
ČUJEČNOST V PSIHOTERAPIJI

Borut Škodlar, David Srakar

I Uvod

Prehod vadbe in razumevanja čuječnosti od izvornega budističnega konteksta v sodobnega, psihoterapevtskega je doživel vrsto transformacij. Na tej poti – iz Burme preko ZDA in Evrope na druge konce sveta – in s »prevodom« se je marsikaj tudi izgubilo in spremenilo, včasih pa tudi dodalo.

Za jasnejši prikaz dinamike »čuječnosti« v psihoterapiji kot družbeni dejavnosti, usmerjeni k lajšanju človekovega trpljenja, jo lahko razdelimo na dva pola: prvi je širše družbeni oz. poljudni, drugi pa strokovni oz. znanstveni. Psihoterapija, ki je tudi pridobitna in ekonomsko usmerjena dejavnost ter se stika na mejah obeh polov, s prvim v kontekstu terapevtskega odnosa in uporabe klientu razumljivega jezika ter z drugim v kontekstu strokovnega razumevanja človekovega trpljenja ter mehanizmov in orodij za lajšanje trpljenja, se lahko izpostavlja pastem pragmatičnosti in eklekticizma. Zato lahko prehitro spregledamo pomen strokovnosti, jasnosti in točnosti pri opredeljevanju mehanizmov in predvidenih učinkov uporabe čuječnosti v kliničnem kontekstu.

Psihoterapevt kot posrednik med obema poloma aplikacije čuječnosti v psihoterapiji je v sleherni situaciji pozvan k natančni analizi orodij in teoretičnih konceptov, ki vzpostavljajo znanje o primernosti uporabe, morebitnih kontraindikacij ter zelenih oz. predvidenih terapevtskih učinkov čuječnosti v psihoterapiji. Pri tem je pomembna sposobnost razločevanja in kritične presoje obstoječih virov znanja in védenja o čuječnosti in širših družbenih trendov, ki soustvarjajo sodobni pomen »čuječnosti«.

Izraz »čuječnost« za budistični koncept, ki se v jeziku pāli imenuje *sati*, se je v zadnjem desetletju v slovenskem prostoru predvsem na po-

dročju psihoterapije precej uveljavil.¹ Izven psihoterapevtskih krogov je nekoliko bolj udomačen in dlje časa prisoten izraz »pozornost«.² Vendar je težava pri uporabi termina pozornost v tem, da je v (klinični) psihologiji rezerviran za določeno spoznavno sposobnost, in sicer sposobnost koncentracije in vzdrževanja pozornosti na določenem objektu. Ta sposobnost pa se s *sati* prekriva le v zelo omejenem obsegu. Ker se torej izraz pozornost v psihologiji in psihoterapiji uporablja za nekaj drugačnega, specifičnega in za nekaj, kar hkrati izhaja iz drugačnega psihološkega horizonta, bi bilo težavno in nesmiselno vztrajati pri njem. Sam izraz »čuječnost« sicer morda ni najbolj posrečen, saj lahko vzbuja občutek, da označuje pretirano budnost in pazljivost ob preteči nevarnosti. S svojo arhaičnostjo in neprisotnostjo v vsakdanjem jeziku pa predvsem ne vzbuja nobenega vnaprej jasnega občutka, kar je ugodno, in sicer v tem smislu, da nekaj novega, kar prihaja v naš kulturni prostor, prehitro ne oblečemo v samoumevne besede. S tem pa izgubimo živo zanimanje za pojav, ki ga izraz označuje. V tem smislu je »čuječnost« lahko primeren prevod. Avtorjema tega prispevka se zdi dober prevod za *sati* »pozorna navzočnost«, ki pa je sestavljen iz dveh besed in je zato manj primeren. Ker torej ne najdemo izrazito boljšega enobesednega prevoda in ker je »čuječnost« že razmeroma uveljavljen termin, se zdi iskanje drugačnih prevodov in vztrajanje pri njih manj smiselno.

2 Mesto čuječnosti in njen prispevek na področju psihoterapije

Strm vzpon zanimanja za čuječnost, skokovit porast števila znanstvenih, strokovnih in poljudnih besedil o njej ter njeno skoraj brezmejno uporabo v psihoterapiji lahko vidimo kot odraz določenega primanjkljaja oz. potrebe v družbi v celoti in v psihoterapiji kot enem najneposrednejših izrazov stisk in tesnob posameznika v družbi. Lahko jih torej vidimo kot odraz zanemarjenih dimenzij, ki jih dosedanja psihoterapija ni (dovolj) tematizirala.

¹ M. Černetič, »Biti tukaj in zdaj: čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja«, *Psihološka obzorja*, 14, 2005, str. 73–92.

² P. Pečenko, *Pot pozornosti: osnove budistične meditacije*, Domus, Ljubljana 1990.

Ena od teh dimenzij je gotovo usmerjenost na telo, delo na telesnih občutjih, izražanju in predelovanju čustev prek telesnih vaj oz. strategij. V dobrem stoletju intenzivnega in sistematičnega razvoja psihoterapije je sicer bilo več vzgibov, da bi se telo intenzivneje vključevalo v psihoterapijo, npr. učenje Wilhelma Reicha znotraj psihoanalize, sprostitvene tehnike same ali znotraj kognitivno-vedenjske terapije, pa delo s telesom v gestalt psihoterapiji, hipnoterapiji in psihodrami ter predvsem v plesno-gibalni terapiji. Vendar pa so bili ti vzgibi na obrobju tako teoretskega kot praktičnega psihoterapevtskega zemljevida. Šele z razvojem teorije objektnih odnosov ter v skladu z izsledki sodobne razvojne psihologije in nevroznanosti se pojavi domišljeno in sistematično integriranje telesa v psihoterapijo.³ Čuječnost, ki temelji na pacientovem lastnem raziskovanju telesnih občutij kot osnovi vsega psihičnega in psihopatološkega, ima telo v središču pozornosti. V naboru tehnik in metod so prav vse tesno povezane s telesno ravniyo.

Prav tako zanemarjena dimenzija je usmerjenost na neposredno izkušnjo in njeno razumevanje, ki se ga resno loteva fenomenologija – sorodna smer raziskovanja, kot je čuječnost. Fenomenologija je namreč na osnovi filozofskih uvidov avtorjev, kot so Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty, Henry idr., razvila samostojen in sistematičen pristop k razumevanju osnovnih struktur človeške izkušnje. Omeniti velja Eugena Gendlina, ki je v svojem psihoterapevtskem pristopu mojstrsko združeval telesne vidike doživljanja s fenomenološkim pristopom odkrivanja in odpravljanja simptomov.⁴ Uporabljal je koncepte, kot so osredotočenost (*focusing*), (telesno) občuten pomen (*felt sense*), implicitno védenje (*implicit knowing*) itn.

Pomembna je tudi usmeritev na sedanji trenutek, ki je bil v nekaterih psihoterapevtskih pristopih prav tako izgubljen na poti med psihoanalitičnim odkrivanjem preteklih dogajanj kot determinant psihičnih simptomov ter strategijami prilagajanja in reševanja problemov ter izboljševanja kognitivnih in vedenjskih tehnik, usmerjenih v prihodnost, kot na primer v kognitivno-vedenjski psihoterapiji. Čeprav so

³ P. Ogden, K. Minton, C. Pain, *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*, W. W. Norton & Company, New York 2006.

⁴ E. T. Gendlin, *Focusing-Oriented Psychotherapy*, The Guilford Press, New York 1996.

o pomenu trenutka za razumevanje človeka pisali nekateri pomembni avtorji,⁵ sta bogastvo in terapevtska moč sedanjega trenutka ostala zanemarjena in manj upoštevana.⁶

Vsekakor je uporaba čuječnosti v psihoterapiji prinesla vrsto metod in tehnik, ki so razširile obstoječ nabor psihoterapevtskih strategij, predvsem takšnih, ki so enostavne, dostopne in izvedljive za širok krog ljudi z različnimi psihološkimi stiskami ter jih lahko redno vadimo tudi izven psihoterapevtskih obravnav.

Prisotno pa je tudi mnenje, da so psihološki procesi, zajeti v vadbi čuječnosti, ključni dejavniki spremembe v psihoterapiji na splošno oz. ne glede na teoretsko provenienco. Z drugimi besedami, to, kar človek dosega z vadbo čuječnosti, so tisti skupni elementi, ki jih morajo doseči tudi pacienti v vseh drugih psihoterapevtskih pristopih, če želijo priti do spremembe čustvovanja, mišljenja in vedenja. Sprememba pa je seveda ključno in praktično edino merilo uspešnosti psihoterapije. Med mehanizme, ki so na delu, ko uporabljamo čuječnost v psihoterapiji, sodijo: 1) regulacija pozornosti, 2) zavedanje telesa, 3) regulacija čustev in 4) spremembe v doživljanju sebe.⁷ Nekateri avtorji pa v »metakognitivnem zavedanju« vidijo skupni mehanizem in cilj vseh prizadevanj v čuječnosti in psihoterapiji v celoti. »Metakognitivno zavedanje« je sposobnost in naravnost, da čustva, občutke, vzgibe in misli opazujemo in jih obravnavamo kot mentalne dogodke, do katerih lahko zavzamemo različna stališča, se nanje različno odzivamo in na njihovi osnovi različno ravnamo.⁸

Čuječnost je del širšega sistema budistične psihologije, katere uvidi lahko pomembno prispevajo k razvoju psihoterapevtske teorije in

⁵ K. Jaspers, *Psychologie der Weltanschauungen*, Springer Verlag, Berlin 1954.

⁶ D. N. Stern, *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*, W. W. Norton & Company, New York 2004.

⁷ B. K. Hölzel, S. W. Lazar, T. Gard, Z. Schuman-Olivier, D. R. Vago, U. Ott, »How does mindfulness meditation work?: Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective«, *Perspectives on Psychological Science* 6 (6), 2011, str. 537–559.

⁸ J. D. Teasdale, R. G. Moore, H. Hayhurst, M. Pope, S. Williams, Z. V. Segal, »Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence«, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 70 (2), 2001, str. 275–287.

prakse.⁹ Za to pa je potreben domišljen dialog. Trenutni razvoj znotraj zahodne znanosti nakazuje tri smeri pristopa k budizmu kot psihološko-etičnemu sistemu: 1) raziskovanje budizma kot avtohtonega psihološko-etičnega sistema skozi prizmo sodobne psihološke terminologije, 2) integriranje izbranih teoretičnih in praktičnih elementov budizma v zahodno psihoterapijo ter 3) predrugačenje budističnih tradicij na zahodu skozi dialog z znanostjo ter njenimi metodami in odkritji.¹⁰ Pri integraciji budistične psihologije v psihoterapijo pa sodobni avtorji prepoznajo tri ravni k čuječnosti usmerjene psihoterapije: 1) psihoterapevt, ki sam vadi čuječnost (*practicing therapist*), ta vadba pa vpliva na njegov psihoterapevtski odnos in delovanje; 2) psihoterapija, ki jo čuječnost dopolnjuje (*mindfulness-informed psychotherapy*), kjer terapevt uvide iz budistične psihologije vnaša v svoje terapevtsko delo, a ne nujno poučuje svoje paciente vadbe čuječnosti; in 3) na čuječnosti osnovana psihoterapija (*mindfulness-based psychotherapy*), kjer terapevt usmerja in spremlja svoje paciente pri vadbi čuječnosti kot osrednji psihoterapevtski metodi.¹¹

V dialogu med čuječnostjo in obstoječimi psihoterapevtskimi pristopi – najizraziteje se raziskuje dialog s kognitivno-vedenjsko paradigmo in nekoliko manj, a v daljšem obdobju dialog s psihoanalitično paradigmo – in pri vključevanju čuječnosti v njihove teoretske modele se kažejo številne dileme in zagate. Včasih smo pri njihovem izogibanju priča tudi neznosni lahkosti integracije čuječnosti v obstoječo psihoterapevtsko paradigmo, kot da ne bi izhajali iz povsem drugih psiholoških horizontov in kulturnih kontekstov. Če vzamemo kot primer kognitivne tehnike v kognitivno-vedenjski paradigmi, so nekatere povsem drugačne in celo nasprotne nereaktivnemu, metakognitivnemu opazovanju misli in čustev, ki ga gojimo v čuječnosti. Pri določenih pacientih, nagnjenih k pretiranemu kognitivnemu prevpraševanju,

⁹ J. D. Safran (ur.), *Psychoanalysis and Buddhism: An unfolding dialogue*, Wisdom Publications, Boston 2003.

¹⁰ G. Virtbauer, »The Western reception of Buddhism as a psychological and ethical system: developments, dialogues, and perspectives«, *Mental Health, Religion & Culture* 15 (3), 2012, str. 251–263, doi: 10.1080/13674676.2011.569928.

¹¹ C. K. Germer, R. D. Siegel, P. R. Fulton (ur.), *Mindfulness and Psychotherapy*, The Guilford Press, New York 2013.

ki ga imenujemo tudi hiperrefleksija, lahko kognitivne tehnike iz kognitivno-vedenjske psihoterapije ta neugodni pojav celo ojačajo, tiste iz čuječnosti pa olajšujejo.¹² Podobna dilema se odpira pri vrednotenju doživljanja sebe (*self*) znotraj dialoga med čuječnostjo in psihoanalitično psihoterapijo.¹³ Slednja zagovarja jačanje občutenja sebe, prva pa, da se mu moramo sistematično odpovedovati in se od njega osvobajati. Ob tem velikem vprašanju človeškega obstoja so se že lomila številna kopja in presega zmogljivosti pričujočega besedila, zagotovo pa medsebojno oplajanje med obema pogledoma na človekovo doživljanje odpira veliko možnosti nadaljnega raziskovanja.

3 Odprta vprašanja ob vstopanju in širjenju čuječnosti v psihoterapiji

Čuječnost v obliki vadbe postaja prisotna v mnogoterih kontekstih sodobne družbe. Tako lahko uporabo čuječnosti zasledimo na področju gospodarstva (za izboljšanje učinkovitosti delavcev v različnih podjetjih, bankah itn.),¹⁴ državne varnosti (za izboljšanje usposobljenosti vojakov),¹⁵ novinarstva,¹⁶ zdravstva, vzgoje in izobraževanja,¹⁷ psihoterapije itd. Njeno popularnost razvijajo in podpirajo ljudje iz različnih poklicev, med katere sodijo tudi – in predvsem – psihoterapevti. V času, ko je postalo biti čuječ modno ter je raba te besede in določenih tehnik postala brezmejna ter ji pripisujejo vloge panacee, je potrebna kritičnost. Čuječe naj bi bilo starševstvo, življenjski slog, oblačenje idr.

¹² B. Škodlar, M. G. Henriksen, L. A. Sass, B. Nelson, J. Parnas, »Cognitive-Behavioral Therapy for Schizophrenia: A Critical Evaluation of Its Theoretical Framework from a Clinical-Phenomenological Perspective«, *Psychopathology* 46, 2013, str. 249–265.

¹³ J. Engler, »Being Somebody and Being Nobody: A Reexamination of the Understanding of Self in Psychoanalysis and Buddhism«, v: Safran, J. D. (ur.): *Psychoanalysis and Buddhism: An Unfolding Dialogue*, Wisdom Publications, Boston 2003, str. 35–79.

¹⁴ S. Dhiman, »Mindfulness in life and leadership: An exploratory survey«, *Interbeing*, 3 (1), 2009, str. 55–80.

¹⁵ A. Velayudhan, N. J. Benedict, »Mindfulness training for Indian armed forces«, *Indian Journal of Positive Psychology*, 4 (1), 2013, 163–168.

¹⁶ S. A. Gunaratne, M. Pearson, S. Senarath (ur.), *Mindful Journalism and News Ethics in the Digital Era: A Buddhist Approach*, Routledge, New York 2015.

¹⁷ M. Bush, »Mindfulness in higher education«, v: Williams, M. G., Kabat-Zinn, J. (ur.): *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*, Routledge, Oxon 2013, str. 183–197.

V splošnem lahko opazimo, da sodobno potrošništvo z veliko ekonomsko voljo in navdušenjem prevzema besede »čuječnost«, »čuječe«, »čuječ« ipd. kot pojme, ki povečujejo oglaševalski učinek in s tem dobiček podjetij. Težava je le, da s takšno vadbo čuječnosti potrošništva ne reflektiramo in zdravo omejujemo, ampak ga pospešujemo. Postaja krilatica za vse novoporajajoče, da bi se bolje prodajalo. Ljudje ob tem čutijo pripadnost in varnost, da so lahko še bolje prilagojeni norostim sodobne družbe.

Razvoj zgoraj omenjenih dimenzij dialoga med budizmom in zahodnim svetom se kaže tudi v povečani dostopnosti pisnih virov, izobraževanj, izkustvenih delavnic ipd., ki orisujejo in soustvarjajo dialog, in to ne zgolj z znanostjo, temveč tudi s širšo javnostjo. V prepletanju dialoga s strokovnjaki in širšo javnostjo pa lahko zaznamo tudi nekatere točke, ki v kontekstu psihoterapije in čuječnosti potrebujejo dodaten premislek.

Ob pregledu literature, ki se ukvarja s čuječnostjo, lahko zaznamo tri smeri oz. tokove, ki v današnjem času in družbi ustvarjajo oz. oblikujejo splošni pomen besede »čuječnost«. Prvi tok se nanaša na ohranjene in prevedene pisne vire različnih tradicij budizma, drugi na sodobno znanstveno-raziskovalno literaturo in tretji na poljudno literaturo, namenjeno širšemu občinstvu. Ti tokovi se med seboj močno razlikujejo tako po vsebini kot tudi po ciljih in potrebah bralstva. Ločevanje med njimi pa je nujno, saj v sodobnem dobičkonosno usmerjenem družbenem kontekstu pogosto prevladuje literatura t. i. »pop« psihologije, ki je usmerjena predvsem na laičnega bralca in uporabnika ter ne ponuja zadostne znanstvene točnosti in previdnosti pri svoji vsebini, ki je ključnega pomena za kakovosten in strokovni razvoj čuječnosti znotraj psihoterapije.

V tem kontekstu se je treba predvsem vprašati, kdo so avtoritete ter nosilci znanj, védenja in veččin o čuječnosti. To vprašanje usmerja k razmisleku o vsebini, izvajalcih in namenu sodobnih psihoterapevtskih izobraževanj o uporabi čuječnosti v psihoterapiji. Psihoterapevtsko izobraževanje je pogosto zasnovano tako, da vsebuje podajanje teoretičnih konceptov, prikaz klinično uporabnih terapevtskih vaj oz. orodij ter neposredno izkušnjo uporabe in učinkov učnih metod dela na samem sebi. V sklopu izobraževanja je slušateljem običajno pred-

stavljena tudi temeljna strokovna literatura, ki pojasnjuje in utemeljuje svojo uporabno veljavnost.

Med premikanjem čuječnosti iz samostana in puščavniških krogov v središče življenja sodobnega človeka lahko opazimo veliko sprememb v njeni podobi, načinu posredovanja ter ciljnih in jakosti njenega urjenja. Ne gre pozabiti, da so čuječnost v preteklosti kot skupek veščin in védenja razvijali, urili in uporabljali v časovno in življenjsko zelo odprtem samostanskem utripu, kjer je bil kontekst posredovanja metod in znanja časovno drugače umeščen v celotno urjenje. Posamezniki so urjenju posvetili ogromno časa in volje (nekateri tudi vse svoje življenje). Kot kaže, je zahodni svet čuječnost umestil oz. »zapakiral« v dobro strukturirane pakete z avtorji, priročniki, pripomočki, časovno kratkimi izobraževanji s certifikati s strani certificiranih učiteljev ipd. Ob tem se pojavlja vrsta vprašanj, ki se nanašajo na psihoterapevtsko znanost kot tradicijo oz. nosilko specifičnega znanja in veščin ter njen bodoči razvoj na področju čuječnosti.

Kdo so nosilci védenja in znanja o čuječnosti: budistični menihi in dolgoletni izkušeni meditatorji, priučeni terapevti z nekaj tečaji tega ali onega »paketa« na čuječnosti osnovanega psihoterapevtskega pristopa ali morda oboji? So izkušnje mojstra meditacije in v čuječnost priučenega psihoterapevta sploh primerljive? In njune kompetence pri učenju in spremljanju ljudi za vadbo čuječnosti? Ali je poznavanje budističnega konteksta čuječnosti nujni predpogoj za jasno razumevanje čuječnosti v kliničnem psihoterapevtskem kontekstu? Kateri pisni viri so temeljna literatura o čuječnosti v psihoterapiji? Kaj so »učbeniki« za učenje čuječnosti: priročniki kakega »paketa« o čuječnosti, besedila izkušenih mojstrov meditacije ali morda oboji? Kakšni so kriteriji za strokovno literaturo o čuječnosti v psihoterapiji in zunaj nje?

Vsa zgornja vprašanja poskušajo usmeriti na ključno strokovno in etično vprašanje za psihoterapijo kot znanost, in sicer: Kakšno čuječnost namerava psihoterapija kot znanstvena tradicija prenesti na prihodnje generacije bodočih psihoterapevtov? Morda skrčeno, hitro, prilagojeno in nejasno ali obsežno, počasno, odprto in celostno ali pa morda še kakšno drugačno? Kako vzpostaviti ploden dialog med čuječnostjo in obstoječimi tradicionalnimi psihoterapevtskimi pristopi, kot so psihoanalitični, kognitivno-vedenjski, sistemsko-družinski in

eksistencialistično-humanistični, ter ga gojiti, razvijati in ne iskati prehitrih zaključkov?

Pomembno mesto v kritičnem razmišljanju o tovrstnih vprašanih imajo tudi psihoterapevtove potrebe, ki se kažejo v delovanju z namenom pridobivanja novih pacientov in širjenja ugleda, ki vpliva na njegov prihodek ter s tem na njegovo materialno blaginjo in preživetje v sodobni potrošniški družbi.¹⁸ Ob tem se je treba predvsem vprašati, v kolikšni meri zgoraj omenjene težnje in prizadevanja vplivajo na ohranjanje in razvijanje kakovosti védenja o čuječnosti. Kakšni so psihoterapevtovi motivi za vključitev v izobraževanje o čuječnosti? Kakšni so njegovi motivi za vključitev čuječnosti v njegovo prakso? Ali je motiv večje védenje o mehanizmih in procesih človekovega trpljenja ter o vlogi čuječnosti kot metode za lajšanje nekaterih oblik trpljenja? Ali pa so motivi morda bolj ekonomske narave, saj se zaradi široke sprejetosti in popularizacije čuječnosti v širši javnosti z navedbo, da psihoterapevt uporablja bodisi na čuječnosti osnovane bodisi s čuječnostjo dopoljene psihoterapevtske metode, psihoterapevtu povečuje širša prepoznavnost ter s tem možnost pozitivnega ekonomskega učinka?

Ob vstopanju čuječnosti v psihoterapijo je zanimivo opazovati tudi sočasni razvoj spoznanj o značilnostih oz. kvalitetah psihoterapevta. Psihoterapevta naj bi poleg empatije, strokovnega razumevanja, sposobnosti uglaševanja na klienta itd. odlikovalo to, da je tudi in predvsem »čuječ«. Biti »čuječ« terapevt počasi postaja del zaželenih lastnosti, ki naj bi jih sodobni psihoterapevt gojil in razvijal v samem sebi. Čeprav je območje učinkovitosti čuječega terapevta v praksi še zelo neraziskano, nekateri avtorji menijo, da naj bi imel čuječi terapevt večje možnosti uspešnega in učinkovitega terapevtskega delovanja.¹⁹ Ob tem se je treba vprašati, ali govorimo o že prepoznani in opisani terapevtovi drži znotraj psihoterapije, ki jo le poimenujemo z novo besedo »čuječ«, ali pa gre za resnično drugačno držo od ostalih, do sedaj opisanih kvaliteta terapevta v psihoterapevtski literaturi. Prav tako so vprašljiva merila za prepoznavanje in opredeljevanje »čuječnosti« psihoterapevta.

¹⁸ Gl. L. Suss, »Advertising«, v: Hemmings, A., Field, R. (ur.): *Counselling and Psychotherapy in Contemporary Private Practice*, Routledge, East Sussex 2007, str. 23–48.

¹⁹ Gl. S. M. Pollak, T. Pedulla, R. D. Siegel, *Sitting Together: Essential Skills for Mindfulness-Based Psychotherapy*, The Guilford Press, New York 2014, str. 27–30.

To naslavlja metodološke omejitve trenutno uporabljenih psiholoških orodij za merjenje stopnje in kakovosti »čuječnosti« pri posamezniku, ki naj bi v veliki meri temeljila na posameznikovih opisih samega sebe, ko se doživlja čuječega. Celoten oris metodoloških problemov v raziskovanju čuječnosti presega obseg tega članka, vendar pa je nujno upoštevati in resno razmisliti o teh omejitvah in ključnih vprašanjih, kot so: »1) kako psihologi in drugi znanstveniki trenutno opredeljujejo značilnosti čuječnosti; 2) ali so te značilnosti usklajene oz. skladne z izvornimi budističnimi učenji o čuječnosti; in 3) ali znanstveni orisi značilnosti čuječnosti izpolnjujejo empirične standarde sodobne znanstvene metodologije«. ²⁰

4 Vprašanje etične države ob uporabi čuječnosti v psihoterapiji

Eden ključnih neželenih stranskih učinkov sodobne uporabe čuječnosti v psihoterapiji, ki ga nakaže predvsem drugo vprašanje iz zgornjega odstavka, je odsotnost pomembnosti etične dimenzije, ki prežema celotno budistično razumevanje čuječnosti. ²¹ Po theravādskem budističnem izročilu (iz katerega se je sodobna sekularna čuječnost razvila) čuječnost kot mentalni dejavnik oz. gradnik doživljanja (*cetasika*) ²² vedno spremlja odsotnost pohlepa (*lobha*), sovraštva (*dosa*) in nevedenja (*moha*). Kot takšna se čuječnost naj ne bi pojavljala ob stremljenju po večjem užitku, boljšem uspehu na delovnem mestu, večjem zaslužku, večjih sposobnostih pri posameznih opravilih ipd., saj jih spremlja želja, hrepenenje bodisi po spremembi bodisi po ohranjanju trenutne doživljajske vsebine. Zakaj je to pomembno za psihoterapijo? Zato, ker zastavlja ključno vprašanje, to je, kaj želi psihoterapevt doseči z uporabo čuječnosti v doživljanju pacienta. Kaj je cilj uporabe vadbe

²⁰ P. Grossman, N. T. Van Dam, »Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science«, v: Williams, M. G., Kabat-Zinn, J. (ur.): *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*, Routledge, Oxon 2013, str. 220.

²¹ T. Ditrich, »Mindfulness in modern Buddhism: new approaches and meanings«, v: Liow Woon Khin, B. (ur.): *One Dharma: Many Buddhist Traditions: A Festschrift in Memory of K Sri Dhammananda (1919–2006)*, Buddhist Gem Fellowship, Petaling Jaya 2013, str. 181–190.

²² Uporabljeni besedi iz budistične terminologije v tem besedilu sledi v oklepaju ustrezna transliteracija iz jezika pāli, v katerem je napisan najzgodnejši budistični kanon.

čuječnosti in s kakšno namero bo pacient začel vaditi in razvijati držo čuječnosti? Ali želi pacient le povečati prisotnost prijetnega v svojem življenju, biti uspešnejši in brez tesnobe, ali ga zanima celotno psiho-fizično zdravje in je zato morda pripravljen zastaviti večje življenjske spremembe, ali pa morda stremi k še višjim notranjeraziskovalnim ciljem, osvoboditvi od ustaljenih vzorcev ter sledenju duhovno izpolnjujočim se vrednotam in oblikam bivanja?

Po budistični psihologiji je namera (*cetanā*) ključnega pomena pri vplivanju na prihajajoče doživljajske vsebine, saj jim dodaja etično komponento oz. jih opredeljuje bodisi kot »čudovite«, celovite, spodbujajoče (*kusala*) za razvoj uvida v naravo resničnosti bodisi kot »necelovite«, nespodbujujoče (*akusala*) za razvoj uvida v naravo resničnosti.²³ Videnje pojavov takšnih, kot so (po budističnem izročilu: neprijetni (*dukkha*), minljivi (*anicca*), brezosebni (*anattā*)), predpostavlja notranji odmik od neposredne izkustvene vpletenosti v vsebino doživljanja in s tem ustvarja prostor za izbiro odziva na pojave. Izbiranje oz. odločanje o odzivu na sleherni doživljaj pa vedno spremlja proces vrednotenja, ki je neposreden izraz etične dimenzije človeškega bitja.

Ali se ob uporabi čuječnosti v psihoterapiji neposredno razvija tudi človekova etična drža do svojega doživljanja in sveta, v katerem biva, ali pa se zgolj razvija njegova zmožnost usmerjenosti, pozornosti brez etične presoje? Pri tem je treba opozoriti na v psihoterapevtskih priročnikih pogosto citirano definicijo pionirja Kabat-Zinna, ki čuječnost med drugim opisuje kot pozornost brez presojanja (*non-judgmental*).²⁴ V tej definiciji je vredno izpostaviti predvsem to, da Kabat-Zinn v tem delu svoje definicije posameznika usmerja na odsotnost običajnega analitičnega presojanja vsebine doživljanja, s poudarkom na načinu zaznavanja oz. vstopanja v posamezno vsebino doživljanja, medtem ko kljub temu eksplicitno ne izraža bodisi odsotnosti bodisi prisotnosti etične naravnosti oz. dimenzije v ozadju tega zaznavanja. To dejstvo je zelo pomembno, saj ponuja dovolj odprt, a prepogosto spregledan

²³ Gl. B. Bodhi (ur.), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha: Pāli text*, prev. Mahāthera Narada, BPS Pariyatti Editions, Washington 2000.

²⁴ Gl. J. Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (15th Anniversary Edition)*, Bantam Dell, New York 2005, str. 33–34.

teoretični prostor za močnejše osvetljevanje etičnih dimenzij čuječnosti znotraj psihoterapije, ki so nujno potrebne, če se psihoterapevt želi ogniti razvijanju pasivnosti in moralne otopelosti v klientu skozi vadbo čuječnosti brez presojanja, kjer posameznik sprejema sleherno vsebino svojega doživljanja, zavzema držo pasivnega opazovalca ipd. Ne gre pozabiti, da je poleg vadbe tehnik za razvijanje pozornosti (*samatha*) in tehnik za razvijanje uvida (*vipassanā*), katerih izpeljanke se pogosto neopredeljeno izmenjujejo v sodobnih, na čuječnosti osnovanih psihoterapevtskih metodah, po budističnem razumevanju človeka (in tudi čuječnosti) ključnega pomena v njegovem celostnem urjenju tudi moralnost (*śīla*), ki sousmerja vadbo čuječnosti in njeno jakost vplivanja na vsebino doživljanja.

5 Zaključek

Razširjenost čuječnosti v psihoterapiji je dejstvo. Prinesla je velik val, ki spreminja globalno podobo psihoterapije. Prinaša opozorila na v družbi zanemarjene in spregledane dimenzije, kot so usmerjenost na telo in pomen telesnih občutij, soočanje in sprejemanje življenjskih danosti, neposredne izkušnje in sedanjega trenutka, vzpostavljanje naklonjenega odnosa do sebe in »uporaba« človekovih zmožnosti, da vpliva na svoje življenje. Pomemben je tudi razmislek, ali ni prav zmogljivost čuječnosti ključen terapevtski dejavnik za spremembe, ki si jih pacient in terapevt prizadevata doseči v psihoterapiji. Skratka, morda je prav čuječnost ključen terapevtski dejavnik v vsaki uspešni psihoterapiji. Videli pa smo, da se ob prenosu uporabe čuječnosti iz starodavnih budističnih v sodobne družbene kontekste pojavlja kup dilem: kako sploh raziskovati te pojave in kje so omejitve za raziskovanje; kako vzpostaviti ploden dialog med čuječnostjo in obstoječimi tradicionalnimi psihoterapevtskimi pristopi (kot so psihoanalitični, kognitivno-vedenjski, sistemsko-družinski in eksistencialistično-humanistični) ter v našem kulturnem prostoru prisotnimi duhovnimi učenji in praksami (kot je krščansko religiozno-mistično izročilo).

Odprtih ostaja veliko dilem: vprašanje doživljanja sebe (kaj moramo jačati in kaj opuščati), vprašanje ciljev in namenov v psihoterapiji (si želimo le povečati prisotnost prijetnega v življenju, biti uspešnejši

in brez tesnobe, nas zanima celotno psiho-fizično zdravje in smo zato pripravljene uvesti večje življenjske spremembe, ali imamo morda še višje notranjeraziskovalne cilje, osvoboditev od ustaljenih vzorcev in sledenje duhovnim ciljem), vprašanje prevelikega razmišljanja oz. tuhtanja (čuječnost je utelešeno opazovanje procesov in ne razmišljanje o njih) itn.

Priča smo vrsti negativnih stranskih učinkov, kot so površnost in nepremišljenost, iskanje hitrih rešitev in lastnih koristi ter druge oblike pomanjkanja etičnega čuta. Vsi ti pojavi so z vidika čuječnosti, vsaj v njenem izvornem pomenu, ne samo zgrešeni, ampak celo nasprotni. Zaradi vsega naštetega moramo biti pozorni in čuječi, da se pri uporabi čuječnosti v psihoterapiji zavedamo resnosti te naloge, smo natančni in dosledni pri prenašanju iz enega konteksta v drugega, smo etično osveščeni in raziskovalno trezni ter odprti za resnična spoznanja, ki jih znamo ločiti od še tako vabljivega plevela.

B i b l i o g r a f i j a

1. Bodhi, B. (ur.) (2000), *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: the Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha: Pāli text*, prev. Mahāthera Narada. Washington, BPS Pariyatti Editions.
2. Bush, M. (2013), »Mindfulness in higher education«, v: Williams, M. G., Kabat-Zinn, J. (ur.): *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Oxon, Routledge.
3. Černetič, M. (2005), »Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja«, *Psihološka obzorja* 14, 73–92.
4. Dhiman, S. (2009), »Mindfulness in life and leadership: An exploratory survey«, *Interbeing* 3 (1), 55–80.
5. Ditrich, T. (2013), »Mindfulness in modern Buddhism: new approaches and meanings«, v: Liow Woon Khin, B. (ur.): *One Dharma: Many Buddhist Traditions: A Festschrift in Memory of K Sri Dhammananda (1919–2006)*. Petaling Jaya, Buddhist Gem Fellowship.
6. Engler, J. (2003), »Being Somebody and Being Nobody: A Reexamination of the Understanding of Self in Psychoanalysis and Buddhism«, v: Safran, J. D. (ur.): *Psychoanalysis and Buddhism: An Unfolding Dialogue*. Boston: Wisdom Publications, 35–79.

7. Gendlin, E. T. (1996), *Focusing-Oriented Psychotherapy*. New York, The Guilford Press.
8. Germer, C. K., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (ur.) (2013), *Mindfulness and Psychotherapy*. New York, The Guilford Press.
9. Grossman, P., Van Dam, N. T. (2013), »Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science«, v: Williams, M. G., Kabat-Zinn, J. (ur.): *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Oxon, Routledge.
10. Gunaratne, S. A., Pearson, M., Senarath, S. (ur.) (2015), *Mindful Journalism and News Ethics in the Digital Era: A Buddhist Approach*. New York, Routledge.
11. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., Ott, U. (2011), »How does mindfulness meditation work?: Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective«, *Perspectives on Psychological Science* 6 (6), 537–559.
12. Jaspers, K. (1954), *Psychologie der Weltanschauungen*. Berlin, Springer Verlag.
13. Kabat-Zinn, J. (2005), *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (15th Anniversary Edition)*. New York, Bantam Dell.
14. Ogden, P., Minton, K., Pain, C. (2006), *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York, W. W. Norton & Company.
15. Pečenko, P. (1990), *Pot pozornosti: osnove budistične meditacije*. Ljubljana, Domus.
16. Pollak, S. M., Pedulla, T., Siegel, R. D. (2014), *Sitting Together: Essential Skills for Mindfulness-Based Psychotherapy*. New York, The Guilford Press.
17. Safran, J. D. (ur.) (2003), *Psychoanalysis and Buddhism: An Unfolding Dialogue*. Boston, Wisdom Publications.
18. Stern, D. N. (2004), *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York, W. W. Norton & Company.
19. Suss, L. (2007), »Advertising«, v: Hemmings, A., Field, R. (ur.): *Counseling and Psychotherapy in Contemporary Private Practice*. East Sussex, Routledge.
20. Škodlar, B., Henriksen, M. G., Sass, L. A., Nelson, B., Parnas, J. (2013), »Cognitive-Behavioral Therapy for Schizophrenia: A Critical Evaluation of Its Theoretical Framework from a Clinical-Phenomenological Perspective«, *Psychopathology* 46, 249–265.
21. Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., Segal, Z. V. (2001), »Metacognitive awareness and prevention of relapse in depres-

sion: empirical evidence«, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 70 (2), 275–287.

22. Velayudhan, A., Benedict, N. J. (2013), »Mindfulness training for Indian armed forces«, *Indian Journal of Positive Psychology* 4 (1), 163–168.

23. Virtbauer, G. (2012), »The Western reception of Buddhism as a psychological and ethical system: developments, dialogues, and perspectives«, *Mental Health, Religion & Culture* 15 (3), 251–263, doi: 10.1080/13674676.2011.56928.