

Uvodnik o ranljivosti

Editorial about vulnerability

*Zgodbe so podatki z dušo.
Brene Brown*

Pred Božičem je po elektronski pošti od znanke priletela povezava za predavanje profesorice socialnega dela dr. Brene Brown o ranljivosti, ki se mi je zdelo posrečen uvod v božično razpoloženje:

http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability.html

Zato sem povezavo skupaj z voščilnico poslal naprej prijateljicam, prijateljem, znankam in znancem. Nato pa se mi je zazdelo, da bi iz povzetka predavanja, ki ga predstavljam v nadaljevanju, lahko vzklikal uvodnik. In to se je tudi zgodilo.

Na podlagi svojih deset let trajajočih kvalitativnih raziskav tisočih zgodb, stotin intervjujev in fokusnih skupin je Brownova prišla do zanimivih ugotovitev o ranljivosti, ki jih v predavanju poda na duhovit način v obliki zgodb. In ker so zgodbe podatki z dušo, kot posrečeno navrže, njeno predavanje ni le informativno, ampak tudi navdihujoče. Verjetno tudi zato, ker jo je, kot sama poudari, raziskovanje ranljivosti globoko spremenilo, tako da ji je razširilo zaznavo in spremenilo način, kako živi, ljubi, dela in vzgaja.

Sram je strah pred izgubo povezanosti

Najprej je šest let svojega raziskovanja posvetila sramu in o njem napisala knjigo. Sram definira kot strah pred nepovezanostjo oz. pred izgubo povezanosti: ali je kaj takšnega pri ali v meni, da, v kolikor bi drugi vedeli ali videli, ne bi bil vreden povezanosti. Sram je univerzalen, vsi ga imamo. Kdor ga ne doživlja, nima sposobnosti človeške empatije ali povezanosti. Nihče ne želi govoriti o njem, vendar manj kot govorimo o njem, več ga imamo. Kar okrepi sram oz. to, da nisem dovolj dober oz. vreden, je boleča ranljivost. Da pride do povezanosti, si moramo dovoliti, da smo zares videni taki kot smo.

Potem ko je raziskovalno obdelala sram, pa je prišla do ključne ugotovitve, da je samo ena spremenljivka razločila tiste, ki so imeli občutek lastne vrednosti s spremljajočim močnim občutkom ljubezni in pripadnosti, od tistih, ki so si prizadevali za dober občutek sebe in so se vedno znova spraševali, ali so dovolj dobri. Prvi so VERJELI, da so vredni ljubezni in pripadnosti! Verjeli so v lastno vrednost. Drugim pa je strah, da niso vredni povezanosti, preprečeval, da bi se povezali z drugimi.

Značilnosti iskrenih ljudi

Nato je izbrala samo tiste intervjuje, v katerih so ljudje poročali o tem, da imajo občutek lastne vrednosti in se zamislila, katera beseda bi jih najbolj označila. In utrnila se ji je oznaka ISKRENI oz. AVTENTIČNI. Potem pa se je vprašala: Kaj imajo ti iskreni ljudje, ki živijo iz globokega občutka lastne vrednosti, skupnega? Odkrila je naslednje značilnosti:

- *pogum* – tako so npr. povedali zgodbe o tem, kdo so, s celim srcem in v njih so se upali pokazati kot nepopolni;
- *sočutje* – bili so sočutni najprej do sebe in potem še do drugih, ker so prišli do spoznanja, da ne morejo biti sočutni do drugih, če niso do sebe;
- *povezanost* – je bila posledica njihove avtentičnosti. Bili so se pripravljene odreči tistemu, kar so mislili, da morajo biti, in so sprejeli to, kar so. To se je pokazal kot nujen pogoj za razvijanje povezanosti z drugimi ljudmi;
- *ranljivost* – so popolnoma sprejeli, ker so verjeli, da jih tisto, kar jih naredi ranljive, naredi tudi lepe. Niso rekli, da je ranljivost prijetna niti niso rekli, da je boleča, kot je to Brownova pogosto slišala v intervjujih, kjer je raziskovala sram. Povedali so samo, da je nujna. Govorili so o pripravljenosti, da prvi rečejo: Ljubim te. O pripravljenosti, da nekaj naredijo, ko se znajdejo pred človeško zahtevno preizkušnjo, čeprav ni nobenih zagotovil, nobene garancije, kako se bodo stvari iztekale. O pripravljenosti, da se npr. predihajo skozi čakanje na rezultat preiskave, ko je bil postavljen sum na raka. Ali pa so bili pripravljene vlagati vse, kar zmorejo, v ljubezenski odnos, čeprav ni bilo jasno, ali se bo izšel ali pa ne. In nenazadnje so poudarili, da živeti z ranljivostjo pomeni prenehati s poskusi, da bi jo nadzorovali in predvidevali.

Na tej točki svojega raziskovanja je Brownova doživela živčni zlom, saj je raziskovala ranljivost z obratnim motivom, da bi jo namreč lažje nadzorovala in predvidevala. Poiskala je psihoterapevtko in na prvo terapevtsko uro prinesla seznam, kako živijo iskreni ljudje. Terapevtki je zaupala, da v sebi bije boj glede ranljivosti. Po eni strani se je zavedala, da je ranljivost v samem jedru sramu, strahu in našega boja za lastno vrednost. Po drugi strani pa ni mogla zapreti oči pred dejstvom, da je tudi izvor radosti, ustvarjalnosti, pripadanja in ljubezni. Terapevtki je tudi postavila pogoj, da se ne želi ukvarjati s preteklostjo, svojo primarno družino in svojimi otroškimi spomini, želi samo nekaj strategij za prihodnost (občinstvo se na tej točki najbolj pristrčno nasmeje njenemu humorju na svoj račun). In tako se je začela leto dni trajajoča notranja borba. Ko je ranljivost pritisnila, jo je potisnila nazaj. Na koncu je borbo izgubila, dobila pa je občutek, da bolj polno živi. Vrnila se je k raziskovanju in naslednji dve leti ugotavljala, kako se iskreni ljudje odločajo in zakaj se običajno ljudje tako borimo proti ranljivosti. Bilo ji je v olajšanje, ko je odkrila, da ni edina, ki se je borila proti ranljivosti in da je pot do sprejetja lastne ranljivosti za vse ljudi, ki si za to prizadevajo, dolga. Odprle so se ji tudi oči za zaskrbljujoče dejstvo, da so se v ameriški družbi pandemično razširile zadolženost, prenajedanje s posledično debelostjo ter odvisnosti od alkohola, drog in zdravil. Vse to je zagledala kot destruktivne načine borbe ljudi z lastno ranljivostjo. »Živimo v ranljivem svetu!« je na tem ozadju prepričljivo zaključila.

Naj na tej točki dodam še svoj komentar. Vsi vemo, da naša lastna ranljivost bolj priplava na površje ob velikih stresnih dogodkih, npr. ko izgubimo bližnjega ali službo, ko čakamo na rezultat preiskave ob sumu na raka, kot je že omenjeno zgoraj itn. Tisto, kar lahko večkrat ostaja očem skrito in zahteva za prepoznavanje bolj tankočutno samoopazovanje in samospoznavanje, pa so večja ali manjša »zasenčenja« ob drobnih vsakdanjih dogodkih, npr. ko naj bi nekoga povabili na zmenek, ko zbolimo in moramo bližnjega prositi za pomoč, ko bi naj dali znak za seks,

ko na zabavi dobimo občutek, da je naša partnerka ali partner bolj prijazen in bolj sproščen do drugih kot do nas, ko naj bi v krogu kolegov predstavili svoje delo itn. Nenadoma lahko npr. ob drobnih opazki ali kretnji drage osebe začitimo premik v razpoloženju in kot bi nekdo privil luč, naša dobra volja začne ugašati. Namesto da bi svetili, začnemo brleti, zmanjša se naše veselje do življenja, naš »joie de vivre«. In v zvezi s tem se večkrat pokaže paradoks. Če se nam zgodijo veliki pretresi, praviloma sebi lažje dovolimo stik z ranljivostjo in tudi drugi nam lažje izrazijo sočutje. Ko pa se vedno znova dogajajo zasenčenja ob drobnih dogodkih, si to težje dovolimo in oprostimo, se lahko celo sramujemo, pa tudi drugi lahko imajo (vse) manj sočutja.

Kako se borimo proti lastni ranljivosti

Odkritja Brownove o tem, kako so se njeni intervjuvanci borili proti ranljivosti in ki jih je splošila, so:

- Otopitev - problem je, da ko nas preplavijo neprijetni občutki ranljivosti, s tem ko npr. sežemo po hrani, alkoholu, drogah ali zdravilih, ne moremo otopeti samo nelagodnih občutkov in čustev. Ne moremo prenehati čutiti žalosti, strahu, sramu, razočaranja, ne da bi otopeli drugih čustev, ki pa si jih želimo čim več, npr. veselja, hvaležnosti, zadovoljstva, sreče. Ne moremo selektivno otopeti dela sebe, ne da bi otopeli celega sebe. In potem smo nesrečni, iščemo smisel in se poskusimo še bolj otopeti, najdemo se v začaranem krogu.
- Skušnjava gotovosti - pogosto uporabimo strategijo, da poskušamo vse, kar je negotovo, narediti gotovo. To se lahko npr. pokaže, ko poskušamo drugim dokazati, da nimajo prav, ko obtožujemo druge, ko cele družbene skupine poskušajo preglasiti ali celo utišati druge itn. Bolj kot nas je strah, bolj smo ranljivi in bolj si lahko poskušamo pomagati z nadzorovanjem in omejevanjem drugih. Tako danes npr. izgleda politika. Ni več dialoga, pogovora, prevladuje izsiljevanje in obtoževanje. To pa ni konstruktiven način razreševanja lastnega nelagodja.
- Perfekcionizem oz. prizadevanje po popolnosti, ko bi radi vse, še posebej tisto, kar nas moti, vznemirja, boli, uredili po predalih in škatlah. Brownova kot primer vzame vzgojo in apelira, da naj ne vzgajamo otrok tako, da bi bili popolni. Kot alternativo predlaga, da naj raje npr. hčerki ali sinu pogledamo v oči in ji oz. mu rečemo: Nisi popolna, toda vredna si ljubezni in tega, da pripadaš.
- Pretvarjanje, da to, kar počnemo, nima vpliva na druge ljudi. To počnemo v zasebnem življenju in poslovno, pa naj gre za izlitje nafte, odpuščanje, finančne težave itn.

Kako lahko sprejmemo lastno ranljivost

Namesto tega je Brownova ponudila naslednje možnosti, kako lahko sprejmemo lastno ranljivost:

- Da bi si dovolili pogledati v globine lastne ranljivosti in dovolili, da nas drugi vidijo kot ranljive.
- Da ljubimo z vsem svojim srcem, čeprav ni zagotovila, da nam bo v nekem odnosu uspelo.
- Da vadimo hvaležnost in veselje v trenutkih hudega strahu. In da se takrat spodbujamo: Ali lahko ljubim tako močno? Ali lahko goreče verjamem v to, kar mi je pomembno?
- Da smo sposobni ustaviti se in namesto, da bi to, kar se utegne zgoditi ne videli kot

grožnjo ali katastrofo, ampak da bi si raje rekli: Tako sem hvaležen, ker to, da čutim svojo ranljivost, pomeni, da sem živ.

- Da verjamemo, da je to, kakršni smo, dovolj. Da nam ni potrebno kar naprej nekaj popravljati pri sebi ali drugih, se truditi, naprezati, da bi bili podobni nekemu idealu, nečemu, kar je boljše od tega, kar smo. Ko delujemo iz tega mesta, torej iz sprejemanja tega, kar smo in kar pač je, prenehamo kričati in začnemo poslušati, postanemo prijaznejši in nežnejši do ljudi okoli nas in do samih sebe.

Ko sem poslušal predavanje, sem se ponovno zavedel, da sem se v veliki meri posvetil psihoterapiji zato, da bi si pomagal bolje razumeti in obvladovati lastno ranljivost. Upal sem, da jo bom v procesu lastne osebne izkušnje »predelal«. In da mi bo pomagalo tudi to, da jo bom spoznaval preko izkušenj svojih pacientov. Danes vem, da sem še vedno v procesu, na poti k temu, da bom VERJEL, da sem vreden ljubezni in pripadnosti tudi v tistem delu, kjer sem ranjen. V nekaterih trenutkih, ko me zasenči lastna ranljivost, me še vedno sem in tja obišče sram. In strah, da če jo bom izpovedal oz. pokazal tistemu ali tisti, ki mi veliko pomeni, da se bo prekinil stik, prekinila povezanost. Danes vem, da rezultat »predelovanja« ne bo večji nadzor nad ranljivostjo. Da me bo vedno znova presenetila in da bo vedno znova zahtevno spustiti se v njene globine s čuječnostjo, s sprejemajočim zavedanjem. Tako kot to uspeva Brownovi skupini »iskrenih«.

Kar mi večkrat pomaga, ko me preseneti bližnje srečanje z ranljivostjo, je umik v ustvarjalno samoto, ki se me usmili s pesniškim navdihom. Tako sem pred časom napisal pesem, ko so se upanja uprta v hojo k ljubezni v dvoje ponovno izjalovila in ko se je znova potrdilo to, na kar opozarja tudi Brownova – da lahko računamo le na negotovost:

KAKO TO

*Kako to,
da ne vemo,
kdaj je zadnjič.*

*Kdaj je zadnji vroč poljub,
ki je na mojih ustnicah
ostal celo najbolj ljub,
ves nenačrtovan
in nepričakovan.*

*Kako to, da ne vemo,
kdaj je zadnja šala,
ki naj trpkost bi zmehčala,
kdaj je zadnji skupni smeh,
zadnji kozarec vina,
ki se tiče samo dveh.*

*Kako to,
da ne vemo,
kdaj strmoglavljamo
iz upanja in hrepenenj,
ki so uprta v dvoje,
spet in spet v eno,*

samo,
trpko,
zapuščeno,
v vice,
ki nam postrežejo s koščkom
neurzte še resnice.

Zapis študentke psihoterapije o srečanju z lastno ranljivostjo v procesu edukacije

Ob poslušanju predavanja sem se ponovno zavedel, da podobno kot Brownova tudi sam ves čas, odkar delam kot psihoterapevt in učitelj psihoterapije, zbiram opise srečanj z ranljivostjo, ki mi jih pošljejo pacienti in študenti. Še posebno pa me privlačijo tisti opisi, kjer se pokaže, kako je možno lastno občutljivost postopno vse bolj sprejemati in najti preko nje povezanost z drugimi. Tako sem pred leti napisal članek, kjer sem uporabil nekaj dnevniških zapisov prostovoljnih sodelavcev v projektu pomoči otrokom in mladostnikom s psihosocialnimi težavami. Za ranljivost sem uporabil prisposodbo »črne luknje« (Možina, 2000). Tudi Brownova je pripravila parminutni risani film o sočutju, v katerem je ranljivost prikazana kot padec v črno luknjo. Tole je medrežna povezava: <http://brenebrown.com/2013/12/10/rsabear/>

Enega najbolj ganljivih opisov, ki me je zmeščal do solz in v katerem sem prepoznal veliko tega, kar sam doživljam v trenutkih srečanj z ranljivostjo, pa mi je pred leti poslala študentka psihoterapije, recimo ji Emanuela. Imela je dar pretanjenega samoopazovanja in vbesenja. Njena ranljivost se je pogosto aktivirala pred preizkusi znanja, bodisi pred ustnimi ali pismenimi izpiti ali pred praktičnimi kolokviji, ko morajo študentje pripraviti transkript desetminutnega izseka terapevtskega srečanja s klientom in ga predstaviti učitelju in svojim kolegom. Takole je zapisala v odlomku svojega dnevnika, ki mi ga je poslala in v katerem je opisala svojo stisko pred praktičnim kolokvijem:

»V zadnjem času sem v slabi koži. Nekako se sestavljam že leto ali več, pa se mi zdi, da se sprehajam po dnu krivulje, življenjskih vzponov in padcev. Velik vpliv na moje počutje imajo prav izpiti. Fakulteta. In zaključevanje projektov.

Velikokrat se mi zazdi, kot da se mi je nekaj podobnega kdaj že dogajalo. Intelktualno, razumsko se ne morem spomniti, kaj je to bilo, ampak vem, da sem v taki koži že bila in takrat klonila. Ne vem, če sem obtičala na dnu krivulje, bolj imam občutek, da sem iz krivulje na nek način izstopila. Takrat.... Kaj pa zdaj? Mi bo uspelo? V meni je želja, da bi premagala sama sebe. Vem, da se v meni skrivajo kapacitete za zmorem. Ampak kje so? V meni ima tako veliko moč apatija, pa sram in nemoč. Pa tisti klinčevi občutki, kako neumna in slaba, da sem.

In ti občutki, čeprav so samo občutki nekje v telesu, še vem ne kje, ali pa samo bežno vem, kje imajo tako rušilno moč. Nimajo ne veze, ne podlage s tukaj in sedaj, pa vendar tukaj in sedaj oblikujejo in preoblikujejo čisto po svojem merilu.

Ko omenjam, da ne vem, kje v telesu so, res ne vem, vem pa, da imajo rušilno moč. Da povzročajo napetosti, bolečine, bolezn, da izpijejo vso vitalno energijo in se gredo življenje na svoj način.

Pred kratkim sem si ponovno zadala cilj opraviti študijsko obveznost. Trenutek, ko si nekaj zadam, veliko pomeni. Navadno sem takrat v dobri koži. Življenje teče po ustaljenih tirnicah. Takrat lahko vidim in začutim rezervo v sebi. Tako organizacijsko kot notranje kapacitete. Počutim se dovolj zbrano, prisotno, pametno, imam občutek, da pomnim. In lahko začutim moč želje, motivacijo in energijo, ki se takrat ustvarja in vem, da se tu skriva ključ, da bi mi uspelo. Takrat vem, kje je moje mesto. Po kateri poti hodim, kam pelje, vidi se do prvega ovinka in slutim, kaj je za njim. Radovedna sem. Lahkotno se počutim. Mlado, kot da je še vse pred mano.

Ampak izziva se ne lotim. Še vseeno malo odlašam. Vedno se nekaj najde. Obveznosti take in drugačne, ki jih ni malo in se zdijo zunanjemu opazovalcu smiselne, logične in razumljive. V meni pa že kljuje občutek, da bežim. Polno opravkov, polno drobnarij, pospraviti še bolj, poknjžiti še bolj temeljito, obiskati poslovne ali druge partnerje postane nuja. Zdaj že vem, da se tako začne. Na ven super. Pohvale dežujejo. Opravljam stvari, ki so čakale na vrsto, lahko tudi po več mesecev, morda let. Super za zunanjega opazovalca. Za notranjega pa začetek boja.

Dnevi tečejo. Vse težje bežim. Rok se bliža. Začnem obtoževati. Za vse sem sama. Ja, tudi to je res. Za zunanjega opazovalca. Veliko stvari opravim sama. Skrbim za hišo, gospodinjstvo, dva otroka, posel, in kako zmorem še študirati? Ampak jaz vem. Nisem sama. Ta jebeni občutek, kako prekleto sem sama izvira od tam, ko obveznosti ni bilo, bila je svoboda, bil je čas, lahko bi bil mir in ne bi mi bilo treba biti tako sama.

Ampak takrat tega občutka nisem čutila, niti se nisem nanj ozirala. Saj sem imela muco, pa svoj domišljjski svet, pa nekaj starih mam – sosed, h katerim sem rada uhajala, da nisem bila sama.

Zdaj, ko me obdaja nekaj zvestih ljudi, sem pa tako sama. Zapiram se vedno bolj sama vase. Govorim o plehkkih stvareh. Novicah. Pa otrocih. In zelo me zanimajo moževi problemi. Mož mi sledi. Pogovarja se z mano. Deli svoje izzive, težave, probleme... Super, sodelujeva, polno je problemov, ampak ne dotikam se svojih.

Telo deluje. Ponoči se potim. Prebujam se na uro in pol. Prva misel, faks. Ne bom zmogla. Preveč sem si zadala. Kdaj? Kako? Pa tako neumna sem? In vem, zdaj sem tam. V najbolj pristnem doživljanju občutkov iz rane mladosti. Zdaj sem snažilka. Zdaj se sorodniki prepirajo, kdo je še tako neumen v naši žlahti, kot sem jaz. Ni ga med živimi. Morda bi se našel v kakšnem kolenu nazaj, verjetno, saj nimajo podatkov za vse prednike.

Navadno zaspim. Prebudi me sunek. Sanje. Skupen imenovalec sanj je nemoč. Napre-zanje do skrajnih meja, kričanje, dopovedovanje, dokazovanje, ampak zaman. Ostajam neopazena. Ignorirana. Nepomembna. Naučila sem se sprehoditi skozi napetosti v telesu, jih zaznati, se jim začuditi in jih potem malo umiriti. Tudi občutkom ne dajem več prav velike pozornosti. Npr. čeprav se v tem času prikrade nedefiniran strah, ki hromi in tresi in ne vem kaj bi z njim, ne vstajam več in ne zaklepam vrat. Če je res hudo, prebudim moža in ga prosim, da me objame, stisne k sebi. To me pomiri. Mi da občutek varnosti. Počasi zaspim. Me pa vedno bolj preganja misel, kako grozno bi bilo, če bi se zgodilo, da bi obležala negibna, kot eden od klientov po kapi, in s temi občutki. Takrat ko sunek ustrelji, moram vstati. Se usesti. Ozreti okoli sebe. Preveriti dogajanje okoli sebe. Vsaj s pogledom. Včasih je nemir trajal. Zaspiti nisem več mogla. Kot preplašena sova sem

ždela in gledala in trepetala. Zdaj ne dovolim več, da bi tako dolgo trajalo. Ko občutki dosežejo svoj vrhunec, izstrel, je to hkrati točka, ko se začne umirjanje.

V tem obdobju me zebe. Trese. Tudi to vem, da ni zaupati telesu in dvigovati stopinj in nalagati na ogenj, kot sem to delala včasih, da bi se ogrela, telo pa je treslo in drgetalo po svoje. Zdaj diham. In čakam. Bo minilo. Če prej ne, ko bo prišel datum izpita. In minilo bo, ne glede na izkupiček. Če se bom pripravila, morda samo pripravljala, masakriranje pa je tako in tako neizogibno. No, minilo bo, ko bo odbila ura, ko imam obveznost, pa ne glede na to, ali se bom soočila ali pobegnila.

Dnevi tečejo. Še vedno hodim okoli vrele kaše. Telo boli. Bolj kot si želim zagrabit srž, bolj boli in se upira na vse pretege. Pečejo me stegenske mišice. Vrat tako boli, da je gibljivost komaj nekaj stopinjska. Hrbtenica boli. Skeli. Peče. Migrene se pojavijo. Pa bledica, tista značilna. Jaz jo prepoznam nekaj dni pred možem.

Doživljanje v teh dneh postaja vse bolj intenzivno. Seveda me občutki vse bolj preplavljajo, močni del mene kopni, iskricice v očeh se izgubijo, barva oči ni več modra, postane siva. Vitalno energijo popijejo, kdo, morda čustva, notranji boji in upori. Vem samo, da je ni. Zjutraj težko vstanem. Še težje se odpravim pod tuš. Zavedam se, da je to del boja in da ne smem polagati pozornosti, ampak preprosto slediti rutini. Pa mi to vedno ne uspe. Tokrat se vrnem domov, ko otroke oddam v vrtec in se nežno spodbujam. Zdaj se ne obtožujem več kot včasih, kako da sem zanikrna in nesposobna in malomarna in za en drek žena in mama, in kakšen vzgled.

Ne, zdaj si rečem, ok draga moja, pojdi. Daj, saj zmoreš. Za danes bo dovolj, če se stuširaš. In takrat se navadno vsujejo solze. Res nisem navajena, da sem prijazna do sebe in to očitno gane. Verjetno je težje doseči, da si prijazen do sebe, čeprav je pravi boj, bitka, mesarsko klanje, doseči, da so drugi prijazni do tebe. Ta boj sem izbojevala. Vsaj zadovoljivo izbojevala. Celu suroveži so prijazni, no, pri miru me pa vsekakor pustijo. Ampak biti prijazen, ljubeznen in naklonjen do sebe, to pa je nov izziv. Verjetno je ta bitka težja. Ali pa vsaj bolj zagatna. Težko prepoznaš, zaznaš rušilca v sebi. Kdaj je tako pritlehen, da ga prej povzdiguješ, neguješ... v enem trenutku, bi pa moral spoznati, da ti zabada nož v srce. Ne gre. No, ali pa gre, ampak, pri meni počasi.

Še vedno se nisem stuširala. Odtavala sem. Res gre za težko opravilo. Zebe me. Tresem se. Drgetam. In boli. Vse boli. Glava. Vrat. Vretenca, bolijo in pokajo. Roke so tako šibke, da jih ne morem držat nad glavo. Stegna pečejo. V stopalu poka. Prebava se ustavi. Že nekaj dni ne odvajam. To je krč. Vem, da sem vsa v krču. Zato ne paničarim. Ne iščem čajev in odvajal, ampak čakam.

Ne, ne bom se vdala. Vseeno, čeprav težko in po večkratnih odtavanjih se vračam k sebi. K tuširanju. Daj, draga moja, daj. Mogoče vklopi radiator. Bolj toplo bo. Mogoče bo prijalo. Kaj še zmoreš? Odpreti pipo? Ok, ja to zmorem. Bom odprla pipo. Bravo. Zdaj teče voda, zrak se greje. Kaj pa ti, draga, kaj zmoreš ti? Vdihniti in izdihniti? Ja, zmorem. Čeprav ne globoko. Ampak vseeno globlje kot nekoč. Bravo. Zdaj že dihaš. Kaj še? O, slabo mi je. Poln želodec imam, čeprav še nisem jedla. Ok. To je želodec. Ampak ti se opogumljaš tuširati. Daj! Kaj še? Ok. Bom slekla jopico. Potem se bom pa malo usedla. Ne morem več. No, pa daj! Usedi se! Pa, daj, draga, kaj se greš. Vstani. Sledi se. Vrzi vse okoli sebe. Daj si duška. Aha, evo. To je to. Sprehajanje med močjo in nemočjo. Ta trenu-

tek je bila v meni moč. Lahko sem jo začutila. Oplazila me je. Ja, daj, oprimi se je. Stopim pred ogledalo. Se pogledam. Popravim držo. Rame zravnam. Trebuh potisnem vase. Prsi izbočim. Takoj se počutim malenkost bolje. Pogrešam tisto sebe, ko sem si všeč. Ne vidim nič tistega, kar me pri njej navduši, ampak vseeno se počutim malo bolje. Prikrade se prispodoba. Maček se pobira. Še vedno je povožen, ves crknjen, mršav, brezizrazen, ampak postavil se je na noge, pa čeprav je spet klecnil.

O moči sem govorila. Pomagalo je. Torej, draga moja, daj prestopi iz nemoči v moč. Od kje ta prekleti občutek nemoči? Vem, od kdaj, tudi od kje. Ampak takrat je bilo to zaganjanje. Ves čas zaganjanje. Iz obupa, nemoči, skrajnega dna. Na ven je morda delovalo kot moč. Ampak je bilo kričanje, dopovedovanje, moledovanje, največkrat zaman. Če sem hotela kaj doseči, sem morala po svoje, uporniško, sama, v akcijo, z namenom, da dokažem, da se pokažem, da spremenim prekleto slabo mnenje o meni. In spet, takrat sem se trudila, da bi spremenili mnenje o meni, zdaj bijem bitko, da bi sama spremenila mnenje o sebi. Se sprejela. Si bila naklonjena.

Tuširam se. Nisem se še slekla. Daj, zdaj pa že pohiti. Ne ljubi se mi. Ne ljubi. Dragaa moja, to ni izgovor. Ne ljubi? Razloži, razdelaj! Si želiš ali ne? Ne ljubi pomeni, da nimam energije, želim pa si. Torej sledi želji. Zdaj je že pošteno toplo. Voda že nekaj časa teče. Morda se bo topla iztekla. Z mrzlo se ne maram tuširat. Zaprem pipo. Tega pa res ne bom tvegala. Ne morem definirati časa, ki ga rabim, da bom uspela stopiti pod tuš. Pogledam se v ogledalo. Sama sebi glasno rečem, daj, zmoreš, hočeš, želiš si. Močna si. Akcija. Dovolj masakra. In res odpade še nekaj oblačil. Spet lahko začutim, kako je v hipu odtekla energija. To se zgodi, kot da bi me nekdo izsesal. Lica čutim vdrta. Ob dotiku telesa hladen pot. Spet nemoč. Pomagalo je, da sem se gledala in spodbujala. Ponovi, draga moja, ponovi! Ponovim. Deluje. Gola stojim pred kabino. Zdaj pa res, samo še droben korak in sem na cilju. Dosežem vrh. Utrujena, ampak zadovoljna se predam kapljicam izpod prhe. In zdaj - uživam. Uživam v neke vrste odklopu. Zdaj voda teče po meni, milim se, drgnem, čistim in paše, tako paše. Ponovno se izgubim v svojem času. Voda kar teče in teče in lahko bi stala in se splakovala celo večnost. Pravzaprav se spet začenja nov boj, spodbujati se, da bo dovolj. Iskati trenutek iti izpod tuša. Ta bitka je manj naporna. Manj pogovarjanja, notranjih monologov. Enkrat pač pride ta trenutek in se opogumim in stopim izpod tuša. Takrat pa se mi zdi, kot da sem prišla v ta svet. Obrišem se in napravim kot običajen smrtnik. In dan potem nekako steče.

Sicer zaznavam mnogo drugačnega. Ampak za zunanjšega opazovalca sem največkrat, če že zazna mojo šibkost, le siten, tečen sopotnik. Ne dopovedujem več drugim. Samo še sebi. Ja, veliko je sprememb od takrat, odkar bijem to bitko. Doživljanje se je v marsičem spremenilo. Lahko zaznam, kako drugače doživljam svoje otroke. Hčerko češem po tuširanju in naenkrat se zalotim, kako sem nestrpna v tem. Začutim notranji nemir, tresavico. Kar nek obup. Pa ne vem, čemu bi to pripisala. Potem se umirim. Grem v tukaj in zdaj. Spremljam vsak pramen las posebej, vsak moj gib in zgodi se preobrat. Začnem uživati v česanju dolgih las. Tudi hčera mi začne vračati s sproščenostjo. Atmosfera v kopalnici se povsem spremeni. Posvetim se ji in razmišljam, ali je to tisto, kar me je tako motilo. Meni se niso posvetili in moj naravni odziv je, da reagiram živčno, nervozno. Je to moj implicitni spomin? Spomnim se, kakšne muke sem doživljala, ko so mi umivali glavo. Bolelo je, cukalo, praskalo. Tudi besede ob tem so bolele. Ampak da se drugače. Lahko je prav lepo. Lahko pričaram čaroben večer. Užitek ob tem, ko se posvetim urejanju hčerke in hkrati pomislim, da vendar s tem negujem tudi svojo dušo. Morda preoblikujem moj

rani spomin.

Spet drugič gledam mlajšo hči iz profila. Joka. In naenkrat se mi zazdi, da je taka, kot sem bila jaz na eni sliki. Vsa objokana. Stisnem jo k sebi. Pocrkljam. Spet ne vem, ali crkljam njo ali sebe. Važno, da deluje. Na obe.

Opazujem ju, kako sta razigrani. Veseli. Domiselni. Kako pojeta in plešeta. Kako radi nastopata. Kako iščeta iskrice v mojih očeh. In ko jih najdeta, ko jih uspeta prebuditi, se njuna sreča eksponentno stopnjuje.

Moj notranji film pa se vrti po svoje. Spomini naletavajo, četudi se trudim in vračam, da bi užila to, kar je edino resnično v tem trenutku. Ampak je težko. Ko gledam ponosni deklici, se mi stoži. Jaz ponosa nisem mogla uzreti. Ko sem bila razigrana, sem se afnala. Ko bi pela, sem bila obledna. Ko bi govorila, sem bila priskutna. Ko bi domišljiji rada dala svojo pot, sem lagala. Ko sem lagala, sem bila pokvarjena. Uh, še bi lahko naštevala. Ampak dovolj masakra.

Pa vseeno lahko uzrem, kje se je že začelo. Kako je dvoletni otrok ponosen, ko nekaj zmore sam. Obuti čeveljček. Zapeti vrstico. Šteti do tri. Ponos pa tak, kot ga jaz v sebi še nisem začutila. Ja, ti občutki so pravi. Iz tega se izhaja. Raste. Hvala Bogu za drugo gnezdo, vem, da bo dalo ogromno izkupička prav meni.

Še nekaj opažam. Da v času, ko sem v slabi koži, toleranca izkopni. Potrpljenja je manj. Bolj sem razdražljiva. Napeta. Čustveno manj stabilna, hitro me nekaj gane. Solze so bolj na površju. In zvok. Ne prenesem glasnih zvokov. Motijo me. Po mojem je živčni sistem tako vzbujen, da si želi samo mir in blage dražljaje. Nič agresivnega. Ne močnih objemov. Ne glasnih zvokov. Ne velikih zahtev. Ne hitrega tempa. Vse počasi. Korak za korakom.

Težko se osredotočim. Težko začnem katerokoli opravilo. In težko končam, zaključim katerokoli opravilo. Tudi na to sem se že kar aklimatizirala. Ne obtožujem se več za splošno nizko produktivnost. Jo pač sprejemam in vem, da se bo še vse spravilo v ravnotežje. Ko sem v dobri koži, nadoknadim, na dolgi rok se ne pozna, da je produktivnost nizka, seveda če ne upoštevam oportunitetne izgube. Ampak s to izgubo se še mnogi uspešni gospodarstveniki ne ukvarjajo, torej si jo na tem nivoju lahko tudi jaz oprostim. Pomembno je, da vem, da obstaja. Naj ostane kot vir: Moj skriti vir.

Tudi spomin se takrat poslabša. Kar nekako besede ne pridejo na zaslon. Težje se izražam. Manj vem. Ampak vem, da se to povrne. Ko se bom izkopala iz travme, sicer obujene, ponovno aktivirane, ko se bom uspela pomiriti, se bo pomiril tudi parasimpatikus. Ko bo v ospredju simpatikus, bo lažje. Takrat bom pametnejša. Zdaj ni čas, da intelektualiziram. Zdaj je čas, da se posvečam sebi. Da se obračam k sebi. Da se negujem. Da si prisluhnem. Da iščem svoje središče. Svoj fokus. In se nežno usmerjam na lastno pot.

Aha, to obdobje še nekaj prinese. Tudi svojo mamo doživljam po starem. Se mi zdi, da regrediram. Spustim se nekaj stopničk niže. Spuščam se v petelinje boje. Zaganjam se in dopovedujem, pa čeprav zapenjam za življenjsko povsem nepomembne stvari. Ko gledam vanjo, se mi zdi, da strmim v žrtev. Vse, kar vidim, je žrtev. Prekleta moč zapakirana v strašno nemoč. Noro, kako v tem obdobju vpliva name. Po eni strani me povsem izpije,

hkrati pa v tej klinčevi koži obudi v meni bojevnika, upornika.

Po enem takih bevskanj in revskanj, ko ne ona meni in ne jaz njej ne dopustiva, da bi katerakoli drugi kanček prisluhnili, se morda začutili, kaj šele si prikimali, sem zaznala, koliko energije sem že ob pol devetih zjutraj potrošila za prazen nič. Takrat sem si resno pogledala v oči, se začudila, draga moja, vseeno nisi tako uboga, tako nemočna. Če si se tako razhudila in potrošila toliko gibov in besed, kako bi izgledalo, če bi to pretvorila v učenje, pisanje. Karkoli usmerjeno v svoj cilj, k sebi.

Vikend je. Izdelek bi moral biti že napisan. Pa še vedno nič. Razen masakra. Mož me spremlja že dan ali dva, se mi zdi, da se mu smilim, pa je ob tem tako nemočen. Sprašuje, kako mi lahko pomaga. Vprašanje, mislim, da prvič vzamem zares. Dovolim si ga slišati. Sprašuje me, če mi lahko pomaga. Do sedaj sem ga vedno nesramno zavrnila. Ali z opazko. Aroganco. Štosom. Vedno z nečim, kar ga je porivalo stran od mene. Tokrat sem se tudi sama vprašala, draga moja, kaj bi ti pomagalo. Nežnost. Pozornost. Da je ob meni. Samo to. Z mano. Ob meni. Nič prepričevanja. Dopovedovanja. Ne zmorem še ubesediti, kaj vse se dogaja z mano, v meni. Tako ali tako pa pravih besed v tem trenutku ni.

Privoščila sva si sprehod. Pa savno. Nekaj intimnosti. In tudi sama sem se počasi začela obračati k sebi. Spontano se je zgodilo. Napisala sem načrt za izdelavo transkripta. Poslušala sem eno terapevtsko srečanje. In izbrala kar prvo. Običajno je bil to najtežji del. Izbrati seanso, ki bo vsaj približno za v javnost. To je včasih vzelo ure in ure poslušanja, seciranja.

Tokrat je bilo drugače. Prvi posnetek. Ok. Sprejela ga bom. Sprašujem se, je to morda sreča, apatija, predaja, izčrpanost, morda nezavedno išče zavrnitev, potrditev v zavrnitvi ali pa znanilec moje lastne spremembe, osebne rasti. Poslušam še enkrat. Zalotim se, kako mižim, tako me je sram. Kaj govorim, osredotočena sem na vsak stavek, na vsako besedo, ki ni na mestu. Ampak nek drug del mene vztraja. Spet gre bolj za občutek. Draga moja, poslušaj še enkrat in še enkrat. In res, večkrat kot sem se poslušala, bolj sem se sprejemala. Lažje sem si prisluhnila. Bolj sem se oddaljevala iz globin v tukaj in zdaj. Vse bolj in bolj sem lahko začutila izkupiček srečanja. Vendarle sva nekam prišli. Nekaj uvideli. Pa je prišel trenutek, ko sem vzela računalnik pod prste in začela pisati. In tudi premiki so se začeli dogajati. Napetost v vratu je popuščala. Se vsaj spreminjala. Dobila je neko dinamiko. Dosegla sem že gibljivost 180 stopinj. Bravo. Telo postaja lažje. In na trenutke se zalotim, da sem radovedna. Da si nisem ravbar, ampak raziskovalec. Zanima me, na kaj bi lahko bila še pozorna, ko sem klientko inducirala v trans. Lahko prisluhnem odenkom. Uglashenosti. Zaznam mimohodke, ampak sem tudi vesela za globok trans, ki ga je uspela klientka razviti. Moj glas mi ni več tuj. Ne mrazi me ob poslušanju, ampak se osredotočam na mnoge podrobnosti, z radovednostjo. Zanimanjem.

In moja sošolka Janja. Hvala Bogu, da mi jo je poslal. Ne vem, s čim sem si jo zaslužila. Neomajna je. In tako jo potrebujem. Ne vem, kako se njena vloga razlikuje od moževe, ampak njo zmorem sprejeti na drugačen način. Morda sem manj čustveno vpletena. Morda gre za iskreno prijateljstvo in ob tem brezpogojno sprejemanje. Ne vem, vem samo, da jo rabim in da si v tem trenutku lahko privoščim, da vzamem, kar mi ponuja. Saj v življenju se stvari spravljajo v ravnovesje in verjetno se bosta najini vloge na dolgi rok obrnili, pa bom takrat vračala.

No, pa naj se na koncu vrnem na začetek. Omenila sem, da se mi zdi, da se mi zgodovina ponavlja. Slučajno mi je med vikendom po petnajstih letih v roke prišel indeks Fakultete za družbene vede v Ljubljani. Tudi takrat sem bila na isti točki, kot sem danes, diplomsko nalogo sem imela že spisano, mentor jo je malenkostno popravil in ko mi jo je vrnil, je naredil kapitalno napako. Pohvalil me je. Čudil se je nad mojim diplomskim delom. Pisala sem o temi, ki je bila takrat v Sloveniji povsem nova domena. Pohvala me je stala. Diplomске naloge nisem nikoli oddala.

Izgovore sem iskala v dveh majhnih otrocih, pa poslu, zasedenosti takšni in drugačni. Na koncu sem zbolela, se pripeljala na rob smrti. In si priigrala dovolj dober razlog, da sem ga sprejela in odstopila. Prestopila na drugo krivuljo. Čeprav sem se masakrirala in si močno želela, nisem zmogla. Priti do diplome, kaj naj s tem, če sem pa butasta snažilka.»

Analiza študentkininega zapisa iz vidika ranljivosti

Dragocenost Emanuelinega zapisa zame ni samo v tem, da je tankočutno opisala pogrezanje v lastno ranljivost ob neki obremenilni okoliščini, v tem primeru pred preizkusom znanja, ampak da je tudi pokazala, kako je možno s čuječnostjo, to je s sprejemajočim zavedanjem ranljivosti postopno zlesti iz luknje sramu, občutkov krivde in manjvrednosti k ponosu in boljšemu občutku sebe. Svoje sesedanje v ranljivost je opisala z:

- apatijo, sramom (»mižim, tako me je sram«), nemočjo in občutkom, da je neumna in slaba;
- občutkom prikrajšanosti, osamljenosti (»za vse sem sama«) in zapiranjem vase;
- odlašanjem in izogibanjem tistemu, kar naj bi naredila zase z bežanjem v druge aktivnosti in v altruizem (»hodim okoli vrele kaše«, »delam razne drobnarije«, »govorim o plehkkih stvareh«, »zanimajo me moževi problemi«);
- obtoževanjem in razvrednotenjem same sebe (»masakriranje«, »sem zanikrna in nesposobna in malomarna in za en drek žena in mama«);
- preobremenjevanjem (»preveč si zadam«) in zaganjanjem iz obupa in nemoči;
- povečanjem napetosti in mišičnimi bolečinami (omejena gibljivost vratu s tenzijskim glavobolom, »pečejo me stegenske mišice, hrbtenica«);
- postopnim padcem produktivnosti in učinkovitosti (»težko začnem in končam katerokoli opravilo«);
- padcem tolerance, potrpežljivosti in povečano razdražljivostjo in občutljivostjo (»hitro me nekaj gane, solze so bolj na površju«, »ne prenesem glasnih zvokov«, »nič agresivnega, ne močnih objemov, ne glasnih zvokov, ne velikih zahtev, ne hitrega tempa«);
- vračanjem neprijetnih spominov iz otroštva z občutki manjvrednosti, ponižanosti, neopaznosti, prezrtosti in nemoči (»spomnim se, kakšne muke sem doživljala, ko so mi umivali glavo. Bolelo je, cukalo, praskalo. Tudi besede ob tem so bolele.«);
- motnjami spanja zaradi napadov tesnobe (»nedefiniran strah, ki hromi in trese«, »sunek ustrelji, moram vstati«);
- motnjami v delovanju vegetativnega živčnega sistema (potenje, mrazenje, izguba vitalne energije, bledica, zaprtost - »prebava se ustavi«);
- nestrpnostjo, notranjim nemirom, tresavico;
- motnjami pozornosti, spomina, koncentracije, upadom govornih sposobnosti in nezmožnostjo opisa trenutnega doživljanja ranljivosti (»težko se osredotočim«, »spomin se poslabša, besede ne pridejo na zaslon, težje se izražam, manj vem«; »ne zmorem še

ubesediti, kaj vse se dogaja z mano, v meni. Pravih besed ni.«);

- zavračanjem pomoči od moža (»moža nesramno zavračam z opazko, aroganco, štosom«);
- regresom v odnosu z mamo (»spuščam se v petelinje boje«, »po eni strani me povsem izpije, hkrati pa v tej klinčevi koži obudi v meni bojevnika, upornika«).

Čeprav je Emanuelin opis sesedanja v črno luknjo ranljivosti dragoceno natančno izrisan, pa je zame še bolj navdihujoč opis premikov iz »nemoči v moč«, kot je sama rekla. Preobrate, ki so se »zgodili spontano«, je opisala v odnosu s hčerkama, z mamo, možem, in zame najbolj ganljivo, ko je bila sama s sabo pod tušem:

- premiki v odnosu s hčerkama:
 - pri česanju hčerke *»grem v tu in zdaj, spremljam vsak pramen las posebej, vsak moj gib in zgodi se preobrat. Začnem uživati v česanju dolgih las [...] Lahko je prav lepo. Lahko pričaram čaroben večer. Užitek ob tem, ko se posvetim urejanju hčerke in hkrati pomislím, da vendar s tem negujem tudi svojo dušo.«*;
 - tolaženje jokajoče hčerke z objemom je hkrati tolaženje, objemanje sebe (*»Stisnem jo k sebi. Pocrkljam. Spet ne vem, ali crkljam njo ali sebe. Važno, da deluje. Na obe.«*);
 - zrcaljenje razigranih hčerk, ko pojeta in plešeta (*»Kako radi nastopata, Kako iščeta iskrice v mojih očeh. In ko jih najdeta, ko jih uspeta prebuditi, se njuna sreča eksponentno stopnjuje.«*);
- premik v odnosu z mamo: *»Po enem takih bevskanj in revskanj, ko ne ona meni in ne jaz njej ne dopustiva, da bi katerakoli drugi kanček prisluhnili, se morda začutili, kaj šele si prikimali, sem zaznala, koliko energije sem že ob pol devetih zjutraj potrošila za prazen nič. Takrat sem si resno pogledala v oči, se začudila, draga moja, vseeno nisi tako uboga, tako nemočna. Če si se tako razhudila in potrošila toliko gibov in besed, kako bi izgledalo, če bi to pretvorila v učenje, pisanje. Karkoli usmerjeno v svoj cilj, k sebi.«*
- premik v odnosu z možem: *»Namesto da bi ga nesramno zavrnila, ko ponuja pomoč [...],sem sprejela nežnost, pozornost, da je ob meni, nič prepričevanja, nič dopovedovanja [...] Privoščila sva si sprehod. Pa savno. Nekaj intimnosti. In tudi sama sem se počasi začela obračati k sebi.«*
- premik pod tušem je ponazorila tudi s prisposodbo, ki se ji je spontano porodila: *»Prikrade se prisposodba. Maček se pobira. Še vedno je povožen, ves crknjen, mršav, brezizrazen, ampak postavil se je na noge, pa čeprav je spet klecnil.«* Preobrat se ni zgodil v enem zamahu, ampak postopno s »sprehajanjem med močjo in nemočjo«, kar daje opisu pridih dramatičnosti in dodatno prepričljivost. Ko ga berem, se mi zdi, da izgubim distanco. Podobno je, ko berem dobro pesem, ki me pritegne v neposredno doživljanje oz. podoživljanje in sočutenje z avtoričino izkušnjo. Zato ga tu ne bom razkosal z analizo, saj bi se tako izgubila njegova živost. Naj samo komentiram, da tudi v tem delu vidim izjemno čuječnost, prisotnost v trenutku. Stik z ranljivostjo zahteva to, da se spustimo v tu in zdaj. Sam se spomnim, kako sem včasih v trenutkih doživljanja skrajne ranjenosti uspel ohranjati stik le tako, da sem se osredotočal na dih. Ko se mi je zdelo, da ne morem več zdržati, sem kot po tanki brvi hodil iz izdih v vdih in iz vdiha v izdih. Tako sem prišel do skrajne točke, do »udarca ob dno« in spontano je potem notranje trpljenje samo začelo popuščati, dokler nisem pristal v občutkih, ki so prinesli olajšanje.

Vsi ti premiki so se potem odrazili že v tem, da je Emanuela *pristopila* k pripravi na preizkus znanja, k delu na transkriptu, da je prekinila z odlaganjem. V samem delu pa so se pokazale pozitivne spremembe, ko se je namesto izbiranja najboljšega posnetka, kar bi bila spet past perfek-

cionizma, odločila kar za prvega, ki ji je prišel pod roko. S ponovnim in ponovnim poslušanjem se je postopno izvila iz klešč sramu in prestopila v tukaj in zdaj, ko je lahko uvidela pozitivne plati svojega dela (*»In res, večkrat kot sem se poslušala, bolj sem se sprejemala. Lažje sem si prisluhnila. Bolj sem se oddaljevala iz globin v tukaj in zdaj. Vse bolj in bolj sem lahko začutila izkupiček srečanja. Vendarle sva nekam prišli. Nekaj uvideli.«*). Napetost v vratu in mrzelenje sta začela popuščati, namesto tega pa se je vse bolj osredotočala z radovednostjo in zanimanjem.

Emanuela nam je tudi postregla z drugimi opisi, kaj je odkrila, da ji je pomagalo pri vse večjem sprejemanju in pozitivnem vrednotenju lastne ranljivosti:

- *Naučila sem se sprehoditi skozi napetosti v telesu, jih zaznati, se jim začuditi in jih potem malo umiriti.*
- *Ko občutki dosežejo svoj vrhunec, izstrel, je to hkrati točka, ko se začne umirjanje.*
- *Zavedam se, da je to del boja in da ne smem polagati pozornosti, ampak preprosto slediti rutini.*
- *Nežno se spodbujam, bolj sem prijazna do sebe.*
- *Res nisem navajena, da sem prijazna do sebe in to očitno gane. Verjetno je težje doseči, da si prijazen do sebe.*
- *Vem, da sem vsa v krču. Zato ne paničarim. Ne iščem čajev in odvajal, ampak čakam.*
- *Dosegla sem, da so drugi prijazni do mene.*
- *Diham in čakam.*
- *Bijem bitko, da bi se sprejela.*
- *Ne dopovedujem več drugim.*
- *Drugače doživljam otroke [...] Uzrem, kje se je že začelo. Kako je dvoletni otrok ponosen, ko nekaj zmore sam. Obuti čevljiček. Zapeti vrstico. Šteti do tri. Ponos pa tak, kot ga jaz v sebi še nisem začutila. Ja, ti občutki so pravi. Iz tega se izhaja. Raste. Hvala Bogu za drugo gnezdo, vem, da bo dalo ogromno izkupička prav meni.*
- *Vse počasi. Korak za korakom.*
- *Če je res hudo, prebudim moža in ga prosim, da me objame, stisne k sebi.*
- *Ko sem v slabi koži, ni čas, da intelektualiziram. Zdaj je čas, da se posvečam sebi. Da se obračam k sebi. Da se negujem. Da si prisluhnem. Da iščem svoje središče. Svoj fokus. In se nežno usmerjam na lastno pot.*
- *Ne obtožujem se več za splošno nizko produktivnost. Jo pač sprejem in vem, da se bo še vse spravilo v ravnotežje. Ko sem v dobri koži, nadoknadim, na dolgi rok se ne pozna, da je produktivnost nizka. To si lahko oprostim.*

Pomemben vir je Emanuela našla tudi v sošolki Janji, s katero se je razvilo prijateljstvo in brezpogojno sprejemanje. Lahko je sprejela, da je v tistem obdobju več dobivala od nje, kot ji je lahko vračala, ker je zaupala, da se *»v življenju stvari spravljajo v ravnovesje in verjetno se bosta najini vloži na dolgi rok obrnili, pa bom takrat vračala«*.

Menim, da je s tem opisom, ki ga je podelila z menoj in tudi z Janjo, veliko dala oz. vrnila. Jaz sem se ji bil vsekakor zelo hvaležen, saj sva potem, ko mi je poslala ta svoj dnevniški zapis, še poglobila najin osebni odnos in občutek sopotništva. Pa tudi njen nastop na kolokviju pred kolegi in menoj je bil strokovno prepričljiv in človeško topel, odprt. Vsi smo čutili, da njeno delo s klienti greje stik z lastno ranljivostjo in da je naredila nov korak na poti sprejemanje same sebe take kot je.

Pisanje je intimen odnos

Ko sem povzemal predavanje Brownove za ta uvodnik in se odločil za predstavitev opisa dnevniških zapiskov svoje nekdanje študentke, sem se spraševal, kaj me vedno znova vleče v to, da želim govoriti in pisati o ranljivosti. Po eni strani me je mikalo, da bi celo podelil kakšne dele svojega dnevnika, ki ga pišem že veliko let in kjer opisujem srečanja z lastno ranljivostjo. Vedno znova se v takih trenutkih, ko pride do impulza po samorazkrivanju, sprašujem, ali gre za moj narcizem. In v tem vprašanju je seveda prisotna kritična naravnost do samega sebe, ki lahko vodi do zaključka: Pa se ja ne boš (spet) narcistično razkazoval... To moraš nositi sam in če o tem govoriš, moraš to storiti le v najbolj zaupnem krogu, npr. s svojo partnerko ali s prijatelji!

Pa sem potem med pisanjem uvodnika intuitivno segel po knjigi Sram, ki smo jo skupaj z avtorjem Borisom Cyrulnikom predstavili v prejšnji številki Kairosa. Večkrat se mi zgodi, da med pisanjem nepričakovano vstanem in sežem po kakšni knjigi na policah, naključno odprem in začnem brati. In večinoma sem presenečen, kako globoko se me dotaknejo vrstice, ki jih preberem. Tudi tokrat je bilo tako, ko sem prebral naslednje Cyrulnikove misli: »Sramujoči se hrepeni po tem, da bi spregovoril, zelo rad bi povedal, da je ujetnik svojega nemega jezika, izpovedi, ki si jo pripoveduje v svojem notranjem svetu, vendar tega ne more, tako zelo se boji vašega pogleda. Misli, da bo umrl, če bo povedal. Zato pripoveduje zgodbo o nekom drugem, ki je tako kot on doživel nezaslišan pretres. Napiše avtobiografijo v tretji osebi in se čudi, kako ga potolaži pripovedovanje o drugem, njemu podobnem, njegovemu predstavniku, glasniku. Ko svoj zlom ubesedi in ga kljub vsemu deli z drugimi, se otrese podobe pošasti, za kakršno se je imel. Postane tak kot drugi, ker ste razumeli – in ga morda celo vzljubili. Pisanje je intimen odnos. Tudi ko imaš na tisoče bralcev, so ti odnosi intimni, kajti pri branju si sam s seboj.« (Cyrulnik, 2012: 7-8)

Te vrstice so mi prinesle olajšanje. Torej ni nujno, da gre pri impulzu, da bi pisal o lastni ranljivosti za nezrelo in neodobravanja vredno narcistično razkazovanje, ampak gre lahko tudi za naraven, lahko bi celo rekel samozdraviteljski vzgib. Dejansko sem velikokrat čutil, ko sem pisal o svoji ranljivosti neposredno ali posredno, tako da sem lastno izkušnjo prikazal kot izkušnjo nekoga drugega, da se je ustvaril izjemno intimen prostor, saj je to izpoved bralcu. Pri tem ni pomembno, ali bo to, kar sem zapisal, sploh kdo prebral, ali bo to morda eden, sto ali tisoč. Dovolj je, da pišem potencialnemu bralcu, da se upam izpovedati in mu pokazati tisti del svoje duše, ki se ga sramujem, svojo ranljivost.

Tudi posredno pisanje o izkušnji Brownove in Emanuele je bilo zame samozdravilno, saj sta mi podobni, sta tudi predstavnici, glasnici in zagovornici moje lastne ranljivosti. In ob pisanju so se mi dogajali drobni premiki, ki sem jih podobno kot Cyrulnik, ki pravi, da sramujoči se lahko postopno postane »tak kot drugi«, že pred leti ubesedil kot »vse bolj imam občutek, da nisem nič posebnega, ampak le edinstven.« Ta proces spremlja vse večje olajšanje, da se mi ni potrebno truditi, da sem bom dokazal kot poseben, da bi tako lahko pridobil naklonjenost drugih in dovolilnico za sprejem v človeško skupnost. DOVOLJ JE (kot poudarja zgoraj Brownova), da imam svoj prstni odtis, dovolj je, da sem edinstven, ni potrebno, da sem poseben. In edinstven lahko postajam le s sprejemanjem lastne ranljivosti, ki me vse bolj vodi in pripelje do tiste točke, ko lahko VERJAMEM, da sem kljub svoji občutljivosti in vsem »nezrelostim«, ki se mi dogajajo v odnosih (predvsem s tistimi, ki mi največ pomenijo), vreden ljubezni in pripadnosti. To je bilo eno od spoznanj Brownove, ki se me je najbolj dotaknilo. Zarisuje smer, da lahko naravnavam svoj kompas za nadaljnje korake v sprejemanju in pozitivnem vrednotenju lastne ranljivosti.

Ranljivost za sožitje most

Če se zaradi lastne ranljivosti ne osamimo, je gotovo eden največjih izzivov, kako razvijati partnerski ljubezenski odnos, v katerem je prostor za ranljivost obeh. Naj svoj uvodnik zaključim s pesmijo, ki se mi je na to temo utrnila pred časom in ki sem ji dal naslov:

RANLJIVOST ZA SOŽITJE MOST

Navezal sem se nate, se zavezal in predal.

*Postala si mi lepa,
edina*

*in želim si najti skupno pot,
tudi če ni komot.*

*Želim se vpeti v tvoj korak,
v ritem tvojih vdihov in izdihov
kot otrok in kot možak.*

*Polagam srce z otroško bolečino,
da bi razvodenel njeno ostrino,
med tvoje prste,
na tvoje prsi,
tja,
kjer je tudi veliko tvojega gorja,
kjer ti mama po kapljah priliva olja
na žgoč ogenj praznine
izgubljenega sočutja
in ga ne obudi tvoj trud
niti tvoja trdna volja.*

*In vendar,
ali nisva prav tam,
kjer ti nekaj manjka,
odkrila točke,
kjer so se ti orosile očke,
a se ti je odprlo tudi sladko,
da si se čudila,
ko si presenečena nektar pila.*

*Ponujam moško ti roko,
za oporo in skupni hod v dalj široko,
oko, ki s tvojim videlo bi v globino,
napolnilo s smislom bolečino.*

*Čudna in čudežna je ta zavest,
ta drobna luč,
v kateri lahko celo peče vest,
ki osvetljuje tebe,
veliko neznanko
in ljubezni večno uganko,*

*vse, v čemer naša bit pluje
in ni ga, ki to lahko nadzoruje.*

*Kdo sem?
Kdo si ti?
Kdo sva?
Samo utvara, svetleč privid,
ki lahko v hipu izgine?
Kaj je beseda ljubeča, ki lovi neulovljivo
in ki tako hitro mine?
Ko ti rečem, da te ljubim,
o čem ti govorim?
In kdo je tisti, ki lahko to reče?
Kaj bo v prsih peklo,
če se nama ne bo dobro izteklo?
Kaj je misel bežna?
Kaj občutek, ko sva nežna?
Kaj to telo od let zgarano,
to meso od misli gnano?*

*Kam me vodiš, bolečina,
ki prihajaš iz spomina?
Bom v tebi našel žensko,
ki boš razumela večpomensko?
Bo sožitje dveh samot
najina pot?
Bo ranljivost
za najino sožitje
most?*

Pregled vsebine tokratne dvojne številke Kairosa

In zdaj k tokratni dvojni številki Kairosa. Je obilna in bogata, tako kot z dobrotami obložena božična ali novoletna miza. Seveda nas ne more presenetiti, da se marsikakšen prispevek vrtili okoli teme ranljivosti oz. da praktično vse članke lahko beremo tudi iz te perspektive, ki je za psihoterapijo ena osrednjih:

- Članek glavnega urednika Kairosa dr. Bojana Varjačiča Rajka o negativni terapevtski reakciji jo nagovarja najbolj neposredno.
- Tudi Sandor Ferenczi, eden najpomembnejših psihoanalitikov prve generacije, ki ga v svojem članku predstavi specializantka psihoanalize pod supervizijo Brigita Korpar, je velik del svojega opusa posvetil prav ranljivosti, ko se loteva pomena travme, terapevtske vrednosti regresije, eksperimentov z vzajemno analizo, negativnega transferja, kontra-transferja in intimnosti v analitični situaciji.
- Izr. prof. dr. Rudi Kotnik v članku o fenomenologiji, ki je uporabna v psihoterapevtskem izobraževanju in klinični praksi, na konkretnem primeru pokaže, kako se lahko v odnosu med učiteljem in študentko geštaltističnega psihoterapevtskega izobraževanja pokaže ranljivost na ta način, da pri študentki ta odnos začne »vleči ven« boleče izkušnje

z očetom.

- Tudi psihoterapevtski odnos, ki je glavna tema članka sistemske psihoterapevke dr. Leonide Kobal, ki ga z manjšimi posodobitvami ponovno objavljamo zaradi kvalitete in ohranjene aktualnosti, potem ko je prvič izšel leta 2005, se ne more graditi samo s tehnikami, ampak je odvisen od tega, kako se terapevt in pacient ujameta kot osebi. To pa je v veliki meri odvisno tudi od tega, kako se ujameta glede svojih ranljivosti.
- Geštalt psihoterapevt Tomaž Flajs v članku o metaforah v psihoterapiji poudari, da lahko vplivajo na kakovost odnosa med klientom in terapevtom, na proces njenega kontaktiranja in lahko povabijo klienta v neposredno doživljanje. Umetnost dobre terapije je tudi to, kako zna terapevt v metafore vtakati spodbude za sprejemanje in pozitivni odnos do lastne ranljivosti.
- Članek študenta magistrskega interdisciplinarnega programa kognitivna znanost Klementa Trupeja o okoliščinah oz. prostorih, v katerih psihoterapija najbolje uspeva, predstavi rezultate kvalitativne raziskave s pacienti in psihoterapevti. Glavna ugotovitev je, da je temeljna kvaliteta zaupanje, ki se pri pacientu pojavi, če so prisotni občutki zasebnosti, varnosti, razumevanja in sprejemanja. Iz teh kvalitet je nato mogoče graditi fizični prostor, ki ima trdne temelje in v katerem se ljudje dobro počutijo. Tudi te ugotovitve lažje razumemo, če pomislimo, da naši pacienti potrebujejo občutek zasebnosti, varnosti, razumevanja in sprejemanja predvsem zato, ker iščejo pomoč zaradi lastne ranljivosti.
- Članek študentke propedeutike Maruše Furlan, sicer diplomirane univerzitetne komparativistke, o branju kot dodatni terapevtski podpori pri zdravljenju odvisnosti od alkohola je nadaljevanje in zaokrožitev članka iz prejšnje številke Kairosa. Predstavi nam rezultate svoje kvantitativne in kvalitativne raziskave, ki jo je izpeljala pod mentorstvom dr. Maje Rus Makovec.
- Sam sem se lotil kar zahtevnega članka, ki na nek način predstavlja povzetek moje strokovne poti terapevta in učitelja terapije. V pregledno shemo sem poskušal umestiti nekatere ključne koncepte, ki temeljijo na psihoterapevtski znanosti in lahko edukantom psihoterapije pomagajo pri opazovanju in izvajanju učinkovite psihoterapije.

V delu, ki je posvečen etiki psihoterapije, se nadaljuje dialog med Rudijem Kotnikom in Bogdanom Žoržem, ki se je začel v Kairosih 1-2 leta 2010 in nadaljeval v obeh dvojnih številkah letnika 2011. Objavljamo tudi prevod obsežnejšega teksta o tem, kako skrbeti za okvire psihoterapevtskega in psihiatričnega zdravljenja, ki ščitijo paciente in terapevte pred spolnimi zlorabami.

V delu o etiki objavljamo tudi prevod obsežnejšega teksta o tem, kako skrbeti za okvire psihoterapevtskega in psihiatričnega zdravljenja, ki ščitijo paciente in terapevte pred spolnimi zlorabami.

Zelo bogat pa je tokrat tudi ti. informativni del revije:

- Janko Bohak še naprej pridno zalaga našo revijo s svojimi sestavki in prevodi. Kot eden ključnih akterjev na dolgi poti uveljavljanja Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani je začutil potrebo, da s kratkim povzetkom ključnih trenutkov obeleži dolgoletni proces, ki je 10. maja 2013 pripeljal do njene akreditacije.
- Socialni delavec Franček Dobovišek pa ga je z zanimivimi vprašanji izzval v intervju. Zanimivo je hkrati primerjati intervju s Tomažem Flajsom, kateremu je zastavil podobna vprašanja.

- Ponovno objavljamo tudi Jankov prevod teksta Wilhelma Reicha z naslovom *Poslušaj mali človek*, ki je pred leti v Sloveniji doživel tudi kvalitetno monodramsko uprizoritev Vlada Novaka. Janko je k prevodu dodal še zanimiv esej o svobodi malega človeka, ki je prisluhnil Reichu.
- Ana Marija Pavlič je prispevala predstavitvi dveh knjig, ki sta nastali na podlagi raziskav o posledicah druge svetovne vojne – ena govori o hčerah, ki so v vojni izgubile očete, druga pa o sinovih, ki jih je doletela ista usoda.
- Ob smrti Williama Glasserja 23. avgusta 2013 je Leon Lojk napisal kratek pregled uveljavljanja realitetne terapije v svetu in pri nas in se s tem poklonil velikemu in ustvarjalnemu opusu svojega učitelja.

Tako, za nekaj časa boste naši zvesti bralci in bralke imeli kaj za brati. Upamo pa, da se bodo pridružili tudi novi. Vsekakor pa tudi v imenu glavnega urednika Bojana Varjačiča Rajka vsem bralkam in bralcem, avtoricam in avtorjem, recenzentkam in recenzentom in vsem članom uredniškega odbora in sveta, kot je že običaj, želim, da bi v duhu tega uvodnika v novem letu iz ranljivih delov samih sebe črpali ustvarjalne ideje in nove možnosti za človeško občutljivo in solidarno sožitje.

Srečno!!!

Viri

Cyrušnik, B. (2012). *Sram: če povem, bom umrl*. Ljubljana: Modrijan.

Možina, M. (2000). »Črne luknje«, samopomoč in osebna rast prostovoljcev. V: Martelanc, T., (ur.), Samec, T. (ur.). *Prostovoljno delo včeraj, danes in jutri*. Ljubljana: Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva, str. 57-74.