

Psihološki in duhovni jaz

Mag. Janko BOHAK,
dipl. psihoanalitik, klinični psiholog in psihoterapevt
janko_bohak1@t-2.net

Če beremo psihološko in psihoterapevtsko literaturo, naletimo pogosto na trditev, kako moramo svoj jaz krepiti, ko pa vzamemo v roke duhovno literaturo, beremo nasprotno: svojega jaza naj bi se osvobajali, kajti le tako bomo napredovali po duhovni poti, za katero smo se odločili. To nas lahko zmede: Komu naj zaupamo: psihoterapevtom ali duhovnim učiteljem? Ta dilema pa nam lahko povzroča skrbi in negotovost le tako dolgo, dokler se v eno in drugo branje toliko ne poglobimo, da ugotovimo, kako psihoterapevti in duhovni učitelji razumejo pod jazom nekaj povsem različnega: posodo iste besede so napolnili z različno vsebino. Oglejmo si sedaj eno in drugo vsebino jaza.

O psihološkem jazu govori že Freud in ga pojmuje kot osrednjo duševno funkcijo trodelne psihične strukture: jaz, nad jaz in ono. Ugotavlja, da mora človekov jaz služiti trem gospodom: zahtevam nad jaza, sporazumeval bi se naj z nagonskimi vzgibi in potrebami onega; tretji gospod, ki mu mora jaz služiti, pa so zahteve zunanjega sveta. Če je naš jaz prešibek in so zahteve nad jaza nerealne in neredko tiranske, se bomo mučili z nerealnimi zahtevami o tem, kaj vse bi naj počeli in dosegli, kako krepostno bi morali živeti in kako dobri bi naj bili do drugih. Ker tem pričakovanjem in zahtevam nad jaza ne bomo mogli nikdar ustreči, se bomo nenehno mučili z občutki krivde, ki nas bodo vedno bolj dušili in uničevali dober občutek zase in zdravo samozavest. V skrajnem primeru bo mazohistično zadoščenje vse, kar si bomo skrivoma upali vzeti od bogato pogrnjene mize življenja, h kateri nas vabi že naš Valentin Vodnik: Glej, stvarnica vse ti ponudi iz rok ji prejemati ne mudi!

Če je naš jaz prešibek, tudi potreb nagonkega sveta ne bomo znali uspešno kontrolirati in ustvarjalno kanalizirati: zlasti impulzi agresije in spolnosti bodo bolj ali manj pogosto močnejši od naše samokontrole. Pa tudi osnovna biološka potreba po hrani in pijači lahko izključi kontrolne mehanizme jaza in nas naredi odvisne. Pravzaprav je vsakršna odvisnost, ki ji podležemo, kapitulacija našega jaza. Če je naš jaz prešibek, tudi v zunanjem svetu ne bomo dobro uspevali. Vanj bomo vnašali preveč svojih bojazni, preveč svojih nestvarnih pričakovanj, zato ga bomo doživljali kot ogrožajočega, kot krivičnega in ne bomo kos običajnim, kaj šele izjemnim zahtevam poklicnega ali družinskega življenja. In ko Freud ugotavlja, kako človekov jaz vsaj občasno ne uspe izpolniti nih ali drugih zahtev teh treh »gospodov«, sklene z nič kaj laskavo ugotovitvijo, da »človek ni nikdar povsem gospodar v svoji lastni hiši«.

Duhovna literatura pa pojmuje človekov jaz kot nekaj, kar bi naj preraščali, česar bi se naj osvobajali na svoji duhovni poti.

Evangelij sicer ne pozna tega izraza, a na mnogih mestih govori o tem, kar druge duhovne tradicije pojmujejo pod jazom. Že temeljna odločitev za evangeljsko pot predpostavlja odpoved dobršnjemu delu vsega, kar sestavlja naš jaz, naše običajno življenje; odpoved vsemu, na kar smo navezani: to so lahko domači, lahko je to imetje, zlasti bogastvo, to so lahko razvade ali grehi. To so pa lahko tudi naše verske predstave, ki nam dajejo varnost in lajšajo naš strah pred smrtjo in negotovostjo, kaj nas čaka po njej. Jezus jih zrelativira do skrajnosti: Kolikor so vsebine našega jaza naša krošnjarska morala, naša formalna zvestoba Kristusu ali »pravi veri«, naš narcističen ponos na lastno krepostno življenje, nam ne daje nobenega upanja, da bi ta »jaz« preživel našo smrt. Ta jaz je le obrambni mehanizem, s katerim izrinjamo zavest lastne smrti in posledičen strah pred njo. In če beremo krščanske mistike, nam vedno znova kažejo, kako se naj osvobajamo tega jaza, če hočemo doseči resnično notranjo svobodo. Ena od srednjeveških mistikinj, Margareta Porete pripoveduje, kako se je osvobajala lastnih kreposti; tega, kar je katoliškemu 'hrepenenju po popolnosti', kakor tudi sodobnemu tehničnemu perfekcionizmu, najbolj tuje:

»Kreposti, za vedno se poslavljam od vas,
Srečnejše in svobodnejše bo moje srce.
Dobro vem, kako zvezana sem bila v vaši službi,
Saj sem vam nekdaj povsem podarila srce.
Veste, kako sem se vam povsem prepustila.
Bila sem vaša sužnja, sedaj pa sem prosta.
V celoti sem vam dala srce, o tem ni dvoma,
In dolgo živela v velikih težavah.
Pestile so me mnoge muke,
Prestala sem mnogo bolečin.
Pravi čudež je, da sem se rešila živa,
In ker sem se rešila živa, mi vsega tega ni več mar;
Ločena sem od vas.
Za to sem hvaležna Bogu na višavah:
Zame je prazničen dan.
Zapustila sem vaše nevarnosti,
Ki so rojevale tolike bolečine.
Nikoli nisem bila svobodna,
Dokler se nisem ločila od vas.
Zapustila sem vaše nevarnosti in sedaj živim v miru.«

Prepad med psihološkim in duhovnim jazom skuša premostiti starosta nemških psihoanalitikov H.E.Richter, ki enostransko poudarjanja psihološkega jaza na račun duhovnega jaza imenuje egomanija, in ugotavlja, da jo tudi družbeni razvoj zadnjih desetletij prerašča »Ego kult se kruši, drobi«, ugotavlja. "Ljudje spet iščejo več bližine tako v privatnih odnosih kot pri skupnem delu. Še v sedemdesetih letih so skušali predvsem moški, doseči samouresničenje z večjo razdaljo od drugih. Spričo neizprosne tekmovalnosti storilnostne družbe so vso svojo energijo porabili za to, da ne izpadejo iz te tekme in temu so podredili svoje socialno čustvovanje. Neoliberalizem je zahteval agresivno samouveljavljanje. Onstran kritičnih gibanj bazičnih skupnosti se je uveljavljala mentaliteta komolčarstva in ohladila socialna čustva. Ta trend so potrdile tudi reprezentativne sociološke raziskave, v katerih so se vprašani pogosto odločali za tele odgovore:

- močnejše sem zainteresiran, da prekosim druge,
- v primerjavi z drugimi sem bolj svoje glav,
- pogosteje se zapletem v konflikte z drugimi,
- težim bolj k temu, da dam duška svoji jezi,
- bolj poredko si kaj očitam,
- bolj poredko me skrbi za druge ljudi.

Povzetek: Ton je dajal jaz-človek. Toda ni šlo za moči polno poudarjanje sebe, ampak za obrambno zaprtost iz strahu, da v konkurenčnem boju ne bo vzdržal. Vera v prihodnost, ki jo običajno vsakdo nosi v sebi, je bila s tem resno načeta. Če se brigaš le zase in za lastno blagostanje ter si s tem maksimalno zožiš horizont svoje socialne odgovornosti, potem sploh ne opaziš, česa bi se upravičeno lahko bal, pravi Richterjev poklicni kolega Martin Wangh. Nova ego usmerjenost se je širila kot epidemija ob hkratnem obubožanju socialnih odnosov. Skupinska in družinska terapija sta izgubljali privlačnost. Posameznik, ki je iskal terapijo, je hotel stabilizirati svoj self. Sposobnost za skupnost, za Adlerja eno izmed meril psihičnega zdravja, ni spadala več k neposrednim ciljem psihičnega zdravljenja. Izrinila jo je skrb, da si dovolj okrepiš svoj ego za neisprosno konkurenčno borbo.

To je bil čas, ko je mainstream psihoanalize odkril narcizem. Narcisistična motnja je obvladovala

psihoanalitsko literaturo. Kohut, vodilni teoretik narcisizma, ni videl človeka toliko v njegovih notranjih medčloveških konfliktih, kot v deficitih njegovega podhranjenega selfa. Svojo »psihologijo selfa« ilustrira s primeri otrok, ki doživljajo premalo spodbud in je okolje za njih oddaljeno in ogrožajoče. Narcisistično moteni starši živijo odmaknjeno od svojih otrok, ki iščejo erotične stimulacije, da bi premagali svojo osamljenost in napolnili emocionalno praznino. Starši sicer vzbujajo vtis, da so zelo blizu svojim otrokom; toda ta vtis vara. Kajti starši so nesposobni, da bi črpali svojo narcisistično izpolnjenost iz svoje udeležnosti pri razvoju lastnih otrok, marveč svoje otroke izrabljajo za svoje lastne narcisistične potrebe. Kohut ugotavlja, da je nevarnost psihološkega preživetja zahodnega človeka v njegovem podhranjenem selfu, čigar koherentnost je oslABLJENA in mu grozi fragmentacija.

Sredi devetdesetih let pa so ponovljene raziskave pokazale, da vedno več ljudi občuti nelagodje »ob tem egocentrizmu in zatiranju čustvenih potreb v družbeni sredini, kjer se je prvotna, upov polna individualizacija umaknila čustveni osamljenosti in ozračju socialnega mraza. In če s svojo kritično ostrino spominja na starozaveznega preroka, spominja nanj tudi z bujenjem upanja: "Danes je skrajni čas, da nehamo nagrajevati egomanična pionirska dela. Ustaviti se moramo, ko tehnične možnosti zatirajo, kar je človeškega". Prepričan je, da je pred nami menjava od »jaz« k »mi«." Čustva so na tem, da se odtajajo. In človeška solidarnost ne postaja le na novo odkrita vrednota, marveč vprašanje preživetja v času globalizacije.

Janko Bohak