

TRANSPERSONALNA PSIHOTERAPIJA – KORAK DALJE

Sjećate li se kako smo se smijali električnoj struji i „nevidljivim valovima“? Znanje o ljudskom biću još uvijek je u svom ranom djetinjstvu.

(Albert Einstein)

Pitanjima o pravoj prirodi ljudskoga bića i smislu njegova postojanja bavili su se i bave filozofi, mistici i pjesnici svih vremena i kultura svijeta. Početkom sedamdesetih godina prošlog stoljeća fizičar Fritjof Capra, uspoređujući tekstove kvantnih fizičara i istočnjačkih mistika u knjizi „Tao fizike“, pokazao je da znanost i mistika različitim riječima u biti govore o istom. Posljednjih stotinjak godina istraživanjem ljudske bavi se i psihologija. No usprkos izvornom značenju svoga naziva (grč. *psyche* – duh, duša i *logos* – riječ, pojam, govor), većina priznatih psiholoških škola zanemaruje duhovni aspekt ljudskoga bića.

Za razliku od bihevioralne, psihoanalitičke i humanističke struje u razvoju psihologije i psihoterapije, transpersonalna psihologija, koju Abraham Maslow naziva četvrtom strujom, pristupa cijeloj osobi sa svim aspektima njezina bića (fizičkim, emotivnim, racionalnim, društvenim, kreativnim i duhovnim). Cilj joj je pomoći osobi da razvije sposobnost pristupa životu iz središnje točke svoga bića ili duhovnoga dijela svoje duše otkuda je sve što nam se događa tek izazov koji nudi priliku za učenje i duhovni rast.

Transpersonalnu psihologiju i psihoterapiju ne treba miješati s religijom, s New Age pokretom ili bilo kakvim bijegom u duhovne sfere kako bi se život na ovoj razini učinio podnošljivim.

Što to zapravo jest

Pojam transpersonalno (s one strane osobnoga) tijesno je povezan s radom Abrahama Maslowa i njegovim razumijevanjem tzv. „vrhunskog iskustva“ (peak experience) koje nadilazi racionalnu ograničenu svijest pojedinca i uvodi ga u mistično stanje sklada i jedinstva sa svime, u stanje dubokog razumijevanja i spoznaje svega što postoji kao i naše prave prirode neograničene sustavom percepcije ili, riječima Alana Wattsa, našim „kožom ograničenog ega“. Sam pojam *transpersonalno* prvi je upotrijebio psihijatar Stanislav Grof koji je proučavao iskustva ljudi tijekom izmijenjenih stanja svijesti (u početku posredstvom terapijske primjene LSD-a a potom tzv. holotropskog disanja). Grof, Maslow i Tony Sutich pokrenuli su 1969. *Journal of Transpersonal Psychology*, a uskoro i *Društvo transpersonalne psihologije (Association of Transpersonal Psychology)*, čiju su prvu međunarodnu konferenciju podržali Majka Tereza i Dalai Lama.

Uz razne pisce, psihologe i sl. poput Aldousa Huxleya, C. G. Junga, C. Rogersa i druge, razvoju transpersonalnoga pristupa ljudskom biću doprinijeli su i katolički redovnik Teilhard de Chardin i

duhovni učitelj Sri Aurobindo sa svojim modelima evolucije svijesti, koji zapadnu, odnosno istočnu duhovnu tradiciju povezuju sa suvremenim znanstvenim dostignućima.

Ništa što vrijedno je dokaza, dokazati, ali ni opovrći ne možete. Budite stoga mudri i ostanite vjerni sunčanoj strani Sumnje.

(Alfred Lord Tennyson)

Transpersonalni psihoterapeuti polaze od triju pretpostavki:

1. istinska priroda ljudskoga bića je duhovna i tijekom cijeloga života mi svjesno ili nesvjesno tragamo za svojim duhovnim izvorom
2. ljudska svijest je višedimenzionalna i raznim terapijskim i drugim postupcima moguće je dosegnuti izmijenjena stanja svijesti, što govori o tome da je naša „uobičajena“ svijest tek dio cjeline svijesti
3. zadatak transpersonalnog psihoterapeuta je osobi olakšati pristup višoj mudrosti u njemu samom i potaknuti ga da dođe u kontakt s duhovnim dijelom svoje duše

Uz uobičajene elemente identiteta koji se u raznim psihološkim pravcima nazivaju različito (npr. id, ego i super ego u psihoanalizi, roditelj, odrasli i dijete u transakcijskoj analizi itd.), u transpersonalnoj psihologiji govori se i o sebstvu – dijelu koji nadilazi osobno i povezan je s duhovnim dijelom duše. Važno je razviti komunikaciju između osobnog i nadosobnog budući da je s točke gledišta nadosobnog pogled širi i uključuje i elemente poput savjesti i agapea, tj. neuvjetovane ljubavi prema drugom ljudskom biću. Taj odmak omogućuje promjenu percepcije sebe i svoje sudbine te svojih odnosa s drugim ljudima, pri čemu ne podvlačimo samo razliku (i time granicu) između sebe i tih drugih već ih vidimo i kao braću i sestre koji su poput nas na svom duhovnom putu. U skladu s time snažniji je naš osjećaj odgovornosti za to što činimo sebi i bilo kojem djeliću stvorenoga – od ljudi s kojima dijelimo svoj život do majke Zemlje na kojoj obitavamo.

Paljenje svjetla u tami

Teoretičar transpersonalne psihologije Ken Wilber, čija integrativna teorija spaja stara i nova učenja Istoka i Zapada, govori o devet globalnih i individualnih razina svijesti – arhaičnoj, magijskoj, mitskoj, mitsko-racionalnoj, racionalnoj, egzistencijalnoj, psihičkoj, suptilnoj i uzročnoj. Svaka od njih ima svoje zakonitosti i domete i razina koju na putu svog rasta dosegne pojedini čovjek odražava se na sve. Tijekom terapije s njima se komunicira na razne načine. Stoga transpersonalni terapeut poštuje druge psihoterapijske pristupe i smatra ih relevantnim u različitim periodima ili fazama života.

Koliko nam je poznato, jedina svrha življenja je paljenje svjetlosti u tami bića.

(Carl Gustav Jung)

Osoba obično dolazi u terapiju potaknuta nekim problemom, pitanjem ili krizom te svom skalom osjećaja koji to prate od tuge, straha, ljutnje, krivnje, srama i sl. do, ponekad, sumnje u vlastitu vrijednost i smisao svoga postojanja. Dolazi sa cjelokupnim svojim životnim iskustvom koje ponekad uključuje i mistična (ili transpersonalna) iskustva te duhovna pitanja i krize. Zadatak terapeuta je da joj pomogne doći u kontakt ne samo s elementima vanjskog događanja i svojih reakcija i mogućnosti reakcija na to već i s dubljom prirodom svega toga.

Suštinski o „posljednjim stvarima“ ne možemo znati nešto konkretno ni suditi na temelju sredstava naše logike; o bitnome možemo samo nagađati, možemo vjerovati ili pak sumnjati u nešto, potvrđujući ili odbacujući te pretpostavke, vjerovanja, sumnje na temelju svog iskustva te ostavljajući svoje srce i um otvorenim za njihovu korekciju. No odnekud trebamo krenuti. Stoga je već jedan od prvih značajnijih monaških pisaca Nilom (oko 430. godine poslije Krista) u pismu jednom mladom monahu pisao (a slična misao stajala je i na vratima delfijskoga proročišta): „*Prije svega spoznaj sebe. Jer ništa nije teže nego spoznati sebe, ništa napornije, ništa ne zahtijeva više posla. A kad si spoznao sebe, moći ćeš spoznati i Boga.*“

Kako bi mogao razumjeti proces osobe koja je u terapiji i pomoći joj u njezinim pitanjima i traganjima, terapeut sam treba biti svjestan i kontinuirano (čitaj: svakodnevno) raditi na sebi u psihičkom i duhovnom smislu riječi. Na terapiju dolaze ljudi čiji se stavovi i uvjerenja međusobno prilično razlikuju – od zakletih ateista (jedan od njih nedavno je izjavio: „Hvala Bogu, ja sam ateist“) do osoba koje su vjerom ili iskustvom toliko uvjereni u svoje „znanje“ o prirodi samoga Boga da si ne dopuštaju nikakvo pitanje ili sumnju. Većina ljudi je između tih krajnosti; zadatak terapeuta je potaknuti ih na pitanja, sumnje, traganja, pomoći im da se povežu s raznim aspektima vlastita bića i s našim božanskim izvorom, koji razni ljudi doživljavaju različito, te uspostave odnos s njim.

Putovi

Duhovna potraga je putovanje bez daljine. Putuješ otuda gdje si upravo sada tamo gdje si stalno. Od neznanja do spoznaje, jer učiniš samo to da prvi put vidiš ono što gledaš stalno.

(Anthony de Mello)

Dvije su osnovne struje u transpersonalnoj psihologiji. Jedna od njih služi se metodama koje osobu dovode u trans kako bi je se direktno uvelo u promijenjeno stanje svijesti u kojemu može direktno iskusiti svoju prirodu, bezgranični prostor, apsolutno povjerenje, duboki duhovni mir.

Druga je više usmjerena prema širenju svijesti i služi se tehnikama i načinima koje omogućuju postupni rast, pri čemu osoba integrira pojedine dijelove svoje sjene i polako postaje svjesna suštinskoga potencijala svoje duše. U konačnici to vodi do otkrivanja unutarnjeg bića, osjećaja njegova mjesta u sveukupnom stvaranju i povezanosti s onim što je iznad i u središtu svega.

U skladu s time, kako u zapadnoj tako i u istočnoj duhovnoj tradiciji, od pamtivijeka postoje dva načina meditiranja. Jedan od njih usmjeren je na objekt – dah, neku riječ (mantru), zvuk, svjetlost, neku sliku... Taj način meditacije dovodi do transa, osjećaja mira i promijenjenog stanja svijesti.

Pri drugom načinu meditacije svijest je otvorena. Osoba tu jednostavno promatra ono što se događa, ono što izranja, ne uplićući se u to, ne pokušavajući shvatiti, intervenirati, ali i ne bježeći od toga; ona je jednostavno u kontaktu s onim što jest, prisutna sada i ovdje. To širi svijest i postupno dovodi u kontakt s pravom prirodom bića.

Osobno i kao terapeutkinja ja sam sklonija drugom načinu premda prema potrebi koristim i tehnike koje induciraju promijenjeno stanje svijesti.

Proces

U ovom dobu koje vjeruje da za sve postoji prečac, najvrednija lekcija je ta da je najteži put, dugoročno gledano, onaj najlakši.

(Henry Miller)

U početku je osoba koja dolazi u terapiju velikim dijelom uronjena u problem koji je muči te se prva faza terapijskog rada prilagođava tom stanju nastojeći joj olakšati, podržati je, njegovati. S vremenom se počinje zaranjati dublje u rana sjećanja, koja katkada zadiru i duboko izvan granica svjesnog pamćenja. Tehnike koje se pritom rabe različite su i obuhvaćaju sva područja čovjekova bića – fizičko, emotivno, racionalno i duhovno. Sljedeći korak vodi dalje – u područje odgovornosti, savjesti, razumijevanja duhovnih zakona i življenja u skladu s njima i onda kada je npr. znatno komotnije kriviti druge i negativne okolnosti koristiti kao izgovor za ustrajanje na raznim destruktivnim putovima.

Više od svega ljudi se boje sebe samih, svoje sjene, svojih nesvjesnih (pozitivnih i negativnih) potencijala, boje se dubokih tamnih ponora svoje duše o kojima ne znaju ništa. U strahu od susreta sa sobom i tamnim stranama svoga bića, u strahu od povreda i sumnji koje su neizbježan dio svakog odrastanja i svakog života, radije bježe u pseudorješenja i površne odnose, propuštajući bit svoga postojanja. Važno je s temama koje su ljudima bolne, sramne, pune pitanja i sumnji ići polako. Zanimljivo je povremeno uvesti i lik tzv. svjedoka, neutralnog empatičnog promatrača iz čijega kuta mnoge stvari izgledaju drugačije, prihvatljivije, logičnije, zanimljivo je staviti ih u njegovu ulogu, razgovarati s njime. Taj razgovor daje novu perspektivu i omogućuje postupne kvalitativne pomake iz uloge žrtve odgoja, okolnosti i sl. u znatno odgovorniju poziciju osobe koja ima slobodu izbora i djelovanja u skladu s dubokim intrinzičnim vrijednostima svoje duše.

Kroz sućut prema sebi otkrivam sebe, kroz to mi se otkrivaju moje čežnje.

(James Hillman)

Ponekad u terapiju dođu ljudi koji vrlo kompulsivno tragaju za samoostvarenjem ili „vrhunskim iskustvima“, ne birajući pritom načine da što brže dođu do svoga cilja. Neki su pak vrlo otvoreni, s vrlo tananom koprenom koja dijeli svjesno od nesvjesnoga i sjećanja na razna prepersonalna iskustva nadiru im bez reda i kontrole te ih teško mogu integrirati. Nekim ljudima duhovnost predstavlja bijeg od svakodnevice pune nezadovoljstva i problema s kojima se ne znaju nositi. Sa svima njima treba raditi vrlo oprezno, s puno razumijevanja, empatije i podrške, ohrabrujući ih i pomažući im lagano graditi most između nadosjetilne stvarnosti koja im je bliska i ove koju žive i dijele sa svojom okolinom. Na putu psihičkog i duhovnog razvoja nema prečaca, možemo samo učiti mudro se susretati s preprekama i okukama na njemu.

Hodočašće

Ovo što čitamo o mudracima s Istoka i naša je povijest. Nismo li svi mi hodočasnici, ljudi koji nemaju stalnog boravišta? Mudraci su krenuli na put. Njihovo srce hodočastilo je k Bogu dok su im noge hodile u Betlehem. Oni su njega tražili, ali On je njih već vodio jer su ga tražili. Težili su za Spasiteljem u žeđi i gladi za pravedom. Stoga nisu mislili da smiju propustiti i jedan korak u isto vrijeme dok Bog mora učiniti tisuće koraka da bi se susreo s čovjekom.

(Karl Rahner)

Poput hodočasničkoga štapa psihoterapija pruža oslonac i podršku na putu kojim u biti svatko treba proći sam. Transpersonalna psihoterapija pomaže čovjeku na njegovu putu prema Bogu, Bogu kako ga dotični doživljava. Ona potiče osobni razvoj čovjeka koji nadilazi njegov ego ali ga i uključuje, poštujući njegovu osobnu povijest i odgovore na nju. Ona priznaje duhovnu potragu i prepoznaje čovjekovu čežnju za jedinstvom, Bogom, krajnjom istinom i dubokim osjećajem slobode i povjerenja u višu stvarnost. Stoga, uz uobičajene načine rada s problemima, njihovim uzrocima i rješenjima, transpersonalni psihoterapeut potiče osobu i na meditaciju i molitvu, koje njeguju kontakt i odnos s dubljom prirodom vlastita bića. Uz racionalne i emotivne putove spoznavanja, transpersonalna psihoterapija njeguje i intuitivne te potencijal rasta sadržan u promijenjenim stanjima svijesti, „vrhunskim“ iskustvima i sl. te pomaže osobi da takva iskustva integrira i prenese u svoj svakodnevni život.

Branka Jakelić – O meni

Diplomirani sam Geštalt terapeut s certifikatom IGW-a (Institut za geštalt psihoterapiju iz Würzburga), Psihodramski terapeut s certifikatom Instituta za psihodramu iz Beograda te Transpersonalni psihoterapeut s certifikatom Eurotasa - europske asocijacije za transpersonalnu psihoterapiju. Pred nekoliko godina dodijeljen mi je i ECP (Europski certifikat za psihoterapiju).

Uz terapijski rad bavim se pisanjem. Pored niza članaka te prijevoda i recenzija knjiga drugih autora, dosad su mi objavljene knjige GOVOR SNOVA (Zagrebačka naklada, 1994; drugo izdanje objavila je Medicinska naklada, 2002.), TRAGAJUĆI ZA SOBOM (Sipar, 1997.) i KRILATE SANDALE duhovni razvoj kroz životne krize (Profil, 2009.).

Vodim individualne i grupne terapije te partnersku terapiju.

Radim s ljudima zainteresiranim za rad na sebi. Osim tema vezanih uz probleme u odnosima s drugima te profesionalne poteškoće, krize identiteta, strahove i fobije, radimo i na snovima, psihosomatskim tegobama, duhovnim problemima i krizama...

www.branka-jakelic.com



Ovo djelo je ustupljeno pod licencom

[Creative Commons Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 3.0 Croatia.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/cro/)