

SREDNJA POT V PSIHOTERAPIJI – BUDISTIČNI PRISTOP

Avtor: Mark O'Donoghue

Vir: http://www.buddhanet.net/buddhist_therapy.htm

Mark O'Donoghue je bil izvorno objavljen v avstralskem in novozelandskem časopisu Družinska terapija, vol. 23, št. 4, 2002, str. 196-201. Mark O'Donoghue je svetovalec na Univerzi v Adelaide in je budistični praktikant in meditator (od leta 1987). Kontaktni naslov je: Adelaide University, SA 5005, Australia ali e-mail: mark.odonoghue@adelaide.edu.au.

Mnogo let že prakticiram budistično meditacijo v svojem osebnem življenju. V tem članku vam predstavljam enega od načinov, kako je budizem vplival na moje delo. Ljudje, ki iščejo svetovanje, pogosto nihajo med dvema nevzdržnima ali nezadovoljivima ekstremoma, na primer biti povsem zaposlen ali ne delati ničesar. Dihotomije, ki ljudi ujamejo v past so lahko doživete, se jih lahko spominjamo ali si jih zamišljamo.

Budizem predlaga Srednjo pot kot način brez teh ekstremov. Predstavil vam bom načine, kako porušiti dihotomijo, da lahko najdemo bolj učinkovite alternative. Pokazal vam bom, kako uporabite pristop Srednje poti tako, da bo primeren za zahodno terapijo. Predstavil bom tudi primere, kjer Srednja pot ne bo etično sprejemljiv odgovor.

UVOD

Moj namen je bil, da s tem člankom prilagodim budistične ideje in vaje na previden in kritičen način za terapijo. Budizem in terapija imata dva različna cilja. Terapija pomaga ljudem živeti svoje vsakdanje življenje bolj učinkovito in mogoče manj boleče. Temeljno vprašanje budizma pa je, kako ravnati z neizbežnostjo bolezni, starosti, smrti in duševnega trpljenja na splošno. Nekdo lahko živi življenje v katerem sploh ne potrebuje ali ne želi terapije pa se vseeno ne sooča z glavnimi koncepti budizma. Enako lahko človek razrešuje glavne koncepte budizma, v bolj vsakdanjem življenju pa ne živi izpolnjenega življenja (Kornfield, 1998). Kornfield (1998) prikaže, da je veliko meditativnih praktikantov in učiteljev imelo resne probleme z zlorabo alkohola, spolno zlorabo ali zlorabo moči in denarja. V zadnjih desetih letih je prišlo na dan veliko zgodb takega značaja in nekatere sem tudi sam zasledil. Kornfield (1998) tudi zapiše, čeprav teh večjih problemov v življenju ni, imajo ljudje, ki meditirajo, še vedno potrebo, da uredijo posamezne dele v svojem vsakdanjem življenju, kot na primer, vzpostaviti dober odnos z ljudmi, obdržati službo ali imeti intimne odnose. Torej s prinosom budističnih idej in vaj na področje terapije ne želim zavreči ciljev terapije. Če želi terapija prepričati ljudi, da postanejo budisti, potem ni uporabna. Vendar pa verjamem, da budizem lahko pripomore v terapiji.

Obstajata dva načina s katerima se lahko budizem vključi v terapijo. Prvi, ki ga izvajajo transpersonalni terapevti, je oblika terapije, ki popolnoma objame spiritualno dimenzijo, kot na primer Assagiollijeve Psihosinteze (1971), ki vključujejo hinduistični Nadjaz. Drugi način, to je Fennerjev pristop (1995) pa je zasnovan po budistični ideji praznine. Omejitve teh dveh pristopov obstajajo pri tistih, ki duhovnih vrednot nimajo v skladu s tistimi, ki jih vključujemo v terapijo, saj tako ne pridemo do primerne usklajenosti. Razumno je, da poiščemo terapijo, ki je v skladu s človekovimi duhovnimi vrednotami. Drugi način je, da obdržimo neduhovni terapevtski položaj in vključimo uporabne vpogleda iz duhovnih tradicij. Tako bom tudi jaz storil tukaj, s pristopom Srednje poti.

BUDISTIČNA SREDNJA POT

Buda je bil zgodovinska osebnost, čigar življenje in učenje je dalo vzpon religiji imenovani budizem. Zgodba, kot vemo, opisuje osebo, ki je bila vzgojena v princa, ki je živel razkošno življenje, zavarovano pred trpljenjem. To življenje je bil njegov prvi ekstrem. Nekega dne je prvič srečal bolnega človeka, starega človeka in mrtvega človeka, kar mu do tedaj še ni bilo znano. Spoznal je, da ga življenje princa

ni pripravilo na soočanje z boleznijo, starostjo in smrtjo. Zavrnil je vse užitke tega sveta in se privadil na asketsko življenje pokore in meditacije. To je bil njegov drugi ekstrem, ki ga tudi ni pripravil na bolezen, starost in smrt. Nadaljeval je z meditacijo, vendar pa je spremenil svojo meditativno prakso in s tem omogočil ustrezen temelj za svoje razsvetljenje. Zaključil je, da niti pretirano čutno uživanje niti fizična prikrajšanost nista prava načina in zato je predlagal Srednjo pot kot nekaj vmes.

Srednja pot je bila posledično predpisana kot tista prava. Nasvet s perspektive Srednje poti o tem, kako napisati ta članek, bi šel nekako takole: članek naj ne bo predolg in ne prekratek; ne spuščajte se v preveč podrobnosti niti ne v premalo; ne pišite vsebine pregrobo in ne prenežno. Tako je lahko ustvarjen prostor brez ekstremov. Veliko budističnih pisateljev je na ta način definiralo pravilno vedenje.

Pomen Srednje poti ali "biti v ravnotežju" ni prisotna le v budizmu, ampak je tudi del zdrave pameti iz naše kulture. Nek novinar je nekoč zapisal: "Ravnotežje je težko vzdrževati. Prevečkrat nanj vplivajo ustaljeni miselni vzorci, premalokrat pa ti ostanejo neopredeljeni" (McPhedran, 10.6.2000: 69).

Laična veda vključuje pristop Srednje poti in tudi druge pristope, ki jih lahko predstavimo s frazami kot so: "doseči najboljše", "naj te nič ne ustavi" in "prebij se skozi", ki pa niso v skladu s pristopom Srednje poti. Znotraj budizma ima Srednja pot bolj osrednji prostor, iz katerega je moč dosledno sklepati.

MOJA UPORABA BUDISTIČNE SREDNJE POTI

Če terapija postane recept za neekstremne situacije, je to le še dodatno merilo, s katerim lahko ocenimo človeška življenja in kateremu se morajo ljudje prilagajati, namesto, da bi pomagal ljudem najti način, ki bi jim najbolj ustrežal in služil v življenju.

V budistični in laični vedi Srednja pot pogosto postane etični recept. Ljudje so lahko obtoženi, da gredo predaleč, ali pa, da se ne potrudijo dovolj. Pred kratkim sem videl nekoga na televiziji, ki je opisoval trenutni položaj kot "sredina ceste" v nasprotju z "zelenjem ob cesti". Vse to so načini, ki povedo, da ima govorec prav, saj se ne opredeljuje in ostaja v nevtralnem območju. Zahteve po moralni premoči pa so pogosto nepošteno, saj se izogibajo debati o etičnosti različnih položajev. To je zelo podobno taktiki izjave, da je od nekoga položaj nevtralen in tako moralno boljši in ni pod vprašajem.

Obstaja pa veliko ekstremov za katere menim, da jih je pomembno pojasniti. Na primer, govoriti o Srednji poti med premalo ali preveliko zlorabo, posilstvom ali napadom, je popolnoma proti mojim vrednotam. Srednja pot, ki se je meni zdela uporabna za terapijo, je način brez dihotomij, raje samo kot recept za položaj etičnosti.

Ugotovil sem, da je pristop Srednje poti najbolj uporaben, kadar ljudje nihajo med dvema nevzdržnima ali nezadovoljivima ekstremoma. To je zelo pogost razlog, da ljudje pridejo na terapijo. Naštel vam bom nekatere dihotomije, ki ljudi ujamejo v past in so zaradi njih prišli k meni na svetovanje: zaupanje – nezaupanje; optimizem – pesimizem; pozitivna naravnost – negativna naravnost; idealno srečen jaz – depresija; prekomerno razvajanje – samosovražstvo; popolnost – nepopolnost; popolna kontrola – brez kontrole; imeti zelo dobre prijatelje – biti brez prijateljev.

Včasih ljudje najdejo način, da naredijo stvari tako, da kljub razdvojenosti lahko funkcionirajo, ampak, ko mine nekaj časa, ta položaj lahko zdrsne proti ekstremu tako, da postane nevzdržen. *V teh primerih je lahko kratka pripomba temu ekstremu dovolj, da naredimo spremembo znotraj Srednje poti.*

PREPROST PRIMER

Ko vidim ljudi, ki so zelo pod stresom, jim pogosto rečem, naj si predstavljajo lestvico stresa od 0 do 10. Ko so pri 10, na koncu lestvice, so tako zelo pod stresom, da ne zmorejo več učinkovito delati. Ko jim predlagam, da znižajo svoj stres vsaj toliko, da lahko začnejo spet učinkovito delati, se z mano strinjajo. Nekega dne sem odkril, da z Mariom (kar ni njegovo pravo ime) ne govoriva istega jezika. Z bolj natančnim poizvedovanjem sem odkril, da je Mario rekel "Da", mislil pa "Ne", ker je menil, da sem mu rekel, naj bo njegov stres na nuli, torej, da naj popolnoma preneha z delom. Govoril sem mu v jeziku, ki ima med seboj vrsto razvrščenih stopenj med 0 in 10, medtem ko je Mario slišal le 0 in 10.

KELLYJEVI OSEBNI KONSTRUKTI

Buda nam je svetoval, da si raje izberemo Srednjo pot, kot pa kakršenkoli ekstrem. Vendar pa ni izpopolnil teorije na račun polarizirane narave našega razmišljanja. Za tako teorijo, sem se obrnil na Georgea Kellyja in na budistično filozofijo Madhyamika (Fenner, 1990; 1995).

George Kelly je osnoval svojo psihologijo osebnih konstruktov na eni predpostavki: "Osebni procesi so psihološko kanalizirani z načini, s katerimi ta oseba predvideva dogodke" (1995: 46). Iz osnovnega postulata so izvedeni številni korolariji. Za terapijo Srednje poti je najpomembnejši korolarij dihotomije. "Sistem konstrukcije neke osebe je sestavljen iz končnega števila dihotomnih konstruktov" (1995: 56). Kelly pripisuje "... dihotomično kvaliteto celotnemu človeškemu razmišljanju" (1995: 109). Ta korolarij opozarja, da posameznik ne more smiselno dojemati nečesa, za kar nima pripravljenih konstruktov. Konceptualizacija polariziranih konstruktov je v nasprotju s koncepti in kategorijami, saj sta oba od teh dveh enopolarna načina za opisovanje misli (Bannister & Fransella, 1980: 21).

KELLY JE V ŠIRŠI RAZLAGI NAPISAL:

Vsak konstrukt vsebuje dva pola v svoji dihotomiji, vsakega na svojem koncu. Elementi povezani s posameznim polom so med seboj enakovredni glede na konstrukt ter v nasprotju z elementom nasprotnega pola (Kelly, 1955: 137).

Polarnosti so lahko eksplicitne ali implicitne (Bannister & Fransella, 1980: 22). Eksplicitne polarnosti so očitne večini ljudi. Na primer majhen, počasen, kratek ustrezajo polarnostim velik, hiter in visok. Implicitne polarnosti pa niso prav očitne. Kelly trdi, da so vse izjave vsaj implicitno povezane s svojim nasprotjem, na primer rdeč in ne rdeč, govoriti in ne govoriti, sedeti in stati.

Skupni imenovalc, ki definira konstrukt, je sam po sebi definiran v nasprotju z drugim konstruktom in tako dalje. Na primer, ko gledamo na konstrukt stol, imamo lahko na enem polu ležalnik, na drugem pa kuhinjski stol. Pojem stol je skupni vidik, ki omogoča primerjavo dveh vrst stolov. Zopet pa so lahko stoli le en pol konstrukta pohištvo.

TEORIJA DIHOTOMIJ MADHYAMIKA (SREDNJA POT)

V tradiciji Srednje poti budističnih pisateljev Nagarjuna (2. stol.) in Candrakirti (7. stol.), so uporabljali analitično meditacijo za dosego stanja osvoboditve ali brezpogojne svobode (Fenner, 1995: 29). Analitične meditacije se pojavljajo v različnih oblikah. Ena od njih je, da se zruši oba ekstrema in tako se polarnost razblini. Primer tega v vsakdanjem življenju je, da nisi ne agresiven in ne pasiven. Rezultat je razblinjanje konceptualne kategorije, ki se je ustvarila z dihotomijama. S prenehanjem pojmovnosti in z neposrednim zaznavanjem realnosti, na katerega ne vpliva pojmovnost, je budistično razsvetljenje. To za večino terapevtov ni cilj terapije. Vendar pa različne transpersonalne terapije lahko predstavljajo izjemo. Razumevanje meditatorjev Srednje poti, kako pojmovnost deluje, omogoča še en koristen odgovor na vprašanje: "Zakaj obstajajo dihotomije"?

Znotraj obsega dihotomij Srednje poti, obstaja 5 razvojnih faz: 1. nediferencirani predmeti,

2. karakterizirani predmeti, 3. koncepti, 4. misli in 5. jezik. Glede na teorijo Srednje poti, je svet sestavljen iz nediferenciranih predmetov. Ti so razdeljeni v posamezne predmete s konceptualnim procesom karakterizacije predmetov (*via dihotomij*). Na podlagi karakterizacije predmetov se oblikujejo koncepti, ki so osnova za misli in jezik.

Koncepti se oblikujejo s procesom definiranja, kaj koncept je in kaj ni. Na primer dobro in ne dobro definirata koncept dobrega. Glede na to teorijo, dobro ni resnična ampak relativna kvaliteta, saj dobro obstaja le v odnosu z nedobrim. V mislih in jeziku se nanašamo le na en konec dihotomije. To nam ustvari iluzijo, da koncept (npr. dobro) obstaja sam in zase, izoliran od svojega nasprotja. Vendar pa dva konca ostajata povezana na način, ki še vedno vpliva na njuno rabo. Povezava je tista, ki je rezultat v vseh oblikah polarizacije in njenih posledicah. Torej, če identificiramo dobro, potem mora implicitno obstajati tudi slabo in obratno. Ker sta dva pola na ta način povezana, se lahko presoja ljudi prestavi od enega pola k drugemu, če en pol ni dovolj močen.

Za demonstracijo delovanja te teorije bom uporabil primer miza in prikazal evolucijo od nediferenciranega predmeta do definiranja predmeta, ki obstaja ločeno od vseh ostalih predmetov (Fenner, 1995: 37-38). Svet je sestavljen iz nediferenciranih predmetov. Preko konceptualnih procesov se nediferencirani predmeti delijo na predmete, ki so jim pripisane ustrezne značilnosti miz in na tiste brez opisov. Mize in ne mize so eksplicitno povezane, zato ker so definirane v nasprotju z drugimi. Ko nadaljujemo z rabo besede miza, kot da ni definirana v nasprotju z ne mizami, smo se prenehali zavedati nasprotnega pola, torej ne miz, vendar pa polarnost med mizami in ne mizami še vedno strukturira naše razmišljanje.

TERAPIJA IN BUDISTI SREDNJE POTI

Pri analizi Srednje poti so dihotomije dane skupaj, da ustvarijo paradoks in s tem izvedejo osvoboditev z destrukturiranjem pojmovnosti (Fenner, 1995: 44). Meditatorji Srednje poti ciljajo na stanje, kjer je vsa pojmovnost, ki je nujno bipolarna, destrukturirana. To novo stanje brez pojmovnosti konča muko, saj je odtlej tudi muka sama koncept. V nasprotju lahko priporočam svoj pristop Srednje poti v terapiji, z dekonstrukcijo določenih konceptov, ki bodo zamenjani z drugimi koncepti — takšnimi, ki so manj boleči ali bolj v skladu z željami ljudi, ki me obiskujejo, vendar še vedno bipolarni.

Fenner piše o destrukturiranju, ki se razlikuje od dekonstrukcije. Destrukturiranje pomeni, da smo koncept razdrli in ga ne moremo zamenjati z drugim konceptom. Dekonstrukcija pa pomeni, da smo koncept razdrli in ga lahko zamenjamo z drugim konceptom.

Ko se ljudje ujamejo v nihanje med dvema poloma, jih dihotomična struktura koncepta zaniha med ta dva pola, kot da so ujeti v labirintu. Ko en pol postane nevzdržen ali nezadovoljiv, se ljudje nagibajo h temu, da spremenijo pol, pri tem pa nimajo prostora, da bi lahko prikazali kakršnokoli drugačno obnašanje, čustvo ali misel. Vloga terapevta je, da najde to past in pomaga ljudem iz nje. Ko en pol postane vzdržen, izvedljiv ali zadovoljiv, ljudje ne bodo zanihali nazaj k drugemu polu, s katerim je povezan.

Bipolarnosti lahko delimo na dva tipa. Prvi je obvezno, vedno prisoten, drugi pa obstaja znotraj prvega in ima različne stopnje bipolarnosti oziroma različne bipolarnosti. Te včasih imenujemo bipolarne ali skalarne (Bannister & Fransella, 1980: 22). Skalarni konstrukti obstajajo kot produkt bipolarnih konstruktov. Na primer črna in bela, sta lahko dva pola našega bipolarnega konstrukta, odtenki sive pa so skalarni konstrukt, ki lahko obstaja med tema dvema poloma. Še en primer: dana sta dva tipa izbire. Prvi vključuje bipolarnost, ki je lahko 0 ali 10, moramo pa si izbrati eno številko in imamo le dve možnosti. Drugi niz bipolarnosti pa je 0 & 1, 1 & 2, 2 & 3 ... 9 & 10. V drugem nizu lahko izbiramo med desetimi različnimi dihotomijami. Če ljudje verjamejo, da imajo le prvi tip izbire (kot je mislil Mario v prej omenjenem primeru) in jim je to na nek način nezadovoljivo, jim lahko pomagamo, da imajo dostop do drugega niza tako, da jim damo več različnih odločitev.

OČITNOST

Ko opisujem, kako je razmišljanje dihotomizirano in kako nas Srednja pot vodi ven iz take situacije, je rešitev očitna. Vendar pa pot, ki vodi ven iz take situacije ni tako očitna osebi, ki je ujeta v tako polarnost. Srednja pot je očitna iz paradigme Srednje poti in ne iz paradigme bipolarnosti. Tudi vizualne zaznave so očitne, kadar jih vidimo, in neočitne, ker jih še nismo zagledali (na primer slika starejše ženske in mladega dekleta, obeh naslikanih simultano). Če se terapeuti ujamemo v očitnost, nam to lahko omeji našo kreativnost, s katero pomagamo ljudem, ven iz takih dihotomij. Na primer, reči nekemu, da se mora uravnovesiti, ima malo koristi, ker že očitnost take izjave, pokaže svojo neučinkovitost. Kar potrebujemo, je sistematičen način, da se doseže taka sprememba.

TERAPIJA SREDNJE POTI

Razlikoval sem štiri tipe Srednje poti, ki jih bom demonstriral na primeru osebe, ki je v konfliktu z neko drugo osebo.

Za skalarni konstrukt je prvi tip Srednje poti točno na polovici med dvema določenima poloma. Pasivna ali agresivna komunikacija sta dva pola med katerima se ljudje pogosto ujamejo. Pogosta Srednja pot ven iz teh dihotomij je samozavestna komunikacija. Na polovici te lestvice je verjetno Srednja pot, kot jo definira originalna budistična predstavitev. Vendar pa so kasnejše razlage v budistični filozofiji in praksi definirale Srednjo pot ne samo kot točko med a in b, ki vključuje skalarno Srednjo pot, ampak tudi druge možnosti. Drugi tip Srednje poti vključuje vse točke na lestvici med dvema poloma, ne samo točko na polovici. Potem se lahko mnenje, ki ni ne pasivno in ne agresivno, zamenja z veliko izbiro možnosti, vključno z: manj agresivno, malo agresivno, samozavestno, manj pasivno ali malo pasivno — torej povsod drugje na lestvici, kot na dveh ekstremih.

Tretji tip Srednje poti se lahko pridobi s tem, da se popolnoma oddaljimo od specifičnega konstrukta. To je uporabno, kadar sta oba ekstrema locirana znotraj neuporabnega oziroma neizbranega konstrukta. Tako vsebuje konstrukt agresija, ekstrem verbalne in ekstrem fizične agresije. Tak konstrukt lahko osebo zaniha med dva nezadovoljiva tipa agresije, ki sta dihotomično povezana. Lahko podvomimo v uporabnost oziroma izbiro tega konstrukta in raje najdemo drug bolj uporaben konstrukt kot je na primer komunikacija. Tako oseba ni ne verbalno in ne fizično agresivna in odgovori na način, ki se ne nahaja znotraj konstrukta agresije, ampak ga je mogoče najti znotraj konstrukta komunikacije.

Četrto, če uporabimo filozofijo Madhyamika, lahko oblikujemo še eno kategorijo, ki vodi stran od obeh polov, vendar pa ne vstopa v drug konstrukt. Tako se pomakne v nepojmovno področje izven vseh konstruktov. Takšno stanje se v resnici ne da opisati z besedami, saj so v definiciji besede oziroma pojmi osnovani na dihotomijah. Vključuje direktno, nepojmovno izkušnjo realnosti, takšne kakršna je. Taka oseba bi bila (Fenner, 1995: 29) v stanju osvoboditve in brezpogojne svobode. Taka oseba bi imela bolj fluiden občutek za realnost, pri katerem stvari in stanja stalno nastajajo in izginjajo in tako odstranimo verjetnost, da se ujamemo v kakršnokoli stanje.

DOŽIVETE, ZAPOMNJENE IN ZAMIŠLJENE POLARNOSTI

Do sedaj sem pisal o polarnostih in življenjih ljudi, zato bom te polarnosti imenoval doživete polarnosti. Polarnosti se lahko tudi spominjamo kot doživete v preteklosti ali si jih zamišljamo kot možnosti v prihodnosti. Ujamemo se lahko v obe možnosti.

Spomin na pretekli ekstrem se lahko v življenju ljudi zamenja v nasprotni ekstrem. Spomin na zlorabljen zaupanje lahko vodi ljudi, da postanejo prekomerno nezaupljivi. Spomin na neuspeh, ker mogoče niso vsega dovolj dobro naredili, lahko ljudi prepriča, da poskusijo znova tako močno, da se popolnoma izčrpajo in jim ponovno spodletijo. In spomini na čase, ko so bili naivno idealistični, lahko vodijo ljudi, da postanejo prekomerno cinčni.

Polarnost si lahko tudi zamišljamo. Včasih si ljudje zamišljajo le en ekstrem ali nezadovoljivo alternativo, ki jih zadržuje v trenutnem, nevzdržnem stanju. Na primer študentje, ki se preveč trudijo pri svojem študiju in pridejo k meni v stresnem stanju. Edino alternativo, ki si jo oni predstavljajo je, da povsem prenehajo s študijem. Zato, ker so toliko časa tako trdo delali, jim to postane edina zelo privlačna alternativa. Njihovo razmišljanje postane ujeto v to polarnost.

Ljudje so lahko pogosto zaskrbljeni, da so preveč prijazni ali preveč grobi. Za nekatere se to ni nikoli zgodilo, ampak si to lahko zamišljajo in vedo, da namišljen ekstrem ni učinkovit. Namišljen ekstrem postane referenčna točka, ki jih lahko zadržuje v drugi polarnosti. Na primer, kadar svetujem nekomu, ki je do sebe zelo grob, lahko gledamo na prijaznost, kot pot ven iz tega. Taki ljudje pogosto komentirajo, da si lahko potem preveč prijazen in jaz se z njimi strinjam. Ko je prijaznost locirana med grobstvo in prekomerno prijaznostjo, imamo bolj natančno definicijo o primerni prijaznosti, ki ni ujeta v dihotomijo.

KAKO JAZ PREDSTAVLJAM TO INFORMACIJO

Na začetku moje kariere sem ta koncept predstavljal zelo dramatično. Na vsaki strani bele table sem napisal seznam za oba ekstrema in vse kar gre zraven. Spraševal sem tudi po intonaciji glasu, barvi, občutku in frazah, ki so povezani s takim načinom razmišljanja, gledanja ali občutenja. Raziskoval sem posledice takega razmišljanja in zakaj ni sprejemljivo oziroma učinkovito za neko osebo. To je zelo uporabno pri lociranju izjav, prepričanij, dejanj ali občutenj znotraj teh ekstremov. Enkrat, ko sem to opravil in je bilo osebi jasno, zakaj posamezen ekstrem ni učinkovit, so se nihanja končala ali pa so jih dekonstruirali. Nato bi dramatično narisal krog na sredini in vprašal ali je to izhod. Ljudje so se običajno strinjali, vendar pa so bili ob spoznanje, kako ta Srednja pot zgleda. To ni bilo presenetljivo, saj so se njihovo razmišljanje in odgovori strukturirali z dihotomijo in kar nekaj kreativnega dela je bilo potrebnega za ustvarjanje srednjega položaja. V tistem času sem bil bolj pod vplivom strateškega pristopa v družinski terapiji kot ponazarjajo Haley (1973), Erikson (Rosen, 1982) in zgodnji White (1979, 1986). Sedaj pa imam raje bolj običajno in manj dramatično predstavitev.

SAMANTA: ILUSTRACIJA IZ MOJEGA DELA

Samanta je prišla na terapijo, da bi predelala številne probleme. Za namen tega članka se bom osredotočil le na problem, ki ga imenujemo kujanje. Kujanje je Samanta tako prevzela, da je vedno znova razlagala o dogodkih, ki so se ji zgodili v življenju, s katerimi ni bila zadovoljna. S tem, ko se je vedno znova ukvarjala s temi dogodki, se je počutila vedno slabše, dokler ni bila ujeta v stanje, iz katerega ni več mogla zbežati. Zanj je bila edina rešitev — ne obstoj kujanja.

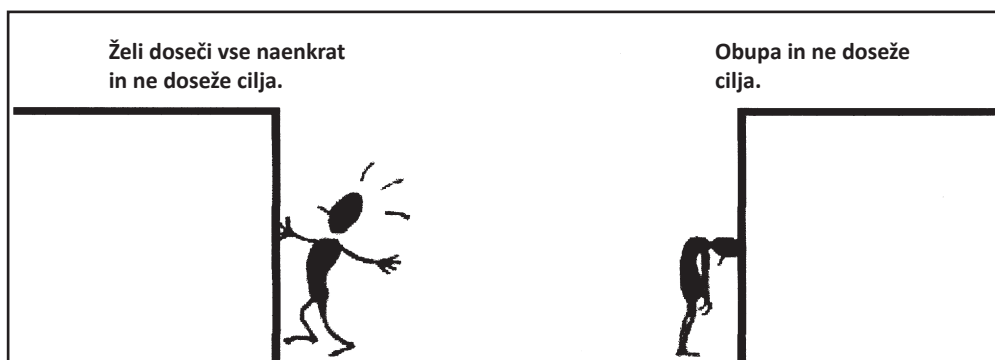
V prvem tednu terapije sva odkrila kontrast med razmišljanjem in kujanjem za npr. odgovore pri šefu, s katerim je imela Samanta težave. Ko je omenjala interakcije med njo in šefom, je postala vedno bolj jezna in se ni bila sposobna učiti. Razmišljanje je nato postavilo te težave v kontekst in ji spet dalo perspektivo, ki ji je omogočila nadaljevanje učenja in sodelovanje s šefom. V naslednjem tednu sva odkrila vrsto načinov, ki jih je Samanta uporabila, da se izvleče iz kujanja. To je vključevalo zavedanje kujanja, uporabo razmišljanja za zmanjševanje intenzivnosti kujanja in tudi smejala se je svojemu kujanju medtem, ko je razmišljala o rolanju.

Samanta je ugovarjala: “da se ne more vedno smejati, zato da bi se izognila kujanju”. Korist od tega, da je razmišljala o rolanju je bila ta, da se potem ni kujala. Vendar pa, če bi se razmišljanje o rolanju merilo z ekstremom — ne obstoj kujanja, potem se to ne šteje kot način brez kujanja. Ta dva potencialna odziva brez kujanja nakazujeta, da ima Samanta v mislih le nekakšno stanje brez kujanja, namesto vrste načinov, s katero lahko kujanje zmanjša. Imamo polarizacijo med kujanjem in ne obstojem kujanja. Ne obstoj kujanja je idealiziran, nevzdržen in izmišljen ekstrem, ki bi bil obsojen na neuspeh v trenutku, ko bi se ga izbralo za cilj.

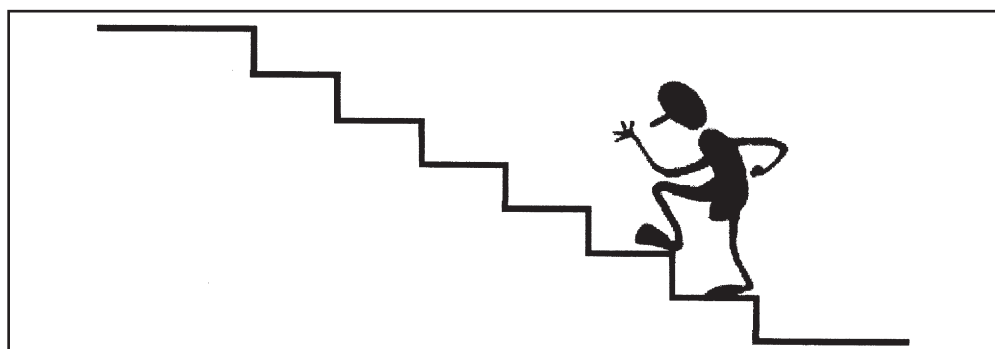
Obstajata (vsaj) dva načina, da se tako polarnost odpravi. Prvič, uporabim proces spraševanja, ki dekonstruira ekstremno prednost. To potem dopušča odkritje drugih načinov brez kujanja, ki niso ekstremni. Drugič, predstavim nekaj idej in primerov za razmislek.

Na postavljeno vprašanje: "Ali je mogoče, da bo kujanje enkrat popolnoma izginilo?", je Samanta odgovorila: "Ne". (Če bi bil odgovor "Da", bi lahko še vprašal: "Če je kdo prišel do točke brez kujanja, ali misliš, da potem obstajajo načini, ki bi vključevali vsaj nekaj kujanja? Je boljše, da se kujaš na pol, kot pa, da se kujaš v celoti? Je tri četrt kujanja bolje, kot pa kujanje v celoti?").

S Samanto sem govoril o spremembi, ki je proces majhnih korakov in razlikoval to s poskusom narediti le en velik korak. Narisal sem diagram (Slika 1) na svojo tablo. Prikazal sem osebo, ki niha med tem, da "Želi doseči vse naenkrat in ne doseže cilja" ter "Obupa in ne doseže cilja". Kot nasprotje teh dveh ekstremov sem uporabil "Korak za korakom za dosego cilja" (Slika 2), ki je Srednja pot za tako polarnost. Če je en korak prevelik, ga lahko razkosamo na manjše korake in če so ti še vedno preveliki, jih spet lahko razkosamo in tako naprej, vse dokler ne najdemo koraka, ki ga lahko naredimo. Rad tudi predlagam, da se situacija lahko približa, kot da bi imeli fotografski objektiv in to delamo toliko časa, dokler ne najdemo pravega načina, da kaj naredimo.



Slika 1: "Vse naenkrat in ne doseže cilja" ali "Obupati in ne doseže cilja".



Slika 2: "Korak za korakom za dosego cilja".

Tretji teden je Samanta odpotovala s svojo družino in se cel teden ni kujala, teden po tem pa se je nekaj dni učila. Novo merilo se je začelo pojavljati, s katerim se je lahko merilo te napredke in je pripomoglo k zmanjševanju kujanja. Tako sva prišla do koncepta različnih nivojev kujanja. Samanta je te spremembe lahko prepoznala in odgovorila z "Da", če sem jo vprašal ali si želi teh novih načinov brez kujanja.

Prva polarizacija je bila med kujanjem in ne kujanjem. Druga polarizacija pa je ostala še nerazrešena med tem, da ni nobene rešitve ali pa obstaja le ena rešitev. Govorila sva o možnosti smejanja kot način, da se premaga kujanje in Samanta je rekla: "Ne morem se vedno smejati, vsakič ko se kujam".

Njena izjava je temeljila na predpostavljajanju, da je smeh edini način, da premaga kujanje.

Vprašal sem jo, ali je mogoče, da lahko samo en pristop reši problem ali pa je bolj verjetno, da lahko pomaga raznolikost pristopov in ali bi lahko izbirala med enim in drugim, če ji en pristop ne bi odgovarjal. Narisal sem diagram po analogiji torbe polne različnega orodja, s katerim lahko pristopimo k reševanju problema kujanja. Narisal sem tudi diagram z veliko linijami, ki se zbližujejo v eni točki, kot predlog za številne pristope k reševanju enega problema.

Preden sem začel z uporabo pristopa Srednje poti, sem večino svojega truda usmeril na razmišljanje, kot način brez kujanja. Znotraj domene razmišljanja, bi imeli razmišljanje brez kujanja in razmišljanje s polarizacijo kujanja, kar bi se neizbežno obrnilo nazaj h kujanju. Sedaj lažje pomagam tako, da se Samanta usmeri na domeno razmišljanja in loči med uporabnim razmišljanjem ter ekstremnim in nevzdržnim razmišljanjem. Še vedno vprašam ljudi, da ocenijo ali je razmišljanje uporabno, oni pa imajo za to različna merila.

ZAKLJUČEK

V terapiji se lahko s pristopom Srednje poti ukvarjamo s prodorno težnjo po polarizaciji in nihanju med dvema nevzdržnima ekstremoma. Budistična Srednja pot mi je to razjasnila, delo Fennerja in Kellyja pa mi je to razložilo.

V preteklih letih sem skušal to delo preveriti še s številom alternativnih teorij vključno s: Hegelovo dialektiko, Russellovim delom o logičnih tipih in Batesonovo nadaljnjo uporabo Russellovega dela. Mogoče tudi Derrida govori o pomembnih stvareh v zvezi s postmoderno perspektivo in tudi Trialektiki* so bili prav tako predlagani kot kompatibilen pristop. Namesto, da sem se usmeril na te avtorje, sem se raje usmeril na prispevek budizma in na Kellyjevo teorijo. Kellyjevo delo sem izbral zato, ker je jasno ustrezalo moji praksi. Vendar pa sem napisal ta članek iz budistične perspektive iz dveh razlogov. Prvič, ker je budizem vir navdiha za mojo verzijo pristopa Srednje poti in drugič, ker je zagotavljal nov, navdihujoč način in verjamem tudi zanimiv vir idej, ob katerih se lahko tudi kaj nariše.

Pogosto rišem preproste diagrame med seansami, zato ker se ljudem zdijo uporabne. Terapevti o tem ne pišemo in ne govorimo, zato sem se odločil, da jih nekaj vključim v ta članek. Morda se bodo taki diagrami zdeli uporabni tudi drugim svetovalcem.

Pri mojem delu kot terapevt, vedno težim k vplivanju dihotomij, če že ne implicitno pa bolj eksplicitno. To je pomagalo ljudem, ki so se z mano posvetovali, da se odmaknejo stran od ekstremov v katere se ujamejo in jim omejujejo življenje. Poskušal sem se izogniti naivnemu in neprimernemu vključevanju budizma v zahodno terapevtsko tradicijo in se prizadeval kritično ukvarjati z budističnim pristopom.

*Trialektik izvira iz koncepta enakostranskega trikotnika. Poznamo noč in dan, svetlobo in senco, ljubezen in sovraštvo, hlad in toploto, življenje in smrt, srečo in žalost, navdušenje in nejevoljo. Vse to so bipolarna nasprotja, zato ker je naš svet, kot ga vidimo, dialektičen. Po trialektičnem (tripolarnem) principu delujejo primarne barve. Trialektično ne pomeni: črno in belo s sivo vmes, kot tretji možni pol. Siva ni primeren element, saj je le zmes med črno — ne barvo in belo, ki vsebuje vse barve. Zato obstajajo tri primarne barve: rumena, rdeča in modra. V trialektičnem svetu črno-belo nasprotje nima več pomena. Odnosi stranskih kotov dajo pomen celotni stvari. S tremi koti in tremi stranmi imamo šest možnosti za gibanje. Ampak, ali smo sposobni razmišljati v trialektičnem smislu?