

Bogdan ŽORŽ*

Psihoterapija in duhovnost

Ključne besede: duhovnost, religioznost, predsodki, doživljanje, kontakt, presežnost bivanja

Povzetek: Prispevek je le povzetek razprave, ki je potekala na delavnici »Psihoterapija in duhovnost« na Prvem mednarodnem psihoterapevtskem kongresu SKZP, Rogla 2007. Delavnice se je udeležilo nekaj nad trideset udeležencev kongresa, kar kaže na veliko zanimanje. Tudi v razpravi je sodelovalo veliko udeležencev. Žal je tonski zapis razprave slab in ni bilo mogoče pripraviti verodostojnega zapisa, ampak le povzetke. Tudi imen vseh sodelujočih v razpravi ni bilo mogoče razpoznati, zato se vsem sodelujočim opravičujem.

Psychotherapy and Spirituality

Key words: spirituality, religiosity, prejudices, experience, contact, transcendence

Abstract: This article is a summary of a discussion, which was going on at the First International Congress for Psychotherapy SKZP – Rogla 2007. At the work-shop »Psychotherapy and Spirituality« 30 participants participated of the congress, and a lot of them participated in the discussion. Because of bad recording of the discussion I prepared only a summary of the discussion.

Povzetek delavnice

V okviru Prvega mednarodnega znanstvenega psihoterapevtskega kongresa SKZP, Rogla 2007, sem pripravil delavnico »Psihoterapija in duhovnost«. Delavnico sem si zamislil kot odprt pogovor o nekaterih konkretnih vprašanjih, ki so se pokazala pomembna že na podobni delavnici z enakim naslovom. Zanimanje za delavnico (prisotnih je bilo nekaj nad trideset udeležencev) je pokazalo, da gre za pomembno temo, ki še kliče po obdelavi.

V pogovor se je vključevalo veliko število udeležencev, kar spet potrjuje, da je to tema, ki mnoge zanima in s katero se soočamo pri svojem delu ter ki jo je treba čimbolj detabuizirati. Obenem pa je tudi treba postaviti čimbolj jasna etična psihoterapevtska načela. – Zaradi velikega števila udeležencev je žal tonski posnetek nekoliko slab in ne dopušča, da bi pripravili veren zapis vseh razprav. Prav tako tudi ni bilo mogoče razbrati vseh imen razpravljavcev. Zato sem se odločil, da pripravim le povzetek bistvenih razprav. Vsem sodelujočim se zato opravičujem.

Že na začetku delavnice je bilo postavljeno vprašanje razmejitve med duhovnostjo in verskim prepričanjem. Udeleženci delavnice so soglašali z opredelitvijo, ki je bila postavljena že na delavnici »Duhovnost in psihoterapija« na Rogli 2006. Pod pojmom »duhovnost« razumemo človekova presežna transcendentna iskanja odgovorov na temeljna bivanjska vprašanja, ki segajo na področje smisla življenja (kdo sem, od kod sem, zakaj sem ...) in doživljanja, ki jih uvrščamo na področje posameznikove osebne svobode ter doživljanja in odnose, ki jih opredeljujemo s pojmom ljubezen. Duhovnost pa lahko poimenujemo tudi vse tisto, za kar pravimo, da je presežno, transcendentno, ko človek preseže neko svoje trenutno zadovoljevanje potreb (npr. altruizem, dobrotelost ...). Zato smemo reči, da je tudi vse to, čemur v psihoterapiji rečemo »odnos« (med ljudmi, tudi odnos psihoterapevt – klient), že duhovnost. Versko prepričanje pa je nek bolj ali manj izdelan sistem, model, vzorec, ki človeku ponuja odgovore na ta vprašanja, kot tudi sistem praks in delovanj, s katerimi naj bi posameznik izpolnjeval te odgovore.

Za delavnico sem pripravil več vprašanj. Velik odziv in želja po razpravljanju pa sta »kriva« za to, da smo v delavnici odprli le tri.

1. Kako naj se psihoterapevt odziva na klientovo sklicevanje na svoje versko prepričanje?

Gre za sklicevanje na različne vidike verskega prepričanja, ki se tako ali drugače pojavljajo

*BOGDAN ŽORŽ: UNIV. DIPL. PSIH. PSIHOTERAPEVT

v terapevtski praksi. V svoji praksi sem se srečal z različnimi tovrstnimi sklicevanji. Naj jih kot primer naštejemo le nekaj: »Saj tako veliko molim, da bi se te težave rešile ...«, »Veste, jaz veliko meditiram in se tako rešujem ...«, »Moram vam povedati, da sem doživel nek poseben dogodek, ki ga jaz razumem kot nekako sporočilo z onostranstva, in se čutim dolžan, da ga upoštevam ...«

V razpravi so bila postavljena naslednja stališča.

- Terapevt se do verskih prepričanj klienta naj ne bi opredeljeval, niti ne sme v psihoterapevtsko delo vnašati svojih lastnih verskih prepričanj.

- Psihoterapevt mora znati klientu predvsem prisluhiniti, ga razumeti, začutiti. Enako velja tudi za klientova verska prepričanja. Za psihoterapevta je zelo pomembno, da zna ločiti halucinacijo od uvida, globokega notranjega doživetja, ki je lahko tudi mistično obarvano. Ta razmejitev ni povsem jasna, natančno določljiva, vendar jo psihoterapevt z izkušnjami zmore doseči. Ključnega pomena za razmejevanje je klientov odziv na to, o čemer govori. Resnični uvid, spoznanje prinaša človeku pristen notranji duhovni mir, umirjenost, gotovost. Ob takšnih doživetjih ni prisoten strah, prav tako pa ob takšnih doživetjih človek ne čuti posebne potrebe, da bi o njih veliko govoril, so njegova. Nasprotno pa halucinacije običajno sprožajo neki strah, negotovost, tesnobo, nemir ... Ko psihoterapevt posumi, da gre za halucinacije, se je smotrno povezati s psihiatrom (oziroma klienta napotiti k psihiatru) in poskušati zdraviti tudi s psihofarmaki.

- Ko gre za vprašanje razmejevanja med uvidi in halucinacijami, pa je treba izhajati tudi iz tega, da sta to za človeka podobni stvari. V danem trenutku in okoliščinah mu predstavljata rešitev problema, odgovor na njegova zelo težka vprašanja.

- Treba je razlikovati med tem, ali klient v verskih ritualih išče rešitve za svoje stiske ali pa išče vsebino in odgovore na temeljna duhovna vprašanja. Iskanje rešitve za svoje stiske v verskih ritualih je lahko nezdružljivo s psihoterapijo, če povzroči, da klient postane pasiven in ga zaustavlja v njegovem aktivnem odnosu do njegove stiske. Iskanje vsebine v verskih ritualih je posameznikova osebna izbira, ki jo je treba spoštovati.

- Če klient odpre temo, ki je potencialno na meji objektivno preverljivega, če spregovori o nekih globljih bivanjskih ali mističnih temah, je za psihoterapevta to vedno izziv, ki ga je vredno sprejeti. Šele tako bo lahko počasi in z gotovostjo prepoznal, ali gre za halucinacije ali za neka pristna notranja doživetja. Tu je sicer treba razlikovati med pogovorom, ki je pravi terapevtski pogovor, in duhovnim pogovorom. Pri duhovnem pogovoru vstopamo neposredno v vsebino doživljanja in klientu bodisi pritrujemo, ga podpiramo bodisi ga prepričujemo o zgrešenosti tega, o čemer govori. V terapevtskem pogovoru sprejemamo in spoštujemo vsebine, o katerih klient govori, se pa do njih ne opredeljujemo.

- Ko gre za klientova prepričanja kot taka, ga je treba sprejeti. Klienta moramo sprejeti kot celotno osebo, skupaj z njegovimi verskimi prepričanji. Če klient navaja, da mu molitev, meditacija, ali kaka druga praksa koristi, pomaga, ga je treba pri tem podpreti.

- Tudi psihoterapevt ima svoja lastna prepričanja in ne gre le za verska prepričanja, ampak za kakršnakoli, lahko so tudi znanstvena. Gre za prepričanja o tem, kako ta zunanji svet deluje, kako jaz urejam odnos s tem zunanjim svetom, kako obvladujem stvari ... Tudi to, o čemer danes govorimo, so naša prepričanja in predvsem je dobro, da se jih čim bolj jasno zavedamo.

2. Ali obstojajo verska prepričanja, ki bi lahko ovirala terapevtski proces?

Že prvo vprašanje je jasno opredelilo stališče, da naj psihoterapevt sprejme klienta kot celoto, skupaj z njegovimi prepričanji. Psihoterapevt naj se ne postavlja v vlogo razsodnika v smislu, ali je neko prepričanje »pravo« ali »napačno«. Vendar pa se postavlja vprašanje, ali morebiti obstajajo prepričanja, ki bi lahko bila resna ovira za psihoterapevtski proces. Posebej se postavlja vprašanje, kako lahko psihoterapevt dela s klientom, ki pride z zelo determinističnimi prepričanji. Se npr. potoži zaradi svojih stisk, istočasno pa pove, da se je »to tako ali tako moralo zgoditi, da

se temu ni mogoče izogniti ...».

- Deterministična prepričanja so lahko posamezniku tudi vsiljena od zunaj, lahko jim posameznik naivno nasede in jih sprejme ... V takih primerih je treba človeku pomagati v skladu z etiko in doktrino psihoterapije.

- Včasih je možno tudi dobro terapevtsko delati s klientom, ki ima zelo trdna ozka verska prepričanja, ki so na prvi pogled nezdružljiva s psihoterapijo. Vendar je pri delu s takšnimi klienti treba postaviti jasne meje med svojimi (terapevtskimi) in klientovimi prepričanji ter psihoterapevtsko delati znotraj teh meja izključno na vprašanjih, stiskah, s katerimi je klient prišel k psihoterapevtu. V teh primerih se pač psihoterapevtski proces zaustavi na neki točki, ki jo mora psihoterapevt prepoznati in sprejeti.

- Če psihoterapevt začuti, da bi zaradi prevelikih razhajanj v prepričanjih ne mogel delati z nekim klientom, je v skladu s psihoterapevtsko etiko dolžan, da takšnega klienta ne zavrne, ampak ga usmeri k drugemu psihoterapevtu, ki bi ga bil pripravljen sprejeti.

- Tudi v zelo trdih prepričanjih, ki lahko resno ovirajo psihoterapevtski proces, izkušen psihoterapevt sprejme izziv in s klientom dela prav na teh prepričanjih, tako da poskuša odkriti, kako je klient sprejel, izoblikoval ta prepričanja in v tem procesu pride v dober stik s seboj. Pogovor o vsebini klientovih prepričanj nikoli ni terapevtski pogovor, ampak je razprava. Tudi tak pogovor pa je lahko terapevtski in privede klienta do nekih pomembnih uvidov, če gremo v raziskavo samega procesa oblikovanja prepričanj. V tem smislu lahko celo zaključimo, da ne obstajajo verska ali druga prepričanja klienta, ki ovirajo terapevtski proces. Resna ovira za terapevtski proces so lahko le terapevtova prepričanja.

- Ob tem se vselej postavlja vprašanje, kdo je tisti, ki ozdravlja klienta. Odgovor na to vprašanje je nejasen, jasno je le to, da ni psihoterapevt tisti, ki zdravi, da psihoterapevt le sodeluje v tem procesu zdravljenja. V terapevtskem procesu je pomemben odnos. Lahko rečemo, da je odnos tisti, ki zdravi, pri čemer smo že v uvodu dejali, da je odnos že sam na sebi nekaj duhovnega. Klient ob prihodu na psihoterapijo želi najprej nekoga, ki ga bo razumel, ga sprejel takšnega, kot je, in sem gotovo sodijo tudi prepričanja. Pomembno je torej zdržati ob klientu, ostati z njim, ampak to še ni dovolj. Treba je še »nekaj več«. In tu se lahko pokaže celo paradoks: za klienta je lahko pomembnejše, da ga razume, sprejme nekdo, ki ima drugačna prepričanja kot on. Torej je zelo pomembno, da psihoterapevt v osebnem terapevtskem procesu predela tudi lastna prepričanja kot tudi, da jih stalno raziskuje, in tako jasno postavlja meje med lastnimi prepričanji in klientom.

- Treba se je tudi vprašati, če obstajajo terapevtske prakse, ki bi lahko ovirale klientov duhovni proces. Izkušnje kažejo, da so terapevtski pristopi, ki lahko resno ovirajo klientov proces duhovne rasti. V takih primerih lahko resno predpostavljamo, da so v ozadju pravzaprav neka preveč toga terapevtova prepričanja, morda celo vsiljevanje lastnih prepričanj klientu. Še ustrenejši od izraza »prepričanje« pa je izraz »pripadnost«. Tudi psihoterapevt ima neko svojo pripadnost, tj. pripadnost določenim prepričanjem, veri, ideologiji, miselnosti, življenjski drži ... Potrebno je, da je prav ta pripadnost za terapevta jasna, da zna postavljati meje, da se ne čuti ogrožen ob klientu z drugo pripadnostjo, da ne čuti želje ali potrebe po spreminjanju klientove pripadnosti.

- Poseben problem so klienti s težavami s svojim smislom življenja, s pomanjkanjem smisla življenja. Tu pogosto samo sprejemanje klientove praznine ne zadošča, so klienti, ki iz te svoje praznine ne morejo brez trdnjše terapevtove opore. V teh primerih se zastavi vprašanje, kje je meja med psihoterapijo in duhovnim vodenjem.

- Sprejeti in razumeti klienta pomeni sprejeti tudi nekoga, ki ima zelo moteno realitetno kontrolo, ki živi v obupu, strahu ... Psihoterapevt se ob tem, ko takega klienta sprejme, z njegovimi strahovi in obupom, njegovimi samomorilnimi težnjami, trudi, da ga ne pusti v takem stanju, ampak da mu pomaga izboljšati realitetno kontrolo. Včasih to pomeni tudi nekakšen obračun z nekimi vsiljenimi prepričanji pri klientu. Vendar je tudi že presoja o tem, kdaj je realitetna

kontrola resno motena, kdaj gre za bolezen, že stvar terapevtovega prepričanja. Pri tem terapevt nikoli ni povsem nevtralen.

3. Kako naj se psihoterapevt odzove, če ga klient naravnost povpraša po njegovem verskem, nazorskem ali podobnem prepričanju?

- To je stvar odnosa terapevt – klient. Če postavi to vprašanje klient v odprtem, pristnem odnosu, ni razloga, da mu ne bi pošteno odgovorili. Za psihoterapevta, ki je dovolj kvalitetno predelal svoja prepričanja, to ne bi smelo predstavljati ovir, lahko pa jih predstavlja klientu in zato mora terapevt presoditi kvaliteto tega odnosa.

- Pojasnjevanje svojih prepričanj je lahko tudi stvar psihoterapevtske etike, poštenega odnosa do klienta. Vendar se tu postavlja resno vprašanje, ali to pojasnjevanje potrebuje klient ali pa gre za terapevtovo potrebo.

- Psihoterapevt se lahko temu vprašanju tudi izogne tako, da usmeri pogovor v ozadje klientskega zanimanja, zakaj klient potrebuje to informacijo, kaj mu pomeni ...

- Pomembno je, da klientu dovolj jasno pokažemo, da ga kot osebo spoštujemo. Če bo to spoštovanje dovolj jasno, tudi razhajanja v prepričanjih in pripadnosti ne bodo pomembna. Vendar se to včasih prekriva. Če klientu nismo pripravljeni razkriti nekaj o sebi, bo dvomil v naše spoštovanje.

- Ali lahko spoštujem človeka z drugačnim prepričanjem? To je resno vprašanje za psihoterapevta in to klient tudi začuti. Spoštovanja ni mogoče hliniti, igrati, ali je ali pa ga ni.

- Na klientovo vprašanje o njegovih prepričanjih se je treba odzvati kot na pomembno vprašanje. Kako se bo psihoterapevt odzval, pa je odvisno od mnogih dejavnikov, in ni mogoče postaviti nekega jasnega pravila. Treba je upoštevati tudi to, v kateri fazi terapevtskega procesa klient postavi to vprašanje. □