

Mateja POGAČNIK

Dialog: Buber in Gestalt terapija**Dialogue: Buber and Gestalt therapy**

Prepusti se in začuti.
(*angl. Lose your mind and come to your senses*)
Fritz Perls

Uvod

V tem eseju sem sprva hotela pisati o razlikah med Bubrovim pogledom na dialog in dialoškim odnosom, na katerem sloni Gestalt terapija. Po študiju Bubra in gestaltistične literature pa me je vse bolj prežemal evforičen, skoraj metafizičen občutek, da je Buber v pisanju zaobjel vse, kar se po mojem mnenju o človeku kot duhovnem bitju z besedo zaobjeti da. Menim, da ni razlik med njim in Gestalt terapijo, le poudarki so na drugih mestih. V Gestaltu je poudarek na zavedanju (npr. Perls, Hefferline, Goodman) in kontaktu (I. From, Polsters), Bubrov »odnos« pa vsebuje eno in drugo in še veliko več. Bubrovo pisanje je v meni močno zazvenelo, zato sem ga brala počasi, skoraj pikolovsko in strnjeno povzela tisto, kar mi je bilo najpomembnejše, razumevanje tega pa sem podkrepila s svojimi izkušnjami. Vse napisano je nastalo pred petimi leti, v drugem letniku študija Gestalt terapije. Kot v nekakšen odmev na ta esej sem zaključku dodala še svoj današnji pogled na to, v tistem času tako pomembno mi, temo.

JAZ - TI, JAZ - ONO

Buber (1999: 7) pravi, da je človekov jaz dvojen zaradi dvojnosti dveh temeljnih besed, ki ju izreka. Prva je besedna dvojica JAZ-TI, druga pa JAZ-ONO (prav tam). Kraljestvo ONEGA, ki mu pripada svet kot izkustvo, sestavljajo dejavnosti, katerih predmet je nekaj: nekaj zaznam, občutim, si predstavljam, hočem, mislim itn. in je vezan na prostor in čas (Buber, 1999: 8). Kjer pa se izreka TI, tam ni nobenega nekaj, temveč je tisti, ki izreka TI v odnosu - je udeležen pri dejanskosti, ki je dejavnost (Buber, 1999: 54).

Temeljna beseda JAZ-TI torej ustvarja svet odnosa, ki pa ni vezan na prostor in čas, je v sedanjosti (Buber, 1999: 28). Trenutki TIja so kakor čudovite lirično-dramatične epizode, zapeljive in očarljive, vendar te silijo v skrajnost, rahljajo preizkušene stike, puščajo za sabo več vprašanj kakor zadovoljstva in neizogljivo rešetajo človekovo gotovost (Buber, 1999: 32).

Jacobsova (1989: 3) piše o nevarnosti simbolične smrti v odnosu JAZ-TI, saj se meje med udeleženioma tanjšajo in lahko pride do konfluence, po kateri navadno nastopi še večja izolacija. A Buber verjame, da izkušnja simbolične smrti vodi v izkušnjo simboličnega ponovnega rojstva (Jacobs, 1989: 5). Jacobsova (1989: 2) doda, da je odnos JAZ-TI začasen in da se obe stanji izmenjujeta in služita druga drugi kot ozadje.

Buber (1999: 19) pove še bolj dramatično: »Vzvišena otožnost naše usode je v tem, da mora vsak TI v našem svetu postati ONO [...] Tisto pravo zrenje je kratkotrajno [...] Naravno bitje, ki se mi je šele ravnokar v skrivnosti vzajemnega delovanja razprlo, je že spet postalo opisljivo, razstavljivo, uvrstljivo, presek raznoterih zakonitosti.«

Vendar ravno ta težnja po vračanju »v prvino, iz katere je izšlo«, daje bivanju smisel (Buber, 1999: 35). Brez ONEGA človek ne more živeti, a kdor živi samo z njim, ni več človek (Buber, 1999: 32).

Vse resnično življenje je srečevanje. JAZ postajamo le ob TIju in ko postajam JAZ, izrekam TI (Buber, 1999: 14). Odnos je medsebojnost – ontologija vmesnega (angl. ontology of the between) (Friedman, 1990: 13) ali eksistencialno zaupanje (angl. existential trust) (Jacobs, 1989: 2).

JAZ, ki ima že »vrojeni TI« (težnja k odnosom je nekaj prvobitnega), se mora najprej soočiti s samim seboj, izločenim, z zavestjo JAZA, da bi poslej v zavedanju samega sebe vzpostavljaj odnose (Buber, 1999: 26, 28). Odnos lahko obstaja tudi, če človek (drevo, karkoli), ki mu izrekam TI, v svojem izkustvu tega ne zazna (Buber, 1999: 12). Friedman (1990: 15) pravi, da je to tisto, kar nas loči od živali in nas dela osebnosti in da je pristna subjektiviteta dinamična: nihanje jaza med oddaljevanjem od in približevanju k odnosu. Vsak dejanski odnos v svetu se izpolnjuje menjaje kot aktualnost in latentnost, vsak posamezni ti se mora zabubiti v ono, da lahko spet na novo vzleti (Buber, 1999: 82). Uravnoteženost te dinamike je temelj zdravega in kreativnega življenja (Jacobs, 1989: 2).

Dialog

Odnos je dialog. In v odnosu med ljudmi dialoško ni omejeno na občevanje ljudi med seboj, pač pa je »zadržanje« (to razumem kot naravnost) ljudi drug do drugega, ki se šele v njihovem občevanju prav oblikuje (Buber, 1999: 118, 119).

Dialog lahko obstaja tudi brez govora, a je z njegovim obstojem zares neločljivo povezano vsaj eno: medsebojnost notranjega dejanja, medsebojne naravnosti (morata se obrniti drug k drugemu) (prav tam). Meje možnosti dialoga so meje ozaveščanja, ki je način dojemanja: ko se »ozaveščiš«, da si nagovorjen (ne le s strani človeka) in da nagovor terja odgovor (Buber, 1999: 121).

Pravi dialog je tisti, kjer se udeleženci dojemajo v njihovem bivanju in bistvu. Med njimi se torej vzpostavi živa medsebojnost (Buber, 1999: 131). V dialoškem življenju človek z ljudmi, s katerimi ima opraviti, zares pride v stik, je zanje prisoten, se podari (Buber, 1999: 132, 151). Človek mora za dialog imeti izhodišče v sebi, mora biti pri sebi in se spreminja iz posameznika v osebo prav v izkušnjah dvogovora (prav tam).

Buber (1999: 220, 226) še doda, da je za vznik pristnega pogovora glavni pogoj to, da vsakdo svojega sogovornika jemlje kot ravno tega človeka, ga sprejme z vso njegovo bistveno drugačnostjo. To ne pomeni, da bi se morali v vseh pogledih strinjati, pač pa gre za to, da sprejmeš osebnega nosilca prepričanj v vsej njegovi konkretnosti (iz katere je zraslo njegovo prepričanje) in ga potrdiš kot stvaritev. Pritrdiš mu kot osebi in se ga ozaveš - zaznaš njegovo celovitost kot osebo, ki jo določa duh (prav tam).

Buber (1999: 221) tudi pravi, da je pomembno, da kot terapevt ostaneš na tleh, stvaren in se z domišljijo zavihtiš v klienta in ga ponavzročiš (angl. inclusion, it is a concrete imagining of the reality of the other while still holding on to her own experience (Friedman, 1990: 23)), kot enkratno, celotno, prav to osebo (Buber, 1999: 226). To pomeni, da si do neke mere konkretno predstavljaš, kaj drugi misli, čuti in si želi (Friedman, 1990: 23). To ni isto kot empatija, pri kateri sebe pustiš ob strani, zaradi ponavzročanja drugega, ampak gre tu za to, da je oseba, ki ponavzroča, hkrati v sebi in v drugem (prav tam).

Seveda pa je od njega odvisno, ali bo prišlo do pravega pogovora, do medsebojnosti, ki postane govorica (Buber, 1999: 219). »Do dialoga pride preko milosti« (angl. dialogue comes by grace), Friedman (1990: 18) citira Buba.

Pomembno je tudi, da mora v dialogu vsak zastaviti sebe, kar pomeni, da mora biti voljan brez pridržka in odlašanja zmerom povedati, kaj misli o predmetu, o katerem je govor. Kdor ne more biti do slehernega, ki se z njim sreča, neposreden, je njegova polnost prazna (Buber, 1999: 133).

Taka nezadržnost pa je pravo nasprotje gostobesednosti, saj gre za to, da preudariš o upravičenosti in načinu, na katerega boš povedal, kar imaš povedati. Temu se pridružuje premagovanje videza, saj takoj, ko te obvladuje misel na to, kako deluješ kot govorec, postajaš uveljavljajoči se jaz in pogovor postane mimobežen (Buber, 1999: 226, 227).

Živ medsebojen odnos vključuje čustva, vendar ne izvira v njih (Buber: 1999, 39). Je izključnost in dejanskost in »...tako človek lahko pomaga, zdravi, vzgaja, dviga, odrešuje.« (Buber, 1999: 17) Je zdravilen proces, s katerim lahko človek obnovi odnos do sveta (Jacobs, 1989: 3).

Dva primera JAZ - TI trenutka

Ko mi je terapevt rekel TI

Zgodilo se je na eni mojih terapij. Kot običajno sem veliko govorila. Ne vem več, o čem. Terapevt me je nekaj časa mirno in pozorno poslušal, kmalu pa me je začel ustavljati. Iz svojega »zagona« se običajno ne dam kar tako vreči, še posebej, če se mi zdijo terapevtovi odzivi nepristni, naučeni, tokrat pa se mi je zdel terapevtov odziv popolnoma na mestu. Tako bistro se je vpletal, da so se mi od občudovanja razširile zenice. Dobila sem občutek, da me nekdo res sliši in ob tem še sprejema. Preplavila me je topla vznesenost. Takrat se je zrak med nama zgostil. Ostala sva le midva, vse ostalo v sobi je izginilo. Začela sem rahlo drgetati in trudila sem se še naprej govoriti, a mi je beseda zastajala v grlu. Zavedla sem se sebe, svojega telesa in njega na drugi strani, barve njegovih oči, celega. Vem, da sem si kar naenkrat močno želela objeti ga. Nekakšni zračni

prameni, obarvani rahlo vijolično, so vzvalovali med nama in meje mojega telesa so izginjale. Hotelo me je raznesti. A trajalo je le hip, saj sem se hkrati strahotno ustrašila, ne vem česa, vsega, da me bo posrkalo vanj. Ne, sem si rekla, ne smem! Hitela sem se sestavljati. Šlo mi je na jok, ki sem ga skušala skriti za kislim nasmeškom. Nisem mu povedala. Odbrzela sem domov, vsa zmedena. A ta zmedenost je bila zdaj prijetna, topla in bila sem tako lahka. Ni se več ponovilo, pa sem si res želela, da bi se. Nemara se zato ni. Zdaj vsaj vem, da je možno.

Ko sem terapevtki rekla TI

Delo z mojo terapevtko na osebni terapiji se mi je do nedavnega (do študija Bubra) zdelo vse slabše v smislu, da se nikamor ne premakneva. Vse bolj, iz ure v uro, se mi je zdelo, da preveč govorim, pripovedujem o stvareh, za katere sem kasneje vedno ugotovila, da niso bistvene. Govor je moj beg pred občutenjem česar koli in način samopotrjevanja, ki pa me v resnici nikoli ne zadovolji. Tega nisem vedela, sem pa slutila. Vso krivdo za »nenapredek« sem vse bolj pripisovala terapevtki. Kar naenkrat se mi je zdela premlada zame, nenačitana, premalo občutljiva, skratka, precej neprimerna. To sem ji, potem ko sem se opogumila, na lep način tudi povedala. Ker ni bilo večjega učinka, sem nameravala stvari priti do konca tako, da sem sklenila svoj »lep način« preobraziti v odkrit napad, pa da vidim, kaj bo. A ravno takrat sem zagnano prebirala Bubra in ko sem prišla na terapijo, je vsa moja strategija padla v vodo. Obsedela sem in terapevtko prvič res pogledala in bila je nova! Nova v smislu, da sem jo nemara prvič videla tako, kot je, brez svojega projekcijskega filtra, brez pregrade, ki sem jo postavila med naju. Zdela se mi je cela, pristna in vem, da sem takrat do nje prvič vzpostavila odnos. In delali sva dobro!

Razmislek o obeh izkušnjah

Po mojem mnenju se je v obeh primerih vzpostavil odnos. V prvem je šlo za terapevtovo sprejemanje, potrditev in ponavzročanje mene, kar je vodilo v odnos, posledično v konfluenco s terapevtom, potem pa v strah pred »izničenjem«. Ne vem, kako bi rekla razpletu: nekaj med simboličnim rojstvom in simpatično zaljubljenostjo v terapevta?

Drugi primer pa lahko na kratko povzamem s pomočjo Jacobsove (1989: 4), ki pravi, da v primeru, ko klient reče TI terapevtu, s tem dejansko omogoči terapevtu, da vstopi v odnos.

Terapevtski odnos

Po opisu izkušenj, ki se obe nanašata na delo s terapevtom, se lahko navežem še na en Bubrov pogled, ki se tiče ravno terapevtskega odnosa. Pravi, da je poleg odnosa učenec-učitelj tudi odnos terapevt-klient tak, da se ne more razviti do polne vzajemnosti (Buber, 1999: 104). Terapevt, ki hoče pripomoči k preroditvi zakrnelega osebnostnega središča klienta, mora nenehno stati ne le na svojem polu dvopolnega odnosa, temveč s pomočjo ponavzročanja tudi na drugem polu in izkušati učinkovanje svojega delovanja. Bi se pa zdravilni odnos končal v trenutku, ko bi se klient s svoje strani trudil s ponavzročanjem (z zaobjetjem). »Zdravi in vzgaja lahko samo tisti, ki živi v neposrednem

soočanju, a je vendar odmaknjen.« (Buber, 1999, 105, 106)

Zaključek

Zaradi Bubra sem v celoti spremenila pogled na odnose in predvsem na smisel življenja. Vedno me je vleklo med ljudi, a zaradi nezadovoljstva s seboj v odnosih (za katere zdaj vem, da predvsem zaradi mene to v veliki meri sploh niso bili) sem se postopoma od ljudi vse bolj odmikala. V tem sem tudi videla smisel in edino pot, ki vodi do Boga. A Buber me je prepričal, da je budna naravnost na odgovornost (da moreš dati odgovor) do vsega, kar te sreča, edino resnično in smiselno!

Epilog

Tako navdušen zaključek sem torej napisala pred petimi leti. Še danes se spomnim občutkov, ki so me prežemali, ko sem študirala Bubra: občutki zgoščenosti, upočasnenosti, večje neposrednosti in manjše razpršenosti. In če je bilo do takrat predvsem veliko mene, drugi in drugo pa so bili le zunanji sprožilci reakcij v mojem svetu, se je takrat moje dojemanje prvič obrnilo tudi na ven in iz opazovalke same sebe sem začela z radovednimi očmi gledati vse okrog, predvsem ljudi in jih celo videti. Ta izkušnja je bila zame tako nova in blagodejna, da je postala eden močnejših temeljev, ki me osmišljajo in ki so do sedaj zdržali vse težke in neprijetne življenjske preizkušnje. Vsakokrat ko me zaradi različnih razlogov vleče v »brezsmiselnost«, nekje v sebi začutim, da »odnos« je smisel, da sem jaz zaradi »odnosa« smiselna in da je zato vredno počakati, potrpeti.

Lahko torej rečem, da moje navdušenje nad Bubrom z leti ni popustilo, kvečjemu se je poglobilo. Ker sem v odnosih vedno hrepenela po »nečem več«, mi je pa »tega« še vedno premalo.

Literatura

- Buber, M. (1999). *Dialoški Princip*. Ljubljana: Društvo 2000.
- Friedman, M. (1990). Dialogue, Philosophical Anthropology and Gestalt Therapy. *The Gestalt Journal*, 13 (1), 7-40.
- Jacobs, L. (1989). Dialogue in Gestalt Therapy. *The Gestalt Journal*, 12 (1), 25-67.
- Joyce, P., Sills, C. (2001) *Skills in Gestalt Counseling & Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- Philippson, P., Dialogue and experiment, <http://www.123webpages.co.uk/user/index.php?user=mgc&pn=10704>
-