

Katarina Kompan Erzar, *Ljubzen umije spomin*, Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut, Ljubljana 2006, 261 str., ISBN 961-6326-51-1.

Knjiga družinske in zakonske terapevtke, predavateljice na diplomskem programu zakonske in družinske terapije ter strokovne voditeljice Frančiškanskega družinskega inštituta Katarine Kompan Erzar predstavlja že njeno tretje ukvarjanje s temo odnosov in medosebnosti. Avtorica se tokrat loteva izjemno aktualnega in hitro razvijajočega raziskovalnega področja, področja navezanosti v otroški in odrasli dobi ter povezav med njima, za katere se je v dosedanjih raziskavah pokazalo, da botrujejo najrazličnejšim oblikam individualne ter družinske psihopatologije ter nefunkcionalnim oziroma konfliktnim odnosom (Main, 1999).

Prvi del avtorica začne s tezo, ki nas kot rdeča nit spremlja skozi celotno branje in ki opozarja, da raziskovanje, ali ožje, opazovanje razvoja in odnosov ne more potekati samo po ustaljenih psiholoških metodah, ampak terja posebno metodološko odprtost ter inovativnost. »Razvoj ni empirični koncept«, trdi teza, ki povzema rezultate zdaj že večdesetletnega raziskovanja navezanosti in razvoja navezanosti v medčloveških odnosih. Jedro teze izhaja iz raziskav, ki so po neverjetnem preboju ideje navezanosti v osemdesetih in devetdesetih letih poskušale koncept ali konstrukt navezanosti »uje-

ti« v dve robustni metodi, test tuje situacije (*Strange Situation Test*), ter vprašalnik odrasle navezanosti (*Adult Attachment Interview*). Te raziskave so pokazale, da se je prvotni konstrukt navezanosti, brž ko se je otrešel svoje biologistične predzgodovine, začel strahovito drobiti in da so raziskave odrasle navezanosti vdahnile več empiričnega duha konceptu kakor raziskave navezanosti pri otroku (Belsky, 1992). Rezultat tega so bile raziskave, ki so prvotni koncept podprle s zelo različnimi metodami, zlasti metodami, ki merijo na nove koncepte in ki obenem odkrito priznavajo, da v polju navezanosti ni mogoče priti daleč s pomočjo enodimenzionalnih, opazljivih konstruktov, ampak le prek neopazljivih, večdimenzionalnih, hevrističnih konstruktov, katerih moč ni izčrpana z eno samo metodo in ki zato nujno dobijo videz ohlapnosti in nepreverljivosti. (Eno takih metod opazovanja odrasle navezanosti v terapevtskem procesu predstavlja avtorica v sodelovanju s soavtorico Barbaro Simonič v tretjem delu knjige.) Če torej razvoj ni empirični koncept, ampak odpira možnosti vedno novih konstruktov za opazovanje in preverjanje razvoja, se pravi, da je hevristični koncept, iz tega sledi, da opazovanje razvoja nujno poteka na dveh ravneh, na ravni empirično opazljivega in na ravni zamišljivega, kamor so vključeni razvojni potenciali, ki bi jih na prvi ravni zaman iskali.

Kakšen je torej pomen navezanosti za razvoj človeške psihe?

Poleg biološkega in evlucijskega pomena (iskanje varnosti, regulacija telesnih potreb, zahteve odraščanja potomcev) se zdi, da je najgloblje jedro navezanosti skrito v njeni sposobnosti, da regulira otrokova afektivna ali čustvena stanja. Odkritje navezanosti je v središče zanimanja razvojnih in psihoterapevtskih teorij postavilo emocije ali čustva, toda ne več na način spekulativnega razmišljanja o čustvih, njihovi klasifikaciji in evlucijskem pomenu, ampak na način, ki je v zadnjem desetletju sovpadel z nevropsihološkimi in nevroznanstvenimi raziskavami delovanja možganov in ki kaže na neverjetno ujemanje afektivne slike medčloveških odnosov in afektivne slike človeških možganov. Regulacija afektov predpostavlja, da se otrokovi možgani kot organska podlaga afektov razvijajo in urijo v okolju, ki ga določa reflektivna funkcija samozavedanja in samokontrole pri odraslem skrbniku, največkrat materi. Povedano preprosto, materin način reguliranja lastnih emocionalnih stanj neposredno regulira otrokova emocionalna stanja, vpliva pa kot čustvena podlaga in regulator stresa tudi na regulacijo otrokovih telesnih stanj in potreb. Iz tega izhaja, da je razvoj otrokove sposobnosti medosebnega zavedanja ali mentalizacije (Fonagy, 2002) rezultat številnih sposobnosti afektivne uglasitve in samoregulacije, ki jih ima otrokova mati, kar pomeni, da se globina otrokovega notranjega sveta, doživljanja in ču-

stvovanja vselej pogloblja samo v odnosu z nekom, ki ne samo poseduje globino lastnega notranjega sveta in čustvovanja, ampak je v stiku z otrokom pripravljen sprejeti otrokov odziv nase kot del svoje lastne globine.

S svojim razumevanjem vzajemne regulacije afektov avtorica sledi najnovejšim dognanjem v polju otroške in odrasle navezanosti, in sicer tako, da predlaga delitev na medosebne afektivne dinamike na temeljni ali globinski afekt, kot je sram, ter površinska čustva, kot so strah, jeza in žalost. V zvezi s temeljnimi afekti avtorica ugotavlja, da so »temeljni afekti stabilni in se skozi generacije ne spreminjajo«, spreminjajo pa se vzorci odnosov, ki temeljijo na tem afektu, kar pomeni, da segajo temeljni afekti v globino navezanosti in povežejo par do tiste stopnje varnosti, ki so jo zmogli ustvariti njuni starši v odnosu do njiju in med seboj, medtem ko se prenosi čustev v konfliktu para največkrat te globine ne dotaknejo in je zato tudi ne morejo preoblikovati (*first-order change/second-order change*). Iz tega sledi pomembna ugotovitev za potek terapevtskega dela in ocenjevanje sprememb v terapevtskem procesu. Pri njenem oblikovanju se avtorica nasloni na pojem sedanjega trenutka ali trenutka stika (*present moment*), ki ga je razvil psihiater in relacijski psihoterapevt Daniel Stern (2004) in ga skupaj z delitvijo na temeljni afekt in čustva v zadnjem delu knjige aplicira na

primer iz terapevtske prakse. V pilotski študiji je predstavljena dinamika preoblikovanja čustvene palete v zakonski terapiji para z izvenzakonskimi razmerji.

Knjiga *Ljubezen umije spomin* vsebuje izjemno močno sporočilo, saj govori o tem, da odnosi niso in ne morejo biti predmet manipulacije, ker je v njihovem jedru globina navezanosti, ki jo je mogoče preoblikovati samo tako, da to preoblikovanje preoblikuje notranjost obeh partnerjev v odnosu. »Vem, da veš, da vem«, je stavek, ali kar formula vzajemnega prepoznanja in medosebnega oblikovanja varne navezanosti, ki dve bitji vodi v smeri poglobljanja varnosti v njunem odnosu in služi kot trajni model razvoja.

Tomaz Erzar

Literatura

Belsky, J. (2002). Developmental origins of attachment styles. *Attachment and Human Development* 2(4):166-170.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. New York: Other Press.

Main, M. (1999). Attachment theory: eighteen point with suggestions for future studies. In Cassidy, J. & Shaver, P. *Handbook of Attachment*. New York: Guilford Press.

Stern, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and in everyday life*. New York: Norton.

Barry, William A. in Connolly, William J., *Duhovno spremljanje* [prevedel Aleš Maver], Slomškova založba, Maribor 2006, 236 str., ISBN 961-6522-30-2

O duhovnem spremljanju lahko najdemo veliko literature v najrazličnejših svetovnih jezikih, toda ne v slovenskem. Zato lahko le pozdravimo odločitev Marijine kongregacije, da prevede in pri Slomškovi založbi izda knjigo *Duhovno spremljanje* Williama A. Barryja in Williama J. Connollyja, z izvirnim naslovom *The Practice of Spiritual Direction* (San Francisco 1981), ki je doživela kar nekaj ponatisov in prevodov.

Avtorja sta začela pisati knjigo sredi obdobja navdušenja nad duhovnostjo in duhovnim spremljanjem v Severni Ameriki v 70. letih prejšnjega stoletja. Kot sama pravi, je cilj knjige pomagati posamezniku, »da postane duhovni spremljevalec« (str. 30). Zato se v knjigi osredotočata predvsem »na proces razvijanja odnosa z Bogom, na proces pomoči drugemu, da bi se zavestneje obračal na Boga in rasel v tem odnosu, in na proces, v katerem posameznik postaja duhovni spremljevalec« (str. 30).

Knjiga je sad njunega znanstvenega študija in raziskovanja ter praktičnega dela na tem področju. V letu 1971 sta skupaj s še štirimi jezuiti v Cambridgeu v zvezni državi Massachusetts ustanovila Center za duhovno rast, ki je svoje raziskave, izobraževanje in usluge duhovnega spremljanja zasno-

val »na osebnem izkustvu« – predvsem izkustvu spremljevalcev in spremljancev. Kot pravita, »se je njihovo duhovno spremljanje vedno bolj osredotočalo na pomoč ljudem, da bi razvili svoj odnos do Boga« (str. 13). Knjigo bogatijo tudi mnogi konkretni primeri duhovnih pogovorov (seveda prirejani zaradi spoštovanja in varovanja zasebnosti), ki jih prinašata iz svoje bogate zakladnice izkušenj z vodenjem nešteti delavnic o duhovnem spremljanju v centru samem kot tudi drugod po svetu, kar naredi knjigo veliko bolj berljivo, zanimivo in olajša razumevanje duhovnega spremljanja.

V prvem delu se posvetita najprej vprašanju, kaj je duhovno spremljanje. S praktičnimi primeri pokažeta različne pristope in pomen tega, da se postavi duhovno izkustvo (kolikor je to izkustvo izraz posameznikovega dejanskega odnosa z Bogom in ne idej o njem) kot »žarišče spremljanja« (str. 26). V nadaljevanju prikažeta, kako »je bilo krščansko izročilo skozi stoletja odprto za posameznikovo izkustvo Boga in je spodbujalo dialogični odnos, ki se more razviti iz tega izkustva« (str. 47), čeprav je ob koncu srednjega veka prihajalo vedno bolj v ospredje razumsko poznavanje Boga na škodo izkustvenega. Po drugem vaticanskem koncilu je teologija sama doživljala korenit obrat k notranjosti, k izkustvu. Med pomembnimi teologi navajata Bernarda J. F. Lonergana, ki je v teologiji izvedel obrat paradigme od objektivnosti k in-

tersubjektivnosti, kajti po njegovem mnenju teološka metoda potrebuje tudi duhovno komponento, ki temelji »na duhovnem izkustvu« (str. 40). Zaradi te ponovne osredotočenosti na duhovno izkustvo, ki ni samo koristno, temveč »celo nujno za duhovno rast«, je prišlo po njenem prepričanju »obdobje medsebojnega sodelovanja« (str. 40), ki bo premostilo večstoletni prepad med dogmatično teologijo in duhovnostjo ter med duhovnimi spremljevalci in drugimi pastoralnimi delavci ter dogmatiki.

V drugem delu avtorja zelo nazorno prikažeta »osnovno nalogo« (str. 63) duhovnega spremljanja, ki je v lajšanju in pospeševanju osebnega odnosa med spremljevalcem in Bogom. Rast v odnosu zahteva, da smo pozorni na drugo osebo, hkrati pa tudi na to, kar se dogaja v nas, ko smo v prisotnosti drugega in da z njim delimo svoje odzive. K takšni drži po mnenju avtorjev najbolj prispeva kontemplacija v ignacijanskem pomenu. Z njeno pomočjo pride oseba do lahkotnosti in spontanosti pri usmerjanju pozornosti na Gospoda, kakor se razodeva po Božji besedi, stvarstvu, dogodkih in življenju posameznika in sveta ter do graditve osebnega dialoga z njim. Ko se oseba zave odzivov Gospoda (najrazličnejši občutki, čustva in drže, tako pozitivne kot negativne), ki jih izkuša v odnosu do njega, še posebej v vsakdanji osebni molitvi, mu lahko šele svobodno odgovori. V duhovnem pogovoru poskuša zato spremljevalec »pomagati spremljancu usmeriti

pozornost na Boga, kakor se sam razodeva« v njegovi molitvi ter »prepoznati lastne odzive in se odločati o odgovorih Bogu« (str. 66).

Podobno, kot pride do najrazličnejših odporov pri graditvi in razvoju odnosa med osebami, pride tudi »v odnosu z Bogom« (str. 103). Avtorja nazorno pokažeta najrazličnejše odpore, ki jih doživlja oseba na poti razvijanja odnosa do Boga, to so najrazličnejše težave v molitvi, strukturiranje izkustva, osebni vzorci, strahovi, fiksacije, samovsrkavanje idr. Seveda vsako duhovno izkustvo ni od Boga in ne vodi k njemu in poglobitvi odnosa z njim, zato avtorja predstavita tudi različne kriterije za duhovno razločevanje s pomočjo Svetega pisma in cerkvene tradicije. Še posebej poudarita, »da razločevanje končno ni nič drugega kot sposobnost, da prepoznamo in priznamo razlike« in »da spremljevalci ljudem pomagajo razločevati, kadar jim pomagajo opaziti, kaj se dogaja, ko molijo« (str. 128).

V tretjem delu se avtorja posvetita opisu različnih vidikov odnosa med spremljevalcem in spremljancem. Pri opisu kvalitet spremljevalcev in odnosov med spremljevalcem in spremljancem si precej pomagata s primerjanjem »dela psihiatrov in psihologov« (str. 162), čeprav je, kot jasno poudarita, odnos v duhovnem spremljanju »različen« glede na odnos v njihovem delu. Duhovni spremljevalec se ne rodi, temveč postaja s pomočjo razvijanja kvalitet in drž, ki so mu v osnovi darovane, študija in

nenehnega oblikovanja s pomočjo supervizije, ki je po njunem prepričanju eden izmed najboljših načinov za »razvoj zdravega odnosa« (str. 205) spremljevalca do sebe in spremljanca.

Avtorja še posebej poudarita pomembnost sklenitve »delovnega zavezništva« (str. 166) med spremljevalcem in spremljancem, na podlagi vzajemnega priznanja, da je namen spremljanja olajšanje spremljančevega odnosa z Gospodom in »da je vir njegove želje in prizadevanja, da bi razvil ta odnos, notranji Duh in da obstajajo v spremljancu sile, ki se upirajo spodbudam Duha« (str. 169). Ta zaveza omogoča obema, da se vedno znova zavedata, kaj je »glavni namen« (str. 170) duhovnega spremljanja in da vztrajata v odnosu kljub različnim oviram in odporom, ki se pojavijo v njima in med njima na poti razvijanja odnosa z Bogom, še posebej ob pojavu »transferja« in »kontrtransferja« (str. 184-186).

Čeprav sta avtorja to knjigo napisala pred 25 leti, je njena vsebina še vedno aktualna, saj je, kot smo videli, njun pristop k duhovnemu spremljanju izviren in vreden upoštevjanja tudi v današnjem času. Ne samo pred drugim vaticanskem koncilom, temveč tudi po njem veliko duhovnih spremljevalcev še vedno ni osredotočenih na spremljančevo dejansko izkustvo odnosa z Bogom v njegovem molitvenem življenju, ampak se ukvarjajo z najrazličnejšimi duhovno-moralnimi problemi, s katerimi prihajajo na dan spremljevalci. Ti v resnici

želijo poglobiti odnos z Bogom, toda hkrati se pogosto podzavestno bojijo in upirajo soočenju s tem in rajši izpostavijo vse drugo, kar je samo navidezno temeljni problem v njihovem življenju.

Vrednost njunega pristopa k duhovnemu spremljanju je tudi v njunem modrem odnosu do psihoterapije in psihologije. Kot poudari I. Hočevar v predgovoru k slovenski izdaji knjige, sta naredila »most« med njima in duhovnostjo, saj sta pokazala na možno in koristno »sodelovanje in dopolnjevanje« (str. 5) znotraj duhovnega spremljanja.

V izvorniku avtorja uporabljata tradicionalni izraz »duhovno vodstvo« (v slovenskem prevodu so izraz »spiritual direction« prevajali z »duhovnim spremljanjem« (str. 6), kar opravičujejo z dejstvom, da avtorja govorita o nedirektivnem spremljanju. S tem pokažeta, da direktivnost ali nedirektivnost spremljanja ni odvisna od uporabe izraza, temveč predvsem od tega, kar vzamemo za »žarišče« duhovnega vodstva in odgovornega (samo)-oblikovanja duhovnih voditeljev, še posebej s pomočjo kontemplativne drže in supervizije.

Ivan Platovnjak