

Blaž Mesec¹

Dodo o psihoterapiji: recenzija vodnika po psihoterapiji *Dodo se pogovarja*

Dodo about psychotherapy: review of the guide to psychotherapy Dodo is talking

Slika 1

Naslovnica priročnika *Dodo se pogovarja: vodnik po psihoterapiji*, urednikov Tomaža Flajsa in Mirana Možine, ki je avgusta 2022 izšel v sozaložništvu Slovenske krovne zveze za psihoterapijo (SKZP), ljubljanske podružnice Univerze Sigmunda Freuda z Dunaja (SFU Ljubljana) in založbe UMco.



Dodo (*Raphus cucullatus*, množ. *dodi*) je izumrli ptič-neletalec, ki je živel endemično na otoku Mauricius v Indijskem oceanu, vzhodno od Madagaskarja. Njegovi najbližji živeči sorodniki so golobi in grlice. Nazadnje so ga videli leta 1662. Risali so ga rjavkasto sivega, a tudi belega. Bil je visok približno meter in težak okoli 10-17 kg. Razumljivo je, da je bil rejen in mesnat izziv za nizozemske mornarje, ki so imeli verjetno precejšnje zasluge za njegovo iztrebljenje. V tej svoji dokončnosti je postal simbol zastarelosti, nečesa nedvomno mrtvega ("mrtev kot dodo").

¹ Izr. prof. Blaž Mesec, Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani. meseceksrebrni@gmail.com

V pritlehnem govoru je "dodo" sinonim za bedasto in neiznajdljivo bitje, ker so ga opisovali kot naiven in lahek plen.

V naši zgodbi pa se je znašel po zaslugi *Alice v čudežni deželi*, zgodbi, v kateri je kot sodnik hitrostne tekme razsodil, da so zmagovalke vse živali, ki so se udeležile tekme. Tako je razsodil tudi v tekmovanju psihoterapevtskih smeri, kot lahko preberemo v uvodu: »Ptič Dodo je po eni strani posrednik o izsledkih številnih raziskav, ki opozarjajo na skupne značilnosti in podobno učinkovitost različnih psihoterapevtskih pristopov, kar je v strokovni literaturi že od leta 1936 poznano kot 'razsodba ptiča Doda'«. Zato se je torej pojavil v naslovu knjige o psihoterapiji. Spoštljiv *homage* ubogemu, izumrlemu ptiču.

V stoletjih, odkar so ga zadnjič videli, se je dodo v višjih sferah izobrazil in v naši knjigi ne nastopa kot nekoliko naiven spraševalec, kar bi pričakovali glede na njegov *renomé*, ampak kot pameten in razgledan *porte-parole* psihoterapije, kot njen predstavnik. Pogovor se odvija med njim in Ano, ki bi ji bolj pristajal nadimek dododinj, naivne spraševalke. Če bi dodoju v skladu s pričakovanji pripadla vloga naivnega *klienta*², bi se seveda zastavilo težko vprašanje, zakaj dodo potrebuje psihoterapijo in ali sploh obstajajo terapevtski postopki za debele, izumrle ptiče-neletalce. Z zamenjavo vlog pa se temu neprijetnemu vprašanju izognemo. Ana je namreč bodoča klientka. Po ločitvi od partnerja so se ji izmaknila tla pod nogami. Tako se je uvrstila med pametne, ki si ne zatiskajo oči pred svojimi težavami, in poiščejo pomoč. Rada pa bi, odgovorna do svojega življenja, o psihoterapiji zvedela več, da bi vedela, v kaj se podaja.

In tako se znajdemo v vlogi bralcev zapisa pogovora, ki nam odkriva osnovne značilnosti psihoterapije. »Namen tega priročnika je na poljuden in razumljiv način psihoterapijo predstaviti in približati širši javnosti, še posebej potencialnim uporabnikom in tudi klientom, ki so v psihoterapevtsko obravnavo že vključeni«, lahko preberemo na ovitku knjige. V 15 poglavjih knjige zvemo, kaj je psihoterapija in čemu služi; kakšna je razlika med psihoterapijo, psihiatrijo in klinično psihologijo; kakšne težave se lajšajo z zdravljenjem in kakšne s pogovorom; kako se vzpostavi zaupljiv delovni odnos med terapevtom in klientom in začne edinstven projekt pomoči; kaj se pričakuje od klienta in kakšen naj bi bil terapevt; kakšna pravila veljajo v tem odnosu; kako pomembno je povratno sporočilo klienta terapevtu; kakšne tehnike se uporabljajo in kakšen je njihov pomen; kakšne so etične norme v psihoterapiji in kaj se skriva za učenim izrazom "kontekstualni model psihoterapije".

2 Oseba je "uporabnik" storitev zdravstva ali socialnega varstva - administrativna kategorija; v odnosu z zdravnikom je "bolnik" ali "pacient", v odnosu s psihoterapevtom ali socialno delavko pa je "klient" - medosebna kategorija v formalnem odnosu. Zdravnika, psihoterapevta ali socialne delavke ne uporabljam; ne uporabljam njegovih ali njenih kodiranih in numeriranih storitev, ampak z njim/njo stopim v celovit odnos zdravljenja ali pomoči, v katerem enakopravno sodelujem in sprejemam tradicionalno oznako svoje vloge.

Zelo na kratko povzeto: psihoterapija naj bi ljudem, ki se v življenjskih stiskah zatečejo po pomoč psihoterapevta, s pogovori v zaupnem odnosu olajšala težave in izboljšala moteče vzorce mišljenja, čustvovanja, vedenja, medosebne odnose in spodbudila njihovo osebnostno rast v smeri zdravja in boljše kakovosti življenja. Ta svoj cilj doseže po zagotovilih dodoja pri 80 odstotkih ljudi, ki so se zatekli po pomoč. K taki uspešnosti pa ne prispevajo v prvi vrsti metode in tehnike različnih psihoterapevtskih pristopov (psihoanalitična, kognitivno vedenjska, eksistencialno humanistična, sistemska, integrativna, telesna terapija), ampak dejavniki, ki so skupni različnim pristopom. Pisci navajajo, pogumno natančno, da je za 87 odstotkov ugodnih sprememb zaslužen klient in le za ostanek terapevtska obravnava, ki vključuje odnos med terapevtom in klientom. Terapevt naj bi prispeval le 6 odstotkov, tehnike pa manj kot en odstotek, ostalo odnos. To pomeni slovo od terapevta-čarodeja. Res? Še večji čarodej je, ker zna s kar najmanjšimi sredstvi, s svojo veščino in zanikanjem svoje veličine in vsemogočnosti izbežati iz klienta njegovo moč samozdravljenja in vitalnosti. Upravičeno se psihoterapevti zavzemajo za priznanje stroke in poklica in zakonsko ureditev področja psihoterapije. Prepričljivo je v knjigi prikazana tehnična stroškov države in družbene dobiti od psihoterapije.

Pisci se ogibajo dihotomnega razmišljanja »ali-ali« in se zavzemajo za vključujoči »in-in«. Namesto boja smeri poudarjajo skupne dejavnike in sodelovanje, čeprav je res, da se prava privlačnost psihoterapije pokaže pri opisovanju konkretnih postopkov v okviru posameznih smeri, ne toliko pri obravnavanju najbolj abstraktnih skupnih značilnosti vseh smeri. Tudi ljubitelji opisov posameznih primerov terapije bodo v knjigi prišli na svoj račun ob opisu Bernardinega dela s Katjo, v katerem so didaktično, grafično poudarjeni elementi celotnega procesa.

Kakšna je relevantnost tega priročnika za socialno delo? Sploh ne gre samo za informacijo o sosednjem strokovnem področju. Na trenutke imamo vtis, da beremo knjigo o načelih in metodiki socialnega dela. Knjiga ne obravnava odnosa med psihoterapijo in socialnim delom, to ni njen namen. O tem vprašanju tudi ni mogoče izčrpno razmisliti v pričujočem okviru, zato samo nekaj izhodiščnih misli.

Kako se razlikujeta psihoterapija in socialno delo in kaj jima je skupno? Obe stroki si predstavljamo v Vennovem diagramu kot dva kroga s skupnim presečiščem. Skupen jima je poudarek na samopomoči oziroma samozdravljenju (v socialnem delu »pomoč do samopomoči«) in pojmovanje o zaupnem odnosu med socialnim delavcem ali terapevtom in klientom kot osnovnem dejavniku pomoči oziroma zdravljenja. Skupno jima je tudi pojmovanje odnosa z vsakim klientom kot edinstvenega delovnega projekta pomoči, »ukrojenega« prav zanj, v sodelovanju klienta in socialnega delavca ali terapevta. Razlikujeta pa se obe stroki po naravi težav, ki jih obravnavata in po namenu obravnave.

Socialno delo obravnava težave in stiske socialne narave, to je take, ki izvirajo iz disfunkcionalnih povezav človeka z viri, ki zagotavljajo zadovoljitev osnovnih življenjskih potreb. Socialni delavec posreduje med posameznikom ali družino in družbenimi viri, da bi klientom zagotovil preživetje in zadovoljitev osnovnih potreb. Pri tem kot zagovornik posega tudi v klientovo okolje, da bi ga prilagodil klientovim potrebam. Psihoterapija pa obravnava težave, ki jih ima človek sam s sabo in s svojim neposrednim družbenim okoljem in mu jemljejo veselje do življenja, ovirajo njegov osebni razvoj in družbeno funkcioniranje. Delno se obe stroki razlikujeta tudi po družbenih (socioloških) značilnostih klientov, to je, po njihovi slojni in kulturni ali subkulturni pripadnosti. Po drugi strani pa se k njima lahko zatečejo isti klienti po pomoč, ki jo daje vsaka stroka s svojega vidika in na svoj način, tako da hkrati ali zaporedno urejajo svoje zadeve pri obeh.

Knjiga, h kateri je poleg obeh urednikov prispevalo še osem drugih strokovnjakov, na ramenih številnih drugih, je vsebinsko informativna, zanimiva in tehtna, slogovno posrečena, zelo lepo oblikovana in prav priročna. Pisci so se odločili za obliko dialoga med bodočo klientko Ano in dodojem, poznavalcem psihoterapije. Pogovorni slog je za tak položaj prav primeren. Je zelo stara oblika raziskovanja in razlaganja, ki temelji na Sokratovih oziroma Platonovih dialogih, in je bila priljubljena skozi vso zgodovino, saj se na ta način najbolje predstavijo teze in antiteze, zagovori in ugovori, kot zavarovanje pred apodiktično dogmatiko. Nestrpnemu sodobnemu bralcu naj ta slog pravzaprav ne bi bil blizu. Spominjam se, da sem odložil izvrstne Pečjakove dialoge o *Nastajanju psihologije* (1983) prav zato, ker sem hotel hitro imeti kratke povzetke bistvenih značilnosti različnih smeri in ne, po mojem tedanjem občutju, dolgoveznih preprirov med fenomenologijo in behavioristi. Knjiga naših "ornitologov" ponuja oboje: iskrič in tekoč dialog in kratke povzetke. In kar mi seže naravnost v dušo: diagrame, slike odnosov med ključnimi pojmi.

Poglavja so razločno razmejena z risbami dodoja v različnih položajih, vprašujočem, zadovoljnem, jeznem, vzvišenem itd. (ilustrirala znana akademska slikarka Ejti Štih). Vsako poglavje se konča s povzetkom poglavitnih misli na obarvanih straneh. Tipografija je prav prijazna tudi do bralca z nekoliko slabšim vidom, vajenega povečanih črk na zaslonu (oblikovalec Kostja Bras). Opozorilo takoj za "kolofonom" in na zadnji strani nas napotuje na spletno stran dodosvetje.si, kjer najdemo povzetke poglavij in koristne nasvete.

Skratka, knjižica o psihoterapiji za telebane je vsebinsko in oblikovno taka, da jo z užitkom vzameš v roke in s pridom predelaš. Sad predanega, prizadevnega, natančnega in poznavalskega dela. Sam pri sebi bi jo kar razglasil za najbolj privlačno in najbolj tehtno knjigo leta 2022 na našem strokovnem področju -

dodo se mogoče ne bi strinjal s takim tekmovanjem; sploh pa bi tudi njega prevzela zelena zavist, če bi knjigi podelili ibisa (*Threskiornis aethiopica*), znamenje egipčanskega boga znanosti Tota. Toliko o ornitologiji.

Da ne pozabim: pridružujem se dodoju in tudi sam dvigam transparent z napisom:

Za psihoterapijo kot samostojni poklic.