

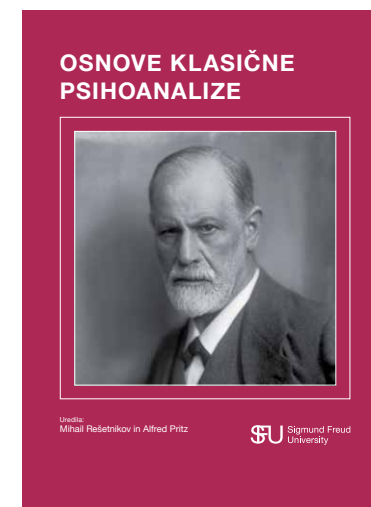
Janko Bohak<sup>1</sup>

## **Ozaveščanje za odrast: utrinki ob izidu slovenskega prevoda učbenika Osnove klasične psihoanalize**

*Raising awareness for the descent:  
reflections on the publication of the translation  
of the textbook **Fundamentals of Classical Psychoanalysis***

Študijski priročnik *Osnove klasične psihoanalize*, ki je maja 2019 izšel pri založbi ljubljanske podružnice Univerze Sigmunda Freuda v prevodu Helene Marko, odlične prevajalke psihoterapevtske literature, sta v angleškem jeziku uredila prof. dr. Mihail Rešetnikov, rektor Vzhodnoevropskega inštituta za psihoanalizo v Sankt Peterburgu in predsednik Vseruskega sveta za psihoterapijo in svetovanje (če se omejim na dve od mnogih visokih priznanj in služb – kar velja za oba urednika), ter prof. dr. Alfred Pritz, rektor dunajske Univerze Sigmunda Freuda in predsednik Svetovnega sveta za psihoterapijo.

Na tristopetnajstih straneh, razdeljenih v šestindvajset poglavij, obravnava učbenik glavne koncepte Freuda in prve generacije psihoanalitikov, kakor tudi ves nadaljnji stoletni razvoj, v katerem sta se bogatili teorija in praksa psihoanalize. Tako da si učbenik zasluži naslov *Osnove klasične psihoanalize*, lahko pa bi ga tudi imenovali *Osnove moderne psihoanalize*. Slovenskemu prevodu smo dodali tudi moj članek z naslovom *Ali psihoanaliza zdravi? Raziskave o njeni uspešnosti in učinkovitosti*, saj kljub Freudovemu poudarku, kako sta zdravljenje in raziskovanje nerazdružljiva, še vedno relativno malo psihoanalitikov načr-



<sup>1</sup> Mag. Janko Bohak, klinični psiholog in psihoanalitik, Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani, bohakivan@gmail.com

tuje sistematske raziskave uspešnosti svojih obravnav. Zato sem želel s svojim skromnim prispevkom spodbuditi prizadevanja v tej smeri.

Obseg učbenika sta urednika v sklepnih besedi komentirala z mislijo, ki naj je bralci ne bi spregledali: »Ko smo avtorji začeli pripravljati to knjigo, smo name-ravali širšemu občinstvu predstaviti najosnovnejše nujne informacije o teoriji in praksi psihoanalize. Upali smo, da bo knjiga precej kratka, potem pa smo ugotovili, da bo že kratek povzetek osnovnega znanja zahteval vsaj tristo strani. Avtorji nismo povsem zadovoljni z rezultatom, saj je pošteno, če bralcu povemo, da smo ga seznanili zgolj z osnovami klasične psihoanalize, ki se je v zadnjem stoletju znatno razširila in se integrirala v medicino, psihologijo, filozofijo, sociologijo in kulturo nasploh.« (Rešetnikov in Pritz, 2019: 293) Izjemno pomemben za tiste, ki se bodo z njo profesionalno ukvarjali, pa je nadaljnji stavek: »Strokovnjak, ki bi rad začel svojo prakso, si mora vsekakor nabrati še nekajkrat več informacij, kot jih najde v tej knjigi.« (prav tam)

Knjiga je pisana v berljivi, razmeroma lahko razumljivi angleščini, kar pa ne gre na račun poenostavljanja vsebine. Zato ne bo zanimiva le za študente psihoanalize in psihoanalitike, temveč tudi za študente drugih psihoterapevtskih pristopov, ki se zanimajo za zgodovino psihoanalize. Le-ta je nastala na prelomu devetnajstega v dvajseto stoletje kot prvi psihoterapevtski pristop, ki je zahvaljujoč Freudu poskušal zadostiti takratnim znanstvenim kriterijem. Istočasno pa je tudi kritika ujetosti takratne medicine v koncepte naravoslovja, ki jo eksplicitno priznava izjava Berlinske zdravniške družbe: »Prisegli smo uveljaviti resnico, da v človeškem organizmu ni nobenih drugih dejavnih sil, razen splošnih fizikalno kemičnih.« (Kriz, 2001: 9)

Po učbeniku pa bodo posegli tudi tisti, ki bi se želeli seznaniti z osnovnimi znanji psihoanalize, da bi lahko zavzeli bolj objektivno in informirano stališče v zvezi z različnimi interpretacijami in mnenji o Freudovem delu in klasični psihoanalizi.

Tudi s pedagoškega vidika je knjiga kvalitetna, saj je berljiva, na kratek in razumljiv način predstavi zapletene psihoanalitične teme, posamezna poglavja pa so razdeljena v podteme glede na učne cilje. Za primer naj predstavim drugo poglavje, ki ima naslov *Nezavedno v vsakdanjem življenju in podpoglavja Definicija / Napačna dejanja / Govorni spodrsaljaji / Pozabljanje / Pisni spodrsaljaji in simptomatska dejanja / Humor in nezavedno*.

Dragocenih je tudi nekaj zadnjih poglavij, ki so namenjena dialogu psihoanalize s sodobno družbo in kulturo: *Psihoanaliza v sistemu humanističnih znanosti, Psihoanaliza in kultura, Psihoanaliza kreativnih umetnosti, Sodobne težnje v psihoanalizi in Novi jeziki psihoanalize*.

Mislilim, da ne pretiravam s trditvijo, da smo s tem prevodom dobili knjigo, ki smo jo dolgo pogrešali. Rad bi izrazil globoko zadovoljstvo, da nam je uspelo

prevesti in izdati priročnik, ki bo približal osnove psihoanalize številnim generacijam študentov psihoterapije in vsem, ki se želijo seznaniti s psihoanalizo ob virih samih. Hkrati čutim globoko hvaležnost vsem, ki so prispevali k njegovemu nastanku in slovenski izdaji, zlasti obema urednikoma, direktorju SFU Ljubljana mag. Miranu Možini, ki je glavni urednik Založbe Sigmund Freud University Press Ljubljana, in odlični prevajalki.

## O ozaveščanju

Ustavimo se sedaj ob umestnem vprašanju: Kaj se pravzaprav dogaja s človekom, ki leži na kavču, se usmerja vase, sledi svojim občutkom, mislim, asociacijam, telesnim občutjem, ter vse to bogato dogajanje čim bolj necenzurirano deli s terapevtom, ki ga posluša in razumevajoče sprejema?

Dogaja se proces ozaveščanja, ki ga je Freud lapidarno izrazil z besedami: Kjer je bilo ono, naj postane jaz, s čimer je z »onim« meril na pretežno neozaveščen del psihe, z »jazom« pa na pretežno zavesten del – kot se je simbolično izrazil v svoji drugi shemi psihičnega aparata. Jung je Freudovemu individualno nezavednemu dodal še kolektivno nezavedno, se pravi vse družbene, kulturne, socialne, pa tudi vse transgeneracijske vplive.

V času svojega innsbruškega študija sem med klasično psihoanalitično literaturo naletel na spise Fritza Riemanna. Zlasti me je pritegnila njegova knjiga *Osnovne oblike strahu in antinomije življenja* iz leta 1972. (Kasneje sem ugotovil, da jo v svojih spisih navaja tudi oče slovenske psihoterapije Leopold Bregant). Ko sem brskal za nadaljnji Riemannovimi teksti, me je čakalo šokantno odkritje: *Astrologija kot življenjsko svetovanje* (Riemann, 2016). Da se psihoanalitik ukvarja z astrologijo, mi je bilo nepredstavljivo! Pa tudi dovolj vabljivo, da sem se lotil branja in odkril, da pisec dodaja Freudovemu in Jungovemu razumevanju nezavednega še tretji koncept nezavednega. Tako nezavedno v simbolični skici človeka obkroža v treh koncentričnih krogih, vendar lahko ostane njegov vpliv posamezniku neznan in neizkoriščen, v kolikor jih v procesu osebnostnega razvoja ali psihoanalitične obravnave ne ozavesti.

Riemann v svoji knjigi o strahu deli Freudovo prepričanje, da človeka v življenju najgloblje zaznamuje in usmerja individualno nezavedno. Freud je rad poudarjal, da so nezavedno pred njim odkrivali že številni filozofi in umetniki. Svoj prispevek je videl v tem, da je s psihoanalizo omogočil orodje, s katerim prihajamo z nezavednim v stik in ga ozaveščamo. Glede Jungovega koncepta nezavednega pa Riemann meni, da človeka zaznamuje v manjši, a še vedno pomembni meri. Zato ga ponazarja z bolj oddaljenim krogom od središčne točke človeka. Najbolj oddaljen krog od osrednje točke pa predstavlja kozmično nezavedno, ki ima na

človeka najšibkejši, a vse prej kot zanemarljiv vpliv. Čeprav so ga v post razsvetljenskem času postopoma izrinili iz univerz in znanstvenih središč, ima še vedno dovolj pristašev med najbolj uglednimi znanstveniki ne le zgodovinskega, temveč tudi sedanjega časa.

Tudi sam sem že kdaj ostrmel, ko sem poslušal astrologa, kaj vse razbere iz astrološke karte človeka, ki ga nikdar ni videl, in pomislil: »Saj ta človek prepozna iz nje več kot jaz iz Rorschachovega zapisa!« Astrologijo omenjam zato, ker razume rojstni horoskop človeka kot zemljevid njegovih razvojnih potencialov, kot pomoč za njegovo osebnostno rast, za preseganje njegovih notranjih prisil in razvojnih blokad, skratka: za njegovo ozaveščanje.

Nedaleč od tega je tudi vsaka zdrava duhovna pot, čeprav jo je včasih težko ločiti od preobilja sodobnih potrošniških ponudb. Ne glede na njihova različna izhodišča in koncepte, iz katerih izhajajo psihoterapija, duhovnost in astrologija, pa imajo vse tri vrste pomoči človeku skupni imenovalec, seveda v svoji prečiščeni, ne šarlatanski ali potrošniški inačici: nuditi pomoč pri ozaveščanju človeka, da ne bo preživel svojega veka na avtopilotu, marveč kot svobodno in odgovorno bitje, ki zavestno sprejema svoje odločitve in polno odgovornost za posledice, tudi tiste, ki jih ne more predvideti.

Zakaj poudarjam prav ozaveščanje človeka, ko bi vendar lahko drugače razpredal o psihoanalizi, ki mi predstavlja nekaj najpomembnejšega v mojem življenju? Ker je prav od kritične mase ozaveščenih posameznikov odvisna usoda našega skupnega doma, kot poimenuje Zemljo papež Frančišek v svoji encikliki o podnebnih spremembah (Papež Frančišek, 2015).

Nedavno sem v sobotni prilogi Dela bral odgovora na dvoje vprašanj, ki bi jih intervjuvanec zastavil predsedniškemu kandidatu, če bi ga bil pripravljen sprejeti: Kaj boste storili za razrešitev klimatske krize? Kaj boste storili za ukinitve atomskega orožja?

Nisem še slišal, da bi moral kateri izmed predsedniških kandidatov odgovarjati na ti dve vprašanji. Če nanese pogovor nanju, pa zna z njima na hitro opraviti, najučinkoviteje z zanikanjem, ki za tiste z vsakodnevno uporabo postane neprebojen avtopilotski ščit: »Saj to ni res! Z njimi nas znanstveniki le strašijo, da bodo lahko z ničvrednimi raziskavami še nadalje trošili vaš denar! In kakšna ukinitve atomskega orožja; saj ga vendar potrebujemo za našo varnost! Še bolj se bomo opremili z njim!«

Pa tudi ljudem je ob trčenju z neprijetnimi situacijami najlažje zdrkniti v lastno majhnost in nemoč. Poklicni pomočniki nismo mnogo boljši. Poleg tega je naš domet statistično zanemarljiv, saj se ukvarjamo s posamezniki in malimi skupinami. In če bomo o teh temah spregovorili v javnosti, se bodo ljudje namrdnili in si mislili: »To so pa tisti, s katerimi ni dobro imeti opravka. ...« Prvim, ki so se

obdali z oklepom arhaičnih obramb, ni pomoči. Z njimi bodo odšli ne le iz svojih mogočnih pozicij moči, ampak tudi iz življenja. Vendar iz prvih le pod pogojem, da 'mali človek', kot bi dejal Wilhelm Reich (2019), ne bo več nasedal njihovim lažem in polresnicam bodisi na naslednjih volitvah bodisi preko družbenih medijev, katerih moči ni mogoče zanikati.

To sta v zadnjem času pokazali tudi dve 'majhni in nemočni deklici', ena iz Pakistana, druga iz Švedske. Ko sta se podali vsaka na svojo pot, nista imeli ničesar razen svojega zaupanja vase, svojega poguma, predvsem pa svoje neverjetne ozaveščenosti in sočutja: prva do prikrajšanosti in zlorab njenih vrstnic doma in širše, druga do ogrožanja pravic njene in prihodnjih generacij do življenja v zdravem okolju.

Večja ozaveščenost pomeni tudi večjo odgovornost. Večja odgovornost pa bi utegnila od nas zahtevati odpoved vsaj delu našega lagodnega življenja, zato se raje opremimo s krepkimi obrambami, med katerimi so racionalizacije še najblažje. Ker pa nobena obramba ni povsem zanesljiva, lahko nezavedno občasno prebije pokrov naše zavesti. Namesto da bi se ustavili ob bridki resnici, ki nam jo nezavedno sporoča, naredimo iz nje ljudski rek, npr. *Apres nous le deluge* (Za nami pride potop) – ne zavedajoč se sporočila, da smo se s tem odpovedali še zadnjemu kančku človeške solidarnosti. Zares, kako strašna slepota je človeka! Takšni prodori neprijetnih sporočil nezavednega se dogajajo tudi meni, zato nimam pravice do obsojanja; rad bi le povedal, da je dobro biti pozoren na to, kaj se nam zareče ali morda zapiše, morebiti gre le za misel, ki se nam je utrnila v glavi in ne vemo, od kod se je vzela in kaj bi z njo.

Takšne 'malenkosti' lahko pomembno prispevajo k naši večji ozaveščenosti, seveda pod pogojem, da smo se pripravljene ob njih ustaviti, sicer se bo našemu pravemu jazu godilo tako, kot se je zapisalo Janezu Menartu: »...a pravi jaz je dan za dnem / uganka meni in ljudem.« (Menart, 1953)

Ali kot si je napisal za svoj 45. rojstni dan:

»Vse bistvo vseh teh mojih let

v vrsticah dveh lahko podam:

Od zunaj me je žrl svet,

a znotraj sem se sam.« (Menart, 1977: 1031)

Vem, da bi se vsak pesnik, ki izreka globoko resnico o sebi in o nas, lahko umaknil v priročni alibi: »Saj to je samo pesem; je pač moja stvar.« A Menart se nas s svojimi pesmimi pregloboko dotika, da bi potrebovali takšne alibije. In vse, kar je zapisal, potrjuje Shakespearovo stališče o poslanstvu umetnika in umetnosti: da sebi in družbi drži ogledalo. Sicer pa to ni tako daleč od psihoterapije, ki zahteva

neizprosno iskrenost pacienta do sebe, do nič kaj lagodnega potovanja v lastne globine, do najglobljih resnic o sebi. Bistvo psihoterapije je *veritatem facere* – delo z resnico. Enako iskrenost pa tudi pacient upravičeno pričakuje od terapevta: če čuti, da ni ves tu, ob njem z vso svojo bitjo, če čuti, da se terapevt samo nekaj gre, je bolje, da se čim prej umakne, saj med njima ni prišlo do psihoterapevtske situacije po Carlu Rogersu: »... ko eno človeško bitje pride k drugemu človeškemu bitju«. (Rešetnikov in Pritz, 2019: 270).

K ozaveščanju ali prebujanju sebe pa nam pomaga tudi pozornost na naše odzive in spraševanje: Zakaj sem se tako odzval na to in to situacijo? Je šlo predvsem za sprostitev moje notranje napetosti? Je bila morda moja jeza v resnici namenjena nekemu drugemu, a sem jo premestil in sprostil na tem človeku ob njegovem neznatnem povodu? Se mi to pogosto ali kar običajno dogaja? Kadar se s študenti pogovarjamo o transferih, ki se nam dogajajo v vsakdanjem življenju, jim na koncu razprave svetujem: »Kadar koli se nam zgodi, da se s pretirano negativno čustveno reakcijo odzovemo glede na povod v neki odnosni interakciji, se lahko vprašamo, ali se ni aktualna čustvena intenzivnost povezala in sprostila z neko potlačeno in nepredelano otroško. Le tako jo bomo sčasoma dovolj ozavestili, da nam je ne bo treba več ponavljati.«

Učbenik poda dovolj začetnih informacij (Rešetnikov in Pritz, 2019: 121-127) o transferu v psihoanalitični obravnavi, ne obravnava pa transfera v vsakdanjem življenju. V bistvu gre za enako psihično dogajanje, le da se eno dogaja med klientom in psihoanalitikom, drugo pa v odnosih našega vsakdana. Zato nekaj osnovnih informacij: »Transfer je tradicionalno opredeljen kot poseben psihični pojav ali proces, s katerim klient na psihoanalitika projicira občutke, reprezentacije, fantazije in želje, ki jih je imel v odnosu z zanj pomembno osebo iz preteklosti. Značilno je, da transferna izkustva izvirajo iz zgodnjega otroštva [...] V širšem smislu transfer pomeni, da posameznikova osebna izkušnja določa njegov odnos do objekta. [...] Cilj psihoanalitične terapije je ustvariti razmere za razvoj, interpretacijo in predelavo transfera.« (Rešetnikov in Pritz, 2019: 121, 125)

Kot vidimo, razvoj in terapevtova interpretacija nista dovolj, saj pacient v tem času komaj racionalno dojame, kaj se mu v procesu transfera dogaja, šele v fazi predelave ga celostno, se pravi tudi doživljajsko dovolj ozavesti, da mu ga ni potrebno več ponavljati. Tudi če se mu bo na čustveni ravni še zgodil, ga bo pravočasno prepoznal in se zadržal: »Aha, spet se mi začenja vrteti stara plošča«, kar mu bo prihranilo impulziven odziv. Eno ključnih Freudovih spoznanj, do katerih se je pri delu s pacienti dokopal že pred letom 1900, so prav faze procesa, v katerih se razrešuje in ozavešča vsaka pomembna pacientova tema, ne le transfer: prepoznati, ponavljati, predelati (*erkennen, wiederholen, durcharbeiten*).

Gre torej za ozaveščanje. Za to, kaj lahko kot psihoterapevti ne le s svojim

kliničnim delom, marveč tudi kot ozaveščena profesionalna skupnost prispevamo k rasti kritične mase, ki je potrebna za uspešno reševanje perečih družbenih problemov, ki niso enostavno rešljivi, saj je potrebno upoštevati vse njihove vidike in se ne zagristi le v enega samega ali morda še drugega. Dva med največjimi sem že omenil kot potencialni vprašanji predsedniškemu kandidatu.

## O odrasti

Rad bi se ustavil ob prvem, saj nam vremenske spremembe iz leta v leto radikalneje sporočajo, da se nam izteka čas, ko jih lahko z aktivnejšim pristopom še zadržimo na neki znosni ravni za nas, zlasti pa za prihodnje generacije. Glas znanstvenikov nas vse bolj preseneča z vedno bolj osupljivimi informacijami, temelječimi na zanesljivih meritvah. Neredke raziskave pa tudi ugotavljajo, da se klimatske razmere zaostrojujejo mnogo hitreje, kot so kazale računalniške projekcije predhodnih raziskav, ki niso upoštevale nekaterih ključnih parametrov: »Popravljen poročilo National Oceanic and Atmospheric Association (NOAA) glede dviga morske gladine, izdano avgusta 2017, priporoča redigirano številko dviga morske gladine po najslabšem scenariju, sicer 2,5 metra do leta 2100, 5,5 metra do leta 2150 in 9,7 metra do leta 2200. Pravi, da je znanost, ki preučuje raven morske gladine, v zadnjih nekaj letih občutno napredovala, zlasti glede kopenskih ledenih pokrovov na Grenlandiji in Antarktiki, od koder sledi ustrezno širši razpon mogoče rasti morske gladine v 21. stoletju, kot je veljalo predtem, [...] kar krepi argument za obravnavo najslabših scenarijev v obvladovanju tveganj za obalna področja.« (Spratt in Danlop, 2019: 128).

Nedavno me je pritegnil prispevek zaslužnega profesorja Univerze v Ljubljani Dušana Pluta (Plut, 2019). Ne govori o raziskavah in tudi ne o samih podnebnih spremembah, temveč o prebujenih ljudeh, ki so se lotili obetavnega projekta, ki je medtem že prešel v gibanje: *Odrast – ekosistemski odgovor na okoljsko-podnebno krizo*.

Beseda 'odrast' mi ni zazvenela kot prijetna in znana slovenska beseda. Verjetno je avtor pomislil, da utegne imeti kdo z njo težave, ker je v oklepaju podal še njen francoski in angleški izraz: *decroissance, degrowth*. Ta bo pa težka, sem pomislil: saj mora vsak politik prepričevati ljudi, koliko mu je do rasti gospodarstva in še vseh drugih možnih področij, če hoče, da ga bodo volivci podprli na naslednjih volitvah.

V nadaljevanju na kratko povzemam glavne misli Plutovega prispevka z nekaj svojimi vložki:

Besedo odrast je prvi zapisal filozof in aktivist Andrej Gorz leta 1972, njeno vsebino pa so celostno predstavili na prvi konferenci o odrasti v Parizu leta 2008. Gre za načrt postopnega, sistemsko zasnovanega odmika od modela rasti in skupnega iskanja alternativnih odgovorov na aktualne fizične, ekološke, socialne in ekonomske izzive obstoječe družbe. Cilj gibanja je zadovoljevanje osnovnih človekovih potreb in zagotavljanje kakovostnega življenja ob hkratnem zmanjšanju porabe materialov, surovin in pritiskov na okolje. V sedanjih kriznih razmerah uničevanja planetarnega ekosistema postaja odrast realen načrt obstoja in preživetja človeške vrste, medtem ko drugi alternativni načrti vedno bolj kažejo svoj pravi obraz evforije kapitala.

Uresničevanje koncepta odrasti bo seveda vse prej kot mačji kašelj in ne bo možno brez globoko zavestne in svobodne odločitve samoomejevanja na številnih področjih našega življenja: Do leta 2050 bo treba zapreti vse termo in jedrske elektrarne, porabo mesa v bogatih državah zmanjšati za 80 odstotkov, več kot prepoloviti porabo primarne energije, zlasti v individualnih hišah doseči energetska samozadostnost, z javnim prevozom, železnicami in kolesi bistveno zmanjšati danes potratno porabo avtomobilov in še kaj. Koncept odrasti seveda ne predvideva vračanja v dobo jamskega človeka, a je nujno upočasniti korak, sprejeti dober in vzdržen razvoj ter opustiti nebrzdano velikopoteznost in jo nadomestiti s skupno vrednoto materialne zadostnosti, ki ne omogoča privatizacije obilja.

Pred petdesetimi leti, leta 1969, je svetovno prebivalstvo zadnjič potrošilo manj obnovljivih virov, kot jih je v tem letu obnovil planetarni ekosistem. Slovenija je po potencialu trajnostno sonaravnih virov na prebivalca v ugodni situaciji in se glede obnovljivih naravnih virov, pomembnih za vzdržni dvig blagostanja in kakovosti življenja, uvršča med več kot 200 državami v prvo desetino, a smo v letu 2018 porabili medgeneracijsko pravično količino naravnih virov 11. maja, leta 2019 pa že 27. aprila. Ekološki odtis na prebivalca Slovenije trikrat presega nosilnost planeta, emisije toplogrednih plinov pa najmanj za šestkrat. Zato so upravičeni vedno močnejši glasovi, da BDP (bruto družbeni produkt) ne sme biti več glavno merilo kakovosti življenja. Ankete kažejo, da Slovenci podpiramo različne oblike solidarnosti in enakomernejši razvoj regij. Niko Toš ugotavlja, da se krepki globlje zavedanje o nujnosti sistemskega reševanja okoljskih problemov, kar pa še (po mojem mnenju) ne pomeni, da sedanja stopnja naše ozaveščenosti že zagotavlja tudi pripravljenost plačati ceno rešitve nakazanih problemov. Če se poslužim pregovora: Koliko je med nami prerokov, ki sicer oznanjajo vodo, pijejo pa vino. Z drugimi besedami: Koliko jih je sploh pripravljeno uskladiti svoj življenjski slog s potrebnimi spremembami.

Plut (2019) se sprašuje, ali v Sloveniji obstaja politična stranka, ki je tudi za dokaj pričakovano manjšo volilno privlačnost sposobna kot programski temelj

sprejeti načela koncepta trajnostne odrasti. Njegova uresničitev ne bo mogoča brez večinske demokratične odločitve, ki bo zbrala dovolj politične moči, da se bo sedanji neoliberalni kapitalizem preoblikoval v ekocialni kapitalizem z vztrajnim uvajanjem prvin demokratičnega ekocializma in ekohumanizma.

Giorgios Kallis (v Plut, 2019) politično stavi na novo evropsko levico, ki naj podpre naslednje temeljne predloge koncepta odrasti:

- revizija dolgov revnejših državljanov,
- model polne zaposlitve, delitev delovnega mesta in krajši delovni teden,
- temeljni in maksimalni dohodek,
- zelena davčna reforma,
- odprava podpor in javnih investicij za okoljsko degradacijske dejavnosti,
- podpora socialni in solidarnostni ekonomiji,
- socialna uporaba nezasedenih zgradb in hiš,
- zmanjševanje oglaševanja,
- odprava BDP kot temeljnega kazalnika napredka in blaginje.

Glede na trenutne družbene razmere zveni koncept odrasti kot utopija zanesenjakov, a ne potrebujemo prerokov, dovolj so nam zgodovinske izkušnje, kaj se v našem skupnem domu lahko zgodi kot posledica popolnega zanikanja koncepta odrasti: skrajno zaostrene socialne in ekosistemske razmere ter politika 'drobtinic' so praviloma privedle do izbruha revolucionarnega besa ponižanih in zastrupljenih, ko niso imeli več kaj izgubiti. Lahko se le znova povežejo, si z novo Internacionalo dajo pogum in v ceni poguma začutijo smisel svoje biti: Vstanimo, v suženjstvu zakleti...!

Že omenjena 'nemočna' deklica Greta Thunberg nam sprašuje vest: »Pravite, da bolj kot vse ljubite svoje otroke, pa vendar jim kradete prihodnost pred njihovimi očmi.« (Thunberg, 2019). Generalni direktor Amnesty international Kumi Naidoo pa meni, da je večina naših ukrepov na ravni »preurejanja ležalnikov na Titaniku« (van Ijendoorn, 2019), potem ko je že zadel ob ledeno goro.

A ljudje trdne vere in močnega upanja so prepričani, da bo današnja utopija postala jutrišnja stvarnost. Kajti nihče nas ne more odvezati odgovornosti, da prisluhnemo in se zavemo odgovornosti življenja okrog sebe, življenja, ki se nas dotika.

## O ozaveščanju za samoomejevanje

Rdeča nit eseja je ozaveščanje, ki še nikdar v zgodovini človeške vrste ni potekalo tako hitro kot dandanes, pa tudi človek nikdar doslej s svojim načinom delovanja ni tako intenzivno ogrožal obstoja svoje vrste kot v današnjem času.

Pred kratkim sem poslušal opis sanj izjemno inteligentnega in čutečega človeka. Ker so bile njegove sanje moraste, se je zavedel, da so to le sanje in se skušal iz njih čim prej prebuditi. Ko je menil, da mu je že uspelo, ga je motilo le to, da zgodba njegove »budnosti« ni bila nič manj mučna od predhodnih sanj. Oziral se je v novo dogajanje in sčasoma ugotovil, da se v resnici ni prebudil, ampak je le prestopil iz enih sanj v druge. Ko je skušal pogledati na celotno, zelo kompleksno sanjsko dogajanje kot na metaforo svojega življenja, je bila njegova prva asociacija: »Vse sem zavozil!« In šele čez dalj časa si je odprl pogled na drugo, globljo perspektivo, na sporočilo, ki ga je razbral iz sanj: »Prebudi se vendar in stopi iz notranjega pekla, v katerem se mučiš z otroškimi travmami in prepovedmi – kljub na zunaj zelo uspešnemu življenju. Ne boš kaznovan, nasprotno, ne bo se ti treba več mučiti z občutji sramu in krivde, če boš tvegala polno prebujenost, polno ozaveščenost lastne biti, in tvoje življenje ne bo več le prehajanje iz enih sanj v druge – z vmesno iluzijo, da si prebujen.«

Zdi se mi, da bi lahko bile te sanje tipične sanje sodobnika, ki je prepričan v svojo svobodo in budnost, a je njegova ozaveščenost bliže sanjskemu 'egotripu', iz katerega se ni pripravljen zares prebuditi, saj bi moral prevzeti polno odgovornost za svoje početje. Ne pomisli pa, da bi z večjo ozaveščenostjo utegnil več pridobiti kot izgubiti. Zato prisluhnimo nekaterim modrecem, ki nas s svojim zgledom in besedo prijazno vabijo na pot bolj izpolnjujočega življenja. Med njimi mi izstopajo trije, ki s svojimi razmišljanji budijo našo zavest glede dveh ključnih ogrožanj sedanjega trenutka človeške vrste in so se me v zadnjem času najbolj dotaknili: Dalaj Lama, papež Frančišek in Osho.

Dalaj Lama opozarja na splošno odgovornost nas vseh za našo prihodnost: »V sedanjih okoliščinah si nihče med nami ne more privoščiti, da bi mu kdo drug reševal problem. Vsak je dolžan prevzeti svoj delež splošne odgovornosti. Z večanjem števila lahko deset, sto, tisoč ali celo sto tisoč odgovornih posameznikov veliko pripomore k izboljšanju splošnega ozračja med nami. Spremembe na bolje se ne da doseči na hitro in prav tako zahteva neprestan napor. Obupan človek opusti celo najbolj preprosto zastavljene naloge. Z vztrajnostjo in odločnostjo pa izpolni tudi najtežje zastavljene cilje [...]. Nobena sestava vlade ni popolna in demokracija je še najbližje pojmovanju osnovne narave človečnosti. Tisti, ki uživamo njene sadove, si moramo prizadevati za človekove pravice tam, kjer

ljudje teh možnosti še nimajo. [...] Veroizpovedi po vsem svetu niso izvzete iz te odgovornosti. Religija naj ne gradi lepih cerkva in si postavlja templje, goji naj plemenite človeške lastnosti, kot so strpnost, velikodušnost in ljubezen. [...] Žal religije ljudi pogosto razdvajajo, namesto da bi jih odreševale. Ljudje, ki se ukvarjajo z duhovnostjo, bi morali prepoznati ogromno notranjo moč vrednot vsakega verskega izročila in sredstva, s katerimi le te krepijo posameznikovo duševno in duhovno zdravje« (Dalaj Lama, 2001: 29-31).

Osho odgovarja, zakaj nas je tako strah sprejemanja odgovornosti in zakaj to tako neradi počnemo: »[...] ker vas že od otroštva učijo, da vam ni treba sprejemati odgovornosti. Učijo vas, kako biti odvisen od drugih. Učijo vas, da morate biti odgovorni očetu, mami, družini, domovini, najrazličnejšim neumnostim. Ne povedo pa vam, da morate biti odgovorni sebi – nihče drug ne bo prevzel vaše odgovornosti. [...] Počnite, kar bi pač radi počeli: če bo vaše početje napačno, bo takoj sledila kazen! Če bo pravilno, bo takoj sledila nagrada. Tako boste sami ugotovili, kaj je prav in kaj narobe, kajti v preteklosti ste velikokrat naredili napačno in vedno ste utrpeli posledice. Vedeli boste, kaj je prav, kajti vsakič, ko ste ravnali pravilno, vas je obstoj nagradil z mogočnimi blagoslovi. Vzrok in posledica gresta z roko v roki, ne ločujejo ju leta in življenja [...]. Če preložite odgovornost name, ostanete zaostali, otročji. Nikoli ne morete odrasti. Odrastete lahko samo tako, da sprejmete vse dobro, vse slabo, vse radostno, vse žalostno. Odgovorni ste za vse, kar se vam zgodi. Zavedanje tega vam prinese izjemno svobodo.« (Osho, 2018: 132-134).

Zdi se mi, da njegovo mišljenje ni daleč od psihoterapevtskega oziroma psihoanalitičnega razumevanja. V nadaljevanju razmišlja, kakšno je današnje učenje in izobraževanje, in je pri tem še bolj radikalen: »Tako imenovano izobraževanje, ki poteka v svetu, vas pripravi samo na to, da zaslužite za kruh. Jezus pravi: 'Človek ne more živeti samo od kruha.' In prav to počnejo vaše univerze – pripravljajo vas na boljše, lažje, udobnejše služenje denarja, z manj truda, z manj napora. Gre za zelo primitivno obliko izobraževanja: ne pripravi vas na življenje. Zato vidite toliko robotov, ki hodijo naokoli. So popolni v vlogah uradnikov, vodij postaj, pobiralcev davkov. So popolni, večči, če pa bi se zazrli globoko vanje, bi videli, da so samo berači in nič drugega. Okusili niso niti kančka življenja. Ne vedo, kaj je življenje, kaj je ljubezen, kaj je svetloba. Ne poznajo božanskosti, niso okusili prav nič obstoja, ne znajo peti, plesati, praznovati. Ne poznajo slovnice življenja, popolnoma neumni so. Da, služijo – zaslužijo več kot drugi, zelo večji so in vzpenjajo se vse više na lestvi uspeha – globoko v sebi pa ostajajo prazni, revni. [...] Zato je svet postal norišnica. Ljubezen ne more vznikniti. Kako naj vznikne v tako nasilnem, ambicioznem, tekmovalnem svetu, v katerem vlada prepir? [...]. Izobraževanje bi vas moralo naučiti, kako biti to, kar ste, kako izraziti svoj pristni

jaz. Enkratni ste. Nikogar ni, ki bi bil kot vi, nikoli ga ni bilo in nikoli ga ne bo. To je izraz mogočnega spoštovanja obstoja do vas. To je vaše veličastje – enkratni ste. Ne posnemajte, ne postanite kopija [...] Človek živi v temi, v nezavednem – in sposoben je postati prežet s svetlobo. Plamen obstaja; treba ga je spodbuditi. Zavest obstaja, treba jo je predramiti« (prav tam, 136-138).

Ali nam izobraževanja za biti to, kar smo, v Oshovem smislu, ne da v veliki meri prav študij psihoterapije, zlasti dovolj poglobljena osebna izkušnja, če se zares prepustimo lastnim globinam in ni naš glavni cilj, kako napaberkovati zahtevano število ur? Res pa je, da psihoterapija načelno ne dosega Oshojevih globin; dovolj je, da se spustimo do tistih plasti nezavednega, v katerih uspešno poteka psihoanalitični proces. Od tam dalje pa se, kot pravi Freud, nadaljuje duhovna pot. Nekateri se zanjo odločijo po osebni izkušnji, čeprav jim je bila duhovnost pred tem terra incognita (neznana dežela).

Prisluhnimo še papežu Frančišku, ki v prvem odstavku – kakor tudi na mnogih drugih mestih *Okrožnice o skrbi za skupni dom* - brez okolišenja in z ostrino bibličnih prerokov biča pohlepneže, ki so jim edina skrb špekulacije in iskanje finančnih rent, ne menijo pa se za posledice, ki jih puščajo na človeškem dostojanstvu in okolju, v drugem odstavku pa brez moraliziranja strnjeno in jedrnato pove, kako naj bi razmišljal in živel človek, ki se je dovolj predramil in se odločil, da bo prispeval svoj večji ali manjši delež ciljem, kot si jih je zastavilo gibanje odrast, čeprav slednjega ne poimenuje:

»Medtem nosilci gospodarske moči še naprej opravičujejo sedanji svetovni red, v katerem prevladujejo špekulacije in iskanje finančnih rent, ki se ne menijo niti za okoliščine niti za posledice, ki jih puščajo na človeškem dostojanstvu in okolju. Tako se izkaže, da sta propadanji okolja in človeka med sabo tesno povezani. Mnogi bodo rekli, da se ne zavedajo nemoralnosti svojih dejanj, ker jim nenehno odvrčanje pozornosti jemlje pogum, da bi se zavedeli realnosti sveta, ki je omejen in končen. Zato je danes vse, kar je slabotno, tudi okolje, brez obrambe pred interesi pobožanstvenega trga, ki postanejo najvišje pravilo.« (Papež Frančišek, 2015: 38).

Kot nujen korektivni odgovor na podivjano rast potrošništva in »pobožanstvenega trga« Papež Frančišek predlaga samoomejevanje: »Zmernost, ki jo živimo svobodno in zavestno, nas osvobaja. Ne pomeni manj življenja ali manj moči, temveč vse kaj drugega. Bolj uživajo in bolj izkoristijo vsak trenutek oni, ki nič več ne begajo sem ter tja, išoč vedno tisto, česar nimajo, zato pa doživljajo, kaj pomeni spoštovati vsakega človeka in vsako stvar, se učijo prijateljevanja s preprostimi stvarmi in se jih veselijo. Tako jim uspeva brzdati nezadovoljene potrebe ter zmanjševati utrujenost in tesnobo. Mogoče je imeti malo potreb in živeti bogato, zlasti če zmoremo izbirati drugačno zadovoljstvo in če uživamo v

bratskih srečanjih, služenju, uresničevanju lastnih darov, glasbi in umetnosti, v naravi, molitvi. Sreča zahteva, da se znamo omejiti v nekaterih potrebah, ki nas omamljajo, zato pa ostajamo odprti za številne možnosti, ki jih ponuja življenje« (prav tam, 142).

Za zaključek pa naj bo moj zadnji gost v tem eseju znanstvenik Stanislav Grof, raziskovalec človekove zavesti (in med drugim psihoanalitik). V sklepnem poglavju svoje knjige *Die Welt der Psyche (Svet duše)* je zapisal: »V zadnjih letih je na stotine ljudi izrazilo prepričanje, da stoji človeštvo na razpotju: ali koraka naravnost v kolektiven izbris ali pa bo storilo evolucijski skok zavesti kot še nikoli doslej. Zdi se, da smo vsi udeleženi v procesu, ki spominja na psihološko smrt in ponovno rojstvo, ki so ju mnogi doživeli v spremenjenih stanjih zavesti. Če bomo še nadalje agirali destruktivne težnje našega globokega nezavednega, bomo nedvomno uničili sami sebe in vse življenje na tem planetu. Če nam pa v veliki meri uspe, da ta proces internaliziramo, nas to vodi v evolucijski napredek, ki nas utegne privedi tako daleč od sedanjega stanja, kot smo danes oddaljeni od primatov.« (Grof in Bennett, 1997: 297-298).

## Viri

- Dalaj Lama (2001). *Besede iz srca. O miru, splošni odgovornosti, sočutju in budizmu*. Ljubljana: Društvo za podporo Tibetu in Slovensko budistično društvo Madhyamika - srednja pot. ũ
- Grof, S. in Bennett, H. Z. (1997). *Die Welt der Psyche. Die neuen Erkenntnisse der Bewusstseinsforschung*. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Kriz, J. (2001). *Grundkonzepten der Psychotherapie*. Weinheim: Beltz PVU.
- Menart, J. (1953). *Pesmi štirih*. Ljubljana: Slovenski Knjižni Zavod.
- Menart, J. (1977). Nove pesmi. *Sodobnost*, 25, 11: 1031-1035.
- Osho (2018). *Knjiga o otrocih*. Brežice: Založba Primus.
- Papež Frančišek (2015). *Hvaljen, moj Gospod, Okrožnica o skrbi za skupni dom*. Ljubljana: Založba Družina.
- Plut, D. (2019). Odrast – ekosistemski odgovor na okoljsko-podnebno krizo. *Delo*, 10. 8. 2019. <https://www.delo.si/sobotna-priloga/odrast-ekosistemski-odgovor-na-okoljsko-podnebno-krizo-214095.html>
- Reich, W. (2019). *Prisluhni, mali človek!* Ljubljana: Založba Sanje.
- Rešetnikov, M. in Pritz, A. (2019). *Osnovne klasične psihoanalize*. Ljubljana: Sigmund Freud University Press.
- Riemann, F. (1972, 7. izdaja). *Grundformen der Angst und die Antinomien des Lebens*. München/Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
- Riemann, F. (2016, 24. izdaja). *Lebenshilfe Astrologie: Gedanken und Erfahrungen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Spratt, D. in Danlop, I. (2019). Kaj se skriva spodaj? *Problemi*, 2019, 1-2, letnik LVII. 81-150.
- Thunberg, G. (2019). Pravite, da bolj kot vse ljubite svoje otroke, pa vendar jim kradete prihodnost pred njihovimi očmi. Amnesty International. <https://www.amnesty.si/podnebne-spremembe>
- Van Ijzendoorn, P. (2019). Generalni sekretar Amnesty Kumi Naidoo: »Za reševanje sveta potrebni pogum in žrtvovanje.« Novice Amnesty International. <https://www.amnesty.si/intervju-kumi-naidoo>