

Tišina in psihoterapija

Silence and Psychotherapy

Povzetek: Tišina ponuja širši pogled na komunikacijo in omogoča soočenje s samim seboj. Če izhajamo iz fenomenološkega pristopa, nam ponuja način gledanja na svet iz lastne notranje izkušnje. Omogoča refleksijo, sočutje in izražanje široke palete čustev. V terapevtskem okolju tišina spodbuja empatijo, oblikuje varen prostor in omogoča intimnost. Služi kot močno orodje za vzpostavljanje globljega čustvenega stika med terapevtom in klientom, hkrati pa spodbuja samorefleksijo in rast klienta. Poleg tega je povezana z duhovnimi praksami, kot sta meditacija ali kontemplacija, ki omogočata povezavo z notranjim bistvom in Presežnim.

Ključne besede: tišina, psihoterapija, fenomenologija, meditacija, klient, terapevt

Abstract: Silence represents a broader view of communication and allows for a true confrontation with oneself. If we look at it from a phenomenological point of view, it offers a new perspective on the world from a subjective standpoint. It enables reflection and, compassion, and makes it possible to express a wide range of emotions. In a therapeutic setting, silence promotes empathy and enables intimacy. It serves as a powerful tool for establishing a deeper emotional connection between the therapist and the client, while also encouraging the client's self-reflection and growth. Additionally, it is associated with spiritual practices, such as meditation, which enable a connection with one's inner essence and the Holy.

Keywords: silence, phenomenology, meditation, psychotherapy, client, therapist

1. UVOD

»Vse resnično raste v tišini. Vse, kar nastaja, utihne: rasti še nikoli nihče ni slišal. Vse, kar je velikega in odločilnega, govori iz molka, iz dna duše, ne pa z jezikom in glasovnim hrupom. Vse, kar je božjega, v tihi zadržanosti trka na vrata srca.« (Trstenjak 1993, 175)

Skozi zgodovino je bila tišina povezana z občutki prevzetosti in spoštovanja (Weisman 1955, 244). Varovala je svetost obredja in se pogosto, predvsem v azijskih religijah, še vedno s pridom uporablja. Molk je bil navadno povezan s strogimi in asketskimi navadami, s katerimi se zanika in zavira telesne nagone. Z umikom od somatskih in materialnih pritiskov se lahko povežemo z višjimi nivoji resničnosti in dosežemo večjo notranjo moč. V mnogih kulturah tišino povezujejo tudi s smrtjo. (Weisman 1955, 245)

V tišino se danes poglobljajo predvsem filozofi in teologi. Fenomenološki pristop k tišini odpira globlji pogled na vse vidike, ki jih tišina omogoča. Komunikacija v odnosih je namreč

nedvomno zaznamovana s tišino. Tako je tudi v odnosu med terapevtom in klientom – v tišini se razkrivajo čustveno bogati trenutki.

»Da bomo znali prav govoriti, moramo znati najprej prav molčati. Šele s preizkušeno vajo življenja pridemo do molka, ki diha prizanesljivost v besedi in pozornost v poslušanju.« (Trstenjak 1993, 176)

2. O TIŠINI

Tišina ni zgolj odsotnost zvoka, temveč ključni element človeške komunikacije. Ne nasprotuje besedam, ampak jih dopolnjuje in jim daje globlji pomen. Poleg tega služi kot premor med besedami, stavki ali celo diskurzi, ki poslušalcu omogoča, da bolje razume sogovornikov notranji svet.

Sabbadini tišino opisuje kot sredstvo, ki zahteva poslušalca, ki verjame v moč tišine pri izboljšanju medosebnega razumevanja (Sabbadini 1991, 422). Tišina tako predstavlja zahteven, vendar polnopomenski del medosebne komunikacije, v kateri se lahko rodi poglobljen odnos.

Vloga tišine je večplastna: deluje lahko kot obramba pred sovražnim okoljem, kot ščit ali bariera. Lahko je celo nekakšen most. Včasih je tišina način izogibanja pogovoru o določeni temi, drugič pa sredstvo za izražanje tistega, česar se ne da popolnoma ubesediti. Prav tako lahko s tišino izrazimo različne emocije: od jeze, vznemirjenosti, hvaležnosti, praznine, do veselja osramočenosti in nemoči in drugih. (Sabbadini 1991, 411) Tišina daje prostor različnim občutjem in je načinsamoobrambe pred nelagodnimi situacijami. Je raznolika in v komunikaciji nujno potrebna za polnost pogovora.

Obstajata dva izkustvena pola tišine. Prvi je, ko človek nima besed, ki bi predstavljale most med človekom in človekom ter med človekom in svetom. Ta tišina izraža obup nad besedo, ki je obup nad odnosom. Na drugem polu pa tišina nastopi kot nezmožnost izražanja prepolnosti življenja in trenutka; gre za ekstatična stanja ugrabljenosti v trenutek, ko človek izstopa iz običajnega toka časa in prostora. Ta tišina odpira, zbližuje in razsvetljuje. Prvi pol izraža nihilizem in je v jedru anksioznih, depresivnih in psihotičnih svetov, je patogen. Drugi izraža svetlobo in upanje, pogosto ga prebudijo težke izkušnje in bolečine ter mejne situacije. Ta dvojnost se v ljudeh izmenjuje. (Škodlar 2023, 22–23) Tišina je prepletena z našim vsakdanjim življenjem, spremlja tako slaba kot tudi dobra občutja in jim daje prostor, da se izrazijo. Je neke vrste sredstvo za manifestacijo tistega, česar nismo zmožni izreči.

Praksa tišine ni omejena le na vsakdanje življenje, ampak se uporablja tudi v terapevtske namene. V terapiji je glavni poudarek na odnosu med terapevtom in klientom, ki morata vzpostaviti trdno in poglobljeno vez. V tem kontekstu se tišina lahko uporabi kot sredstvo za izboljšanje medosebnega razumevanja in zaupanja.

Kljub temu je v terapevtski literaturi malo prispevkov, ki bi obravnavali tišino kot samostojno sredstvo. Pomen tišine in molka se pogosto pojavlja pod različnimi temami, kot sta meditacija in čuječnost, vendar te ne obravnavajo odnosa med pacientom in terapevtom, ki je ključnega pomena za uspešen psihoterapevtski proces. Kot poudarja Sabbadini, ni smiselno, da bi tišino zgolj empirično razložili, temveč jo moramo razumeti tudi z vidika tega, kaj nam klient v terapiji s svojo tišino poskuša sporočiti. (Bohak, 2012, 49; Sabbadini 1991, 412) S tišino naj se torej ne bi ukvarjali kot z nečim, kar moramo spremeniti, ampak bi jo morali razumeti kot del klientove komunikacije.

V psihoterapiji se tišina pogosto uporablja kot orodje za spodbujanje samorefleksije in izražanje neizrečenih misli. Skozi tišino terapevt omogoča klientu, da se poglobi v svoje notranje doživljanje in najde lastne odgovore. Razumevanje molka omogoča boljše razumevanje sebe, razumevanje

odnosov in sveta. Terapevt v terapiji z uporabo tehnik služi kot olajševalec procesa, ki klientu omogoča ne le zavedanje, ampak tudi rast. (Klun 2023, 57; Kotnik 2013, 131) Z vpeljavo molka klientu omogoča rast v odnosu in v osebni življenju, saj mu z uporabo tišine razpre prostor za samoodkrivanje in odpiranje še neodprtih delov zavesti.

3. FENOMENOLOŠKI POGLED

Fenomenologija ni zgolj raziskovalna metoda. Ukvarja se z opazovanjem in razumevanjem sveta s subjektivnega vidika posameznika ter ponuja način bivanja v svetu in gledanja na svet, od znotraj in od zunaj. Ne gre le za nek intelektualni pogled na svet, temveč življenjsko prakso, ki se ukvarja z odkrivanjem in prepoznavanjem naše lastne potopljenosti v izkušnjo telesnega sveta. Moč te metode je v njeni sposobnosti, da oživi bogastvo obstoja z opisom tistega, kar se na prvi pogled zdi običajno, vsakdanje življenje. Čarobnost nastopi, ko se tako globoko osredotočimo na vidike običajnega življenja posameznikov, da vidimo, da je tisto, kar se razkrije, vedno nekaj posebnega: nekaj več. To, kar se razkrije, je pravzaprav zelo nenavadno. (Finlay 2011, 26)

S perspektive fenomenologije je pogled na molk usmerjen v notranje doživljanje posameznika, saj se fenomenologija osredotoča na subjektivne izkušnje in dožemanje sveta. Molk in govor sta močno povezana, saj molk lahko izrazi ne le besede, temveč pogosto tudi neizrečene misli, čustva in tišino, medtem ko govor prinaša možnost izražanja misli in komuniciranja z drugimi. (Klun 2023, 48) Subjektivni pogled na molk posamezniku prinese nov pogled na njegovo doživljanje komunikacije in molčečnosti.

Molk je tudi povezan z medsebojnimi odnosi, v katerih lahko pomeni obliko komunikacije, ki drugim omogoča izraziti njihove misli in čustva, ali pa razdvojenost med sogovornikoma. V odnosu posameznika s samim sabo molk predstavlja obdobje samorefleksije in iskanja notranjega miru, v odnosu do presežnega pa se pogosto uporablja kot način povezave s transcendentnim ali duhovnim, npr. v tihi molitvi ali meditaciji. (Klun 2023, 52–54)

4. OBLIKE NAMERNE TIŠINE

V našem vsakdanu se pogosto srečujemo z različnimi oblikami tišine. V krščanski tradiciji obstajajo tri različne duhovne prakse: molitev, meditacija in kontemplacija. Čeprav se meje med njimi včasih zabrišejo, ki se razlikujejo po načinu komunikacije z Božanskim in po stopnji aktivnosti uma in srca. Poleg tega obstajajo tudi druge duhovne in meditativne prakse, ki niso vezane na krščansko vero: poznamo denimo meditativne prakse Vzhoda, kot sta budistična meditacija in hinduistična praksa, ter druge duhovne prakse, npr. meditacijo v judovstvu, uporabo globoke tišine in osamitev.

V krščanstvu se največkrat omenja molitev, ki je v samem bistvu pogovor z Bogom. Vezana je na neko izražanje hvale, prošnji, zahval in priprošnji za odpuščanje. Gre za komunikacijo z Bogom, v kateri vernik izraža svoje misli, čustva ter potrebe in ki je lahko strukturirana (npr. molitev Očenaš) ali spontana, iz srca, ter se obenem lahko izvaja v tišini, skupinsko ... V krščanstvu je meditacija tiho razmišljanje in premišljevanje o Božji prisotnosti, svetih besedilih ali duhovnih resnicah, katerega cilj je poglobiti razumevanje vere, povečati zavedanje Božje prisotnosti ter doseči notranji mir. Meditacija vključuje osredotočenost uma in srca na določeno temo ali besedilo ter tiho razmišljanje o njem, kontemplacija pa je globoko razmišljanje o duhovnih resnicah, brez besed, analize ali razmišljanja. Gre za stanje tihe prisotnosti pred Bogom, kjer vernik preprosto sprejema prisotnost Boga in se povezuje z Njim na globlji ravni. (Bernik 2016, 9–17)

Medtem ko je molitev aktivna oblika komunikacije z Bogom, je meditacija bolj introspektivna in osredotočena na razmišljanje in premišljevanje, ki vodi do globljega razumevanja, medtem ko je kontemplacija nestrukturirana in je preprosto bivanje v Božji prisotnosti.

V svetu meditacije obstaja široka paleta različnih načinov, zvrsti in stilov, ki nimajo krščanske podlage in jih najdemo na različnih delih sveta. Meditacija v nekakšni obliki obstaja v skoraj vseh tradicijah in religijah. (Bernik 2016, 18) V budizmu vključuje različne tehnike, povezane z budistično filozofijo, ki odpirajopoti do razsvetljenja in nirvane, med drugim bhavano, ki pomeni razvoj in kultivacijo, dhijano, ki je vedenje, in vipassano, ki pomeni vpogled. Te tehnike so vse bolj priljubljene, tudi med nebudisti. Podobno kot budizem tudi hinduizem zajema različne oblike meditacije. Meditativno stanje velja za najvišje stanje, ki ga um lahko doseže in v njem biva. Pomembno vlogo kot priprava na meditacijo igra joga, saj posameznikom omogoča, da spoznajo enotnost lastnega jaza in duše. Hinduizem izkušnjo tega globokega zavedanja označuje kot mokšo, kar pomeni večno osvoboditev od družbenih in naravnih pogojenosti, podobno kot nirvana v budizmu. V judovstvu se področje meditacije preučuje v okviru mistične tradicije kabale, katere glavni cilj je približati se Bogu. V sodobni judovski praksi je najbolj razširjena tehnika hitbodedut, kar lahko prevedemo kot stanje osamljenosti. Pri tej tehniki se posamezniki umaknejo v naravo, kjer v samoti in miru izrazijo Bogu svoje misli, občutke in težave. Privrženci džainizma uporabljajo samajiko kot vrsto meditacije, s katero želijo doseči popoln mir in razumeti nespremenljivo resnico svojega bistva. Verjamejo, da lahko z meditacijo nadzorujejo in uravnovešajo svoje strasti, poudarjajo pa tudi nadzor nad mislimi. (Bernik 2016, 18–19)

Pronicljiva tišina je oblika tišine, ki jo lahko uporabimo kot kontemplativno prakso in v kateri je prostor, kjer se srečujemo s svojo notranjostjo in se lahko približamo razmišljanju o sami biti. Ponuja nam sveti prostor za osebno intimnost in kontemplacijo ter omogoča, da se globoko potopimo v sami sebe in raziskujemo temeljno lastne biti. Prednost prodorne tišine je v njenih pomirjujočih in razsvetljujočih lastnostih, ki nam lahko prinašajo uvid tako v veselje kot v nelagodje. (Parse R. 2021, 57)

V tišini narave se naše bistvo lahko sreča z Bogom in sami seboj. Praksa hitbodedut je primer, kako osamitev v naravi služi kot orodje za samorefleksijo, kontemplacijo in povezavo z Bogom. Ta stara metoda osamitve, ki jo lahko povežemo s podobno novodobno prakso samostojne izkušnje v divjini, ponuja zatočišče pred hitrim tempom življenja in pritiski sodobne družbe.

Samostojna izkušnja v divjini je močno orodje za osebno rast, ki ponuja samoto in tišino kot sredstvi za samorefleksijo ter posameznikom omogoča, da se poglobijo v svoje bistvo in najdejo notranjo moč. Ta praksa lahko prinaša terapevtske koristi, krepi samozavedanje in spodbuja mentalno jasnost. Tišina in samota sta ključni za vpogled v lastno bistvo in razmišljanje o odnosu z okoljem in drugimi ljudmi. (Naor in Maysseless 2020, 10)

5. TIŠINA V TERAPIJI

Tišina je v psihoterapiji pogosta, a se o njej malo govori. Čeprav se govor zdi pomembnejši, saj psihoterapija črpa iz besed, moramo vendarle tišini klienta posvetiti enako pozornosti kot njegovim besedam, saj vse njegovo notranje življenje poteka v samoti in tišini. Psihoterapevti tišino včasih vidijo kot oviro, ki jo morajo premagati, da bi prišli do materiala (v besedah), vendar pa je tišina sama vir materiala. (Weisman 1955, 241–242)

Tišina ima v terapevtskem okolju mnogo različnih interpretacij in funkcij, ki vplivajo na proces komunikacije med terapevtom in klientom. Ima potencial, da ustvari okolje, v katerem se odnos med klientom in terapevtom čuti, ne razlaga. Osnovna potreba terapevta je razumeti tišino, ne pa

zgolj pripraviti klienta do tega, da spregovori, s čimer se izogne vlogi agresivnega inkvizitorja in vzpostavi svoj položaj kot pozoren sodelavec. (Dobosz 2020, 8; Weisman 1955, 258)

Jezik, s katerim klient opisuje svoje občutke, je nenatančen in mora nastopiti v kombinaciji z neverbalnimi oblikami izražanja. Terapevt mora razumeti tudi tisto, kar ni izraženo z besedami, slišati in prepoznati mora tudi zamolčano. Vsak klient razvije svoj »osebni jezik«, ki ga terapevt spoznava in vedno bolj razume. (Weisman 1955, 243)

Proces terapije je pogosto opisan z metaforami: »ustavljanje ob sebi«, »vzeti si trenutek zase«, »zazreti se vase«. Zdi se, da je z zdravljenjem povezan vidik »ustavljanja« (Levitt 1998, 62). Ko se ustavimo in zazremo vase, to vedno počnemo v tišini. Takrat imamo prostor in čas za refleksijo in razmislek o tem, kdo smo in kam gremo. Terapevtsko okolje je v tem smislu zelo podobno: predstavlja prostor, v katerem se ustavljamo ob sebi.

Tišina lahko v procesu terapije poveča občutek sočutja, lahko pa je narobe razumljena – včasih je odziv jeze in obrambe. Lahko opiše strinjanje ali nestrinjanje, užitek ali trpljenje, jezo ali ljubezen. Lahko je občutek polnosti ali praznine. (Lief 1962, 80)

Tišino v psihoterapevtskem okolju uporabljata tako klient kot terapevt, vendar z drugačnim namenom in na drugačen način.

6. KLIENTOVA UPORABA TIŠINE

Klientova tišina je lahko izraz odpora, je izraz jeze ali obrambe. Lahko predstavlja paralizirajočo nemoč, ko klient ne zmore izraziti svoje bolečine, ali pa kontemplativno tišino oziroma čas iskanja odgovorov in uvidov. (Škodlar, 2023, 24)

Ko je tišina v funkciji odpora, je lahko prisoten sram in klient ne želi deliti svojih misli. Ta tišina je ovirajoča, saj lahko predstavlja odmik od notranjih doživljanj zaradi globlje ležeče jeze, depresije, strahu, tesnobe. Ko tišina v terapevtskem procesu predstavlja premor, ki omogoča obnovo mej, služi kot opomnik za umik ali varen prostor za težave. Različni ljudje različno uporabljajo tišino: eni so tiho na začetku pogovora (ti obvladujejo svoja čustva in jih je strah, da bi izgubili nadzor), drugi so sovražni in je njihova tišina znak zaščite in obrambe, tretji so tiho proti koncu ure, ker se približujeta prekinitev in separacija, zato raje sami prekinajo pogovor, kot da bi tvegali, da jih bo terapevt odslovil. (Lee in Wheeler 1996, 106; Dobosz 2020, 8; Tojnko 2014, 23–24; Weisman 1955, 247)

V največ primerih se molk spontano zaključi. Ljudje sicer različno sprejemajo svoj molk: nekateri se proti njemu borijo, drugi so do njega ravnodušni. (Weisman 1955, 248–249)

Konstruktivna tišina nudi klientu vpogled vase. Razumevanje lastne tišine mu služi za preoblikovanje nezavedne s konfliktom povezane anksioznosti v bolj obvladljivo, zavestno anksioznost, ki jo zna bolje razrešiti. (Dobosz 2020, 8; Bohak, 2012, 44)

Ta tišina ima v terapiji pomembno vlogo klientove refleksije in razmisleka.

7. TERAPEVTOVA UPORABA TIŠINE

Terapevt lahko tišino uporabi kot priložnost za novo, korektno izkušnjo klienta, pri čemer ne prehiteva z interpretacijami, ampak klientu omogoči doživetje. Terapevtova tišina včasih izraža nemoč in negotovost, spet drugič kontratransferna občutja; lahko je tudi terapevtska intervencija, in sicer takrat, ko je tišina sama dražljaj za klienta. Tišina se kot intervencija ne uporablja v primerih psihoz, anksioznosti in jeze. (Škodlar, 2023, 25; Lief 1962, 81; Pupaher, 2020)

Tišina je uporabna, ko terapevt želi klienta vzpodbuditi k prevzemanju odgovornosti, ga upočasniti, mu omogočiti prostor za žalovanje in ga spodbuditi k lastnemu razmisleku (Dobosz 2020, 32–33).

Klient lahko začuti potrebo po zapolnjenju praznine, tišine, ker molk občuti kot grožnjo svojemu nadzoru, lahko pa tišino prepozna kot aktivno spodbudo, na katero se pozitivno odzove. V tem primeru je molk empatična intervencija, ki klienta ne ogroža. Kako klient sprejme tišino, je odvisno od njegove zgodovine: če je tišino doživel kot nekaj ogrožajočega, bo tako obravnaval tudi molk terapevta. Empatični molk terapevta, ki ga ta uporabi pri obravnavi razkritih bolečih dogodkov, je za klienta veliko bolj pomenljiv kot besede, ne glede na to, kako iskrene bi bile. Tišina je včasih lahko način, kako izničiti klientovo potrebo po nadzoru in izživljanju: na jezo ali provokacijo se terapevt odzove s tišino, dokler se jeza ne razblini. (Lief 1962, 81–82)

Ker terapevt vodi seanso, upravlja tudi s tišino, pri čemer je način upravljanja odvisen od njene vrste. Tišina je lahko nevrotičen simptom ali pa nevtralen konstruktiven odziv, lahko pomeni obrambo, lahko pa miselno koncentracijo. Nežna strpnost je navadno dober odziv, ki bolniku omogoča, da sam nadaljuje govor. Če je tišine preveč, lahko postane neprijetna, ker se zdi, da terapevt in klient ne komunicirata. Intervencija s tišino mora biti večje uporabljena, saj bi klient ob predolgi tišini lahko dobil občutek, da je terapevt oddaljen, ga zanemarija ali je nezainteresiran, kar bi okrepilo morebitno bojazen pred zapuščenostjo. To bi vodilo v manjšo varnost in zaupanje, še posebej pri klientih s šibkim egom. Terapevtova tišina ne sme povzročiti retravmatizacije pri klientu. (Weisman 1955, 258; Tojnko 2014, 8; 16; Pupaher 2020)

V raziskavi, kjer je 81 terapevtov rešilo anketo o uporabi tišine v terapiji in o splošnem odnosu do uporabe tišine v terapiji, se je pokazalo, da jo uporabljajo predvsem za lažji razmislek, spodbudo klientu, olajšanje izražanja čustev in tudi kot izraz empatije. Literatura je nekoliko kontradiktorna glede uporabe in učinka tišine: klientu lahko sprožimo občutek sočutja ali pa nanj pritiskamo, da mora spregovoriti, zato je smiselno sklepati, da ima tišina različne učinke, odvisno od trajanja in od klienta. Pogoj za uporabo tišine je močna vez oziroma varen odnos. Terapevti so navedli, da so tišino najpogosteje uporabljali pri klientih, ki aktivno rešujejo težave, zmerno pri tistih, ki so odvisni, depresivni, anksiozni in manični, ter redkeje pri klientih, ki bi jo lahko napačno razumeli ali so jih v preteklosti z njo kaznovali. (Hill et al. 2003, 514)

Terapevti pripravniki se pogosto bojijo molka, ker ne vedo, kako se odzvati na tišino, in menijo, da je razlog zanje pomanjkanje sposobnosti. Molčeči klienti so zahtevni, ker ima terapevt občutek, da nočejo sodelovati. V raziskavi z enim klientom in devetimi različnimi raziskovalci, v kateri je bila odvisna spremenljivka odnos, so vsi rezultati pokazali, da je tišina posledica tega, da klient zazna odnos na višji ravni. (Weisman 1955, 260; Sharpley 1997, 238, 244)

Terapevtski učinek tišine izhaja iz izkušnje kontemplativne prakse v budistični in krščanski tradiciji. Sočutna tišina se lahko razvije pri terapevtu, ki je dosegel čustveno ravnovesje, stabilno pozornost in prosocialne lastnosti, kot sta naravna empatija in sočutje. Ta tišina je razumljena kot kvaliteta uma, ki jo terapevt vnese v interakcijo, in je spontana posledica njegove prisotnosti. Klienti to tišino, ki lahko spodbudi vzajemni občutek razumevanja in skrbi, lahko doživijo kot globok način bivanja, stik v težki situaciji, v kateri so se znašli. Kontemplativne tradicije poudarjajo tri duševne lastnosti, potrebne za razvoj sočutne tišine: zmožnost pozornosti, ki je potrebna za razumevanje osebe; zmožnost stabilne osredotočenosti, ki omogoča poglobljen pogovor, da do sočutne tišine sploh lahko pride; in jasnost zaznavanja, ki ne sme biti podvrženo izkrivljanju in pristranskosti. mora biti brez izkrivljanja ali pristranskosti. Te lastnosti niso gensko pogojene, temveč jih lahko razvijemo s kontemplativnimi praksami. (Back, 2009, 1115)

8. KO TIŠINA ZAŽIVI

Tišina je pravo nasprotje vsakdanjega življenja, v katerem je običajno prisotnega veliko hrupa in hitenja. V njenem zavetju najdemo globok mir, ki ga v kaotičnem vsakdanu ne doživimo. Predstavlja kontrast, znotraj katerega si lahko odpočijemo, se ustavimo in si prisluhnemo. Tišina je kot prosojna nit, ki stika pomembne trenutke našega življenja. Ponuja nam zavetje, v katerem se soočimo s svojo notranjostjo, brez ovir in mask. Lahko se mirno vije čez kamne samote ali pa buči v slapovih nesreče. Tišina ni nujno povezana s samoto, lahko je stičišče dveh. V odnosu vzcveti in rojeva nove izkušnje, pogloblja in zbližuje.

Ko v terapevtskem okolju govorimo o skupni tišini, ki je konstruktivna, omogoča refleksijo ali pa vzpostavlja prostor za doživljanje močnih čustev, lahko zares zaznamo njen potencial: je način vzpostavljanja globlje čustvene povezanosti in so-čutenja; je prisotnost neizrekljivega, ki je komunicirano na način višje povezanosti in zahteva prisotnost obeh, tako klienta kot terapevta; je sporazumevanje brez besed, ker besede niso potrebne ali niso dovolj. Bogastvo tišine je v terapevtskem prostoru izjemnega pomena.

REFERENCE

- Trstenjak, Anton. 1993. *Po sledih človeka*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Back, Anthony L., Susan M Bauer-Wu, Cynda H. Rushton in Joan Halifax. 2009. Compassionate silence in the patient-clinician encounter: A contemplative approach. *Journal of palliative medicine* 12: 1113–1117. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19698026/> (pridobljeno 5. 4. 2024).
- Bernik, Anja. 2016. *Razlike in sličnosti med krščansko in nekrščansko meditacijo*. Diplomsko Delo. Ljubljana: Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=86515&lang=slv> (pridobljeno 27. 3. 2024)
- Bohak, Janko. 2012. Pomen tišine v psihoterapiji. *Kairos* 6, št. 1–2: 40–51. <https://www.kairos.skzp.org/index.php/revija/issue/view/14> (pridobljeno 12. 6. 2024).
- Dobosz, Katarzyna. 2020. *Beyond Words: The Experience of Silence in the Therapeutic Room*. Magistrsko delo. Dublin: Dublin Business School. <https://esource.dbs.ie/items/462e5f26-29d0-48d1-92df-896d65d50c5e> (pridobljeno 11. 3. 2024).
- Finlay, Linda. 2011. *Phenomenology for therapists: Research the lived world*. West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Hill, Clara E., Barbara J. Thompson in Nicholas Ladany. 2003. Therapist use of silence in therapy: A survey. *Journal of Clinical Psychology* 59, št. 4: 513–524. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12652641/> (pridobljeno 22. 2. 2024).
- Klun, Branko. 2023. Tišina in molk z vidika fenomenološko-eksistencialne analize. V: *Tišina in mir: 18. Bregantovi dnevi: zbornik prispevkov*, 47–58. Ur. Tina Sentočnik in Karin Sernec. Ljubljana: Združenje psihoterapevtov Slovenije – zbornica.
- Kotnik, Rudi. 2013. Uporabna fenomenologija: njena uporaba v psihoterapevtski praksi. *Kairos* 7, št. 3–4: 129–138. <https://kairos.skzp.org/index.php/revija/issue/view/17> (pridobljeno 11. 3. 2024).
- Lee, Robert G., in Gordon Wheeler. 1996. *The Voice of Shame: Silence and Connection in Psychotherapy*. Hillsdale: The Analytic Press.
- Levitt, Hiedi M. 1998. *Silence in Psychotherapy: The Meaning and Function of Pauses*. Doktorska disertacija. York: York University. https://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk2/tape15/PQDD_0014/NQ33540.pdf (pridobljeno 25. 3. 2024).
- Lief, Harold I. 1962. Silence as intervention in psychotherapy. *American Journal of Psychoanalysis* 22: 80–83. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01871623> (pridobljeno 25. 3. 2024).
- Naor, Lia, in Ofra Mayseless. 2020. The Wilderness Solo Experience: A Unique Practice of Silence and Solitude for Personal Growth. *Frontiers in Psychology* 11. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.547067/full> (pridobljeno 5. 4. 2024).
- Perse, Rosmarie R. 2021. Living Quality: A Represe and More. *Nursing Science Quarterly* 34, št. 1: 54–58. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0894318420965222> (pridobljeno 5. 4. 2024).
- Pupaher, Maša. 2020. Tišina v psihoterapiji. *Revija Panika* 14, št. 4. <http://revijapanika.si/2020/04/14/tisina-v-psihoterapiji/> (pridobljeno 20. 2. 2024).
- Sabbadini, Andrea. 1991. Listening to silence. *British Journal of Psychotherapy* 7, št. 4: 406–415. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1752-0118.1991.tb01145.x> (pridobljeno 15. 4. 2024).
- Sharples, Christopher F. 1997. The Influence of Silence upon Client-Perceived Rapport. *Counselling Psychology Quarterly* 10, št. 3: 237–246. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09515079708254176> (pridobljeno 22. 2. 2024).
- Škodlar, Borut. 2023. Tišina in (ne)mir v psihoterapiji. V: *Tišina in mir: 18. Bregantovi dnevi: zbornik prispevkov*, 22–29. Ur. Tina Sentočnik in Karin Sernec. Ljubljana: Združenje psihoterapevtov Slovenije – zbornica.
- Tojnk, Nuša. 2014. *Moč tišine v psihoanalizi*. Magistrsko delo. Maribor: Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru. <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=44163> (pridobljeno 15. 4. 2024).
- Weisman, Avery D. 1955. Silence and Psychotherapy. *Psychiatry, Interpersonal and Biological Processes* 18, št. 3: 241–260. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00332747.1955.11023010> (pridobljeno 22. 2. 2024).