

Stičišča psihoterapije in duhovne prakse

Transkript plenarnega predavanja na
Študijskih dnevih SKZP na Rogli, 5. 6. 2015.

Specifika transpersonalne psihoterapije je v tem, da obravnava človeka celostno - vidi ga v njegovi biološki, psihološki, socialni in duhovni dimenziji. Današnje predavanje je o skupnih elementih oz. stičiščih, ki jih imata psihoterapija in duhovna praksa.

Predno pa začnem, bi se rada zahvalila kolegu Tomažu Flajsu za njegovo pobudo in odločenost na enem od jesenskih sestankov v okviru SKZP, da 'Psihoterapija in duhovnost' postane tema letošnje Rogle. Ker to ni samo po sebi umevno. Tema je bila predlagana že pred leti in od takrat omenjena verjetno prav vsako leto, a ni bil nikoli pravi čas zanjo, da jo razvijemo – do letos, kar je seveda čudovito in je pomemben korak za nas.

Tisti, ki ste bili tukaj že zjutraj, ste slišali, da je sedaj čas, da se različne strokovne struje psihoterapevtske pomoči združimo in sestavimo funkcionalen zakon o psihoterapevtski dejavnosti v Sloveniji – in tema, kot je letošnja - psihoterapija in duhovnost - nas res sooči s tem, da imamo veliko več skupnega kot pa različnega in da različnosti lahko rešujemo v dialogu.

Psihoterapija

Uporabna, delavna definicija pravi, da je psihoterapija vnaprej načrtovana strokovna obravnava psihosocialnih in psihosomatskih težav in bolezni; da je to srečanje dveh ali več ljudi, v katerem eden od njih, tj. terapevt, pomaga drugemu, tj. klientu ali pacientu, odpraviti ali vsaj olajšati simptome in nefunkcionalne vzorce vedenja; in da sta v tej strokovni obravnavi pomembna empatičen terapevtski odnos in korektna, etična uporaba psiholoških tehnik. Psihoterapevt je odgovoren za oboje, za terapevtski odnos in za implementacijo primernih tehnik, in mora biti temu primerno usposobljen strokovnjak in osebnostno zrel človek. S svojim delom klienta podpira pri njegovem osebnostnem razvoju in pri izgrajevanju bolj kvalitetnih odnosov in življenja v celoti.

Etimološko 'psihoterapija' pomeni 'zdravljenje duše'. In čeravno je psihoterapija mlada disciplina, ima svoje korenine v bolj ali manj starih tradicijah psihološkega zdravljenja. Frank & Frank (1991) navajata tri takšne zgodovinske korenine:

(1) Najmlajša je *empirična naravoslovna znanost*, predvsem zadnjih 100 – 120 let. Vsak s svojim znanstvenim delovanjem sta Sigmund Freud in Ivan Pavlov doprinesla k današnjemu medicinskemu in psihološkemu razumevanju duševnih bolezni in nji-

hovemu zdravljenju; Freud s teorijo, da je za mentalno zdravljenje potrebno odkrivati nezavedne vsebine in pacientu pomagati, da jih ozavesti, in Pavlov s teorijo o pogojnih refleksih. Odkril je, da dražljaj iz okolja povzroči odziv avtonomnega živčnega sistema, ki pa ga je mogoče z novim učenjem korigirati. Čeravno tako zelo različna, sta oba znanstvenika pripomogla, da so se začeli psihološki dejavniki raziskovati sistematično, da se odkritja zapisujejo in ponovno preverjajo. Tak način dela zagotovo pripomore k utrjevanju psihoterapije kot znanstvene discipline.

(2) *Grška retorika* je naslednja zgodovinska veja, iz katere zajema današnja psihoterapija. Retorika v stari Grčiji je bila terapevtska disciplina, ki se je posluževala t. i. 'plemenitih besed', ki pozitivno vplivajo na dušo in pripomorejo k njenemu spreminjanju. »Plemenite besede pripomorejo k harmoničnemu in pravilnemu razvrščanju vseh sestavin, ki tvorijo psihično življenje. S tem jačajo človekovo voljo in pripomorejo, da stare negativne izkušnje spremenijo svoj pomen [...]« je dejal Plato, ki je ločeval plemenite besede od vsakdanjih.

Tukaj lahko takoj vidimo nekatere podobnosti z moderno psihoterapijo:

- psihoterapevtove besede imajo močan vpliv na klienta, zato morajo biti plemenite,
- psihoterapevt mora namenoma izbirati besede, ki bodo prebudile klientova čustva, pripomogle k spreminjanju negativnih stališč in prepričanj, prebudile novo upanje in pomagale klientu, da se bolje poveže z ljudmi znotraj svoje skupnosti.

(3) Zadnja in najstarejša doktrina je *religijsko-magična tradicija* psihološkega zdravljenja. Temelji na prepričanju, da bo zdravilen obred priklical transcendentno bitje/entiteto, ki bo s svojo nadnaravno močjo in energijo pripomogla k zdravljenju. To prepričanje je podprto s strani voditelja in skupine, ki se obreda udeleži.

Zdravilni obredi imajo svoje zakonitosti:

- zaupen in varen odnos, v katerem je možna intimna izpoved;
- setting: določen prostor, časovno omejena seansa, izvzeta iz vsakdana;
- konceptualna shema, ki nudi racionalno razlago pacientovih težav in kaj je potrebno storiti za zdravljenje;
- v zdravilnem obredu je potrebna aktivna udeležba zdravitelja in pacienta, in oba morata verjeti, da bo zdravilen obred učinkovit.

Tesno povezana z zdravilnimi obredi pa so tudi spremenjena stanja zavesti in uporaba simbolov oz. simbolnih predmetov. Bi lahko dejali, da te zakonitosti veljajo tudi za psihoterapijo in da je psihoterapevtska disciplina blizu pojmovanja zdravilnega obreda?

Te vrste duševno zdravljenje je staro, kot je staro človeštvo. Druga dejavnost, tudi stara kot človeštvo, pa je duhovna praksa.

Duhovna praksa

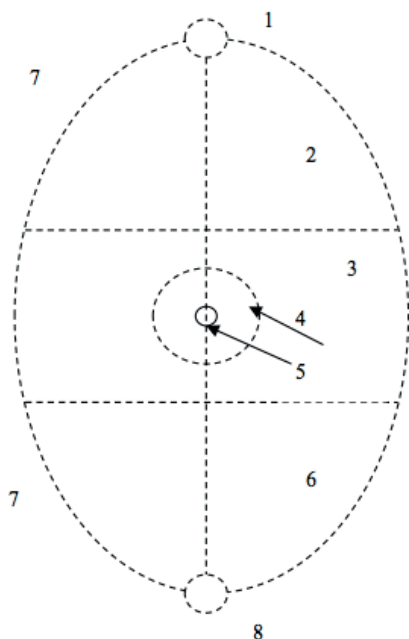
Človek je del Narave in kot takšen veliko več kot fizična oblika, ki jo vidimo. V njem so sile, ki osebnost presejajo in ga hkrati nagovarjajo, da jim sledi. To pride še posebej do izraza v 2. polovici življenja, ko naj bi že prehodil pomemben del poti osebnostne integracije. Ko se vpraša: »Ali je to res vse, kar življenje je?« začuti potrebo po spozna-

vanju nečesa, kar ga presega in iskanje se začne.

Naša iskanja se seveda odvijajo na različnih ravneh, a vedno tudi na odnosni ravni. Na novo se učimo bolj pristnega odnosa do sebe, do drugih ljudi in tudi do trans-personalnega, presežnega. In pogosto je ravno duhovna praksa tista disciplina, ki nam omogoča izkušnjo odnosa oz. razvijanja odnosa do te nad-osebnostne dimenzije.

Ko govorimo o duhovni praksi, imamo običajno v mislih meditacijo, kontemplacijo, študije svetih tekstov, molitev, tai chi, jogo, aikido itn. Vse te dejavnosti, pri katerih si mora človek vzeti čas izven vsakdanjih opravil in obveznosti, in ga z usmerjeno pozornostjo nameniti nad-osebnostnemu. Nikakor ne gre za to, da je ena vrsta duhovne prakse boljša od drugih, gre predvsem zato, da se posameznik odloči, katera mu je blizu in jo želi negovati. Pogosto se tudi zgodi, da svojo duhovno prakso tekom življenja menjamo - ko vstopimo v novo življenjsko obdobje poiščemo novo obliko - kajti res je veliko načinov, kako biti v odnosu s transpersonalnim.

Da bi bolje razumeli, kaj duhovna praksa človeku nudi, vam želim predstaviti Asagiolijev diagram kot nek zemljevid, na katerem si pogledamo, kako skozi duhovno prakso razvijamo odnos do Višjega Jaza. Na diagramu vidimo 2 centra: Ego ali center osebnosti in Višji Jaz oz. transpersonalni center. Vidimo tudi horizontalno raven delovanja in vertikalno raven bivanja. Duhovna praksa Egu omogoča, da se preneha identificirati z vsebinami na osebnostni ravni: z mislimi, čustvi, impulzi, telesnim doživljanjem, ki sicer nenehno okupirajo našo pozornost. Tako se Ego-zavest dvigne (ali pa spusti) v drugo dimenzijo doživljanja, v spremenjeno stanje zavesti.



1. Sebstvo ali Višji Jaz
2. Nadzavestno
3. Srednje nezavestno
4. Osebnost oz. zavestno
5. Center osebnosti ali Ego
6. Osebno nezavestno
7. Kolektivno nezavestno
8. Sebstvo v globini

Ljudje pogosto poročajo o namenu in smislu, o svetlobi, o uvidih večje slike njihove eksistence – ali pa o tišini, ničju, praznini, torej o doživljanju vsebin, ki jih omogoča transpersonalna dimenzija. V duhovni praksi Ego (definicija zanj je: točka čistega samozavedanja) preneha z običajnim reguliranjem in upravljanjem s psihološkimi vsebinami iz polja zavedanja, izstopi iz svoje vsakdanje vloge, to pa od nas zahteva zavestne korake in pomembno mero samodiscipline, tudi predanosti in zaupanja, da se lahko prepustimo, celo podredimo vsebinam, ki jih Transpersonalno predstavlja – inspiraciji, intuiciji, plemenitim vizijam, etičnosti. Duhovna praksa je tako načrtno in sistematično negovanje odnosa z najvišjim.

Tukaj želim izpostaviti tudi to, kaj – gledano iz transpersonalne perspektive - duhovna praksa ni:

- kadar se narcisistično oškodovan Ego odpravi meditirat, da se bo lahko pohvalil, kako je osvojil še eno veščino;
- tudi ni New Age bežanje v duhovnost, medtem ko se kažejo jasne potrebe po delu na osebni ravni;
- duhovna praksa tudi niso pobožne prošnje in zahteve Bogu, naj uredi naš svet tako, da bomo v njem lažje živeli in da se bo zgodilo tako, kot mi hočemo.

Stičišča psihoterapije in duhovne prakse

Med psihoterapijo in duhovno prakso vidim naslednja stičišča:

- obe disciplini zahtevata **predanost procesu**, brez tega ne pride do spremembe;
- pri obeh je pomemben **setting**: omejen čas/prostor izvzet iz vsakdanjih opravil in posvečen le temu enemu namenu;
- pri obeh je pomemben **odnos**, ki je **zdravilen**: v psihoterapiji med terapevtom in klientom in v duhovni praksi med Egom in Višjim Jazom. To omogoča bolj celosten odnos do notranjih vsebin;
- pri obeh se skozi proces in odnos oblikuje **nova osebna identiteta**: širša, trdnejša in hkrati bolj prilagodljiva – kar je še posebej potrebno na prehodih v nova življenjska obdobja;
- pri obeh lahko prihaja do **spremenjenih stanj zavesti**;
- obe se poslužujeta **simboličnih aktivnosti in predmetov** in za tisto, kar je ne-ubesedljivo, se poslužujeta **metafor**. Kajti obe, psihoterapija in duhovna praksa, posegata v globino človekove psihe in tam ni besed. To je človekov najstarejši del in njen jezik je arhaičen, to je jezik simbolov.

Kot psihoterapevtka menim, da je dobro, kadar se pri svojem delu zavedamo tudi te dodatne duhovne dimenzije naše stroke, ne glede na to, kateri psihoterapevtski šoli pripadamo.
