

Prispevek jungovske smeri v psihoterapiji k njeni enotni in racionalni uporabi

Albert Avguštinčič

Miloš F. Kobal

Korespondenca:

mkobal3@mail.amis.net

V slovenskem psihoterapevtskem prostoru sta zao-krožili dve knjigi:

Matjaž Regovec, Potovanje skozi Jungov Mysterium I. (Alkimijski simboli transformacije) Hermes IPAL, Založba Inštituta za psihološko astrologijo in psihoanalizo, Ljubljana 2012

in

Matjaž Regovec, Psihoanalitična Alkimija (Uvod v sim-boliko in psihodinamiko transformacije). Ljubljana, Hermes IPAL, 2012.

1. Poskušajmo na kratko predstaviti obe knjigi. Psihoanalitik jungovske smeri Matjaž Regovec v prvi knjigi predstavlja skupino, ki se je sestajala enkrat mesečno v enoletnem obdobju od novembra 2009 do oktobra 2010. Opisanih je deset srečanj. Ne razkrije števila udeležencev. Predstavlja jih s skupnim imenom »skupina«. Le sam se predstavi kot Matjaž, dejansko učitelj in usmerjevalec, pozneje se mu nekajkrat pridruži Marjan. Skupina se sprva odziva s kratkimi opombami. Nekako od sedmega srečanja postajajo prispevki udeležencev obsežnejši in vsebinsko bogatejši. Miselni proces vseh sodelujočih je trdno osredotočen ob alkimiji in psihološki astrologiji, ki ju vsi povzemajo iz Jungove knjige. Kaj naj o dogajanju v skupini reče nekdo, ki v knjigi predstavljen pojav uvršča v svet mističnega in mu ne daje mesta v objektivnem in racionalnem proučevanju sveta, posebej človeka kot posameznika in kot skupinsko bitje. S pogledom hitiva tudi k trpečemu človeku, ki potrebuje pomoč in mu jo v načelu ponudimo s psihoterapijo. Ta je po njunem mnenju ena sama, izhajajoča iz konstitutivnega in/ali abnormnega delovanja možganov. Ali imajo miselni vzorci obeh knjig vrednost za tako psihoterapijo, ki naj bi se približala racionalnim, objektivnim spoznanjem o ustvarjalnem in/ali patološkem delovanju človekovih možganov?

Ko vrževa pogled na celotno skupino in dogajanje v njej, občutiva, celo spoznavava, kako poteka v njej proces, ki je zelo podoben, na čase prav enak, kot zaznamuje psihoterapijo v kakršni koli, klasični ali sodobnejši, obliki. Gre za odnos med udeleženci in učiteljem. V skupini se vsi počutijo varne. Že samo s tem, da poslušajo razlage in pojasnila, je verjetno

dovolj, da se v duševnosti posameznika in v celotni skupini začno premikati njene plasti. V skupini je sprejeto vse, kar udeleženci izrazijo, vsak sprejme prispevek drugega.

V učiteljevi razlagi in v odzivu skupine se kar iskri od znanih in širše sprejetih spoznanj. V razvoju duševnosti se tudi za sodelujočo skupino vse prične z otrokom. Ta potrebuje – kot je spoznano v mnogih vzporednih proučevanjih – stalno kroženje materinskega primarnega lika v otrokovem prvem letu življenja. Če kroženja ni, se otrokov Jaz ne razvije uspešno. Kot pri nekaterih razlagalcih otrokove navezanosti na mater in njeno morebitno izgubo, tudi v tej skupini govorijo o povezanosti med telesom in duševnostjo. Včasih zadostuje, da kaj kompleksnega iz tega dogajanja pravilno poimenujemo. Toda poimenovati nekaj težavnega oziroma dati zadevi pravo ime mnogokrat ni dovolj. Gordijski voz je velikokrat treba razvozlati v vztrajnim in napornim razumskim razčlenjevanjem, ki je očiščen čustev. Sodelovanje v psihoterapiji bi razumeli kot določen obred, ki v zunanjem dogajanju manifestira, poudarja, poišče sočasnost z notranjim procesom. Če metaforično ohranjamo primerjavo z alkimijsko dejavnostjo, ki je malce ali razvidneje podobna mantri: treba jo je izvajati dolgo časa, predno je viden trden in jasno zaznaven učinek. Ugotovitev je skladna s kognitivisti. Ti pričakujejo tisočkratno ponovitev pozitivnega vedenja za njegov trden in stalen učinek.

Vsem psihoterapevtom bi bilo skupno spoznanje v knjigi, da je delo na sebi psihoanalitikova najboljša edukacija, vse ostalo je samo pika na i. Ob uspešni psihoanalitični obravnavi se spremenita oba, terapevt in udeleženec v terapiji.

Učitelj ves čas vodi skupino po straneh Jungovega dela *Mysterium Coniunctiones (collected works of C. G. Jung, Vol. 14)*. Za nepoznavalca tega dela bo dovolj, če skrbno spremlja predstavljeno knjigo, razlago mojstra v skupini in odzive skupine nanjo.

Druga knjiga vsebuje strnjenih devet poglavij predavanj in še uvod ter spremno besedo, ki skupaj predstavljajo predstavitev alkimije in psihološke astrologije v skladu z mislijo in razlago C. G. Junga. Drugače usmerjeni psihoterapevt – recimo v fokalno psihoterapijo M. Balinta – lahko celotno pripoved zavrne, jo sprejme kot obči del človekove duševnosti, ali pa skuša poiskati tiste elemente, ki so sprejemljivi tako za nevroznost kot za praktično pomoč tistemu, ki jo potrebuje.

2. Za razumevanje skupinskega procesa v knjigi in vsebine predavanj v drugi se vrnimo k izvoru za psihoterapijo uporabljivih spoznanj, kot jih najdemo v *analitični psihologiji* Carla Gustava Junga (1875–1961).

C. G. Jung se je, kot znano, razšel z Sigmundom Freudom in »namesto njegovih naravoslovno mehanicističnih načel priznaval koncepte, za katere bi lahko rekli, da so filozofski in religiozno mistični, čeprav si je Jung še prizadeval braniti svoja stališča z znanstvenimi in izkustvenimi argumenti«. (*Lev Milčinski: Psihijatrija, 1986*) S svojim naukom je globoko v nezavednem, pravzaprav najprej v kolektivnem nezavednem, iz katerega izhaja osebno nezavedno. Nezavedno je igra nasprotij, ki pa se umirjajo v svojemu ravnotežju. Uvaja pojem *Kolektivne Psihe*, ki je »izraz možnosti istovrstnega duševnega delovanja v krogu individuov iste rase, plemena, družine, spričo splošne podobnosti v gradnji možganov«. (*Lev Milčinski: Psihijatrija, 1986*) Iluzijo individualnosti ustvarja Persona, ki se kot »zunanja osebnost« kaže navzven, v svet, dejansko kot njena *Maska*. Poleg zavesti kot svetlobe v duševnosti, ki jo zdaj pa zdaj ošinejo *Sence* iz nezavednih kompleksov, vodi moškega v nezavednem *anima* kot ženski in *animus* žensko kot moški princip. Anima – animus tako ponazarja vodičko po nezavednem in je most do kolektivnega nezavednega in njegovih vsebin (arhetipov), da bi dosegli *individuacijo*, kar pomeni posameznikov individuum, njegovo osebnost, prepleteno s *sebstvom* (ta je eden od možnih prevodov psihoanalitičnega pojma *Selbst*) in v premagovanju kompleksov ter nasprotij, z doseženim ravnovesjem na višji ravni. Polarnosti se združijo v njeni *strukturi*, ki jo Jung v njeni osnovni naravnosti opiše kot *ekstraverzivni* in *introverzivni* tip osebnosti.

3. Knjigi razkrivata tudi tiste duševne pojave, sledeč Jungovemu nauku, ki jih je mogoče izkustveno in nato znanstveno umestiti in uvrstiti v objektivno obstoječe vzorce vedenja, sami pa ostajata zvesti svoji transcendenci. Za poročevalca z nevrofiziološkega in psihiatričnega področja ni dvoma, da izhaja vse psihično, tudi transcendentno iz možganov, torej njihove psihične dejavnosti, kar pomeni zmožnost za kontakt s svetom in samim seboj. Zajemajo tudi bazična spoznanja človeštva in njihove vplive na skupnost ter posameznika, ki jih po Jungu ustrezno poimenujemo kot arhetipe. Ti so v svoji podstati nevidni, obliko pridobivajo s projekcijo: za možgane pomenijo informacijo, ki jo opredelijo na podoben način kot tiste za

foneme, za notranji in/ali slišni govor (zanje poznamo možganske strukture in funkcionalne poti, zbrane ob Brocovem centru za govor v levi hemisferi) in se manifestirajo v podobah, zvokih, vonjih ali preprosto doživljajsko. Vendar jih je manj razumeti nevrofiziološko kot skozi obsežno kulturo v razvoju človeštva. Vključijo se v razvoj posameznika, vsak arhetip na svoj način, za vsako osebnost posebej.

Človekov razvoj so razgrnili mnogi s pomembnimi imeni v psihoanalizi in psihologiji, z manj bistvenimi, a dovolj pretanjenimi razlikami.

Če uporabimo nam domačo shemo po Schultz Henckeu in Anni Marii Durhrssen, spremljamo otroka skozi intencijsko, kaptativno (oralno), retitivno (analno), agresivnostno (falično) in erotično-seksualno (edipalno) obdobje. Vsako obdobje se, v vsakem posebej, opira na tipične arhetipe. V začetnih obdobjih je to gotovo Velika Mati vseh obstoječih kultur. V vsaki, morda s kakšnimi posebnostmi, pričakuje njeno zavezanost do otroka vsaj v vlogi »dovolj dobre matere« (D. H. Winnicott), se poudari njena arhetipska podoba vseobsegajočega varstva pod njenim širokim plaščem, kot ga prikazuje plastična podoba Marije na Ptujski gori, ki v naši kulturi nikakor ni edina. Če je Veliki Oče arhetip vsemogočnega, kaznujočega in odpuščajočega božanstva pomemben za otrokovo samozavest in samopotrjevanje, podpira arhetipsko vse oblike seksualnosti. Samo enega bi omenila: devištvo, pa naj gre za deviško rojstvo Jezusa ali Venere iz morskih valov. Povečevanje čistosti v osnovni in vseh prenesenih oblikah in zahteva po njej oblikuje seksualno življenje v judovsko krščanski kulturi posebej zapleteno: dolgo je prevladovalo skoraj absolutno, vendar se arhetip ruši s pornografijo in njeno prakso, tudi na najbolj surov in »umazan« način.

4. Kolektivno nezavedno in arhetipe jemljemo sinonimno. Več besed je potrebnih za individualno nezavedno. Če je za Junga veljalo, »da nimamo načinov, kako bi objektivno determinirali resnično naravo nezavednega« (M. Regovec), smo se z novimi spoznanji o nezavednem odločno premaknili naprej. Pustimo ob strani tiste, ki obstoj nezavednega zanikajo, začeniši z našim Alfredom Šerkom (*O psihoanalizi, Ljubljana, 1934*). Ni pa zanikal nezavednega psihičnega gradiva izven zavesti, saj brez njega ne bi bilo govora, čustev in vedenja, kar sta spoznala na primer S. Freud in H. Rohrer (1953), prvi kot »predzavestno«, drugi kot »zavest spremljajoče«.

Nezavedno v »pravem« pomenu pojmuje kot sebi lastno, od zavesti neodvisno aktivnost možganov, ki sploh ni dosegljiva spoznanju ali pa v svojih žariščih (*bolje: modulih M. S. Gazzaniga*) ustvarja podlago za primerno, manj primerno ali celo neprimerno manifestno vedenje (ki ga takrat običajno označujemo kot bolezensko).

Tudi tisti, ki jim je bliže fiziologija možganov, se pridružujejo spoznanju, da amigdala v pomembnem obsegu zadevajo visoko čustveni spomini, ki niso dostopni zavesti, vplivajo pa na ravnanje in občutenja mimo nje. »Pravo«, »globinsko« nezavedno je Nobelov nagrajenec, psihiater in psihoanalitik Eric Kendal (1999) poimenoval »repressed dynamic unconscious«, ki se razprostira prek številnih možganskih struktur v procesualnem, implicitnem spominu v nasprotju z eksplicitnim, hipokampalnim spominom. Reprimirano, »globinsko« nezavedno nam je še bliže, če upoštevamo lastnost možganov, da vedno znova in znova (recimo ob neugodnih informacijah) zažarevajo na tipičnem mestu (»kindling«), ki postane po pravilu nezavedno izhodišče za fokus (ali bolje, modul). Z besedami modularno organizacijo možganov pojasnjuje M. S. Gazzaniga:

»Temeljna domneva mnogih raziskovalcev je bila, da elementi miselnih procesov potekajo zaporedno. Menim, da je predstava o linerano povezani zavestni izkušnji povsem zgrešena. Nasprotno: možgani imajo modularno organizacijo; imajo namreč relativno neodvisne enote, ki delujejo vzporedno. Ti moduli pogosto delujejo ločeno od **zavestnega JAZA** (1986).

Še prej so fiziološko podlago nezavednemu prispevali v šoli I. P. Pavlova, morda ne da bi se tega zavedali, ali da bi smeli svoja spoznanja ustrezno verbalizirati. Združevanje nekaterih osnovnih spoznanj v znanosti različnih delov sveta še čaka. Tu mislimo predvsem na hipnoidne faze po Pavlovu, zlasti na ultraparadoksalno, ko se zavrte vsebine (tipično nezavedne op.) prebijejo v zavestno aktivnost. Ni zanemariti »dominant« (pogojno jih primerjava z žarišči ali celo moduli-op), ki neodvisno od možganske celovitosti in predvsem brez vpliva možganske skorje pri dekorticiranih živalih ali ljudeh po možganskih poškodbah sprožijo vedenje brez realne smiselnosti, zgolj po lastnem avtomatizmu. Torej mora biti obstoj dominant, kot pravimo, subkortikalen, s tem pa tudi nezaveden. V spoznanjih gruzijskega psihologa D. N. Uznazeja (*The Psychology of Set*, Plenum, NY, 1966) o »naravnostih« (nemško Einstellungen) se nezavednemu impulzu »naravna« njemu ustrezen zavestni odziv.

Toda »fiziologija nezavednega« je šele na svojem začetku. Komaj jo je mogoče postaviti v vzporednico z obsežnim študijskim delom psihoanalize in globinske psihologije, pri čemer je prav pomembno tisto delo, ki ga je opravil C. G. Jung. Ob bok je treba uvrstiti novejšje proučevalce, kot sta A. Duhrssenova (*Analytische Psychotherapie in Theorie, Praxis und Ergebnissen*, Gottingen, 1972) in I. Matte Blanco (*The Unconscious as Infinite Sets*, London, 1975). Srečevanje med psihoanalizo in fiziologijo, ki ga je tako preroško napovedoval že S. Freud, bo sicer vztrajno, a dolgotrajno.

5. Z nezavednim in C. G. Jungom sta neposredno povezana: sebstvo (das Selbst, self v angloameriški literaturi) in analiza sanj.

A. Trstenjak (1969) prevaja das Selbst z »enota samega sebe«, ali pa kar »sam«. V filozofiji in pridruženih strokah, pa tudi v knjigi M. Regovca, je »sebstvo« njegova dosledna raba. L. Milčinskega (*Psihijatrija*, 1986) še vznemirja uporaba Jungovega Selbst, sedaj pa sebstvo že predstavljamo kot zlitje zavestnega Jaza z nezavednim in čustvenim, torej celoto človekovega izražanja v individualni osebnosti, vključno z njeno telesno in zunanjo opremljenostjo. Regovec ga v prvi knjigi (stran 77) primerno označuje kot »duhovno celoto«.

V analizi sanj, tej »kraljevski poti do nezavednega«, je C. G. Jung nesporno najmočnejši (*C. G. Jung in drugi, Človek in njegovi simboli, Ljubljana, Mladinska knjiga*, 2002).

Ne kaže pa opustiti osnovnih spoznanj S. Freuda (*Interpretacija sanj, Ljubljana, Studia humanitatis*, 2000) ali bolj racionalnih prizadevanj Ann Faradejeve (*I. Nestović, Snovi, Novi Sad, Prometej*, 2000).

Objektivno povezujemo sanje s fazo REM (Rapid Eye Movement) v možganih, kar pa ne daje informacije o njihovi vsebini ali celo pomenu za življenje sanjajočega. Z vsebino in pomenom sanj se v strokovnem pogledu ukvarjajo psihoanalitiki in psihoterapevti, ne brez nevarnosti pred indoktrinacijo svojega pacienta ali sebe v lastni analizi. Na mestu so opozorila tistih, ki se ukvarjajo z indoktrinacijo posameznika ali skupine ljudi (*Sargent W. Battle for the Mind. A physiology of conversion and brain washing*, London, Pan Books, 1961), da nekateri sanjajo »po freudovsko«, drugi »po jungovsko«, pač glede na izobraževanje in/ali terapijo v šoli, ki ji pripadajo.

6. Knjigi M. Regovca ostajata s svojo vsebino v širokem krogu transcendence. Tudi tej se bomo skušali približati na objektivni način. Odzivnost možganov nanjo najdemo v vseh kulturah, traja že dolga tisočletja in pričakovati jih je še več. Človek je v nerazumevanju narave in njenih pojavov našel zanjo razlago v nadnaravnem, njeno grozo in svoj strah je pretvoril v numinozno. Transcendentne usmeritve v vero, mistiko, vedeževanje, klicanje mrtvih in drugam so evolucijska investicija v možgane in s tem v osebnost človeka. Anja Pogačnik (*In nubibus: Nevrološki vidik religije*, 22. november 2012; Google v uvodu v svoj članek upravičeno zastavi izhodišče, »da se vsako doživljanje sveta okoli nas formulira v možganih, prav tako religija (in vse transcendentno op.)«. Oči raziskovalcev so uprte zlasti v senčni (temporalni) reženj leve polovice možganov, pri čemer jih podpira opazovanje (pretirane) religioznosti, celo mističnega doživljanja mnogih bolnikov s temporalno epilepsijo. Čeprav se patoplastika njihovega doživljanja v ritmu sodobnega življenja tudi spreminja, tako pretekla kot tudi aktualna opazovanja njihove bolezni pritrjujejo senčnemu režnju. Vendar raziskovanja (še) ne dajejo dovolj trdnosti, da se ne bi ozirali tudi po drugih področjih možganov ali kar po možganskih »centrih«, ki so jih našli v povezavi s transcendenco. Morda bi se priključili eni od možnih ugotovitev, »da temporalni reženj izkustvu pripisuje pomen, posteriorni temenski deli pa prispevajo občutje sebstva in njegovo razpustitev med mističnimi stanji« (A. Pogačnik). Poseben pomen za religiozna in podobna doživljanja ima tudi dopamin s svojo bogato razvejanostjo v vseh, še posebej v čelnih predelih možganov.

Transcendentno bi po naši predstavi izhajalo iz možganskega fokusa (ali več fokusov) oziroma modula (več modulov), če oboje uporabimo sinonimno, torej so njegova doživetja »le eno izmed stanj možganov«. (A. Pogačnik). Kot je v naravi doslej poznanih fokusov (modulov), vplivajo na vedenje človeku in naravi primerno, a ga lahko usmerijo v nasprotje, v najstrašnejšo uničevalno slo. Zgodovina človeštva hrani glede transcendence in njenih posledic dovolj hudih pričevanj. Arhetipske podlage v dobrem in slabem so mnogokrat pri tem odločilne.

7. Ni še pričakovati, da bodo psihodinamske poglede, ki jim pripada tudi skupina, opisana v knjigi M. Regovca, temeljno soočili z objektivnim, znanstveno potrjenim funkcioniranjem možganov.

Poskušajmo najti primerne odgovore o vrednosti njihovih pogledov in o vsebini predstavljenih knjig. Šola C. G. Junga je pomembno prisotna v svetovnem prostoru, njeni predstavniki (se) izobražujejo, zdravijo, izdajajo knjige in druge publikacije. Izobraženi v tej smeri so prisotni tudi v slovenskem okolju, se združujejo v Inštitut in v skupinah, izdajajo knjige ... Sodelujejo v prizadevanjih za »integralno razumevanje človeka« (Igor Škamperle).

Tisočletja transcendentnih misli, alkimije, (psihološke) astrologije in vsega tistega, kar bi smeli imenovati duhovno, stoji proti dobremu stoletju znanstvenega proučevanja možganskega psihičnega delovanja, pri čemer bi med drugim omenil prva spoznanja I. P. Pavlova in C. S. Sherringtona. H. H. Dale je s svojim sodelavcem O. Loewyjem v dvajsetih letih prejšnjega stoletja odkril prvi živčni prenašalec acetilholin in leta 1936 prejel Nobelovo nagrado za fiziologijo.

Tisočletja sta bili alkimija in (psihološka) astrologija »najstarejša psihologija« (Jože Magdič). V tej »psihologiji« je nesporno mogoče spoznati mnoga področja duševnega delovanja, ki jih je treba sprejeti tudi v prihodnjo racionalno in na »znanstvenih dokazih temelječo psihoterapijo«. Tu poudarjava celostni pogled C. G. Junga na arhetipsko v oblikovanju in doživljanju človeka, na široko pojmovanje nezavednega in na uvedbo sebstva (Selbst/self). V svoji praksi bo marsikateri psihoterapevt uporabljal aktivno imaginacijo kot eno od poti k nezavednemu. Vse to in še mnogo več uporabita M. Regovec in sodelavec z imenom Marjan v predstavljeni skupini. Sposobna sta – kot delajo psihoterapevti – marsikaj izvotkati iz nezavednega, čeprav je tudi tej skupini še neizmerno mnogo prikritega. Uvodoma sva poudarila, da srečamo v predstavljeni skupini mnoge pomembne, celo bistvene elemente katere koli skupinske psihoterapije. Teoretična podlaga je drugačna, vendar tehnična izvedba srečevanja ne odstopa, ali pa je celo enaka tisti, ki jo izvaja skupinski terapevt drugačne usmeritve.

8. Mnoge psihoterapije, s katerimi se srečujemo na Slovenskem, se zdijo, da so zares v stanju alkimije. Meja do zdravilstva, celo teologije, je še nejasna, večkrat zabrisana. Toda na robu tega obsežnega dogajanja se že kažejo elementi racionalnosti. K »znanstvenosti« je marsikaj pripomogla vedenjsko-kognitivna (psiho)terapija. Možganska žarišča za psihično je mogoče razumevati prek dveh tipičnih žarišč, tistega za božjast in tistega za odvisnost. Podlage za mnoga žarišča (module), kot so oralnega, analnega, agresivnostnega ali seksualnega značaja, se zdijo hipotetične, a jih razkrivajo mnoge bolezni s simptomi iz že razpoznanega področja v možganih.

Vse to bo postopoma vodilo k znanstveni integraciji v psihoterapiji, ki je podobno kot v vseh drugih medicinskih strokah ena sama, s svojimi številnimi različicami glede na življenjska obdobja in načine njene uporabe (sedaj naj bi bilo kar 500 »različnih« psihoterapij). Takšna prizadevanja se že kažejo v »**nevropsihoanalizi**«, kot je približevanje nevropsihologiji in nevrofiziologiji poimenoval Mark Solms (1992). To pomeni približevanje vseh »psihoterapij« možganskemu modelu, ne da bi zanemarili obstoječe ugotovitve v dinamiki duševnosti, če so zrasle na izkušnji in neposrednem opazovanju. Postopoma se bo psihoterapija osvobodila od realnosti odtrgane »psihizacije« (M. Regovec). Tega gotovo ne bo storil avtor (obeh knjig). Predvidevava, da bodo tudi drugi, kot sva storila midva, poiskali pomembne zastavke v obstoječih dinamičnih spoznanjih in njihovih povezavah z možganskim psihičnim delovanjem. Ob knjigah kar vznika prizadevanje, kako bi v njih in seveda tudi v originalnih izhodiščih C. G. Junga, odkrivali tista »objektivna« spoznanja, ki so trajna, in bogatijo tako stroko kot celoto človekovega duha.