

Sprehodi med psihoterapijo in duhovnostjo

Walking between psychotherapy and spirituality

»Vsaka generacija nedvomno vidi svojo nalogo v tem, da na novo zgradi svet. Moja generacija pa ve, da ga ne bo na novo zgradila. Toda morda ji pripada še večja naloga. Obstoja v tem, da prepreči razpad sveta. Kot dedinja trhle zgodovine, v kateri se množijo degenerirane revolucije, okužena tehnika, mrtvi bogovi in izlužene ideologije, v kateri sile brez vsakršne veličine danes uničujejo vse, a ne morejo nikogar prepričati, v kateri se inteligenca tako globoko ponižuje, da služi sovraštvu in zatiranju, je bila ta generacija postavljena pred nalogo, izhajajoč edino iz svojega zavračanja, da znova v sebi in okrog sebe vzpostavlja vsaj nekaj od tega, kar predstavlja dostojanstvo življenja in umiranja.«

Albert Camus ob prejemu Nobelove nagrade za literaturo,
10. decembra 1957 (Camus, 1970: 199-200)

Sredi sedemdesetih let minulega stoletja sem naletel na knjigo Viktorja Frankla *Nezavedni Bog*. Knjige nisem kupil, a njenega naslova nisem mogel pozabiti in mi je vedno znova porajal asociacije. Razmišljal sem na primer, kako je Freud pisal o potlačevanju spolnosti in njenem usodnem delovanju iz nezavednega ter s tem veliko prispeval k njeni detabuizaciji v javni zavesti. Frankl pa je spregovoril o tem, kako je človekova duhovnost postala nova tema izrinjanja z nič manj usodnimi posledicami za človekovo individuacijo. Med drugim je pisal o »nedeljskih nevrozah«, ki jih je potem preimenoval v »ekleziogene nevroze«, se pravi nevroze, ki jim botruje moralistična in strah pred večnim peklom vzbujujoče cerkveno oznanjevanje, tako da od Jezusovega »veselega oznanila« skoraj nič ne ostane. V svoji usmerjenosti mu je postal Jung bližji od Freuda in je že pred svojo izkušnjo koncentracijskega taborišča izdelal glavne postavke »Ergänzungpsychotherapie« - dopolnilne psihoterapije kot zdravljenja s smislom.

Junga namreč vidim kot ustvarjalca nič manj pomembnega temelja začetne zgradbe psihoterapije od Freuda. Brez Freuda ne bi imeli znanstvene psihoterapije, brez Junga pa ne bi imeli širšega pogleda na človeka, ki vključuje njegovo duhovno razsežnost in razumevanje, da religiozni dvomi »ne prikrivajo pravega stanja stvari«, kot so menili freudovci prve generacije: »Sodobni človek je izgubil metafizično gotovost svojega srednjeveškega brata in jo nadomestil z ideali materialne varnosti, splošne blaginje in

človečnosti. Toda človek bi moral biti več kot optimist, da bi lahko verjel, da tudi ti ideali niso že zelo omajani [...] Zaradi svoje skepse se je sodobni človek umaknil vase; njegove notranje energije tečejo nazaj proti svojim izvirom, na površino pa spravljajo tiste psihične vsebine, ki so ves čas navzoče, a ležijo na dnu, dokler je tok gladek in miren.« (Jung, 1994: 26)

Očitno je bila duhovnost ena od tistih psihičnih vsebin, ki je v postrazsvetljenskem času potonila na dno in z nič manj eruptivno silo kot spolnost nekaj desetletij prej prodrila v sodobno zavest. Če bi mi kdo pred pol stoletja dejal, da se bo to zgodilo, bi mu odvrnil, da sanjari. A vendar sem to doživel in danes ne bi bil več presenečen, če bi knjigotrška raziskava pokazala, da gredo knjige o duhovnosti še bolje v promet od kuharskih, ki so menda na samem vrhu. Vsaj v Sloveniji.

Vseprošno zanimanje za duhovnost izvira iz človekove bivanjske nepotešenosti in ogroženosti, a je vendar od človekove ozaveščenosti odvisno, kakšna duhovnost ga bo pritegnila. Človeka, ki se uspava v neozaveščenosti – na Vzhodu bi rekli v nevednosti – in se hrani z vsem, s čimer ga zasipavajo mediji in vedno bolj vsiljiva ekonomska propaganda, za utišanje »nelagodja v kulturi« pa skrbi farmakologija, bo pritegnila nezahtevno regresivna, uspavajoča duhovnost. Ta verjetno še predstavlja večino duhovne ponudbe, ki se seveda prilagaja povpraševanju. Tisti pa, ki slutijo ali v svojem umu že vedo, da gre človekova individuacija vzporedno z njegovim ozaveščanjem, si utirajo zahtevnejše duhovne poti. Ločnice med enimi in drugimi ni mogoče potegniti, saj človek vedno deluje kot celota, kot preplet različnih silnic. Na vprašanje, ali hodi po pretežno regresivni ali progresivni duhovni poti, si bo najlaže odgovoril človek, ki je razrešil svoje življenjske laži, kot bi dejal Adler.

Eden prvih, ki je svoj psihoanalitični pristop obogatil z duhovnostjo, tako judovsko krščansko kot budistično, je bil Erich Fromm. Za slednjo je značilen njegov spis *Psihoanaliza in zen budizem*, preveden in objavljen tudi v slovenščini (Fromm, 2012), medtem ko je osnovno idejo, ki vstopa v zavest evropskega človeka prav preko njegove razprave *Imeti ali biti* (Fromm, 2004), črpal iz vzhodnih in zahodnih religioznih tradicij, kot jih sam na več mestih navaja.

Duhovnost je bila prisotna v psihoterapiji od samih začetkov. Morda se ji je še najbolj uspešno izogibala prva generacija psihoanalitikov, ki je tudi v tem hotela slediti svojemu velikemu učitelju in vzorniku. Pa tudi on je zavračal le tiste oblike duhovnosti, ki so ga spominjale na kompulzivno simptomatiko, ali so izhajale in bile povezane s širšim kontekstom religiozne institucije in so imele izrazito svetovno nazorsko konotacijo. Še Fromm govori o religioznosti, a je iz konteksta pisanja povsem razvidno, da je ne pojmuje več vpete v institucionalno religiozni okvir, kar je za sodobno razumevanje duhovnosti samoumevno. Pa tudi krščanski učitelji duhovnosti vedno pogosteje opozarjajo na nevarnost, ko neka religiozna institucija s svojo prakso zatemni svoje lastno izvorno sporočilo. Jezus je vedno znova opozarjal, da je »božje kraljestvo« v človeku, in da njegovo »kraljestvo ni od tega sveta«. Naj navedem samo enega od številnih primerov. Ko so njegovi učenci zahtevali odgovor, kateri tempelj je pravi, jeruzalemski ali samarijski, jim je z odgovorom povsem zrelativiral tako duhovno prakso kot »pravovernost« njene institucije: »Pride čas – in je že zdaj – ko pravi molivci ne bodo molili Boga ne na tej ne na oni gori, marveč v duhu in resnici.« (Citat iz evangelija). V tem smislu opozarja katoliški duhovnik indijske provenience, Anthony de Mello (1990), da

se večkrat zgodi, da je križ pomembnejši od Jezusa Kristusa, in opozarja na nevarnost, ko čaščenje postane pomembnejše od ljubezni, ko cerkev postane pomembnejša od življenja in ko Bog postane pomembnejši od bližnjika.

Težav z razmejevanjem z duhovnostjo pa nima le psihoterapija, ampak tudi filozofija. Njeno početje bi naj bilo racionalno spraševanje po »finis ultimos«, po zadnjih vzrokih. A že mnogi predsokratiki so racionalni premislek povezovali s svojim osebnim izkustvom, zlasti z duhovnim. Platon jih je s svojo mistično izkušnjo in z dediščino velikega učitelja Sokrata nadgradil in utrl pot filozofskemu pristopu, ob katerem so se oplajali neredki priznani evropski filozofi. Med nje lahko prištevamo tudi prepoznavnega Slovenca Gorazda Kocijančiča, ki meni, da je Platon imel najmočnejši vpliv na evropsko misel. Torej močnejšega od Aristotela, čeprav ga imamo zaradi njegove racionalne logike, s katero je presojal pojave zunanjega sveta, za predhodnika, če ne za začetnika številnih naravoslovnih disciplin, vključno z znanstveno interpretacijo sanj. A podobno kot je negativna teologija, ki korenini v duhovnem, mističnem izkustvu svojih oznanjevalcev, za predstavnike pozitivne teologije, še bolj pa za cerkveno učiteljstvo, ki meni, da je mogoče »polnost resnice« zajeti v dogmatične obrazce, sumljiva, če že ne nevarna, je filozofski pristop z duhovnim, neredko prav tako mističnim oz. transracionalnim izkustvom, sporen in sumljiv za zagovornike drugih filozofskih pristopov.

Vrnimo se k našim, psihoterapevtskim dilemam. Pri delu s pacienti nismo imeli težav, če smo ponotranjili psihoterapevtsko držo, ki nam nalaga abstinenco, ko pacient začne prepoznavati, kako globoko so ga zaznamovale vrednote staršev in socialnega okolja, in ugotavlja, da so mu nekatere od njih bolj cokla kot spodbuda za nadaljnjo individuacijo. In neredko si tedaj znova zaželi, da bi mu psihoterapevt povedal kaj konkretnega, s katerimi vrednotami si on osmišlja svoje življenje in delo. Če nismo podlegli pacientovim potrebam po nasvetih in vodenju na začetku psihoterapevtskega procesa, ga bomo tudi takrat zlahka usmerili tja, kjer bo začutil pravilne vrednote za nadaljnjo pot: vase. Sam sem neredko opažal pomembno razliko: Če je bilo zanimanje za duhovnost v začetni in osrednji fazi procesa v funkciji odporov in izraz želje po vsaj začasnem umiku k manj neprijetnim, morda celo laagodnejšim temam, pa se je v sklepni fazi neredko prebudilo zanimanje za duhovnost tudi pri pacientih, ki so presenečeno ugotavljali, da jim ta tema prvič postaja aktualna in pomembna. Večina od teh si je utrla duhovno pot po svoji lastni meri, nekaj pa se jih je odločilo za vključitev v krščansko občestvo, v katerem so poleg izhrojene duhovne poti doživljali reparacijo v otroštvu in morda še v odraslosti tako boleče pogrešanega občutka pripadnosti.

Pred leti sem v neki delovni skupini predlagal, da bi tudi v slovenski psihoterapiji opredelili človeka ne le kot fizično in psihosocialno, marveč tudi kot duhovno bitje, kot ga opredeljuje Svetovna zdravstvena organizacija – in bil deležen pomilovalnega nasmeha. A to je bil eden od poslednjih reflexov časov, ki so za nami, a so nas tudi s svojo ideologijo zaznamovali močneje, kot se zavedamo. Pred leti me je presenetila psihoterapevtka, ki se je po dveh desetletjih vrnila iz Anglije z družino in z diplomo transpersonalne psihoterapije. V dolgih supervizijskih pogovorih sem čakal, kdaj pride na vrsto tema transpersonalnosti in jo po brezuspešnem čakanju vprašal: »Kje pa pri tvojem delu pride do izraza transpersonalnost tvojega pristopa?« In mi je pojasnila: »Izrazi se v moji psihoterapevtski držī.« Njen odgovor me je zadovoljil in pomiril. Čez nekaj časa sem želel preveriti, če sem jo prav razumel: »A prepoznaš potem tudi v moji psihoterapevtski držī kaj transpersonalnega?« Prikimala je. Naš antropološki pogled

na človeka zaznamuje tudi našo psihoterapevtsko držo s skromnostjo in ponižnostjo v zavesti, da vseh človekovih globin ne bomo mogli nikdar dojeti, saj presegajo domet naše racionalne zavesti.

Priznam, da me kar malo skrbi, ko opazujem, kako vdira duhovnost tudi v slovensko psihoterapijo pri vseh njenih stranskih vratih. Bomo dovolj čuječi, da se bomo izognili vsem njenim pastem? Bomo znali prepoznati in se upreti vsem regresivnim skušnjavam duhovnih ponudb pri sebi in pri pacientih? Razlikovanje med regresivno in progresivno duhovno ponudbo na obeh njunih polih ni zelo težavno, teže se je znajti na širokem mejnem področju. Še najbolj zanesljivo orodje, s katerim si lahko tu pomagamo, je analiza odporov in konkretizacija odporov v obrambnem stilu nas samih in naših pacientov. A tudi za to potrebujemo nepodkupljivo pripravljenost za soočenje z resnico, kar psihoterapija po svoji definiciji tudi je - »veritatem facere«, torej delo za resnico.

Bil sem nekoliko zadržan ob uvedbi treninga čuječnosti na samem začetku študija psihoterapije. Menil sem, da bi od nje več pridobili študenti predzadnjega ali zadnjega leta študija. A po odmevih in pismenih anonimnih ocenah vidim, da je za večino izkušnja »zena za psihoterapevte« tudi na začetku študija dobrodošla in da z njo pridobijo dragoceno sredstvo za ponovno vzpostavitev stika s sabo in za začetno oblikovanje psihoterapevtske držbe. Sicer pa, če se zmorejo fokusirati na dihanje in tok zavesti otroci, kot nam je nekajkrat zagotovil Willigis Jäger, zakaj tega ne bi zmogli bolj ali manj odrasli. Osnovni predpogoj pa je seveda sposobnost mirnega sedenja z zravnano hrbtenico do pol ure.

Vendar pa odprtost med psihoterapijo in duhovnostjo koristi tudi drugim. Poznam primere, ko so se duhovni učitelji vzhodne ali zahodne duhovne tradicije odločili za poglobljen psihoterapevtski proces, nekateri celo za »nevarni« psihoanalitični kavč, in s to izkušnjo obogatili svojo duhovno prakso in učenje. In v obeh se potem dogaja še več tega, kar se dogaja tudi v psihoterapiji – in kar se je dogajalo v stoletjih in tisočletjih, preden se je psihoterapija profilirala kot samostojna znanstvena disciplina in se ločila od drugih oblik pomoči človeku. (Da je uspela uresničiti te Freudove sanje, že dobro desetletje »molče trobenta« prva univerza z njegovim imenom in v njegovem mestu.)

Ne vem, če je Eckart Tolle kdaj doživel bližnje srečanje s psihoterapijo, a ga želim vzeti kot vzorčni primer, kako se lahko psihične vsebine in procesi, ki smo jih imeli za izrazito psihoterapevtske, z drugimi koncepti in na drugačnem teoretskem ozadju dogajajo tudi na duhovnih poteh oziroma v alternativnih procesih. Omejil se bom na njegov koncept »bolečinsko jedro«, ki ga bom na kratko povzel (Tolle, 2009).

Bolečinsko jedro definira kot čustveno bolečino, ki je hkrati tudi poglavitni vzrok telesne bolečine in telesnih bolezni. Zamera, sovraštvo, samopomilovanje, občutki krivde, jeza, depresivnost, ljubosumje so razne oblike te bolečine. In tudi vsak užitek ali čustvena izpolnitev skriva v sebi seme bolečine, nasprotje, ki se bo prej ali slej udejanjilo; oba sta le dve strani istega kovanca. Vsaka nova bolečina, ki jo doživimo in živi naprej v našem telesu, se združi z bolečino, ki je v nas že od prej, tudi tista iz našega otroštva in ki nam jo je morda nevede zadala okolica, v katero smo se rodili. Obe skupaj tvorita čustveno bolečinsko jedro, ki je lahko v nas speče ali dejavno. Speče je lahko celo 90 odstotkov časa; v človeku, ki je globoko nesrečen, pa utegne biti dejavno ves čas. Nekateri ljudje živijo skoraj ves čas svoje bolečinsko jedro, medtem ko ga drugi izkusijo le v

določenih okoliščinah, na primer v intimnih razmerjih ali v situacijah, povezanih z izgubo ali z zavrženostjo, ki so jo doživeli nekoč v preteklosti, ali v situacijah, ko jih nekdo čustveno ali telesno prizadene. Prav vse lahko prizadene naše bolečinsko jedro, če se povezuje z bolečinskim vzorcem iz naše preteklosti. Ko se bolečinsko jedro prebudi iz spanca, ga lahko požene v delovanje celo najbolj nedolžna pripomba, ki jo izreče kdo od naših bližnjih. Nekatera bolečinska jedra so zgolj nadležna, medtem ko so druga zlobne pošasti, pravi demoni. Nekatera so telesno nasilna, a mnogo več jih je čustveno nasilnih. Nekatera napadajo ljudi okrog nas, druga napadajo nas same. V slednjem primeru so misli in občutki, ki jih imamo v zvezi z našim življenjem, izrazito negativni in samouničevalni. Pogosto se iz vsega tega razvije bolezen ali pa se zgodi nesreča. V skrajnem primeru lahko takšna bolečinska jedra svojega »gostitelja« privedejo v samomor. Ko se z bolečinskim jedrom identificiramo, si nas le to povsem podredi, in tedaj si želimo – praviloma nezavedno – le še več bolečine. Postanemo žrtev ali hudodelec; bolečino hočemo prizadejati sebi ali drugim. Bolečinsko jedro se na smrt boji svetlobe naše zavesti. Njegovo preživetje je odvisno od našega nezavednega istovetenja z njim, še bolj pa od našega nezavednega strahu pred tem, da bi se soočili z bolečino v sebi. Toda če se ne bomo soočili z njo, če bolečine svojega bolečinskega jedra ne bomo osvetlili z lučjo svoje zavesti, jo bomo morali vedno znova podoživljati.

Tu vidimo na kratko povzeto Tollejevo gledanje na transferno dogajanje, ki se najpogosteje sproži v bližnjih, zlasti pa v intimnih odnosih, kot pravi. V neosebni, zlasti profesionalni odnosih ga še bolj ali manj kontroliramo, v intimnih odnosih pa nam začne drseti takoj, ko čar zaljubljenosti in idealizacije prekrije prah vsakdana. Razumljivo, saj se je tudi večina otroških prikrajšanj (razvojnih deficitov) in fizičnih ter čustvenih zlorab (travm) zgodila v intimnih ter bližnjih odnosih našega okolja.

Za zdravljenje bolečinskega jedra ima Tolle univerzalno zdravilo, ki vedno deluje: osvetlitev bolečinskega jedra s svetlobo zavesti. Tako postanemo njegov opazovalec in se deidentificiramo z njim. Priznava, da je to dolgotrajno delo in spodbuja k vztrajnosti: Bodite čuječ varuh svojega notranjega prostora! Bodite dovolj navzoči, da lahko neposredno opazujete bolečinsko jedro in občutite njegovo energijo, potem sčasoma ne bo moglo več nadzorovati vašega mišljenja. Na drugem mestu malce ošvrkne psihoterapijo, v smislu: Če boste s to vajo raztopili svoje bolečinsko jedro, si boste prihranili veliko časa in denarja, ki bi ga sicer investirali v psihoterapijo.

Ne dvomim, da je njegova praksa, ki jo lahko sami izvajamo, uporabna za mnoge, gotovo pa ne za vse. Po mojem mnenju je uporabna za tiste, pri katerih je bolečinsko jedro speče večino časa, ni pa uporabna za »globoko nesrečne«, pri katerih je dejavno skoraj ves čas. S Kernbergom bi lahko rekli, da je uporabna za »lažje patologije«, za težje pa le izjemoma, morda za tiste z zelo dobro odpornostjo. Če so ljudje preplavljeni z zamerami, sovraštvom, samopomilovanjem, občutki krivde, jezo, depresivnostjo, ljubosumjem, sramom, ne zmorejo dovolj notranjega miru in stika s sabo, ki sta potrebna za to vajo. Tudi duhovni učitelji, dovolj poučeni v psihoterapiji, hitro prepoznajo tiste, ki zaradi preplavljenosti in obsesivnega ukvarjanja z negativnimi čustvi ne zmorejo neke duhovne prakse in jim priporočajo psihoterapijo, če želijo, da bo njihova duhovna ponudba zares delovala. Kar se je zapletlo v ne dovolj dobrih okoliščinah otroštva, se lahko razplete le v varnem in brezpogojno sprejemajočem korektivnem odnosu psihoterapevtskega settinga. Kako se naj človek, ki ne čuti pravice do življenja, prepusti sedanjemu trenutku, kjer prežijo nanj notranji demoni, kot je nekdo zapisal: Ko je oder

prazen, začnejo demoni svoj ples. In kako naj sprejme samega sebe, če v sebi ne čuti ničesar dobrega, vrednega, ljubečega? Šele ko bo doživel dovolj korektivnih odnosnih izkušenj slišanja in sprejemanja, se bo v njem začelo nekaj premikati in bo njegova notranjost postajala manj odvrtna in mračna. Tu se strinjam z Jungom: Ničesar ne moremo spremeniti, kar nismo najprej sprejeli. Žal se tudi to ne zgodi vedno. Mnogi imamo za sabo (vsaj) nekaj neuspešnih psihoterapij.

So pa tudi nasprotni primeri, čeprav neprimerno redkejši. Nekdo poskuša razrešiti svoje notranje zaplete s psihoterapijo, prvič, drugič, tretjič. A mu nikakor ne uspe; ne more se prepustiti odnosu, da bi proces zares stekel, čeprav ceni psihoterapevtovo naklonjenost in prizadevanje. Kot da so na delu globoki nezavedni odpori, opisani v konceptu negativne terapevtske reakcije, ali nekatere manj ugodne relacije astrološke karte. Potem pa najde pot do alternativnega zdravljenja, ki je hkrati duhovna pot, in doživi skoraj čudežno ozdravljenje. Sčasoma uvidi, da ga čaka do resničnega notranjega miru in zdravja še dolga pot, a vztraja na njej, ker čuti: to je pač moja pot. Ta pa je – seveda po mojih predvidevanjih in opažanjih – daljša kot bi bila v dobri klasični psihoanalizi ali v kakšni drugi obliki kvalitetne psihoterapije.

Ne le da človek s težkim bremenom na duši težko živi, pogosto ne more umreti, dokler svojega bremena ne odloži v zaupnem in sprejemajočem odnosu. To sem neredko izkusil že v svojem prvem poklicu kot duhovnik in naj povedano ponazorim s prvim tovrstnim dogodkom, ki se me je globoko dotaknil.

Nekaj tednov po duhovniškem posvečenju so me poslali nadomeščati župnika v neko dolenjsko župnijo. Tam so me poklicali k umirajočemu dedku. Pričakoval sem, da bo prvi del obreda – spoved – izzvenela bolj formalno kot večina teh, ki sem jih že poslušal v spovednici. Razmišljal sem tudi, da morda umirajoči starček ne bo več mogel govoriti ali spričo zamegljene zavesti vzpostaviti stika z menoj. A sem doživel eno prvih presenečenj duhovniškega dela: starčka že s šibkim glasom, a povsem bistre zavesti. Začel mi je pripovedovati o medvojnih travmah, ki jih je doživljal on in njegovi svojci med bratomorno vojno in se na začetku opravičeval: »Veste, dokler vam tega ne izpovem, ne bom mogel umreti. Od tega je že četrto stoletje, a nikomur še nisem upal povedati, vse sem zaklenil vase.«

Tedaj sem začutil, kako lahko skrivnosti, ki jih ne more z nikomer podeliti, človeka bremenijo. In sem se spomnil zgodbe, ki smo jo imeli v čitanki tretjega ali četrtega razreda osnovne šole. Pripovedovala je o človeku, ki ga je neka skrivnost mučila leta in desetletja. Nazadnje ni več vzdržal: Šel je na polje, izkopal jamo in vanjo izkričal svojo skrivnost. Ko je jamo še zakopal, se je nekoliko olajšan vrnil domov. Toda glej čudo: Iz tiste jame je zrastle velika rastlina in na svoj način razglašala njegovo skrivnost. Tedaj nisem razumel drugega sporočila zgodbe: Ni dovolj, če skrivnost le izkričimo, moramo jo podeliti s človeškim bitjem v varnem in razumevajočem odnosu. Šele tako se lahko vsaj za silo zacelijo boleče izkušnje in kronificirane travme. Svojci so v predverju sobe umirajočega zmolili kar nekaj rožnih vencev, preden sem jih povabil k nadaljevanju obreda. Proti večeru istega dne so mi prišli povedat, da je njihov dedek izdihnil.

Ko sem nedavno raziskoval začetke psihoterapije, me je presenetila dejavnost protestantskega pastora iz 18. stoletja, ki je pri svojem pastoralnem delu ugotavljal, kako desetletja zamolčane skrivnosti patogeno delujejo na človeka in je razvil terapijo zamol-

čanih skrivnosti kot eno prvih oblik »zdravljenja z besedami«.

Imata pa psihoterapija in duhovnost, kljub vsem bistvenim razlikam v izhodiščih in tehničnem arzenalu, nekaj skupnega, seveda če sta dovolj dobri: Obe vabita ljudi v budnost. Včasih grem po ulici in zagledam človeka, pa se mi ob tem porodi: Ta človek bo umrl, preden se bo prebudil v življenje! Življenje takšnega človeka je sijajno opisal Janez Menart v pesmi *Mož brez imena*. Družbene okoliščine so se sicer radikalno spremenile, a zdi se mi, da takšnih ljudi »brez imena« ni nič manj. Zato mi je blizu de Mellovo gledanje:

»Nezavedno življenje ni vredno življenja. Je avtomatizirano življenje. Ni človeško, programirano je, pogojeno. Vseeno, če bi bil kamen ali kos lesa. V deželi, od koder prihajam, sto tisoče ljudi živi v kolibah, v ekstremni revščini, na robu preživetja. Delajo po cele dneve, težka fizična dela, zvečer zaspijo in se zjutraj zbudijo, nekaj pojedjo in vse se začne znova. Zdaj pa se nasloni nazaj in pomisli. 'Kakšno življenje.' 'Je to vse, kar ima življenje pripravljeno zanje?' In potem te pretrese spoznanje, da 99.99% ljudi tukaj ni dosti na boljšem. Vi greste lahko v kino, se vozite naokrog v avtomobilih, lahko se podate na križarjenje. Mislite, da ste na boljšem? Prav tako mrtvi ste kot oni. Prav takšen stroj ste kot oni – malo večji, a kljub temu stroj. Žalostno je pomisliti, da ljudje preživijo življenje z zabetoniranimi prepričanji; nikoli jih ne spremenijo. Enostavno se ne zavedajo, kaj se dogaja. Tudi če bi bili kamen, kos lesa, govoreč, hodeč, razmišljujoč stroj, ne bi bilo drugače. Kot lutke so, ki jih mečejo naokoli raznorazne stvari. Pritisneš na gumb in dobiš reakcijo.« (de Mello, 1990: 12). Ali nas to ne spominja na Frommovo analizo oblik samoodtujenosti, tako v kapitalističnih kot komunističnih deželah?

Že več kot desetletje dajem študentom propedeutike psihoterapije pri predmetu Etika pisati esej na temo: *Za kaj zastavljam svoje življenje*. Esej je pogoj za pristop k izpitu, ni pa sestavni del ocene, da jih pri pisanju ne bi motila moja domnevna pričakovanja. Ob branju teh esejev sem skoraj vedno presenečen, neredko ganjen, navdušen. Včasih mi je pa tudi žal, če vidim, da so jih pri pisanju – morda nezavedno – vodila moja domnevna pričakovanja ali njihova ujetost v družbeno oz. družinsko okolje ali ideologijo. Lahko le upam, da bodo svoj arhaični nad jaz razrešili v dobri osebni izkušnji in ga integrirali v svoj pristni self.

Svoje sprehode med psihoterapijo in duhovnostjo zaključujem z enim od nekaj sto esejev. In zakaj sem se odločil prav za tega? Ker želim z njim zrelativirati in celo postaviti pod vprašaj marsikaj, kar sem v tem eseju napisal, pa tudi zato, ker je eden od tistih, ki so se me najgloblje dotaknili. Torej:

»Za kaj zastavljam svoje življenje?

S tem vprašanjem sem se prvič zavestno srečala pri svojem sedemnajstem letu starosti. Takrat to vprašanje ni imelo takšne formulacije, vendar je kot rdeča nit začelo po tihem usmerjati moje življenje, ponovno oblikovati mojo osebnost in vplivati na odločitve, ki sem jih morala sprejeti. Če bi morala povedati, kako se je glasilo takratno moje vprašanje, še sama ne bi vedela. Vedela pa sem, da v meni obstaja hrepenenje po nečem, česar še nisem poznala, videla, občutila. Iskala sem odgovor na še ne zastavljeno vprašanje, odgovor na neustavljivo hrepenenje. Sedaj, šestnajst let kasneje, bi si mogoče kdo želel slišati navdihujočo zgodbo o tem, da je bila moja pot polna velikih idealov, prijetnih občutkov, sreče in mladostnega poleta. Vendar ni bilo tako. Zgodilo se je ravno

nasprotno. Ko pogledam nazaj na svoja notranja dogajanja in okoliščine ob tem, mi včasih ni jasno, kako sem preživela. Včasih sem še razmišljala, zakaj sem izbrala takšno pot, zagotovo je bilo mnogo lažjih, vendar resnica je, da nobena druga pot ni bila resnično Moja. Nemogoče je napisati ali razložiti notranja dogajanja, ki so me privedla do sklepa, za kaj danes zastavljam svoje življenje. V kratkih črtah bom poskusila omeniti le delček tega, kar me je vodilo k temu, kakor tudi sam odgovor na zastavljeno vprašanje.

Kaj me je sploh motiviralo, da sem se pri sedemnajstih letih odločila za notranjo pot? Zbanaliziran, vendar najbolj enostaven odgovor je – nič drugega ni zadoščalo. Po eni strani sem imela vse, kar si lahko želi mladostnica – dosti prijateljev, nadpovprečne uspehe bodočega poklica - zmage na vseh državnih tekmovanjih, predčasni vpis na akademijo po programu talentiranih, občudovanje profesorjev, družine, kar bi naj bila odskočna deska za svetovno kariero in življenjski 'uspeh'. Vsi okoli mene so bili bolj srečni zaradi mojih uspehov kot jaz. V sebi sem bila mrtva. Nihče in nič ni resnično prišlo do mene, še jaz sama ne. Izgubila sem se v morju tujih pričakovanj, izpolnjevanju in zadovoljevanju tujih potreb, nenehni pripravljenosti biti na voljo drugim. Moje življenje se je odvijalo brez mene. Vse v meni in zunaj mene je bilo sivo, prazno, brezsmiselno, vse je delovalo lažno in umetno. V sebi sem se začela spraševati, če je to vse. Ali naj bom ob tem srečna, zadovoljna, izpolnjena? Je to to, čemur pravijo življenje? In kaj je z mano narobe, da ne čutim tako? Ali sem bolna?

Sledila so leta iskanja, v odnosih, v glasbi, v veri, v religiji, v takšnih in drugačnih skupnostih, vendar odgovora ni bilo, vsaj ne takšnega kot sem ga jaz iskala. Hodila sem kot zombi po tem svetu, dnevi so bili izpolnjeni s praznino po eni in z bolečino po drugi strani, neprespane noči pa polne vprašanj in tesnobe. Spominim se noči, ko sem bede gledala v prazno točko na steni in opazovala, kako se cela moja psiha drži na zelo tanki nitki, vedno tanjši, ki se lahko vsak trenutek od neznosne bolečine pretrga. Občutek sem imela, če se to zgodi, da nikdar več ne bom mogla priti nazaj, da bom nesposobna za življenje vegetirala. Spominjam se tudi dneva, ko sem mislila, da je vso to moje iskanje le bolezen, kar bi brez težav sprejela, samo da bi vedela, kaj je z mano. Nekega dne sem se odpeljala v bolnišnico, se sprehajala po velikem vrtu psihiatrične bolnišnice, opazovala ljudi, bolnike, misleč, da mogoče sodim tja, vendar tudi to ni bil odgovor.

Duševne bolečine so spremljale različne telesne bolečine in tegobe. Popolnoma izčrpana sem iskala odgovor ali vsaj eno osebo, ki bi me razumela, ali mi povedala, kaj je z mano, vendar te osebe ni bilo. Določeno obdobje me je duševno hranila samo maša, ob delavnikih, brez ljudi, brez petja, ko sem se v tišini predajala na oltar, prosila za spremembo in prejemale obhajilo. Ob tem pa je moja duhovna lakota postajala vedno večja, vedno bolj sem hrepenela po Bogu. Vendar bolj ko sem se odpirala Bogu in iluzorno pričakovala olajšanje, hujše je bilo. Danes bi rekla: bolj ko sem se odpirala Bogu in hrepenela po Njem, bolj sem se srečevala s sabo. Takrat tega nisem vedela, tako kot tudi nisem imela nobene predstave o tem, kaj se mi dogaja. Ni bilo ničesar več znotraj ali zunaj mene, česar bi se lahko oprijela. Mesece in leta ni bilo nobene tolažbe. Moj pogled se je postopoma obračal v samo sebe. Ne zato ker bi bila pogumna, ampak ker druge možnosti ali izbire ni bilo. Težko povem, kako se je to zgodilo, vendar pri eni maši sem imela uvid v stanje svoje duše, na kar sem se od spoznanja skoraj zrušila na tla. 'Zagledala' sem, česa vse je moja duša polna; prizor je bil neznosen. Ob tem 'pogledu' sem spoznala, da največja pustota in nesmisel ni zunaj, ampak v meni. Naslednje tedne in mesece se mi je vedno bolj začelo porajati vprašanje, kdo sem sploh jaz. Kdo je

ta oseba, ki jo čutim? Ali sem to sploh jaz? Čigave misli mislim in čigava čustva čutim? V tem času noben zunanji impulz ni bil dovolj močan, da bi se ta prepad v notranjo črno luknjo ustavil. Druge poti, kot samo še bolj navznoter, vase, ni bilo. Edino 'tam' sem lahko iskala odgovore. Hkrati pa sem se sama sebe in lastnega pekla najbolj bala. Od sebe pa se ni dalo pobegniti nikamor.

Najlepši dan v mojem življenju je bil, ko sem pri dvajsetih letih 'slučajno' zagledala majhno knjižico v izložbi knjigarne, ki je pritegnila mojo pozornost. Šla sem noter, odprla knjižico in osupnila zaradi besed, ki sem jih prebirala. Počutila sem se, kot da je nekdo pogledal vame in napisal vse, kar čutim, mislim, doživljam. Bila je to Terezija Avilska. Končno nekdo razume, končno nekdo ve, končno ideja, da je morda vse v redu z mano! Solze sreče so se mi vlile sredi knjigarne. Čutila sem, kot da sem dobila prijateljsko, odgovore, vse v meni si je oddahnilo, kar mi je dalo dovolj moči za nadaljevanje poti navznoter.

Naslednji meseci in leta so bili zelo težki, dokler nisem dokončno notranje kapitulirala. Nehala sem se upirati neznosnemu trpljenju in sem se mu prepustila. V prepuščanju ni bilo nič plemenitega ali vzvišenega, enostavno sem ostala brez moči, da bi se še upirala ali se še borila proti sami sebi. Mislila sem, da sem 'izgubila' borbo in pričakovala najhuje. A takrat se je zgodilo nekaj povsem drugega. Od nekod je v meni počasi začela prihajati točkica svetlobe, ki je postajala vedno večja. Zavladal je globok mir, notranje neurje se je umirilo. Počutila sem se, kot da sem dokončno umrla in oživela hkrati. Vendar tokrat brez lastnega naprezanja. Moji vzponi in padci so se nadaljevali, vsakič na novo sem umirala in zaživela na novo, dokler življenje ni prevladalo.

Predolga bom, če bom pisala in razlagala, kaj vse me je notranje mučilo, obremenjevalo, kaj me je gnetlo, uničevalo. Pomembno je, da so me ta leta oblikovala in pustila za sabo nekaj, česar se z besedami ne da opisati: znanje o sebi, ki ga nobena teorija ali knjiga ne zajema, poznavanje svojega notranjega sveta, ki sedaj že leta ni več mrtev, ampak Živ, barvit, zanimiv, izpolnjen in pripravljen dajati. Verjamem, da je Življenje bilo v meni ves ta čas, 'samo' priti je bilo treba do njega, do sebe. To je nekaj najtežjega, kar sem kadarkoli naredila. Počutim se, kot da se je najhuje že zdavnaj zgodilo in zaradi tega se mi ni treba bati ničesar več. Z veseljem objamem karkoli srečam v sebi, pa naj bo še tako boleče.

Poslastica mojega življenja je bilo srečanje s psihoanalizo. To se je zgodilo po vseh teh izkušnjah, ko sem že začela uživati v lastnem bitju. Seveda pa je ostalo še ogromno stvari za predelati, tokrat morda na drugačnih 'nivojih' duše. Moja pot navznoter se je nadaljevala, tokrat še ob teoretičnem znanju, kar mi je predstavljalo in mi predstavlja veliko veselje in najlepšo avanturo. Hecno, analitičnega znanja nisem imela, vendar mi je bilo ob prebiranju teorije vse tako znano, logično, naravno; to znanje sem že nekje imela. Osebno verjamem, da človeka nič tako dobro ne nauči kot srečanje, kot soočanje s samim seboj.

Vse te izkušnje so zame neprecenljive prav zaradi tega, za kaj danes zastavljam svoje življenje. Iz napisanega je očitno, da ne gre za nič zunanjega, za nobeno kariero, poklic, življenjsko vlogo, ambicije ali dosežke.

Svoje življenje zastavljam za Resnico. Resnico, ki se začne v odnosu do sebe, resnico, ki v sebi zajema svobodo, ljubezen, pa tudi bolečino; resnico, ki pogosto tiho in počasi, vendar suvereno zmaga. Slej ali prej.

Morda za resnico živimo tisti, ki smo najbolj živeli ali živimo v laži. Morda svobodo želimo tisti, ki smo bili najbolj zaslužnjeni. Morda. Vendar, če so bile laži, notranje suženjstvo in trpljenje cena za to, kar danes vem, čutim in zaznavam, mi ni žal za nič. Bilo je vredno. Danes vem, da je vse v redu. Včasih se mi zdi, da sem morala narediti največji možni ovinek, da bi prišla do tako enostavnega odgovora, ugotovitve, ki je verjetno marsikomu samoumevna. Zame pa je dosežek.

Bolečino v sebi sem vzljubila; zdaj mi je lepa in prijetna, ker vem, da me bo vedno odpeljala k resnici, k sebi, domov. Vem, da sem živa. Notri, globoko v sebi sem najbolj svoja in hkrati najbolj povezana z drugimi, 'tam' sem del nečesa večjega, čudovitega, neopisljivega. Tam sem eno z Bogom, ki ni nekje daleč stran, ampak je v meni, kjer je čakal, da pridem nazaj k sebi, k Njemu.

Morda bi bilo logično pričakovati, da imam sedaj v sebi močno željo reševati druge ali jim lajšati trpljenje. Resnica je, da nič od tega (več) nimam. Ni v moji moči rešiti druge. Nobenemu ne morem odvzeti bolečine. Edino, kar lahko ponudim, je izkušnja. Izkušnja, ki je morda ni treba povedati z besedami, izkušnja, ki jo drugi zazna, občuti. Mogoče (in res samo mogoče), bom lahko kdaj komu ponudila luksuz, da bom resnično tam z njim/z njo, luksuz razumevajočega srca. Mogoče bo tako drugim lažje priti do lastne resnice. Kajti nič lepšega ni od Resnice, katere se duh veseli, ob kateri duša poleti in telo zaživi. Za to mi je vredno zastaviti svoje življenje.«

Ko ponovno prebiram ta ganljiv »*Za kaj*«, mi prihaja na misel Tagorejeva Dvanajsta Darovanjka, s katero sem pred desetletji sklenil pisanje »stranskega proizvoda« moje poldnevne bilance. In z občutjem hvaležnosti, da sem ta dragoceni biser prejel ob pravem času, (zaenkrat) končujem svoje sprehajanje med psihoterapijo in duhovnostjo.

»Najdaljša je pot, ki te privede najbliže k sebi,
in najtežja je vaja, ki rodi najpreprostejši napev.

Potnik mora potrkatati na vsaka tuja vrata,
preden pride do svojih,
in preromati moraš vse zunanje svetove,
da prideš nazadnje do najgloblje kamrice.« (Tagore, 2011: 34).

Epilog

Za lažje razumevanje uvodnega motta: globoka misel Camusa izpred dobrega pol stoletja zveni pretresljivo aktualno. In to v celoti. Če vidi Camus nalogo svoje generacije v tem, da prepreči propad sveta, je domet generacije sodobnih psihoterapevtov seveda skromnejši, a naša kapljica v morje zato ni nepomembna, da v sebi in okrog sebe vzpostavljamo vsaj nekaj od tega, kar predstavlja dostojanstvo življenja in umiranja.

Viri

- Camus, A. (1970). *Fragen der Zeit*. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt.
- De Mello, A. (1990). Awareness. de Mello spirituality conference in his own words. Edited by J. Francis Stroud. USA. (Citat je iz elektronske oblike neobjavljenega zasebnega prevoda.)
- Fromm, E. (2004). *Imeti ali biti*. Ljubljana: Vale Novak.
- Fromm, E. (2012). Psihoanaliza in zen budizem. *Slovenska revija za psihoterapijo Kairos*, letnik 6, številka 3-4: 133-163.
- Jung, C. G. (1994). *Sodobni človek išče dušo*. Ljubljana: Julija Pergar.
- Tagore, R. (2011). *Darovanjke*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Tolle, E. (2009). *Nova zemlja*. Kranj: Ganeš.
-