
Franček DOBOVIŠEK, Tomaž FLAJS

»Psihoterapije se ne da naučiti iz knjig« Intervju s Tomažem Flajsom

Tomaž Flajs, geštalt psihoterapevt z evropsko diplomom iz psihoterapije, ki jo podeljuje Evropska zveza za psihoterapijo (EAP), je redni član Evropske zveze za geštalt terapijo (EAGT). Iz geštalt psihoterapije je diplomiral na britanskem inštitutu GPTI in je nosilec certifikata strokovnosti inštituta GATLA iz Los Angelesa. Je predsednik Slovenskega društva za geštalt terapijo SLOGES in podpredsednik Slovenske krovne zveze za psihoterapijo SKZP.

Kot psihoterapevt ima dolgoletne izkušnje dela s posamezniki, pari in skupinami. Poleg tega je supervizor in edukator geštalt psihoterapije. Geštalt terapijo poučuje tudi v tujini, kot gost inštitutov v Avstriji, Gruziji, Rusiji in na Hrvaškem.

Svojo dejavnost izvaja v okviru Inštituta za geštaltsko terapijo (GiTa) v Ljubljani, ki ga je ustanovil z dr. Rudijem Kotnikom in Bogdanom Žoržem. Na GiTi v sodelovanju z mednarodno priznanimi strokovnjaki s področja geštalt psihoterapije izvajajo psihoterapevtsko izobraževanje za geštalt psihoterapevte. Inštitut GiTa je akreditiran tako s strani EAP kot tudi EAGT, kar pomeni, da ob uspešno dokončanem izobraževanju njihovi edukanti pridobijo evropsko diplomom iz psihoterapije in certifikat EAGT.

Franček Dobovišek je socialni delavec.

Intervju je potekal v Ljubljani, 16. februarja 2013.

V: Kdo je imel na vaše psihoterapevtsko delo največji vpliv?

O: Težko izberem enega. Ko sem se usposabljal za psihoterapevta, sem se usposabljal znotraj različnih usmeritev geštalta. Nekaj časa sem imel s tem težave, ker sem bil malo zmeden in sem moral sam sestavljati neko svojo celoto. Trenutno name najbolj vpliva moj supervizor Todd Burley.

V: Lahko poveste kaj več o gospodu Burleyju?

O: Skupaj z Bobom in Rito Resnick vodi inštitut GATLA iz Los Angelesa. Ko sem šel leta 2002 na izpit inštituta GATLA, sem padel. V komisiji je bil tudi Todd. To je bilo nekaj najboljšega, kar se mi je zgodilo, čeprav takrat seveda nisem mislil tako. Potem mi je namreč Todd ponudil, da postane moj supervizor, da bi lahko z njegovo pomočjo osvojil še tisto, kar mi je umanjalo na izpitu. Od njega sem se ogromno naučil, tudi zato ker je drugačen od mene. Če bi sebe označil kot bolj umetniškega človeka, je on bolj človek znanosti, nevropsiholog. Naučil me je razmišljati znotraj konteksta terapije. Z njegovo pomočjo nisem več samo sledil intuiciji, ampak sem začel tudi konceptualizirati proces in ga bolje razumeti.

Todd je v svetu geštalt terapije dokaj poznan. Med drugim se ukvarja z aplikacijo geštalt terapije pri ljudeh z diagnozo shizofrenije. Razvil je povsem svoj pogled na razumevanje shizofrenije s stališča geštalt terapije, z vidika procesa formiranja in razgradnje geštalta – figure in ozadja. On pravi, da je tisto, kar se navidez kaže kot kaotično mišljenje človeka z diagnozo shizofrenije, bolj organizirano, kot se to na prvi pogled zdi. Vedno obstaja nek organizacijski princip, figura, ki pa se je shizofrenik ne zaveda. Tisto, kar govori, je v bistvu ozadje, ki je navidez nepovezano, fragmentirano. Princip v geštaltu je, da ne interpretiramo klienta, toda Todd pravi, da je v primeru dela s shizofrenikom interpretacija potrebna. Terapevt se mora vprašati, kaj izstopa, kaj je vezivo vsega tega, kar je klient povedal. Seveda pri tem uporabi tudi svojo intuicijo. Terapevt potem ponudi klientu tisto, kar bi lahko bila figura – tisto, okoli česar se vse organizira, in mu tako pomaga razviti koherenco v mišljenju. Tako sčasoma klientu postane jasno, kaj je figura in kaj je ozadje.

V: Torej se geštalt ukvarja tudi z ljudmi, ki imajo diagnoze iz psihotičnega spektra, ne samo iz nevrotičnega?

O: Tudi. Todd ni edini geštalt terapevt, ki raziskuje in piše na to temo. Omenim lahko na primer vsaj še Margherito Spagnuolo Lobb iz Italije.

V: Imate kakšno transpersonalno izkušnjo?

O: Imam. O teh stvareh je vedno težko govoriti, ker gre za izkušnjo, ki presega mišljenje. Ko sem bil pri vojaki v JLA, sem zapadel v zelo hudo krizo. Spraševal sem se, ali sem le nagonsko bitje. Začelo se je, ko sem nenadoma ugledal sebe, kako z drugimi vojaki tečem po pisti, da bi se »prikopal« do bureka, ki je bil tisti dan za večerjo, in se vprašal, kaj delam. Zagnusil sem se samemu sebi in sem pomislil, da bi se ubil. Ta kriza je trajala kakšen mesec ali dva. Potem pa me je nekega večera, ko sem ležal v postelji, nekaj dobesedno dvignilo pokonci in sem se usedel. Naenkrat sem bil popolnoma miren. Ne znam z besedami tega opisati. Doživel sem spoznanje, da je v meni nekaj presežnega in za nekaj trenutkov sem bil to. To bi morda lahko opisal kot milost. Po tistem sem vojsko začel doživljati povsem drugače. Nikoli v življenju se nisem več počutil tako svobodnega kot v vojski. Vpet sem bil v zelo toge okvire vojaške discipline in sem se moral držati pravil, tako da sem bil na zunaj zares nesvoboden, ampak doživljal sem močan občutek notranje svobode. Mislim, da bi to lahko bila duhovna izkušnja. Pozneje se mi je v življenju velikokrat dogajalo, da se mi je, ko sem bil v neki stiski, na lepem odprlo in sem se pomiril. Nekaj novega se je vedno odprlo, ne vem pa čisto dobro, od kod je to prišlo.

V: Kako geštalt terapevt gleda na spolno nadlegovanje? Kako svetujete?

O: To je oblika nasilja. Ni standardiziranih procedur znotraj geštalta za to vrsto težav. Dela se s posameznikom in njegovim doživljanjem. S tem, kaj spolno nadlegovanje za tega konkretnega posameznika pomeni, in kaj je kontekst tega nadlegovanja. Ali je človek še vedno ujet v to situacijo? Če je to spolno nadlegovanje na delovnem mestu – ali to še traja? Koliko ima občutka, da lahko svobodno izbira? Ali lahko zapusti to situacijo? Do kakšne mere se počuti ujetega? V jeziku geštalta je to delo na klientovi ego funkciji, kar je drugo ime za sposobnost samostojnega oločanja in izbiranja ter usmerjanja svojega življenja. Gre za to, koliko se človek počuti kot žrtev in v kolikšni meri ne prepozna in ne aktivira svojih potencialov, da bi vplival na to situacijo.

V: Ali psihoterapevt zdravi predvsem z odnosom?

O: Odnos je ključna sestavina terapevtskega procesa v geštaltu in verjamem, da tudi v drugih psihoterapevtskih pristopih. Raziskave namreč kažejo, da je to najpomembnejši vidik psihoterapije. Seveda pa nastane težava, ko skušamo ta odnos opisati, saj gre za dvosmeren proces, ki ga vsak od udeleženih lahko doživlja povsem drugače. Kaj je sploh to, kar mislimo pod pojmom

odnos? Zato se mi zdi bolj smiselno govoriti o terapevtovi odnosni, dialoški naravnosti.

V geštalt terapiji v povezavi s tem govorimo o pomenu terapevtove avtentične prisotnosti, njegove doživljajske odprtosti za klienta, iz katere se odziva nanj in mu to tudi daje vedeti. Ob tem ko terapevt ostaja osrediščen v sebi, s pomočjo svoje domišljije »zaniha« v klientovo situacijo in jo poskuša podoživeti, kot da bi bil v »njegovi koži«. To počne tako, da se prepusti toku njune komunikacije, ne da bi skušal prevladati, uveljaviti neko svojo resnico, ali da bi klienta usmerjal k nekemu cilju, ki bi ga postavil zanj. S tem se izogne vrednostnim sodbam o klientu in občutku superiornosti. To znotraj okvirov terapevtskega odnosa omogoča, da se oba, terapevt in klient, srečujeta kot enakovredna posameznika. Bolj kot klient to prepozna, bolj je pripravljen terapevtu zaupati, in to zaupanje samo po sebi je že terapevtski moment, nekaj, kar deluje zdravilno. Takšna naravnost s strani terapevta klientu odpira tudi možnost izkušnje potrditve lastnega obstoja v eksistencialnem srečanju s terapevtom, kar je verjetno najbolj zdravilna izkušnja, ki se lahko zgodi v terapiji.

V: Ali lahko terapevt le po uradni dolžnosti dobro izvaja psihoterapijo?

O: Jaz tega ne bi zmožel.

V: Bi lahko rekli, da so dobri terapevti – ranjeni terapevti, ljudje, ki so veliko delali na sebi?

O: Verjamem, da je velik delež terapevtov takih. Ne verjamem pa, da je to neizogiben pogoj. Poznam namreč zelo dobre terapevte, ki niso ranjeni.

V: Ali se pri svojem delu srečujete tudi s pacientovim ljubosumjem? Kaj mu svetujete?

O: Da. Včasih tudi neposredno, ko mi na primer klient pove, da je ljubosumen na moje druge kliente. Ljubosumje razumem kot reakcijo jeze na strah pred izgubo. V osnovi gre za tesnobo pred tem, da bi bili zapuščeni, ker se ne čutimo sposobne, da bi samostojno preživel. Ker ne zaupamo vase in imamo pomanjkljiv občutek lastne vrednosti, tudi drugemu ne moremo zaupati in ga zato poskušamo nadzirati.

Verjamem, da je ljubosumje eden od možnih izrazov tega, kar v geštalt terapiji imenujemo nedokončani geštalt – da gre v osnovi za nezadovoljeno potrebo po občutku varnosti in povezanosti s pomembnimi drugimi ljudmi ali nesprijemanje te potrebe s strani teh drugih, ki ga je posameznik doživel nekoč v preteklosti, ko je bil od teh drugih dejansko v odvisnem odnosu. Zato je razvil dvom vase ter nezaupanje do drugih ljudi, kar je postalo fiksni geštalt – torej nekaj, kar ponavlja tudi v svojih sedanjih odnosih.

Ko je klient pripravljen spregovoriti o svojem ljubosumju, je to že velik korak, kajti pogosto se tega čustva, kakor tudi na primer zavisti, sramujemo, ali pa tega nismo sposobni prepoznati kot lastno težavo, temveč problematičnost pripisujemo drugim, tistim, na katere smo ljubosumni ali jim zavidamo. Ko klient pride na dan s svojim ljubosumjem, sem še posebej pozoren na to, da v sebi ohranjam dialoško, odnosno naravnost, o kateri sem prej govoril. Klienta torej ne sodim, se ne postavljam nad njega in mu zato tudi ne svetujem, temveč ga predvsem pozorno poslušam in spodbujam, da ostaja v stiku s svojimi občutki in z mano. Pokažem mu svoje zanimanje in sprejemanje ter si prizadevam biti tudi sam zanj transparenten v svojem doživljanju. To je prvi korak, vzpostavljanje pogojev, da lahko v nadaljevanju, v okviru spoštljivega, pristnega odnosa, skupaj raziskujeva in delava z njegovimi nedokončanimi in fiksnimi geštalti v ozadju njegovega ljubosumja. To je predvsem delo na poglobljanju klientovega neposrednega zavedanja, ki je, kot je dejal Fritz Perls, samo po sebi zdravilno.

V: Bi lahko še malo spregovorili o geštalt terapiji in psihotičnih motnjah? Je geštalt terapija uspešna pri psihotičnih motnjah?

O: Odvisno od tega, kaj vzamemo za kriterij uspešnosti. S pomočjo Toddove supervizije sem delal s psihotičnim klientom. Zdaj klient živi precej drugače kot prej. Prej je živel pri materi in ni imel kaj dosti stikov. Zdaj pa živi sam, v svojem stanovanju, in ima partnerko. Postal je bolj družaben. Bolj se zaveda in sprejema svojo občutljivost in ranljivost. Če temu rečemo učinkovitost, potem je geštalt terapija učinkovita tudi pri psihotičnih motnjah, vendar so moje izkušnje dela na tem področju zelo omejene.

V: Kakšne rezultate pri svojem delu s shizofrenikih dosega Todd?

O: Kot mi pripoveduje, je uspešen. Pripovedoval mi je o klientu, ki si je predstavljal, da je Jezus. Prav z njegovim pristopom iskanja pomena, o čem mu klient sploh govori in kaj je njegova potreba, sta skozi pogovore prišla do tega, da si je klient začel domišljati, da je Jezus zato, ker je bila njegova mati verski fanatik. Klient je sklepal, da bo prišel do materine pozornosti samo tako, če bo Jezus Kristus.

V: Potem pa?

O: Ključno je bilo prav to, da je ugotovil, da je bil Jezus zato, ker je mati ljubila Jezusa in je mislil, da bo tako ljubila tudi njega. Po tem uvidu je njegova blodnja izginila. Znova je navezal stik s staro ljubeznijo iz najstniških let. Zadnje novice, ki jih je Todd imel o njem, so bile, da ni imel več psihotičnega mišljenja in da je delal kot nadomestni učitelj v šoli blizu kraja, kjer je živel.

V: Se lahko naučiš geštalt terapije iz knjig?

O: Ne, bistvo geštalta je delo z doživljanjem, ki ga ni mogoče zadovoljivo posplošiti in še težje opisati, saj je specifično za vsakega posameznika posebej, v vsaki situaciji posebej. Ko so Lauro Perls vprašali, kako bi se dalo natančno definirati geštalt terapijo, je rekla, da je izkustvena, eksistencialna in eksperimentalna. To pomeni, da je neposredno izkustvo za geštalt terapijo bistveno. Geštalt terapevt zanima klientovo doživljanje. Približa se mu preko svojega lastnega doživljanja. Gre za stik, ki ga v dani situaciji vzpostavlja z njim. Tega se ne da naučiti iz knjig. To je stvar izkušnje. Knjige so potem nadgradnja, vendar brez te izkustvene osnove ni nič.

V: Geštalt terapevt pomaga klientu k večjemu samozavedanju? Kako?

O: Eno od temeljnih orodij geštalt terapije, poudarjam orodij in ne pravil, kako je treba živeti, je »tukaj in zdaj«. Geštalt terapevt noče tega vbiti v glavo klientu kot pravilo, temveč predvsem usmerja njegovo pozornost na to, česa se klient zaveda, kaj je zanj prisotno v danem trenutku. To ne izključuje preteklosti ali prihodnosti. Doživljanje je tudi spominjanje preteklosti in predvidevanje, kaj bi se lahko zgodilo v prihodnosti. Vse to pa se dogaja zdaj. Ko klient pripoveduje neko zgodbo, ga geštalt terapevt pogosto vpraša, kaj čuti zdaj, ko to govori. Ko to pripoveduje njemu. Geštalt terapevti nismo pozorni samo na vsebino – kaj klient govori, ampak tudi na to, kako klient govori to, kar govori. Na primer, kdaj začne govoriti glasneje, kdaj bolj po tihem, kdaj spremeni gestikulacijo, držo in kako diha. Ko tudi klient postane pozoren na to, se velikokrat zgodi integracija nečesa, česar se prej ni zavedal. Skozi to pridejo misli in občutki, ki se jih prej ni zavedal, bolj v ospredje. Gre za usmerjanje pozornosti na to, kako nekaj počne, kako nekaj govori v trenutku, ko to počne in govori. S tem pridemo do procesa. Ljudje velikokrat pripovedujejo zgodbo, ne zavedajo pa se, kaj ob tem doživljajo. Ni zavedanja o tem, kaj ta zgodba za njih pomeni.

V: Kaj pa glede strukture osebnosti? Kako denimo pomagata shizofreniku, da se začne zave-

dati, da je shizofrenik?

O: Shizofreniku ne bi rekel, da je shizofrenik, ampak bi me zanimal njegov referenčni okvir. Skušal bi se spustiti tja in se mu približati v njegovem dojemanju in doživljanju. Omejitev geštalt terapije je v tem, da ne deluje, če človek sam ni motiviran za terapevtski proces. Če nekdo pride k meni v terapijo, predpostavljam, da ima vsaj neko omejeno zavedanje, da nekaj v njegovem življenju ne »štima«. Tak človek je motiviran, da skupaj raziskujeva in odkrivava, kaj je tisto, kar ne »štima«. Todd pravi, da je pri narcisističnih in borderline klientih pogosto koristno, če jim povemo diagnozo in tudi razložimo samo strukturo osebnosti. Potem lažje začnejo prepoznavati vzorec, po katerem funkcionirajo. Iz tega pa ne bi hotel narediti splošnega pravila. Vsak posameznik je namreč svet zase. Pomemben je stik. V stiku z njim bom presodil, ali bi bilo to smiselno ali ne. Geštaltisti gojimo zdravo skepsa do diagnostičnih kategorij. To ne pomeni, da jih ne uporabljamo, ampak se zavedamo, da so to samo predali, v katere se človeka ne da zreducirati. To se mi zdi pomembno.

V: Spolne zlorabe. Kako geštalt terapevt pomaga klientu, ki je bil spolno zlorabljen?

O: Del doživljanja je tudi spominjanje. Delo s spolnimi zlorabami je delo s travmami, ki so se zgodile v preteklosti, a jih klient ni zmožal asimilirati, jih »prebaviti«, osmisliti in jih tako integrirati v celoto svojega življenja. Kot nekaj, kar je ostalo »neprebavljeno«, pomembno vplivajo tudi na njegov sedanji tok življenja, predvsem na njegove odnose z drugimi ljudmi. »Tukaj in zdaj« ne pomeni, da se s klientom ukvarjava izključno s tem, kar se dogaja tukaj in zdaj. V primeru dela s spolnimi zlorabami je v določenem trenutku pomembno, skoraj neizogibno, vključiti tudi spominjanje na dogodke v povezavi s spolno zlorabo. A delo s spolnimi zlorabami je dolgotrajno delo. Terapevtova prva naloga je vzpostavitev zaupanja klienta. Če je prišlo do spolne zlorabe s strani bližnjega, je bilo to zaupanje zlorabljeno. Zaupanje je na prvem mestu – šele kasneje lahko pride do intervencij v smislu ozaveščanja klientovega procesa, spominjanja preteklih dogodkov in njihove asimilacije. Pri tem je bistveno, da ima klient »vjeti« v svojih rokah – da terapevt spoštuje njegove meje, njegovo voljo, njegov tempo in osebno integriteto, da vedno znova preverja, ali je to, kar počneta, skladno s klientovo lastno presojo, kaj je zanj dobro in kaj ni. Točno to je bilo namreč tisto, česar storilec spolne zlorabe ni spoštoval. Če terapevt na to ni pozoren, se lahko hitro znajde v položaju, ki je podoben položaju storilca spolne zlorabe, kar pri klientu lahko sproži proces retravmatizacije.

V: Zakaj je bolj pomembno, kaj se dogaja tukaj in zdaj, kot to, kar se je dogajalo v preteklosti?

O: To je ustaljen kliše o geštalt terapiji, ki pa ne drži. Zavedanje v smislu lastnega, neposrednega, notranjega vedenja o tem, kaj počnem, v trenutku, ko to počnem, je možno samo preko doživljanja v »tukaj in zdaj«. Ob tem pa se seveda lahko spominjam tudi preteklosti. Gre za to, kaj zdaj doživljam, kaj mi zdaj pomeni ta spomin, kakšen pomen mu pripisujem.

Preteklost je implicitno vsebovana v sedanosti preko fiksnih geštaltov. Preko karakternih vzorcev, ki jih je človek razvil v času svojega življenja, ko si je prizadeval preživeti v težkih situacijah. V teh situacijah je moral razviti določene avtomatizme preživetja, ki jih sedaj nezavedno in avtomatično ponavlja. Preteklost je prisotna v teh vzorcih.

Ko se človek tukaj in zdaj ozavešči, kaj počne, se pogosto spontano spomni tudi dogodkov iz preteklosti. Gre za epizodični spomin na dogodke iz časa, ko so se ti vzorci razvili. V tem primeru govorimo o nedokončanih geštaltih ali nedokončanih situacijah. To so potrebe iz preteklosti, ki so ostale nezadovoljene in s katerimi lahko delamo zdaj. Če se na primer klient spomni svojega nasilnega očeta, potem je ena izmed možnosti, da ga kot geštaltist povabim, da očetu

nekaj pove zdaj. Morda mu tega takrat ni mogel. Denimo s tehniko praznega stola, da si klient predstavlja, da oče sedi na praznem stolu in mu pove. To je zaključevanje situacij iz preteklosti v sedanjosti.

V: Program redukcije stresa, ki ga je ustvaril dr. Jon Kabat-Zinn, je uporaba čuječnosti [angl. *mindfulness*] v vsakdanjem življenju. To je izvorno budistična tehnika. Je čuječnost kot paradigma blizu geštaltu?

O: Je. Ko je Fritz Perls iskal poimenovanje za nov pristop, ki ga je začel razvijati, ga je sprva hotel poimenovati »koncentracijska terapija«, saj gre v geštalt terapiji v prvi vrsti za usmerjanje in fokusiranje pozornosti klienta na njegovo lastno doživljanje z namenom spodbujanja njegovega zavedanja. Ena od najpogostejših intervencij, ki jih uporabljamo geštalt terapevti, je: »Ostani s tem.« Ko klient doživi določen občutek, kakršenkoli že je, prijeten ali neprijeten, ga terapevt s to intervencijo spodbudi, da izostri svoje zavedanje. To pomeni, da klient ne skuša posegati v ta občutek in ga spreminjati, temveč mu predvsem dopusti, da se razvije sam in postane jasnejši. Na ta način se začne dogajati sprememba v skladu s paradoksalno teorijo spremembe, ki pravi, da se sprememba zgodi, ko si pustimo biti polno to, kar smo, in ne, ko se trudimo biti nekaj, kar nismo. Mislim, da je to blizu paradigmi čuječnosti.

V: Kaj naredi geštalt terapevt, če klient ne more sprejeti samega sebe?

O: Kot terapevt se ne bi trudil, da bi klient sprejel samega sebe, ampak bi se z njim pogovarjal o nesprejemanju samega sebe. Vprašal bi ga, kaj je tisto, kar je zanj nesprejemljivo. Običajno se na tem mestu odpre vprašanje sramu – klient doživlja, da ni vreden, da ni dovolj dober. To doživljanje izhaja iz izkušeni nesprejetosti in zasramovanosti. Tu je zelo pomemben odnosni vidik. V prvi vrsti naj bi klient sprejel ta sram, to nesprejemanje. Moj cilj ni v tem, da človek ne bi občutil sramu, ampak v tem, da dam klientu dovolj podpore, da se ne sramuje svojega sramu. Da si ga dovoli občutiti in da gre prav v to vprašanje: kaj je tisto, česar se sramuje. V to – kaj je danes zanj sramotno. Za sram je namreč značilna težnja po tem, da bi se človek skrnil, postal neviden, vse samo zaradi tega, da bi ohranil odnos z drugimi. Nekaj v klientu je nesprejemljivo za druge in iz tega razvije sram in ta del odtegne, ga odmakne in se začne vesti tako, da bi ga drugi sprejeli. Ščasoma klient to izrine povsem stran do te mere, da se neha zavedati tega dela sebe.

Zame je terapevtski proces obraten. Jaz sem tukaj kot terapevt in sem pripravljen klienta poslušati in ga sprejemati v njegovem sramu. Zanima me klient in kaj je zanj sramotno. Če klient začuti zadostno podporo, da o tem začne govoriti, in doživi, da ga sprejemam, potem doživi ravno nasprotno od tega, kar je sram povzročilo. Ne tako redko klient odkrije, da je tisto, česar se sramuje, pravzaprav njegova kakovost. Na primer: sramujem se, da sem »šibek«, in preko ostajanja s tem sramom v kontaktu s terapevtom odkrijem, da je to, kar imenujem »šibkost«, pravzaprav moja ranljivost, ki mi omogoča bolj poglobljeno in bogato doživljanje življenja in občutek intimne povezanosti z drugimi ljudmi.

Če zaključim. Ne verjamem, da se je nesprejemanje samega sebe zgodilo zunaj odnosov, nekih relacij. To, da človek ne sprejema sebe, izhaja iz tega, da ga drugi niso sprejeli.

V: Ali je geštalt terapevt nepredvidljiv v svojem izvajanju psihoterapije? Kot nekakšen zen učitelj?

O: Upam, da je. Še en kliše o geštaltu je, da je to skupek nekih tehnik. Ravno to geštalt ni, čeprav je njegov nabor tehnik precej bogat. O tem je pisal že Bob Resnick. Geštalta se ne da zreducirati na tehnike, ker je to v osnovi terapija kontakta. Kontakt pa je odprtost za specifično situacijo »tukaj in zdaj«. Za tega specifičnega človeka, v tem specifičnem trenutku. To ni tehnika,

temveč v prvi vrsti odprtost za to, kar se dogaja prav ta hip. Marsikdaj je težko vzdržati občutek negotovosti, ki se ob tem poraja. Pri sebi opažam, da prav v takšnih trenutkih »posežem« po kakšni tehniki, ker ne zmorem tolerirati lastne tesnobe. Vendar v tem primeru v resnici prekinem stik s klientom.

V: Vendar ima geštaltist neka orodja, s katerimi izvaja psihoterapijo?

O: Seveda, ampak dela tako, da se odziva in sledi. Možna uporaba posameznih tehnik je smiselna le, če se porodi iz kontakta. Terapevt ne poskuša voditi. Takšno je moje razumevanje geštalt terapije.

V: Ali ni tako, da terapevt vedno vodi?

O: Ne.

V: Klient?

O: Ne. Klient in terapevt skupaj vodita, soustvarjata. V smislu poteka terapevtskega procesa je terapevt bolj odgovoren kot klient. Terapevt pa ni odgovoren za klientovo doživljanje in njegove izbire. Cilj terapije je namreč to, da človek postane ekspert za svojo lastno eksistenco. Da oblikuje svoje življenje iz sebe, iz svojega dojetja in iz svojih vzgibov. Terapevt je ekspert za vodenje terapevtskega procesa z nekim ustreznim odzivanjem na klienta. Kot terapevt sem pozoren na to, v katerih trenutkih in na kakšen način klient prekinja kontakt. Tam klient beži in se ne zaveda ter počne stvari mehansko. Ko na primer vidim, da klient strmi vame, predpostavljam, da ne vidi mene, ampak verjetno vidi neko projekcijo. Na to mu usmerim pozornost. On pa se lahko zave, da je fantaziral oziroma projiciral.

V: Kakšna je kratkotrajna geštalt terapija?

O: Takšna terapija je drugačna od dolgotrajne. Sam jo izvedem v 6–12 srečanjih. Zame je zelo pomembno to, da je v takšni obliki terapevtskega dela zelo jasen fokus. Klient mora priti s konkretnim problemom, ki je znotraj konteksta njegove trenutne življenjske situacije. Na primer, da ima težave v odnosih s taščo, ki je iz druge kulture in prihaja za dlje časa na obisk, on pa ob tem doživlja hud odpor, ki mu ni docela razumljiv. Priti mora do eksplicitnega dogovora, da bova ves čas fokusirana na to. Ob tem se lahko začne kazati tudi neko širše ozadje tega problema. Kljub temu pa ves čas ohranja usmerjenost na ta problem. Ne greva v širino. Zame je kratka terapija večji izziv. V njej se namreč generira več vznemirjenja in tesnobe, ker je omejeno število srečanj. Po drugi strani pa to zelo intenzivira terapevtski proces. V tej obliki terapije klientu vedno, predvsem proti koncu, povem, koliko srečanj še imava – odštevam. Paziti moram na to, da streljam v črno.

V: (smeh) Dobra metafora. Pa pojdiva na naslednje vprašanje. Zakaj psihoterapevti 20 odstotkov svojih terapij ne opravijo »pro bono«?

O: Najprej glede terapije. Ker ni zakona o psihoterapevtski dejavnosti, klient ne more preko napatnice priti do terapevtove storitve. V večini so psihoterapevtske storitve v Sloveniji samoplačniške. Meni osebno se zdi pomembno, da se je terapevt sposoben prilagoditi finančnim možnostim posameznika. Hkrati pa se mi zdi pomembno, da klient nekaj prispeva za terapijo. To vzpostavi bolj enakopraven ali enakovreden odnos. Terapevt daje pozornost, klient pa s tem pokaže, da to ceni in daje nekaj v zameno. Tudi skozi to se vzpostavi odnos.

Na enem izmed strokovnih psihoterapevtskih srečanj Slovenske krovne zveze za psihoterapijo na Rogli je nekdo dejal, da bi bilo dobro, da uvedemo klavzulo, da naj bi vsak terapevt imel tudi enega klienta, s katerim dela brezplačno. To se mi zdi dobra ideja.

V: Zakaj je usposabljanje za psihoterapevta tako drago?

O: Če govoriva o našem inštitutu GiTa, nam gre za to, da sta v skupini predavateljev, ki pri nas predavajo, vedno prisotni raznolikost in pestrost. Zato imamo vedno veliko gostov iz tujine. Plačati jim je treba honorar, bivanje in prevoz. Iz naslova edukacije GiTa ne more obogateti. Gre bolj ali manj za kritje stroškov. Če bi znižali ceno, bi s tem znižali tudi kakovost. Res pa je, da pride do dodatnih stroškov z obvezno redno terapijo v okviru edukacije in s supervizijo, ki je nujna, potem ko začnejo edukanti delati s klienti. Vsaj tukaj pride do tega, da s plačilom klienta za terapijo vsaj delno pokriva stroške supervizije.

Usposabljanje za psihoterapevta je drago. Tudi sam sem plačal veliko.

V: Bom malo pretiraval. Zdi se, da psihoterapija za navadnega človeka ostaja hermetični krožek s svojim jezikom in cenami, ki mu je povsem nedostopen. Veliko nadarjenih mladih ljudi si takšne edukacije ne more privoščiti. Privoščijo si jo lahko le bogati.

O: Veliko število ljudi se educira za psihoterapevte. Nimam vtisa, da se educira le peščica.

V: Samo tisti z denarjem.

O: Res je, da je zelo revnim šolanje onemogočeno, toda vsi drugi, ki se izobražujejo, so redko bogati, pač pa zelo veliko žrtvujejo za svoje izobraževanje – finančno in časovno.

V: Kakšno je vaše mnenje o NLP?

O: Imam samo bežen vtis o tem – nekoč sem bil na uvodnem seminarju NLP. O NLP ne vem prav veliko. Vidim ga kot oblikovanje nekih komunikacijskih strategij, ki so zame bolj stvar površinskih. Gre za oblikovanje svojega vedenja v smeri večje učinkovitosti in doseganja nekega cilja. Ne gre za širjenje samozavedanja niti za paradigmatške spremembe v osebnostni strukturi človeka.

V: Kateri terapevt je bil za razvoj slovenske terapije najbolj pomemben?

O: Pionirji psihoterapije, ki so »oralni ledino« – Trstenjak in Bregant.

V: Ali je lahko terapevt tiho med psihoterapijo zaradi zadrege, ker ne ve, kaj storiti?

O: Lahko, in tudi jaz sem kdaj tiho in povem, zakaj sem tiho. Recimo, da ne vem, kaj bi rekel, ker sem zmeden. Večina klientov je ob tem najprej zelo začudena. Nato pogosto doživi olajšanje, ker prepozna, da sem samo človek. Hkrati pa dojamejo, da si lahko tudi sami sebi to dovolijo, v terapiji in tudi v vsakdanjem življenju. Vendar to ni moja strategija, temveč iskrena komunikacija.

V: Ali je klientova lastna interpretacija sanj pomembnejša od terapevtove interpretacije sanj?

O: Absolutno.

V: Ali geštalt terapevt sploh poizkusi interpretirati klientove sanje?

O: Tudi lahko. Ampak s tem, da zelo jasno pove, da je to samo njegova interpretacija in jo kot tako ponudi klientu. Vendar je to zelo redko. To so klientove sanje. Šele glede na klientovo življenjsko ozadje te sanje dobijo neki pomen, ne pa glede na terapevtov teoretski okvir. To je fenomenološki pristop, ki je v osnovi geštalt terapije: doživljanje je pred teorijo; vsak posameznik je enkrat in neponovljiv in vsak si izoblikuje svoje pomene.

V: Ali geštaltist uporablja tudi metode drugih psihoterapevtskih pristopov?

O: Zakaj pa ne. Osebno me na primer zelo zanima psihodrama. Z njo imam v vlogi udele-

ženca delavnic dobre izkušnje. Tehniko praznega stola je Fritz Perls v bistvu povzel iz psihodrame, to ni izvorno geštaltistična tehnika. Bil sem tudi na delavnici EMDR. Vendar se mi zdi pomembno, da ne gre samo za neko eklektično nabiranje tehnik, ampak da geštaltist ostaja zvest temeljnim principom geštalta. Recimo fenomenološkemu – da je v ospredju klientovo doživljanje, da tega ne interpretiram, ampak da predvsem spodbujam njegovo zavedanje. In principu organizmičnega samouravnavaanja, ki pravi, da se je človeški organizem sposoben, če je v polnem kontaktu s svojo trenutno situacijo, regulirati sam na zanj najboljši možni način.

V: Ali je v prvi vrsti psihoterapija nekakšna spoved, poslušanje brez vrednostnih sodb? Ali si terapevt sploh lahko privoščiti sodbo?

O: V tem smislu, da se postavi na pedestal in pove, kaj je prav in kaj ne, kaj je zdravo in kaj ne – v tem smislu gotovo ne. Ima pa terapevt pravico do svojih odzivov na to, kar klient pove in počne. Terapevt je lahko včasih razdražen ali dolgočasen in pomembno je, da najde način, da to klientu pove. Vendar je to terapevtov osebni odziv na to, kar klient počne. Tako ima klient priložnost, da sliši nekaj, kar mu drugi nikoli ne bi povedali. To naredim tako, da sicer nisem vljuden, sem pa spoštljiv. Pomembno je, kako to povem.

V: Ali so vsi geštalt terapevti tako direktni kot vi?

O: Mislim, da spadam med manj direktne geštalt terapevte.

V: Je konfrontacija torej del geštalta?

O: Gotovo. Hkrati pa gre za radikalno spoštovanje človeka, točno takšnega, kot je. Ko se to oboje združi, potem to ni žaljivo. Pri klientu to lahko povzroči določen pretres in ga lahko kdaj tudi zaboli. Še vedno pa je to v funkciji ozaveščanja. Terapevt to ne počne iz nekih sadističnih vzgibov in nima namena užaliti ali prizadeti. Verjamem, da če se recimo sam začnem dolgočasiti ob klientovem govorjenju, potem verjetno nisem edini v njegovem življenju, ki se ob njegovem govorjenju dolgočasi. Malo ljudi je pripravljenih dati povratno informacijo. Le povratna informacija daje možnost, da človek nekaj ozavesti in to lahko potem tudi spremeni. Drugače na primer človek ne ve, zakaj ga ljudje zapuščajo in zakaj nihče noče biti z njim. Ne ve, kaj on sam počne.

V: Predpostavimo, da je klient res velik ženskar. Okoli tega zgradi ogromno zgodbo in vse skupaj še dodatno mistificira. Mnogi okoli njega vidijo, da je to ponavljalna prisila. Kako bi takemu človeku pomagali ozavestiti njegovo ponavljalno prisilo? Kakšna bi bila vaša intervencija?

O: Različno od konkretnega primera do konkretnega primera. Bom sprejel izziv in skušal odgovoriti. Vendar to ni nek recept. Če bi mi takšen klient z navdušenjem govoril o svojih osvajaških pohodih, bi ga v nekem trenutku vprašal, kaj doživlja zdaj, ko to govori meni. S tem bi raziskoval, kakšna je funkcija njegovega govorjenja. Lahko da hoče ustvariti neko podobo, me očarati in pokazati svojo večvrednost, in to predstavlja njegov poizkus, da bi se samopotrdil preko podobe, ki jo želi ustvariti v meni. Predstavljam si, da gre v tem primeru za narcisistično motnjo. Ne bi ga takoj soočil s tem. Ohranil bi zanimanje za to, kar govori in kaj mu to pomeni. Vendar ne predpostavljam, da je vsak osvajalec narcisoiden.

V: Ali nenehno reflektiranje o tem, kaj kdo čuti in misli uničuje partnerski odnos?

O: Zbežal bi, če bi se znašel v takšnem odnosu. To je lahko način, kako ne biti spontan. Vprašanje je, koliko je v takem odnosu prostora za spontanost, igro, prepuščanje dogajanju.

V: Je igra pomembna v partnerskem odnosu?

O: Igra je zelo pomembna za partnerski odnos v smislu humorja, občasnega ironiziranja sebe,

da stvari po nepotrebnem ne dobijo tragičnih, epskih ali dramskih razsežnosti. Prav tako je igri-
vost pomembna v spolnosti. Brez igre bi bil dolgčas. Bogat odnos je odnos, ki dopušča različne
modalnosti bivanja. Ena izmed teh je igra. Če pa bi bila modalnost nekega odnosa samo igra, bi
bilo to spet zelo omejeno.

V: Geštaltist Erving Polster je znan po svoji konfrontacijski metodi.

O: Težko bi govorili o njegovi metodi, ker je zelo spontan in neposreden. Ima določene in-
tervencije, ki so konfrontativne. Zna biti tudi zelo suportiven in topel ter izmenjevati to dvoje. O
njem kroži veliko zgodb. Nekoč se mu je zgodilo, da je med terapijo, ko se je začel dolgočasiti,
zaspal. Zbudil se je šele, ko je klient že vžgal svoj avto. Naslednjič pa se je, ko je vstopil isti
klient, pretvarjal, da spi. Češ – zbudi me.

Nekoč sem bil na njegovi delavnici in sem si, tako kot vsi moji kolegi, zaželel delati z njim.
Uspelo se mi je pririniti na prazen stol pred njim in ko sem sedel nanj, me je vprašal, kaj želim.
Rekel sem mu, da želim delati na tem, da bi postal dober terapevt. Pogledal me je s svojimi topli-
mi očmi, polnimi zanimanja pod tistimi košatimi obrvmi, malo pomolčal in mi nato rekel: »Ja,
za to pa potrebuješ dobrega klienta.«

V: Deluje včasih v terapiji tudi tišina?

O: Da, tišina je lahko zelo močno terapevtsko orodje. Tišina ni odsotnost dogajanja. V tišini
se lahko dogajajo zelo pomembne stvari. Pri večini ljudi pride do porasta tesnobe in s tem pri-
hajajo hkrati v zavest fiksni geštalti. Temeljna prepričanja in načini dojemanja sebe in sveta, ki
so fiksirani. Po tišini je običajno prva stvar, ki jo človek pove, zelo pomembna. Pomembno je
puščati tišino in ne samo, da se nekaj dogaja, da bi se oba klient in terapevt dobro počutila.

V: Zagovarjate, da moški izražajo čustva. Tudi na delovnem mestu?

O: Ne. Zagovarjam možnost svobodne izbire. Človek naj sam presodi, kdaj ja in kdaj ne.
Ovisno od konteksta. To velja tudi na delovnem mestu. V določenih situacijah bi bilo noro, če
bi govoril o svojih čustvih. Včasih bi pa bilo prav. Kdo ve, kdaj? Ni recepta.

V: Se vam zdi mogoče, da se zbere skupina moških, ki bi predvsem želela govoriti o svojih
čustvih?

O: Seveda se mi zdi mogoče. Zdi se mi celo bolj potrebno kot kdaj koli prej. Verjamem,
da moški doživljajo večje stiske, kot so jih v preteklosti. Počutijo se bolj izolirane in bolj po-
trebujejo podporo. Toda patriarhalni vzorci so takšni, da to prepovedujejo – da bi moški iskal
pomoč. To je v bistvu v današnjih časih ubijalsko, saj to povečuje stres. Stres doživljamo takrat,
ko presodimo, da so zahteve neke situacije večje, kot so sposobnosti, da te zahteve obvladamo.
Med sposobnosti obvladovanja situacij štejem tudi sposobnost, da najdem podporo pri drugih,
takrat ko jo potrebujem. Se pravi – ne zmorem vsega sam. Moški se pogosto znajdemo v velikem
stresu, ker verjamemo, da moramo vse rešiti sami in ne smemo poiskati pomoči.

V: Ni prišlo do moške čustvene emancipacije?

O: Ženske so v boljšem položaju, ker so se bolj emancipirale glede na preteklost. Čeprav
tudi proces ženske emancipacije še zdaleč ni končan. Čustvena emancipacija moških je še vedno
tabuizirana in okoli nje je veliko predsodkov. Zaradi tega je treba o tem govoriti in pisati.

V: Na tem področju vidite sebe kot psihoterapevta, ki želi spremeniti nekaj tudi širše – v
družbi?

O: Tudi. Ne verjamem, da lahko jaz sam karkoli spremenim, upam pa, da lahko k spremembi

vsaj malo prispevam.

V: Kakšne neverbalne tehnike uporabljajo geštal terapevti?

O: Zelo neposredna neverbalna tehnika je na primer zrcaljenje. Če zaznam, da je neka neverbalna gestikulacija klienta pomembna, jo ponovim, in s pomočjo tega se klient lahko zave nečesa, kar bi sicer ostajalo zunaj njegovega zavedanja. To je lahko dosti bolj učinkovito kot vse besede. Po drugi strani pa je potrebna doza previdnosti, saj lahko pri klientu sprožim občutke sramu. Zrcaljenje bi lahko klient doživel tudi kot neko kritiko ali zafrkavanje. Pomembno je, kako izgrajen je najin terapevtski odnos, koliko je zaupanja in, seveda, kakšna je osebnostna struktura klienta.

Tudi sicer geštal terapevti svojim klientom pogosto usmerjamo pozornost na telo in s tem na neposredno doživljanje. Na primer ne samo, kaj čutijo v določenem trenutku, temveč tudi, kje v telesu to občutijo. In da s tem eksperimentirajo – recimo tako, da nek gib še bolj poudarijo ali izoblikujejo njegovo nasprotje. Na ta način lahko klient preko telesnega doživljanja dobi dostop do zavedanja svojih potreb; poglobi in razširi zavedanje neke teme, ki bi sicer ostala zgolj na ravni verbalne zgodbe; preveri, ali je to, kar počne, skladno z njegovimi potrebami, se zave svojih prekinitev kontakta itn.

V: Je za vas sram pomembna življenjska tema?

O: Da in tudi politična tema. Mislim, da je zasramovanje metoda socializacije človeka – kako ga pripraviti do tega, da se začne vesti na družbeno sprejemljiv način. Preko zasramovanja se da to najhitreje doseči. S tega vidika je zasramovanje mehanizem družbene kontrole. Pred kratkim sem prebral knjigo Borisa Cyrulnika *Sram – če povem, bom umrl*. V njej se dotakne prav te dimenzije sramu. Govori na primer o sramu, ki ga doživljajo predstavniki nižjih slojev, priseljenci, o sramu, ki so ga doživljali taboriščniki v koncentracijskih taboriščih, judovske vojne sirote idr.

V: Kako ste vi v svojem življenju doživljali sram?

O: Kot občutek neustreznosti, da z mano nekaj ni v redu in da bi moral biti drugačen, kot sem. Že kot otroka me je bilo sram, ker sem bil zelo suh, in ta sram je v puberteti še narasel. V srednji šoli so mi sošolci govorili, da preveč kažem svoja čustva in da moram stisniti zobe. Šele potem bi bil pravi moški in tudi dekleta bi me imela raje. V določenem obdobju svojega življenja, ko sem padel v neko situacijo, iz katere sem se zelo težko reševal, sem doživljal občutke sramu. Počutil sem se neustreznega, drugačnega od drugih ljudi, ker se mi je to sploh zgodilo. To ni bilo lahko. To je bila moja glavna bolečina. Nisem mogel sprejeti sebe v smislu, da se mi je to sploh lahko zgodilo.

V: Katera situacija je to bila?

O: V določenem obdobju svojega življenja sem bil v neki duhovni skupini in v nekem trenutku sem se zavedel, da sem padel v odnos odvisnosti. Kljub temu da sem videl, da v tej skupini ni v redu zame, sem z velikimi težavami izstopil. V procesu prekinjanja te vezi sem doživljal sram.

V: Če bi morali svetovati komu, ki odhaja iz duhovne skupine, iz svojih izkušenj – kaj bi mu svetovali, da bi mu bilo v pomoč?

O: Predvsem, da se pogovarja z ljudmi, ki so v podobni situaciji ali so bili v podobni situaciji. Z ljudmi, ki razumejo, za kaj gre, in mu to odpira prostor, da lahko čim več o tem pove. Skozi govorjenje o tem, preko stika z drugimi ljudmi in s pomočjo njihovega razumevanja bo veliko lažje predelal svojo izkušnjo ujetosti v duhovni skupini, dojel, za kaj je pri tem pravzaprav šlo in se postavil na svoje noge.

V: Ali je cilj terapije, da človek postane kreator svojega življenja? Ne v smislu boga, ampak da si sposoben sprejeti odgovornost za svoje življenje.

O: Jaz bi rekel, da gre za to, da postane umetnik lastnega življenja. Človek še vedno biva v »mediju« okolja, kjer ni vsemogočen, ampak mu ta ponuja možnosti in izzive, da zavestno oblikuje svoje življenje. Pogoji za to je, da je sposoben in pripravljen prevzeti odgovornost za svoje življenje. In s tem tudi za svoje življenjske izbire. Vlogo terapije vidim v tem, da mu pomaga priti do točke, ko v tistih vidikih njegovega življenja, kjer zaradi avtomatizmov, ki jih je razvil, ne doživlja več možnosti izbire, ta izbira znova postane možna. Recimo izbira, ali še naprej ostati v nekem odnosu ali oditi.

V: Kaj je tema vašega življenja? Rdeča nit, zgodba, ki vas definira? Kaj vas definira?

O: Borba, ki jo doživljam v sebi med tem, da bi bil osredotočen samo nase in na svoj notranji svet, in tem, da bi se bil sposoben iskreno posvetiti tudi drugim, in skozi to borbo preseganje samega sebe. Bolj kot sem se sposoben res odpirati svetu, manjši je občutek notranje drame, ki me sicer pogosto spremlja, in več miru občutim v sebi.

V: Katere osebe iz zgodovine so najbolj vplivale na vas kot človeka?

O: V različnih obdobjih različni ljudje. V določenem obdobju so to bili Benjamin Creme, Jezus, Buddha, Krishnamurti, Frančišek Asiški. Spet v drugem obdobju na primer Nelson Mandela – njegova avtobiografija me je zelo navdahnila. Kaj vse je moral prestati, a je bil na koncu sposoben seči v roke svojim nasprotnikom in sodelovati z njimi. Pred kratkim sem gledal film o Abrahamu Lincolnu. V filmu me je fasciniralo to, da je imel res iskren namen osvoboditi črnce in je posegal tudi po zvižajah in podkupovanju. A je ostal čist v tem, ker je to podredil namenu. V njegovem primeru je cilj dejansko posvečeval sredstva. Njegov namen ni bil umazan. Kljub težkemu življenju je imel zelo močno vizijo, ki ga je gnala naprej.

V: Po izobrazbi ste profesor francoščine. Pišete?

O: Sem pisal kot gimnazijec in nato še nekaj časa kot študent, vendar me je neki kritik »raztrgal« in sem nehal. Poleg tega sem se proti koncu študentskega življenja začel zanimati za duhovnost in odločil sem se, da bom namesto pesnik raje svetnik. (smeh) Dokler nisem od geštaltistke Janette Rainwater slišal za izraz »nevrotični svetnik« in ugotovil, da me zelo dobro opisuje. V zadnjem času pa, verjetno tudi zato, ker živim s pesnico, so se spet zbudili moji nagibi k pisanju. Nimam sicer več ambicije, da bi bil pesnik, mi pa pisanje veliko pomeni. Upam, da bom svoje večšine pisanja kasneje, ko bom imel več časa, lahko vpregel v pisanje o psihoterapiji. Želim si, da to ne bo zgolj teoretsko pisanje, ampak bo bolj šlo za to, kako skozi leposlovje približati terapijo bralcu.

V: Boste pisali tudi o tem, kako ste odšli iz te duhovne skupine? Kako ste odšli iz nje?

O: Nekaj časa sem razmišljal tudi o tem, a sem idejo, vsaj zaenkrat, opustil, saj me zdaj mnogo bolj zaposlujejo druge stvari. V obdobju, ko sem bil v duhovni skupini, sem imel garancijo smisla, ki pa ni prišel iz moje eksistence, iz moje izkušnje. Ta garant je bil zunanji. Prepoznal sem, da sem zapadel pod vpliv ideologije. Ko sem to začel prepoznavati in se trgati stran od tega, sem imel obdobje, ko nisem verjel v nič več in se mi je življenje zazdelo absurdno. Kljub temu pa sem imel željo in voljo vztrajati, nisem pomislil, da bi se ubil. Tu lahko omenim svojega sina. Začutil sem smisel v tem, da sprejemam odgovornost zanj in opravičim svojo očetovsko vlogo. Skozi ponovno odkrivanje stvari, ki me veselijo v življenju – skozi terapevtsko edukacijo sem občutil, da sem koristen. Začel sem prepoznavati smisel tega, kar počnem, in da je ta smisel povezan z drugimi ljudmi. Smisel sem našel v preseganju sebe. Skozi to sem pridobil moč za premagovanje

lastnega strahu, ki je v osnovi le skrb zase, za svoje preživetje. Po tem začasnem zlomu je moje življenje postalo veliko bolj bogato. Postal sem bolj odprt in sprejemljiv za razlike. Postal sem malo bolj sposoben prisluhniti drugim ljudem, ki razmišljajo drugače od mene.

V: Se vam zdi new age duhovnost koristna za zahodno družbo ali ne?

O: New age je zelo širok pojem, v katerega se trpa veliko stvari. Potrebno je ločiti zrnje od plevela. V nekih osnovnih idejah, da človek prepozna duhovni princip v sebi in skozi to vstopa v življenje – v tem new age ni zgrešen. Ko pa se to začne napihovati do skrajnosti in pretirati, češ da je ves svet samo moje zrcalo in da se da vse doseči že samo s pozitivnim mišljenjem, na tej točki pa se izrodi v svoje nasprotje. To sta dva pola, vmes pa je ogromno raznolikih pogledov. Nisem proti new ageu, obstaja pa veliko stranpoti. Ne čutim niti najmanjše volje, da bi se postavljaj za nekakšnega razsodnika.

V: Ali bi morali imeti v Sloveniji Duhovno zbornico?

O: Nisem naklonjen tej ideji, spominja na poizkus normiranja. Potrebno je razmisliti, kako zaježiti škodo, ki se povzroča v duhovnih skupinah, in na drugi strani, kako pustiti svobodo iskanja. Takoj ko nekaj institucionaliziraš, na primer z Duhovno zbornico, se vzpostavijo hierarhija in bitke za moč.

V: Knjiga Stevena Hassana *Combating Cult Mind Control* govori o tem, da ljudem v duhovnih sektah »perejo možgane«, tako se vsaj dogaja v ZDA. Kako zaježiti, da se to ne bi preveč pojavljalo pri nas? Kako mlad človek ve, v kaj se spušča, ko vstopa v neko duhovno skupino?

O: O tem bi se moralo veliko pisati in govoriti. Ozaveščati. Če mladostnik zapade pod vpliv take skupine, se moramo vprašati tudi o širšem kontekstu. Kako to, da je zapadel pod tak vpliv in kaj ga je gnalo v to? Kako to, da na tak način išče svoj smisel? Mu okolje ni sposobno ponuditi nič drugega? Ali obstaja nek primanjkljaj, vrzel, ki jo zapolnjujejo takšne skupine? V tem primeru gre med drugim verjetno za vrzel v smislu odtujenosti, pomanjkanja komunikacije, ki vodi v občutek izolacije, zaradi katerega lahko mlad človek hitro postane »plen« različnih skupin, ki ponujajo prav občutek pripadnosti in povezanosti z drugimi člani skupine.

V: Ste imeli v družini koga, ki je naredil samomor?

O: Ne.

V: Nam zaupate svojo napako?

O: Skušam ugajati in zato nisem zvest samemu sebi.

V: Zakaj debeli ne morejo shujšati?

O: Hm. (se potreplja po trebuhu, smeh) Najprej se je potrebno vprašati, kaj je debelost. Če izhajamo iz tega, da nekdo preveč je, se je potrebno vprašati, kaj je izza njegovega preobilnega hranjenja. Običajno je to zapolnjevanje neke praznine. In ob tem se pojavi vprašanje, kaj je tisto, kar manjka v njegovem življenju. Kaj zapolnjuje s hrano. Se pravi – kaj je funkcija prenašanja. Na vaše vprašanje ne morem odgovoriti z enim samim odgovorom, saj so nekateri ljudje bolj debeli že zaradi svoje genske zasnove, nekateri pač preprosto radi jedo in uživajo v hrani, mnogi pa s hrano zapolnjujejo notranjo praznino. In v vsakem od teh primerov, čeprav iz različnih vzrokov, ni lahko shujšati.

V: Kateri vzgojni princip priporočate vsem staršem?

O: Na eni strani jasno postavljanje mej z zavedanjem, da sem odgovoren za socializacijo

otroka in da sem zanj avtoriteta. Na drugi strani pa občutek enakovrednosti mene in otroka kot dveh človeških bitij in to, da sem sposoben prisluhniti otroku in se vživeti v njega. To dvoje skupaj – združiti.

V: Katere miroljubne rešitve so kot na dlani za izhod iz krize v Sloveniji?

O: Čim več ljudi bi se moralo začeti zanimati za svet, v katerem živimo, in ga poizkusiti razumeti, se poglobljati v to in potem aktivno delovati v družbi. Pomembne se mi zdijo demonstracije, hkrati pa tudi artikulacija ZA, ne samo proti. Torej postopno oblikovanje alternativ obstoječemu stanju.

V: Kot Spomenka Hribar v spremni besedi k Napovedujemo mir!? Komentar k Hesselovem dialogu z Dalajlamom o družbenih spremembah.

O: Nisem bral te njene spremne besede. Sem pa v devetdesetih bral njen esej Krivda in greh, ki ga je objavila sredi osemdesetih let. Bilo je zelo pomembno, da je pisala o tem, o čemer je pisala, in opozorila na stvari, ki so potem postale zelo aktualne. Imela je idejo o obelisku, ki naj bi ga postavili vsem žrtvam vojne. To je še aktualno. V smislu premoščanja ideoloških delitev in tudi simbolnega končanja državljanske vojne. Preko smrti se lahko šele začnemo zavedati, da smo vsi človeška bitja in zato umrljivi. To nam je vsem skupno, ne glede na ideološko pripadnost. To je izhodišče za bolj strpno komunikacijo in odnose.

V: Slovenec lahko odpusti Slovincu? Kdaj?

O: Ko bomo razvili zadostno mero samorefleksije in prepoznali svoj lastni delež v tej zgodbi ideoloških delitev. Ko bomo bolj pripravljeni sebe in soljudi videti kot ranljive in umrljive ter na tej osnovi razvili sočutje in spoštovanje do drugega kot drugega. In ko ne bomo več nasedali politikom in njihovim manipulacijam, s katerimi vnašajo razdor med nas ter vladajo po principu »divide et impera«, deli in vladaj. To se sicer sliši zelo lepo, a nisem prepričan, ali ne zgolj leporečim in bi moral pogledati še bolj vase. Neredko se namreč zalotim, kako nestrpen sem lahko.

V: Kako bi se morali psihoterapevti kot podskupina dejavno vključiti v iskanje izhoda iz trenutne slovenske politične krize in ekonomske depresije?

O: Mislim, da bi se morali o tem več pogovarjati. Lani sem imel na Študijskih dnevih Slovenske krovne zveze za psihoterapijo na Rogli okroglo mizo z naslovom Socialne dimenzije psihoterapije. Mislim, da je bilo še prezgodaj reči politične dimenzije. Beseda politika je umazana in bi jo morali očistiti. Pri Hannah Arendt je moč zaslediti razumevanje politike kot skrbi za ohranjanje pluralnosti neke družbe, ki temelji na sposobnosti mišljenja, odgovornosti in delovanja posameznikov. To je zame temelj politike. Politika ni le specializirana dejavnost upravljanja družbe, ki se običajno izrodi v boj za prevlado ene interesne skupine nad drugo. Predvsem se mi zdi, da bi morali psihoterapevti razviti to zavest, da vsak klient, ki pride k nam po pomoč, ne pride samo zaradi svojih osebnih problemov. Njegovi problemi so vpeti v neki širši kontekst, ki daje pomen tem problemom – socialni, ekonomski in politični. Kot je rekla Laura Perls: »Vsako zares dobro terapevtsko delo je tudi politično delo.« To razumem tako, da človek postane ustvarjalec svojega življenja. Da začne izhajati iz sebe, iz svojega razumevanja, doživljanja, čutenja, in se na ta način dejavno vključuje v življenje družbe. Ne pa da se zgolj doživlja kot žrtev tistih zgoraj, ki da kradejo, lažejo, mi pa ne moremo nič.

V: Ekonomisti in sociologi danes pravijo, da ne živimo v neoliberalnem kapitalizmu, ampak v korporatokratski ureditvi. Vlade so le še servisi multinacionalk. Stranke so si običajno enotne v tem, da hočejo dobiček. Kako naj človek zaživi bolj človeka vredno življenje, če pa je vse na trgu? Vse se da kupiti. Samo še trg je. Države ni. Kako priti v tem kontekstu do večjega smisla?

O: Zadeva ima več plasti. Pred novim letom sem preštudiral knjigo Nobelovega nagrajenca za ekonomijo, Paula Krugmana, Ustavimo to krizo takoj. Prepričal me je, da obstajajo preproste ekonomske rešitve, s katerimi bi lahko zelo hitro ustavili recesijo, če bi seveda bila politična volja za to. Po njegovem ne bi smeli zategovati pasu, ampak povečati javno porabo – neke vrste »New Deal«. Za to se je sedaj, kot sem prav danes bral v časopisu, zavzel Barack Obama.

Ne gre za to, da smo žrtve tega, da smo vpeti v neki mehanizem, ki nas določa. V tem primeru smo potem kot ljudje odveč. To je namreč ena od temeljnih značilnosti totalitarističnih procesov. V totalitarizmu so ljudje odveč, ker so ideje in mehanizmi, ki naj bi določali in usmerjali funkcioniranje družbe, pomembnejši od ljudi. Logika profita ne more biti nad ljudmi.

V: Ampak je.

O: Je, ampak, vprašanje je, kako je prišla tja – na »posvečeno« mesto upravljavca naših življenj.

V: Ljudje so ji dali moč.

O: Se pravi – kdo ji to moč lahko vzame? Ljudje. Ne verjamem, da gre za neizogibno nujnost. Tako kot se je Marx uštel glede zgodovinske nujnosti, ki naj bi nas pripeljala v komunizem, mislim, da tudi tukaj ne moremo govoriti o neki ekonomski nujnosti, ki naj bi jo določale zakonitosti prostega trga. Gre predvsem za duhovno krizo. Na eni strani imamo logiko dobička in pohlepa, iz katere sledi boj vseh proti vsem. Na drugi strani pa imamo zavedanje o medsebojni povezanosti, soodvisnosti in pripravljenost na pravičnejšo delitev dobrin, ki jih je dovolj za celotno človeštvo.

V: Dobrin v smislu skupnih dobrin, kot jih opredeljuje Elinor Ostrom, edina Nobelova nagrajenka na področju ekonomije?

O: Ne poznam njenega dela.

V: Kako ste doživeli ta intervju?

O: Bilo je v redu.
