

Psihoterapija med mitom, sanjami in resničnostjo

Mag. Janko BOHAK,
dipl. psihoanalitik, klinični psiholog in psihoterapevt
janko_bohak1@t-2.net

- [Spoštuj staro, delaj za novo](#)
- [Psihoterapevska identiteta - še vedno pereč in aktualen problem](#)
- [Kraljeva pot do sreče ali navadno šarlatanstvo](#)
- [Psihoterapija kot družina s številnimi otroci](#)
- [Kaj nas čaka v prihodnosti](#)

Od 4.-8. julija 1999 je na Dunaju potekal 2. Svetovni kongres psihoterapije, ki se ga je udeležilo 4500 psihoterapevtov iz devetdesetih držav; na Dunaj so se zgrnili 'iz daljnih otokov in od skrajnih meja', če se izrazimo biblično oz. iz vseh petih kontinentov, če isto povemo v geografskem jeziku. Preko tisoč predavanj in delavnic je potekalo pod delovnim naslovom: Mit, sanje, resničnost.

Na uvodnem ceremonialu so razglasili prve dobitnike nagrade Sigmunda Freuda za psihoterapijo, nekakne nobelove nagrade za dosežke na psihoterapevskem področju, ki jih bo odtlej podeljevalo mesto Dunaj vsaka tri leta, ob priliki svetovnega kongresa. Tokrat so jih dobili: Daniel Stern, Paul Parin in Silvester Danu.

Daniel Stern je psihiater in psihoterapevt, ki se je izobrazil na Harvardu, sedaj pa deluje v Genfu. Freudovo nagrado je prejel za raziskave dojenčkov. Njegove ugotovitve so v marsičem revolucionarnega značaja za razvojno psihologijo; lahko jih strnemo v tezo: Dojenčki zmorejo neprimerno več, kot jim običajno pripisujemo. Ponazorimo to s primerom: Če dojenčku zavežemo oči in mu damo nenavadno oblikovano dudo, bo radovedno cuciljal okrog sebe. Ko mu oči spet odvežemo, bo med različnimi dudami takoj zgrabil tisto, ki jo je prej imel v ustih. 'l'oda to bi bilo nemogoče po vseh tradicionalnih teorijah o nevrološkem in psihološkem razvoju. "O prvih dveh letih človekovega življenja vemo zelo malo, čeprav vedno poudarjamo, kako pomembni sta za nadaljnji razvoj", pravi Stern. Tradicionalna razvojna teorija meni, da je novorojenček prve mesece ravnodušen za zunanji svet, da je ves usmerjen le v lastno psihofizično homeostazo. Sternu je uspelo pokazati, da že tri dni star dojenček prepozna lastno mater po vonju; nekaj tednov star pa že razlikuje materino podobo od drugih. To predpostavlja njegovo zanimanje za okolje: "Že v tem najzgodnejšem obdobju išče aktiven stik z okoljem", pravi Stern.

Tudi simbioza poteka precej drugače, kot smo mislili. Menili smo, da dojenčki ne razlikujejo sebe od matere. "Napačno", pravi Stern. "Dojenček natančno ve, kdo je on in kdo je njegova mati. Na svet pride relativno osamljen in svoje prvo obdobje preživi tako, da vzpostavlja stike z okoljem... Teorijo simbioze smo preveč oblikovali ob motenih otrocih in odraslih... toda zdravi dojenčki nimajo njihovih težav."

Odkrivanje sveta poteka po Sternu tudi precej drugače, kot smo doslej menili. Malček ne spoznava sveta le z usti, marveč spoznava ljudi s posnemanjem: "Če držimo malčka v roki in mu pokažemo jezik, nas no skušal posnemati. Prav tako skuša posnemati zvoke, zlasti ritmične. To je njegov način spoznavanja ljudi."

Stern so vprašali, kaj svetuje materam na osnovi svojih ugotovitev. "Nič", odgovarja znanstvenik; "le pustijo naj, da se stvari odvijajo, kot se. Materam se ni treba zanimati ne za stare ne za nove teorije. Dobro pa jim bo delo, če navežejo stik s starejšo, izkušeno žensko, ki jo bodo lahko to in ono vprašale in dobile od nje bolj dragocen nasvet, kot ga lahko dobijo od strokovnjakov. Izkušena mati bo svoji mlajši vrstnici posredovala občutek: "Dobrodošla v našem klubu... To jo po mojem mnenju odločilna izkušnja. Ko mati začuti v sebi materinski čut, se bodo drobne finese komunikacije med njo in otrokom odvijale same od sebe."

Stern očitno zelo dobro ve, kako mati otroku bolj škoduje kot koristi, če posveča več pozornosti psihološkim teorijam kot lastnemu materinskemu občutku.

Drugi dobitnik Freudove nagrade je - tudi slovenski širši javnosti bolj znani - **Paul Parin**, saj je del svoje mladosti preživel v Sloveniji. Nagrado je prejel za 'življenjsko delo'. Poleg F. Morgenthalerja in svoje žene Goldy Parin-Matthey velja namreč za utemeljitelja etnopsihoanalize. Eno svojih znanstvenih publikacijah ('Boj se svojega bližnjega kakor samega sebe') je pospremil na pot z besedami: "Medtem ko zahodna civilizacija

nezadržno infiltrira, transformira ali uničuje druge kulture, postaja nelagodje v naši kulturi vedno neznosnejše. Sprašujemo se, ali niso kje na svetu boljše socialno psihološke rešitve, kot jih imamo mi: vzgoja za bolj svobodne in bolj srečne ljudi, ki svojih agresij ne sproščajo v ubijalskih in samoubijalskih vojnah, ki ne žrtvujejo svojih otrok in zato otrokom ni treba sovražiti svojih roditeljev, in ki jim ni treba izmaličiti svojega ljubezenskega življenja. In iščemo socialne ustanove, ki nalagajo človeku manj prisil in bolj ustrezajo njegovi naravi kot naše."

Parin je dolga desetletja deloval v psihoanalitični edukaciji in je eden najplodnejših piscev raziskav klasične psihoanalize. Pri tem pa ni pozabljal svoje širše socialno družbene odgovornosti. Ta ga je kot mladega kurirja privedla v času druge svetovne vojne med črnogorske partizane, kljub visoki starosti pa je v zadnjem desetletju balkanskih vojn s pisano besedo in s številnimi javnimi nastopi dramil evropsko javnost, jo seznanjal z dogajanjem na Balkanu in opozarjal politično javnost na njen del odgovornosti za razplet tega usodnega dogajanja. V utemeljivi nagrade so ga slavili kot 'enega najglobljih poznavalcev jugoslovanske duše'.

Tretji nagrajenec, nigerijski psiholog Silvester Ntomchukwu Madu je prejel nagrado za prizadevno delo na projektu organiziranja psihoterapevtske mreže v Afriki in povezovanja afriških metod zdravljenja duševnih motenj z evropskimi.

Spoštuj staro, delaj za novo

Tudi na kongresu smo lahko poslušali številne predstavitve zdravljenja duševnih motenj starih kultur: od azijskih šamanov, avstralskih aboriginov, raznovrstnih zdravilcev v afriških kulturah, do južnoameriških Indijancev. Naj se zdijo njihove tehnike duševnega vplivanja na prvi pogled še tako nenavadne, jih po natančnejšem spoznavanju lahko prevedemo v pojme našega teoretičnega in tehničnega arzenala. To so tehnike sugestije, skupinskega pogovora, interpretacije in svetovanja, ki izhajajo iz tisočletja starih tradicij oz. izkušenj. Če se potem vprašamo, v čem je razlika med tradicionalno profesionalnimi načini duševnega zdravljenja in znanstveno psihoterapijo, jo vendarle odkrijemo: prvi so prepleteni z duhovno religioznimi vsebinami, medtem ko se druga omejuje na duševno doživljanje in shaja brez religioznih postavk, zlasti brez postavke posmrtnega življenja (kar pa seveda ne pomeni, da se ne zanima za religioznost kot pomembno sestavino duševnega doživljanja in duševnega zdravlja).

Psihoterapevtska identiteta - še vedno pereč in aktualen problem

S tem se pa že približamo nove temi, temi psihoterapevtske identitete, ki so se je iz različnih zornih kotov dotikala številna predavanja in delavnice. Iz njihove številčnosti lahko sklepamo, da je identiteta izrazit problem psihoterapevta na prelomu stoletja, saj je znano, da posvečamo pozornost tistemu, česar nam primanjkuje, kar nam pohaja, najsi bo to zdravje, smisel ali življenje samo.

Kdo pravzaprav smo in kaj je s to našo dejavnostjo, ki v svojem prvotnem (grškem) pomenu pomeni oblikovanje duše? Poleg priostreno zastavljenih vpraševanj - in pravijo, da so vprašanja pomembnejša od odgovorov - smo tudi slednjih nemalo slišali. E. Drewermann, gost obeh kongresov, odgovarja: "Menim, da je malo tako norega v naši družbi kot je psihoterapija, posebna umetnost peščice strokovnjakov, ki jih drago plačujemo, da nas naučijo malo človečnosti, namesto da bi vsi videli: drugače kot tako ne smemo ravnati s seboj in z drugimi... To, čemur danes pravimo psihoterapija, ni nič drugega kot to, da pustimo rasti, kar je v duši, in to z brezpogojnim zaupanjem, da bo dobro zmagalo." Psihoterapija kot šola človečnosti in drža zaupanja v človeka kot temeljna psihoterapevtska drža; s tem bi se strinjali vsi, še tako različno usmerjeni. Tudi Gion Condrau, eden od očetov daseinsanalize, se je spraševal, kako je s humanitas v našem lastnem poklicu.

Nemška psihoanalitičarka Eva Jaeggi se je ob presenetljivih rezultatih sociološke raziskave med nemškimi psihoterapevti spraševala: Je psihoterapevt razsvetljevalec, odrešenik, ali posredovalec smisla? Ugotovili so namreč, da se dovršen del psihoterapevtov, potem ko so absolvirali eno od znanstveno priznanih psihoterapij, začne ukvarjati z duhovno religioznimi oblikami zdravljenja. Postanejo duhovni zdravniki vzhodnjaških, šamanskih ali indijanskih metod. Ocenjujejo, da se k njim steka trikrat toliko denarja, kot ga nemško zdravstvo plačuje za psihoterapevtske storitve. Tem duhovnim psihoterapevtom je skupno prepričanje v 'višji smisel' posameznega človeškega življenja, določen od 'višje instance'. In zdravljenje je v tem, da psihoterapevt pomaga odkriti klientu njegov 'višji smisel'. Pod 'višjo instanco' pa si ne predstavljajo Boga, kot ga poznajo vodilna svetovna verstva, marveč prej kozmično energijo, silo, s katero je s posebnimi tehnikami mogoče priti v stik in doživeti svoj višji smisel. Do tradicionalnih religioznih oblik so nad vse kritični:

"Cerkve so odpovedale in pustile za seboj neznanski duhovni vakuum." Blizu so Nietzscheju, ki je menil, da nastaja krščanska pobožnost iz obubožane človečnosti.

Pri opisu bolezenskih motenj jih je zaradi svojevrstne in raznolike terminologije težko razumeti in primerjati s klasično psihopatologijo; njihovi opisi bolezenskih stanj so še najbolj primerljivi težjim, predodjipalnim motnjam. Ko so jih povprašali, zakaj so opustili prvotno psihoterapevtsko modaliteto, so navedli zelo osebni razlog: menjave in prvotne modalitete niso razvrednotili. Zdelo se jim je le, da je preplitka, da ne seže dovolj globoko. Obrat k duhovnosti pa jim pomeni izkustvo pripadnosti, preseganje ločenosti, izkustvo enosti. To jim pomeni neprimerno več kot osebna psihoterapevtska izkušnja. Nekateri to takole izrazijo: "V dveh, treh urah sem prišel neprimerno dlje kot v petsto urah osebne analize." Oseben razlog je lahko življenjska kriza, izguba, ločitev, psihična iztrošenost. Nekateri podatki kažejo, da vsak šestnajsti psihoterapevt naredi samomor, šestdeset odstotkov jih ima za seboj klinično depresijo, tudi ločitev in problematičnih odnosov je pri psihoterapevtih več kot pri povprečni populaciji.

Ob teh nič kaj laskavih dejstvih se upravičeno vprašamo: Kako je mogoče, da proizvaja ta neodtujen poklic nesrečne ljudi? Eva Jaeggi meni, da se psihoterapevti zapletajo v pasti, ki si jih sami nastavijo. Te pasti so njihova nestvarna pričakovanja v terapevtski odnos in v uspešnost zdravljenja. Racionalno vedo, kako stvari stojijo, toda pustijo sa zapeljati lastnim narcističnim grandioznim fantazijam in potrebam. Če ja temu tako, to pomeni, da se v času osebne psihoterapevtske izkušnje s temi fantazijami in potrebami niso dovolj poglobljeno soočili in do njih niso vzpostavili potrebne razdalje. Tudi niso odžalovali dejstva, da je človek ločeno bitje in mu je zato usojena dobra mera osamljenosti; da so njegovi vsakdanji spremljevalci dvom in negotovost.

Očitno pa so tudi psihoterapevti le otroci postmodern. In kot je za postmodernega človeka postala odgovornost, osamljenost, negotovost, psihična in dejanska ogroženost pretežno breme, zaradi česar se rad zateka v varnosti in gotovosti predmoderne, tako je ezoterična duhovnost privlačna tudi za sodobnega psihoterapevta - pri čemer pa je vprašljivo, koliko se zaveda cene, ki jo plačuje za svojo kognitivno in emocionalno regresijo. S tem se namreč skoraj izenači z zdravilci tradicionalnih kultur, ki še niso razmejili družbenih in profesionalnih vlog zdravnika, duhovnika in psihoterapevta.

Vendar je bilo tokrat še več referatov kot pred tremi leti, ki so osvetljevali odnos med psihoterapijo in religijo, teologijo in svetovnim nazorom, kar nakazuje naravno afiniteto med področji, ki so si v svetu zahodne kulture izborila vsaka svojo samostojnost, a je njihov predmet raziskovanja v človeškem doživljanju neprimerno težje ločevati. Če je pred tremi leti opredelil sloviti O. Kernberg religijo kot pomembno družbeno silo, ki kot integriran vrednostni sistem zadržuje regres človekovega besa v sovraštvo, pa je tokrat teolog in psihoterapevt R. Picker opozoril na grešnega kozla (starozavezni simbol človekove krivde) kot na odločilno sečišče med psihoterapijo in religijo. Zastopal pa je radikalno stališče, da ima razvoj religiozних oblik več opraviti s psihičnim potlačevanjem oz. iztirjanjem kot s čaščenjem Boga.

Kraljeva pot do sreče ali navadno šarlatanstvo

To je naslov obširnega članka v Spieglu pred letom dni, ki ga je v prevodu objavilo tudi sobotno Delo (20.6.1998, str.41). Avtor članka si na moč prizadeva pokazati psihoanalizo in z njo celotno psihoterapijo kot navadno šarlatanstvo. Med številnimi avtorji, ki jih navaja, nisem našel nobenega zaresnega kritika, niti znamenitega Eysencka ne, ki je v petdesetih letih statistično 'dokazal', da je odstotek spontanih ozdravljenj večji od odstotka psihoanalitsko zdravljenih. Še na prvem kongresu sem ga poslušal, kako je z enako ihto ponavljal stare 'ugotovitve', povsem nedostopen za ugovore, ki njegovim raziskavam upravičeno očitajo bistvene metodične pomanjkljivosti. Tudi devetdeseta leta imajo svojega Eysencka, K. Grawe iz Berna, ki z nič skromnejšim znanstvenim instrumentarijem očita psihoterapiji, da se še ni začela ukvarjati s tem, kar se v psihoterapiji dogaja, in ugotavlja, da so učinkovite predvsem vedenjsko usmerjene psihoterapije.

Volker Tschuschke je naslovil svoj referat Sto let empiričnega raziskovanja psihoterapije. V zaokroženo celoto je povzel pomembnejše raziskovalne projekte o učinkovitosti psihoterapije, ki ugotavljajo:

- psihoterapija je učinkovita metoda zdravljenja,
- nezdravljene motnje v pretežni meri ne vodijo v spontana ozdravljenja, marveč v kronifikacijo,
- dosedanje raziskave niso pokazale prepričljive prednosti ene modalitete pred drugimi glede uspešnosti zdravljenja,

- doslej ni uspelo ugotoviti specifičnih dejavnikov uspešnosti posameznih modalitet.

Zato predlaga, da v nadaljnjih raziskavah posamezne modalitete razvijejo instrumentarij, ki bo dovolj občutljiv za njihove posebnosti in v katerih bo 'klinična signifikanca nadomestila statistično'. Dosedanje raziskave so namreč pokazale, da je raziskovanje učinkovitosti spričo različnosti psihoterapevtskih pristopov težavno in pogosto vprašljivo početje, saj so outcome kriteriji odvisni od posameznih modalitet. Ugotovitev, da so vse znanstveno priznane psihoterapevtske metode približno enako učinkovite, pa premalo pove o specifičnem procesu v posameznih modalitetah, zlasti, kako prihaja do sprememb. O slednjem R. Picker: "Menim, da psihoterapija deluje iz razlogov, ki jih v psihoterapevtskih šolah le delno zajemajo kot dejavnike vplivanja. Zakaj je neki pacient zdrav? Vsaka šola ima svojo teorijo, s katero pojasnjuje, zakaj je kdo ozdravel, ali se je njegovo stanje izboljšalo. Vendar ni nujno, da je v resnici tako. Njegovo stanje so lahko spremenili tudi drugi razlogi. Neki pacient mi je dejal: 'Odkar jem polnozrnat kosmič, je moja shizofrenija izginila.' To me seveda jezi. Jaz sem se trudil z njim, potem pa le kosmiči... Navsezadnje pa ne morem ugovarjati, saj ne morem svojega psihoterapevtskega poskusa zdravljenja preveriti v kontrolnem postopku. Te možnosti nima nihče. Gre vedno za nov postopek, enkrat za vsakim človekom."

Če bi na izzivalen naslov odgovoril z osebno izkušnjo, bi dejal, da psihoterapija ni niti kraljeva pot do sreče niti šarlatanstvo, marveč le ozka in strma pot do osebne resnice.

Psihoterapija kot družina s številnimi otroci

Ker je tisto, kar v psihoterapiji deluje, isto v različnih modalitetah, predlagajo nekateri, da bi zbrali najboljše od vseh in združili v 'splošno psihoterapijo'. S tem bi imeli eno samo psihoterapijo, kot imamo eno samo medicino. Vendar so bolj prepričljivi tisti, ki menijo, da bi to pomenilo hudo kulturno izgubo. Ne nazadnje je psihoterapija znanost o človekovi subjektivnosti, in njena resnica je vedno pluriformna, zato jo bolje zrcali pisana mavrica različnih modalitet, kot bi to zmogla ena sama. Predsednik Svetovne zveze za psihoterapijo dr. A. Pritz vidi pisano družino različnih šol kot družino s številnimi otroci: eni so zelo nadarjeni, drugi manj, nekateri so komaj primerni za posebno šolo. Toda ne bi bilo prav, če bi slednje izključili iz družine in jih dali v zavetišče. Upoštevati moramo njihove posebne nadarjenosti in jih spodbujati, da jih razvijejo v polni meri.

Kaj nas čaka v prihodnosti

Če je bilo devetnajsto stoletje obsedeno s spolnostjo, in dvajseto z nasiljem, s kakšnimi izzivi se sooča psihoterapija na pragu novega stoletja? Dr. Pritz je v uvodnem predavanju naštel pet konfliktnih področij, s katerimi se bo ubadal človek prihodnjega stoletja in potreboval psihoterapevtsko pomoč:

1. Človek se bo težko znašel v svetovnem spletu komunikacij in medijev, saj se bo moral nenehno spraševati: Je ta informacija realna ali le virtualna? Je resnična, fiktivna, ali morda celo laž?
2. V novih delovnih razmerah bo moral večkrat v življenju menjati svojo delovno in poklicno identiteto, zato svojega občutka lastne vrednosti ne bo smel v tolikšni meri črpati iz svoje delovne in poklicne storilnosti.
3. Tudi razvoj genetskih možnosti bo njegovo identiteto ustvarjenega bitja zamajal: do katere meje naj prevzame mesto stvarnika samega sebe in svoje človeške species?
4. V svetovni globalizaciji bo vedno več marginalnih področij, pa tudi znotraj posameznega področja bo vedno več marginalnih, prikrajšanih družbenih skupin. Marginalizacija pa vodi v radikalizacijo in s tem v nevarnost novih dmžbenih pretresov.
5. Odnosi med spoloma bodo doživljali še nadaljnje menjave. Si bo za različna življenjska obdobja izbiral različne partnerje? Bo svojo spolno usmerjenost doživljal vedno manj kot nekaj danega, in vedno bolj kot stvar osebne izbire?

Skupni imenovalec teh konfliktnih področij bo človekova identiteta in njeno iskanje. In kolikor bolj bo psihoterapija utrdila svojo identiteto kot svoboden, samostojen poklic na visoki znanstveni ravni (gl. Strasburska deklaracija o psihoterapiji iz leta 1990), toliko bolj bo človeku stala ob strani v njegovem iskanju.

Janko Bohak, ZD Maribor