

# KONTEMPLATIVNE TRADICIJE IN PSIHOTERAPIJA

LJUBLJANA, 25.–27. SEPTEMBER 2023

DVORANA SLOVENSKE MATICE, KONGRESNI TRG 8

OPIS KONFERENCE

INŠTITUT ZA ŠTUDIJE MENIŠTVA IN KONTEMPLATIVNE ZNANOSTI



Univerza v Ljubljani  
Medicinska fakulteta





1. DAN (25. september 2023):

## FENOMENOLOŠKO RAZUMEVANJE SEBSTVA IN KONTEMPLATIVNO-PSIHOTERAPEVTSKE PRAKSE

Sebstvo je osrednje doživljajsko jedro, ki je temelj in hkrati organizator našega doživljanja, pogleda na svet (*Weltanschauung*) in nase v danem trenutku ter skozi čas. Ne glede na vprašanja substancialnosti, trajnosti in nespremenljivosti sebstva, ga izkustveno ne moremo zanikati. Tudi izkustva nesebstva doživljamo in poimenujemo v odnosu do sebstva. Morda v skrajnih stanjih osvoboditve ali poenotenja s presežnim, ki so nedoumljiva, nemisljiva in neizrekljiva, doživimo njegovo odsotnost ali radikalno transformacijo. Vseeno pa večino časa pred (in verjetno po) teh skrajnih stanjih o(b)staja doživljanje sebe kot referenčna točka zavesti oz. (samo)zavedanja.

Fenomenološko oz. sinhrono (v vsakem trenutku) lahko ločimo: (1) bazično ali minimalno sebstvo (ipseiteta), ki pomeni temelj doživljanja, predrefleksivno prvoosebno danost izkušnje; pomeni občutek, da se to dogaja meni, da je to moja izkušnja (misli, zaznave, občutja, čustva, intuicije itn.). Karkoli doživljam, nekako vem, da to doživljam jaz. Tudi če so izkušnje zelo nenavadne, npr. da mi vstavljajo misli, da vplivajo name na daljavo, da mi govorijo neznani glasovi, kljub temu vem, da je to moja izkušnja. Nadalje ločimo (2) narativno ali razširjeno sebstvo (*identiteta*), ki pa je doživljanje sebe v odnosu do sveta in drugih ljudi, in ga lahko pripovedujem, opisujem in reflektiram. Je skozi čas tkana in natkana avtobiografija, ki temelji v bazičnem sebstvu, vzame pa v svojo tvorbo še mnoge druge elemente iz družine, družbe in kulture, idealov in ciljev ipd.

Razvojno oz. diahrono pa ločimo: (1) nestabilno ali nezrelo doživljanje sebe: od občutij nestabilnosti in negotovosti, kar lahko vodi do rigidnega oklepanja predstav o sebi (kdo sem in kaj pomenim), uporabe primitivnih oz. nezrelih obrambnih mehanizmov, kot so zanikanje, projekcija, projektivna identifikacija itn., vse do skrajnih občutij razpadanja sebe in sveta. Nadalje ločimo (2) stabilno ali zrelo doživljanje sebe: ko zmorem ohranjati stabilnost ob spremembah in življenjskih izzivih, se prilagoditi, razvijati psihološko odpornost oz. "kožo" z uporabo zrelih obramb, kot so zmožnost odložitve zadovoljitve užitka, se odzivati altruistično in etično, s humorjem itn.

Različne vidike sebstva in njihove dinamike osvetljujejo tako kontemplativne prakse duhovnih tradicij (kot so npr. čuječnost, kontemplativna molitev itd.) kot tudi psihoterapevtski pristopi. Njihova skupna prizadevanja je mogoče povzeti v naslednjih točkah:



## 2. DAN (26. september 2023):

### POSEBNA STANJA – PSIHOTIČNA, AHA-DOŽIVETJA, VIDENJA, MISTIČNA STANJA

Stanja, v katerih se razkrivajo plasti doživljanja izven vsakdanje, samoumevne in konsenzualne resničnosti. Prodori za zastore te vsakdanjosti k virom drugačnega, zasuknjenege, vase zaprtega, razodevajočega, razkrivajočega itn. To so stanja, ki jih pogosto srečamo v literarnih izrazih posameznih tradicij in kot posamezne avtobiografske glasove oz. zapise. Takšna stanja ljudje zase, ali ko jih analizirajo drugi, zelo različno poimenujejo, ob čemer se različna poimenovanja tudi močno prekrivajo. Med njimi najdemo mistična stanja, videnja in druga razodetja, aha-doživetja in podobna stanja uvida, doživetja presežne lepote, transformativna doživetja in duhovne preboje, kot npr. spreobrnjenja, telesna in duševna mejna oz. ekstremna doživetja, liminalna stanja in stanja spremenjene ali razširjene zavesti, pa tudi psihotična stanja, halucinatorna in paranoidna doživetja, skrajna depresivna in tesnobna stanja, pa tudi stanja obupa, nihilistična in grozava stanja itn.

Poleg vprašanj sebstva in njegovih premen, ki valovijo v ozadju teh stanj in jih naslavljamo v prvem dnevu konference, nas bodo v drugem dnevu zanimala primarna izkustva teh stanj, njihova izkustvena jedra. Omenjena stanja se dajejo primarno kot občutje razodetja, zedinjenja, čutenja in/ali spoznanja. Tako bi glede na primarno naravo izkustva razdelili tudi mistična stanja kot razodetvena, čutenjska, zedinjevalna ali spoznavna. Celotna primarna psihotična izkustva bi lahko tako razdelili kot razodetvena, čutenjska, zedinjevalna ali spoznavna, kar odslikava določeno zrcalnost med obema vrstama stanj.

Odprta vprašanja, ki bi jih radi naslovili drugi dan, so: Kakšna je narava mističnih in psihotičnih stanj v odnosu do vsakdanjih? Kakšne so razlike, povezave in prehodi med njimi? Gre za izkustveni kontinuum in za različne korake na poti spoznavanja sebe in sveta ali za povsem različne skupine izkustev? Razmislite o primarnem izkustvu *vis-à-vis* odmevom in posledicam v nadaljnjem življenju posameznika. Kaj o vsem tem učijo in kaj priporočajo filozofske in kontemplativne tradicije? Kako lahko vse to vključimo v lastno življenje in svoje eksistencialne boje? In ne nazadnje, kako lahko vsa ta spoznanja o mehanizmih in strategijah soočanja z duševnimi stiskami integriramo v sodobne psihopatološke, psihiatrične in psihoterapevtske tokove raziskav? Nekaterim izjemno reflektivnim posameznikom uspe uzreti tudi „vstopne“ in „izhodne točke“ med različnimi stanji zavesti, kar ima velik psihoterapevtski potencial, saj omogoča iskanje metod in strategij za uravnavanje teh prehodov za ljudi, ki se znajdejo v teh stanjih.

### 3. DAN (27. september 2023): SMISEL, SMER IN CILJ V PSIHOTERAPIJI

Kar odkrivamo o sebstvu, njegovih virih in plasteh oz. ravneh, razvoju in (ne)obstoju skozi čas ter to, kar se razodeva skozi ekstremna stanja izza zastora vsakdanjosti, lahko človeku razkriva pravire in temeljne cilje njegovega obstoja. Ko človek doživlja pretrese na ravni sebstva ter se mu skozi različna stanja razkrivajo druge realnosti, se v njem prebuja vse tisto, kar je skozi človekovo vsakdanjost uspavano. Kot je rekel mladi moški s shizofrenijo: „Ljudje okrog mene so hipnotizirani z vsakdanjostjo, samo jaz ne morem biti.“ Skozi ta stanja doživi prelome, ki vplivajo na njegovo nadaljnje življenje, na orientacije in prioritete v njem. Opira se drugačna ontologija, drugačen pogled na ustroj vsega, drugačno pojmovanje resničnosti. Ljudi skozi ta stanja začnejo vleči globine, v katerih lahko najdevajo pravire samega sebe (*arché*) in se jim z njimi odkrivajo horizonti smisla (*télos*).

Ljudje skozi psihotična, mistična in druga ekstremna stanja prehodijo poti, ki jih mnogi med nami niso in jih morda nikoli ne bomo. Kot alpinisti ali jamarji lahko drugim pokažejo, kako se znajti v stanjih zaplezanosti (*Verstiegenheit*). Gore in jame, ki jih osvajajo, so vrhovi in globine naše eksistence, naših temeljev in prispevajo k panoramskemu pogledu na vse, kar človek je. Do česa so prišli ti izjemni ljudje skozi skrajna stanja in kaj nas lahko naučijo o življenju, ki ga sami živimo v zavetrju naših vsakdanjih rutin? Hvaležni smo jim lahko, da nas vodijo skozi svoje uvide in razkrivajo svoja doživljanja, prehode in spoznanja ter nas s tem učijo in nam pomagajo odkrivati smisel in navdih za svoje življenje.

Zanimalo nas bo in skušali bomo odgovarjati na sledeča vprašanja: Ali uvidi in spoznanja iz različnih stanj in uvidov, ki jih bomo obravnavali v prvih dveh dneh, vodijo k skupnim jedrom, iz katerih lahko črpamo orientacijo za življenje in iskanje smisla v njem? Bi lahko iz izkušenj posameznikov v najrazličnejših skrajnih stanjih črpali spoznanja, ki lahko pomagajo ljudem v različnih življenjskih stiskah vse do izgubljanja sebe v najtežjih duševnih motnjah? Bi lahko razmišljali o virih za psihoterapijo, ki vznikajo iz spoznanj ljudi, ki so prešli najbolj mejne od mejnih situacij oz. stanj? Izkušnje mnogih ljudi iz različnih kultur v človeški zgodovini in v sedanjosti so, da je stik z ljudmi globokih izkustev zdravilen. Izkustveno utemeljene pridige, pogovori o Dhammi (o Buddhovih učenjih, izkustvenih spoznanjih ter praktičnih nasvetih za vadbo), skupinska in individualna duhovna spremljanja, šamanska srečanja in obredi ter mnoge druge oblike stika z različnimi ravnmi spoznanj iz teh izkustev lahko nosijo v sebi ter nam pomagajo osvetljevati bistvo psihoterapevtskega. Stik z globokim izkustvom (lastnim ali posredovanim v odnosu z drugim) torej več kot dokazano lahko zdravi, lajša in včasih celo preventivno preprečuje nadaljnje bivanjske stiske. Kakšne psihoterapevtske lekcije lahko izluščimo iz bogate “zakladnice” neizrekljivo globokih stanj, katerih izkuševalci jih na našo srečo kljub temu nikoli niso prenehali izrekati?