

Vsako jutro strmim nad svojim življenjem: Intervju z Zerko Moreno

Prevedel: Janko Bohak

Publik-Forum, št.2, 28.januar 2011, str. 52-55

Zerka Moreno, soproga ustanovitelja Psihodrame, še pri 93. letih vodi seminarje iz skupinske terapije »Psihodrama«, ki jo je pred sto leti razvil njen mož. Rodila se je na Nizozemskem in še pred začetkom preganjanja Judov emigrirala v ZDA. Tam je leta 1941 spoznala Jakoba Levi Morena (1889-1974). Kot zdravnik je okrog leta 1910 razvil terapevtsko obliko z imenom psihodrama. »Začenjam tam, kjer je končal Freud«, je dejal. V psihodrami igrajo pacienti scene iz svojega življenja; na odru prepoznajo svoje ujetosti in preskušajo nove vedenjske vzorce. Psihodrama je prva skupinska terapija v zgodovini psihoterapije. Zerka je bila z Jakobom poročena 33 let; v zakonu se jima je rodil sin. Kljub telesni prizadetosti (je na invalidskem vozičku in brez desne roke) vodi seminarje na svojem domu v Charlottesville, v Virginiji.

Z njo se je pogovarjala Irena Dänzer-Vanotti.

Gospa Moreno, pravkar ste končali seminar, ki se ga je udeležilo devet ljudi iz Evrope, Azije in različnih delov ZDA. Kaj vam je pri teh seminarjih posebej všeč?

ZM: Vedno sem srečna, ko se ljudje, ki ne poznajo drug drugega, že po nekaj urah povežejo v ljubečo skupnost. To čutim v načinu, kako se obračajo drug na drugega. Ljudje danes potrebujejo takšne prijazne skupine. Potem sem vznemirjena kot otrok. Kakšna darila bom le dobila? Darila so odnosi, ki tu nastanejo.

Ustvari metoda psihodrame to bližino?

ZM: Metoda gotovo prispeva k temu. V psihodrami nastane, kar je moj mož imenoval »Tele«, občutek za življenjsko resničnost drugega človeka. Nihče ne bi rad spreminjal drugega. V vseh udeležencih se porodi veliko spoštovanje pred življenjem drugega. Zelo hitro se razvije tudi občutek pripadnosti skupini. Včasih podcenjujemo, kako zelo so ljudje navezani na kontakt. In v vsakdanjem življenju ga ne dobijo dovolj. Življenje je v mnogoterem oziru preveč površno, preveč nestalno in kratkoživo.

V skupinah ljudje hitro spregovorijo o svoji intimi in povedo stvari, o katerih še niso govorili.

ZM: To je vprašanje zaupanja. Kot voditeljica moram to zaupanje zgraditi, sicer delo ne pomaga; nasprotno, lahko celo rani.

Kako zgradite zaupanje?

ZM: Sem preprosto to, kar sem. Razdajam se. Se ne pretvarjam. Povem resnico. Povem nekaj o sebi, govorim o sebi, to pomaga tudi udeležencem, da se razkrijejo. Že moj mož je dejal, da

sem vedno jaz sama. Tako kot se sedaj midve odkrito pogovarjava.

Od kod imate to sposobnost, da ste vi sama?

ZM: To sem se naučila od Morena in od metode. Koliko bolj sem se zračala v psihodramo, toliko bolj sem si zaupala. Spominjam se še, ko sem leta 1941 prvič prišla v stik s psihodramo, sem se vprašala: Sem to zares jaz, ki to počne, ali delam z nekom drugim? Mi ne ustvarjamo niti harmonije niti disharmonije, in če ozračje ni harmonično, to takoj čutiš. Včasih rečem pacientu: Sedaj nisva na isti valovni dolžini. Potem znova začneva pogovor.

Lahko to pomaga tudi v vsakdanjem življenju?

ZM: To sem izkusila s svojim partnerjem, potem ko sem po Morenovi smrti enaindvajset let živela z njim. Nekega jutra sva bila oba slabo razpoložena, in sva takoj čutila, da bo to eden tistih dnevov, ko gre vse narobe. Tedaj sva si oba dejala: Stop! Tako naj ne bi začela nobenega dneva. Začniva še enkrat od začetka. Šla sva nazaj v spalnico, prišla ven in se še enkrat pozdravila: Dobro jutro – in vse je bilo drugače. Temu pravimo v psihodrami sveže ogrevanje. Na srečo sem v svojem življenju vedno živela z ljudmi, ki so to razumeli, in če kaj ni šlo dobro, smo to takoj korigirali. »Oprosti, prekinila sem te, oprosti, nisem bil pri tebi« - to takoj očisti ozračje.

V seminarju sem vas doživela, da ste bila z udeleženci zelo spontana, a tudi zelo stroga. Kako ohranjate to napetost po sedemdesetih letih vodenja psihodrame?

ZM: Tega ne morem reči. Moj mož je dejal, da sem močna in nežna, oboje. Če se torej ti dve potezi dobro pomešata, morda nastane nekaj iz tega! (se smeje) Sebe pač nikoli ne vidiš. Še vedno se naučim kaj novega o sebi. Nikdar se ne bi rada prenehala učiti. Za to gre v življenju: Uči se od življenja in od drugih ljudi!

Od kod dobivate ideje, ko vodite skupino? Kako pridete na misel, katera beseda, gesta bi utegnila pomagati udeležencu z njegovimi problemi in vprašanji?

ZM: Ideje so zunaj mene – in nekako imam srečo, da imam dostop do njih in jih lahko sprejemem.

Moreno je dejal, da je Bog v vsakem človeku.

ZM: Da.

In vendar naj bi bil vir navdiha zunaj nas. Sta oba nekako povezana?

ZM: Vsekakor. Bog je tudi tam zunaj – če si Boga tako predstavljate. So trenutki, v katerih absolutno ničesar ne vem, kaj počnem. Odločilno je, da si odprt – skoraj kot nepopisana tabla, dokler ne pride navdih in se sam napiše na to tablo. Torej: Od kod pride navdih, resnično ne vem natančno – vem le, da je nekje tu.

Velja to za vsako življenjsko situacijo?

ZM: Upam! Seveda pa imamo z drugimi ljudmi svojo zgodbo. In čeprav sem spontana, kolikor le zmorem, poseže vmes skupna zgodba. Meni je sedaj tako: Če bi svoje noge še lahko premikala, bi vstala in plesala, bi vihtela pete. Ker pa imam to omejitev, se moram vzeti skupaj in s tem živeti ter iz tega narediti najboljše. Upam torej, da s tem, kar mi je še ostalo in kar sem danes, dosegam najboljše možno. Upam, da je moje delo moja resnica in da sem z njim v pomoč sebi in drugim.

Ste kdaj izgubili zaupanje v svojo sposobnost?

ZM: Včasih so klienti zelo potrebni nečesa, in jaz ne vem vedno, ali jim bom lahko pomagala

tako, kot to potrebujejo. To ne leži na meni, to je nekaj med menoj, skupino in kozmosom. Moj mož Moreno je dejal, da smo bili kozmična bitja, preden smo postali biološka, socialna ali ekonomsko delujoča bitja. Najprej smo otroci kozmosa. Ali pa gre morda vedno za to, da se vračamo k temu izviru. Upam v to.

Bistveni element psihodrame je, da udeleženci, ki igrajo neko sceno iz življenja druge osebe, razvijejo občutke, ki pripadajo osebi, ki jo igrajo in torej niso njihova čustva. Kljub temu jih zaznajo. Kako je to mogoče?

ZM: To se zgodi, če se lahko prepustiš toku dogajanja in se ne oklepaš neke podobe o sebi. Reči moram, da ne vem natančno, kdo pravzaprav sem. Zares ne. Ne vidimo sami sebe. Nabiramo izkušnje – a se ne vidimo. Izkušnje, ki jih imajo druge ljudje z nami, se lahko razlikujejo od našega lastnega zaznavanja. Lastna osebnost je torej nekaj zelo negotovega. Gre le za to, da ima to, kar počnem, nek smisel. Čemu bi bili sicer na svetu? Na svetu smo zato, da se učimo. Torej: pripravi se na učenje! Sicer si na pol mrtev.

Ste bili v svojem dolgem življenju vedno odprti za učenje?

ZM: Vedno sem bila radovedna. Svet je tako poln ugank. Življenja nikdar ne bom povsem razumela. Toda vsaka majhna uganka, ki jo razvozlam, je del velike sestavljenke. Vendar sem v svoji notranji zasidranosti močnejša, kot sem bila, preden sem začela delo s psihodramo in z ljudmi – vsaj to vem. Tudi smrt me ne straši več. Upam, da mi bo prihranjen počasen propad. Toda ko bo smrt prišla, ji bom izrekla dobrodošlico! Tukaj sem, pripravljena sem! Morda se bom vrnila v neki drugi obliki. Zame je to neodkrita dežela.

Verjamete v nekakšno ponovno rojstvo?

ZM: Da. Ko se je na primer rodil moj sin, sem od prvega trenutka vedela, da je to pravi otrok zame in da sva že nekoč živela skupaj. Tudi z Morenom in z mojimi pastorki. Življenje je velika psihodrama – kdo se ne bi hotel vrniti vanjo? Čeprav je tam zunaj čisto noro. Zares premaknjeno. Uspeh je že, če v tem norem svetu ostaneš normalen. Sicer pa, ko sem delala s psihičnimi pacienti in sem igrala njihove vloge, se mi je zdelo čudovito, da sem nora.

Imate občutek, da ste jih lahko pozdravili?

ZM: No ja, nihče ne govori več danes o ozdravljenju. Bolj gre za to, da integriraš dele osebnosti. Za to pa potrebuješ čas. Včasih me kdo pokliče, ki je bil pred dvajsetimi leti na moje seminarju, in pravi: »Moje življenje si spremenila!« Ne sanja se mi, kako sem lahko to storila. Gre le za dejstvo, da si z nekom? Nihče ne more natančno vedeti, kako je komu pomagal.

Povejte mi, prosim, v enem stavku, za kaj ste psihodrami posebej hvaležni.

ZM: Odkrila sem, da je resničnost onkraj resničnosti – torej naše misli, naše vizije, naše sanje – tako pomembna kot resničnost sama. V otroštvu živimo vsi v tem fantazijskem svetu. Zame je bilo odločilnega pomena, da sem v odraslosti znova našla ta svet, in opazila, kako mi pomaga živeti.

Vi ste Judinja, Moreno je bil Jud. Kakšno vlogo igra to?

ZM: Moja družina je izvirala iz zahodnoevropskih, španskih Judov. In moji predniki so mi bili vedno bolj zanimivi. A če povem po resnici: Izgubila sem vsak občutek za konkretno obliko religije. Verjamem v našo skupno duhovnost. Če lahko skupaj delimo svoje življenje, lahko shajamo brez etiket in predpisanih idej. Drug drugega bi naj srečevali kot ljudje – to mi je pri srcu. Sama se počutim bolj povezana z budisti.

V kakšnem oziru?

ZM: Da pustiš, da se stvari dogajajo. Da se ne oklepaš stvari in jih delaš za del sebe. Pa tudi ideja ponovnega rojstva se mi zdi prepričljiva. Moreno je dejal: Skupaj ustvarjamo Boga. Ni Boga brez nas. Mi ga ustvarimo. Če je slab, je to zato, ker smo mi takšnega naredili. In če je dober, je zato, ker smo ga takšnega naredili. Odločilnega pomena je, kako Boga oblikujemo. To je kozmično mišljenje.

Kako to sovпада z omejitvami, ki jih ima vsak človek?

ZM: S kakšnimi omejitvami? Če si v tem kozmičnem občutju, nimaš omejitev! Je cilj – toda ni omejitev. Meje moramo seveda premagati. Zato moramo biti ustvarjalni – vsak trenutek, vsak dan. Zjutraj se zbudim in pomislim: Ali življenje ni čudovito? Takšno je! Še vedno me osupne. Če pomislim le na zgodbo svojega življenja! Imam vendar fantastično življenjsko zgodbo. Kaj vse se mi je pripetilo! Zato se počutim vodena! Prijateljica me je nekoč vzela s seboj k neki ženski, ki lahko vidi stvari, ki jih drugi ne vidijo. Rekla je, da me vodi eno moško in eno žensko bitje. To se mi je zdelo prepričljivo. Jaz ju seveda nisem videla, a bila sem hvaležna, da sta tu. In če nista tu, tudi nič zato. Potem je preprosto lepa misel!

Kaj vas je privedlo v svet psihodrame?

ZM: V psihodramo nisem prišla zaradi sebe, ampak zaradi svoje bolne sestre. (Opomba uredništva: Njena starejša sestra je v Evropi zelo trpela v času preganjanja Judov med drugo svetovno vojno in se je duševno bolna zatekla k njeni družini v ZDA.) Njena bolezen je povezala Morena in mene, in sestrično ozdravljenje mi je bilo najpomembnejše.

Tako ste našli Morena?

ZM: Meni je bil pravi vsak, ki je lahko pomagal moji sestri. A že ko sva prišli na kliniko, v kateri je delal, sem čutila, da stopam v nov svet.

Kateri so vaši naslednji projekti?

ZM: Dokončati hočem svojo avtobiografijo. Sedaj delam okrajšave! Potem bom predelala Morenovo biografijo. Imam še veliko načrtov.

Kako vam uspeva, da ostajate tako zbrani in zainteresirani?

ZM: Radovedna sem! (To je povedala po nemško.)