

Psihoterapijskim radom bavim se proteklih dvadeset godina. S obzirom na to da sam dobar deo svog profesionalnog života provela u procesima psihoanalize, samoanalize, supervizije i psihoterapije, mogla sam da pratim svoje razvojne promene kao i procese koji su se paralelno odvijali u svim ovim odnosima. Prolazila sam različite procese promene, od klijenta i »studenta«, supervizanta, odnosno »kandidata«, do analitičara, trening analitičara i supervizora. Neke procese sam mogla da sagledam i razumem onda kada su se dešavali, neke druge tek naknadno, a nekima se i dalje bavim i pokušavam da ih sagledam iz drugačije perspektive. Moj razvojni put je išao od doktrine ka ličnom izražaju, od »tako treba i mora« do »tako osećam i razumem«; od »znam« do »ne znam, a možda nikada i neću znati«.

Na ovom prilično turbulentnom putu neminovno sam morala da se susretnem i sa svojom tamnom stranom, sopstvenom Senkom, uz svesnost da ona nikada do kraja neće biti osvešćena i integrisana i da sam pozvana i odgovorna da se susrećem sa njom uvek iznova. Ti susreti su umeli da donesu značajne uvide, ali i neprijatna osećanja stida ili krivice. Nekada su pak ti sadržaji bili veoma udaljeni te sam tek naknadno uspevala da ih razumem i da im dam neko značenje.

Sadržaj ove knjige baziran je na mom najdirektnijem iskustvu u ličnom radu – u radu sa klijentima, supervizantima, supervizorima – i možda je najvažniji motiv izbora ove teme upravo moja zahvalnost prema svim klijentima, kolegama i meni bliskim ljudima sa kojima sam gradila odnose.

U prvom delu knjige, prikazaću osnovne teorijske koncepte analitičke psihologije, sa naglaskom na koncept Senke, dok ću se u drugom delu baviti praktičnim implikacijama ovog fenomena kroz različite perspektive: perspektivu klijenta, psihoterapeuta i supervizora.

Pre nego što krenemo u detaljnije razmatranje i analizu fenomenologije Senke u terapijskom i supervizijskom procesu, kao i »tamne strane« terapijske uloge, ukratko ću prikazati osnovne pretpostavke analitičkog procesa, neke od ključnih analitičkih tehnika i njihovu povezanost sa radom na sadržajima Senke. Posebno ćemo razmatrati Senku terapeuta kao manifestaciju pozicije moći, kao i potencijalnih rizika koji iz te konstelacije mogu proizaći. Sa druge strane, bavićemo se dragocenim sadržajima integracije Senke.

Da bismo bolje razumeli tekst koji sledi, a koji sadrži i izvestan broj kliničkih vinjeta, važno je da se upoznamo sa osnovnim pojmovima analitičke psihologije, kako bismo kreirali kontekst u okviru koga razmatramo Senku u psihoterapiji, kao i Senku psihoterapeuta. Na ovom mestu želim posebno da naglasim da o Senci psihoterapeuta govorimo držeći se analitičkog, odnosno jungovskog diskursa, ali da fenomenološki gledano, manifestacije Senke psihoterapeuta možemo posmatrati i razumevati nezavisno od terapijske orijentacije i teorijskog konteksta. Određeni psihoterapijski pristupi u samom radu sa klijentima ne ostavljaju možda dovoljno prostora da se ovakve manifestacije opaze (direktivni pristupi, strogo definisan seting), ali i ovde možemo govoriti o manifestacijama Senke psihoterapeuta koja se reflektuje više na sam stav terapeuta nego na konkretne intervencije.

Na početku svoje karijere, visoko sam vrednovala znanje, naučnu istinu i tehnike rada, dok danas u profesionalnim i ličnim odnosima najviše vrednujem stav dobronamernosti. Međutim, da bismo do ovog stava došli, moramo se sresti i sa svojim narcizmom, omnipotencijom, najzaoštrenijim očekivanjima od sebe i od drugih, samoobezvređivanjem i obezvređivanjem. To je proces koji traje. Neka od ovih iskustava opisana su kroz kliničke vinjete i teorijska razmatranja a verujem da će i kod čitalaca pokrenuti lična iskustva koja su nam svima zajednička, jer su deo kolektivnog identiteta profesije koju smo odabrali i veoma je važno da možemo da ih prepoznamo i razumemo.

Značajan deo terapijske uloge jeste upravo kapacitet da ostanemo u kontaktu sa nepoznatim, da tolerišemo to nepoznato, to »ne znam«, i da na taj način pomognemo našim klijentima da i oni nose ovo osećanje, da ga razumeju i da ga tolerišu. Zašto mi kao terapeuti i supervizori »moramo da znamo«, da li je to nešto isključivo naše ili postoji interakcioni pritisak i kolektivno očekivanje da uvek razumemo i znamo više? Koja očekivanja i stavovi su još utkani u poziciju i ulogu

terapeuta, te kako otvoreno pričati o tome? Najvažnije, kako možemo pomoći našim studentima koji se spremaju za tu ulogu; da se susretnu sa ovim osećanjima i zahtevima, da ih prepoznaju i razumeju, i da ih ne »odigraju«, već da to bude polazna osnova za kvalitetan terapijski rad? Ako ste uspešan terapeut, svaki pomak vaših klijenata stavlja vas u još veću poziciju odgovornosti prema onima koji tek dolaze. *Dobar glas daleko se čuje*, kaže stara narodna poslovice, ali taj *dobar glas*, nosi sa sobom i izvestan teret da i ubuduće budemo tako uspešni i efikasni. On nam sužava prostor za ovakvu vrstu introspekcije i sumnje, kao i gratifikacije – to koliko se ponekad osećamo posebnim, koliko ta moć može da ponese i uznesse, da kreira u nama jedan stav suptilne gordosti i samoljublja. Ponekad iz tog stava proizilazi i neprepoznavanje kapaciteta i doprinosa naših klijenata, nerazaznavanje toga dokle smo mi a odakle su oni. Postajemo neophodni agens promene, neko ko kreira novu realnost, menja, vrši uticaj, poučava, osvešćuje, zna i može.

U ovoj knjizi pokušaću da kroz niz primera iz prakse ukažem na ćorsokake ovakvog stava, ali u isto vreme i magičnu privlačnost koja može da bude veoma zavodljiva i snažna. Na kraju se ogledamo u svojim uspešnim klijentima i supervizantima, publikom koja sluša naša predavanja i čita članke i knjige, pa s vremena na vreme zaplešemo sa sopstvenim narcizmom, za koji nismo samo mi odgovorni. Kao i svaki arhetip i arhetip iscelitelja, koji je naš zajednički imenitelj, ima svoje pozitivne i negativne aspekte, a da bi se aktivirao i proradio, potreban je i kontekst koji ga podstiče. Taj kontekst upravo je kolektivno očekivanje koje zajednica stavlja pred nas, što nije samo slučaj sa terapeutima, već je izazov svih pomažućih profesija. Zato mislim da je važno da se bavimo ovom temom i zbog sebe i zbog klijenata sa kojima radimo.

Ipak, pre nego što počnemo detaljno da razmatramo ulogu i posledice pozicije moći, važno je da se pozabavimo samim procesom psihoterapije, da prikazemo osnovne pojmove analitičke psihologije sa kojima ćemo se u daljem tekstu susretati i da napravimo jedan specifičan kontekst za posmatranje i razumevanje koncepta Senke, sa posebnim osvrtom na Senku psihoterapeuta.

Jung je svoju autobiografiju započeo rečenicom: »Moj život predstavlja priču o samoostvarenju nesvesnog« (Jung 1961, str. 14). Za Junga smisao celokupnog psihoterapijskog procesa, ali i šire, čitavog našeg života, zapravo je susret i dijalog s ovim sadržajima.

Bukvalan prevod termina »psihoterapija« jeste lečenje duše. U kontekstu analitičke psihologije, psihoterapiju bismo mogli razumeti kao dijalog ili razmenu između dve osobe. Psihoterapija je interakcioni proces, proces međuiticaja, a promena se ne dešava samo u klijentu ili terapeutu već i u interaktivnom polju koje je međuiticaj dve osobe sa svim njihovim svesnim i nesvesnim sadržajima, definisan određenim ulogama i pravilima. Ovo shvatanje odstupa od klasičnog stava da je to metoda koju na relativno uniforman i predvidiv način možemo primeniti u cilju postizanja izvesnog efekta, a ti efekti se pre svega ogledaju u otklanjanju simptoma.

Tokom svog života, osoba se razvija na mnogo načina, prolazi kroz različite promene i dostiže različite razvojne stupnjeve. Jung je smatrao da proces psihološkog razvoja traje čitavog života, i da u svakoj životnoj fazi imamo određene psihološke razvojne zadatke koji su joj svojstveni. Tokom tog procesa koji, naravno, nije linearan i uzlazan, dolazi i do različitih zastoja i zaglavljenosti. U tom smislu kriza, tačnije simptom, istovremeno je i rizik i šansa za promenu, odnosno signal duše koja pati, signal da je promena potrebna ili neizbežna. Najopštije rečeno, cilj psihoterapije jeste individuacija, odnosno, psihološki rast i razvoj kojim postajemo to što zapravo jesmo.

Jung nije formirao teoriju analitičke psihologije kao jedan koherentan sistem. Smatrao je da je svaka analiza individualna priča i da ne treba polaziti od unapred utvrđenih koraka i smernica. Smatrao je da rad uvek moramo uskladiti sa konkretnom osobom i njenim specifičnostima.

Analiza kao dijalektički proces podrazumeva da su u nju uključene dve osobe, da postoji dvosmerna interakcija između njih te da su promene očekivane i kod terapeuta i kod klijenta.

Jungovski terapeuti koriste nedirektivan pristup, u kome klijent u znatno većoj meri strukturiše seansu. Oni ne nude klijentu alternativne koncepte putem kojih bi on rešio svoje probleme. Proces učenja, koji je i u ovoj terapiji prisutan, podrazumeva introjektovanje terapijske pozicije koju terapeut predstavlja, kao i razvoj unutrašnjeg isceliteljskog kapaciteta za koji postoji arhetipska osnova i čijim razvojem je klijent posle određenog perioda rada na sebi sposoban da taj kapacitet koristi samostalno.

U jungovskoj psihoterapiji jedan od ciljeva može biti nestanak simptoma, u smislu otklanjanja zastoja u procesu individuacije. Šire posmatrano svrha psihoterapije je dalji razvoj, podržavanje kapaciteta za nastavak individuacije.

Jungovska psihoterapija pored toga što se može baviti uzrocima zastoja u razvoju, postavlja i pitanje zašto se zastoj javlja baš sada, odnosno koja je njegova svrha i smisao u aktuelnom životnom kontekstu klijenta.

Ne zaobilaze se sadržaji ličnog svesnog, jer je jak i integrisan ego jedna od pretpostavki uspešne analize, ali se susreće i sa sadržajima iz ravni ličnog nesvesnog i objektivne psihe (arhetipski sadržaji). Do ovih sadržaja ne može se doći direktno već posredno, i pre svega analizom snova koje klijenti unose u terapiju.

Analitički proces možemo sagledati kroz nekoliko stupnjeva koji slede i iniciraju naredni. Naravno, ne možemo svaki terapijski proces uvek pratiti kroz ove razvojne faze, no često u analitičkom procesu možemo prepoznati barem naznake stupnjeva, koje ću u narednom tekstu nešto detaljnije da opišem.

Još 1929. godine Jung je razradio svoje stanovište o 4 stupnja analize (Semjuels 2002). Prvi stupanj analize po njemu predstavlja **Ispovedanje**; to je katarzički stupanj analize u kome otkrivamo u sebi ugrožavajuće i neprihvatljive sadržaje koje, kako Jung navodi, klijenti mogu da dožive kao neka vrstu psihičkog otrova. Ovo bi takođe bila i prva faza suočavanja sa sadržajima Senke. U toj fazi projekcije su najjače, u stanju smo da samo delimično prepoznamo neke neprihvatljive sadržaje, ali još uvek ih ne razumemo, ne povezujemo sa svojom odgovornošću i ne radimo ništa na tome da ih na razvojno zrelijem stupnju prerađene integrišemo.

Drugi stupanj je stupanj **Razjašnjavanja**; ovde su najprisutniji procesi interpretacije, slični metodama klasične psihoanalize. Ova faza psihoterapije je značajna, ali nije dovoljna za postizanje dubljih promena.

Faza razjašnjavanja je zapravo faza traganja za iskustvenim uzroci- ma zastoja i simptoma, te je u tom smislu reduktivna – simptom se svodi na neka manje ili više traumatična lična iskustva pacijenta. I ovde je suočavanje sa sadržajima Senke vrlo intenzivno, a fokus je na prepoznavanju i razumevanju ovakvih sadržaja. Rad na transferu-kon- trartransferu takođe je značajan deo terapijskog rada u ovoj fazi i tu se takođe mogu prepoznati sadržaji Senke, sada projektovani na terapeu- ta ili terapijski odnos. Takođe, ovo je faza u kojoj se terapeut intenziv- no suočava i sa svojom Senkom, pokrenutom projekcijama koje idu iz pacijenta.

Treći stupanj analize je faza **Vaspitavanja ili iskustvenog učenja**; ona se odnosi na proširenje razumevanja nagoveštenog, u fazi razjaš- njavanja. U ovoj fazi, klijent koji u većoj meri razume sebe i svoje simptome, često postavlja pitanje i sebi i terapeutu – »Šta dalje; šta sada sa tim; šta uraditi s uvidom?«. Klijenti često imaju idealizovanu predstavu terapije, kao procesa koji spontano vodi do promena. Ukoliko postignu uvid, automatski će usvojiti i promenu ponašanja vezanu za određeni simptom ili zastoj. To je često i zabluda samih terapeuta. U radu sa klijentima, vrlo retko se dešava da, i pored posto- janja uvida, do promena dođe spontano. Promene, pa makar i mini- malne, često zahtevaju intenzivan voljni napor, dok mehanizmi odbr- ane, kao i psihička inertnost, često ne samo što koče promenu već je i vraćaju unazad – u patološke obrasce ponašanja. U ovoj fazi terapije, terapeut »nudi« određene strategije o tome kako učvrstiti ono što je osvešćeno ali još nije postalo deo psihološke realnosti klijenta. Fokus je, dakle, na socijalnoj adaptaciji klijenta, razumevanju odnosa i kori- govanju određenih disfunkcionalnih obrazaca ponašanja.

Četvrti stupanj u analizi predstavlja fazu **Preobražaja**; proces uspostavljanja dijaloga sa dubljim slojevima nesvesnog, sposobnost prepoznavanja i integrisanja ovih sadržaja i aktuelizovanje autentičnih potencijala – ovo znači da osoba postaje ono što zaista jeste, što nosi kao datost i smisao individuacije, a ne adaptirana i funkcionalna, što su procesi više vezani za drugu i treću fazu terapijskog procesa. Faza preobražaja, kao što joj samo ime kaže, može iznedriti nešto značajno

drugačije od onoga što je osoba do tada predstavljala. U ovoj fazi dovede se u pitanje vrednosti Persone, i u tom kontekstu u njoj mogu biti »izvučeni na površinu« kreativni potencijali koje Senka nosi, a koji ranije nisu mogli niti smeli biti prepoznati. Važno je naglasiti da se faza preobražaja tokom terapijskog procesa može uporediti sa fazom preobražaja do koje dolazi u spontanom procesu individuacije, i to najčešće u fazi prelaska u srednje doba; faza koja pred individuu stavlja razvojni zadatak da preispita do tada nedotaknute sadržaje Senke i konsteliše ih na kvalitativno drugačiji način.

Jungovska psihologija i psihoterapija zasniva se na konceptu po kome se ljudski um sastoji iz dva dela – svesnog i nesvesnog, s tim što u jungovskoj psihologiji možemo govoriti o ličnom i o kolektivnom nesvesnom.

Nelični, odnosno kolektivni slojevi nesvesnog (Stein 1998), leže ispod sloja lične psihe. Arhetipovi su osnovni sadržaji objektivne psihe. Arhetipove bismo mogli predstaviti kao formu, obrazac, strukturu koja se oblaže iskustvima. Do arhetipova ne možemo doći iskustveno, ali njihova dejstva se pojavljuju u svesti kao arhetipske predstave i ideje. To su univerzalni obrasci ili motivi koji potiču iz kolektivnog nesvesnog i predstavljaju osnovne sadržaje religija, mitologija, legendi i bajki (Jacoby 1959). Locirani su u neposrednoj blizini instinkata kao tipičnih formi ponašanja i učestalih oblika reagovanja. Dok su instinkti povezani sa osnovnim oblicima ponašanja, arhetipovi se mogu označiti kao osnovni oblici viđenja stvari. Arhetip predstavlja predispoziciju za određenu psihološku reakciju (Jung 2006); oni su psihološke reprezentacije instinkata, sadrže u sebi i biološki i psihološki aspekt potencijalne reakcije ili ponašanja.

U Jungovom radu moguće je pratiti razvoj ideje arhetipova od najranijih shvatanja arhetipova kao primordijalnih predstava do shvatanja koja je izneo u poznim godinama, tačnije 1952. godine – da je arhetip »nesaznatljiv, ultraljubičasti pol psihološkog spektra [...] nepredstavljiva bazična forma« (Jung 1966), da su arhetipske predstave i ideje te koje nas povezuju sa najdubljim slojevima nesvesnog i koje ne smemo pomešati s arhetipovima po sebi.

Prva otkrića koja će voditi razvoju ideje arhetipova potiču direktno iz Jungove samoanalize i iz njegovog rada sa psihotičnim pacijentima na Burghelkli klinici, na kojoj je počeo da radi prvo kao mladi asistent tada čuvenog psihijatra Eugena Blojlera (Jafe 1979). Radeći sa njima i posmatrajući njihovo ponašanje, Jung je otkrio da se naizgled besmislene predstave i radnje koje ovi pacijenti produkuju grupišu u obrasce

koji po svojoj strukturi podsećaju na mit, legendu ili bajku, a da pri tome izvorište materijala i predstava nije bilo u opažanju, sećanju ili svesnom iskustvu. U ovim idejama Jung je prepoznao univerzalnost ljudskog doživljaja i ponašanja. Takođe, smatrao je da postoji univerzalnost predstava koja potiče od dela psihe koji je svima zajednički i koji je on nazvao kolektivno nesvesno. Opažene univerzalne sadržaje nazvao je primordijalnim predstavama (Jung 1912). Uvođenjem ideje kolektivnog nesvesnog i primordijalnih predstava, preteče pojma arhetipova, Jung proširuje Frojdovo [Sigmund Freud] učenje o nesvesnom, dodajući pojmu ličnog nesvesnog i pojam kolektivnog nesvesnog. Upravo učenje o arhetipovima je označilo početak raskola između Frojda i Junga, s tim što će se kasnije pokazati koliko je moderna psihoanaliza, tačnije škola objektnih odnosa (Klein 1983), blizu ideja kolektivnog nesvesnog i arhetipova. Jung je još davne 1912. godine anticipirao ove ideje i na taj način stekao status izgnanika iz redova tadašnje psihoanalize.

Primordijalne predstave Jung je opisivao kao neku vrstu temelja za ostala iskustva, odnosno za izvođenje svih ostalih predstava. Njihove osnovne karakteristike su: univerzalnost, zajedništvo, dubina i autonomija (Samuels 1985).

Od 1917. godine Jung uvodi novi pojam u objašnjavanje kolektivnog nesvesnog – pojam *dominanti*. U tom periodu govorio je o tome da se kolektivno nesvesno ispoljava u obliku dominantni, sržnih tačaka oko kojih se okupljaju predstave. S aspekta ekonomskog stanovišta, dominante bi se mogle shvatiti kao tačke koje privlače i vezuju libido, odnosno psihičku energiju. Teorijom o dominantama i primordijalnim idejama Jung je takođe dao alternativu psihoanalitičkom učenju o ranoj traumi. Naime, on je smatrao da određene rane fantazije nisu potekle iz stvarnih događaja, već da su projektovane na tzv. sećanje. Time je objasnio da su izvorišta ovih kasnijih fantazija u kolektivnom nesvesnom.

Tek 1919. godine Jung uvodi pojam arhetipa (Jung 1919). Osnovne zamerke ideji o primordijalnim predstavama ticale su se objašnjenja načina na koji se ovi sadržaji prastorijskih sećanja prenose iz generacije u generaciju. Bilo je skoro nemoguće prihvatiti da se mentalna predstava ili neki drugi sadržaj mogu prenositi na ovaj način. Ono što je ključni pomak u odnosu na prethodna teorijska stanovišta jeste to da se arhetip vidi kao određen formom i strukturom. Sadržaji predsta-