprašamo, ali smo s čuječnostjo dobili tudi njeno duhovnost? Na nek navidezen način objektivno odtrgano od kakršnekoli religije, a na drugi strani globoko vpleteno v trenutno prevladujoč mit oziroma ideologijo.

Gregor Žvelc: Bi še jaz dodal par stvari zraven. Ta ideja čuječnosti, prisotnosti v sedanjem trenutku, zavedanja tega, kar se dogaja tukaj in zdaj, je bila tudi zelo prisotna v humanistični psihologiji. (Se obrne k moderatorju.) Že od Fritza Perlsa naprej.

Moderator: Sem rekel, da bom samo poslušal. (Smeh.)

Gregor Žvelc: V bistvu ideje humanistične psihologije - Rogers, Fritz Perls in vsi ostali avtorji, so zelo poudarjali ravno to - je sprejemanje sedanjega trenutka, zavedanje, biti v kontaktu s sabo, z drugimi. Bi pa rekel: jaz mislim, da je sedaj takšno zanimanje za čuječnost, ker je kognitivna vedenjska smer odkrila nekako nekaj drugega. Kognitivno vedenjska terapija je bila zelo usmerjena v spremembo. Se pravi: treba je nekaj spremeniti, nekam priti. Ko pa se je to povezalo z mindfulnessom, je nastala Mindfulness Based Cognitive Therapy, kjer je poudarek na sprejemanju - namesto da se borimo s svojimi mislimi, jih sprejmemo. In mislim, da je tako popularna zaradi raziskav. Ker pred tem je bilo tako - saj se je veliko govorilo o meditaciji in tako naprej, ni pa bilo toliko raziskav, kot se jih je zgodilo v zadnjih dvajsetih letih, ko se je na nivoju psihologije to začelo raziskovati. Jaz mislim, da so te raziskave zelo vplivale na to, da je to sedaj dokaj splošno sprejeto.

Jože Kociper: Jaz mislim, da gre za to, da imamo v terapiji pravzaprav dve poti ukvarjanja z duhovnostjo. Eno je refleksija določenih stanj, zmeraj višja, ko se človek sprašuje, kako to, da sploh nekaj je, da ne obstaja nič, da sem. To je v bistvu osnovno vprašanje pri bivanju ali pa pri samomoru, reflektivno vprašanje. Na drugi strani pa imamo tista osnovna vsakdanja vprašanja, ko se srečujemo s svojimi omejitvami in napakami in na tistem delamo, gremo skozi to. V bistvu duhovnosti je - in po mojem je ravno zato tak tabu - da združuje to maksimalno refleksijo o sebi in vsakodnevno kruto rutino, recimo ukvarjanje z mojimi konkretnimi cilji, z mojimi mejami in s težavami v komunikaciji.

Tisti, ki postane mojster v tem, se pravi, ki ne obupa nad sabo, verjetno potem lahko kot terapevt vpliva na pacienta, ga vpraša, kaj on pravzaprav želi. Kot je Miran rekel: ali želi, da ga poslušamo, ali želi, da ga tudi razumemo, ali želi, da smo mi njegov nadomestni duhovni vodja za tisto eno uro. Vprašanje je, kaj želi pacient. Se mi zdi, da moramo biti tu zelo realni, da ne gremo preko svoje meje. Duhovnost ni, da skočiš iz ene skraj-

nosti v drugo in misliš, da si naredil dobro delo, pa si morda naredil največjo neumnost.

Cvijeta Pahljina: No, mogoče bi k temu dodala, da vsekakor je treba upoštevati, spoštovati osebnost klienta, ki prihaja k nam in videti, kaj pravzaprav on želi, zakaj je prišel, kaj je njegova potreba. Da damo besedo njemu in ga poslušamo. Mislim, da je v sleherni psihoterapiji osnova umetnost poslušanja.

Miran Možina: Glede čuječnosti se mi zdi važno, da je v kliničnem kontekstu običajno ciljno usmerjena, medtem ko je za čuječnost v duhovnih tradicijah ena od bistvenih stvari opuščanje ciljne naravnosti. To je velika razlika, ki jo vidim. Zato se mi zdi, da to ne gre skupaj. Kar sedaj kognitivna znanost oz. nevroznanost raziskuje v okviru kliničnega sveta, je predvsem v tem smislu: kako se po določenem času vaj iz čuječnosti zmanjšajo simptomi, kako človek izboljša kvaliteto življenja, postane bolj sproščen, bolj odporen za stres, dobi lepšo kožo, upočasni staranje, širi in oži zenice za boljši vid in ne vem kaj še vse. Da pride do nekih zelenih sprememb, skratka. Medtem ko v okviru duhovnih praks pa ni ciljne usmerjenosti; morebitno izboljšanje zdravja, odpornosti, lepote je stranski produkt, ki ni bistven.

Monica Anthony: Zanimiva se mi zdi razlika med tem, kako ljudje uporabljajo nekaj takšnega kot je čuječnost kot način pridobivanja razumevanja in kot pot do zavesti. Ampak tudi, kako ljudje lahko obtičijo v njej, saj veste: »Jaz prakticiram čuječnost.« Mislim, da gre bolj za vprašanje nivoja, to je tisto, kar hočem povedati. Poznavanje tega nam je lahko v veliko pomoč: opazovati nek nivo, izkustveni nivo. Srečujem pa tudi ljudi, ki uporabijo čuječnost kot nekaj, na kar se navežejo. In ta navezanost v bistvu ne spodbuja njihovega duhovnega razvoja. Nič ni narobe s čuječnostjo, gre za nivo, na katerem jo doživljamo. Čuječnost lahko predstavlja vrata v nekaj mnogo več, ali pa jo dejansko uporabimo kot kraj, kamor se na nek način skrijemo. Takrat je bolje, da se vprašamo, kaj je narobe in ali se ne bi hoteli raje pogovarjati o tem, kaj iščemo. A mene zanima tudi tisto, kar mogoče išče nas. Na duhovnem nivoju, veste, obstaja nekaj, občutek Višjega Jaza, ki išče nas. Obstaja sufijska pesem, ki jo je napisal Hafis, ki govori o Bogu kot ljubljenu. In začne se: »Odkar je sreča slišala tvoje ime, teka naokrog po ulicah, da bi te našla. In Bog sam je prišel na moja vrata in spraševal po tvojem naslovu, da bi lahko užival v toploti tvojega srčnega ognja.« Želela sem vam predstaviti tudi občutek tega, kar morda prihaja in išče nas in ne samo tega, kar iščemo mi.

Razmejevanje med psihoterapijo in duhovnostjo

Moderator: Jaz nisem pričakoval, da se bo to zdaj začelo dogajati, jaz sem samo postavil nedolžno vprašanje o čuječnosti, ampak... (smeh)... mi je zelo dragoceno in zanimivo, ker po eni strani lahko opažam razlike med vašimi pogledi, po drugi strani pa se ravno to razpira, kar sem hotel prvotno vprašati. Namreč poudarili ste, da obstaja ta duhovna dimenzija mindfulnessa, pa mindfulness v smislu klinične uporabe. Se pravi, da še vedno obstaja neko razlikovanje med duhovnostjo in psihoterapijo. In hkrati obstaja neko stičišče. Recimo ravno čuječnost, kot nekaj, kar deluje zelo podobno. In moje vprašanje je bilo prvotno: kje, recimo, se kot psihoterapevti srečujete z nekimi svojimi omejitvami pri tem, kar lahko ponudite klientu, če pride z nečim, kar bi lahko imenovali duhovna izkušnja? Po drugi strani pa tudi, in to v kontekstu sodobnega časa, ali vidite te nevarnosti, da se nekdo, ki potrebuje psihoterapevtsko pomoč, zateče po pomoč v du-

hovnost, oziroma predvsem novodobna duhovna gibanja. Pa tudi sicer, v tradicionalna.

Gregor Žvelc: Mogoče kar se tiče pasti sodobne duhovnosti: mislim, da so za določene kliente, ki nimajo dovolj močnega ega, ki nimajo trdne osebnosti zgrajene, neke določene metode in tehnike, ki jih ponuja sodobni 'new age' trg, lahko tudi nevarne. Ko sem delal v psihiatrični bolnici v Begunjah, sem imel stik z nekaj pacienti, ki so v bistvu prišli psihotični iz nekih takšnih delavnic. So npr. šli v 'prejšnje življenje', v regresijo, in se potem niso vrnili iz prejšnjega življenja, kot bi lahko rekel. Tako da mislim, da so neki določeni klienti, ki so predpsihotični, jih to tudi zelo vleče in zelo zanima. In tu se mi zdi pomembno to, kar je že Jung rekel: da potrebujemo zgraditi naš ego. Zato je govoril tudi o tej prvi fazi razvoja, ko se ego oddeli od nezavednega, da pa potem najde nazaj stik s Sebstvom. In podobno najdemo tudi v različnih duhovnih tradicijah. Na primer Kabala – Kabalo naj bi začel študirati, ko si star štirideset let. Se pravi, da si na nek način že razvil sebe.

Moderator: Koliko si star, Gregor?

Gregor Žvelc: Štirideset. (Smeh.) Tako da po Jungu naj bi se sedaj zgodil ta obrat. Se pravi, če sem prej usmerjen v zunanje življenje, v zunanje obveznosti, naj bi se zgodil ravno pri 40-ih nek klic.

Tine Papič: Mogoče ni čisto tako preprosto, ne. (Smeh.) Bom dal primer. Marie Louise von Franz to razloži lepo. Bila sta dva klienta. Eden je bil introvert, ni se maral družiti, ni maral ven hodit. Drugi klient pa je bil ekstrovert. Na vseh žurih je bil. In oba sta bila vabljeni na isto zabavo. Zdaj, kakšne sanje so prišle? Za nas jungovce so sanje tisto glavno vodilo. Introvert je rekel: »Jaz ne grem na ta žur.« A je nato sanjal, da mora iti na ta žur. Ekstrovert pa si je dal že novo obleko zašiti, njemu so pa sanje rekle, naj doma ostane. In za kaj gre? Da je duhovna rast mogoče razviti tisto, v čemer smo najbolj nerodni, kar nam manjka. Se pravi, da bi tisti, ki je introverten, z lahkoto šel v nek samostan, kjer bi meditiral, pa je mogoče njegova pot razsvetljenja, da bi moral iti na tisti žur ter se družiti z ljudmi, da bo dosegel neko psihično celost. In da je za ekstroverta, ki ima vso svojo psihično energijo osredotočeno v zunanji svet, ki se rad druží, ki je super uspešen, njegova pot ravno obratna: da mora ostati doma in se poglobiti v sebe. Se pravi, te naše poti - kako priti v psihično celost - so zelo različne, zelo individualne. In mogoče tisto, kar nam najbolj leži, ni nujno naša odrešitev. Odrešitev je v naši rani, tam, kjer smo najbolj ranjeni, najbolj nerodni.

Cvjeta Pahljina: Nekaj bi povedala, upam, da ne bo preveč konfuzno. V zvezi s pastmi, iz svojih izkušenj. V zvezi s pastmi, ki se porajajo, ko človek išče to svoje duhovno. Izkušnje so iz kontakta s klienti.

Torej ena izkušnja je, pri mističnih doživetjih, ko so mislili, da so mistična doživetja, vendar pa je šlo za halucinacije. Tudi terapevt se lahko sprašuje, ali je to mistična izkušnja, ali je halucinacija. In če si psihiater, predpišeš psihofarmak. Potem tudi več povedat: »Vzeli ste zdravilo, tega ni več.« Torej zadeva izhaja iz neke motnje, ne pa iz nekega pristnega doživetja. Druga izkušnja pa je, ko tako nekako išoč sebe ljudje gredo na takšne delavnice - hoje po žerjavici in ne vem kaj - in naenkrat se sproži psihoza. Tretja stvar je pa to, da imamo mi v tem svojem duhovnem potencialu dobrega in slabega. Imamo pa tudi našo možnost se odločati med dobrim in slabim. In v tistem duhovnem se

ljudje znajo zaplesti - pride neka past – v to slabo in začutijo, da lahko z nekimi svojimi slabimi željami ali na nek način v povezovanju z nekimi slabimi silami, ali kaj takega - lahko vplivajo na nekoga drugega. Imela sem izkušnjo klienta, ki je prišel, in je povedal: „Prišel sem v konflikt s svojim šefom. In potem sem uporabil črno magijo. In sem rekel: „Želim ti, da prideš na grob svojega sina.«» In čez eno leto je ta sin naredil samomor. Torej, na nek način se je uresničilo. Prišel je k meni, zato da bi ga jaz rešila te njegove sposobnosti, da sodeluje z nečim slabim, na prošnjo njegove hčerke, ki je bila prijateljica dekletovega fanta, ki je naredil samomor in je vedela za ozadje in se je bala, da se bo preneslo še na njeno prijateljico. Prišel je k meni: „Dajte me rešit tega!“ Tu pa sem jaz kot psihiatrinja začutila meje našega poklica in sem ga preusmerila k duhovniku. Sem rekla: „To ni več področje, s katerim se jaz kot psihiatrinja ali kot psihoterapevka lahko ukvarjam. Ampak obrnite se na to in to osebo in skušajte zadevo razrešit na nekem drugem nivoju.« Mislím, da se moramo tu zavedati tudi nekíh svojíh meja, ko gre za področje duhovnosti: do kod seže psihoterapevtska stroka, kje so pa njene meje.

Jože Kociper: Mene so naučili na psihiatriji, da so vse te reči pri pacientu. Par tednov nazaj sem gledal film o Johnu Nashu, ki se mi zdi, da zelo jasno sam uči, kako biti pozoren, kako biti čuječ. Ne vem, če ste gledali „Čudoviti film“?

Moderator: „Čudoviti um“.

Jože Kociper: Čudoviti um? Ja. Na koncu je čudovit film. (Smeh.) Ko je šel po Nobelovo nagrado in je imel še zmeraj privide. In je vprašal svojo tajnico: „Jaz vidim tam tri ljudi? A jih vi tudi vidite?“ Je rekla: „Ne.« „No, torej so to moji prividi.« In na koncu filma, ko prejema nagrado, pravi: „Naučil sem se razlikovati svoje misli. Ne verjeti vsaki svoji misli. Ne verjamem vsakemu občutku.« In tu se mi zdi bistvo duhovnosti in psihoterapije. In nas kot terapevtov, da znamo preverjati, s pomočjo izkušnje, s pomočjo znanja, s pomočjo svoje edukacije, pa tudi z instinktom, ki ga moraš izreči, da potem veš, kje si.

Moderator: (Publiki) Počasi se bom usmeril k temu, da tudi vi dobite besedo, ampak... (sodelujočim) če želite še kaj povedati?

Monica Anthony: Želela bi dodati še nekaj, če lahko. Ker vidim tukaj še eno vprašanje. Obstaja namreč občutek bežanja v duh, kajne, ko ljudje iščejo duhovno doživetje, namesto da bi se ukvarjali s svojim vsakdanjim življenjem. A biti mora „in / in«, biti mora oboje. To lahko vidim pri svojih klientih – drugačen občutek je, ko je prisotno nekaj duhovnega, ko se nekaj dogaja in se hkrati povezuje s vsakdanjim. Tudi na tej, vsakdanji ravni ima smisel.

Pri svojem delu uporabljam analogijo, ki jo ljudje običajno razumejo: za svoja duhovna doživetja potrebujemo močno in zdravo ‘posodo’, ki jih bo zdržala. Na primer: v svoji kuhinji imam kuhalnik, kjer kuham. Le-ta ima plin in električno iskro. Kuham lahko le, če sta električna iskra in plin del kuhalnika (in ne prosto v sobi). To je praktičen primer, ki ga ljudje razumejo – imeti moraš nekaj, kar bo duhovno energijo zdržalo. Ne moremo samo iskati močnih energij, imeti moramo tudi ‘posodo,’ v kateri jih lahko utelesimo. In prepričana sem, da kadar zaznavam pri svojem delu prisotnost tega ‘še nekaj’, je to duhovno doživljanje, ki je utelešeno. Zgodila se je povezava. Menim, da je eden od pomembnih izzivov psihoterapije ta, da omogoči ljudem, da naredijo te po-

vezave.

Moderator: Hvala. Sedaj pa bi predal besedo publiki, da se odzovete s svojimi vprašanji in razmišljanji. Tako da zdaj sodelujemo skupaj.

Na tem mestu zapis okrogle mize zaključujem. Žal - tudi nadaljevanje je bilo namreč zelo zanimivo in živahno - mi kvaliteta posnetka ne omogoča, da bi zapisal razmišljanja in vprašanja, ki so se porajala v publiki kot odziv na prispevke mojih gostov. Vabim pa bralca, da se, preden odloži to branje in se posveti čemu drugemu, še za hip ali dva ustavi pri svojih lastnih vprašanjih in razmišljanjih, ki so se mu porodila kot odziv na prebrano in na ta način, čeprav ga tam in takrat morda ni bilo, v duhu naprej soustvarja to okroglo mizo.
