

O Kairoso

Kairós (Grki izgovarjajo s poudarkom na drugem zlogu) je grška beseda za milostljiv, dobrotljiv, naklonjen, ugoden trenutek, ko se nekaj rodi. Za poseben trenutek, preblisk, ko v intenzivnem doživetju sedanjosti človek odkrije (nekateri) svoje izkušnje iz preteklosti in ko se prihodnost odpira na nov način. Eden od izvornih pomenov besede je povezan s pastirji, ki so opazovali zvezde. Ko noč nastaja in se prižigajo zvezde, se zdi, kot da se na nebu dvigajo in nato spet spuščajo. Trenutek, ko zvezda doseže svoj višek in ko se začne spuščati, je kairós.

Ena od številnih legend o Kairoso, v kateri nastopa kot posebljenje sreče oz. srečne priložnosti, pa pravi, da je bil zelo lep mladenič. Vendar je bil v nečem poseben: bil je popolnoma nag, namazan z olivnim oljem, lase pa je imel povezane v čop, ki mu je visel čez sredo čela. Poleg tega je Kairós stalno hitro tekkel po svojih poteh, večkrat tudi mimo ljudi. Mnogi so ga želeli ujeti. Ker pa je bil zaradi olja izmuzljiv, so ga lahko ujeli samo, če so ga zgrabili za čop, ki je bil kot konjski rep sredi glave. Če so bili prehitri, se jim je izognil, če so bili prepočasni, so ga zgrabili za roko ali kakšen drug telesa, ki je bil namazan z oljem in Kairós je pobegnil. Sporočilo oz. nauk te legende je torej, da morajo ljudje aktivno zaznati in izkoristiti pravi trenutek, da bi uresničili svojo željo in dosegli srečo. Tudi beseda sreča izhaja iz besede srečanje – srečanje želje in tiste priložnosti v realnem svetu, ki omogoča izpolnitev želje.

Kairós je lahko navdih, »aha« doživetje, uztje, ko se nam nekaj posveti, ko nas nekaj razsvetli, ko se nam odprejo nove perspektive. Kairós pomeni, da smo polno prisotni in živi v tu in zdaj, v razvijanju trenutnega doživetja in da se tega bolj zavemo. Je prehodni, izmuzljiv trenutek, v katerem se nekaj odvije, se razvije nekaj novega in je povezan s spremembo kvalitete naše zavesti. Poveča se naša čuječnost in navzočnost v sedanjem trenutku. Kairós nas tudi čutno in čustveno nagovori, saj čutenja doživimo bolj izostreno, bolj polno. Kot bi v čašo našega bivanja nekdo nalil nektar, bolj se zavemo polnosti lastnega bivanja. Kot bi se v nas aktiviral mikroskop, ki bi povečal sedanjí trenutek, trenutno doživljanje in s tem prekinil našo raztresenost. Kot bi fotografski objektiv izostril in približal trenutne podobe.

Kairós je trenutek edinstvene priložnosti, ki jo lahko ujamemo ali ne, saj dogodki zahtevajo dejanje ali so ugodni za neko dejanje. Življenjske okoliščine ali dogodki so taki, da se zavemo, da moramo ukrepati, nekaj narediti, in tudi tvegati, ZDAJ, da bi spremenili svojo usodo – bodisi za naslednjo minuto ali za celo življenje. Če ne bomo ukrepali, se bo naša usoda prav tako spremenila, a na drugačen način, ker nismo ukrepali, ker nečesa nismo naredili. Kairós je majhno okno, priložnost v našem bivanju, postajanju, nastajanju. Nenadoma začutimo (lahko tudi kot nevarnost), da se znani vzorci vedenja, znano medosebno okolje oz. odnos lahko spremeni. Ti trenutki zahtevajo okrepljeno, osredotočeno pozornost in nas postavijo pred izbiro – ali ostati v utečenem ritmu oz. vzorcu ali ne. In če ne, kaj naj naredimo? Znajdemo se na razpotju. Silijo nas v nerutinski odziv, ki je nov glede na znani vzorec. Nepričakovani in neznani so v svoji obliki in času in se nam zato lahko zazdijo čudni, nenavadni. Pogosto povzročijo zmedo, saj nenadoma ne vemo, kaj se dogaja in kaj narediti. Vezani so na neznano prihodnost in jih lahko občutimo kot zastoj ali kot priložnost. So izrazito osebni, kot nekakšni trenutki resnice. Pogosto jih spremljajo pričakovanja ali strah zaradi nujnosti izbire. Ne moremo narediti takojšnjega načrta akcije ali najti takojšnje razlage. V teh trenutkih se znajdemo na čistini. Ne moremo se izogniti tveganju.

Običajno poskušamo razumeti kairós iz vidika ene osebe, a ko ga pogledamo iz vidika dveh, se nam razkrije še bolj bogat in pester. Npr. ko smo zaljubljeni, smo posebej dojemljivi za prisotnost druge osebe, ki v nas vzbuja intenzivna čutenja. Ob njej se spontano ojača naša prisotnost v sedanjem trenutku. Zlahka se osredotočamo. In če imamo srečo, naša zaljubljenost lahko preraste v trenutke intimnosti, ko se čas na protisloven način ustavi v intenzivnem zazrtju drugega in sebe v njegovih očeh. To je kairós v dvoje, kairós v trenutkih globokega medosebnega stika, v trenutkih srečanja.

V kairosu se na nov način povežejo prej nepovezani elementi. Nastajanje novih povezav prispeva k temu, da take trenutke doživimo kot posebne in osvežujoče. Bolj intenzivno se zavemo, da v isto reko ne moremo stopiti dvakrat. Tudi nam dobro znane, celo banalne situacije, okoliščine dobijo novo svežino. Nas presenetijo. In lahko tudi pretresejo. Kairos nas obišče, ne moremo ga zagrabiti, ujeti z voljo. Je darilo. Nekateri bi rekli, darilo bogov, milost, ki smo je deležni. Včasih v trenutkih najtežjih življenjskih preizkušenj, v trenutkih hudega trpljenja prinese olajšanje, razbremenitev.

Kairos ima lahko torej tudi zdravilno moč in je zato pomemben za vse oblike zdravljenja, tudi za psihoterapijo. Je kot izvir sveže, žive studenčnice, ki na čudežen način odplakne tudi najhujše bolečine, je obliž za rane. Je zdravilo, ki pospešuje procese celjenja. Je žarek, ki osvetli temo duševnega trpljenja, vrača smisel, vero in upanje.

Obstaja širok spekter kairosov, od zelo redkih in izjemnih (kairos z velikim K), ko se preokrene širok zavoj reke našega življenja, do takih, ki nimajo skoraj nobenih posledic. Odvisno od konkretnih okoliščin in od tega, za kaj se gre, jih različno poimenujemo: »trenutek v času«, »trenutek brezčasia«, »odločilni trenutek« (ko npr. pritisnemo na sprožilec fotoaparata), »bistveni trenutek« (npr. ko ujamemo bistvo situacije), »trenutek resnice« (npr. pri bikoborbi), čuden, »zajeban« trenutek (npr. v mladostniškem žargonu) ali »trenutek tu in zdaj« (npr. v psihoterapiji). Obstajajo torej skrajno banalni trenutki sedanjosti (mikro-kairos), ki spremenijo tok življenja, trenutek za trenutkom puščajo majhno, a prepoznavno sled. To je snov, to so delčki, iz katerih je zgrajeno naše neprestano doživljanje in kar je za nas, psihoterapevte, še posebej važno, to so delčki, ki omogočajo terapevtske spremembe.

Psihoterapije brez kairoso ni. Psihoterapevtski proces (kot tudi naše življenje) obrodi sadove samo, če so naši klienti deležni teh milostnih trenutkov – od tistih z manjšim k do tistih z velikim K, do katerih tudi sem in tja pride in ki pustijo globoko sled v spominu naših klientov, pa tudi nas, terapevtov. Ki ojačajo medsebojno čustveno vez. Saj psihoterapija v svojem bistvu pomeni iskanje prehodov, utiranje poti v nove življenjske pokrajine, širjenje obzorij, odpiranje novih perspektiv. In brez kairoso, teh posebnih trenutkov, ko v tu in zdaj klienti začutijo prehod, možnost novega koraka, zagledajo nove pokrajine, novo možnost toka reke življenja, je psihoterapija jalova. Psihoterapija je avantura, in to samo, če se lahko klient odpre za nepričakovano, za kairoso.

Vendar psihoterapija ni samo avantura za kliente, ampak tudi za terapevte. Če je terapevt odprt za kairoso – in pomemben (če ne bistven) del njegovega usposabljanja naj bi bilo prav večanje občutljivosti za ta vidik psihoterapije – bo s svojim zgledom in ne le z besedami pritegnil klienta v kraljestvo tega skrivnostnega boga, ki mu je ljuba avantura. Zato se tik pred terapevtsko seanso rad vsaj za nekaj minut ustavim, se usedem na stol, na katerem bo sedel klient in se osredotočim na svoje dihanje in svojo zaznavo – kaj vidim, slišim in čutim tu in zdaj. Da se odprem za stisk roke ob pozdravu in za prvi očesni stik. Za vljudnostne besede ob pozdravu.

In potem, ko terapevt zapre vrata svoje ordinacije in nanj obesi – NE MOTI – ko izključi telefon in ko se popolnoma posveti svojemu klientu ali klientom, ustvarja na nek način svet, posvečen prostor in čas in s tem pogoje za obisk boga Kairoso. Saj se neprestano uglašuje na svojega klienta, na njegove občutke, ki se iz sekunde v sekundo spreminjajo. Vključi nevidni mikroskop, ki povečuje minimalne gibe, vzgibe, drobnarije v načinu izrečenega, v mimiki... Kot izkušeni plesalec začne prisluškovati klientovim ritmom in intenziteti, crescendom in decrescendom njegovih čutenj, in poskuša ujeti njegov korak, na njegovih frekvencah. Diha v ritmu klientovega dihanja. Subtilno in diskretno oponaša klienta, kot bi bil njegovo ogledalo. Da s tem pospeši procese naravnega zrcaljenja, spodbudi aktivnost zrcalnih nevronov, s katerimi nas je v evoluciji opremila narava, da smo izjemno povečali zmožnosti za medosebni stik. In ko se med terapevtom in klientom vse bolj razvija skupno gibanje, ki vključuje seveda tudi veliko neuglašanih plesnih korakov, prehitevanja, zaostajanja, nesporedumov, motenj, lahko pride do srečnih naključij, ko se prisotnost obeh istočasno ojača v trenutkih srečanja, v »kairosu à deux«.

Takrat se zagledata v očeh drug drugega in se uzreta skozi oči drugega brez mask, kot osebi, kot človeka na istem čolnu, kot sopotnika v veliki avanturi nepredvidljivega bivanja. Dve zavesti povezani v kairosu intersubjektivne, medosebne zavesti. □

Miran Možina

Opomba:

V veliki meri mi je dal spodbudo in navdih za mojo meditacijo o kairosu Daniel N. Stern (knjiga *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life* iz leta 2004, založba Norton, New York), ki je vključil ta grški koncept v svojo interpersonalno teorijo in v svoj model ti- »trenutkov srečanja« v vsakdanjem življenju in v psihoterapiji. Namerno pa sem se izognil korektnemu citiranju njegovih stavkov, ki sem jih vključil, ker bi s tem razbil celoto in s tem estetsko celostnost meditacije. Bog Kairos mi je bil namreč naklonjen in mi je milostno podaril nekaj trenutkov kairosa za pisanje o njem. O legendi o Kairosu namazanim z oljem pa mi je povedal Zoran Milivojević: prav tako me je opozoril na sorodnost besed srečanje in sreča.