

Barbara REPINC

Eksistencialna anksioznost – pot k avtentičnosti

Existential Anxiety – the Journey towards Authenticity

Povzetek

Transakcijska analiza preko koncepta življenjskega scenarija razlaga, kako kot otroci že v zgodnjem obdobju oblikujemo najboljšo strategijo za preživetje v okolju, v katerem živimo. To strategijo skozi življenje ponavljamo, saj nam daje občutek predvidljivosti in varnosti. A to je cena, ki jo plačujemo v zameno za avtentičnost, avtonomnost in intimnost. Življenjski scenarij nas varuje tudi pred eksistencialno anksioznostjo, ki jo v nas zbuja danost bivanja, kot so svoboda, izolacija, smiselnost, odgovornost in smrt. Soočanje z njo je vse prej kot prijetno, saj s seboj prinaša tudi prevzemanje tveganja, bolečino in trpljenje. Tovrstna anksioznost je pravzaprav del avtentičnega življenja, zato kot terapevti svojih klientov ne moremo zaščititi pred njo. Klientom lahko s svojo udeležnostjo v terapevtskem procesu kažemo, da je to nekaj, kar ljudje pač doživljamo, in nam ob tem ni prijetno. Lahko jim pomagamo, da odkrivajo pogum, prevzemajo odgovornost in postajajo osvobojeni – da izstopijo iz skripta. Pri tem igrata zelo pomembno vlogo terapevtov referenčni okvir in njegova udeležnost v odnosu. Članek s pomočjo primerov prikazuje možnost integracije transakcijske analize in eksistencialne psihoterapije pri obravnavi tovrstne anksioznosti.

Ključne besede:

transakcijska analiza, eksistencialna anksioznost, življenjski scenarij, avtentičnost, terapevtov referenčni okvir.

Abstract

By using one of its core concepts – the life script – Transactional Analysis explains how in our early childhood we form strategies which give us the best chances of survival in our environment. We continue to use these strategies throughout our lives, for they give us a sense of predictability and certainty. On the one hand, we pay the price for this by losing our authenticity, autonomy and intimacy. On the other hand, our life scripts protect us from existential anxiety, which we feel when we come in contact with such givens of existence as freedom, isolation, rationality, responsibility and death. Dealing with existential anxiety is anything but pleasant, for it involves taking risks, pain and suffering. Nevertheless, such anxiety is part of an authentic life and as therapists we cannot protect our clients from it. By being involved in the therapeutic process, we show our clients that this is something all people have to experience, although nobody finds it pleasant. We can help our clients to discover the courage, to take responsibility and start their journey towards freedom – i.e. to step out from their script. This is where the therapist's frame of reference and involvement in the therapeutic relationship plays a crucial role. In the following article I present several cases to illustrate how we can integrate transactional analysis and existential psychotherapy in the treatment of such anxiety.

Key words:

transactional analysis, existential anxiety, life script, authenticity, therapist's frame of reference.

Uvod

Pri študiju sociologije kulture sem se srečala z eksistencialnimi temami, ko sem preučevala različne kulture in njihov odnos do življenja, rojstva, smrti ter bivanja po njej. Arhitekturne dosežke, literarne in likovne mojstrovine ter družbene ureditve lahko razumemo tudi kot način boja z anksioznostjo, ki jo te teme prinašajo. V psihoterapiji so se me ta vprašanja prvič bolj dotaknila, ko sem v terapijo sprejela 75-letno klientko, ki je želela, da »razreši nekaj vprašanj o sebi in drugih, da bo pomirjena sama s seboj in z drugimi umrla«. Njena vprašanja o tem, kako želi biti pokopana, strah pred bolečino in samoto v času smrti, kako je pokopala svoja starša, kako jo bodo v spominu ohranili vnuki in kaj pride po smrti, so kazala na vse elemente skriptnega sistema, ki je osrednja ideja transakcijske analize (v nadaljevanju TA). Zavedla sem se tudi svojega vprašanja, kako ji bom lahko v oporo pri reševanju teh vsebin, saj sem precej mlajša od nje in tudi sama doživljam določeno stopnjo tesnobe, ko npr. pomislim, kaj prinašata smrt ali izolacija od drugih ljudi.

Da te vsebine lahko postanejo del TA-terapevtskega procesa, sem po naključju odkrila ob branju knjige Irvina Yaloma *Love's Executioner* (1989), ki govori o pristopu h klientom preko t. i. eksistencialne psihoterapije (v nadaljevanju EP). Glavna načela EP so bila podrobneje že predstavljena v Kairoso (glej Kuzmanič, 2008), kjer je bilo poudarjeno, da je EP v slovenskem prostoru še dokaj neznana, da pa bi bile lahko terapevtske dimenzije EP integrirane v druge psihoterapevtske pristope. Yalom tako v enem od svojih intervjujev pravi: »Eksistencialne terapije ne izvajaš kot samostojne, ločene terapije: običajno svoj pristop oblikuješ z vsebinami, kot je smrt, od česar pa mnogi terapevti raje pogledajo stran« (Yalom, 1992).

Na povezavo med TA in eksistencialno fenomenologijo kaže Nuttall: »Eksistencialna fenomenologija skuša karakterizirati naravo človekove izkušnje sveta in njega samega. Transakcijska analiza omogoča lahko razumljiv in dostopen okvir za opisovanje ter raziskovanje značaja človekove eksistence, tako na posameznikovem nivoju kot na nivoju Biti v splošnem« (Nuttall, 2006: 241).

Članek prikazuje, kako sama te vsebine integriram v TA-psihoterapevtski proces, saj če sledimo eksistencializmu v smislu avtentičnosti, potem naj bi vsak terapevt našel svoj pristop k tem vsebinam. Poudarja tudi, da terapevtski odnos soustvarjata oba, terapevt in klient, in poudarja, da terapevtov odnos do teh tem ključnega pomena, da se klienti z njimi lahko soočijo.

Transakcijska analiza in eksistencialna psihoterapija ter aktivna udeležba terapevta v odnosu

Osnovna filozofija transakcijske analize izhaja iz filozofskih predpostavk, da so ljudje v redu, da ima vsakdo kapaciteto za razmišljanje, da ljudje odločajo o svoji usodi in da se te odločitve lahko spreminjajo. Metoda dogovora med terapevtom in klientom omogoča, da sta oba udeležena odgovorna za spremembo, ki jo klient želi doseči. Pri tem pomaga tudi odprta komunikacija, preko katere terapevt vabi klienta k avtonomnosti, avtentičnosti in spontanosti (Stewart in Joines, 1987).

Za eksistencialno psihoterapijo je značilno, da spodbuja posameznike k avtentičnemu življenju in da so aktivno udeleženi v odnose, s tem da cenijo in sprejemajo svojo človeško naravo tako, kot je. Ker vsak posameznik razume svet na podlagi lastnega pogleda nanj, je razumevanje klientovega sveta s strani terapevta mogoče samo skozi aktivno udeležbo terapevta v odnosu s klientom. Pomembna je empatična, emocionalna izmenjava obeh udeležencev. Na tak način se klient bolje zaveda, kaj se dogaja v odnosu v sedanjosti (tako pozitivno kot negativno). Posledično bolje razume odnose v preteklosti in lažje definira svoje cilje, interese ter vrednote. Različna svetova klienta in terapevta sta torej pomembna za uspešno terapijo. Terapevt naj bi se zato v terapevtski odnos podal na podlagi fenomenološke redukcije, torej s čim manjšim predpostavljanjem, kaj je s klientom, pač pa s pozornim povpraševanjem, preko katerega odkriva njegov svet. Pri tem daje pozornost na vsako vedenje, ki ga opaža pri klientu v sedanjosti, uporablja besede, ki so del besednjaka klienta, in povprašuje tudi o njegovi zgodovini (Lieberman in Havens, 2002).

Eksistencialna psihoterapija in danosti bivanja

Eksistencialna psihoterapija izhaja iz prepričanja, da znotraj posameznika obstajajo sile, ki se nahajajo na različnih nivojih zavedanja in se kažejo v vedenju, emocijah in mislih. Vsebina teh sil, strahov in motivov se kaže v dinamičnem konfliktu, ki se pojavi ob posameznikovi konfrontaciji z danostmi bivanja [angl. *givens of existence*], kot so smrt, odgovornost, eksistenca, svoboda, izolacija, emocije in izkušnje (Hoffman, 2004), utelešenje, čas ter prostor (Heiller in Sills, 2010).

V nadaljevanju navajam danosti, ki se jih najpogosteje omenja (Yalom, 1980), in sicer zlasti v kontekstu odnosa posameznika z drugimi (Heiller in Sills, 2010), saj se na tak način odražajo tukaj in zdaj v terapevtskem odnosu:

Svoboda – če izhajamo iz prepričanja, da je posameznik popolnoma odgovoren za svoje življenje, za odločitve, potemtako pod to svobodo ni ničesar, ni nobenega temelja. Konflikt tako nastaja med tem, da pod nami ni ničesar, in med našo željo biti prizemljen in strukturiran. Svoboda je po eni strani temelj kreativnosti, po drugi strani pa nimamo nobenega zagotovila, da je naša izbira prava. Da se izognemo tej negotovosti ob sprejemanju odločitev, pogosto te odločitve raje prepustimo drugim.

Izolacija – tudi če smo ob nekom, čutimo, da je med nama prostor, da smo mi eno sami s seboj in ne z njim. Konflikt nastaja zaradi napetosti med našim zavedanjem naše izolacije, našo željo po individualnosti in našo željo po kontaktu, zaščititi ter našo željo biti del celote.

Smiselnost – na podlagi zgoraj omenjenih danosti se posameznik lahko vpraša: Če moramo umreti, če mi soustvarjamo ta svoj svet, če je vsak od nas sam v tem svetu – kakšen smisel ima potem življenje? In če smo pravzaprav vrženi v ta svet, ne da bi lahko na to kaj vplivali, zakaj živimo? Kako naj živimo? Pojavi se dilema bitja, ki išče pomen, ki pa je hkrati vrženo v univerzum, ki nima pomena. Zato si pogosto naložimo veliko nalog, saj se nam tako ni potrebno spraševati o smiselnosti življenja.

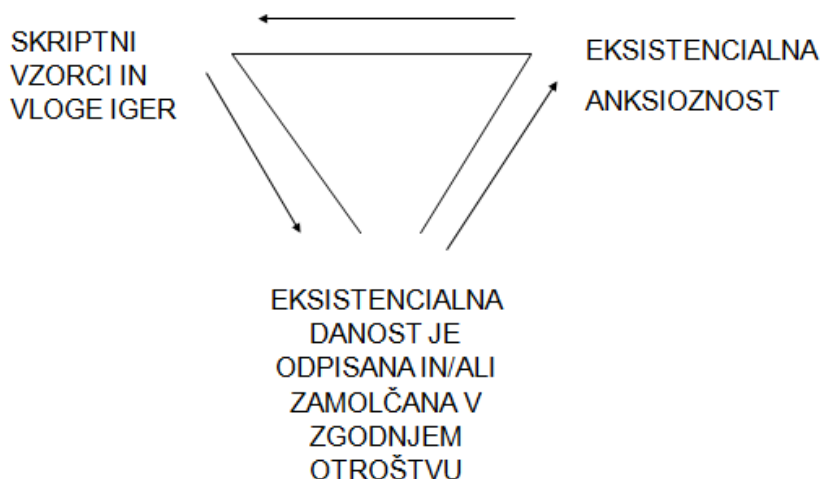
Smrt je označena kot najbolj ultimativna skrb, saj ji ne moremo pobegniti, zato povzroča smrtno grozo. Glavni eksistencialni konflikt v posamezniku nastaja zaradi napetosti med zavedanjem o neizogibnosti smrti in željo po še vedno biti, obstajati. Težko si je namreč predstavljati svet brez nas v njem, a kljub temu vemo, da bomo nekega dne umrli.

V članku ločim med strahom pred smrtjo in anksioznostjo smrti. Kadar govorim o strahu pred smrtjo, povezujem vprašanja, stiske, ki jih posameznik doživlja ob misli na smrt, s konkretnimi situacijami in vzroki. Ali kot pravi Milivojević (2008: 530): »Strah pred smrtjo je eden najbolj naravnih človeških strahov in je normalno čustvo, ki ga oseba doživi takrat, ko se znajde v situaciji, v kateri je ogroženo njeno življenje, ali ko pomisli, da bi se ji to lahko zgodilo.« Pojem anksioznost smrti uporabim, ko govorim o posameznikovi stiski, ki jo povzroča misel na smrt s svojo nepredvidljivo naravo, s tem da ne vemo, kdaj pride, kakšna bo, kaj bo po njej. Ločimo jih lahko tudi na način, kot ga ponuja Kierkegaard (1844/1981), in sicer, da gre pri strahu za strah pred »Nekaj« [angl. *something*], pri anksioznosti pa za strah pred »Nič« [angl. *nothing*].

Najpogostejši strahovi ljudi pred smrtjo so povezani z razmišljanji o tem, kako bo njihova smrt vplivala na sorodnike, na skrbi, povezane s potekom smrti, na možnost življenja po smrti (Yalom, 1980). Moji klienti tako navajajo: »Ne želim še umreti – da bi vsaj toliko še živela, da moj (sin) zraste!«, »Ko sem odrasčala, nisem bila prav prijazna do drugih, in to se bo verjetno odražalo v mojem življenju po smrti!«, »Ko pride, naj pride hitro, saj se najbolj bojim, da bi bil leta prikovan na posteljo, povsem odvisen od drugih!«. Vse to so razmišljanja, povezana z »Nekaj«. Smrt povzroča anksioznost, ker bomo, ko bo nastopila, izgubili sebe in postali Nič. Ker pa se proti Nič ne moremo boriti niti ga ne moremo razumeti, ga postaviti v čas in prostor ter se z njim soočiti, imamo še več občutkov nemoči. Zato ta Nič spremenimo v Nekaj, in naša anksioznost postane strah, proti kateremu lahko preventivno ukrepamo. V nadaljevanju si bomo preko koncepta transakcijske analize, življenjskega scenarija, pogledali, kako nam služi kot zaščita pred tovrstno anksioznostjo.

Življenjski scenarij kot obramba pred eksistencialno tesnobo

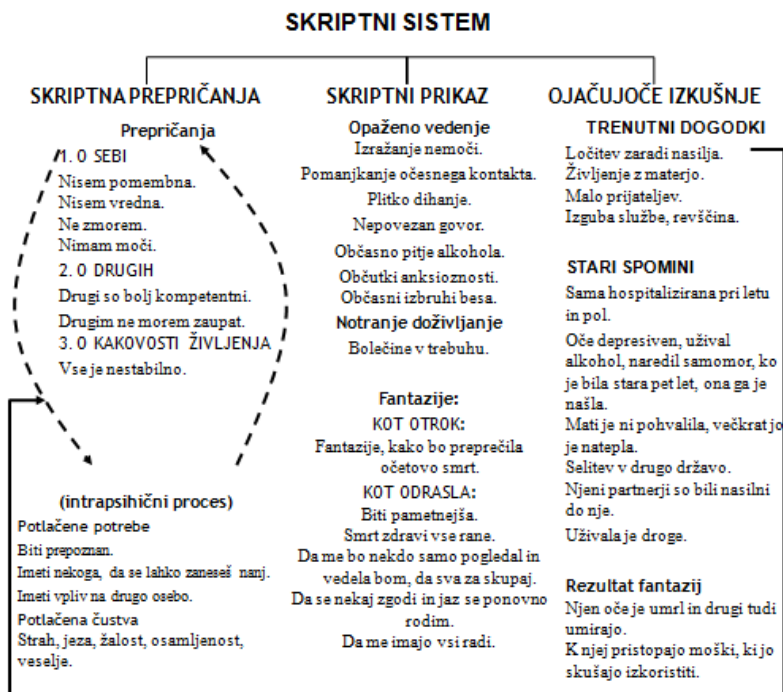
Življenjski scenarij [angl. *Life script*] je eden glavnih konceptov transakcijske analize, ki se prav tako dotika danosti bivanja. Eric Berne ga opiše: »Skript je to, kar oseba načrtuje v svojem otroštvu, in življenjski potek je tisto, kar se v resnici zgodi. Življenjski potek je determiniran z geni, starševskim ozadjem in zunanji okolščinami« (Berne, 1972: 53). Med zunanje okolščine šteje tudi »zunanje sile, ki jih še vedno imenujemo Usoda« (prav tam: 56). Pisanje scenarija se začne že ob rojstvu, nastaja, kadar se okolje ne odziva na otrokove potrebe ali jih neustrezno obravnava, kar v otroku povzroča napetost. Napetost reši na način, da na podlagi izkušenj, ki jih je dobil, sprejme določene odločitve, zaključke ali reakcije, ki so v danem trenutku najboljše za njegovo preživetje. Pri tem imajo velik vpliv starši, ki otroku dajejo verbalna in neverbalna sporočila, na podlagi katerih on sam oblikuje zaključke o sebi, drugih in svetu (Stewart in Joines, 1987). Vedenje staršev je že samo po sebi odraz njihovega odnosa do eksistencialne anksioznosti – ali se ji upirajo ali jo sprejmejo. Na tak način se odnos do eksistencialnih tem in anksioznost, povezana z njimi, lahko prenašata iz generacije v generacijo (Heiller in Sills, 2010). Posameznik tako v nadaljevanju življenja izbira nezavedne vzorce, ki so se mu v preteklosti izkazali za edine prave, življenjski scenarij se utrjuje, potrebe in čustva osebe pa ostajajo potlačene. Oseba ima ob tem občutek navidezne varnosti, vendar ne more biti spontana, fleksibilna in samostojna (Stewart in Joines, 1987).



Slika 1. Eksistencialno razumevanje skripta in iger (Heiller in Sills, 2010)

Heiller in Sills (2010) menita, da je skript odgovor prav na nesprejemljive eksistencialne danosti, vendar ni vedno negativen in omejujoč. Skript lahko razumemo tudi kot dragoceno podporno strukturo iz našega otroštva (English, 2010), kot naš »mehanizem oblikovanja smisla«, ki nam daje razloge, zakaj smo mi in drugi taki, kot smo, in se nam pomaga zaščititi pred občutki nemoči, ki jih prinašajo te eksistencialne danosti (Widdowson, 2010). Skript nas tolaži in nam daje občutek, da vemo, po kateri poti v življenju iti. Če bi se neprestano zavedali danosti bivanja, bi nas to preveč preplavljalo (Heiller in Sills, 2010).

Življenjski scenarij sistematično prikažemo s pomočjo skriptnega sistema, ki nam pokaže, kako posameznik vsakodnevno živi ta skript. Prikaz skriptnega sistema (glej sliko 2) sva v terapevtskem procesu naredili z 38-letno klientko Patricijo, ki je zaradi nasilja s strani njenega moža prišla v terapijo pred tremi leti. Preko terapije je sprva želela dobiti dovolj moči, da si bo poiskala službo, najela svoje stanovanje ter zaščitila sebe in otroka pred nasiljem. Kasneje sva naredili dogovor o nadaljevanju terapije v smislu izstopa iz skripta (težnja k avtonomiji). Iz zapisa skriptnega sistema lahko vidimo, kako trenutne življenjske situacije pri njej prikličejo spomine iz preteklosti, ob katerih se njena skriptna prepričanja o sebi, drugih in življenju utrdijo. Iz preteklih dogodkov lahko sklepamo, da je bila zelo zgodaj izpostavljena srečanju s smrtjo (hospitalizacija, smrt očeta), odkrivali sva tudi transgeneracijski prenos spopadanja z eksistencialno anksioznostjo (depresija v družini, samomorilnost, spolno nasilje). V tem krogu izbira določena vedenja, ki so se ji v preteklosti izkazala za ustrezna, a ob tem se vsakič znova potlačijo nekatere njene potrebe in čustva ter dodatno utrjujejo njene fantazije.



Slika 2. Reketni/skriptni sistem (Erskine in Zalcman, 1979; Erskine in Moursund, 1988/1998; Moursund in Erskine, 2004; Erskine in Trautmann, 1993/1997; O'Reilly - Knapp in Erskine, 2009)

Vidimo, da gre za sistem, ki krepi samega sebe in onemogoča, da bi posameznik zaživel avtentično, hkrati mu nudi tudi zaščito pred vsakodnevno eksistencialno tesnobo. Zapišemo ga lahko skupaj s klientom, kar obema – terapevtu in klientu – omogoča, da vidi, kje so možni izstopi iz njega. Na tak način lahko sledimo tudi eksistencialni psihoterapiji, ki zavrača postavljanje diagnoz, saj gre tu le za prikaz posameznikove vsakodnevne življenjske zgodbe.

Obravnava eksistencialnih tem v integrativni, relacijski transakcijski psihoterapiji

V terapevtskem procesu imamo na voljo več možnosti, ko se te teme pojavijo. Glede na to, da terapevtski proces soustvarja tudi terapevt, je mnogokrat od njegovega referenčnega okvira odvisno, kakšno mesto bodo te teme zavzele v terapiji (Heiller in Sills, 2010; Yalom, 2002). Terapevt in klient sta tako lahko za kratek čas budna, potem pa rečeta: No, to je pač življenje! Lotiva se področja, kjer lahko kaj narediva! Spet drugič se lahko terapevti teh vprašanj zavedajo, a jih ignorirajo, češ da imajo klienti že dovolj drugih vsakodnevnih skrbi. Običajno se izkaže, da je konfrontacija s temi temami sicer boleča, a hkrati zelo ozdravljajoča (Yalom, 1980).

Prikazani skriptni sistem nam lahko služi kot pomembno orodje, preko katerega klienta spodbujamo k avtonomnosti. Z njim lahko iščemo pozitivne pretekle ali sedanje dogodke, ga spodbujamo k drugačnemu vedenju, učimo sproščanja, izražanja potlačenih čustev ali omogočamo situacije, kjer bodo njegove potlačene potrebe prepoznane. Pri tem uporabljamo metode in tehnike, ki nam jih ponuja naš osnovni terapevtski pristop. Ko bo klient začutil, da je njegovo življenje polno in kot tako vredno življenja, bo to velika protitež eksistenčni anksioznosti ter jo bo lažje sprejel.

Anksioznost, povezano z eksistencialnimi vsebinami, lahko uvrstimo med avtentična čustva (English, 1972) in je potem drugačna od ostalih vrst anksioznosti, ki jih klienti prinašajo v terapijo. Terapevt namreč take anksioznosti ne želi odstraniti, pač pa spodbuja lažje prilaganje nanjo, saj je tovrstna anksioznost produkt avtentičnega, avtonomnega življenja. Psihoterapija lahko klientu pomaga, da odkriva pogum, prevzema odgovornost in postaja osvobojen – izstopa iz skripta. Ta pogum vključuje tudi prevzemanje tveganja in bolečine. Klientov ne moremo zavarovati pred tveganjem in negotovimi situacijami, pač pa jim pomagamo, da se soočijo z realnostjo (Tyrangiel, 2010).

Pri klientki Patriciji (glej sliko 2) se je po treh letih terapije pričel proces žalovanja za očetom, kar je s seboj prineslo močne občutke neugodja, saj sva se pogosto dotaknili teme smrti. To neugodje je že zmogla prenesti, po tolikšnem času vključenosti v terapevtski proces tudi ni več potrebovala obrambe v smislu vsemogočnega drugega, ki bo poskrbel zanj (prej so bili to partnerji, droga in religija). Vse manj je poročala o občutkih nemoči, ki so jo v preteklosti dobesedno ohromili, kadar koli je prišla v stik s smrtjo (nesreča na cesti, branje črne kronike, smrt daljnega sorodnika ...).

Pri klientih, ki imajo dovolj močno Odraslo ego stanje, vsakodnevne situacije, ki so povezane s spremembami, nudijo možnost za pogovor o njihovem odnosu do danosti bivanja: nov partner, zapuščanje (ljudi, navad, predmetov), bolezen, nova služba, začetek gradnje hiše, odločitev za otroka, misel na družino, upokojitev ... Ko terapevt opazuje klientove odzive na take situacije, se sooča s primarno anksioznostjo, ki je tukaj in zdaj. Klientovi simptomi so odgovor na anksioznost, ki trenutno grozi, in ne odgovor na travmo ali stres iz preteklosti.

V nadaljevanju predstavljam dva transkripta, iz katerih lahko vidimo, kako terapevt odstira skriptni sistem ter s svojo udeležенostjo in povpraševanjem vabi klienta, da izstopi iz njega. Vidimo tudi, kako se posamezniki ograjujejo pred anksioznostjo, ki jo prinašajo danosti bivanja.

Primer 1: 39-letni klient Andrej se v novi zvezi, ki traja tri mesece, ne počuti več dobro in razmišlja, da bi jo prekinil, čeprav sam pri sebi ne najde tehtnega razloga za prekinitve. Odgovor, zakaj se mu take zgodbe ponavljajo, išče v terapiji, transkript je iz šestega srečanja:

Andrej 1: Veš, ko sva zadnjič z Mojco opazovala otroke na igrišču, sva se pogovarjala, kako se oni ne obremenjujejo z ničemer. Kar si zaželi, začnejo delati. Nič ne razmišljajo in ne komplicirajo kot mi.

T 1: Ko boš enkrat star, kako boš vedel, da si v življenju dosegel cilj? Kako si boš pri osemdesetih rekel: Ej, to je tisto, kar sem si želel?

Andrej 2: Mogoče imeti potomca, čeprav si ... Zagotovo je ena izmed želja, da se ne postaram sam. Imeti otroke, pa ne da bi zame skrbeli, ampak da bi jim bilo mar zame. Šel bi v dom za upokojece, ker je tam družba. Zakaj bi se doma »matral«? Upam, da bi bil dom v naravi. Želel bi si, da pridejo otroci k meni, ni treba vsak dan, vsak teden, ampak takrat ko pa, da me kam odpeljejo, samo toliko, da nisi tisti »zadnji« – da se počutiš del vrste.

T 2: Ali je kje v tej sliki tudi kdo, s katerim bi se želel postarati?

Andrej 3: (tišina) ... Tako neprijetna misel – izgubiti tega. Veliko lažje bi bilo, da jaz prej umrem, ampak star 105 let – da me nekdo preživi. Da, malo me je strah take izgube ... (solze).

T 3: (potiho) Kaj se sedaj dogaja, Andrej?

Andrej 4: Malo imam »cmoka«.

T 4: Lahko samo zapreš oči in ostaneš s tem, kar je. V redu je vse, kar pride ... In se samo zavedaj, kaj je prišlo ... (tišina) ... (potiho) Kaj si dobil?

Andrej 5: (solze, zatem nasmeh, globok izdih) ... Po eni strani en tak občutek, ne da bi si želel ... Ampak, enostavneje bi bilo, če bi se sam postaral.

T 5: (potiho) Če nekoga izgubim ...?

Andrej 6: Boli, da (solze).

T 6: In na nek način je prihranjene kar nekaj bolečine, če se na nikogar ne navežeš ... (potiho, tišina).

Andrej 7: (tišina) Verjetno pa je s tem povezan tudi ta stalen strah ..., to stalno bežanje ..., ta strah pred bolečino.

Andreja sem povabila, da ostane s tem strahom. Začutil je, da je v njem že dolgo, in ko si pusti biti srečen, postane strah manjši. Po tem srečanju je doma sprejel odločitev, da se prepusti novi partnerski zvezi in vidi, kako se bo odvijala. Ob tem sem se kot terapevtka zavedala, da je lahko Andrej poleg partnerske zveze pričel čutiti nelagodje tudi zaradi nastajajočega odnosa z menoj. Uvid, do katerega je Andrej prišel v tem srečanju, mi je omogočal, da sem to v naslednjih srečanjih prenesla tudi na področje najinega odnosa (npr. ko je Andrej želel prihajati samo še na štirinajst dni).

Primer 2: 27-letna klientka Maja, ki pride po enomesečni hospitalizaciji zaradi depresije ponovno na terapevtsko srečanje, 44. po vrsti:

Maja 1: Sestra mi je zadnjič rekla, da ko sem bila bolna, sem se odrezala čisto od celega sveta, sedaj sem pa kot klop.

T 1: Kako si se počutila, ko si to slišala?

Maja 2: Nisem vedela, da sem tudi njih odrezala. Mislila sem, da sem samo Petra (fanta).

T 2: Kakšno sporočilo si slišala?

Maja 3: Da ne znam biti normalna, ampak sem vse drugo (smeh).

T 3: (tišina, samo ostajam z njo)

Maja 4: Da sem jih prizadela ... Da sem takrat vse prizadela (tiho).

T 4: (tišina) ... Maja, če ti ne prideš k meni – ali jaz nimam možnosti priti k tebi?

Maja 5: Ne, če se jaz odločim, da ne (se zasmeji). Mislim ... Tako ... Znam prizadeti – prej ali slej bo šel človek stran.

T 5: Tudi jaz?

Maja 6: Vsak, tudi ti. Saj vem, da boš šla, ko bo konec terapije, ampak to bo drugače kot odrivanje.

T 6: Kaj bi morala narediti, da bi me toliko prizadela, da bi šla stran?

Maja 7: Tebe težko ... mislim težko? Da se. Pač, tako kot ko se včasih uprem, ko kaj hočeš od mene, da naredim, povem. Pač, vztrajati se da v nedogled.

T 7: Tako, kot si se zadnjič uprla meni?

Maja 8: Da, ampak to ... To ni nič. Lahko se konstantno upiram, poznam vztrajnost in sem v tem dobra. Šla bi tako daleč, da bi mi predlagala, da grem h kateremu drugemu terapevtu, ker mi pač ne moreš pomagati. Ne vem, ali bi ti to rekla – pač da bi mogoče rekla, da bi mi kdo drug bolj ustrezal.

T 8: (tišina) ... Kakšno potrditev bi ti ob tem dobila?

Maja 9: Da obvladam.

T 9: Hmm.

Maja 10: Da. (tišina) Želje imam tudi na drugi strani, vendar se jih bojim.

T 10: Na drugi strani?

Maja 11: Želim si, da mi ljudje pridejo blizu ... Želim si bližine (tiho).

Z Majo sva v nadaljevanju terapijskega procesa vse lažje odkrivali anksioznost, ki jo pri naša naše bivanje v svetu z drugimi, in iskali možnosti, da kljub negotovosti, ki ga odnosi pri našajo, vstopa vanje. Ob tem sva pogosto odpirali tudi vprašanja o najinem odnosu – njen strah, da ji bom preveč »zlezla« pod kožo, njena želja, da bi me imela samo zase, da ne bi bilo drugih klientov. Naslavljali sva tudi polje smrti, ki jo je občasno videla kot možnost izhoda iz tega življenja, četudi jo je strašila, saj ni vedela, kaj pride po njej:

Maja 1: Pri nas doma so vedno govorili, da po smrti ni ničesar! (zgroženo) Ko te ni, te ni!

T 1: Kako grozen občutek za majhnega otroka.

Maja 2: Da, kar ničesar ni! S tem so kar zaključili, ko sem jih kaj spraševala.

Iz tega transkripta je razvidno, da Maja v času otroštva ni zmogla razviti obrambe pred anksioznostjo smrti, zato je bila z njo stalno preplavljena. Pogovarjali sva se o stvareh, vezanih na smrt, na katere imamo lahko nek vpliv (želja, kako naj zgleda pogreb, kako biti pokopan). Ko je doma s svojo materjo podelila, kaj sva se pogovarjali, je mati označila to kot »morbidno«, a Maja je bila zelo ponosna nase. Povedala je, da ji je zelo jasno izrazila, kako želi biti pokopana, in bila pri tem preseneča nad svojo močjo. Kot da je na ta način dobila nekaj kontrole nad smrtjo. Ta srečanja so potekala slabo leto nazaj, Maja sedaj išče nove odnose, prevzema tveganje, da kakšen odnos ne bo uspel in da lahko prinese bolečino. V terapijskem procesu lažje govori o svojih izkušnjah s smrtjo, samomor ji ne predstavlja več izhoda iz težkih trenutkov.

Smrt, kot najbolj ultimativna danost bivanja, je torej tema, ki jo lahko vključimo v terapijski proces na način, kot je prikazan pri delu z Majo. Zajema številna dodatna vprašanja, kot so primeren čas, stabilnost klienta, zapiranje zasilnih izhodov [angl. *escape hatches*], etičnost, polje duhovnosti in religije. Za ta članek, ki skuša orisati integracijo eksistencialne psihoterapije in transakcijske analize, bi bila razčlenitev teh vprašanj preobširna, naj pa ponovno poudarim, da je tudi tu zopet pomembno, kje v referenčnem okviru terapevta se nahaja smrt.

Za vse eksistencialne teme je pomembno, da jih ovrednotimo in skušamo razumeti klientove izkušnje z njegove perspektive [*I-Thou relationship*], kar nam omogočajo predvsem empatične transakcije (Clark, 1991). Kot dodatno pomoč klientu pri sprejemanju anksioznosti, ki jo pri našajo eksistencialne teme, vidim tudi čuječnost [angl. *mindfulness*] – nekritično, sprejemajoče zavedanje tega, kar doživljamo v sedanjem trenutku (Černetič, 2005; Žvelc, 2010). Kako lahko čuječnost uporabimo v terapijskem procesu, je razvidno iz zgoraj navedenega transkripta s klientom Andrejem:

T: Lahko samo zapreš oči in ostaneš s tem, kar je. V redu je vse, kar pride ... In se samo zavedaj, kaj je prišlo (tišina) ... (potiho) Kaj si dobil?

Na tak način klient stopa v kontakt s samim seboj, sprejema odgovornost za svoje življenje oziroma živi avtentično življenje.

Zaključek

Vsebine eksistencialne psihoterapije omogočajo, da se dotaknemo klientovih in naših lastnih vsebin, od katerih se pogosto ogražujemo, saj s seboj običajno prinašajo negotovost. Odziv na te vsebine nam lahko pomaga videti posameznikovo dinamiko v boju proti tem občutkom, kar nam omogoča boljše načrtovanje terapije v smislu izstopa iz skripta. Pri tem se moramo zavedati, da je eksistencialna psihoterapija paradigma, ki je uporabna za nekatere kliente, ne za vse, in da je uporabljena s strani nekaterih terapevtov, ne vseh. Prav tako eksistencialna psihoterapija ne more razložiti vseh dinamik, je pa dobrodošla v kombinaciji z drugimi pristopi. In če sledimo eksistencializmu v smislu avtentičnosti, potem naj bi vsak terapevt našel svoj pristop k tem vsebinam.

Običajno teh tem ne naslavljamo v kratkotrajnih terapijah, lahko nam samo pomagajo pri našem razmišljanju o klientovi dinamiki. Zlasti jih ne načenjamo, kadar klient želi samo določeno vedenjsko spremembo in ne izraža želje po bolj poglobljenem delu na sebi. Tudi v dolgotrajnejših terapijah so eksistencialne teme redko očitne, saj se ne moremo zadovoljiti zgolj z odgovori, ki prihajajo z zavednega nivoja. Včasih so tudi posamezniki tako močno pod vplivom eksistenčne anksioznosti, da je terapevt ne more niti nagovoriti, dokler klientovo Odraslo ego stanje ni dovolj ojačano.

Vrednost eksistencialne terapije se kaže v zavedanju, da klient, s tem ko ga vabimo v avtentičnost, bolje živi življenje. Neprijetne občutke je klientom sprva težko sprejeti, včasih se, potem ko se z njimi soočijo, celo pojavi eksistencialna kriza, ki se lahko kaže tudi z depresijo. Vendar je življenje, potem ko sprejmejo vse njegove plati – tudi temno, ki jo predstavljata bolečina in neugodje –, bolj polno. Prepričanje, da ljudje zmoremo prenesti te izkušnje in se od njih nekaj naučiti, je optimistično, četudi na eksistencialne teme velikokrat gledamo s pesimističnega zornega kota.

Vse eksistencialne okoliščine so pravzaprav povezane z odnosom in so povečini manifestacija osnove vseh danosti – to, da smo vedno na svetu z drugimi ljudmi. Zato je potrebno pogledati tudi na terapevtov delež pri odpiranju ali neodpiranju teh tem, saj jih že z (ne)pristopom soustvarja. Od terapevtovega referenčnega okvira je zelo odvisno, ali bodo te vsebine v terapevtskem procesu prišle na dan. Referenčni okvir daje terapevtu samozavest, možnost, da ni prežet s klientovim materialom, hkrati pa daje konsistenco – da ve, kaj naj raziskuje in kaj naj pusti še nedotaknjeno.

Literatura

- Berne, E. (1961/1987). *Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry*. New York: Ballantine Books.
- Berne, E. (1972/1975). *What Do You Say after You Say Hello? The Psychology of Human Destiny*. London: Corgi Books.
- Clark, B. D. (1991). Empathic Transactions in the Deconfusion of Child Ego States. *Transactional Analysis Journal*, Vol. 21, No. 2, 92–98.
- Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. [Being here and now: Mindfulness, Its Applicability and Mechanisms of Action]. *Psihološka obzorja*, 14 (2), 73–92.

- English, F. (1972). Rackets and Real Feelings. *Transactional Analysis Journal*, Vol.2, No. 1, 23–32.
- English, F. (2010). It Takes a Lifetime to Play Out a Script. V Erskine, G. R.(ur.), *Life Scripts. A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns* (str. 217–239). London: Karnac.
- Erskine, R. G. in Moursund, J. P. in Trautmann, L. R. (1999). *Beyond Empathy: A Therapy of Contact-in-Relationship*. New York, London: Routledge.
- Erskine, R. G. in Trautmann, L. R. (1997). Methods of an Integrative Psychotherapy. V Erskine, R. G. (ur.), *Theories and Methods of an Integrative Transactional Analysis: A Volume of Selected Articles* (str. 20–37). San Francisco: TA Press.
- Erskine, R. G. in Zalcman, M. J. (1975). The Racket System: A Model for Racket Analysis. *Transactional Analysis Journal*, Vol. 9, No. 1, 51–59.
- Heiller, B. in Sills, C. (2010). Life Scripts: an Existential Perspective. V Erskine, G. R. (ur.), *Life Scripts. A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns* (str. 239–267). London: Karnac.
- Hoffman, L. (2004). Existential Psychotherapy. <http://www.existential-therapy.com/> (27. 10. 2010)
- Kierkegaard, S. (1844/1981). *Concept of Anxiety: Kierkegaard's Writings, Vol. 8.*, New Jersey: Princeton University Press.
- Kuzmanić, M. (2008). Eksistencialna psihoterapija: vprašanja tehnike, učinkovitosti in uporabnosti [Existential Psychotherapy: the Questions of Technique, Effectiveness and Applicability]. *Kairos, Slovenska revija za psihoterapijo*. 2 (3–4), 61–73.
- Liebernam, B. P. in Havens, L. L. (2002). Existential Psychotherapy. V: Hersen, M. in Sledge, W. (ur.), *Encyclopedia of Psychotherapy* (741–754). Oxford: Elsevier Science & Technology.
- Milivojević, Z. (2008). *Emocije. Razumevanje čustev v psihoterapiji*. [Emotions. Understanding emotions in psychotherapy]. Novi Sad: Psihopolis Institut.
- Nuttall, J. (2006). The Existential Phenomenology of Transactional Analysis. *Transactional Analysis Journal*, Vol. 36, No. 3, 214–227.
- Stark, M. (2000). *Modes of Therapeutic Action*. Northvale, New Jersey, London: Jason Aaronson.
- Stewart, I. in Joines, V. (1987). *TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis*. Nottingham and Chapel Hill: Lifespace Publishing.
- Tyrangiel, H. (2010). On Skype with Eric Berne: What Did He Say after He Said Hello? Conference Key note speech. <http://www.eatanews.org/> (27. 10. 2010)
- Widdowson, M. (2010). *Transactional Analysis: 100 Key Points & Techniques*. London and New York: Routledge.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (1989/2000). *Love's Executioner & Other Tales of Psychotherapy*. New York: Perennial Classics.
- Yalom, I. D. (1992). Publishers Weekly Interview. <http://www.yalom.com/books/> (24. 2. 2009)
- Yalom, I. D. (2002/2010). *The Gift of Therapy. An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. London: Piatkus.
- Žvelc, G. (2010). Relational Schemas Theory and Transactional Analysis. *Transactional Analysis Journal*, Vol. 40, No. 1, 8–22.