

Josip Weissgerber

KAMO IDE MODERNA PSIHOTERAPIJA?

1. *Tri duševna patnika*

Čini se da su na čovječanstvo najdublje djelovali ljudi koji su našli rješenje za neki svoj nutarnji problem, koji su se oslobodili neuroze u specifičnom smislu (Kernneurosen) ili u općem smislu krive životne motivacije (Randneurosen).

Pa i oni koji nisu ispravno riješili svoju duševnu muku kao Martin Luther, koji je iz svojih skrupula našao izlaz u teološkoj zabludi neodgovorne poniznosti: »Razum je bludnica! . . . Čovjek može samo griješiti! . . . Samo vjera spasava! Griješi što više i vjeruj što više!« — naišli su na neočekivani odjek u čovječanstvu. Poznato je da je Lutherov otac bio alkoholičar i siledžija koji je Martina tukao i do krvi za sitnice. Sa svećeničkog ređenja Luther je utekao pa su ga redovnici, braća augustinci, tražili po samostanu i umirili da se da zarediti. Pa i njegov tjeskobni zavjet da će stupiti u red kad je u blizini udario grom, simbol Božanske prijete, pokazuje hipertrofirani »super-ego« koji je uzrokovao njegove skrupule.

Jedan drugi suvremenik sv. Ignacija Loyole prošao je kroz teške muke, no našao je ispravno rješenje i postao svetac, mučenik za papinstvo, sv. Toma More. Sveti je Ignacije proveo u Londonu jedno ljeto između 1529. i 1533, baš u doba kad je Toma More bio »Lord Chancellor« (1529—1532), a Engleska u grču vjerske krize kojoj je malo njih bilo doraslo — samo velikani koji su se produbili u duševnoj muci. Toma je bio izraziti skrupulant. Imao je vrlo autoritativnog oca koji ga je i prisilio da ne postane svećenikom, nego da studira pravo i postane advokat kao i otac. Toma će kao zreo čovjek svoj grobni natpis u crkvi u Chelsea napisati kao da polaže račun svome ocu. Kao mlad student Toma piše svom ispovjedniku Coletu:

»Nikakva nezgoda što bih je mogao pretrpjeti ne može se usporiti s gubitkom Vašeg društva, koje mi je bilo tako drago. Navikao sam se da se oslanjam na Vaš razboriti savjet, da nalazim okrepu

u Vašem ugodnom društvu, da me potiču Vaše snažne propovijedi, da me za sobom povuče Vaš život i primjer, da me konačno vodi i najmanji znak Vašeg mišljenja. Dok sam imao prednost sve te pomoći, obično sam osjećao snagu, a sada, kad sam bez toga, čini mi se da popuštam i sve sam slabiji. Slijedeći Vaše stope, izbjegao sam gotovo vratima pakla, a sada, gonjen nekom tajnom, ali neodoljivom silom, ja padam opet nazad u okrutnu tamu.« — Bile su mu 24 godine kad je napisao taj list. (Rogers, Correspondence of Sir Thomas More, edited by E. F. Rogers, Princeton University Press 1947, p. 6—9.)

Reginald Pole, osobni prijatelj obitelji More, kasniji kardinal, kaže o Tomi da je »patio od mnogih sumnja koje su kasnije raspršene nadnaravnim svjetlom i nadnaravnom ljubavlju koje mu je udijelilo Božje milosrđe.« (Bernard Basset S. I., Born for friendship, The Spirit of Sir Th. More, Burns & Oates, London 1965, p. 28.)

Ljudi sa sličnim problemima znali bi doći Tomi Moru, premda je bio svjetovnjak. Profesor Chambers, koji nije katolik, no napisao je najbolji moderni životopis Tome Mora, naziva slijedeći izvještaj »jednim od najznačajnijih prikaza u svjetskoj literaturi« (one of the greatest story in the world):

»Čovjek iz Winchestera strašno se mučio u žestokim i neodoljivim napastima očaja; nije ih se mogao riješiti ni savjetima, ni molitvama vlastitim i svojih prijatelja. Pa ni savjeti Tome Mora ne pomogoše, nego samo njegove molitve. Kad su Tomu bacili u tamnicu, spopadoše tog čovjeka nove napasti. Čekao je stoga na putu kuda su Mora vodili na stratište. — »Opet sam u većem očaju nego ikad prije! Gospodine More, poznate li me? Zaklinjem Vas u ime Božje, pomozite mi! Opet sam u očaju gorem nego ikad prije!« — Toma mu odgovori: »Sjećam te se vrlo dobro. Idi svojim putem u miru i moli se za me! I ja ću se neizostavno moliti za tebe.« — Čovjeka pustiše zauvijek sve napasti očaja.« (R. W. Chambers, Thomas More, Penguin Book in Ass. with J. Cape, 1963 p. 36.)

U djelu »Dijalog okrepe u nevoljama« što ga je More sastavio u tamnici vidimo njegovo konačno rješenje i pobjedu. Mladi Vincencije razgovara sa starcem ujakom Antunom u Ugarskoj, kojoj prijeti turska najezda pošto su Turci osvojili Beograd. Vincencije, rekli bismo, predstavlja mladog Mora, a Antun zrelog starijeg Mora. Tumačeći riječi 91. psalma (redak 5): »Nećeš se bojati noćne strave«, sv. Toma More pod »noćnim stravama« misli na »malodušnost, maniju skrupula i napasti samoubojstva.« (Str. 109):

»Nećaće, znaš da sam po naravi sklon ruganju. Rado bih ispravio tu manu, no prestar sam da je popravim; svakako ne dičim se njome.« (Str. 88) Što se tiče samoubojstvenih napasti, Toma priča nećaku slijedeći slučaj. Muž patio od takvih napasti, »a žena mu svjetuje da ne smije sama sebe ubiti jer ni Krist Gospodin nije sama sebe skončao. Ona mu predloži da će ga tajno razapeti na balvanu

koji je već pripravila. Muž pristane. No ona mu rekne da je Isus najprije bio svezan za stup, izbičevan i trnjem okrunjen. Sveže ga i počne ga žestoko bičevati, nagovarajući ga da sve pobožno podnese. Kad je splela trnov vijenac, muž će joj da su dosta učinili za ovu godinu, molit će Boga da pričekta do slijedećeg Velikog petka. No slijedeće godine nije više očitovao želje da oponaša Isusa Krista.« (Str. 142) »Ako takav čovjek ne prima nikakvih savjeta i ne uspije ova varka, moramo nad njim bdjeti te ga možda i svezati uz krevet.« (Str. 143)

Ne zaboravi, dragi nećaće, kad sotona zlorabi naše tijelo i krv da nas navede na bludnost, moramo se oprijeti uz milost Božju, tako i melankolični ljudi, kojih melankoliju sotona zlorabi da ih upropasti u očaju, mora da se opru.«

»Potražimo najprije savjete za takve ljude. Dva su moguća uzroka takvog stanja: opasni sokovi koji truju tijelo i sotona koji zlorabi to stanje. Takav čovjek treba prema tome dvostruku pomoć ili, ako hoćeš, dva liječnika, jednoga za tijelo, a drugoga za dušu.«

»Ne čudi se što za duševne bolesti tražim liječnika. Duh i tijelo tako su intimno povezani u istu osobu da se neredom u jednom dijelu može uvesti nered i u drugi. Zato također svjetujem kod tjelesne bolesti svetu ispovijed dobrom duševnom liječniku. Ta ispovijed neće samo pomoći da se čovjek riješi teškog grijeha, koji postaje sve opasniji što se bolest više odulji, nego će osvježiti i tijelo (pa i Božja naklonost ujedno će porasti prema tome čovjeku). Stoga apostol Jakob opominje vjernike da pozovu svećenike kad netko oboli i tvrdi da će to pomoći i duši i tijelu. Na isti način želim svjetovati melankoličnim ljudima da potraže liječnički savjet za tijelo u slučaju duševne bolesti.«

Vincencije oponira: »Čuo sam, dragi ujače, da takvi ljudi imaju još više napasti ako se ispovijedaju.«

Ujak odgovara: »Moguće je to. No to je znak da je ispovijed korisna i da je sotona veoma bijesan. Ti ljudi pate od ispraznih strahova. Boje se da su izgubili Božju milost jer im se nameću strašne misli. Treba im reći da nikakva misao nije grijeh dokle god ne odluče što po njima.«

»Možemo usporediti takva čovjeka napastovana od očaja s čovjekom koji hoda preko uskog mosta strašno uplašen, a prešao bi bez po muke da je ostao hladnokrvan. Ako mu tko viče dok prelazi: »Past ćeš! Past ćeš!« — vjerojatno će pasti, dok bi, kad bi ga umirivali i hrabрили, prešao bez poteškoće, trčao bi kao da jednom nogom dotiče tlo. Tako se sotona igra s napastovanim ljudima, zastrašujući ih.«

Nekada i sam teški skrupulant, Toma More je vedro išao na stratište. Iznemogao od tamnovanja, u svojoj 57. godini nije se mogao ispeti na stratište, pa je zamolio časnike da mu pomognu do gore, »za povratak nećete imati brige«. Krvniku je unaprijed poslao zlatnik. Na stratištu se

krvnik ispričavao; »Činiš mi danas — odvрати More — najveću uslugu koju mi je itko ikad učinio. Budi hrabar, čovječe! Ne boj se dobro izvršiti svoj posao. Vrat mi je kratak. Pazi da ne udariš postrance i da ne izgubiš dobar glas.« Kad mu je htio svezati oči, odvрати: »Sam ću to učiniti!« — »Umirem kao vjerni službenik kraljev, ali najprije Božji! Umirem u katoličkoj vjeri i za Katoličku Crkvu!« Stavio je glavu na panj i rekao krvniku: »Ne presijeci mi brade, ona sigurno nije počinila veleizdaje.« — »Nikad ne počinih veleizdaje!«, rekne još glasno i krvnik mu odrubi glavu.

Bernard Basset komentira te zadnje časove: »U tom trijumfalnom času nije ni smrt uzео odveć ozbiljno.« (O. c. str. 211)

Mladost sv. Ignacija ne poznajemo tako dobro kao Martina Luthera i Tome Mora. No nesumnjivo je da je patio od teške neuroze. U samoći Manreze muče ga samoubojstvene misli te pati od halucinacija: oboje sigurni simptomi akutne krize. Probio se kroz te muke uz pomoć ispovjednika, a Bog je tom iznimnom duševnom iskustvu dodao iskustvo mističnog života. Duhovne vježbe i pisma sv. Ignacija dragocjen su dokument toga iskustva.

»Tko nije napastovan, što on uopće zna?« (Sir 34, 9) »Koje stvari zna onaj tko nije napastovan?« (Sir 34, 11)

Danas i neki istaknuti književnici, kao Thomas Mann, misle da samo duševni bolesnici daju vrijednu literaturu. Mišljenje je pretjerano, no vrijedilo bi možda kad bismo mjesto 'duševni bolesnici' stavili 'duševni patnici'.

2. Kongres u Stuttgartu 1957.

Psihijatri, psihoterapeuti i psiholozi sastali su se na kongres s temom »Meditacija u religiji i u psihoterapiji«. Pozvali su i nekoliko svećenika: oca Hugu Rahnera S. I., Johanna B. Lotza S. I., Emmanuela von Severus OSB i protestantskog pastora Hansa Schära. (Dr Wilhelm Bitter, *Meditation in Religion und Psychotherapie*, Ernst Klett, Stuttgart 1958)

Pročitavši predavanja i diskusije s kongresa o psihoterapeutskoj meditaciji, došli smo do zaključka da psihijatrija nema ništa novo dodati uputama sv. Ignacija u »Annotationes« („Primjedbe“) i pravilima za razlikovanje duhova i za skrupule. Duhovne vježbe uistinu su psihoterapija u najboljem smislu te riječi.

Na kongresu je bilo govora o svim mogućim povijesnim pokušajima u tom smjeru, a najviše su se zadržali na duhovnim vježbama sv. Ignacija kao najvažnijem od svih psihoterapeutskih metoda razmatranja. Moderna psihoterapija dodaje duhovnim vježbama novu, mnogo razrađeniju kazuistiku slučajeva, nove uvide i teorije, no u samoj metodici razmatranja, čini se da bi psihoterapija mogla štošta naučiti od duhovnih vježbi.

Tehnizirana kultura dovela nas je dotle da se pomalo pretvaramo u alijenistički zavod. Jedini lijek je meditacija. Psihijatri upozoravaju da je meditacija veoma delikatan posao. Njome onaj koji razmatra postaje

svoj vlastiti psihoterapeut, medicus internus. (Str. 9) Duševno labilni i bolesni na srcu treba da budu prije pregledani. Prije nego se dadnu na veliku meditaciju, trebali bi ljudi da kroz neko vrijeme 10 do 15 minuta dnevno razmatraju. (Str. 8) Početak meditacije ne smije biti bez vode. (Str. 10) Većina neuroza i duševnih poremećaja povezana je s rješanjem religioznih problema.

Istok mnogo meditira, no ta je meditacija koji put sterilna i opasna. Remeti se ravnovjesje između introspekcije i ekstravertiranosti. Duševne energije trgaju se od stvarnosti i usmjeruju u autizam. Razmatrajući, utapaju se u sebe. Nastoje usredotočiti sve nastojanje u nekakvo središnje dno u sebi, da se otmu lažnoj vanjskoj stvarnosti. Predstavljaju sebi simbol sličan križu. Taj je križ bez lika okomito ili koso postavljen. Istoj svrsi služe komplicirani centrirani crteži, tzv. »mandale«, konačno lotosov cvijet. Meditanti opetuju: »Om mane, padne hum! Om, biseru usred lotosa!« Opetuju tu izreku u beskraj. Indija ima kronicu 1000 godina prije Evrope. Sanskrit ima riječ za nju »japa«, koja znači »ruža, molitvena vrpca, molitveni vijenac«, (Str. 25) — Time žele nestati u sebi, jer dno je našega lažnog bitka »Brahma«, »Tao«, Apsolutno. Cilj je »nirdvandra«, oslobođenost od dvojnosti, od protivnosti u kojima se naša lažna egzistencija uzbivala. — Sasvim je razumljivo da takva meditacija vodi u kulturnu sterilnost, no može biti korisna u ekstravertiranim konverzionim neurozama (histerijama).

Meditiraju i uče meditirati po psihijatarskim institutima. Zapadni čovjek hoće da spasi svijest od magije nutrine da bude sposoban za život u društvu i za djelo, da stvori raj na zemlji. Kod indijskih meditanata potreban je »guru«, duhovni vođa, ovdje je potreban psihoterapeut, koji postaje sve sporedniji u nedirektivnim metodama. On po Rogersovoj koncepciji samo pun mira i sa suzdržanom simpatijom prati što se zbiva u pacijentu. Rogers ne voli riječ pacijent, pa govori o klijentu. Ovaj samim time što svoje misli, sne i crtarije donosi terapeutu biva sebi dvostruko jasniji nego što bi bio da nema psihoterapeuta kome se povjerava. Psihoterapeut postaje tek pomagač, primalja, écran, katalizator.

U 2, 7, 8, 14, 15. i 17. primjedbi sv. Ignacije daje svoja načela pametne nedirektivne metode koja nije tako ekstremna kao Rogersova, ali ističe da duhovni vođa ne smije ništa pozitivno sugerirati egzercitantu, njegova je zadaća da samo potiče subjektivnu aktivnost.

»Ako, naime, onaj tko razmatra, držeći se čvrstog temelja povijesnog događaja, sam objašnjava i umuje, pa nađe što god što daje da se malo bolje shvati i osjeti predmet, bilo to uslijed vlastita umovanja, bilo da mu razum prosvijetli Božje djelovanje, imat će više užitka i duhovnog ploda nego kad bi onaj tko vodi vježbe nadugo i naširoko tumačio i raspredao misao povijesnog događaja.« (Primjedba 2)

»Primijeti li vođa duhovnih vježbi da je egzercitant u suhoći i u napastima, neka ne bude prema njemu tvrd i bezobziran, već blag i prijazan, sokoleći ga i hrabreći da ne klone, otkrivajući mu varke

neprijatelja čovječje naravi i potičući ga da se pripravi i raspoloži za buduću utjehu.« (Primjedba 7)

»Prema potrebi koju vođa duhovnih vježbi opazi kod egzercitanta s obzirom na suhoću i varke neprijateljeve, kao i s obzirom na utjehu, može mu izložiti pravila prvog i drugog tjedna koja govore o tome kako se raspoznaju razni duhovi.« (Primjedba 8)

»Vidi li vođa duhovnih vježbi da je egzercitant pun utjehe i gorljivosti, neka ga upozori da ništa ne obećaje i da ne pravi nikakvih zavjeta nepromišljeno i na brzu ruku... Premda, naime, netko može sasvim ispravno poticati drugoga na redovnički stalež, u kojem se polažu zavjeti poslušnosti, siromaštva i čistoće, i premda je svako dobro djelo učinjeno pod zavjetom zaslužuje od onoga koje se čini bez njega, ipak valja i tu mnogo gledati i na posebne okolnosti i na osobu egzercitanta te koliko će kasnije naći pomoći ili zapreke pri ispunjenju onoga što bi htio obećati.« (Primjedba 14)

Egzercitator čak zaustavlja prebrze odluke.

»Stoga neka vođa duhovnih vježbi ne navrće niti se priklanja ni na koju stranu, nego stojeći poput tezulje, neka pusti da Stvoritelj neposredno saobraća sa svojim stvorenjem, a stvorenje sa svojim Stvoriteljem i Gospodinom.« (Primjedba 15)

»Vrlo je korisno da vođa duhovnih vježbi — ne tražeći da ispituje i da zna misli i grijehe svoga egzercitanta — ipak bude vjerno obaviješten o raznim pokretima i mislima što ih različiti duhovi probuđuju u njemu, kako bi mu, prema većem ili manjem napretku, mogao pružiti neke posebne vježbe koje su prikladne i odgovaraju potrebama duše u takvu stanju.« (Primjedba 17)

Druge terapeutske škole upotrebljavaju aktivnije metode, svaka prema teoretskoj zamisli koja joj je vlastita. Rogers im s pravom predbacuje da previše sugeriraju pacijentima i, začudo, freudovci uvijek imaju freudovske slučajeve, adlerovci adlerovske, jungovci jungovske. Vidjeli smo da sv. Ignacije ne želi ništa pozitivno sugerirati, čak ni dobro, ali se ne drži aseptički kao Rogersov psihoterapeut, nego potiče na aktivnost i predlaže razne oblike traženja.

Kod aktivnijih metoda terapeut daje pacijentu podražajne riječi, mjeri vrijeme asocijacija i reakcija, daje simboličke crteže na razmatranje, potiče na crtanje, ispituje sne. Bolesnik bježi pred stravičnom realnošću svoga nutarnjeg nereda, a psihoterapeut ga goni u tu tamu. Ako se pojave opasni signali: agresivne misli, seksualne prisilne ideje ili opsesije samoubojstva, terapeut prekida razmatranje da se svijest ne utopi u podsvijesti.

Jungova škola je najsmionija: ona baš nastoji dovesti bolesnika do tzv. anticipirane psihoze, da proživi svoj nered u skraćenom obliku putem aktivne imaginacije. (Str. 17) Baca na neki način pacijenta u more uspomena da se nauči plivati. — Ako se daju meditacije, one su neodređene: neka bulji u zapaljenu svijeću, neka zamisli kako ga zemlja nosi kroz svemir, neka zamisli da je sam samcat na vrhu planine ili u dubini oceana ili na zelenoj livadi.

Dr Ritter (str. 54.) pričao je na kongresu slučaj jednog pacijenta (protestantskog duhovnika) koji je bio velik egoista i zavodnik žena. Počeo je terapiju kod njega i nije mogao izdržati dijalog sa svojom podsviješću. Po noći je dotrčao k njemu: Ugledao je sebe u demonskom liku. Podsvijest, naime, govori u simboličkim predodžbama.

Wilhelm Laibli (str. 255) rekao je na kongresu da kad netko počne dijalog sa svojom podsviješću, tj. sa svojom neuređenom prošlošću, neće je se lako osloboditi, prisilit će ga na obračun.

Liječenje neće uspjeti ako pacijent ne meditira čitav, ako utekne u teoretiziranje, ako se srce i um odijele. On mora ući — kako god tjeskobno bilo — u svoje srce, u inkarnacije i čuvstva. Opasnost je veća kod muškaraca nego kod žena, kod intelektualaca nego kod priprostih. Onda ne dolazi do izlječenja, nego i dalje vodi svoj neiskreni razdijeljeni život.

»Opetovano treba upozoriti neupućene — veli dr Ritter (str. 24) — da ne poduzimaju duboku meditaciju bez vodstva ili na temelju teoretskog znanja poduzimaju takav posao kod drugih.« (Str. 24) Dr Kockel dodaje: »Shizofreni su duševno labilni, pa treba oprezno s njima postupati, jer nemaju osiguranja svoga ja (Ich — Sicherung) pred podsviješću.« (Str. 55)

Sve navedene elemente posjeduju i duhovne vježbe. Sv. Ignacije je zamislio duhovne vježbe kao rad egzercitatora s jednim egzercitantom. Svi kasniji oblici grupnih duhovnih vježbi, kako god bili korisni, odstupaju od dubine i ozbiljnosti originalnih Ignacijevih duhovnih vježbi. Nije dosta da um razglaba, srce mora da sudjeluje:

»Ne zasićuje, naime, i ne zadovoljava dušu obilje znanja, već unutarnje kušanje i proživljavanje stvari.« (2. primjedba)

Razgovor s podsviješću sv. Ignacije naziva »izmjenom utjehe i suhoće«. Ako ih nema, sv. Ignacije je zabrinut, duhovne vježbe ne uspijevaju:

»Opazi li vođa duhovnih vježbi da se u duši egzercitanta ne javljaju nikakvi pokreti, bilo utjehe, bilo suhoće, a niti da ne osjeća djelovanje ikojega duha, treba da ga pomno ispita u pogledu vježbi, da li ih obavlja u određeno vrijeme i na koji način. Isto će se tako uvjeriti i u pogledu dodataka da li ih točno obdržava i o svemu tome neka ispita pojedinačno.« (5. primjedba)

Osiguranje inicijativne svijesti (Ich-Sicherung) predviđeno je neprestanim poticanjem na aktivnost i na razumnu analizu. Pravilo o razlikovanju duhova i o skrupulima govore pojedinačno o tome. (Kasnije ćemo ih obraditi.) Moderna terapija osigurava inicijativu svijesti (Ich-Sicherung) prekidom meditacije, a sv. Ignacije ojačanjem inicijative.

Karl Gustav Jung prepoznaje u kršćanskim simbolima i realnostima jednu neusporedivu terapiju za čovječanstvo. Bog je ne samo nedostiživ matematičar u atomima, neusporediv inženjer u živim bićima, nego i divan psihijatar u Starom i u Novom zavjetu. (Str. 88) Kad je dr Ritter upozorio (str. 254) da se mi razbacujemo predmetima meditacije i sa samim Kristom, ne doživljavajući ih dovoljno, ulazeći u njih bez psihološke priprave, o. Lotz mu odmah može reći da je to isto i stanovište sv. Ignacija:

istom u drugom tjednu predviđa se susret s Kristom. Duhovne vježbe nisu za svakoga, ne smiju se davati nepripremljenim dušama.

Najproblematičnija točka moderne terapije duše jest beznačajnost i neperspektivnost sadržaja koji se pacijentima daje na razmatranje. U tom pogledu duhovne su vježbe iznad psihoterapije. Mjesto prazne mandale, pruža se Krist na križu, doživljava se najbogatija ličnost povijesti koja propovijeda i dosljedno u djelo provodi uzvišeni moral, dajući smisao i najmanjem ljudskom djelu.

Sv. Ignacije ima razrađenu metodiku meditiranja u dva smisla: kao postepeno smirivanje misli i kao proces inkarnacije u predodžbe i osjećaje. Psihoterapeuti svjetuju da meditant smiri dah počevši od izdaha, a ne od udaha. Glavna opasnost meditacije jest »angina temporis«, kako se duhovito izrazio asketski pisac Angioni, užurbanost. Sv. Ignacije predlaže tri načina molitve (broj 238—260), koji su tri stupnja smirivanja. Otac Lotz naziva te stupnjeve ritmičkom molitvom, izgovaraju se riječi molitve u mirnom ritmu disanja; molitva zaustavljanja (*verweilende Meditation*), da pri svakoj misli ostanemo koliko bismo vremena trebali za jedan Oče naš; te konačno opetovna meditacija (*wiederholende Meditation*), da opetujemo jednu misao dokle god osjećamo da nam nešto kazuje te nešto doživljavamo.

Druga je metodika »inkarniranja« meditacije (*die schauenden Meditationen*): sv. Ignacije želi da se svaki sadržaj pet puta meditira: najprije kao primjena triju moći duše, pa kao primjena sjetila, te kao kontemplacija, da meditant živi u događaju kao u drami. Nakon toga slijede dvije repeticije onih dijelova sadržaja koji nisu još dovoljno doživljeni. (Str. 263)

Psihoterapeuti traže tjelesnu pripravu za meditaciju: da zauzmemo tjelesni položaj koji nam odgovara i da ga bez razloga ne mijenjamo. Prof. dr. Elsässer (str. 341) savjetuje da se opuste sve mišićne napetosti. Zaista, mi moderni ljudi živimo u neprestanoj napetosti. Ramena su nam uzdignuta, dah kratak, noge nam dršću, mišići žvakanja i *corrugator*, koji regulira izraz oka i obrva, daju našem licu izraz napetosti. Korisna je u tom smislu tehnika joge, da sve te mišiće postepeno napnemo i opustimo sugerirajući samima sebi: ja sam posve miran. No još je korisniji *examen particulare*, da u svim poslovima izbjegavamo napetosti, uzrujanja, strahove i žurbe. Sv. Ignacije daje upute o »posebnom ispitu savjesti« u 24. do 32. broja. I on savjetuje da ne mijenjamo položaj tijela koji nam najbolje odgovara:

»Moram započeti svoje promatranje sad klečeći na koljenima, sad ležeći prostrt, sad nauznak, sad sjedečke, sad stoječke, idući uvijek za tim da nađem što želim. Ali pazimo na dvoje: prvo, nađem li ono što tražim klečeći, neću zauzimati drugi položaj da bih to ispitaio; nađem li ležeći, isto tako itd.; drugo, nađem li u jednoj točki ono što želim, mirno ću se tu zaustaviti ne hiteći tjeskobno dalje, sve dok ne udovoljim srcu.« (Broj 76)

Johannes B. Lotz pokušao je dati sintezu (str. 199—225), govoreći o pet opasnosti meditacije:

1. Onaj koji razmatra može se izgubiti u sebi, u beskrajnom monologu sa samim sobom. Psihoterapija i posebno indijska meditacija ne izbjegavaju uvijek tu opasnost. Nije potrebno sve iz podsvijesti vaditi van, već samo ono što smeta.

2. Meditant se oslobodi svojih dubina, ali pred njim ne zasja nikakav životni smisao da mu dušu ispuni, nego prazan prostor. Tako svršava meditacija egzistencijalističkih filozofa u besmislu.

3. Obzor meditantov ispuni se, istina, nečim, ali to je panteistički kozmos, nešto što je neosobno i ne nadilazi čovjeka. Prava meditacija treba da vodi ispunjenju životnog smisla.

4. Platonizam, kao da je tijelo zapreka, a inkarnacija oskvrnjenje. Duhovne vježbe vode k inkarnaciji. Bog je inkarniran u Isusu Kristu, čovjek je u meditaciji sav angažiran, svim svojim bićem. Charles Boudouin kaže da je uzrok neuroza »angelizam«, zapuštena afektivnost, bijeg u nerealni apstraktni svijet u kojem stvaramo idealiziranu neautentičnu sliku o sebi. Sv. Ignacije ne da cijepati glavu i srce. Ne gubi se u glavi kao racionalisti, ali se ne gubi ni u srcu kao često psihoterapeuti.

5. Psihoterapija ne računa na metahistorijske sile s obje strane — dobre i zle, o kojima govori objava. Sv. Ignacije o njima neprestano govori, no postupak ostaje s naše strane isti: mora da slijedimo svjetlo svoga razuma i da pomno razlikujemo što je eventualno sigurno Božje djelovanje u nama, a što je samo naša vlastita psihička tvorevina, inače možemo postati žrtve iluzije.

Cilj je duhovnih vježbi ne tek psihičko ozdravljenje, nego reforma života po Kristovim načelima. Želimo postati »pokristovljeni« (verchristlicht), Christophoroi, Christomorphoi. A taj Krist je sveobuhvatni princip preobraženog svemira, preobraženog ljudskog društva i preobražene naše ličnosti. O. Lotz citira sv. Pavla: »Dok ne stignemo svi u jedinstvo vjere i spoznaju Sina Božjega, do savršena čovjeka, do mjere dobi punine Kristove da ne budemo više mala djeca, koju ljulja i zanosi svaki vjetar nauke u bludnju, nego držeći se istine, da u svakom pogledu uzrastemo u ljubavi u jedinstvu s njime koji je glava, Krist.« (Ef 4, 13)

Hans Schär, protestantski pastor, nazvao je na kongresu pokret duhovnih vježbi »najmarkantnijim meditativnim pokretom kršćanskog Zapada«. (Str. 336) Psihijatrima dolaze, rekao je on, protestanti i Židovi, mnogo rjeđe katolici. Možda zato, dodajemo mi, što je sav pastoralni rad Katoličke Crkve iza Tridentinskog sabora prožet više ili manje duhovnim vježbama.

Otto Händler držao je predavanje o meditaciji sviju ljudi od jutra do mraka kojoj nitko izbjeci ne može. (Str. 303—326) Svi mi neprestano razmišljamo i ne možemo zaustaviti tok naših nutarnjih zbivanja. Pa i kod onih koji svoju neprestanu životnu meditaciju odgajaju sistematskom, ostaje važnija i sudbonosnija ona neprestana meditacija, koja nas može i kvariti i odgajati. Priroda je uređena kao bogomolja, istom civilizacija unosi u nju ljudski nemir i dinamiku neodgojene meditacije. Sva velika umjetnost izrasla je iz meditacije. O kvaliteti naše meditacije ovisi kvali-

teta našeg stvaralaštva. Otto Händler drži da treba poći od te spontane neodoljive meditacije. Sistematsko razmatranje samo odgaja i usmjeruje neprestano nutarnje tkanje životnoga tkiva. Upozoruje da je duševno najugroženiji i da je najdalje od zdrave meditacije užurbani manager, koji je sebi i glazbu ad hoc stvorio, džez. On ima najmanje nutarnje pozornosti. Manager jedini ne meditira, on samo računa. Ipak džez ne može neprestano svirati, bar navečer prije počinka dostigne ga meditacija. On sutradan juri psihijatru da ga od nje oslobodi. Upozoruje na citat proroka Zaharije, da će doći doba kad će i na konjskim uzdama biti ispisano Božje ime. Razlika između svetog i profanog nema smisla. Sve je Božje, sve mora da obavije ne samo psihoterapeutska nego i religiozna meditacija.

Sv. Ignacije je upravo to htio postići velikim duhovnim vježbama, da egzercitant postane neprestani molitelj, te da »Boga nađe u svemu«. To je svrha posebno završne meditacije duhovnih vježbi o Božjoj ljubavi koja se očituje u svemu što se u svijetu zbiva.

Alfons Rosenberg citirao je na kongresu stihove Wenera Bergengruena (str. 38):

»O čovječe, što sazdan si
po tijelu kao križ i Krist:
zabijen u tlo strši stup,
osovina iz ramena.
Upoznaj križ na kome si,
o dijete bola,
ti visiš već.«

3. Duhovne vježbe

Duhovne vježbe su kao cjelina remek-djelo dinamičke psihologije. Ništa u njima nije slučajno, sve je zamišljeno da se temeljito promijeni čovjekova motivaciona shema. Naša je svijest jedinstveno motivaciono polje, po njemu gradimo ljestvicu vrednota za kojima težimo, po njemu stvaramo onu za svakog čovjeka osebujnu »razinu očekivanja« (level of aspiration). Tko ne promijeni organizaciju svoga motivacionog polja, ostaje isti kakav je i prije bio. Sv. Ignacije hoće da reformira čovjeka.

Duhovne vježbe su sistem sagrađen od dvostrukog niza razmatranja: jedan subjektivni, a drugi objektivni, historijski: ja i Krist Gospodin. Ta dva paralelna niza spajaju se i zgušnjavaju u fundamentalnim meditacijama, koje čine središnji niz meditacija. Te čvorne meditacije jesu: Fundamenat, Krist Kralj, Dvije zastave, Izbor i Razmatranje da se postigne ljubav.

Nedvojbena vrhunac čine razmatranja o izboru i reformi, u kojima su zgusnute sve prijašnje meditacije. A najdetaljniji i najvredniji dio duhovnih vježbi jesu pravila o razlikovanju duhova, o skrupulima i o izboru zvanja, odnosno o reformi već izabranog zvanja.

Nalazimo se u području najfinijih nutarnjih zbivanja. Sv. Ignacije je svjestan toga da se mnoge stvari mogu krivo shvatiti, osobito pravila za razlikovanje duhova drugog tjedna. On je imao iznimno psihološko i mistično iskustvo. Na razmeđu između običnog i karizmatičkog (mističnog) duhovnog života, on daje upute za oba: »consolatio« (utjeha) i »desolatio« (potištenost) mogu biti:

a) izravno Božje djelovanje. On ga je iskusio pa kaže da Bog djeluje iz dubina naše svijesti, nekako iza nas i bez »uzroka«, tj. bez objektivnog predmeta koji nas pokreće. Desolatio (potištenost) jest stanje kad utrne to izvanredno Božje djelovanje;

b) s uzrokom, tj. predmetno doživljavanje može biti pod utjecajem anđela ili demona;

c) ili je naša vlastita psihička tvorevina bez osobitih utjecaja duhovnog svijeta. Naše vlastito doživljavanje može biti više ili manje jasno. Ima, naime, problema koji su tako opsežni i bogati da ih ne možemo do konca analizirati u razloge za i protiv, nego se moramo više prepustiti intuiciji.

Najmanje je važna razlika između stanja kad na nas djeluju duhovne sile ili kad smo prepušteni vlastitim psihičkim silama. Tko ne prihvaća tvrdnju Objave da duhovni svijet na nas djeluje, može demone i anđele shvatiti kao psihičke čovjekove sile, morat će ipak priznati mudrost sv. Ignacija u onome što savjetuje. Načela su uvijek ista, ona jednostavna, objektivna iz Fundamenta: izaberi ono što uviđaš kao dobro i bolje, i to slobodno, nezaslijepljen neurednim nagnućima. Božja milost hoće trijezne i slobodne duše, samo s njima može potpuno izvesti svoje namjere. A ljudi su pijani ne samo od alkohola nego i od knjiga, od društva, od ljudske ljubavi, od seksualnosti, od mržnje i uvrijeđenosti, od slavohleplja, od nezdrave, odveć čuvstvene molitve, od romantike i bolesnog lirizma, od potištenosti i ludog oduševljenja, od straha i lijenosti...

Svrha je, naime, duhovnih vježbi »da čovjek samoga sebe pobijedi i svoj život uredi, ne dajući se voditi ni od kakva nagnuća koje bi bilo neuredno.« (Broj 21)

Što je neuredno nagnuće? — Sv. Ignacije nije smatrao potrebnim da taj pojam tumači. Donosimo komentar oca Roothana, koji odlično odgovara dvostrukom subjektivno-objektivnom nizu ignacijanskih razmatranja. Objektivno, »neuredno je nagnuće sve što ne teži prema zadnjoj svrsi, što nije na slavu Božju ili nije prikladno sredstvo za taj cilj«. Subjektivno, »nered je sve što je nejasno i nepromišljeno (praecipitanter), u ludom žaru (nimio ardore), u prevelikoj tjeskobi (nimia anxietate)«. — S tim bismo komentarom gotovo mogli završiti pravila o razlikovanju duhova.

Kako Bog djeluje u nama? — Redovito afirmirajući i uzdižući naše čine u vrhunaravni red. Izvanredno mijenjajući strukturu naših čina djelujući iz dubina odakle struji intencionalnost htijenja i spoznaje, »bez uzroka«, tj. bez predmeta, bez kojega inače nije nijedna svjesna spoznaja ili htijenje. Prema tome, kako drugi mistici kažu, bez sudjelovanja mašte, posve intelektualno. Samo Bog može tako u duši djelovati.

Bog svakako i njegovi anđeli nikad ne unose zabunu, nikad ne uznemiruju. Pa i kod okorjelih grešnika, ako ih grize i uznemiruje savjest, ne uznemiruje ih u stvari milost i djelovanje dobrih duhova, nego se komeša neuređeni svijet grijeha pred sve jačim mirnim svjetlom milosti i spoznaje. Samo u tom smislu može se govoriti da anđeo uznemiruje grešnika. Zato u pravilima drugog tjedna sv. Ignacije govori o miru apsolutno kao o kriteriju dobrih duhova, a u pravilima za prvi tjedan prije očišćenja duše o »uznemirivanju grešnikove duše od strane dobrog anđela. — Bog i njegovi anđeli nikad ne ruše hijerarhiju naših moći, ne dižu osjećaje protiv razuma. Ako se i dobro djelovanje prilagođuje emotivno nastrojenim ljudima, jer siromasi drugačije ne bi razumjeli, dakle kad Bog i anđeli upotrijebe fantaziju i osjećaje, razmišljanje i umirivanje samo će pomagati milosti. Jasnoća i kritičnost škode samo »anđelima tame«. I što god oduzima jasnoću, mir, odvažnost, jednom riječju pozitivno raspoloženje, nije od Boga. Ako nam je Bog dao slobodu, onda je nikad neće okrnjiti. Što se nameće i zarobljuje čovjeka, nije od Boga, nego je patološko.

Sv. Ignacije razlikuje tri vremena za izbor:

1. kad Bog izravno djeluje kao kod sv. Pavla ili u netematiziranom čisto duhovnom doživljaju;

2. kad se u duši mijenjaju utjeha i potištenost. Ili su to naše približne i aproksimativne misli ili, osim njih, sudjeluju anđeli ili demoni. Ima, naime, stvari koje su tako opsežne i nepredvidive da ih jasnim razlozima ne možemo dokučiti. Onda se prepustimo unutarnjem instinktu koji intuitivno bolje razlikuje od refleksne misli. Mir i utjeha bit će nam znak da idemo boljim putem. (Hugo Rahner naziva to doba psihološkim.)

3. kad nas ne pokreću utjeha i potištenost, nego smo smireni, a problem je takav da ga možemo proučiti. To je najredovitiji način. Tako uvijek moramo djelovati kad možemo. Tko toga ne shvati, opasnost je da postane iluzionista, pa da mjesto pameti slijedi iracionalne porive, biva Božje i anđeoske poticaje. Bog apelira na pamet, a ne na mutno dno naših osjećaja.

Za to treće vrijeme daje sv. Ignacije krasne upute. Zgusnuo je u njih čitave duhovne vježbe (broj 175—189): 1. dobro upoznati stvar o kojoj se vrši izbor; 2. neka se sjeti zašto je stvoren i oslobodi se prijanjanja na bilo koju stranu, neka bude kao vaga u ravnoteži; 3. neka zamoli Boga za pomoć; 4. neka popiše razloge za i protiv; 5. pošto je sve pomno razmislio, neka izabere onu stranu koja je pametnija, »na koju stranu razum više naginje; prema tome većem poticaju razuma, a ne prema kojem osjetnom poticaju«.

Sad se iskusni sv. Ignacije poziva na vrhunaravnu intuiciju te postavlja nekoliko pitanja: 1. Da li me vodila pri izboru ljubav prema Bogu? 2. Kad bi me pitao sasvim nepoznat čovjek u takvoj stvari, što bih mu savjetovao? 3. Zamisli da umireš, što bi ti bilo najdraže da si izabrao? 4. Na sudnji dan šta bi mi bilo najdraže da sam izabrao?

Pravila za raspoznavanje duhova prvog i drugog tjedna, te pravila o skrupulima sadrže najvrednije Ignacijevu iskustvo (br. 313—351):

I

1. Kod grešnika zao duh zavodi na užitke i na lažni mir. Dobar duh, tj. savjest ili anđeo uznemiruju; zapravo mirnim svjetlom spoznaje pokazuju laž senzualnih užitaka i bude odvratnost prema njima.

2. Kod revnih duša savjest i dobar duh potiču, krijepe, rasvijetljuju, a senzualnost i zao duh mute, zavode, plaše, žaloste, uvode malodušje.

3. Podrobnije opisuje stanje utjehe i potištenosti. Sv. Ignacije misli i na redovito smireno stanje i na mistične darove. Kriterij je isti: objektivna istina i utjeha vode k Božjim stvarima, potištenost vodi zemaljskim užicima.

4. pravilo je o potištenosti.

5. Zlatno pravilo! U potištenosti nikad ne valja mijenjati odluke jer nismo sposobni što pametno iznaći. U potištenosti vodi nas zao duh.

6. Zlatno pravilo! Premda u potištenosti ne valja mijenjati prijašnje odluke, vrlo mnogo pomaže sebe promijeniti nastojeći više oko molitve, razmatranja, ispitujući se, čineći djela pokore. — Egzercitant se mora boriti za unutarnju slobodu.

7. Iz tog pravila vidi se jasno da se pod 'utjehom' misli i na mistične darove: »Ako Bog i oduzme jaki svoj žar i osjetnu jaku ljubav«, ostaje ipak dostatno milosti da se spasimo. Bilo mistično stanje ili redoviti osjećaj pobožnosti, odnosno klonulost i suhoća, postupak je isti.

8. Potišteni mora da je strpljiv i pun pouzdanja da će se stanje promijeniti.

9. To pravilo tumači, odakle dolazi stanje suhoće, bilo prirodne, bilo mistične. »Veliku pobožnost« ne možemo samima sebi dati. Bog ostavlja duše bez njih da se ogledaju u službi njegovoj »bez tolike plaće utjehe i velikih milosti« i da budemo zahvalniji i da sebi ne pripisujemo te darove. — To pravilo mogao bi koji lijenčina krivo shvatiti pa se ispričavati da mu ne ide razmatranje jer mu Bog ne daje milosti. Ako pravilno sa sobom postupamo, ako se svojski saberemo, razmatranje će uspjeti. — Glavni uzrok zašto ne ide molitva, a to može biti i razlog zašto Bog oduzima darove mističnoj duši, jest lijenost, »jer smo mlaki i lijeni ili nemarni u duhovnim vježbama«.

10. Potišteni neka se sjeća svojih prošlih lijepih časova i pouzdano nada da će ti časovi opet doći.

11. Tko je u utjehi i u oduševljenju, neka se ponizi i neka misli na časove slabosti i klonuća u prošlosti. — Svuda osjećamo rezervu

i oprez. Mladim redovnicima u Koimbru pisat će kasnije: Oportet semper refraenatione uti! Uvijek se moramo obuzdavati! Ne valja se ni oduševljenju sladokusno i nekontrolirano predavati. »Bolesti duševne dolaze ne samo od lijenosti nego i od nerazborite revnosti.«

12, 13. i 14. pravilo pokazuje Ignacija kao starog vojnika i viteza koji poznaje dvorski život i žensko srce.

Sotona je kao žena slab, ali nasrtljiv. Djeluje na srce. »Kad se žena svađa s mužem, ako vidi, da se muž koleba, onda upravo pobjesni; ako joj pokaže odvažno lice, odmah se povlači.« Tako treba i sotoni, odnosno našem neraspoloženju »pokazati odvažno lice i raditi baš obratno«.

Vrag je, odnosno strast je kao zao ljubavnik koji zna da je sve propalo ako kćerka rekne ocu ili zaručnica svome vjereniku što se zbiva. Zato zao ljubavnik potiče na tajnost i na nepovjerenje. Iskrenost spasava ugrožene.

Vrag je, odnosno zla strast kao vojskovođa: gleda gdje je na tvrđavi najslabije mjesto. Ondje gdje su napasti najjače, treba utvrđivati, tu je opasnost.

II

Za drugi tjedan duhovnih vježbi daje sv. Ignacije novi niz pravila, koja vode još više brige o mističnim zbivanjima te i sam upozoruje da se mogu krivo shvatiti. Opetujemo, postupak je uvijek isti: mir i pamet u glavu!

Opasnost je da egzercitant koji se još bori sa senzualnim napaštima i podliježe im smatra svoj lažni mir okorjelosti pravim mirom.

1. Bog i anđeli daju radost, mir, a zao duh žalost i nemir.

2. Samo Bog može direktno djelovati u duši »bez prethodnog objekta«. To je opasno pravilo, ako se krivo shvati. Bez objekta i povoda. Da, tako Bog djeluje, čak i bez sudjelovanja fantazije i osjećaja i onda je jedino potpuna sigurnost od iluzija. — Kod abnormalnih ljudi redovito, a kod normalnih desi se isto da iz podsvijesti izroni neočekivano »bez ikakva uzroka«, bez refleksije i nerastumačivo kakva misao i želja. Tako bi mogao netko često misliti: Evo, Bog mi to govori! Iluzionist! — Sv. Ignacije, sv. Ivan od Križa i sv. Terezija preporučuju isto kao i prije: mir i pamet u glavu! Imamo pravo opirati se dok nismo potpuno sigurni. Bog neće zamjeriti ako do potpune sigurnosti odbijamo i njegovo djelovanje, samo neka to ne bude iz lijenosti.

3. S uzrokom zbivaju se naši obični doživljaji, tako djeluju i anđeli i demoni.

Slijedeća pravila svode se na dvoje: Treba ispitati kamo vodi poticaj k dobru ili k zlu. I zao duh počne lukavo s dobrim, a vodi k rastresenju i u zabunu. »Treba točno promatrati misli od početka, pa redom do konca i, ako je sve dobro, onda istom prihvatiti.« —

»Ako prepoznamo zmijski rep, kako nas misli, odnosno misli i demon zavode na zlo, dobro je pribilježiti varke da steknemo iskustvo.« — Drugi kriterij jest: mir je oznaka anđela i dobra djela, nemir je znak opasnosti. (4, 5, 6, 7)

7. U dobru dušu zla misao i demon ulaze kao u nesrodni ambijent, »kao kap vode na kamen«, a dobra misao i dobri anđeo ulazi kao u svoj dom, »kao kap vode u spužvu«.

8. Ovo pravilo tiče se isključivo mističnog života, no i ovdje se savjetuje isti postupak: mir i razboritost. »Ako je utjeha bez uzroka (predmeta), premda u njoj nema varke, ipak duhovna osoba, kojoj Bog daje takvu utjehu, mora vrlo budno i pažljivo promatrati i razlikovati pravo vrijeme aktualne utjehe od vremena iza toga u kojem duša još ostaje žarka te osjeća dragost prošle utjehe, jer se u tom drugom vremenu vlastitim razmišljanjem iz navike i iz zaključaka često stvaraju sudovi pod utjecajem dobra ili zla duha koji ne potječu izravno od Gospodina Boga i zato ih valja dobrano pretrresti prije nego ćemo na njih pristati i u djelo ih privesti.«

*

Grizodušje (skrupuli) koje nastaje iz neznanja treba poukom odmah odstraniti. Ako sumnjamo da li smo pristali ili ne na zlo, grizodušje može biti korisno ako predugo ne potraje. — Sotona nastoji osjetljivu savjest učiniti preosjetljivom, a grubu još grubljom, samo da uništi mir duše i ovu baci u zabunu i u potištenost. Mi moramo postupati obratno od zloduha, da se »čvrsto ustalimo u miru i steknemo trajan mir duše.

Čovjek se ne smije dati zbuniti u dobrim djelima iz straha pred priznanjima i slavi među ljudima koja prijete poniznosti. Sv. Ignacije savjetuje da zloduhu odgovorimo sa sv. Bernardom: »Nisam radi tebe ni počeo, neću ni svršiti!«

Pa i kad se radi o sasma prirodnim psihičkim doživljajima, personifikacija kao da je na djelu dobar ili zao duh psihički ništa ne škodi, nego prije sugestivno potencira borbenost. Za sam postupak ta razlika uopće nije važna.

Nema sumnje da bi psihoterapija mogla u svim tim pravilima naći dragocjenih sugestija.

*

Zaključak

Kao završnu misao ovoj studiji upozorili bismo na tendenciju u psihoterapiji prema postupcima usmjerenim prema budućnosti, a ne prema prošlosti i točnoj dijagnozi uzroka; zatim na tendenciju prema aktivnijim postupcima, ali bez sugeriranja s obzirom na sadržaj aktivnosti. Upravo kao što je sv. Ignacije zamislio postupak s egzercitantom. U tom pogledu

ostaje kao trajan rezultat subjektivni dio Rogersove nedirektivne metode: treba izbjegavati svaku sugestiju, ali ipak poticati na aktivnost. Treba mijenjati sebe, a ne planove i odluke!

Dr H. J. Eysenck, psiholog i psihijatar, koji radi na londonskoj sveučilišnoj klinici, nazvan »l' enfant terrible« psihologije jer je faktorskom analizom dokazao nicosnovanost većine onoga što je stvoreno u diferencijalnoj psihologiji (tipovi, temperamentni itd.), primijenio je faktorsku analizu i na psihoterapeutske metode. Sve metode — kažu njegovi rezultati — daju otprilike isti terapeutski učinak kao kad pacijenta pustimo sama, jedino »radna terapija« donosi značajno bolje rezultate. Faktorsku analizu ne možemo napadati, no smijemo postaviti pitanje da li je Eysenck zaista primijenio svuda najbolje postupke pomoću kojih je dobio korelacije da na njih primijeni faktorsku analizu. — Već i kod Rogersove nedirektivne metode dolazi do izražaja stav da nije najvažnije stvari točno ustanoviti psihoanalizom ili drugačije, što se to zbilo u djetinjstvu da je zapodjelo duševno poremećenje; važno je da pacijent sada u iskrenosti sebe ispravno prosudi i stvori nov realističan životni plan. — U tom smjeru orijentirala se i austrijska terapeutska škola (Frankel, Caruso, Daim). Najvažnija je »logoterapija«, tj. afektivno duboko proživljena promjena životnog nazora koji daje smisao i najmanjim poslovima svakidašnjice.

Psihoterapija budućnosti mogla bi tako doći konačno do nekakvih »laičkih« ili bar »nekonfesionalnih« duhovnih vježbi, koje bi bile najbolja psihoterapija. Duhovne vježbe sv. Ignacija već su i danas »interkonfesionalne«, u tom smislu da su ih prihvatili kršćani drugih denominacija. Osobito je raširen pokret duhovnih vježbi među protestantima.

U ovoj studiji nismo mogli sve reći. Pa i da smo sve rekli, teoretsko studiranje nikad ne može zamijeniti praksu, »vježbe same«, upravo kao i kod psihoterapije.