

Mihael Černetič¹ in Marinka Černetič²

O demonih psihoterapevtov in pripadajočih vrlinah: Iz puščave v terapevtsko sobo

On psychotherapists' demons and the corresponding virtues: From the desert into the therapy room

Vse, kar je čez mero, je od demonov.

– aba Pimin (Sartory in Sartory, 1994, str. 81)

Za pogumnejšega štejem tistega, ki premaga svoje želje, kakor onega, ki porazi svoje sovražnike; kajti zmaga je najtežja nad seboj.

– Psevdo-Aristotel (*Sententiae Antiquae*, 2019)

Povzetek

Psihoterapevtom strokovni in etični razlogi nalagajo obvezo, da v času svoje poklicne formacije kakor tudi kasneje ustrezno urejajo elemente svojega osebnega funkcioniranja, ki bi potencialno utegnili škodovati psihoterapevtskemu procesu oziroma klientom. Sem sodijo emocionalno-motivacijski vzgibi, ki jih je pod pojmom strasti izčrpno obdelala puščavniška literatura iz prvih stoletij krščanstva, kasneje pa so dobile izraz v klasifikaciji sedmih glavnih grehov. Opirajoč se na dva spisa tako imenovanega psihologa med puščavniki Evagrija Pontskega, članek v prvem delu prinaša opis sedmero „demonov“ ali strasti (požrešnost, pohota, pohlep, gnev, zavist, lenoba in napuh) ter njihove implikacije za psihoterapevte. V drugem delu pa prispevek predstavlja sedmero vrlin, ki so nasprotne sedmim strastem oziroma grehom in so v pomoč pri spoprijemanju z njimi (zmernost, čistost, dobrota, potrpežljivost, prijaznost, marljivost in ponižnost). Pri vsaki vrlini so dodana vprašanja za psihoterapevtovo samorefleksijo. Članek predstavlja poskus, aplicirati na kontekst sodobnega psihoterapevta izkušnje in uvide puščavnikov pri njihovem boju z demoni in slabimi mislimi (gr. *logismoí*) na poti k stanju brezstrastja (gr. *apatheia*).

Ključne besede: psihoterapevt, strasti, goni, vrline, etika, Evagrij Pontski

¹ Doc. dr. Mihael Černetič, univ. dipl. psiholog in psihoterapevt, SFU Ljubljana, miha.cernetic@sfu-ljubljana.si

² Marinka Černetič, prof. slov., specializantka integrativne psihoterapije (IPSA)

Abstract

Professional and ethical reasons impose on psychotherapists the obligation to properly regulate (both during their professional training, as well as later on) the elements of their personal functioning which could potentially harm the psychotherapy process or clients. These include emotional-motivational impulses that were exhaustively dealt with, under the notion of passions, by the hermitic literature from the first centuries of Christianity, and that were later expressed as a classification of the seven cardinal sins. Drawing on two writings by the so-called hermit psychologist Evagrius of Pontus, this article in the first part describes seven “demons” or passions (gluttony, lust, greed, wrath, envy, sloth and pride) and their implications for psychotherapists. In the second part, the article presents seven virtues that are opposite to the seven passions or sins and help to deal with them (temperance, chastity, charity, patience, kindness, diligence and humility). For each virtue, questions for the psychotherapist’s self-reflection are added. The article is an attempt to apply to the context of the modern psychotherapist the experiences and insights of hermits in their struggle with demons and bad thoughts (gk. *logismoi*) on the path to the state of equanimity (gk. *apatheia*).

Key words: psychotherapist, passions, drives, virtues, ethics, Evagrius Ponticus

Extended abstract

1. Introduction

From the time of their professional training onwards, psychotherapists are obliged (for professional and ethical reasons) to work on improving their personal integrity and their orderly personal functioning and to control behaviour and characteristics that could be detrimental to proper performance in their profession.

The present article emerged from certain observations we made in the course of our own work as psychotherapists while being at the same time interested in desert psychology and spirituality. In part, it was inspired also by various encounters with passions and their negative effects in other psychotherapists. The aim of the article is not to fan moralism, but to draw attention to some important, ethically binding topics for the benefit of clients, psychotherapists, and the psychotherapy profession, drawing on the ancient findings from the treasury of Christian psychology.

Given that the Christian concept of the seven cardinal (deadly) sins seemed

useful to one of LinkedIn’s founders, Reid Hoffman (Esparza, 2017), in his theory for explaining the success or failure of social media, it might be even more promising to look at how this concept could be relevant to us psychotherapists in our therapeutic work.

2. The wisdom of the desert

In the writing of this contribution, we have turned to two texts by Evagrius of Pontus (2015), a 4th-century theologian and ascetic who later came to be called the greatest “psychologist” among Christian hermits. Long before Sigmund Freud, he systematically wrote about problems that people have with their drive-related impulses. In our opinion, Evagrius’ texts can be interesting for psychotherapists, as he insightfully, with a great deal of intellect and education, and also engagingly (almost humorously) wrote down his (and of other hermits at the time) practical experiences with coping with passions, acquired in extreme living conditions under a strict ascetic regime in the Egyptian deserts.

3. The seven “demons” or passions and their implications for psychotherapists

Evagrius of Pontus (2015) compiled a list of eight categories of problematic thoughts (gk. *logismoi*), passions, or temptations that lead to evil. These central passions which harass people he also called demons, because he believed that bad impulses come not only from the human interior but also from evil spiritual beings (demons). Interestingly, the word demon still appears in the Slovene literary language in the sense of (intrinsic) “strong, instinctive tendency, inclination, usually to something bad” (according to the *Dictionary of the Slovene Literary Language*).

Based on Evagrius’ teaching, the Catholic catechism today teaches seven capital sins (Slovenian Bishops’ Conference, 2006, para. 398), which are: (a) pride, (b) greed, (c) envy, (d) wrath, (e) lust, (f) gluttony and (g) sloth.

The demarcation of Christian demonology on the one hand, and psychology and psychotherapy on the other, had already attracted Freud, who conducted a case study of the so-called *demonological neurosis*. He viewed demons (somewhat reductionistically) as a person’s bad desires that they had discarded, the remnants of suppressed instinctual desires (Freud, 1955).

We believe that human nature is fundamentally good, including the instincts that *Homo sapiens* inherited from its phylogenetic ancestors. Therefore, drives and other motivational impulses are not *a priori* bad. But in an imperfect world

(as it is) many things can go wrong, and therefore “corrupted passions” are not just a moral but an ontological issue. Corruptedness here denotes what is dysfunctional and suboptimal, and what as such calls for compassion and understanding.

3.1. **Gluttony (lat. *Gula*)**

Gluttony, according to Evagrius, represents the beginning of other passions. It is manifested as an excessive indulgence in the pleasures of food and drink and in lavish goods.

Excessive yielding to desires for luxury and other passions from the category of gluttony may lead a therapist to neglect the proper due care for their clients, especially if this grows into addiction (e.g., to food, alcohol, or other substances). Also, a therapist will probably not be convincing in their efforts to help a client gain a healthy attitude towards food and drink if they themselves are far from it. What about excessive craving for professional titles, for educational workshops, for the accumulation of professional materials, for factual or conceptual knowledge, for stimuli?

3.2. **Lust (lat. *Luxuria*)**

For the passion of lust, the Greek term *porneia* (etymologically related also to pornography) was used among Christian hermits of the past. For Evagrius (2006, p. 63), this passion is related to functioning that is outside of the true nature of a human being and to engaging with “bait[s] for the eyes”.

Lust can prevent a psychotherapist from seeing their client comprehensively, compassionately and with sufficient empathy. A therapist can thus miss a client’s needs and wishes and experience him or her as an object for satisfying their own sexual desires. Such a phenomenon is undoubtedly negative for the therapeutic process. Problems with the regulation of sexual desire can in extreme cases lead to serious ethical violations in the therapeutic process, such as sexual abuse of the client (which often, unfortunately, remains hidden behind the doors of therapy rooms). However, a therapist’s problems with lust may be limited “merely” to the silent battles behind the doors of the therapist’s own heart, known only to themselves.

3.3. **Greed (lat. *Avaritia*)**

Greed can be defined as an excessive desire for material goods (such as money, cars, real estate and other possessions), long-distance travel, luxurious or expensive clothing, as well as for social benefits such as status or fame or public attention.



Picture 1
Smrekar Hinko. Lust.

If a psychotherapist finds themselves perceiving their therapeutic activity primarily as an endeavour that should bring them as much income as possible, there may be an underlying problem with greed. Carrying out session after session mechanically is not seen as a path towards psychotherapeutic excellence. In such a case, client’s satisfaction as well as the reputation of the therapist might become endangered, and therapist burnout may also result. Greed in a psychotherapist can also be manifested in a strong desire to increase their reputation and public visibility.

3.4. **Wrath (lat. *Ira*)**

Among Christian hermits, anger was not in itself considered problematic; Evagrius mentions situations when it is even desirable. Angry affects were only seen as inappropriate when they stemmed from impatience and involved hatred and malice.

What happens if a psychotherapist is overly giving in to their anger? We believe that psychotherapists want to be for their clients “a silent spring that

gives everyone a mild drink,” as Evagrius (2015, p. 255) described a patient person. Yet we (psychotherapists) may occasionally find ourselves in a more subjective than argued comparative discussion of some psychotherapeutic theories or psychotherapy orientations. We may be intolerant of therapists of other approaches. What about the proverbial Slovenian partisanship (sectarianism), which is not foreign to Slovenian psychotherapy either? In addition, a therapist might fall into the “angry trap” in relationships with clients who (intentionally or unintentionally) try to cross boundaries in therapy (be it time-related, financial, or personal ones), even though the therapist themselves may not have properly defined or protected these boundaries.

3.5. **Envy (lat. *Invidia*)**

For Evagrius, envy was related to sadness, and he vividly writes that envy is “an eye disease that prevents joy” (2015, p. 344). It is a kind of sadness, resulting from perceiving others as (at least seemingly) doing better than us.

There is probably no psychotherapist who is never envious of a colleague (e.g., for their professional knowledge or vast clientele). Envy can also be reflected in a lack of awareness that psychotherapists are in fact all in the same boat – we are all trying to help our clients and thereby dealing with similar problems.

What about a therapist’s envy of their clients? Perhaps a therapist’s sadness that a client can afford an expensive vacation or has more freedom, than them? Although it is perhaps similarly embarrassing to the envy of parents towards their children, one cannot (and should not) say that therapist-to-client envy does not occur.

3.6. **Sloth (lat. *Acedia*)**

The concept of *acedia* (from gk. *akedia*) refers to indifference, numbness, lethargy, lack of commitment. It can be manifested as disinterest, lack of concentration or absent engagement in pointless activity.

An *acedical* psychotherapist may carry out their work with clients with little involvement, in a bored manner, monotonously and overly routinely, perhaps even negligently. During the sessions, they may often look at a clock (clients, as we know, notice this very well), and basically just wait for the therapeutic hour to come to an end. They have little interest in their professional, perhaps even in personal development, and lack professional liveliness. They may be more interested in a hobby than in working with their clients.

3.7. **Pride (lat. *Superbia*)**

Pride was considered by desert hermits to be the worst of all demons or

passions. It is associated with beliefs about one’s own superiority and self-sufficiency. It can lead to overestimating oneself, to grandiose and arrogant behaviour, to unjustifiably putting one’s own interests before the welfare of other people.

Pride may lead a psychotherapist to unfoundedly believe that they are (or will be sometime in the future) the best therapist in their town, association, country, or psychotherapy orientation. Or that they are irreplaceable as a therapist. Or that they are competent for any and all client cases. They may feel to be already “completely analyzed” and therefore not in need of supervision and continuing personal and professional development. It is difficult for them to see their shortcomings or work mistakes, and they usually attribute failures in the therapy process to external causes, such as client factors or unfavourable circumstances. What about disproportionately high fees for a session?

4.

Seven capital virtues, and questions for a psychotherapist’s self-reflection

One of the tried and tested ways of dealing with weaknesses of character is to nurture and strengthen their opposites – virtues. Developing and strengthening positive aspects of oneself has long been present in psychotherapy and in humanistic psychology, and the concept of virtues as personality strengths is well known in positive psychology. Within the Christian tradition, probably as early as the 4th century, each of the main passions/sins discussed above acquired its own complementary character virtue. We present these virtues, and for each of them we add examples of specific reflective questions that can help psychotherapists in developing personality competencies. Let us address these questions to ourselves in the spirit of mindfulness, openness, courageous and hope-filled awareness, with a good measure of patience and true, sincere compassion for ourselves and our own processes.

4.1.

Temperance

The opposite of gluttony is temperance (lat. *temperantia*), also abstinence and equanimity. In the positive psychological classification of character strengths and virtues (Peterson & Seligman, 2004), the virtue of temperance is defined as protection against exaggeration in general, not just as the antipode of gluttony, and it encompasses, among other things, the character strengths of self-regulation (or self-control) and prudence.

Examples of questions for a psychotherapist’s self-reflection:

“How balanced are my personal and my professional ‘scales’? How much

balance is there currently in my physical, mental, and spiritual realms?"

"Do I resort to food or drink, or to unnecessary shopping and wasting money in the moments of feeling particularly burdened by the weight of my psychotherapeutic work?"

4.2. **Chastity**

The virtue that is the opposite of lust is chastity (lat. *castitas*), also self-control (gk. *enkrateia*, which literally means "in power").

"How do I manage my sexual desire?" "To what extent does the latter 'manage' me?"

"How do I look at my clients? Is my looking pure and transparent, or hazy and messy?"

4.3. **Charity**

The antidote of greed is charity (lat. *caritas*) – benevolence, generosity, sacrifice.

"Can I really take another client into treatment, even though I already have a hard time carrying my existing workload?"

"Is it true that I would take them into therapy prematurely (that is, beyond my quantitative capacity) out of altruistic motives, and not perhaps to make it easier for me to afford a new car or to repay the loan?"

4.4. **Patience**

Patience (lat. *patientia*) is placed opposite to wrath and anger. In this context, we can also speak of forgiveness and mercy.

"When I feel anger or resentment towards a colleague, supervisor, or even a client, am I inspired by patience as a 'weapon of reason'?"

"Do I take into account that other people, too, grow only gradually, and am I able to be patient enough with them?"

4.5. **Kindness**

Envy is balanced by kindness (lat. *humanitas*). Related concepts are humanity, compassion, gratitude, contentment.

"Am I able to sincerely congratulate and express my appreciation to a colleague who has succeeded in something?"

"Can I gratefully accept good things created by colleagues that can enrich me as well?"

"Am I able to raise and promote others, to enable (facilitate) their development, success, achievements?"

4.6. **Diligence**

The virtue of diligence (lat. *industria*) is the opposite of sloth and laziness. It includes persistence, effort, work ethic.

"Am I happy with how I did my best for my clients today? Am I aware of the fact that I have a whole range of clients whereas each of them has only one therapist – me?"

"Do I feel weary of my work? How passionate am I (still) about my mission as a psychotherapist? What is my current professional zeal?"

4.7. **Humility**

Humility prevents pride from growing inappropriately. The Latin word for this virtue (*humilitas*) comes from the word *humus* which stands for earth and soil; to be humble thus means to be well grounded – to know what you are as well as what you are not. Humility is associated with modesty, bravery, reverence.

"Does my professional self-image match my reality (that is, the facts)? Am I really that good as a therapist? Or am I may be better than I believe?"

"When was the last time I noticed a mistake or a shortcoming on my part in my therapeutic work?"

"How do I accept any client dissatisfaction with the therapy or with me?"

5. **Conclusion**

If a psychotherapist does not have their passions regulated and is, so to speak, possessed by their inner demons, they can expect problems in their professional field and in life in general. The psychotherapy profession requires a high level of ethics, and only with a strong and lived ethical attitude can a psychotherapist be a guard of those things that are most intimate, vulnerable, and sacred in their clients. In striving towards this goal, a psychotherapist can be helped: by a mindful(ness) attitude in perceiving their inappropriate inner impulses they have to master, by personal therapy when needed, and by the occasional reflection on their spiritual (in addition to physical and mental) condition and health.

Uvod

Eden od ustanoviteljev LinkedIna, Reid Hoffman, je predlagal teorijo, ki bi razložila uspeh ali neuspeh socialnih omrežij: vsako je povezano z enim od sedmih glavnih (smrtnih) grehov (Esparza, 2017). Če je koncept naglavnih grehov, vsaj v nekaterih splošnih potezah, aktualen za družbena omrežja, je morda še toliko obetavneje pogledati, kako more biti relevanten za nas psihoterapevte pri našem terapevtskem delu.

Kaj sploh so (na)glavni ali smrtni grehi? Evagrij Pontski (2015), grško pišoči teolog in asket iz 4. stoletja ter največji „psiholog“ med krščanskimi puščavniki, ki je o težavah z goni sistematično pisal že dolgo pred Freudom, je oblikoval seznam osmih kategorij problematičnih misli (grško *logismoi*), strasti oziroma skušnjav, ki vodijo v zlo. Te osrednje strasti, ki nadlegujejo ljudi, je imenoval tudi demoni, ker je verjel, da slabi impulzi ne prihajajo samo iz človekove notranjosti, temveč tudi od zlih duhovnih bitij, demonov. Takšno pojmovanje se je, zanimivo, iz Evagrijevega kroga preneslo naposled tudi v slovenski jezik, kjer ima beseda demon (po *Slovarju slovenskega knjižnega jezika*) dva pomena: Prvi je „duh, ki odločilno vpliva na človekovo življenje in usodo“, drugi pa „močna, nagonska težnja, nagnjenost, navadno k čemu slabemu“. V 6. stoletju je nato papež Gregor Veliki na podlagi Evagrijevega nauka oblikoval seznam sedmih glavnih grehov, ki ga še danes uči katoliški katekizem (Slovenska škofsvska konferenca, 2006, odst. 398): (a) napuh, (b) lakomnost, (c) nevoščljivost, (č) jeza, (d) nečistost, (e) požrešnost in (f) lenoba.

Spodbude za nastanek pričujočega članka so bile na eni strani opažanja svojih vzgibov pri lastnem terapevtskem delu ob hkratnem zanimanju za puščavsko psihologijo in duhovnost, kakor na drugi strani tudi različna srečevanja s strastnimi vzgibi (in njihovimi negativnimi učinki) pri drugih psihoterapevtih. Namen najinega prispevka ni razpihovati moralizem, temveč poskus, s pomočjo starodavnih spoznanj iz zakladnice krščanske psihologije v strokovni sredini obogatiti diskurz o pomembnih, etično zavezujočih temah s področja psihoterapije, ki jih je potrebno stalno reflektirati v dobro klientov, pa tudi psihoterapevtov in stroke kot take.

Ne zagovarja teze, da so gonski in drugi motivacijski impulzi *a priori* slabi in bi jih bilo treba zato preganjati. Ravno nasprotno, izhajava iz humanistične predpostavke, da je človeška narava v osnovi dobra, vključno z nagoni, ki jih je *Homo sapiens* podedoval od svojih filogenetskih prednikov. A ker živimo v nepopolnem svetu, gre lahko marsikaj tudi narobe; in če bi torej morala govoriti o „pokvarjenih strasteh“, ta pokvarjenost ni zgolj moralne, temveč ontološke narave. – Pokvarjeno je, kar je nefunkcionalno in ne uresničuje

svojega potenciala, in zatorej kliče po sočutju in razumevanju. Takšna je bila tudi pozicija krščanskih teoretikov iz prvih stoletij, vključno z Evagrijem Pontskim. Slednji v svojih delih večkrat zapiše, da kaj ni v skladu s človekovo (pravo) naravo.

Na dva teksta tega psihologa³ med puščavniki sva se naslonila pri pisanju prispevka, in sicer na njegova spisa z naslovom „O osmih hudobnih duhovih“ ter „Razprava o nekrepostih, ki so nasprotne krepostim“ (Evagrij Pontski, 2015). Evagrijeva besedila so po najinem mnenju za psihoterapevte lahko zanimiva iz več razlogov: (a) zapisoval je na praktičen način (in pogosto z velikim trudom) pridobljene izkušnje, svoje in drugih takratnih puščavnikov, (b) njegovi opisi in razmišljanja so izredno pronicljivi in poleg njegove prakse (ki je dosegla mistično globino) odslikavajo močno izobraženost, povrhu pa so (c) često slikoviti, bogati z metaforiko in zato pravzaprav tudi kratkočasni.

Glede na to, da Evagrijeva dela sodijo med puščavniško literaturo, ki je na videz svetlobna leta oddaljena od izkušnje povprečnega sodobnega človeka⁴, naj bralce opogumiva in spodbudiva z besedami Gorazda Kocijančiča (2015, str. 10–11), enega od Evagrijevih prevajalcev v slovenščino. Meni, da „nas Evagrijev ‚ekstremizem‘ – njegovo prebivanje v samoti, odpoved spolnemu življenju, življenje v uboštvi, lakoti in žeji, izpostavljenost mrazu in vročini – ne sme preveč prestrašiti. Puščavski očetje so le v skrajni meri izkušali človeški položaj, ki ga v globini živimo vsi; v njihovih mejnih situacijah se jim je le toliko bolj očitno kazala resnica človeške eksistence kot take. Njihova modrost nam zato lahko na naši poti pomaga ne glede na naš – praviloma precej drugačen in mnogo bolj udoben – življenjski položaj.“ Če gremo v razmisleku dlje od površinskega videza, lahko ugotovimo, da je tudi v vsakem psihoterapevtu nekaj puščavnika, ki se v samoti svoje „celice“ oziroma terapevtske sobe in v prvinsko divji (včasih surovi, včasih lepi) tišini „puščave“ notranjih svetov pogumno sooča z „demoni“ v svojih klientih, ob tem pa prihaja v stik – hote ali nehote – tudi s svojimi lastnimi težkimi vsebinami.

V obravnavo vprašanj, ki se navezujejo na razmejevanje (krščanske) demonologije na eni strani ter psihologije in psihoterapije na drugi, se v prispevku namenoma ne spuščava, saj za to v pričujočem kontekstu ni nujne potrebe in bi preseglo vsebinski okvir članka. Jasno pa je, da so tovrstna vprašanja pritegnila že Freuda, ki je opravil študijo primera tako imenovane *demonološke nevroze* (Freud, 1923). Do demonov je zavzel (v določenem pogledu redukcionistično) stališče, da so to naše slabe želje, ki smo jih zavrgli, ostanki izrinjenih gonskih

³ Balke (2017) se za Evagrija celo sprašuje, ali ni morda bil eden prvih psihoterapevtov.

⁴ V Egiptu, kjer je Evagrij Pontski preživel svoja puščavniška leta, krščansko puščavništvo sicer obstaja še dandanes.

želja (Freud, 1955). Nekatere (vsebinsko širše) vpoglede na dotično temo ponuja tudi Bufford (1988, poglavje 8).

V članku se osredotočava na krščanski pogled, vendar prepričanje, da demoni skušajo ljudi, še zdaleč ni omejeno na krščanski okvir (glej npr. Al-Daghistani, 2015; Avsenik Nabergoj, 2015; Thera, 2008). Po budističnem verovanju naj bi bile tudi princa Sidarto (Buda) nadlegovale skušnjave, in sicer v obliki videnja treh lepih žensk. Te naj bi bile hčerke demonskega kralja Mara in vsaka naj bi poosebljala določeno skušnjava, nasprotno razsvetljenju. Po nekaterih virih naj bi bilo teh sestra celo pet. Kar zadeva islam, pa Avsenik Nabergoj (2015, str. 560) trdi, da sta v Koranu „obravnavana in premagovanje skušnjave, ki jo povzročajo Iblis (satan) in njegovi demoni, osrednji religiozni problem“.

V naslednjem poglavju nekoliko pogloblje predstaviva vseh sedem kardinalnih (glavnih) grehov in pri vsakem dodava nekaj možnosti, kako se lahko te slabosti odražajo v delu in življenju psihoterapevta. Zaradi prostorske omejenosti se nisva spuščala v sistematično popisovanje različnih pojavnih oblik niti v podrobnejše analize le-teh, temveč sva želela predvsem nanizati nekaj ilustrativnih idej.

1. Sedmero demonov ali strasti in njihove implikacije za psihoterapevte

1.1. Požrešnost (lat. *gula*)

1.1.1. Opis

Požrešnost, ki po Evagrijevem mnenju predstavlja začetek ostalih strasti, je opredeljena kot pretirano vdajanje užitkom v hrani in pijači, pa tudi razkošnim dobrinam. Latinski izraz etimološko izhaja iz besede, ki označuje požiranje, goltanje (lat. *gluttire*). Po Tomažu Akvinskem (1981, II, 2, Q.148, Art.4) sem sodita tudi uživanje preveč luksuzne, eksotične ali drage hrane (lat. *laute*) ter pretirana izbirčnost ali zahtevnost pri hrani (lat. *studiose*).

Evagrij (2015, str. 249) je v zvezi s požrešnostjo in njenim nasprotjem med drugim zapisal naslednje: „Um tistega, ki se posti, je zvezda, ki sije na jasnem nebu, um pijanega pa se zagrinja v mrak“. Podobno opisuje okrnjeno funkcioniranje uma kot posledico požrešnosti tale izjava: „V blatu ne moremo najti vonjav niti v požrešnežu blagega vonja motrenja“ (Evagrij Pontski, 2015, str. 250). Na paradoksn primanjkljaj pri uživanju ob nezmernem predajanju užitkom pa Evagrij (2015, str. 250) opozarja, rekoč: „Če se izročiš poželenju po jedeh, ne bo nič dovolj za to, da bi užival v polnosti“.

1.1.2. Možne implikacije za psihoterapevta

Kam more požrešnostna neurejenost voditi terapevta? Izhajajoč iz Evagrijevih opisov je možno pričakovati, da pretirana sedacija zaradi hrane ali pijače

psihoterapevtovemu umu ne omogoča „sijati kot zvezda na jasnem nebu“ tekom njegovih seans s klienti, kar ima lahko posledice za kvaliteto terapevtskega dela. Pretirano služenje interesom trebuha ali željam po razkošju utegne voditi v zanemarjanje dolžne skrbi za klienta. Zlasti kadar oralno (samo)zadovoljevanje preraste v zasvojenost (npr. s hrano, alkoholom, drugimi substancami) ali doseže stopnjo, ki so jo cerkveni očetje imenovali navada (nekakšna „obsesija“; glej npr. Špidlík, 1999). Možna je redukcija smisla psihoterapevtovega dela na raven instrumenta (t. i. uporaba klientov) za služenje težnjam po razkošju in drugim strastem iz kategorije požrešnosti.

Če želi terapevt pomagati klientu, da razvije zdrav odnos do hrane in pijače, sam pa je daleč od tega stanja, bo trpela njegova prepričljivost ali kongruentnost pri delu s klientom, terapevtski uspeh na omenjenem področju pa bo dvomljiv. Na misel pride slovenska rečenica, da nekdo pridiga vodo, a sam pije vino. Poleg tega bi veljalo razmisliti, v kolikšni meri je lahko specifični izraz požrešnosti terapevta nekakšno pretirano hlastanje po izobraževalnih delavnicah, po kopičenju strokovnega gradiva, ki obleži nepredelano, po strokovnih nazivih, faktografskem ali konceptualnem znanju, dražljajih.

1.2. Pohota, nečistost (lat. *luxuria*)

1.2.1. Opis

Grško govoreči puščavski očetje so za strast pohote oziroma nečistovanja uporabljali izraz *porneia*, ki si deli isti etimološki izvor z danes bolj znanim izrazom *pornografija*. Za Evagrija (2015, str. 341) je nečistovanje delovanje brez sorodnosti s pravo naravo človeka in „prevara dobrikanja oči“.

Precejšnjo modrost, ki pokaže prekanjenost demona nečistovanja, nosi v sebi Evagrijev nasvet, da „[č]e si mlad, se raje približaj plamtečemu ognju kot mladi ženski“, saj če se „približaš ognju in občutiš bolečino, boš hitro odskočil; če pa so te zmehčale ženske besede, se ne boš zlahka izmaknil“ (Evagrij Pontski, 2015, str. 252). Nekaj podobnega je predstavil že Homer v znani prigodi s sirenami. Prav psihološka pa je Evagrijeva razlaga, da „kakor iskra, ki zagori za nekaj časa v plevah, zbudi plamen, tako vztrajen spomin na žensko prižge poželenje“ (Evagrij Pontski, 2015, str. 253).

Značilnost brezstrastja (gr. *apatheia*), ki je bilo za puščavnike visoko cenjeni ideal, se nakazuje v naslednji izjavi: „Pogled na žensko razuzdanca draži k užitku, čistega človeka pa vzgibava k slavljenju Boga“ (Evagrij Pontski, 2015, str. 252). Vseeno pa Evagrij v nadaljevanju svari pred neutemeljenim (predčasnim) domišljanjem, da smo brezstrastje že dosegli, saj se lahko strast pohote začasno pritaji.

1.2.2. Možne implikacije za psihoterapevta

Ni si prav težko predstavljati, da more psihoterapevtova pohota njegovo (njeno) klientko (ali klienta) prikazovati kot objekt za zadovoljevanje spolnih želja, namesto da bi jo/ga terapevt videl bolj celostno, sočutno in empatično, v njenih/njegovih potrebah in željah namesto v svojih. Implikacije takšnega dogajanja za terapevtski proces so nedvomno negativne. V skrajnih primerih lahko težave z regulacijo spolnega poženja privedejo do hudih etičnih presupov v terapevtskem procesu, kot je spolna zloraba klienta. Možno je tudi problematično vedenje terapevta (npr. spolno nadlegovanje) v svoji kolegialni poklicni sredini. Tudi slovensko psihoterapevtsko skupnost občasno pretresejo primeri neustreznega soočanja terapevtov s svojimi erotičnimi vzgibi v poklicnem okolju. Še več dogajanja je skritega za vrati terapevtskih sob, ali omejenega „zgolj“ na le terapevtom samim znane tihe bitke za vratici njihovega srca.

1.3. Pohlep, lakomnost (lat. *avaritia*)

1.3.1. Opis

Pri pohlepu oziroma lakomnosti govorimo o pretirani želji po materialnih dobrinah, kot so denar, avtomobili, nepremičnine in drugo premoženje, oddaljena potovanja, luksuzna/draga oblačila, pa tudi po socialnih dobrinah, kot sta status ali sloves/pozornost javnosti.

Lakomnost je za Evagrija (2015, str. 341) „prestol malikov“, kar po njegovem pomeni, da takšen človek pripisuje gmotnim dobrinam pretiran pomen za svoje življenje (jih poveljuje). Od težav pri lakomnosti Evagrij (2015, str. 253) med drugim izpostavi skrbi, ki jih povzroča premoženje: „Kakor že zalito ladjo muči vsak val, tako človeka z mnogo posestmi preplavljajo njegove skrbi“. Obenem pa poudari svobodo, ki jo uživa človek, nevezan na materialno lastnino. O njem pravi: „Ko se približa smrt, odhaja veselega srca, saj svoje duše ni priklenil z nobeno zemeljsko vezjo“ (Evagrij Pontski, 2015, str. 253). Po Evagrijevem mnenju je razumen človek „pozoren na potrebe telesa in bo zapolnil pomanjkanje svojega trebuha s kruhom in vodo; ne bo se prilizoval bogatašem zaradi užitka želodca niti ne bo usužnjil svobodnega uma mnogim gospodarjem. Njegove roke mu namreč zadostujejo za to, da vedno služijo telesu in zadostijo naravni potrebi“ (Evagrij Pontski, 2015, str. 254).

Podobno kot pri požrešnosti, Evagrij (2015, str. 254) tudi pri lakomnosti opozori na nezmožnost strasti, da bi regulirala sama sebe: „Morje se ne napolni, čeprav vase sprejme množico rek; poženje lakomnega človeka se ne more zasititi s premoženjem. Podvojil je premoženje in ga hoče spet podvojiti; ne neha ga podvajati, dokler smrt ne prekine te njegove neuresničljive vneme“.

1.3.2. Možne implikacije za psihoterapevta

Če se psihoterapevt zaloti, da gleda na svojo terapevtsko dejavnost predvsem kot na „biznis“, ki naj mu prinaša čim več dohodka, se utegne v ozadju skrivati težava s pohlepom. Takšen terapevt bo lahko težil k maksimizaciji dohodka ob minimizaciji vložka, kar je v ekonomiji sicer morda res standardna formula (doklej še?), a serijsko izvajanje obravnav, ob velikem številu klientov in minimalnih časovnih razmikih med seansami, predvidoma ni ravno pot do psihoterapevtske odličnosti. Precej verjetneje bo vodila v pomanjkljivo zadovoljstvo klientov s terapijo in v dvomljiv sloves takšnega terapevta, lahko tudi v njegovo izgorelost.

Lahko pa terapevta vodi lakomnost, ko se v želji po povečanju slovesa in prepoznavnosti, v hlastanju po pozornosti drugih ljudi pretirano medijsko udejestvuje in zasleduje možnosti, da se pojavlja in prikazuje. Tako si zmanjšuje razpoložljivi čas za kvalitetno terapevtsko delo, obenem pa utegne (v kolikor v svojih nastopih postavlja všečnost pred strokovnost) nehote prispevati k banalizaciji psihoterapevtske stroke na raven nasvetov iz pogovornih oddaj z vzburjanjem obetov hitrih učinkov brez večjega truda.

1.4. Jeza, gnev (lat. *ira*)

1.4.1. Opis

Podobno kot stoiki tudi puščavski očetje niso stremeli k zatiranju emocionalnega in motivacijskega dela psihe, temveč jim je šlo v bistvu za premagovanje psihološke (in seveda duhovne) patologije – za ločevanje med „naravnimi“ (dobrimi, zdravimi) in „nenaravnimi“ (nezdravimi, neurejenimi) pojavnimi oblikami čustev in teženj. V skladu s tem jeza sama po sebi ni veljala za problematično (Evagrij omenja situacije, ko je celo zaželeno); neustrezna je takrat, ko izhaja iz nepotrpežljivosti ter vključuje sovraštvo in škodoželjnost. Zato se nama zdi bolj kakor jeza primeren izraz gnev.

Po Evagrijevem mnenju tudi jeza poslabša zmožnost treznega razmišljanja, saj naj bi bila „blazna strast“, ki „celo tiste, ki imajo spoznanje [...], zlahka oropa pameti. [...] Mimobežni oblak zatemni sonce; zamerljiva misel zatemni um“ (Evagrij Pontski, 2015, str. 254–255). Kar je Evagrij v puščavi zapisoval o pogubnem učinkovanju strasti na intelekt, je več kot poldrugo tisočletje kasneje kognitivna psihologija znanstveno empirično utemeljila z raziskavami o vplivu emocij na kognicijo.

Jeza „[d]ušo naredi divjo“, je še zapisal Evagrij (2015, str. 254–255), medtem ko je potrpežljivi človek po njegovem kot „tihi izvir, ki daje vsem blago pijačo“. Da jeza ne koristi niti jezljivcu, marveč mu škodi, pa razberemo iz trditve, da „[m]isli razburljivega človeka [...] požrejo srce, ki jih je porodilo“ (Evagrij Pontski, 2015, str. 256).



Slika 2

Smrekar Hinko. *Jeza*.

1.4.2. Možne implikacije za psihoterapevta

Kaj se zgodi, če se jezi prekomerno vdaja terapevt? Verjameva, da si psihoterapevti za kliente želimo biti „tihi izvir, ki daje vsem blago pijačo“, kot je artikuliral Evagrij (glej prejšnji odstavek). Prav tako si najbrž ne želimo, da bi nam (kakršni koli) vzgibi „zatemnili um“. A vendarle občasno morda doživljamo prav to, ko nam jeza „naredi dušo divjo“ in se spustimo v bolj ali manj žolčno, bolj subjektivno kakor argumentirano pregovarjanje o tem, katera terapevtska teorija ali celo modaliteta je v splošnem boljša ali slabša. Ko smo nestrpni do terapevtov drugih pristopov in orientacij in jih (vsaj skrivaj v svojem srcu) napadamo in obsojamo. Morda sodita sem še pregovorno slovensko „vrtičkarstvo“ in „strankarstvo“, katerih rep na svoj način sega tudi na področje slovenske psihoterapije.

Ena od pojavnih oblik je lahko še nekakšna (običajno bolj ali manj prikrita) odklonilnost, jezljivost, sitnost v relaciji do klientov, ki nam hote ali nehotе prestopajo meje (časovne, finančne, osebne), čeprav teh meja morda niti sami nismo ustrezno definirali ali varovali.

1.5. Zavist, nevoščljivost (lat. *invidia*)

1.5.1. Opis

Zavist je Evagrij povezoval z žalostjo. Dejansko gre pri zavisti za nekakšno žalost ob tem, da gre drugim (vsaj navidez) bolje od nas. Podobno je tudi znameniti Tomaž Akvinski (1981, II, 2, Q.36) pojmoval zavist kot vrsto žalosti, meneč, da „objekt tako dobrote kakor zavisti je dobro našega bližnjega, toda z nasprotnimi vzgibi, saj se dobrota veseli dobrega našega bližnjega, medtem ko zavist nad njim žaluje“. Zato v razdelku o zavisti predstavlja tudi Evagrijev pogled na žalost.

Na slikovit način Evagrij (2015, str. 344) zapiše, da je zavist „očesna bolezen, ki onemogoča veselje“. Nasprotje veselju je kajpada žalost. Zanj Evagrij (2015, str. 256) meni, da „predstavlja oviro za vse, kar je lepega“. In še, da žalost nima moči, če niso navzoče druge strasti, kajti žalost se vzpostavlja s prikrajšanostjo želje (gr. *orexis*). „Zdržni človek ne trpi žalosti v prikrajšanosti za hrano in čisti človek ne trpi žalosti v pomanjkanju razuzdane nespameti; enako velja za nejezljivega človeka, ki ni dosegel maščevanja, ali ponižnega človeka, ko je oropan človeškega spoštovanja, ali človeka, prostega lakomnosti, ko utrpi izgubo – taki ljudje so se namreč silovito odvrnili od želje po takih rečeh“ (Evagrij Pontski, 2015, str. 257).

1.5.2. Možne implikacije za psihoterapevta

Odnose med terapevti je možno videti kot gojišče, kjer se zavist zlahka razrašča. Zagotovo ne obstaja psihoterapevt, ki ne bi svojemu kolegu že kdaj česa zavidal v povezavi z njegovim strokovnim delom, kot recimo strokovno razgledanost, obiskanost oziroma zasedenost s klienti, uspeh posamezne terapevtske intervencije ali obravnave. V nekoliko krepkejši obliki lahko nevoščljivost dobi izraz v opravljanju ali celo obrekovanju stanovskih kolegov, drugih terapevtov. Ali v zadržanosti brez tehtnega razloga, ko bi lahko na povpraševanje po primernem terapevtu navedli kolegovo ime. Nemara tudi v zamolčanju referenc, ko se naslanjamo na dognanja oziroma pisanja kolega in jih prikazujemo kot svoja (plagiarizem). In v pomanjkanju zavedanja, da smo tako rekoč vsi v istem čolnu – da se vsi terapevti trudimo za enako stvar, se spoprijemamo s podobnimi težavami in je zato najbolj smiselno, da v temelju držimo skupaj in si med seboj pomagamo. Če v neki poklicni skupnosti vsak vleče na svojo stran, so na daljši rok na škodi vsi njeni člani kakor tudi širša družba, ki od poklicne skupnosti ne dobi, kar bi morala. Morda je nevoščljivost ena izmed globokih korenin žalostnega dejstva, da v Sloveniji področje psihoterapije ostaja še vedno pravno neurejeno.

Kaj pa zavist terapevta do njegovih klientov? Morda terapevtova žalost, da si klient lahko privošči drage počitnice, on pa ne? Ali pa, da je na kakšnem področju klient bolj smel ali svoboden? O tem je podobno neprijetno govoriti kakor

o zavisti staršev do njihovih otrok – oboje je zaznamovano s precejšnjim sramom in hkrati je oboje nekaj, za kar ne moremo (in ne smemo) reči, da se ne pojavlja.

1.6. Lenoba, naveličanost (lat. *acedia*)

1.6.1. Opis

Izraz akedija (iz gr. *akedia*) se nanaša na brezbržnost, otopelost, letargičnost, pomanjkanje zavzetosti. Lahko se izraža kot nezainteresiranost, nezbranost ali odsotno ukvarjanje z nesmiselno dejavnostjo. Že Evagrij je pisal o pojavu, ki je v meniškem okolju poznan pod izrazom „opoldanski demon“ – nadloga, ki najmočneje pesti meniha okrog poldneva, ko nanj pritisneta dnevna vročina in utrujenost od prve polovice dneva. Posledica je padec zavzetosti za opravljanje dejavnosti ali celo bolj ali manj pasivno čakanje na kosilo.

Evagrij (2015) (duhovno) naveličanost označi kot nemoč (dobesedno nenapetost, mlahavost – gr. *atonía*) duše. Človek, ki ga muči naveličanost, po Evagriju (2015, str. 258) „ni zadovoljen z enim delom. Ena ženska ni dovolj človeku, ki ljubi užitek; ena celica ni dovolj za samotarja, ki pade v duhovno naveličanost“.

1.6.2. Možne implikacije za psihoterapevta

Akedičen psihoterapevt opravlja svoje delo s klienti nezavzeto, pretirano rutinsko, naveličano, morda celo malomarno, enolično in „po istem kopitu“. Med seansami pogosto pogleduje na uro (kar znajo klienti, kot vemo, zelo dobro opaziti) in željno čaka, da bo terapijska ura pri kraju. Podobno kakor ubogi menih, ki ga zdeluje akedija, ždi v svoji celici in čaka na že omenjeno kosilo. V dnevu ima takšen terapevt pred očmi obrok hrane, v tednu vikend, v letu počitnice. Za svoj strokovni, morda celo osebni razvoj je le malo zainteresiran in ne premore poklicne živosti. Bolj kakor za delo s klienti utegne biti zavzet za kak svoj hobi.

Za popestritev naj dodava osebno izkušnjo oziroma že kar anekdoto prvega avtorja pričujočega članka: „Mojo ‚celico‘ mi predstavlja moja pisarna, locirana v kleti naše hiše. V tem majhnem prostoru preživim večino službenega časa. Ko imam terapijo s katerim od klientov, se prestavim v sosednji, večji prostor, nakar se zopet vrnem v svojo ‚celico‘. Po grško se celica imenuje *kelli* in obstaja etimološka povezava z nemško besedo *Keller* (klet). V čem je poanta? V preteklih letih sva se z ženo (ki je po četrtem otroku pustila svojo takratno službo in ostala doma) večkrat šalila, da je ona primorana v enolično življenje po zloglasnem nemškem reklu ‚*Kinder, Küche, Kirche*‘ (slov. ‚otroci, kuhinja, cerkev‘), jaz pa v nekoliko drugačno enoličnost: ‚*Kinder, Keller, Kirche*‘ (slov. ‚otroci, klet, cerkev‘). Dogaja se pač, da se svoje celice in dela v njej naveličam, čeprav vem, da je zame in za vse dobro, da še določen čas ostanem v pisarni in delo opravim. Zame je to ena od pojavnih oblik

akedije, ki se mi (k sreči v manjšem obsegu) pojavlja tudi pri delu s klienti, pri čemer ne mislim na specifične kontratransferne pojave.“ Kaj podobnega pri svojem delu najbrž izkuša vsak psihoterapevt, vsaj v kakšnih obdobjih.

1.7. Napuh (lat. *superbia*)

1.7.1. Opis

Napuh je med puščavniki veljal za najhujšega med vsemi demoni oziroma strastmi. Povzročil naj bi bil padec Adama in Eve, odpad od Boga in posledično njun izgon iz raja. Kot izvirni greh naj bi bil izvor vseh ostalih grehov. Povezan je s prepričanju o superiornosti glede na druge ljudi in o samozadostnosti v odnosu do božanskega. Vodi lahko v precenjevanje samega sebe, v grandiozno in arogantno vedenje, v neupravičeno postavljanje svojih lastnih interesov pred dobrobit drugih ljudi. Domišljavost lepo opiše grška beseda *kenodoksia*, ki v dobesednem prevodu pomeni „prazna slava“ – neosnovana samozavest, prazni ponos.

Domišljavost Evagrij (2015, str. 259) označi za nesmiselno strast, ki se zlahka pomeša s katerim koli sicer koristnim ali hvalevrednim delom, in pravi: „Slak se ovije okrog drevesa in izsuši (njegovo) korenino, ko doseže zgornji del; domišljavost raste skupaj s krepostmi in se ne umakne, dokler ne potolče (njihove) moči.“ Evagrij izpostavlja, kako nevarno motivacijo pomeni domišljavost, saj „krepost, ki se naslanja na domišljavost, se pogubi“ (2015, str. 259) in „[d]omišljavost je podvodna čer; če se zaletiš vanjo, boš izgubil svoj tovor“ (2015, str. 260). Za Evagrija (2015, str. 261) je napuh tumor duše, napolnjen z gnojem; „ko bo dozorel, bo počil in naredil veliko gnusobo“. Po njegovem mnenju „za boleznijo napuha trpi, kdor se je oddaljil od Boga in svoje dosežke pripisuje svoji moči“ (Evagrij Pontski, 2015, str. 262). Puščavski psiholog opozarja: „zdaj si bahavo vzvišen, kmalu pa boš črv. Zakaj dvigaš svoj tilnik, ki bo kmalu zgnil?“ (Evagrij Pontski, 2015, str. 262). Prevzetnega človeka primerja z drevesom brez korenin, ki ne bo preneslo udara vetra, in dodaja: „Sapa vetra dviga trsko v zrak; napad neumnosti povišuje naduteža“ (Evagrij Pontski, 2015, str. 262). Napuh Evagrij (2015, str. 344) predstavi še z izrazoma „demonška umišljija“ in „miselna ošabnost“.

1.7.2. Možne implikacije za psihoterapevta

Psihoterapevtova ideacija ob prišepetavanju „demona“ napuha utegne biti, denimo, da je (ali bo nekoč v prihodnosti) najboljši terapevt v mestu/društvu/državi/modaliteti ... Ali da ima sposobnosti, neprimerljive z drugimi. Ali da je kompetenten za vse terapijske primere. Ali da si v splošnem zasluži posebno pozornost/spoštovanje/čast/hvalo v svoji sredini. Ali da je kot terapevt nezamenljiv in ta občutek more vztrajati tudi še po upokojitvi. Ali da je kot posameznik nekaj več že zgolj zato, ker je terapevt. Ali da ne potrebuje dolžnega

izobraževanja, supervizije, stalnega strokovnega izpopolnjevanja; mlajši kolegi mu strokovno ne morejo doprinesiti ničesar, česar da sam še ne pozna ali že vešče uporablja; ni mu treba reflektirati svojega osebnega procesa in na njem (nadalje) delati, ker da je že itak „povsem zanaliziran“ ...

Terapevtovo napihnjeno mnenje o sebi se lahko odraža v nezmožnosti, da bi uzrl pomanjkljivosti ali napake pri svojem delu. Pri čemer neuspehe v terapevtskem procesu rad pripiše zunanjim vzrokom, kot so dejavniki klienta ali pač neugodni slučajji oziroma okoliščine. Lahko se odraža v neporocionalno visoki tarifi, ki jo zaračunava za svoje storitve. Ali pa v neutemeljenem ponujanju pridruženih/razširjenih storitev, s katerimi terapevt svoje kliente na neki način privezuje nase.



Slika 3
Smrekar Hinko.
Napuh.

2.

Sedmero vrlin kot pomoč pri spoprijemanju s sedmimi „demoni“

Eden od preizkušenih načinov za spoprijemanje s slabostmi in šibkostmi je negovanje, utrjevanje njihovih nasprotij – vrlin oziroma kreposti.

Četudi je v (psihoanalitični) psihoterapiji utemeljeno naziranje, ki v prizadevanju za kreposti potencialno vidi preobračanje v nasprotje (reakcijsko formacijo), je pojem vrline vendarle precej širši od okvirov obrambnega funkcioniranja. Razvijanje in krepitev pozitivnih plati sebe (vrlin, osebnostnih moči, notranjih virov) je inherentno človeško, popisano v različnih kulturah in zgodovinskih obdobjih. Prav tako imajo osebnostne moči poudarjeno vlogo v humanistični psihologiji in humanistično orientirani psihoterapiji. Koncept vrline oziroma osebnostnih moči je v sodobni psihologiji postal razmeroma precej navzoč z razmahom pozitivne psihologije, kjer osrednje mesto zavzema tako imenovana univerzalna klasifikacija značajskih vrlin in moči (Peterson in Seligman, 2004; glej tudi Črnetič, 2019).

Ukvarjanje z vrlinami torej še zdaleč ni nekaj, kar bi bilo omejeno na krščanstvo, čeprav je (tudi) v slednjem doživelo močan razcvet. Znotraj krščanskega izročila ima že dolgo časa, verjetno vse od Prudentiusa (2001) v 4. stoletju, vsaka od zgoraj obravnavanih glavnih strasti/grehov svojo komplementarno karakterno krepost/vrlo, ki jih predstavlja v nadaljevanju.

Pri vsaki od teh vrlin navajava še nekaj primerov specifičnih refleksivnih vprašanj, ki so nam psihoterapevtom lahko v pomoč pri razvijanju naših osebnostnih kompetenc. Podobno kot velja za primere, ki sva jih podala v predhodnem poglavju kot paralele med kardinalnimi grehi in svetom psihoterapevta, tudi seznam refleksivnih vprašanj ni oblikovan kot izčrpna in zaokrožena celota. Utegne narediti vtis, da so vprašanja nekako natresena, saj nama prostorske omejitve ne dopuščajo, da bi te iztočnice za refleksijo posebej komentirala. Želiva, da bi služile zgolj kot začetni, izhodiščni impulzi, ki naj v bralcu po potrebi pokrenejo razmislek in notranji proces. Zastavljajmo si jih v duhu čuječnosti, odprtosti, pogumnega in (za)upanja polnega zavedanja in bomo podobni starodavnim tako imenovanim *neptičnim očetom* (gr. *nepsis* = čuječnost; glej Črnetič, 2018), katerih solze skrušenosti spričo lastnih grehov so bile hkrati solze veselja ob zavesti odrešenosti, podarjene od Ljubezni. Pot osvobajanja od svojih „demonov“ sicer ni preprosta in neposredna, vmes preidemo mnoge vzpone in padce, zato sta na mestu tudi dobršna mera potrpežljivosti ter pravega, iskrenega sočutja do sebe in lastnih procesov.

Tudi v tem poglavju nas spremljajo Evagrijevi vpogledi. S starodavnimi puščavniki imamo psihoterapevti dejansko kar nekaj skupnega: Podobno, kot

so takratni ljudje dojemali njih, gledajo današnji na psihoterapevte kot na nekakšne modrece, „starce“, izpopolnjene posameznike in vodnike na poti globinskega človeškega razvoja, v določenih okoliščinah pa tudi kot na vzornike in ideale. Oboji si močno prizadevamo za osebno rast. Kar se nama zdi še pomembneje, pa je, da si terapevti s puščavniki delimo izrazito usmerjenost v to, da bi dragocene besede in dobri nameni zaživel v praksi, da bi se ukoreninili in vzbrsteli v dejanskem življenju – ne le klientov, ampak tudi nas samih (glej npr. Kottler in Carlson, 2014). In vemo, da se to lahko zgodi le postopoma, z urjenjem oziroma vadbo, kar je izvorni pomen grške besede *askesis*. Askeza je torej urjenje v dobrem, najsi bo to na telesnem, duševnem ali duhovnem področju.

2.1. Zmernost

2.1.1. Opis

Nasproti požrešnosti stoji zmernost (lat. *temperantia*), tudi zdržnost in nekakšna ravnodušnost ali umirjenost. V že omenjeni pozitivnopsihološki klasifikaciji značajskih vrlin in moči je vrlina zmernosti opredeljena kot zaščita pred pretiravanjem na splošno, ne le kot antipod požrešnosti, in med drugim vsebuje značajski moči samoregulacije (ali samokontrole) in preudarnosti. Evagrij Pontski (2015, str. 341) samoobvladovanje opiše z izrazoma „tehtnica sorazmerja“ in „osvoboditev plamtenja“.

2.1.2. Refleksivna vprašanja za terapevta

„Kako je s sorazmerjem, ravnotežjem na moji osebni in terapevtski tehtnici⁵? Kako je na posameznih področjih in kako si stojijo nasproti moja telesno, duševno in duhovno področje?“

„Je kaj, kar si pretirano želim požirati, vnašati vase, si privoščiti; se v čem prekomerno razvajati? Morda z izgovorom, da moram (kot terapevt ali sicer) poskrbeti zase? Ali da je to pogoj, da lahko poskrbim za kliente?“

„Ali se v trenutkih, ko se čutim še posebno obremenjenega s težo terapevtskega dela, zatekam k hrani ali pijači, k nepotrebnemu nakupovanju in zapravljanju?“

„Ali lahko prepoznam, da sem v čem nezmeren, kar koli že to je? Nezmeren v smeri pretiravanja ali v smeri skoposti?“

2.2. Čistost

2.2.1. Opis

Vrlina, ki je nasprotje nečistosti in pohote, je čistost (lat. *castitas*), tudi zdržnost

(gr. *enkrateia*, kar dobesedno pomeni „v moči“). Za Evagrija (2015, str. 341) je čistost „obleka resnice“, „uzdonoska oči“ in „svetilka srca“.

2.2.2. Refleksivna vprašanja za terapevta

„Kako urejam svoje spolno poželjenje?“

„V kolikšni meri ono⁶ ‚ureja‘ mene?“

„S kakšnim pogledom zrem na svoje klientke/kliente? S čistim in prosojnim ali z motnim in neurejenim?“

Terapevt, ki želi ohranjati čisto srce, si bo nemara zastavil vprašanje, kot je: „Ali nisem kar nekoliko preveč zadovoljen, da imam danes termin s tisto mlado in postavno klientko?“

Pozoren bo na to, kam mu uhaja pogled med terapijo z njo, zlasti kadar bo prišla v nekolikanj razkrivajočih oblačilih. Čistost je v takšnih primerih dobesedno „uzdonoska oči“.

Morda bo v svoji globini začutil, da njegova „svetilka srca“ medli spričo množicah se nečistih misli, ki klientki niso v terapevtsko pomoč ali utegnejo celo prispevati k utrjevanju njenega življenjskega scenarija, ki naj bi se ga s pomočjo terapije osvobodila.

„Sem kot terapevt enkratichen (v moči) ali pa že pričenjam opletati pod vplivom strasti? Ali mi celo preti kak večji spodrseljaj?“

„Imam občutek, da se mi tak spodrseljaj ne more zgoditi, in se na to preveč zanašam?“

„Ali imam načrt, kako ravnati, če bi me v seansi začelo zanašati?“

2.3. Dobrota

2.3.1. Opis

Kot antipod lakomnosti nastopa dobrota (lat. *caritas*) – dobrosrčnost, dobrodelnost, velikodušnost, žrtvovanje. Evagrij (2015, str. 342) za nasprotje lakomnosti navaja neposedovanje, kar označi kot „sad ljubezni“ in „atlet, ki hitro teče“.

2.3.2. Refleksivna vprašanja za terapevta

„Ali res lahko vzamem v obravnavo še enega klienta, čeprav že obstoječe delovno breme težko nosim?“

„Ali drži, da bi ga predčasno/preko mere vzel v terapijo iz človekoljubnih vzgibov, in ne morda zato, da si bom lažje privoščil novi avto ali lažje plačeval študij, terapevtski prostor, odplačeval kredit?“

„Koliko sem ‚atlet, ki hitro teče‘ – svoboden, nevezan in okreten, in koliko me nevidne verige priklepajo na materialne vrednosti?“

5 O metafori tehtnice psihoterapevta glej Černetič (2020).

6 Zavedava se, da beseda v tem kontekstu nastopa dvoumno, vendar dvopomenskost namenoma ohranja, saj sta oba pomena relevantna – ono kot zaimsek in kot samostalni.

„Kam teče (ali odteka) moj libido, mišljen v širšem smislu? Usmerjam svojo psihično energijo v splošnem k sebi (v pridobivanje) ali k drugim (v dajanje)?“

2.4. **Potrpežljivost**

2.4.1. **Opis**

Jezi in gnevu nasproti je umeščena potrpežljivost (lat. *patientia*). V tem kontekstu lahko govorimo tudi o odpuščanju in usmiljenju. Potrpežljivost je za Evagrija (2015, str. 342) „orožje razumnosti“, „zdravilišče srca“ in „blagost do vseh“.

2.4.2. **Refleksivna vprašanja za terapevta**

„Ko začutim jezo ali prizadetost do kolega, supervizorja ali celo klienta, kako me nagovori potrpežljivost kot ‚orožje razumnosti‘?“

„Je moj poklicni kolega, ki ga težko prenašam, res takšen negativec, da se ne morem ničesar naučiti od njega? Sem mu /ji pripravljen dati (novo) priložnost?“

„Ali upoštevam, da tudi drugi ljudje rastejo le postopoma, in sem zmožen biti z njimi dovolj potrpežljiv?“

„Kako moje lastno srce trpi, ko v njem ostajata gnev in jeza?“

2.5. **Prijaznost**

2.5.1. **Opis**

Trpljenje nevoščljivosti uravnoteža prijaznost (lat. *humanitas*). Sorodni pojmi so še človečnost, sočutje, hvaležnost, zadovoljstvo. Nezavist je po mnenju Evagrija (2015, str. 344) „sovražnica obrekovanja“, „prijateljica veselja“, „čistost zaupanja, ubrana z ljubeznijo“ ter „radost zaradi tistih, ki uživajo ugled“. Veselje kot nasprotje žalosti pa Evagrij (2015, str. 342) med drugim opiše kot „vedrost v udejanjanju dobrega“.

2.5.2. **Refleksivna vprašanja za terapevta**

„Ali kateremu od svojih kolegov vsaj malo zavidam njegov poklicni uspeh, recimo številno klientelo, doseženi naziv, lep terapevtski prostor ali lokacijo, pojavitev v medijih, objavljeno publikacijo, izvedeno delavnico?“

„Zakaj pravzaprav mu težko privoščim, da mu gre dobro?“

„Koliko sem se zmožen veseliti, kadar kdo od kolegov doživi uspeh?“

„Sem kolegu, ki mu je v nečem uspelo, zmožen iskreno čestitati in izreči priznanje?“

„V kolikšni meri sem zaradi zavisti in nevoščljivosti prikrajšan za sproščenost in vedrino?“

„Ali lahko s hvaležnostjo sprejemam dobre stvari, ki so jih ustvarili drugi in ki lahko tudi mene obogatijo?“

„Koliko v resnici zaupam drugim?“

„Ali se spuščam v opravljanje, morda celo obrekovanje?“

„Ali sem zmožen svoje kolege dvigovati ter krepiti, omogočati (facilitirati) njihov razvoj, uspeh, dosežke?“

2.6. **Marljivost**

2.6.1. **Opis**

Vrlina marljivosti (lat. *industria*) je nasprotje lenobi. Vključuje vztrajnost, trud, delovno etiko. Vztrajnost je po Evagriju (2015, str. 259) zdravilo za naveličanost, prav tako „udejanjanje vsega z veliko pozornostjo“. Vzdržljivost Evagrij (2015, str. 343) opiše kot razbitje naveličanosti in „kipeče prizadevanje za lepo“ ter kot vajo v križu. S slednjo sintagmo vzklicuje znameniti Platonov izraz vaja v smrti, premišljevanje smrti (gr. *thanatou melete*).

2.6.2. **Refleksivna vprašanja za terapevta**

„Lahko kot terapevt zase rečem, da opravljam svoje delo z veliko pozornostjo, čuječnostjo?“

„Me med terapevtskimi seansami zalezuje dremavost ali dolgčas?“

„Sem zadovoljen s tem, kako sem se potrudil za kliente, ki sem jih imel danes v terapevtski obravnavi? Ali imam pred očmi dejstvo, da imam sam celo vrsto klientov, vsak izmed njih pa ima samo enega terapevta – mene?“

„Kako pozorno sem poslušal zadnjega današnjega klienta? Sem bil med seanso zares ‚stoodstotno‘ prisoten z njim in zanj?“

„Ali v zvezi s svojim delom občutim naveličanost? Koliko sem (še) vnet za svoje psihoterapevtsko poslanstvo? Kakšen je moj poklicni žar?“

2.7. **Ponižnost**

2.7.1. **Opis**

Da se ne razraste napuh, skrbi ponižnost. Latinska beseda zanjo (*humilitas*) izhaja iz lat. *humus*, ki predstavlja zemljo in prst; biti ponižen tako pomeni biti prizemljen – vedeti, kaj si, pa tudi, kaj nisi. Ponižnost se povezuje s skromnostjo, srčnostjo, spoštovanjem.

Evagrij (2015, str. 261) pripisuje ponižnosti veliko vrednost, saj o njej trdi, da „človeka vodi do neba in ga pripravlja za ples z angeli“. Nedomišljavost je zanj „odstop od ugajanja“ in „nauk preprostosti“ (Evagrij Pontski, 2015, str. 343). Ponižnost med drugim opiše kot „resnično globoko spoznanje narave“, hvaležno priznavanje in slavljenje (gr. *homologia*) Boga, „razrušenje sovraštva“ in „resnično prijateljstvo z Modrostjo“ (Evagrij Pontski, 2015, str. 344).

2.7.2. **Refleksivna vprašanja za terapevta**

Malo za šalo, malo zares: „Ali sem res najboljši psihoterapevt v mestu?“

„Ali moja samopodoba ustreza resničnosti, dejstvom? Sem res tako dober terapevt, kakor mislim, da sem? Sem manj odličen – ali nemara boljši?“

„Se v določenih situacijah le delam ponižnega, „puklastega“? Kaj hočem s tem doseči?“

„Kako je z mojimi željami po ugajanju drugim?“

„Ali verjamem, da vsaka intervencija, ki jo v seansi izvedem, rezultira v sijajnem terapevtskem učinku pri mojem klientu?“

„Se kdaj domišljam povzdigujem ali celo naslajam nad domnevnimi neuspehi klientovega prejšnjega terapevta? Ali lahko vidim, da je tudi on s tem klientom opravil vredno delo, zaradi katerega morda zdaj midva s klientom laže dosegava vidne uspehe?“

„Kdaj sem pri svojem terapevtskem delu nazadnje opazil kako napako ali pomanjkljivost s svoje strani, denimo netočno terapevtsko presojo ali neustrezno intervencijo?“

„Kako sprejemem morebitno klientovo nezadovoljstvo s terapijo ali z mano? Sem pripravljen videti svoj delež pomanjkljivosti ali se raje skrijem za transferne interpretacije, domnevno klientovo nesodelovalnost itn.?“

3.

Sklep

Če psihoterapevt nima urejenih svojih strasti, če ga imajo tako rekoč v oblasti njegovi notranji demoni, je pričakovati težave na njegovem poklicnem področju in nasploh v življenju. V kolikor gre pri terapevtovi samoregulaciji za bistveni primanjkljaj, se je upravičeno vprašati, ali bo sploh zmogel verodostojno in učinkovito pomagati klientom.

Biti psihoterapevt je poklic, ki zahteva visoko raven etičnosti. Koristno je, da se človek v tem poklicu vedno znova spominja, da njegovo poslanstvo ni služiti svojim strastem, temveč klientom. Terapevt naj bo slednjim zanesljiv pomočnik na zahtevni poti njihovega osebnostnega razvoja in rasti. Le z močno in živo/živeto etično držo je psihoterapevt lahko za svoje kliente varuh tistih stvari, ki so v njih najbolj intimne, ranljive, svete.

Da bi to lahko dosegal, mora biti neptičen (čuječen), kakor so bili nekdaj puščavski očetje in matere (*abe* in *ame*), ki so si prizadevali biti vselej pripravljeni na odvrnitev demonskega napada. Včasih je za terapevta lahko tudi potrebno, da ponovno vstopi v osebno terapijo. Poleg tega je koristno, da občasno preizprašuje svoje duhovno stanje in zdravje, ne le duševnega in telesnega.

Če zaključimo z besedami Prešerna (1929, str. 99) iz njegove znane pesnitve „O, Vrba“, moremo reči, da psihoterapevt, ob vsem svojem teoretskem in praktičnem znanju ter delu na sebi, naj ne bi bil nekdo, ki „[n]e vedil bi, kako se v strup prebrača / [v]se, kar serce si sladkiga obeta“ in ki „bil viharjev nótranjih b' igrača“.

Literatura

- Al-Daghistani, R. (2015). Murāqaba in muhāsaba: Duhovni tehniki sufizma. *Poligrafi*, 20(77/78), 209–224.
- Avsenik Nabergoj, I. (2015). Primerjalna presoja svetopisemskih besedil o skušnjavi in preizkušnji in metoda intertekstualnosti. *Bogoslovni vestnik*, 75(3), 559–568.
- Balke, B. (2017, 24. oktober). *The Desert Father meets a psychotherapist*. Mount Tabor Counseling. <https://mounttaborcounseling.com/desert-father-meets-psychotherapist/>
- Bufford, R. K. (1988). *Counseling and the demonic*. Word Books.
- Černetič, M. (2018). Čuječnost v krščanskih duhovnih praksah in stičišča s psihoterapijo [Mindfulness in Christian spiritual practices and connections with psychotherapy]. *Kairos*, 12(3–4), 99–123.
- Černetič, M. (2019). Značajske vrline in moči: Osebnostni kapital otroka in družine [Character virtues and strengths: The personality capital of a child and a family]. V A. Križan Lipnik, M. Černetič, in K. Valenčak (ur.), *Za srečo v družini—Odkrivamo vire za učinkovitejšo vzgojo in uspešnejši razvoj otrok [For happiness in the family—Discovering resources for more effective upbringing and more successful development of children]* (str. 32–37). Založba Ajda, IBO Gomboc.
- Černetič, M. (2020, 9. november). *Z etično čuječnostjo do terapevtovega ravnotežja v skrbi zase in za kliente [With ethical mindfulness to therapist's balance in the care for themselves and for the clients]*. Pot naprej. <https://potnaprej.si/index.php/blog/cujecnost/z-eticko-cujecnostjo-do-terapevtovega-ravnotezja-v-skrbi-zase-in-za-kliente>
- Esparza, D. (2017, 28. junij). The seven capital sins of the Internet. *Aleteia.org*. <https://aleteia.org/2017/06/28/the-seven-capital-sins-of-the-internet/>
- Evagrij Pontski. (2015). *Spisi in pisma [Evagrius of Pontus: Scriptures and letters]*. KUD Logos.
- Freud, S. (1923). A seventeenth-century demonological neurosis. V *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, Volume XIX (1923-1925): The ego and the id and other works* (str. 67–106). The Hogarth Press in The Institute of Psycho-Analysis.
- Freud, S. (1955). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, Volume XIII (1913-1914): Totem and taboo and other works*. The Hogarth Press in The Institute of Psycho-Analysis.
- Kocijančič, G. (2015). Predgovor [Foreword]. V Evagrij Pontski, *Spisi in pisma [Evagrius of Pontus: Scriptures and letters]* (str. 9–12). KUD Logos.
- Kottler, J. A., in Carlson, J. (2014). *On being a master therapist: Practicing what you preach*. Wiley.
- Peterson, C., in Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association.
- Prešeren, F. (1929). *Zbrano delo [Collected works]*. Jugoslovanska knjigarna.
- Prudentius. (2001, 21. september). *The battle for the soul of man (Psychomachia)*. <https://web.archive.org/web/20020429135514/http://www.richmond.edu/~wstevens/grvaltexts/psychomachia.html>
- Sartory, G., in Sartory, T. (ur.). (1994). *Modrost puščave—Izbrani izreki puščavskih očetov*. Župnijski urad Ljubljana-Dravljje.
- Sententiae Antiquae. (2019, 20. marec). „Braver by overcoming:” Some more fake Aristotle. *Sententiae Antiquae*. <https://sententiaeantiquae.com/2019/03/20/braver-by-overcoming-some-more-fake-aristotle/>
- Slovenska škofovska konferenca. (2006). *Katekizem katoliške Cerkve—Kompendij [Catechism of the Catholic Church—Compendium]*. Družina.
- Špidlík, T. (1999). *Umetnost očiščevanja srca [The art of purifying the heart]*. Župnijski urad Ljubljana-Dravljje.
- Thera, N. (2008). *The roots of good and evil: Buddhist texts translated from the Pali with comments and introduction*. Buddhist Publication Society.
- Thomas Aquinas. (1981). *Summa theologica*. Christian Classics.