

---

Marja KUZMANIĆ, Alja LAH

***Za svobodo, odgovornost in smisel bivanja  
v psihoterapiji in v družbi:  
poročilo s 1. svetovnega kongresa  
eksistencialne psihoterapije v Londonu, 14. – 17. maj 2015***

*For freedom, responsibility and the meaning of being  
in psychotherapy and society:  
report from the 1st world congress of existential  
psychotherapy in London, 14th to 17th of May, 2015*

Maja 2015 sva se kot edini slovenski udeleženci srečali na 1. svetovnem kongresu eksistencialne psihoterapije v Londonu. Le ta se je odvil v prelepem konferenčnem centru Church House, Westminster v srcu Londona. Še deset let nazaj si je bilo nemogoče predstavljati, da bo eksistencialna psihoterapija kdaj dosegla tak razvoj, saj je bila pred tem povsem neznana širši publiki in samo približno poznana psihologom ali psihoterapevtom. Zdi se, da se časi spreminjajo in tako tudi interes za ter potreba po novih pristopih k duševnemu zdravju.

Eksistencialna psihoterapija in svetovanje je pristop, ki se je razvil na osnovi del eksistencialnih filozofov kot so Kierkegaard, Nietzsche, Sartre, Heidegger in drugi. Švicarska psihoanalitično usmerjena psihiatra Binswanger in Boss sta v sodelovanju s Heideggerjem razvila Daseinsanalysis kot odziv na nezadostnost psihoanalize pri svojem delu s psihiatričnimi klienti. Daseinsanalysis se je kasneje razširila po svetu in razvila v različne pristope kot so logoterapija, eksistencialna analiza in eksistencialna terapija. V ZDA je eksistencialna psihoterapija bolj humanistično, v Evropi in še posebej v Veliki Britaniji pa bolj eksistencialno oz. filozofsko usmerjena. Čeprav obstajajo razlike med omenjenimi pristopi, večina temelji na ideji, da smo ljudje v osnovi svobodna bitja s sposobnostjo odločanja in izbire ter iskanja in ustvarjanja smisla. Izbire nimamo edino glede eksistencialnih danosti kot so rojstvo, utelešeno bivanje in smrt. Lahko pa se odločimo, kakšen odnos imamo do teh in drugih eksistencialnih danosti. Temelj eksistencialne psihoterapije ni tehnika ali teorija, temveč perspektiva iz katere se gleda na

DR. MARJA KUZMANIĆ, MAGISTRIRALA IZ EKZISTENCIALNE PSIHOTERAPIJE NA NEW SCHOOL OF PSYCHOTHERAPY AND COUNSELING V LONDONU, DOKTORIRALA IZ PODROČJA SUICIDOLOGIJE NA UNIVERZI V LJUBLJANI, DELA V PRIVATNI PSIHOTERAPEVTSKI PRAKSI INTER-BEING V AMSTERDAMU NA NIZOZEMSKEM (WWW.INTER-BEING.NL); MARJA@INTER-BEING.COM

ALJA LAH, DIPL. PSIH., DOKTORSKA ŠTUDENTKA NA NEW SCHOOL OF PSYCHOTHERAPY AND COUNSELING V LONDONU; ALJALAH@GMAIL.COM

človeško bivanje. Ker so danosti kot rojstvo, smrt in utelešenost resnična in univerzalna omejitve človeškemu bitju, je vse ostalo odprto individualnemu raziskovanju, izbiri in perspektivi. Najboljši opis tehnike eksistencialne psihoterapije je »odsotnost tehnike« saj terapevt nima prav nobenega namena ali cilja, kamor bi klienta s tehniko popeljal, razen k razumevanju sebe, svojih predsodkov in vrednot. Najbližje opisu tehnike, ki jo pri svojem delu uporablja eksistencialni psihoterapevt, je fenomenološko raziskovanje klientovega doživljanja in stalno razjasnjevanje njegovih konceptov. Cilj je vedno boljše zavedanje in razumevanje sebe, svojih omejitev in zmožnosti ter prevzemanje odgovornosti za svoje izbire in svoje življenje.

Hiter razvoj in prepoznavnost eksistencialnega pristopa je še posebej povezan s prispevki ameriškega psihoterapevta, psihiatra in profesorja na Stanfordski univerzi Irvina Yaloma, znanega po učbenikih Eksistencialna psihoterapija in Teorija in praksa skupinske psihoterapije. V zadnjih letih se je osredotočil na pisanje zgodb in študij primerov svojih klientov, z namenom da bi prenesel svoje znanje in izkušnje apliciranja eksistencialne filozofije v psihoterapevtski praksi mladim generacijam psihologov in psihoterapevtov. Med njegovimi najbolj znanimi knjigami so: *'When Nietzsche Wept'*, *'The Spinoza Problem'*, *'Love's Executioner'* in *'Creatures of a Day'*. Yalom, sedaj star 83 let, še vedno živi in dela v Kaliforniji. Kongresa se žal ni mogel udeležiti, zato pa so v živo prenašali enourni intervju z njim. Govoril je o svojih začetnih zanimanjih za eksistencialno psihoterapijo ter o svojem pogledu na prihodnji razvoj tega področja. Po njegovem mnenju je eksistencialni pristop zelo pomemben kot protiutež sedanji psihiatrični in psihoterapevtski paradigmi, kjer prevladujejo predvsem »znanstveno-dokazljivi« kognitivno-vedenjski pristopi in potreba po diagnosticiranju duševnih motenj. Yalom je v intervjuju poudaril pomembnost razvijanja in širjenja eksistencialnega pristopa, saj je svet končno pripravljen prepoznati težave z duševnim zdravjem kot probleme v življenju, s katerimi se je potrebno soočiti. In istočasno torej tudi razumeti duševne težave ne pa jih obravnavati kot bolezni, ki bi jih bilo treba diagnosticirati in pozdraviti. Na kongresu smo si ogledali nedavno posneti dokumentarec o življenju Irvina Yaloma z naslovom *'Yalom's Cure'*, ki se je publike zelo dotaknil. Yalomov prispevek k področju psihoterapije je neprecenljiv, predvsem zaradi njegove odkritosti in človeškega pristopa k vsakemu klientu pa tudi zaradi njegovih iskrenih izpovedi o skrivnostnih in nepričakovanih načinih delovanja psihoterapije. Yalom je prejel nagrado Združenja za eksistencialno analizo (Society for Existential Analysis) za svoje življenjske dosežke.

Kar nekaj let je bilo potrebnih za načrtovanje in organiziranje tega posebnega štiridnevnega srečanja eksistencialno usmerjenih psihologov in psihoterapevtov iz vsega sveta, za kar je zaslužna Eksistencialna akademija. Kongres je otvorila dr. Emmy van Deurzen s temo eksistencialne svobode. Je ustanoviteljica Nove šole za eksistencialno psihoterapijo in svetovanje (New School of Psychotherapy and Counselling) v Londonu. Objavila je več knjig s področja eksistencialne psihoterapije in je v Veliki Britaniji ena njenih najpomembnejših zagovornic.

V svojem plenarnem predavanju se je poglobila v koncept svobode iz različnih zornih kotov. Opredelila jo je kot eno izmed najvišje vrednotenih realnosti človeške eksistence in zato je svoboda tudi eden izmed najbolj uporabljenih konceptov v eksistencialni psihoterapiji. Po njenih izkušnjah se klienti pogosto počutijo ujeti v rutine in okoliščine vsakdanjega življenja, zato je namen eksistencialnega psihoterapevta njihova osvoboditev od socialnih, kulturnih, čustvenih in duhovnih omejitev ter odtujenosti.

Skupaj poskušajo raziskati globine njihovega osebnega doživljanja ter odpreti vrata do raznovrstnih resnic in načinov bivanja, ki so jim bili do takrat nedostopni. Poudarila je, da terapija vedno vodi v edukacijo in na nek način je oblika edukacije. Meni, da je s sprejemanjem svobode vedno potrebno tudi prevzemanje odgovornosti. Nikakor ne moremo zahtevati svoje svobode na račun svobode drugih. Svobodo lahko tako živimo edino v odnosu do vsesplošne svobode in omejitev, s stalno mislijo na vse okoli nas. Dr. van Deurzen je med drugim govorila tudi o svobodni volji ter neurodeterminizmu; današnjemu interpretiranju nevroloških raziskav možganov. Razložila je, da je k sreči poleg filozofije in psihoterapije študirala tudi klinično psihologijo in se sama prepričala, da tako kot svoje telo lahko tudi možgane uporabljamo na različne načine, nikakor pa nam možgani ne diktirajo. So plastični, fleksibilni in dokazljivo spremenjeni, ko se ljudje spremenijo, naučijo novih stvari in začnejo v svojem življenju početi stvari drugače. Odločno je poudarila, naj ne podležemo velikim avtoritetam in zaradi njih ne postanemo ozkogledi glede zmožnosti človeških bitij.

Drugi dan se je dr. Kirk Schneider v plenarnem predavanju dotaknil človeške odgovornosti in polariziranega uma. Je eden izmed vodilnih predstavnikov sodobne eksistencialno-humanistične psihologije v ZDA. Predava na Saybrook University in Columbia University. V svojem govoru, tako kot v svoji knjigi *The Polarized Mind*, je izpostavil dejstvo, da nekaterih najbolj izkrivljenih in destruktivnih ljudi na tem planetu družba ne vidi kot »duševno bolnih«. To kaže na neprimernost našega trenutnega diagnostičnega sistema kot tudi kulture, iz katere je vzniknil. Po njegovem mnenju nimamo besednjaka za družbeno bolezen, iz katere rastejo diagnostične kategorije, ki jih konvencionalno imenujemo psihiatrične motnje. Naša redukcija le-teh na možganske abnormalnosti pa nas zaslepi pred njihovimi globljimi vzroki. Dr. Schneider meni, da so vzroki predvsem okoljski in ne produkt organske bolezni. Pomembnejše je nezaznavanje in nepriznavanje strahu, ki povzroča, da posamezniki in celotna družba postanejo rigidni, omejeni in destruktivni. Dr. Schneider ta fenomen imenuje »polarizirani um«. Polarizacijo v tem kontekstu definira kot fiksacijo na eno perspektivo in s tem popolno izključitev drugih vidikov. Dr. Schneider je podrobno razčlenil našo odgovornost (sposobnost odzivanja) do tega problema z razmislekom:

- (1) kako se je polarizacija razvijala skozi zgodovino;
- (2) o obsegu njene manifestacije – od despotizma do korporativizma in od ideološkega fanatizma do očaranosti z visoko tehnologijo;
- (3) o korakih, ki bi jih nujno morali narediti, da bi se spopadli s tem problemom.

Zadnji dan je dr. Alfred Längle govoril o logoterapiji in eksistencialni analizi. Je avstrijski psihoterapevt, ki je včasih tesno sodeloval z Viktorjem Franklom in je sedaj predsednik Mednarodnega združenja za logoterapijo in eksistencialno analizo. Živi in dela na Dunaju. Naslov njegovega plenarnega predavanja je bil Eksistencialna terapija in smisel bivanja: esenca za izpolnjeno življenje. Opisal je glavne elemente, metode, razlike in podobnosti logoterapije ter eksistencialne analize, ki jo razvijajo na Dunaju. Poudaril je pomembnost doprinosa Viktorja Frankla k psihologiji in terapiji zaradi njegovega poudarka na vprašanju smisla. Metafizično gledano »je« smisel v svetu, življenje je lahko smiselno v vseh okoliščinah, vendar pa nam smisel ne more biti dan arbitrarno, temveč smo odgovorni, da ga najdemo. V osnovi smo povezani s svetom in naše bivanje je tako dialoške narave. Biti človek pomeni biti postavljen pred vprašanja in

živeti pomeni odgovarjati na ta vprašanja bivanja. Smisel najdemo preko spoznavanja in uresničevanja naših vrednot. Iskanje smisla je osnova človečnosti in ne bolezen kot takšna. Dunajska eksistencialna analiza je fenomenološko-eksistencialni pristop, ki se osredotoča na bivanje. Pristop je zakoreninjen v posamezniku in se obrača k svetu in posamezniku s ciljem postati 'bolj celosten' preko notranje izpolnitve. Gre torej za fenomenološko psihoterapijo, katere cilj je, da posameznik svoje življenje doživi bolj svobodno na duhovni in čustveni ravni ter da lahko sprejme avtentične odločitve. Dr. Längle je poudaril, da je cilj eksistencialne analize pomagati ljudem doživeti notranje sprejemanje lastnega načina življenja in da lahko odgovorno ravnajo tako s seboj kakor tudi s svojo okolico.

Lahko bi povzeli, da je bil glavni poudarek plenarnih predavanj na konferenci na odgovornosti eksistencialnih psihoterapevtov, ne le za kliente v terapevtski sobi, temveč tudi za smer razvoja celotne družbe v širšem smislu. Govorci so tudi pozivali k aktivističnemu načinu delovanja v družbi.

Poleg plenarnih predavanj so se na kongresu odvijale številne predstavitve, delavnice in simpoziji o različnih eksistencialnih temah: opredelitev eksistencialne psihoterapije, njenih ključnih konceptov in metod; dialogi med kontinenti in državami; vprašanja etike in pristnosti v eksistencialni psihoterapiji; odnos med eksistencialno terapijo, filozofijo in drugimi terapevtskimi pristopi; eksistencialna terapija z otroci in najstniki; eksistencialna terapija v odnosu do konceptov kot so iskanje smisla, medosebni odnosi, čustva, spiritualnost, sprememba, izguba, migracija, izolacija in še veliko več.

Kenneth Bradford je imel denimo predavanje o travmi kot o vratih do avtentične prisotnosti v smislu, da nas odpre nezaželenim eksistencialnim danostim negotovosti, nepredvidljivosti in minljivosti. Tako se znajdemo na pragu, kjer se lahko zaustavimo, pademo nazaj ali gremo skozi. Nadalje pa naj bi imela travma potencial, da nas uglesi z osnovnim zavedanjem, ko se iz oči v oči spopademo s surovo prisotnostjo. Kot dejstvo je izpostavil, da imamo vsi notranji kompas, vendar smo nekje blokirani. Meditacija in terapija naj bi se dopolnjevali v svojih omejitvah in ojačali kapaciteto za prisotnost s stvarmi takšnimi, kot dejansko so, ne pa kot mislimo ali si želimo, da bi bile. Poudaril je, da je kapaciteta za zavedanje neraziskana dežela.

Zanimiva je bila delavnica o eksistencialni migraciji, ki jo je pripravil dr. Greg Madison. V svoji knjigi *The End of Belonging* je podrobno predstavil izsledke svoje fenomenološke raziskave o doživljanju eksistencialne migracije, ki je, v nasprotju z masovno migracijo čez državne meje, običajno individualna. V delavnici smo se najrazličnejši migranti soočali z idejami in vprašanji o identiteti in pripadnosti, potrebi po begu od konformizma in konvencionalnega, občutku ujetosti in dušenja v določenem kraju, odprtosti do izkušenj drugačnosti in tujosti, pomembnosti družinskih odnosov, odhodu od doma kot edini možnosti razvoja in osebne rasti, ter s strašljivimi mislimi o vrnitvi domov. Med drugim smo se ukvarjali tudi z vprašanjem, kje sploh je dom, ter z zavidanjem ukoreninjenim ljudem in s hkratnim občutkom superiornosti. Dr. Madison je predstavil nekaj tem, ki so se pokazale v raziskavi: do občutka ne biti doma ne pride zato, ker bi bili izgnani od doma, temveč zato, ker smo bili doma izgnani iz sebe; migracija kot večplastna aktivnost samozaščite, samo-izraza, samo-vrednotenja in ohranitev misterioznega jaza, nepredvidljivega življenja, lastnega bivanja; jaz sem več, kot so poskušali narediti iz mene; odhod od doma je izbira preživetja - če nisem svoboden, nisem zares

živ; moram živeti zavestno in ne na avtopilotu. Da ostanem buden in prisoten, se moram stalno brcati k življenju, da ne padem v navado in vsakdanjost. In nenazadnje smo se soočili z zbadajočo mislijo, da bi bilo morda navsezadnje potrebnega več poguma, da bi ostali.

Udeležba na kongresu je bila kot »prihod domov«: deliti prostor s številnimi podobno mislečimi posamezniki iz celega sveta, ki cenijo in vidijo pomembnost širjenja in uporabe eksistencialnega pristopa za raziskovanje življenja tako posameznikov kot celotne družbe. Istočasno pa je skozi razprave in predstavitve postalo jasno, da obstajajo pomembne razlike med različnimi šolami in pristopi. Kljub vsemu je bilo neverjetno izkusiti vzdušje polno posluha za drugačne vidike od lastnih, kar je navsezadnje bistvo eksistencialne filozofije in psihoterapije: odprtost za mnoge različne načine bivanja in iskanja smisla.

Južnoameriški udeleženci kongresa so navdušeno sprejeli odgovornost za organiziranje 2. svetovnega kongresa eksistencialne psihoterapije, ki bo potekal leta 2019 v Buenos Airesu v Argentini. Govorilo se je tudi že o 3. svetovnem kongresu v Rusiji ali na Kitajskem. Sprejeta je bila odločitev za oblikovanje Svetovne konfederacije za eksistencialno psihoterapijo, ki bi postala članica Evropske zveze za psihoterapijo (EAP). Vsa ta povezovanja so znak odprtega in pozitivnega razvoja na področju eksistencialne psihoterapije v svetu. Takšno vzdušje je prežemalo celoten kongres in naju navdihnilo, da trdno slediva lastni poti, ki je lahko včasih osamljena in težka, a s podporo tako močne skupnosti vedno bolj izpolnjujoča.

---