

Nevenka PODGORNIK

Terapevtsko-svetovalni proces z osebo, zasvojeno s spolnostjo

A counselling process with a person addicted to sex

Povzetek

Članek prikazuje potek svetovalno terapevtskega procesa z osebo zasvojeno s spolnostjo. Razumevanje težav in obravnavanje zasvojenosti s spolnostjo poteka v kontekstu teorije izbire in realitetne terapije, utemeljene s teorijo izbire katere avtor je ameriški psihiater in psihoterapevt William Glasser. Skladno z aksiomi teorije izbire je terapevtski proces usmerjen v klientovo ponovno prevzemanje nadzora nad življenjem z izboljšanjem obstoječih odnosov in učinkovitejšim tešenjem psihičnih potreb

Ključne besede

študija primera, realitetna terapija, teorija izbire, zasvojenost s spolnostjo

Abstract

The article presents the course of the therapeutic procedure with a person addicted to sex. Understanding and addressing the problems of addiction to sex is considered in the context of reality therapy and choice theory, the author of which is an American psychiatrist and psychotherapist William Glasser. In accordance with the axioms of choice theory it is a therapeutic process focused on the client taking control of his/her life by improving existing relationships and better satisfying basic psychological needs.

Key words

case study, reality therapy, choice theory, sex addiction

Po telefonu je poklical 45-letni Alen in izrazil željo, da pride na pogovor. Povedal je, da misli, da je zasvojen s seksualnostjo, saj se je v obdobju zadnjega leta nanjo popolnoma osredotočil, ob tem pa zanemaril druge življenjske obveznosti in aktivnosti.

Spomnim se zadrege in nelagodnosti klienta na prvem pogovoru. Najin uvod v začetek terapije je bil daljši kot sicer, saj sem želel s klientom vzpostaviti povezovalni odnos – da se ta sprosti in začuti, da ga sprejemam, ne glede na težave, s katerimi prihaja k meni.

Klient je prišel na prvi pogovor z že izdelano samopresojo, v smislu zaznave težav s prekomerno okupiranostjo s seksualnostjo in zavedanjem, da to vpliva na njegovo počutje in kakovost življenja.

T: Ali lahko poveste kaj več o težavah, s katerimi se trenutno soočate, prosim?

K: Ugotavljam, da so vse moje misli prepletene s seksom. Ves čas se vrtim okoli teh misli in jih ne morem prekiniti, ne morem izstopiti ven iz tega začaranega kroga. Izhoda ne vidim. Pred kratkim sem bral članek o zasvojenosti s spolnostjo in so se mi v trenutku odprle oči. To je to. To se dogaja meni. Zasvojen sem s seksom! Niti ne s seksom, ampak z erotiko. Pornografije ne maram. Mene vznemirja gledati erotične fotografije, s tem sem dobesedno obseden in to lahko počnem ure in ure, cel dan. Moje telo je takrat pod posebno napetostjo, težko vam to opišem, kot da bo eksplodiralo, če se ne potešim, ampak potem pa, ko pridem k sebi, ko se umirim, je moje počutje obupno. In tudi ta umirjenost, ki jo doosežem, ne traja prav dolgo, kmalu postanem spet zbezan, nemiren, če bi mogel takrat kam pobegniti ...

T: Verjamem, da vam ni prijetno. S kakšnim namenom ste prišli na pogovor, kaj si želite zase, za svoje življenje?

K: Slabo se počutim, ker to počnem. Mislim, da rabim pomoč, ne vidim pa, kako se bom tega rešil, ker to mi je dostopno skoraj ves čas, jaz pa nimam te moči, da bi se temu uprl.

T: Verjamem, da boste sčasoma pridobili to moč. V tem pravzaprav prepoznavam pomen terapije in svojo vlogo. Da vam stojim ob strani ob soočanju s težavami, ki vas pestijo in da skupaj poiščeva nove boljše izbire. Zanima me, kakšna so vaša pričakovanja glede terapije, pri čem, po vašem mnenju, potrebujete pomoč in kako vam jaz lahko pri tem pomagam?

K: Z vami se želim brez zadržkov pogovoriti o svojih težavah, ker v življenju nimam nikogar, ki bi mi lahko zaupal, mu potožil, kaj me muči, ker se bojim, da bi naletel na posmeh, na podcenjevanje. Pravzaprav se mi je tudi to že zgodilo in me je zelo prizadelo.

T: To, kar vam lahko zagotovim, je, da bom vašo situacijo obravnavala strokovno in vestno kot katero koli drugo zaradi katere človek trpi, in pride k meni na pogovor. Rada bi vam tudi rekla, da bo vse, kar bova govorila, ostalo pri meni, k temu me zavezuje etični kodeks in brez vašega soglasja tudi ne bom primera uporabila v svoje učne in profesionalne namene. To sem vam dolžna zagotoviti, to je moja odgovornost.

K: Zaupam vam, v redu je. Razmišljal sem, pravzaprav sem ugotovil, da se k tem mojim početjem zatečem takrat, ko mi je hudo. Takrat me neka sila žene k erotiki, da se potešim,

omamim in potem lažje funkcioniram. Vsaj mislim, upam, da bom lažje funkcioniral, in verjetno na začetku tudi sem, sedaj pa mi je še težje. Moje počutje v zadnjem času ni dobro. Mislim, da trpim. Težko si priznam, najraje bi videl, da bi bilo vse skupaj samo užitek, ne pa moja nočna mora. V resnici, razen dela v službi, ne delam kaj dosti koristnega, ves čas mislim samo na to, kdaj bo naslednja priložnost, da bom lahko gledal te reči.

V nadaljevanju klientu zastavljam vprašanja, ki bi lahko pripeljala do neuresničenih »sličic«, podob, ki jih hrani v svojem osebнем albumu – svetu kakovosti, saj so, skladno s teorijo izbire, v ozadju klientovega destruktivnega vedenja nepotešene psihične potrebe.

T: Pravite, da s k temu početju zatečete, ko vam je hudo. S čim povezujete to čustvo? Kaj v tistem trenutku pogrešate?

K: Ne vem, kako bi vam razložil. Zdi se mi, da se pravzaprav nič posebnega ne zgodi, vsaj jaz ne opazim, da bi se kaj zgodilo. Se pa takrat počutim nekako, kako bi rekel, prazno, votlo, eno tako splošno žalost, praznino čutim v sebi.

T: Ali morda povezujete vaša ravnanja s kakšnim dogodkom, z nezadovoljstvom, ki ste ga zaznali pri sebi ali v vašem zakonu, družini?

K: Ne, ne spomnim se, da bi se kaj zgodilo in da bi se od takrat začel s tem ukvarjati tako intenzivno. Se pa je vse skupaj začelo dogajati že v mojem otroštvu. Če se prav spomnim, bil sem star tam okrog šest, sedem let, ko sem se začel samozadovoljevati. Seks me je od nekdaj zanimal, lahko bi rekel, da me je zanimal veliko bolj kot moje vrstnike. Pravzaprav niti ne vem, ali sem od seksa res odvisen ali pa je to čisto običajno in zganjam paniko po nepotrebem.

Na tem mestu nisem bila pripravljena razglabljati o dvomu, ali je sploh zasvojen, tudi ne o vprašanju, »ali tega drugi ne počnejo«. Za uspešnost terapije se mi tudi ni zdelo pomembno vprašanje, kdaj je človek dejansko zasvojen. Edina relevantna informacija je, da se z izborom takšnega vedenja klient ne počuti dobro, da torej na ta način ne uspe učinkovito zadovoljevati temeljnih psihičnih potreb. Počutje je tisti signal (merilo), ki našemu organizmu sporoča, ali uspemo živeti skladno z zeleno sliko v svetu kakovosti ali ne.

V nadaljevanju poskušam razširiti kontekst iz simptomatike na odnose, saj klient svojih težav še ne povezuje z odnosnimi problemi, ko se pomanjkanje dobrih odnosov zamenjuje z uživaštvom. Nadaljujem s pogovorom, ki vodi klienta k samoevalvaciji. Predvidevam, da bo terapevtski proces potekal v smeri klientove okrepitve zaupanja vase, v svoje sposobnosti, da bo z novimi izbirami v življenju počel stvari, ob katerih bo občutil užitek in zadovoljstvo, le da temu potem ne bo sledilo trpljenje.

T: Ali ste v partnerstvu, imate družino?

K: Da, imam družino. Žena ve vse, pred njo ne skrivam ničesar, ker me ne obsoja. Sicer me je sram, da ima takega slabiča za moža, sram me je tudi pred hčerama, ker vem, da nekaj vesta, pa se o tem nikoli nisem z njima pogovoril.

T: Mar to pomeni, da vas vaše početje nekako medsebojno razdvaja?

K: Da, med nama z ženo to visi kot prepad, čeprav tega ne omenjava, oba veva, da to obstaja. Hčerki, zlasti starejšo, čutim, kot da ve za moje početje, in tudi, da mi to zameri, pomislil sem tudi na to, da se ji morda zdim zaradi tega ostuden, čeprav nič od tega ni bilo izrečeno. Ko sedaj razmišljam, ugotavljam, da vsi v družini vemo, za kaj gre, nihče pa o tem ne spregovori. Verjetno nam je doma zaradi tega kdaj tudi mučno. Seveda nam je mučno.

T: To je pomembno spoznanje – da se vi in vaši bližnji ne počutite dobro. Če se strinjate, bi prihodnjič nadaljevala pogovor o odnosih, ki so za vas pomembni. Mislim, da bo za prvič dovolj.

K: Je dovolj, da. Iskreno vam povem, da sem na začetku razmišljal, da bi mi bilo lažje govoriti o svojih težavah z moškim terapevtom, razlagati ženski te stvari je še večja muka. T: Kako se počutite po tem prvem pogovoru?

K: Počutim se dobro, sem umirjen. Rad bi še prišel k vam. Hotel sem reči, da sem na začetku imel ta dvom, sedaj ne.

T: V vsakem primeru imate pravico do moškega terapevta. Takšna odločitev je zame povsem sprejemljiva. Želim pa povedati, da terapija v prihodnje ne bo osredotočena na pogovor o spolnosti, če je to tisto, kar je za vas neprijetno. Dobro je, da vem, kako svoje težave razumete, doživljate, kakšne so vaše aktivnosti v zvezi z njimi, to pa je tudi vse. Iz teorije, ki jo poznam, vem, da so zasvojenosti posledica nezadovoljujočih odnosov, kar sva v nekem delu pogovora ugotovila tudi midva – predlagam, da prihodnjič usmeriva pozornost na vaše odnose, vedenja, v vaše življenjske aktivnosti. Kaj vi mislite o tem? Ali menite, da imajo vaše težave kakšno povezavo z vašimi odnosi?

K: Ne vem, verjetno. Že prej sva ugotavljala, da nam doma ni najbolje in verjetno je logično, da če bi bil povsem zadovoljen s svojim življenjem, ne bi imel nekih čudnih potreb.

T: Ali se strinjate, da prihodnjič skupaj pogledava, kako je z vašimi odnosi?

K: Strinjam se.

Klient je zelo slikovito opisal svoje celostno vedenje in neizogibno interakcijo posameznih komponent (okupiranost z mislijo in/ali aktivnostjo, kateri obvezno sledita tudi fiziologija in čustvovanje). Prisotna je prava paleta čustev – od užitka, ugodja, mirnosti do občutkov krivde, manjvrednosti, nemoči, nesposobnosti ...

Klient je že zaznal zahrbtno delovanje zasvojenosti (čeprav t. i. nekemične), kar pomeni, da je »droga« že začela popuščati, klient pa že zaznava bolečino, ki pomeni izgubo nadzora. Kljub temu še vedno vzdržuje zmoten občutek nadzora, ker še ni uspel razviti bolj zadovoljujočih načinov tešenja temeljnih potreb. V nadaljevanju terapije bom zato, skupaj s klientom, ugotavljala, katera je tista spremenljivka (neskladje med stvarnostjo, kot jo zaznava, in notranjimi navodili, kakšna stvarnost je najboljša za preživetje), ki jo nadzoruje.

Virtualna erotika Alenu omogoča lahek dostop do užitka, kar vpliva na kemično delovanje možganov, in sporočanje, da je vsaj ena od temeljnih človekovih potreb zagotovljena. Dejstvo je, da Alen poskuša s takšnim omamljanjem zmanjšati bolečino frustracije v svojem življenju.

Cilj terapevtskega dela z Alenom je, da razvije načine, s katerimi bo dosegal užitek, ki ga je kdaj prej že okusil. Načine, ki mu bodo omogočili uživanje v vsakdanjih življenjskih zadovoljstvih, ki trajajo dlje in resnično zadovoljujejo eno ali več temeljnih človekovih potreb, ker jo zadovoljuje v odnosu s svojimi dragimi. Ob takšnem zadovoljujočem tešenju potreb bo začel opuščati stari način omamljanja, saj ga ne bo več potreboval.

Klient se zaveda uničujoče moči zasvojenosti, pripravljen je na spremembo vedenja, ki mu bo zagotovila tudi boljšo, trdnejšo prihodnost skupaj s svojo družino.

Morda sva v naslednjem pogovoru, ki ga predstavljam, storila korak nazaj v iskanju bolj zadovoljujočih izbir, vendar sem sledila klientu, njegovim potrebam v tistem trenutku. Znotraj okvira, ki ga je zasnoval klient, sem vodila pogovor v skladu s prepričanji teorije izbire.

K: Ko sva se zadnjič pogovarjala o tem, kdaj se mi je začelo to dogajati, sem se zamislil. Spomnil sem se preprirov med staršema, zlasti tistih, ko je oče prišel domov pijan in kričal na naju z materjo in bil večkrat tudi nasilen do naju obeh. Zlasti do matere. Takrat sem šel v svojo sobo, da bi imel mir, da bi se skrtil pred tem, kar se je dogajalo. Zdi se mi, kot da sem se s samozadovoljevanjem potolažil, kot da je bila bolečina potem manjša. So se pa ti prepri stalno dogajali, ker je bil moj oče alkoholik, in potem sem tudi samozadovoljevanje redno prakticiral. Če pomislim, kakšna »štala« je bila pri nas doma!

T: Žal mi je, da ste imeli takšno žalostno otroštvo.

K: Na srečo je »fotr« kmalu umrl in sva ostala z materjo sama. No, ne vem, če kmalu – star sem bil 15 let, po mojem mnenju je bila škoda že narejena.

T: Ali sta se uspela z očetom, do njegove smrti, kako zblížati?

K: Ne, nobene možnosti ni bilo. Ko sem prišel v puberteto, sem se mu začel upirati, branil sem mater, kolikor sem upal. Umrl je na hitro, nisva se poslovila.

T: Kako si danes, kot odrasel, razlagate očetova ravnanja?

K: Jaz mislim, da je bil en velik slabič, ki ni znal poskrbeti za svojo družino. Ni spoštoval svoje žene, z mano tudi nikoli ni bil zadovoljen, zanj sem bil le »mulc«, ki mu je v napoto. Nimam lepih spominov, nič lepega me ne veže na mojega očeta.

T: Ali bi vam bilo lažje, če bi na njegova ravnanja, ki so bila za vas boleča in za katera tudi ni nobenega opravičila, pogledali še kako drugače?

K: Kako naj pogledam še kako drugače?

T: Razmišljam o tem, da so bili to morda, seveda absolutno ponesrečeni, poskusi, da bi ga vidva z materjo bolj upoštevala, spoštovala. Vem, da si je on vse to ravno s temi vedenji zapravljal, vendar ljudje pogosto zmotno mislimo, da si bomo ravno z nasiljem in drugimi prisilnimi vedenji zagotovili ljubezen svojih bližnjih, njihovo pripadnost.

K: Jaz mislim, da mi je lahko iz oči prebral, da ga preziram. Koliko ur sem čakal po poku z njim v gostilni, da me je potem peljal domov. Sramoval sem se ga in on je to moral

vedeti, ker sem mu to tudi pokazal. Mati se ga je bala. V njenih očeh je lahko prebral strah, bojazen, da bo njej in meni kaj naredil.

T: Kako bi še opisali njun odnos?

K: Mati ga ni ljubila. Med njima nisem zaznal nobene naklonjenosti. Saj sem večkrat pomislil, da je bil v resnici zelo nesrečen človek, nisem pa vedel, zakaj je nesrečen, kaj se mu je tako hudega zgodilo v življenju.

T: Morda ni znal vzpostaviti boljšega odnosa z ljudmi, ki jih je imel rad – z vama z mamo z mamo?

K: Če tako razmišljam, mi gre kar malo na jok. Čutim usmiljenje do njega, namesto jeze, ki sem jo občutil vsakič, ko sem pomislil nanj.

T: Spomnim se terapevtke, ki je govorila o »garderobni sobi zamer«. V tej sobi hranimo vse, za nas boleče dogodke, zamere do drugih ljudi, z oživiljanjem katerih si ustvarjamo trpljenje. Ali si lahko predstavljate, da imate vsako od teh zamer oblečeno, kot majico, in si jo potem, kot staro majico, ki je ne želite več nositi, ker vam sploh ni všeč, slečete in odvržete na tla. In tako slečete eno za drugo iz svojih ramen dol, vse svoje zamere. Potem pa odkorakate iz te garderobne sobe zamer in zaprete za seboj vrata, vse zamere pa pustite za temi vrati. Ali bi vam bilo lažje, če bi opravili s svojimi zamerami na tak način?

K: Ko sem vas sedaj poslušal, so se mi pred očmi slikali, ampak res dobesedno slikali, prizori, ljudje, s katerimi bi rad za vedno opravil. Potem bi bila moja ramena res lažja. Zdi se mi, da je preteklost moje breme.

T: Ta »garderobna soba zamer« je eden od načinov, kako lahko opravimo z zamerami. Gre za naše zaznavanje nečesa, ki je lahko tudi drugačno, takšno, da je nam lažje, tako kot sva se prej pogovarjala o vašem pogledu na ravnanja vašega očeta.

K: Nisem še razmišljal na ta način. Moje edino prepričanje je bilo, da tako pač je, se pravi, da je tisti moj pogled na nekaj edini možni, da drugega ni, ne obstaja.

T: Boste videli, morda vam bo to, o čemer se danes pogovarjava, v pomoč pri »pogledu nazaj«. Čeprav, Alen, ali vam »gledanje« v preteklost, njeno oživiljanje, kakor koli pomaga, da bi rešili težave, s katerimi se soočate sedaj?

K: Kaj pa vem. Sedaj imam probleme s seboj, takrat sem jih imel z očetom. Mogoče se pa razlog za moje težave skriva v otroštvu.

T: Mogoče. Kako bi vam to spoznanje lahko pomagalo pri reševanju težav, ki jih imate trenutno?

K: Da, vedel bi, kaj je pravi vzrok za moje težave.

T: Vedeli bi, da izhaja vzrok za vaše težave iz vašega otroštva. Vedeli bi morda tudi, kdo je kriv za težave, s katerimi se soočate danes. Toda, še vedno ne vem, kako vam lahko ta spoznanja pomagajo pri reševanju vaših trenutnih težav – tj. pretirano ukvarjanje z virtualno erotiko?

K: Ne vem, mislil sem, da boste potem vi vedeli, kaj s tem?

T: (nasmeh) Te čudežne palčke nimam. Tega, kar se vam je zgodilo, se ne da izbrisati. Žal. Lahko pa pogledava na vašo preteklost v luči teorije izbire. Teorija izbire razlaga, da, seveda, so lahko pretekli travmatični dogodki pustili na nas določene posledice, vendar nam ukvarjanje z njimi danes ne pomaga, da bi se mi počutili bolje, da bi živeli srečno in zadovoljno, tukaj in zdaj. Razlog za našo trenutno nesrečnost je v sedanosti, v trenutnih odnosih ali v odsotnosti odnosov. Zato bi se, če se strinjate, prihodnjič pogovorila o odnosih, ki jih imate z drugimi.

K: Da, strinjam se. V tem času bom tudi sam pri sebi razmislil, kako je z mojimi odnosi.

Klientove frustrirajoče izkušnje v zgodnjem otroštvu povezujem z »zatekanjem« k spolnosti, k nečemu, kar mu prinaša ugodje, kot poskus, da zadovolji svoje potrebe. Z načinom manifestiranja stiske je mogoče povezati tudi dejstvo, da je bil v otroštvu fizično in psihično zlorabljen. Vendar s klientom pri informacijah o zlorabah nisva obstala. Po Glasserjevem prepričanju ni le neučinkovito, temveč v terapevtskem procesu celo škodljivo, za nekatere – zlasti psihoanalitiške – pristope pa nujno, podoživljanje in soočanje z zlorabo. Škodljivo je zlasti sporočanje ljudem, da so žrtve in da si sami ne morejo pomagati. Teorija izbire razlaga, da je najpomembnejše, da klienti spoznajo, da trpijo zaradi izgube zaupanja v ljudi – prizadeli so jih ljudje iz njihovega sveta kakovosti. Alen potrebuje zadovoljujoč odnos z nekom, ki mu lahko zaupa.

Ker je vsako naše vedenje namensko, verjamem, da imajo tudi ohranjanje in ponavljajoče oživljanje preteklosti ter usidranje v vlogi žrtve nek namen. V to nisem želela posegati grobo, temveč sem zaradi vzdrževanja odnosa in klientovega postopnega učenja prevzemanja odgovornosti to nekoliko dopuščala.

Aksiom teorije izbire razlaga, da kljub temu, da je človek v svoji mladosti doživel travmatične dogodke, v resnici ni žrtev svoje preteklosti, razen v primeru, da to vedenje izbira v sedanjem ali aktualnem življenju. Za rešitev stiske klienta je zato ključno vprašanje – kako lahko sedaj, v aktualnem življenjskem obdobju, zadovolji svoje potrebe in živi zadovoljujoče?

Prisluhnila sem klientu, ki je izrazil željo, da spregovori o zanj bolečih dogodkih iz otroštva in mladosti. Klientovo izpoved sem uporabila za razlago teorije izbire – s kakšnim namenom izbiramo določeno vedenje, kaj nas pri tem žene pa tudi, kako naše počutje ni nujno odvisno od vedenja drugega ter na kaj imamo resnično vpliv v svojem življenju.

S klientom sva počasi prehajala k spoznavanju odnosov z bližnjimi in ugotavljanju zadovoljstva z obstoječimi odnosi. Alen je mater omenjal kot edino odraslo osebo, s katero se je v obdobju odraščanja uspel najbolj povezati. Zato morda ne preseneča njegova izbira, da je to prvi odnos, na katerega je pomislil, čeprav z materjo že dolgo ne živita več skupaj in si je ustvaril tudi svojo družino. Morda pa Alen še vedno išče razloge za svojo sedanjo nesrečnost v trpečem otroštvu.

K: Ko ste zadnjič govorili o odnosih, mi je na misel najprej prišel moj odnos z materjo. Zanimivo, ker ona trenutno sploh ni tako zelo prisotna v mojem življenju.

T: Ali je odnos z materjo tisti, ki bi se mu želeli v tem trenutku posvetiti?

K: Želim, da spregovoriva tudi o tem. Mislim, da imam tukaj dosti nerazrešenega.

T: Prav. Kako vidite sedaj vajin odnos?

K: Z materjo sva bila vedno zaveznika. Se ve, zakaj. Jaz vem, da je ona zame naredila maksimalno, kar je lahko v tistih razmerah. Če bi ne imel takšne matere, bi bilo zame veliko huje. Ona je poskrbela, da sem bil vedno urejen in da smo tudi navzven, kolikor je pač bilo mogoče, delovali kot urejena »familija«. Do matere glede tega nimam nobenih zamer. Je pa bila do mene vedno zelo zahtevna, težko sem dosegal njena merila, že kot otrok. Hotela je, da sem v šoli zelo dober, meni pa ni bilo do učenja in potem sem bil deležen pritiskov. Še danes pritiska name in želi, da bi imel izobrazbo, da bi bil uspešen, pomemben. Zdaj več ne pustim, da me s tem vznemirja.

T: Ali sta z materjo morda kdaj govorila o njeni težnji, da imate dobro izobrazbo?

K: Niti ne. Bolj sem se temu ves čas upiral, kot pa da bi ugotavljal, zakaj mi toliko teži s tem. Kot da sem lahko dober človek le, če sem izobražen.

T: Pomislila sem, da je morda vaša mati v izobrazbi videla priložnost za vašo boljšo prihodnost. Da bi vam bilo lažje kot njej, da bi imeli v življenju več priložnosti kot ona. To je samo moje razmišljanje, morda bi to lahko preverili v pogovoru z njo?

K: Morda bova imela res kdaj priložnost govoriti o tem. To, kar pravite, je čisto mogoče, je zelo verjetno. Zavedam se, da sem se po svojih močeh trudil, tudi doma sem bil priden in ubogljiv otrok, da le ni bilo preprirov, ali da je oče zaradi mene ni nadiral. Se pa zavedam tudi, da ne bom nikoli sin, kot si ga ona želi.

T: Kako pa vidite sebe v vlogi sina? Kakšen sin bi radi bili?

K: Verjetno sem premalo hvaležen, glede na to, da je mati zame storila veliko. V resnici bi bil rad bolj pozoren do nje.

T: Kako si predstavljate to svojo pozornost do matere?

K: Tako, da bi jo večkrat obiskal, denimo. K njej ne grem velikokrat na obisk, vem, da bi lahko šel večkrat.

T: Kaj bi vam pomenilo, če bi jo večkrat obiskali? Ali bi se v tem primeru bolj počutili kot sin, kakršen bi radi bili?

K: Mislim, da ja. Mislim, da bi imel občutek, da sem ravnal tako, kot ona od mene pričakuje, in da bi jo to osrečilo.

T: Ali bi to osrečilo tudi vas?

K: Mislim, da ja. Nekje v sebi čutim, da jo pogrešam, da je zame zelo pomembna oseba.

T: Ali imate možnost, da jo večkrat obiščete?

K: Da, imam čas, to ni problem. Tudi moja žena mi večkrat reče, naj pride mati k nam na kosilo, pa jaz nisem preveč za to, mislim, da preprosto nisem prepoznal pri sebi potrebe, da bi se z materjo več družil.

T: Verjamem, da ima vsako naše vedenje nek namen, da želimo z njim nekaj doseči. Morda bi lahko tudi vi, z zbližanjem z materjo, pridobili kaj zase?

K: Verjetno bi se dobro počutil, ker bi naredil nekaj zanjo. Vem, da ko jo obiščem in ji nesem hrano ali kaj drugega, kar potrebuje, se počutim koristnega. Občutim v sebi neko toplino, prijeten občutek, ta občutek zaznam, tudi ko naredim kaj dobrega za moje punce doma.

T: Zelo dobro se mi zdi, ko tako kot zdaj prepoznavate, kaj vas osrečuje, in potem to lahko večkrat uporabite.

K: Da, mislim, da bi bilo za vse nas, tudi za hčerki, dobro, da bi se večkrat srečali z mojo materjo. Zdi se mi, da se moja žena bolj trudi z njo kot jaz.

T: Nekaj možnosti za zbližanje ste že povedali. Morda razmislite, za katero se lahko odločite, in to potem tudi izpeljete.

K: Pogovoril se bom še z ženo, želim si, da bi mater povabili k nam na kosilo.

T: Ali se lahko pogovoriva bolj konkretno o vašem prispevku glede materinega obiska – da se ne bi zgodilo, da bi se materi tudi tokrat bolj posvečala vaša žena.

K: Strinjam se, čeprav mi ta trenutek nič pametnega ne pade na misel, kaj konkretno bi lahko jaz počel. Kuha žena, puncji ji pri tem pomagata. Jaz bi seveda mater pripeljal, morda bi ji lahko tokrat jaz pomagal po stopnicah in ne moja žena, lahko bi se z njo več pogovarjal o njenem zdravju, ji bolj z zanimanjem prisluhnil, kaj ima povedati. Morda še kaj, bom razmislil.

T: Ali prepoznate ta ravnanja, o katerih ste sedaj razmišljali, kot možne načine, da se materi približate, da se med seboj povežeta, vzpostavita tesnejši odnos?

K: Mislim, da ja. Dobro se počutim, ko razmišljam o teh možnostih. Zdi se mi, da odkar hodim k vam, sem se začel ukvarjati z življenjem, načrtovanjem našega življenja.

T: Ne razumem prav dobro, kaj mislite s tem, ko pravite, da ste se začeli ukvarjati z življenjem

K: Do sedaj sem živel »kar tako«. Stvari so se zgodile same po sebi, ne da bi jaz na tem kaj delal. Nikoli nisem ničesar načrtoval. Za kaj takega jaz nisem dovolj odgovoren. Jaz sem kar en »fičfirič«, če uspe samo od sebe, prav, in če ne, pa ni nič. Ugotavljam, da sem imel v življenju še srečo, da se je vse tako dobro izšlo.

T: Ali mi lahko zaupate, kaj se je izšlo dobro, vi pa pri tem niste imeli nič zraven, če vas prav razumem?

K: Vse, kar se mi je v življenju zgodilo – moja družina, služba, naša hiša.

T: Vse to se je zgodilo brez vas?

K: (smeh) Jaz tega nisem načrtoval, nisem imel vpliva na to, kako bodo stvari potekale.

T: Kdo pa je imel ta vpliv?

K: Ne vem, težko rečem. Mislim, da je šlo za splet nekih okoliščin, ker sebe nimam za tako sposobnega, da bi mi lahko kaj uspelo, če bi si za to prizadeval.

Po pripovedovanju klienta lahko razumemo, da sebe ne doživlja kot soustvarjalca svojih pomembnih življenjskih dogodkov, še več, dogodke razume kot pojave, na katere sam ni imel vpliva, razume jih kot odraz nekih zunanjih dejavnikov, ki delujejo neodvisno od njega. Predvidevam, da za takšnim razmišljanjem stoji oseba, ki o sebi nima pozitivnega mnenja, ne prepozna (se ne zaveda in zato tudi ne more ceniti) svojih spretnosti in talentov, ne verjame v svoje sposobnosti in tudi zmožnosti (izbire, ustvarjanja, aktualizacije ...), verjetno v življenju ne pristopa aktivno, zatorej mu tudi ni potrebno prevzemati odgovornosti. Kot tak oziroma s takšnimi pričrnanji ne more uspešno tešiti psihičnih potreb v odnosu z drugimi. Ker pa si vsi ljudje želimo biti uspešni, pomembni, spoštovani, sprejeti, ljubljene ... (tako nam – po mnenju Glasserja – narakuje genski zapis) predpostavljam tudi, da se Alenova realna slika o sebi močno razlikuje od zelene, in da je to morda tista spremenljivka, ki jo poskuša Alen nadzirati z vedenji (omamljanje s seksualnostjo, t. i. socialno fobiranje – zanj sem izvedela v nadaljevanju pogovora), za katere verjame, da mu bodo prinesli zeleno (podobo o samem sebi).

T: Alen, zanima me, kako sicer vidite, doživljate sebe? Kakšno mnenje imate o sebi? Kako se vidite v vlogi moža, očeta, sina, prijatelja ...?

K: Verjetno ste že ugotovili, da ne prav dobro. Zdi se mi, da tisti občutek manjvrednosti, ki sem ga pridobil kot otrok, še vedno nosim v sebi. Še zdaj, po tolikih letih, slišim mater, ko je govorila, da iz mene ne bo nič. Preprosto mislim, da nisem dovolj dober oz. da nisem tako dober, kot so drugi. Veste, pred kakšnima dvema letoma se mi je začelo dogajati, da sem pred drugimi ljudmi začel kar jecljati, sploh nisem mogel govoriti, in v glavi sem imel tak čuden občutek, kot da bom omedlel. Zelo neprijetno. Potem sem se začel stikom z drugimi izogibati. Z ženo se skoraj ne druživa več s prijatelji. Zadnjič sva šla na piknik, kamor so naju povabili prijatelji, jaz pa se kar nisem mogel sprostiti, ves čas sem razmišljal o tem, kaj če me kdo kaj vpraša, ali bom uspel kaj izdaviati, kaj pametnega povedati. Mogoče se sliši smešno, ampak jaz se po takšnem dogodku počutim čisto na tleh, izžet. Žena ve za te moje težave, ve tudi, da želim, da je vedno ob meni, ker mi je tako lažje – če se mi zalomi, vskoči ona (smeh). V resnici je takrat vse skupaj zame zelo mučno. Zaradi tega trpim, izogibam se ljudi. Zadnjič sem videl od daleč nekdanjega sošolca, ki je seveda v življenju uspel veliko bolj kot jaz, in sem kar spremenil smer hoje. Ne vem, kako bi bilo, če bi ga srečal in bi se mi spet zgodilo, da ne bi mogel govoriti. Takih zgodbic je veliko.

T: Kakšne so bile vaše prve misli, ko ste zagledali tega sošolca, če ostaneva pri tem primeru?

K: Misli? Saj ne vem, če takrat sploh kaj mislim. Bolj gledam, kam bom pobegnul.

T: Najprej je misel, nato sledi aktivnost. Prej ste govorili o signalih, o tem, kako čutite stisko, mene zanima, kaj se zgodi pred tem. Če se poskusite spomniti, na kaj ste najprej pomislili?

K: Nekaj v tem smislu: »Pa ja, ne on. Kako bom izpeljal pogovor z njim, saj ne bom zmo- gel. Spet me bo zagrabila omedlevica, potil se bom in jecljal. On je ja uspešen, drži se vzvišeno in je nedostopen. Kaj, če me vpraša, kaj delam, kaj počnem v življenju?«

T: In vaš odgovor bi bil?

K: Odgovoril bi mu nekaj na hitro, da bi se ga čim prej rešil, denimo: »Nekaj se 'matram' na svojem. Za prvo silo bo že.«

Takšno razmišljanje Alenu zagotovo ne omogoča razvijanja pripadnosti, povezanosti z osta- limi. Trenutna izbrana vedenja kažejo na izgubo nadzora nad svojim življenjem in posluževanje kontrolirajočih vedenj. Zato bova v nadaljevanju delala na iskanju načinov za povezovanje z drugimi.

T: Aha, kako pa bi mu želeli odgovoriti, kako bi se želeli vesti do njega?

K: Ja, suvereno, odločno bi govoril. Lepo bi bilo, da bi imel kaj dobrega za povedati, denimo, da sem ob delu končal študij, da sem ustanovil svoje podjetje in sem uspešen (smeh).

T: In kako bi se počutili po takšnem nastopu?

K: Mislim, da prav dobro. Da bi to zmožel, bi bilo fantastično.

T: Kako bi takrat razmišljali, kako bi videli sebe?

K: Po mojem bi si rekel, da kako sem pa jaz dober, da sem prijeten človek, ki zna komu- nicirati z drugimi. Nekaj takega bi si rekel.

T: Kaj vam sedaj preprečuje, da si tega ne rečete in tudi ne nastopite tako, kot želite?

K: To nisem jaz. Jaz se tako ne morem obnašati.

T: Kdo odloča o tem, kako se boste vi obnašali?

K: Verjetno jaz, ampak se ne počutim, kot da jaz odločam o tem.

T: Teorija izbire razlaga, da ima človek to moč, da sam izbira svoje misli, skladno z njimi čustvuje, se temu primerno počuti in obnaša, deluje. Naše misli so v neposredni povezavi z našo zaznavo nas samih in sveta, v katerem živimo.

K: Hočete reči, da odločam sam o tem, kaj bom počel?

T: Seveda, glede na to, kaj želite. Kot sem že rekla, vsako naše vedenje ima svoj namen. Ko ste govorili o vaših življenjskih dogodkih, ste jih zagotovo soustvarili tudi vi. Če vam ne bi bilo v interesu to ustvariti, si za to ne bi prizadevali in tega ne bi dosegli. Zagotovo imate določene spretnosti, sposobnosti, talente. Morda lahko do naslednjič razmislite o tem, v čem ste dobri, katere so vaše kakovosti, kaj vas veseli, kaj radi počnete ... Kaj

pravite?

K: Lahko. Nisem še razmišljal o svojih kakovostih, morda sem res preveč samokritičen in vidim bolj tisto, kar mi v življenju ni uspelo – pri tem mislim zlasti na to, da imam samo poklicno šolo.

T: Poskusite v svojem razmišljanju do prihodnjič ostati pri kakovostih.

Klientova pripoved sporoča, da je bil v otroštvu in mladosti deležen premalo podob za uspešno tešenje psihičnih potreb, kar je občutil kot odrasel. Očetova ljubezen je bila pogojevana, prav tako tudi materina (z uspehi in pridnostjo). Alan zaznava, da je mati naredila vse, kar je lahko, da si je vedno prizadevala, da ne bi tako močno občutil nesoglasji med staršema in bi mu bilo lažje. On, njen otrok, pa se ji je trudil ustreči – biti v šoli in doma čim bolj nemoteč, da ne bi povzročal, verujoč v »dražljaj – reakcija«, dodatnih razburjenj. Prisotnost v svetu kakovosti je bila seveda obojestranska in močna, takšna, da je Alenu kot odraslemu v pomoč glede načinov za tešenje psihičnih potreb (družina, skrb za bližnje).

Alen je še vedno deležen nadzorujočih vedenj z materine strani, medtem ko ženo opisuje kot izredno razumevajočo. Prepričan je, da si ne zasluži tako dobre žene, da ga ceni bolj, kot je on tega vreden, in da, če bi ona vedela za vse njegove misli in dejanja, bi bila zagotovo razočarana. Tukaj se kaže njegovo prepričanje o samem sebi, ki nikakor ni v skladu z njegovo želeno samopodobo.

Verjamem, da z negativnimi prepričanji o sebi in svojih ravnanjih klient vpliva na nastanek občutkov osamljenosti, izoliranosti od svojih bližnjih. Zatekanje v virtualni svet spolnosti ne more rešiti njegove osamljenosti, nepovezanosti, zato ostaja nesrečen. To mu lahko prinaša trenuten užitek, zadovoljstvo, tudi moč, sposobnost – sicer se tega ne bi redno posluževal, ne more pa mu prinesiti občutka sreče. Da bo doživel srečnost, potrebuje odnose z ljudmi, in ne z virtualnimi osebami. Zato sva se v nadaljevanju posvetila izboljššanju obstoječih odnosov, natančneje, partnerskemu odnosu, in se pri tem osredotočila na zadovoljevanje nekaterih do sedaj nepotešenih psihičnih potreb.

T: Alen, omenili ste ženo in hčerki. Razmišljala sem, da bi se danes pogovarjala o vaših odnosih v družini.

K: Da, lahko. Rad bi povedal, da s Tanjo nisva poročena. Čeprav sva skupaj že skoraj dvajset let, se nisva odločila za poroko.

T: OK. Kako bi opisali vajin odnos?

K: Opisal bi ga kot dobrega. Zdi se mi, da kar dobro »voziva« skupaj.

T: Ali lahko malo bolj razložite, kaj za vas pomeni dober odnos, dobra zveza?

K: Nimava nekih velikih preprirov, tudi drugače se malo prepirava, ker je ona zelo prilagodljiva, pridna, ustrežljiva, sploh ni zahtevna ženska, tudi sitnari ne. Pa mislim, da bi včasih imela to pravico, ker sem lahko tudi naporen, ampak ona se trudi vse nekako zgladiti.

T: Kako jo zaznavate, zadovoljno ali ne preveč?

K: Ravno zadnjič sem razmišljal o tem. Zamislil sem se zaradi njenih alergij, ki jih ima v zadnjem času – ali ni to povezano tudi z najinim odnosom. Zdi se mi, da preveč pritiskam nanjo, da jo včasih prav po nepotrebnem »gnjavim«. Veste, razmišljal sem o tem, da ona s temi alergijami, zadnjič je imela ves otečen obraz, ne izraža svojega nezadovoljstva.

T: Ali se o tem kdaj pogovarjata? Kakšno je Tanjino mnenje o vajinem odnosu? Kako ga ona vidi?

K: Težko rečem, kaj ona misli, ker se o tem ne pogovarjava. Mislim, da je točno to tisto, kar ona pogreša v najinem odnosu – pogovor o zadovoljstvu, počutju. Temu sem se doslej raje izognil.

T: Kako bi lahko svoja razmišljanja in predvidevanja o njenih občutjih preverili?

K: Ja, tako da se z njo pogovorim.

T: Ali ste se pripravljene pogovoriti?

K: Sem, čeprav mi je to zelo mučno. Je pa to res edina možnost, da izvem.

T: Če se vrneva k vajinemu odnosu, je morda kaj, kar v odnosu s Tanjo pogrešate?

K: Seveda je. Najin odnos je tak, kako bi rekel, mlačen, nič posebnega, zadnje čase ugotavljam, da je vse skupaj postalo neka rutina.

T: Ali prav razumem – vajino skupno življenje je postalo rutina?

K: Da, najino življenje, zlasti pa je postal rutinski najin seks. Vem, da so moje seksualne potrebe večje od potreb večine moških in tudi večje od Tanjinih. Priznam, da mi ustreže v marsičem, ampak jaz bi rad še več od tega. Nisem več zadovoljen z najinim seksualnim življenjem, res ne. Vem, da tukaj lahko vse povem. Vam zaupam. Pri meni je vedno bolj prisotna misel oz. vedno bolj razmišljam o tem, da bi si privoščil kakšno avanturico.

T: Kaj želite s tem pridobiti? Kaj bi vam pomenila avantura?

K: Mislim, da rabim nekaj novega, strast. Saj ne vem, če bi res šel v to. Mislim, da tudi za kaj takega nimam dovolj poguma, da sem tudi glede tega neka reva, ki samo sanjari, narediti pa si ne upa nič.

T: Ali bi se potem počutili manj reva in bolj moški?

K: Mogoče.

T: Ali ste za to pripravljene tvegati dovolj dober odnos, ki ga imate doma?

K: Mislim, da ne. Ker sebi ne zaupam dovolj. Bojim se, da bi mi vse skupaj spolzelo izpod nadzora in bi izgubil družino. Ne vem, ali bi znal igrati, preveč čustven sem. Bojim se, da bi se zaljublil in bi me čustva preveč povlekla v neko strastno razmerje. Si pa ne predsta-

vljam življenja brez Tanje.

T: Kaj pa je tako dobrega v tem odnosu, da ga nikakor ne bi želeli izgubiti?

K: Je nek občutek varnosti, ugodja. Gotovo tudi to, da me sprejema takšnega, kot sem. V vsakem primeru jo želim obdržati. Me pa mika tudi kakšna avantura, priznam.

T: Kaj menite, ali bi vas še mikala avantura, če bi bili bolj zadovoljni in bi vajin odnos oživel?

K: Verjetno ne.

T: Ali lahko kako to, kar iščete drugje, najdete oziroma oživite v odnosu s Tanjo?

K: Mislite strast?

T: Da, vse to, kar pravite, da vas sedaj ne zadovoljuje – rutina, mlačnost, utečenost ... Ali še vedno čutite do nje privlačnost?

K: Da, čutim. Čeprav ona ni atraktivna ženska, je bolj taka vsakdanja, rekel bi, da je klasičen tip ženske. Zavedam se, da ona ne more postati visoka dolgonoga blondinka, ima pa druge kakovosti, ta vaš izraz se mi zdi prav posrečen – kakovosti!

T: Ali imate kakšne posebne kakovosti v mislih?

K: Zelo se potrudi, tudi v postelji. Je pa taka romantična dušica. Želi, da je vse bolj »pocukrano«. Rada ima majhne pozornosti, zelo je srečna, ko ji enkrat na leto prinesem rožo.

T: Ali želite izboljšati svoj zakon? Ste pripravljeni kaj narediti, da bi bili v tem odnosu bolj zadovoljni?

K: Verjetno mi želite povedati, da bi se moral bolj potruditi okrog te romantike. Saj to vem, ker mi to očita že odkar sva skupaj, ampak jaz nisem tak tip moškega.

T: Ali se spomnite, ko sva se pogovarjala o tem, da vedenja izbiramo? Lahko ste takšni, kot želite biti.

K: Da, spomnim se. Lahko bi bil bolj pozoren, to si tudi zasluži.

T: Verjamem, da si vaša žena marsikaj zasluži in se mi zdi lepo, da razmišljate o tem, vendar se je potrebno, do tega sva malo prej prišla, o tem pogovoriti z njo, midva lahko le ugibava oziroma predpostavljava, s čim ona ni zadovoljna v vajinem zakonu. Rekli pa ste, da vi niste povsem zadovoljni v tem odnosu, da si želite boljši odnos zase in da ste za to pripravljeni tudi kaj narediti. Ali sem to prav razumela?

K: Da, res je.

T: Morda lahko sedaj skupaj razmisliiva, kako bi izboljšali vajin odnos, zato da bo vam bolje, da se boste vi počutili bolje, bolj zadovoljujoče v tem odnosu.

K: Lahko. Zanima me, kako pretrgati to rutino, zdi se mi, da me to najbolj ubija.

T: Ali lahko malo bolj opišete, kaj si predstavljate pod rutino?

K: Mislim na moj vsakdan – zjutraj služba, nato domov, brkljanje okrog hiše, enkrat na leto za teden dni na morje in to je vse moje življenje. Ali me razumete, kaj želim povedati?

T: Poskušam razumeti. Ali je bilo včasih drugače?

K: Da, seveda je bilo drugače.

T: Kaj je bilo drugače?

K: Več se je dogajalo. Šla sva ven, se družila s prijatelji, se zabavala, ali pa smo šli z otroki na izlet, v hribe ali kaj podobnega, tega sedaj ne počnemo več.

T: Kako to, da ne?

K: Kaj pa vem, ni nekega posebnega razloga. Ko sedaj razmišljam, se mi zdi, da imava za kaj takšnega celo več časa kot pred leti. Hiša je končana, hčerki sta vedno bolj samostojni, finančno nam gre dokaj dobro, morda je problem le v tem, da sva starejša, pa se nama več ne da.

T: Si pa želite vnesti več aktivnosti v svoj vsakdan?

K: Da, nekaj bi rad počel s strastjo.

T: V odnosu s Tanjo?

K: Da, nisem pozabil nanjo. Večkrat sva se že pogovarjala, da bi se skupaj začela učiti plesa, to je želja obeh, vendar tega nikoli nisva zares uresničila.

T: Da, tudi potreba po zabavi, spoznavanju in doživljanju nečesa novega je temeljna psihična potreba. Kaj bi lahko rekli, koliko se sicer v življenju zabavate?

K: Bolj slabo. Včasih se dobimo s prijatelji, pa pri tem niti ne uživam kaj dosti.

T: Ali prepoznate ples kot nekaj, kar bi vas povežalo s Tanjo in bilo v užitek?

K: Mislim, da ja, ne vem pa, dokler ne preizkusim.

T: Ali je morda sedaj čas, da svoje želje tudi udejanjite?

K: Mogoče je res pravi čas, jaz sem še vedno zagret, bi se pa rad o tem pogovoril še s Tanjo.

Da bi klient svoj namen – pogovoriti se s partnerko – tudi udejanjil, sem se ob tej njegovi nameri zaustavila, da s pomočjo mojih vprašanj konkretizira svoj načrt in tako poveča verjetnost, da tokrat resnično začne z dejavnostjo, ki bi mu omogočala, da se s partnerko poveže v bolj

zadovoljujoč odnos.

T: Rekli ste, da je vedno ostalo le pri pogovoru o vajinih željah. Kako ste tokrat nameravali izpeljati pogovor, da bi bili kar se da uspešni?

K: Mislil sem, da bi najprej pri njej preveril, ali je še vedno za, sicer ne vem, zakaj ne bi bila, vseeno pa bi jo še enkrat vprašal.

T: Če predvidiva, da bi se ona z vašim predlogom strinjala, kako potem naprej?

K: Kako naprej? Verjetno bi moral jaz prevzeti pobudo, da bi se potem tudi res realiziralo.

T: Ali ste na to pripravljeni?

K: Seveda sem. Mislil, da ne bi zahtevalo od mene nič posebnega. Vem, da prijatelj z ženo obiskuje že nek plesni tečaj in se lahko pozanimam pri njem, ali so kakšne možnosti, da se tudi midva pridruživa.

T: Kaj v primeru, če te možnosti ne bo? Verjetno se oni že nekaj časa učijo.

K: Kar nekaj časa že, ja. Lahko bi tudi pobrskal po spletu, če je organiziran kakšen tečaj v Novi Gorici, zdi se mi, da bi bila ta možnost še boljša, raje bi videl, da sva sama.

T: S kakšnim razlogom?

K: Ker bi se sicer spet bolj ukvarjala z drugimi.

T: Pomislila sem na možnost, da je morda razlog ta, da bi se izognili stikom z drugimi.

K: Ne, nisem mislil na to.

T: V redu. Kdaj bi lahko svoje razmišljanje predstavili vaši partnerki?

K: Mislil, da se bom tega lotil kar takoj, danes po terapiji.

T: Ali bi se lahko naslednjič pogovorila o tem, kaj ste uspeli izvedeti glede tečajev?

K: Da, upam, da bom pri dogovarjanju uspešen.

T: Želim vam, da bi se izšlo po vaših načrtih.

Klient svojih težav ni povezoval z nezadovoljstvom v partnerskem odnosu. Četudi ne bi spregovoril o svoji želji po intimnosti z drugo žensko, sem njegove težave, skladno s prepričanji teorije izbire, povezovala z nezadovoljujočim odnosom. Seveda njegovo razmišljanje o »varanju« kaže na to, da kljub temu, da svoj zakon opredeljuje kot »dober«, v tem partnerskem odnosu ni vse v redu. Zato sem raziskovala, katere so tiste potrebe, ki jih v partnerskem odnosu ne teši, vsaj ne v zadostni meri in povsem zadovoljujoče. Izkazalo se je, da je z rutino, ki jo občuti, njuna zveza dodobra prepletena, in ne gre zgolj za rutino v spolnosti – na kar je opozoril tudi klient sam.

Odločitev o vzpostavljanju novih intimnih odnosov je seveda klientova, prav tako tudi prevzemanje odgovornosti in soočanje s posledicami. Zato se mi s tem – več, kot je prikazano v pogovoru – ni zdelo potrebno ukvarjati. Klient je jasno izrazil željo po boljšem partnerskem odnosu in pripravljenosti na aktivnosti za bolj trden in srečen zakon, zato sva se osredotočila na izbiro povezujočih vedenj v odnosu do partnerke in na uspešno tešenje potreb obeh zakoncev (kolikor je bilo to mogoče, glede na to, da je prihajal klient na terapijo sam), saj nesoglasja v zakonu pomenijo, da se je ravnotežje med potrebami enega in drugega zakonca podrlo.

Do sedaj je klient že spoznal nekaj teorije izbire – s tem se vedno bolj postavlja v vlogo subjekta, kar mu omogoča prevzemanje nadzora nad svojim življenjem. Prebral je tudi Glasserjevo knjigo *Ostati skupaj* – doma sta se nato s partnerko pogovarjala o intenziteti njunih potreb, ob tem sta si tudi razkrila svoja svetova kakovosti, kar je prispevalo k njunemu medsebojnemu povezovanju. Ugotovila sta, tako kot je razmišljal tudi Alen na terapiji, da sta glede preostalih potreb dokaj skladna, da pa je njegova potreba po spolnosti bolj izražena kot pri partnerki.

Z Alenom sva se začela pogovarjati tudi o možnosti, da se kasneje terapiji pridruži tudi njegova partnerka. Mislim, da bi bilo to za njun zakon zelo dobro in smiselno.

Alenova prednost je zagotovo ta, da se partnerka v odnosu do njega ne poslužuje nadzorujočih vedenj; ne očita mu njegovega ukvarjanja z erotičnimi vsebinami, mu ne grozi (npr., da bi ga zapustila), ne izsiljuje (tudi z morebitnim zdravljenjem), kaznuje, krivi, po Alenovih besedah se tudi ne pritožuje. Je pa pri tem potrebno upoštevati, da ima tudi sama težave, ki bi jih lahko povezali z nezadovoljstvom v odnosu, ki je zanjo pomemben.

Izkazalo se je, da je Alen uporabljal nadzorujoča vedenja v odnosu do bližnjih in se zato večkrat tudi slabo počutil. Zlasti z jezo je poskušal doseči, da bi ga domači bolj upoštevali. Spoznal je, da to vpliva na njegovo odtujenost s hčerkama, zato sva delala tudi na razvijanju povezujočih vedenj z njima (skupne aktivnosti – tek, zanimanje – telefonski klic hčerki med tednom, ko študira v drugem kraju, česar do sedaj ni nikoli počel ipd.).

Neposredno se o seksualnosti – kot problemu, zaradi katerega je klient prišel na pogovor – s klientom nisem pogovarjala. Tako sem ravnala iz prepričanja, da bi s tem utrjevala njegove podobe o seksualnosti v svetu kakovosti. Zagotovo ima te podobe shranjene v svojem osebnem svetu, saj mu prinašajo užitek (alkoholik ima tam alkohol, narkoman drogo, hazarder igre na srečo itd.), zato njegove obsedenosti nisem nameravala s takšnimi pogovori vzdrževati. Klient je prišel na terapijo z namenom, da z nezadovoljujočimi ravnANJI preneha.

Tudi nisem razmišljala o tem, da bi ga kakor koli poskusila odvrniti od ukvarjanja s seksualnostjo, ker bi z zunanjim nadzorom ogrozila najin povezujoč odnos in tvegala, da klient s terapijo preneha. Abstinance na področju seksualnosti (ali katerem koli drugem področju) nisem zahtevala, ker verjamem, da ima človek, ko prične delati na kakovosti svojega življenja (tj. prične zadovoljevati svoje potrebe v odnosih z drugimi), vedno manj potrebe po zadovoljevanju potreb brez odnosov – v tem primeru z erotičnimi vsebinami.

Klient je sproti opravljal samopresojo, kako uspešen je v odnosih z ljudmi in kako živeti z več nadzora dalje. Teorija izbire že po njenem prepričanju sledi človeku in njegovim potrebam, tudi v tem smislu, da ima vsak od nas svoj način reševanja težav, in tudi časovno reševanje ni omejeno. Zato na klienta nisem izvajala nobenega pritiska, pustila sem, da v procesu reševanja težav sam določa tempo in gre do tja, do kamor je pripravljen iti. Na terapijah ni poročalo tem,

koliko se še poslužuje virtualne erotike, o tem ga namenoma tudi nisem spraševala, govoril je le, da ima zadeve pod nadzorom, kar mi je dalo vedeti, da tega več ne potrebuje in da je razvil bolj zadovoljujoče načine za tešenje svojih potreb.

Klientov napredek lahko prepoznamo tudi v rabi jezika teorije izbire. Ponavljajoči »dogaja se mi« je zamenjal s postavljanjem sebe v aktivno vlogo in z možnostjo izbire. Klient razume in sprejema, da se ne »dogaja« neodvisno od njega, temveč da ima z izbiro možnost ustvarjanja svojega vsakdana, kar mu zagotavlja nadzor nad svojim življenjem. Svoja ravnanja razume kot svojo (namensko) izbiro. S tega vidika se mi zdi njegova prihodnost zelo optimistična.

S klientom se trenutno srečujeva enkrat mesečno. V tem času sprejema in vpeljuje v svoje življenje pomembne nove odločitve in aktivnosti (menjava službe, vpis v srednješolski program tri plus dva). Najin odnos, odnos terapevt – klient, vidim kot zadovoljujoč, ki omogoča varno in vzpodbujajočo klimo za učenje teorije izbire in vnašanje sprememb v življenje.
