

Franček DOBOVIŠEK, Miran MOŽINA

***“Ljubezen je glavna tema mojega življenja
in ena ključnih tem psihoterapije”***

Intervju z Miranom Možino

***“Love is the main theme of my life and one
of the main topics of psychotherapy”***

Interview with Miran Možina

Mag. Miran Možina, psihiater in psihoterapevt, je trenutno direktor Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani, kjer tudi vodi izobraževanja iz sistemske psihoterapije in hipnopsihoterapije. Hkrati je strokovni vodja ambulante za otroke in mladostnike v okviru Psihoterapevtske ambulante fakultete.

Franček Dobovišek je socialni delavec.

Intervju je nastal tako, da so bila vprašanja poslana v pisni obliki in se je intervjuvanec lahko pripravil na odgovore. Nato sta določene odgovore še nadgradila v pogovoru v Ljubljani 19. maja 2014. Intervjuvar je nato transkribiral živi del intervjuja in intervjuvanec je pripravljene odgovore in zapiske integriral v zaključno obliko, ki je zato na mnogih delih bolj poglobljena tudi z bolj natančnim povzemanjem uporabljenih virov. Le ti so navedeni na koncu intervjuja.

O psihoterapiji

V: Začel bi rad s predhodniki psihoterapije. Po mojem mnenju so že šamani, o katerih sem veliko prebral, zdravili z besedami.

O: Ja, šamane vidim kot predhodnike psihoterapevtov v tem, da so zdravili z besedami in jaz bi dodal še z odnosom. Znali so vzpostaviti zaupanje in hkrati so bili mojstri provokacije, presenečenja, tako da so z destabiliziranjem problemskih vzorcev čustvovanja,

mišljenja in vedenja olajšali zdravilne spremembe pri ljudeh. Samo z božanjem namreč težko pomagamo ljudem, da se premaknejo naprej. Bili so tudi mojstri hipnotiziranja, z raznimi uprizoritvami so vzbudili pozornost in povečali odprtost ljudi za razne sugestije. Znali so spodbuditi procese samozdravljenja.

Poleg njihove zdraviteljske funkcije pa se mi zdi zanimivo tudi kako je bilo glede njihove družbene vloge. Veljalo je pravilo, da šaman ne sme biti župan. Zaradi svojega posebnege statusa in vpliva te moči niso smeli mešati s posvetno močjo, ki jo imajo avtoritete v središču družbe. Po eni strani je moral biti v oporo najbolj vplivnim članom skupnosti, po drugi pa najbolj marginaliziranim, izločenim. Predstavljam si, da je moral nositi dialektično napetost med polarnostmi, npr. med tistim, kar imenujemo »bolno« in »zdravo«, »razumno« in »čustveno«, med budnostjo in sanjami, med dnevom in nočjo, če rečem metaforično itn. Prav tako je povezoval psihološko duhovni svet in svet telesa. Velikokrat so ljudje prišli s telesnimi problemi in boleznimi. Iz sodobnega razumevanja bi lahko rekel, da je imel psihosomatski pristop. Kot mejni človek je omogočal stičišče nasprotij, ki vedno znova vlečejo v dezintegracijo. Ni smel biti ne preveč bogat, niti preveč reven. Imeti je moral dovolj, da ni izgubljal časa s skrbmi za preživetje.

V: Vidiš tu kakšne vzporednice s sabo?

O: Kot potomec šamanov bi se tudi sam najraje izognil »županskim funkcijam«, a se jim še ne morem in nočem, če hočem doprinesiti k nekaterim spremembam v družbenem položaju psihoterapije. Pomembno pa se mi zdi to, da sem jih vedno jemal kot služenje, ne kot plezanje po hierarhični lestvici za več moči in ugleda. Na Fakulteti za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani, kjer sem v službi, sem trenutno v dveh vlogah, po eni strani sem direktor, po drugi strani učitelj in vodja izobraževanja iz sistemske psihoterapije in še strokovni vodja dela ambulante fakultete, ki je namenjen otrokom in mladostnikom. Ko delam s skupinami edukantov, vedno znova ugotavljam, kako hitro se lahko zaplete, če npr. izvedem kakšen seminar osebne izkušnje, kjer začasno prevzamem vlogo terapevta. Kot vodja, učitelj in supervizor, moram večkrat odločati o statusih edukantov, npr. kdaj so pripravljeni za začetek dela s klienti pod supervizijo, kdaj so izpolnili obveznosti za pristop k zaključnemu izpitu, kot član izpitne komisije moram odločati o tem, ali so izpolnili pogoje za podelitev statusa terapevta itn. Edukanti mi pripisujejo moč povezano s funkcijo vodje in to lahko kaj hitro interferira z vlogo terapevta. Zato vse bolj delegiram funkcijo terapevta kolegom in kolegicam, ki pa potem niso udeleženi v procesu ocenjevanja kompetentnosti edukantov.

V: Če nadaljujete z začetki psihoterapije v Sloveniji. Kateri psihoterapevt se ti zdi, da je sprožil razvoj psihoterapije v Sloveniji?

O: Kliničnega psihologa Leopolda Breganta imamo soglasno za očeta slovenske psihoterapije. Leta 1968 je bil glavni pobudnik prvega sistematičnega izobraževanja iz psihoterapije za psihiatre in klinične psihologe. Imel sem srečo, da sem bil v osemdesetih letih kot študent medicine z izrazitim interesom za področje duševnosti kar precej v neposrednem stiku z njim. Prav on je bil prvi, ki me je usmeril na pot psihoterapije. Izjemno se je angažiral za razvoj psihoterapije na Slovenskem, bil je karizmatičen, dober predavatelj, predan učitelj in imel je dobre organizacijske sposobnosti. Veliko je žrtvoval za psihoterapijo, saj je bilo v medicinskih krogih veliko predsodkov in odporov do nje. Zato se je soočal s številnimi ovirami. Nekateri njegovi učenci so mnenja, da je tudi to doprineslo k njegovemu pregorevanju in tragičnemu koncu. Hkrati pa je gotovo k temu doprinesla tudi rana, ki jo je nosil s seboj. Tudi v njegovem primeru se potrjuje Jungova teza o ranjenem

zdravitelju, da namreč k zdraviteljskim poklicem gravitiramo ljudje, ki smo v primerjavi z drugimi poklici bolj ranjeni oz. ranljivi.

V: Kako si spoznal Breganta? Praviš, da te je prav on usmeril na pot psihoterapije?

O: Že v osnovni šoli in nato v gimnaziji in na fakulteti je bil moj sošolec in dober prijatelj Lev Bregant, Leopoldov sin. Kot osnovnošolec in srednješolec sem večkrat prespal pri Bregantih, saj je bilo tako zanimivo vstopiti v intimo prijateljeve družine in se na ta način osamosvajati od lastne primarne družine. V klapi je bil tudi Sveto Vitorovič, sin psihiatra Momčila Vitorovića, ki je bil nekaj let tudi predstojnik Psihiatrične klinike na Studencu. Bregantovi in Vitorovičevi so bili sosedje, saj sta tako Leopold kot Momčilo dobila sta

novanja preko psihiatrične klinike v večstanovanjskih hišah na Studencu, nekaj korakov stran od bolnice. Doma sem se večkrat mami in očetu postavil po robu, ko mi kaj ni bilo všeč, češ pri Bregantovih ali Vitorovičevih pa je drugače, bolje, tam pa lahko...

Spomnim se počitnic na morju, ko so me Bregantovi vzeli s seboj. Oče Leopold je imel motorni čoln oz. gliser, kar je bilo takrat še redkost in prvič v življenju sem smučal na vodi. Bil je sijajen občutek in zdelo se mi je, da imam poseben privilegij, da je to privoščil tudi meni. Bil je strastni kadilec in zdelo mi je imenitno, ker je elegantno kadil z ustnikom. Veliko lepih trenutkov smo preživeli tudi v divjini snežniškega gozda, kjer je Leopold za 99 let najel opuščeno gozdarsko hišo in jo spremenil v vikend.

Glede na zaupanje, ki sem ga čutil do Leopolda, tako ni bilo čudno, da sem ga po prvih ljubezenskih brodolomih kot mlad študent prosil za svoj prvi psihoterapevtski svetovalni pogovor. Še zdaj mi odzvanja v ušesih njegov R, ki ga je lahko izgovarjal samo po »francosko«, ko mi je po dobri uri pogovora rekel nekaj takega: »MiRan, to je še vse noRmalno, ni še Razloga z skRb. Vseeno pa moRda pRebeRi tole knjigo od KaRen HoRnay.« In tako sem prebral svojo prvo psihoterapevtsko knjigo, ki je bila prevedena v hrvaščino in je imela naslov Neurotična ličnost našeg doba. Vendar se moja zaskrbljenost za lastno duševno zdravje ob branju te knjige ni zmanjšala, zgodilo se je obratno. Opisi nevrotičnega vedenja so se mi zdeli, kot bi nekdo pisal o meni in tako sem sam prišel do svoje prve psihoterapevtske diagnoze – sem nevrotik!

K sreči je to moja radovednost in zanimanje za psihoterapijo samo še poglobilo. Prižgal se je motiv, ki je pogost pri ljudeh, ki se zanimajo za psihoterapijo in se podajo na zahtevno pot izobraževanja in usposabljanja za ta poklic: da bi preko študija psihoterapije pomagal samemu sebi. Tako sem leta 1981 opravil tečaj za svetovalca na Klicu v duševni stiski na Centru za mentalno zdravje v Ljubljani in do leta 1986 vsaj dvakrat mesečno prebedel celo noč ob telefonu in odgovarjal na klice ljudi v življenjskih krizah. Na vsakih štirinajst dni smo imeli svetovalci obvezno skupinsko supervizijo pod vodstvom Leopolda in psihiatrinje Božene Širce. Pogovore smo snemali na magnetofonski trak in ko sem poslušal Leopoldove razlage, se mi je zdelo sijajno, kako je iz majhnih drobcev znal sestaviti psihodinamsko interpretacijo klicalcev. Občudoval sem ga in večkrat sem imel občutek, da sam nikoli ne bom zmožen česa podobnega. Komaj sem čakal, da sem se leta 1984 vpisal v enoletni podiplomski tečaj iz psihoterapije v okviru Medicinske fakultete, kamor sem najprej hodil še v vojaški uniformi, ker se je ob začetku tečaja še iztekalo moje služenje v JLA.

Poleti leta 1983 pa sem našel novega strokovnega očeta, Bernarda Stritiha, s katerim sva začela tesno sodelovati v okviru t.i. poletnih taborov Črnega Mrava, prostovoljskega projekta za pomoč otrokom in mladostnikom s psihosocialnimi problemi. Takoj po taboru sem doživel tudi Poletno šolo Sekcije za skupinsko dinamiko in osebnostno rast, ki jo je Bernard vodil skupaj z Vitom Flakerjem in ki me je očarala s sproščenim vzdušjem in pisano družčino strokovnjakov, ki so se zanimali za sodobne pristope v psihoterapiji – npr. bioenergetiko, TA, geštalt idr.. Ko sem leta 1985 hkrati vstopil v t.i. dinamično psihiatrijo Günterja Ammona in v svojo prvo psihoterapevtsko edukacijo na Hudolinovi kliniki v Zagrebu, ki naj bi bila iz TA, je bila pa bolj sistemska, sem postajal vse bolj kritičen do Leopoldovega pristopa in Schultz-Henckejeve teorije, ki je zato tudi nikoli nisem ponotrzanjil. Morda tudi zato, ker je bil do nje kritičen tudi Bernard, čeprav sta bila s Poldetom, kot ga je imenoval, dobra kolega.

Npr. usmerjena anamneza, ki so jo zahtevali v okviru podiplomskega tečaja, se mi je zdela neživljenjska, skoraj mučenje pacienta in terapevta, ker je bilo potrebno zbrati (pre) veliko količino podatkov na šolski način in ker je bila prevladujoče patološko usmerjena. Veliko bolj všeč mi je bil sistemski pristop, kjer si lahko začel delati s pacientom z relativno malo podatki in kjer je bil velik poudarek na izogibanju patologizaciji pacienta. Mučno mi je bilo tudi na skupinsko analitičnih seansah za osebno izkušnjo, kjer so vodje v glavnem molčali, sem in tja podali kakšno interpretacijo in bili osebno skrajno rezervirani. Glede na živost terapevtskih skupin in večjo osebno odprtost in angažiranost vodij skupin na Ammonovi psihoterapevtski kliniki v Münchenu, v kateri sem leta 1985 opravil tudi štirinajstdnevno prostovoljno prakso, so se mi zdele tudi relativno neučinkovite.

V: Kako pa se je začela tvoja poklicna pot?

O: Marca 1986 sem nastopil svojo prvo službo na Centru za mentalno zdravje (CMZ) in sicer na alkohološkem oddelku. Bil sem presrečen, uresničile so se mi sanje, saj je bila to osrednja slovenska psihoterapevtska institucija. Zdelo se mi je, da me nič ne more več ustaviti na moji poti do psihoterapevta. Bil sem v samem središču slovenske psihoterapevtske scene. Hitro pa sem doživel prvo veliko razočaranje, pravi poklicni brodolom, ki je ključno zaznamoval mojo poklicno pot. Po treh mesecih sem dobil odpoved, pa ne samo to. V uradni obrazložitvi so mi naložili vso krivdo in me strokovno in osebno razvrednotili.

Zadelo me je kot strela z jasnega. Na alkohološkem oddelku sem namreč prišel v konflikt s sestro, ki se mi je v vlogi skupinske terapevtke zdela do pacientov preveč trda, kritična, vzvišena, celo ponižujoča. To mislim še danes, seveda pa je do konflikta prišlo tudi zaradi moje nezrelosti. Bil sem preveč zaletav, neučakan, naiven, idealističen in idealizirajoč (kar sem videl v tujini, predvsem na Ammonovi kliniki, se mi je zdelo »zlato« v primerjavi s slovensko »sivino«) oz. narcističen, kot je bilo takrat v modi reči.

In prav v času moje velike stiske v službi je Leopold 30. aprila 1986 naredil samomor. Seveda me je to še dodatno prizadelo. Nekako me je »zapustil«, ko bi še kako rabil njegovo oporo.

Pomemben, če ne odločilen jeziček na tehtnici za odpust po tromesečnem poskusnem obdobju pa je bil tudi ta, da sem se zameril glavnemu šefu prof. dr. Jožetu Lokarju, ki je bil takrat najvplivnejši slovenski psihiater. Šlo je tudi za banalnosti, kot je to pogosto v med

človeških odnosih. Npr. enkrat na teden smo imeli zdravniški konzilij, na katerem smo se zbrali vsi zdravniki CMZ. Vodil ga je Lokar in zdelo se mi je, da je pri tem preveč kontrolirajoč, da preveč uživa v nadrejenem položaju, v svojem vplivu in moči. Bil je spreten diskutant, ki je znal uveljaviti svoje stališče, izjemno bister, dobro informiran, razgledan, sugestiven. Kmalu mi je postalo jasno, da so kolegi v njegovi prisotnosti previdni in da so raje povedali manj kot več. Nekaj zaduš(e)nega, ozkega, izključujočega, vzvišenega sem doživljal v vzdušju med zaposlenimi na CMZ v primerjavi z »romantiko«, ki sem jo okusil v delovnem timu na taborih, v stikih s strokovnjaki na poletnih šolah in med sodelavci v dinamični psihiatriji.

Tako se je Lokar večkrat razgovoril v monologih, ki so se mi včasih zdeli nezanimivi. Pogrešal sem živost, skupinska dinamika je bila nekako zadušena. Sedeli smo na zofah, na katere si se lahko udobno zleknil. Leta 1985 me je Lev Milčinski uvedel v avtogeni trening in mi potem omogočil, da sem vodil tečaje. Ker sem moral na konzilijih držati jezik za zobmi, sem večkrat začutil prijetno utrujenost, zaprl sem oči in si privoščil seanso avtogenega treninga.

Kmalu so me kolegi opozorili, da je to Lokarja zbodlo, češ da na konzilijih spim in sem seveda od takrat držal oči široko odprte, pa vseeno ni pomagalo. Lokar je imel krasne, svetlo modre oči, in je znal dolgo in nepremično gledati naravnost v oči. Vedno je ostal prijazen do mene tako kot je bil tudi do drugih. Nikoli ga nisem videl, da bi izgubil nadzor nad sabo. Vedno je bil gladek in nikoli nisem vedel, pri čem sem. To je bil način komunikacije, ki so ga razvili tudi nekateri drugi njegovi tesni sodelavci in me je begal. Na to se nikoli nisem navadil in mi je še danes neprijetno, če kdo na tak način komunicira z mano. Moje občutljive strune so bile vedno premočne, da bi jih znal uspešno skrivati.

Kako velik je bil Lokarjev vpliv, sem boleče občutil na svoji koži, ko so se mi na moje prošnje za zaposlitev ena za drugimi zapirala vrata psihiatričnih bolnic in sem šele spomladi 1987 skozi šivankino uho prišel do specializacije v psihiatrični bolnici Vojnik. Imel sem srečo v nesreči, da je bil šef celjske psihiatrije in nevrologije prim. mag. Zvonimir Lamovec, Lokarjev nasprotnik in je z nasmehom na obrazu poslušal o mojih bližnjih srečanjih z njim. Zdelo se mi je, da mu je godilo, da je ponagajal svojemu tekmecu in mi dal možnost zaposlitve. Seveda je bil previden in sem se najprej moral dokazati v poskusnem obdobju. Tokrat sem bil veliko bolj previden in zadržan tudi sam, naučil sem se držati jezik za zobmi in sprejemati, da je moje mesto v zdravniški hierarhiji na repu. Hkrati pa sem si že utiral svojo, precej drugačno psihoterapevtsko pot na robu slovenske psihoterapevtske scene in se od tam šele po velikem ovinku vrnil v njeno središče.

V: Na robu slovenske psihoterapevtske scene si našel učitelja in mentorja v Bernardu Stritihu. Je torej on imel na razvoj tvoje kompetentnosti za terapevtsko delo z ljudmi največji vpliv?

O: Ja, z njim sva intenzivno sodelovala dvajset let od leta 1983 do 2003. Na začetku mi je dal možnost, da sem ga opazoval pri psihoterapevtskem delu, nato sem delal z njim z ramo ob rami kot koterapevt in postopno sva postala enakovredna sodelavca. Bil je moj učitelj, supervizor in med nama se je razvilo tudi prijateljstvo.

Vendar Bernard ni bil običajni učitelj psihoterapije, ker je psihoterapevtsko delo umestil v širši okvir skupnostnega prostovoljnega dela. Na stičišču socialnega dela in psihotera-

pije je razvijal novo paradigmo pomoči, za katero je bilo med drugim značilno, da se je kot strokovnjak s sestopanjem iz pozicije moči približal življenjskemu svetu klientov oz. pacientov. Tako sva npr. negovala obliko pogovarjanja, za katero bi bil najbolj primeren izraz samopomoč. Bernard je za opis tega izraza rad povedal zgodbo o Billu in Bobu, ki sta bila ustanovitelja samopomočnega gibanja Anonimni alkoholiki.

Bill je bil uspešni borzni mešetar in epizodični pivec. To pomeni, da ni pil stalno, ko pa je padel v fazo pitja, se ni mogel ustaviti, dokler ni obležal v jarku. Bob je bil splošni zdravnik, ki je bil v svoji praksi uspešen, je pa kljub poskusom abstinence vedno znova pil na dolge proge. Dnevni odmerek alkohola se je postopno povečeval, tako da je z leti fizično, psihično in socialno propadal. Bill je po enem od svojih pivskih pretiravanj pristal na urgenci in bi skoraj umrl. Ko je bil v kritičnem stanju, je doživel mistično izkušnjo, po kateri se ni več mogel vrniti na stara pota. Hkrati mu je postalo jasno, da bo za vzdrževanje abstinence potreboval oporo sotrpinov. Tako je poiskal tudi Boba, ki ga je najprej precej ostro zavrnil z besedami, da mu ne more pomagati, saj še sam sebi ne more. Bill je odvrnil, da ni prišel zato, da bi mu Bob pomagal, ampak da bi v pogovoru z njim pomagal sam sebi. To je bil ključni trenutek preobrata in moža sta se potem baje pogovarjala osem ur brez premora. Tako se je začelo gibanje Anonimni alkoholiki, ki se je razširilo po celem svetu in je do danes najuspešnejše samopomočno gibanje za zdravljenje odvisnosti od alkohola. Še vedno se vsako srečanje teh skupin začne na tej predpostavki, da nihče ne more pomagati drugemu, ampak le sam sebi. Posredno pa se lahko zgodi, kot nekakšen stranski učinek, da pomagajo tudi drug drugemu.

Tudi z Bernardom sva se pogovarjala na tak način. Ker sva bila prijatelja in sodelavca, nisva mogla biti drug drugemu terapevt, sva pa z odkritim pogovarjanjem poskušala pomagati sama sebi. Ta način je pritegnil tudi druge sodelavce ne samo paciente, tako da smo postopno imeli več skupin za samopomoč. Leta 1986 sem z njim sodeloval v skupini, v kateri je bilo še nekaj članov z dolgotrajnimi psihiatričnimi težavami. Med njimi je bila tudi ženska srednjih let z diagnozo shizofrenija, ki je bila že večkrat hospitalizirana. Večkrat je tudi poskušala samomor. Vsak ponedeljek popoldan je iz službe najprej prišla k meni na kosilo, nato sva skupaj odšla na srečanje skupine. V njej sem sodeloval kot Miran, ne kot psihiater ali psihoterapevt. Tako kot drugi sem govoril o svojih težavah in si poskušal na ta način pomagati. Skupaj smo tudi hodili na izlete, poleti na terapevtske tabore. To nam je omogočilo, da smo se spoznavali v običajnih življenjskih situacijah. Številne težke usode psihiatričnih pacientov sem tako lahko začutil od blizu, popolnoma drugače, kot sem jih kot zdravnik v beli halji v bolnici. Te izkušnje so mi omogočile, da sem v svojih pacientih vedno v prvi vrsti videl ljudi in da se je zmanjšal moj strah pokazati se jim kot običajen človek, kot sopotnik, ki ga pretresajo in mučijo iste eksistencialne teme kot njih. Bernardu bom zato večno hvaležen, da mi je omogočil bistveno drugačen vstop v polje psihoterapije in širše psihosocialne pomoči.

V: Ali to pomeni, da dober učitelj psihoterapije in dober psihoterapevt to, kar uči, tudi živi?

O: Ja. Uspešnost psihoterapevtov je zelo odvisna od tega, do kakšne mere ponotranjijo terapevtsko logiko. Tako npr. sam systemskega načina mišljenja, ki mi je blizu, ne morem ločiti od svojega zasebnega življenja. Nisem nekdo v terapevtski sobi in spet nekdo drug v vsakdanjem življenju. Po predpostavkah, po katerih delam in govorim v terapevtski sobi, tudi sam živim oz. si prizadevam živeti. Carl Rogers, eno velikih imen humanistič

ne psihoterapije, je to poimenoval kongruentnost, skladnost med besedami in dejanji. Seveda je tak terapevt bolj prepričljiv, pri pacientih lažje vzbudi zaupanje v svoj pristop, bolj jih pritegne in potegne za seboj. Tudi raziskave o učinkovitosti terapije so potrdile, da terapevtova kongruentnost dobro vpliva na izid terapije. Pa saj to ni nič novega. Že stari Rimljani so imeli pregovor: Besede učijo, zgledi vlečejo - »verba docent, exempla trahunt«.

V: Kako psihoterapevtu pomaga široka razgledanost?

O: Mislim, da si večinoma široko razgledanost predstavljamo kot veliko načitanost, kot široko znanje, za katerega je potrebno prebrati oz. preštudirati veliko knjig. Sam pa menim, da do široke razgledanosti ne pridemo brez delovanja, tako kot nam sporoča kibernetično načelo: Da se boš učil, deluj (angl. »Act to learn«). Seveda z branjem oz. študijem ni nič narobe, vendar prebrano pade na popolnoma drugo mesto in ima popolnoma drugačen učinek, če je krožno povezano z delovanjem.

Moj drugi pomembni učitelj, Graham Barnes, mi je to ponazoril na primeru svojega učitelja na harvardski univerzi prof. Adamsa, ki je bil v šestdesetih letih, ko je Barnes tam študiral, ena glavnih zvezd, nesporna velika avtoriteta in vzor, ki so mu vsi priznavali izjemno široko razgledanost. Prof. Adams, ki je predaval o kulturi in sociologiji religije, je imel navado, da se je vedno znova za določen čas, npr. za nekaj mesecev, včasih tudi za leto in več, priključil kakšni marginalni družbeni skupini, ki mu je bila najbolj tuja in do katere je včasih čutil prav odpor. Če bi sledil spontanemu impulzu, bi se ji na široko izognil. Lahko si npr. predstavljamo, da se je povezal tudi s kakšno skrajno konzervativno desničarsko skupino, ki je imela v petdesetih letih prejšnjega stoletja rasistične ideje, kar je bilo v popolnem nasprotju z njegovo demokratično in humanistično orientacijo. Večkrat se je tako moral prav zavestno prisiliti, da ni samo navezal površnega stika, ampak da se je na sokratovski način lotil poglobljenega pogovarjanja s pripadniki takih skupin. Družil se je z njimi in se pustil kot največji nevednež poučevati o vsem, kar so ti ljudje vedeli. Zanimal se je za vse, kar počnejo, poskušal se je popolnoma potopiti v njihov svet, da je lahko na koncu razmišljal kot oni. Barnes je bil prepričan, da so bila zato njegova predavanja tako živa in so privlačila študente kot magnet. Njegova široka razgledanost se je napajala iz živih izkušenj. Ne glede, na katerih fakultetah so študirali, so v trumah hodili na njegova predavanja, da so se morali prav boriti za kakšen prosti sedež.

V: Kako pa psihoterapevtu pomaga družbena angažiranost?

O: Tudi tu bom citiral Grahama Barnesa, ki je apeliral na družbeno angažiranost psihoterapevtov takole: „Če z eno nogo ne stojiš v svetu osebnega in z drugo v svetu političnega, si jalov. Osebnost je politično in politično je osebno.“ Ponosen sem na to, da sem to njegovo načelo na svoji strokovni poti stalno uresničeval. Tako sem npr. leta 1998 prispeval k ustanovitvi in nato k razvoju Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, ki je povezala nekaj društev in inštitutov različnih psihoterapevtskih šol. Promovirali smo psihoterapijo kot samostojen poklic in kot znanstveno disciplino ne glede na posamezne pristope. Med drugim smo si zadali za cilj, da bi bil v Sloveniji sprejet zakon o psihoterapevtski dejavnosti, da bi registrirali poklic psihoterapevta in da bi bila psihoterapija kot zdravstvena dejavnost umeščena v zdravstveni sistem. Brez prizadevanja za avtonomijo psihoterapije kot poklica in kot akademske discipline bo psihoterapevtovo delo v njegovi praksi ostalo družbeno marginalno.

Družbeno angažiranost razumem tudi kot krepitev skupnosti še posebno tam, kjer so obstoječe institucije s svojimi programi pomoči prekratke. Tako sem ponosen na svoje dvajsetletno udejstvovanje v Društvu za psihosocialno pomoč in prostovoljno delo Odmev, v katerem si tudi ti sodeloval kar dvanajst let. Uspelo nam je ponuditi psihoterapijo in skupnostno obliko pomoči ljudem, ki drugače do nje ne bi mogli priti, bodisi zato ker so bili materialno ogroženi (mnogi so prišli na naše taborne tudi zastoj ali za polovično ceno, op. F. D.) ali socialno marginalizirani.

Družbena angažiranost pomeni tudi gojiti odprtost za aktualna dogajanja v družbi. Spomladi 2012 je bil tak primer sprejemanje Družinskega zakonika, kjer je prišlo do ostre polarizacije med zagovorniki, liberalno strujo v družbi, in nasprotniki, bolj konzervativno strujo okoli RKC. Ko gledam nazaj, se mi zdi, da sem se še premalo angažiral, ker je bil Zakonik na referendumu zavrnjen. Zame kot družinskega psihoterapevta je bilo novo besedilo zakona pomembno v mnogih ozirih, npr. tudi zaradi členov, ki so povezani z obravnavanjem nasilja v družinah, saj bi prinesel nova pooblastila mladinskim sodiščem, centrom za socialno delo itn. za bolj učinkovito delo.

V: Kakšno vlogo je imelo delovanje v okviru društva Odmev nate kot psihoterapevta? Ali te prostovoljna pomoč drugim napolni z občutenjem smisla?

O: Absolutno. Občutek smisla, ki se mi je porajal pri prostovoljnem delu, je bil najpomembnejši izkupiček, ki sem ga bil deležen ob tem delu. Jeseni leta 2012 sem na mednarodnem kongresu družinske terapije na Ohridu slišal o raziskavi, v kateri so ugotovili, da so mladostniki, ki so sodelovali v raznih dobrotelčnih aktivnostih, imeli veliko višjo stopnjo zadovoljstva in sreče kot pa njihovi pasivni, družbeno neangažirani vrstniki.

Če to drži za mladostnike, velja še bolj za starejše ljudi. Tako tudi sam v svojih petdesetih letih doživljam splošno znano razvojno psihološko značilnost, da mi vse bolj postaja pomembno nesebično delo za druge. Težišče se prestavlja vse bolj v delo za skupnost. Gre za spontano etično razširitev horizonta.

Naj odgovorim še na prvi del vprašanja. Pri delovanju v društvu Odmev sem tudi spoznal, kako pomembna je organizacija širšega konteksta, v katerega potem umestiš psihoterapijo. Tako sem se naučil, kako važno je poskrbeti za cel kup organizacijskih detajlov, npr. za šotore in drugo opremo, hrano, prevoz, pripravo prostovoljcev itn. Spoznal sem, da je psihoterapevtsko delo veliko bolj učinkovito, če poteka v dobro organiziranem kontekstu, ki je ekološko prijazen do ljudi.

V: Izobraževanje psihoterapevta je večletni proces. Kaj je ključno in kaj ni tako pomembno? Če bi moral izbrati nekaj od tega, kar je zdaj sestavni del izobraževanja, kaj bi žrtvoval?

O: Glavni stebri v izobraževanju psihoterapevta so:

1. Teorija, ki vključuje tudi seminarско delo in vadenje metod in tehnik dela z ljudmi v edukacijski skupini.
2. Psihoterapevtska praksa s klienti pod supervizijo.
3. Osebna izkušnja oz. delo na sebi.

Če bi moral žrtvovati nekaj od tega, bi se najprej odrekel teoriji, ohranil pa bi osebno izkušnjo. To je ugotovil že Freud, ki je zahteval, da morajo terapevti, ki želijo delati, sami

na kavč in skozi lastno učno analizo. To bi dal na prvo mesto. Na drugo pa supervidirano prakso in na zadnje mesto teorijo.

V: Ali psihoterapevt zdravi predvsem z odnosom do klienta? Z vrsto ljubezni, ki je povsem nesebična?

O: Ja. Trenutno razpolagamo z empirično potrjenimi ugotovitvami iz metaanaliz, da odnos med terapevtom in klientom prispeva k izidu terapije kar okoli 30%. Je torej veliko bolj pomemben od tehnik in metod, ki prispevajo le od 5 do 0 %. Všeč mi je tudi, da si uporabil besedo ljubezen za opis odnosa med terapevtom in klientom, čeprav je to lahko provokativno.

V: Ne, ni bilo mišljeno v spolnem smislu, ampak kot ljubezen med dvema človekoma.

O: Ja, razumem. Običajno se namreč na tej točki odpre debata o spolnih zlorabah psihoterapevtov do klientov, kar je seveda problematično poglavje psihoterapije. Zato raje uporabljamo izraz empatija. Moj učitelj Graham Barnes pa je vztrajal, da je ljubezen pomemben in primeren izraz.

V: Tudi v naslovu njegove knjige o psihoterapiji Pravičnost, ljubezen in modrost (angl. Justice, Love and Wisdom) je beseda ljubezen, ali ne?

O: Ja. Barnes nas je spodbujal, da naj se psihoterapevt besede ljubezen ne boji in da mora imeti rad svoje paciente, če jim želi pomagati. Seveda pa ne tako, da gre z njimi v posteljo.

Za Barnesja je izjemno pomembna povezava med pravičnostjo in ljubeznijo. Ljubezen brez pravičnosti lahko namreč počne krute stvari ali se sprevrže v sentimentalnost. Pravičnost brez ljubezni pa premalo skrbi za preživetje oz. ohranjanje odnosov. Ljubezen, ki je povezana s pravičnostjo, je lahko nepopustljiva, ko je to potrebno. Ljubezen in pravičnost pa potrebujeta modrost kot spoznanje o krožni povezanosti in vključenosti v širši odnosni sistem.

V: Društvu Odmev ste vsi strokovnjaki delali zastoj. Koliko take nesebičnosti si lahko privošči psihoterapevt?

O: Ni realno, da bi lahko terapevt z vsemi pacienti delal brezpogojno nesebično. Če namreč živi od svojega dela, mora to tudi zaračunati. Hkrati pa vsem svojim učencem svetujem, da naj vsaj nekaj svojega časa posvetijo ljudem, ki jim ne zmorejo plačati oz. da prilagajajo cene svojih storitev plačilnim zmožnostim klientov.

V: Meni se zdi, da bi na psihopatologijo lahko gledali le kot na identifikacijo z določenimi mislimi, stanji uma. Je problem psihoze v bistvu problem izgubljenosti v identifikaciji z miselnim tokom, ki ne ustreza realnosti - ki je plod domišljije?

O: Kaj je ključni problem psihoze, še ne vemo. Vsekakor je izgubljenost v identifikaciji z miselnim tokom, ki ne ustreza realnosti, ena ključnih značilnosti psihotičnega doživljanja. Pred nekaj leti sem intenzivno, vsak teden, delal s pacientom, ki je bil točno na tej točki identifikacije z miselnim tokom. Oblikovan je bil nekako takole: „Neka sila upravlja z menoj ... na tleh zagledam posebne znake, neke oblike podobne heksagramu in perje...“. Imel je privide, prisluhe in močne čutne halucinacije. Temu je sledila razlaga, v katero je vključil različne ljudi (bivše sodelavce, terapevte, itn.), za katere je imel občutek, da so proti njemu. Kadar pa se mu je stanje zelo poslabšalo, je v to interpretacijo svojega

doživljanja vključil še družinske člane. Nastal je t.i. „paranoidni sistem“.

Vprašanje pa je, kaj je prej in kaj je kasneje. Ali je prej miselni tok ali tok občutkov? Po mojih izkušnjah je pri psihotičnem doživljanju in pri večini psihopatoloških pojavov ključno občutenje čustva strahu in tesnobe. Iz evolucijskega vidika so se čustveni možgani pojavili dosti prej kot pa možganski polobli. Sodobni nevroznanstveniki so dokazali, da čustva pomembno opredeljujejo misli oz. vse kognitivne procese, tudi spomin, pozornost itn. Iz evolucijskega stališča lahko razumemo, da čustva vladajo mislim in ne obratno, čeprav so seveda misli in čustva v krožni povezavi.

Če delam z ljudmi, ki poiščejo pomoč zaradi raznih psihopatoloških simptomov, sem zelo pozoren na to, kakšna čustva poganjajo premočno identifikacijo z miselnim tokom, ki jo potem krožno ojačujejo. Pretirana identifikacija z miselnim tokom pa se ne pojavlja samo pri psihopatologiji, ampak je splošna značilnost celotne zahodne kulture. Če npr. začneš z neko prakso meditacije ali čuječnosti in se sistematično vsak dan znova deidentificiraš od misli in miselnega toka in se začneš spraševati „Kdo sem jaz?“ v nekem širšem smislu, spoznaš, da nisi ne misli, pa tudi ne čustva niti čutne zaznave. Šele potem spoznaš, kako smo mi kot kultura spojeni s tem tokom. Zaradi tega imamo kup problemov in zaradi te identifikacije nimamo dovolj notranjega miru. Gledati na psihozo brez tega, da vidiš, da je celotna kultura v bistvu v pretirani identifikaciji z miselnim tokom – to je nevarno in tudi nepravilno, ker to lahko vodi v patologizacijo določene skupine ljudi.

Zelo je pomembno, da dokler še ne vemo točno, kateri so vzroki in kakšna je patogeneza psihoze in po kakšnih mehanizmih le-te delujejo, gledamo na to, kaj je v fenomenu psihoze podobno nam samim. V čem so si podobna doživljanja psihotičnega človeka in človeka, ki nima te diagnoze. Kaj je tisto v našem vsakdanjem življenju, ki je temu fenomenu podobno? Tako si po mojem mnenju s svojim vprašanjem odprl ključno temo zahodne kulture, ne samo določene patologije posameznika.

V: So dobri psihoterapevti „ranjeni“ psihoterapevti?

O: Kot sem že omenil zgoraj na primeru Leopolda Breganta, bi Jung verjetno odgovoril, da večinoma je tako. On je govoril o arhetipu ranjenega zdravitelja. Dejal je, da so najboljši psihoterapevti tisti, ki se tega poklica naučijo preko uvida v lastno ranjenost in skozi lasten proces zdravljenja te ranljivosti. Mislim pa, da so lahko dobri psihoterapevti tudi tisti, ki v svojih dušah ne nosijo globokih zarez. Npr. Irvin Yalom, ena velikih legend psihoterapije dvajsetega stoletja, ki je hkrati tudi odličen pisatelj, v eni od svojih knjig piše, da je včasih zavidal svojim pacientom razburljivost njihovih življenj, ker je njegovo potekalo mirno in je bil zgled »zdravja« in »normalnosti«.

To je povezano z mojim odgovorom na vprašanje o tem, kaj je pomembno v izobraževanju psihoterapevta – osebna izkušnja lastne terapije, v kateri se uči sprejemati lastno ranljivost in jo izkoriščati kot vir, ker preko tega uvida in stika z lastno ranljivostjo razvijaš sočutje. Ranljivost je lahko most za sožitje med ljudmi. Včasih lahko rane pozdravimo, včasih pa se moramo naučiti živeti z njimi prav tako kot človek, ki je denimo izgubil nogo v prometni nesreči. Naj ponazorim še z metaforo. Če mi npr. manjkata dva prsta, si lahko prizadevam vedno znova prijati določen predmet prav z manjkajočima prstoma. Če bom to počel, bom vedno znova potrj, vedno znova se bom potrjeval v tem, da mi nekaj manjka. Lahko pa se počasi naučim, kako predmet prijati s preostalimi prsti. Kljub temu, da imam nek duševni deficit ali strukturno posebnost ali metaforično - imam le tri

prste - lahko živim kvalitetno življenje. Seveda pa je pri večjih strukturnih posebnostih, če nimam dovolj lastnih virov, ključnega pomena, da se moji posebnosti prilagodi okolje.

V: Kako lahko psihoterapevt dokaže, da se je s pomočjo njegovih intervencij klientov način razmišljanja dejansko spremenil?

O: To je eno najtežjih vprašanj s področja metodologije raziskovanja psihoterapije, ki se še razvija. Učinke intervencij je nemogoče dokazati na linearen način, torej v smislu vzrok – posledica. Korelacije med intervencijami in učinki so mehkejše in vedno je treba opazovati več dejavnikov v širšem kontekstu.

Za dokazovanje pozitivnih učinkov psihoterapije lahko uporabljamo anketne vprašalnike in intervjuje, kjer npr. sprašujemo o klientovi raznolikosti mišljenja in doživljanja. To pomeni, da se pred, na raznih točkah med in po terapiji, meri raznolikost klientovih čustev, misli, vedenj in odnosov. Če se njihova raznolikost poveča, je to pozitiven znak, h kateremu je lahko prispevala psihoterapija, kajti za psihopatologijo je značilno zoženje. Lažje pa je sklepati o učinkovitosti psihoterapije, če spremljamo več spremenljivk hkrati in registriramo premike na mnogih ravneh - psihološki, telesni in socialni.

Zadnji „modni krik“ je raziskovanje psihoterapevtskega procesa, ko ta dejansko poteka (angl. »real time monitoring«). Pacient tu v rednih intervalih, npr. vsak dan, odgovarja na določen vprašalnik, hkrati se zbirajo opažanja bližnjih ali terapevtov o spremembah pri njem. Na telesni ravni lahko npr. spremljamo stopnjo stresa, saj so našli v urinu presnovke, ki neposredno zrcalijo aktivnost adrenalinske stresne osi. Prav tako je zaradi tehnološkega napredka pri slikanju možganov možno prikazati spremembe v funkcioniranju in strukturi možganov v času psihoterapije. Ko tako pogledaš telesne in psihološke parametre in še socialno oceno opazovalcev klientovega procesa še v času, ko se psihoterapevtski proces dogaja, lahko z dosti večjo verjetnostjo pokažeš, kakšni so neposredni učinki psihoterapije.

Če pa imamo vrsto raziskave, kjer opravijo presečne meritve in ocene le pred, na določenih točkah med in po terapiji, je težje z gotovostjo ugotoviti, ali se je med terapevtskim procesom dogajalo še kaj drugega, kar je povzročilo psihoterapevtske spremembe ali pa so bili to izključno ali pretežno učinki psihoterapije.

V: Kako psihoterapevt doseže ravnotežje med uporabo tehnik in sočutjem?

O: S kilometrino. Na začetku se začetniki – psihoterapevti radi učijo tehnik, ker s tem zmanjšujejo svojo lastno tesnobo pred novo situacijo in veliko odgovornostjo, ko npr. prevzamejo zahteven primer. Tehnike jim pomagajo pri strukturiranju terapevtskih srečanj, dajo jim občutek, da pred klientom niso goli in bosi.

Kot sem že omenil, pa je učinkovitost v majhni meri odvisna od uporabe tehnik. Pomembnejši so terapevtovi dejavniki, npr. kongruentnost, sočutje oz. empatija, odnos med terapevtom in klientom, najbolj pa je pomembno to, kaj se dogaja v klientovem lastnem življenju v času terapije. Če klient izkoristi vire, ki jih ima v vsakdanjem življenju, bo učinek psihoterapije veliko večji.

Sam večinoma sploh ne mislim več na tehnike. Imam občutek naravnega toka, kot da se s klienti preprosto samo pogovarjam. Če pa moram v učne namene demonstrirati določeno

tehniko ali metodo dela študentom, pa jo skušam čim bolj disciplinirano in jasno prikazati. Dober učitelj mora biti sposoben obojega: da se po eni strani popolnoma odklopi od tehnik in sploh ne razmišlja o njih, po drugi strani pa jih mora biti sposoben zavestno in pregledno demonstrirati.

V: Se ti je zdel film *Nevarna metoda* ustrezen prikaz začetkov psihoterapije?

O: Vsekakor ustrezen, čeprav izbere najbolj vročo in spolzko temo, spolno zlorabo klientov s strani terapevtov. Seveda bi se dalo o začetkih psihoterapije prikazati še marsikaj drugega, kar pa verjetno ne bi bilo tako privlačno oz. »žmohtno« in zato tudi manj komercialno uspešno. Psihoterapija je za sodobnega gledalca, ki ima rad akcijo in hitro dogajanje, dolgočasna. Stvari se dogajajo počasi, na psihoterapevtskih seansah navzven ni kaj prida videti. Potrebno je veliko subtilne potrpežljivosti, da zaznaš očem skrito dogajanje v globinah terapevtove in klientove duše ter drobna nihanja in spremembe v njunem odnosu.

Nasploh sem ljubitelj filmov, ker ob njih intenzivno podoživljam in reflektiram lastno življenje. Če spet omenim Barnesa, njegov nasvet je bil, da naj psihoterapevti bolj kot v strokovni literaturi iščemo navdih za terapevtsko delo v leposlovju in gledališču, ker preko teh medijev veliko bolj lahko pridemo v neposredni stik z zgodbami o ljudeh. Jaz bi k temu gotovo dodal še film, ki nas zahvaljujoč tehnološkemu razvoju lahko zelo prepričljivo premakne v druge svetove, ki bi drugače za nas ostali veliko bolj oddaljeni in tuji. Tako lahko spoznavamo in se vživljamo v različne človeške usode, druga kulturna okolja, v zgodovino, v razne projekcije prihodnosti.

Film *Nevarna metoda* nas premakne na konec devetnajstega, začetek dvajsetega stoletja in posrečeno prikaže odnos med Freudom in Jungom, velikima pionirjema, njuno izjemno motiviranost in predanost odkrivanju takrat novega poklica, psihoterapije. Empatično je prikazana Freudova kolegialna strokovna in prijateljska opora Jungu kot tudi strokovna in človeška opora pacientki, ki jo je Jung spolno zlorabil. Prav velik Freudov angažma je bil morda tisti jeziček na tehtnici, zaradi katerega se je vse skupaj relativno srečno končalo, saj sta oba, Jung in njegova pacientka, uspela skozi hudo osebno krizo osebno dozoreti in razviti uspešni psihoterapevtski karieri.

Lepo je tudi prikazano, kako rada sta se imela Freud in Jung, vendar so bile razlike v njihovih osebnostih in socialnem statusu vseeno prevelike, da bi lahko ostala dlje strokovno in človeško intimno povezana. Film nazorno prikaže, kako je bil Freud reven v primerjavi s precej bogatejšim Jungom. Jung je vse to, kar se mu je zgodilo, nekako „zvozil“ tudi zato, ker je imel veliko materialnih virov. Če bi bil manj premožen in če bi se gibal v manj uglednih in privilegiranih socialnih krogih, bi ga takšna afero verjetno pokopala.

V obdobju, ki ga prikazuje film, se je mnogim terapevtom zgodilo podobno kot Jungu. Zato je Freud postopno uvajal vse strožja pravila glede terapevtskega setinga in metode dela. Tako je npr. zelo omejil stike izven terapevtske sobe in terapevtskih srečanj, skoraj prepovedal telesni dotik, uvedel pravilo abstinence, ki je pomenilo, da mora ostati terapevt v stikih s pacienti čim bolj zadržan, da ne sme ničesar podeliti o sebi, da mora ostati človeško čim bolj zastrt. Potem je omejil terapijo na besedno izmenjavo, zožil indikacije na t.i. »nevroze« in s tem izključil široko paleto pacientov z osebnostnimi in psihotičnimi motnjami, kjer je obstajala večja verjetnost, da bodo terapevti izgubili distanco itn. Na začetku svoje kariere je velikokrat hodil s klienti na sprehode in bil baje v teh pogovorih

ustvarjal in učinkovit, tudi glede dotikanja je bil svobodnejši. Prav zaradi spolnih zlorab terapevtov pa je postajal vse strožji, da bi zaščutil ugled novega poklica, ki si je težko utiral pot k temu, da bi bil v takratni družbi sprejet kot znanstveno utemeljen in bi se rešil prizvoka šarlatanstva. Seveda pa je zato moral žrtvovati precej ustvarjalne svobode in prožnosti terapevtov.

Zadovoljen sem, da se je na splošno v zahodni družbi od sedemdesetih let prejšnjega stoletja intenzivirala zavest o razširjenosti in škodljivosti spolnih zlorab in da je obravnavana kot hud prekršek. Danes je jasno, da če se to zgodi terapevtu, mora prekiniti z opravljanjem svoje dejavnosti in se podvreči lastni terapiji. V kolikor sploh lahko potem začne znova opravljati psihoterapevtsko prakso, pa mora biti še dlje časa pod intenzivno supervizijo.

V: Omenil si, da naj bi psihoterapevt iskal spoznanja in navdih za svoje delo v leposlovju ne samo v strokovni literaturi. Katero delo oz. kateri pisatelj, pesnik te je nagovoril?

O: Veliko imen in del bi lahko naštel. Med pisatelji npr. Dostojevski, Hesse, Kundera, Cankar, Bartol, Per Petterson, med pesniki Rilke, Neruda, Pessoa, Mary Oliver, Gregorčič, Kocbek, Pavček, Kovič, Menart, Neža Maurer, Lainšček, Boris A. Novak. Sicer sem počasen bralec, včasih mi je dovolj, posebno pri poeziji, da preberem eno pesem in že se zgodi nek premik v duši in telesu, da postaneta bolj odprta in živa. V tem stanju se potem ustvarjajo nove povezave, lahko si predstavljam, da v mojih možganih nastajajo ob tem nove sinapse. To je branje, ki me spreminja tudi na telesni ravni. Besede postajajo meso, preko besednih opisov se širi moj svet, gre za nekakšno utelešanje idej, za stvarjenje.

Razlikujem med površnim, študioznim in vznesenim branjem. Med površnim branjem, kjer lahko že v nekaj minutah ali uri preletim celo knjigo, se orientiram, da vidim, za kaj gre, če me kaj nagovori. Med študioznim branjem, ki ga pogosto povežem s pisanjem, se popolnoma posvetim in poglobim, včasih potrebujem za eno stran tudi po več ur. Celotno življenje se v meni preko in s pomočjo branja gradi matrica, zemljevid, sestavljanka, v katero se vstavljajo novi in novi koščki. Poglobljeno branje se lahko intenzivira v vzneseno branje, ko izstopim iz kronološkega časa v neke vrste lebdeč občutek večnosti, ko v knjigi iščem rešitev, oporo, orientacijo, smer, da bi razumel in zmanjšal trpljenje in se na nek način razsvetlil. To se mi zgodi v življenjskih krizah, na prelomnicah, v čustvenih stiskah, ko postane moje duševno-telesno ravnesje kritično nestabilno, ko me velike amplitude nosijo gor in dol med različnimi čustvi, občutki in razpoloženji. Ko sem v enem trenutku popolnoma izgubljen in povožen, v drugem spet z neko novo jasnino spoznanja, upanjem in mirom v sebi. V takih trenutkih posebne odprtosti me knjiga oz. branje lahko še posebej zagrabi in preoblikuje.

V: Lahko ponazoriš s primerom?

O: Večkrat mi je v trenutkih eksistencialnih kriz npr. pomagal Rilke s svojimi *Pismi mlademu pesniku* in svojimi pesmimi. Ta pisma so hvalnica eksistencialnim in mističnim razsežnostim samote, v kateri lahko zorimo, tako da po eni strani razvijamo svojo enkratno identiteto z nihanjem med sprejemajočim zavedanjem in ustvarjanjem in po drugi strani svojo zmožnost za ljubezen, za katero Rilke pravi, da je možna samo kot sožitje dveh samot, torej le, če vsak v paru lahko konstruktivno nosi svojo samoto, svojo tujost.

V *Tujcu* npr. opiše to doživetje tujosti, kjer smo utrujeni od ljubezenskih nesporazumov in polomij in se odmaknemo od ljudi na popotovanje v samoto in po samoti:

»Truden od vprašanj in od pogledov
brez besed v daljavo je strmел
in molče je vstal in spet odšel.
Bolj kakor ljubezenskih trepetov
si noči popotnih je želel.«

Rilke mi vedno znova pomaga, da se mi v vsem, kar doživljam, obuja upanje, in da jemljem nase svojo samoto, ker samo v njej lahko počasi praskam kot po trdi skali za drobci sebe, tistega širšega sebe, ki je presežek omejenega ega. Tam je tudi mir in odpuščanje, neka druga dimenzija, ko se oklep moje majhnosti razklene. Pesem *Tujec* se konča z namigom na mistično izkušnjo, ko se preko intenzivnega stika z detajlom, npr. vdolbino na kamnu v zgodnjem mraku, ki bi ga v običajnem stanju zavesti sploh ne bi opazili, zgodi razpiranje v neko širše doživetje bivanja, kjer se občutku tujosti pridruži hkratni občutek domačnosti. Kot da bi ljudje kot večni tujci sebi in svetu vseeno lahko, vsaj na trenutke, našli svoj pravi dom, pod pogojem, da se osvobodimo nuje po izpolnitvi svojih želja, da nismo hlastati in grabiti, ampak da se razpremo v sprejemajočem zrenju in se predamo:

»Videti, ničesar poželeti,
več se mu je zdelo, kakor vzeti,
si življenja slast in čast.
A na tujih trgih v zgodnjem mraku
je vdolbino kamna ob vodnjaku včasih čutil kakor svojo last.«

V: Če sem te prav razumel, je, koliko te knjiga oz. branje nagovori, odvisno od tvoje življenjske izkušnje?

O: Ja, verjetno je tako, da nas življenjska izkušnja pripravi, da se lahko vživimo v knjigo, da se lahko poistovetimo z avtorjevo izkušnjo, iz katere je napisal knjigo. Nekaj moramo že imeti v sebi, da vztrepeta na isti valovni dolžini. Sami moramo dovolj dolgo hoditi po tem svetu, se dvigati in padati, se »dinstati« v mukah in trpljenju in odkriti prekipevanje lepote, brodit po blatu življenja in brzeti po avtocestah, da smo pripravljene knjigo sprejeti kot razodetje in da nam pomaga pri vstajenju k ljubezni in modrosti.

Spoznavanje kot razodevanje globlje resnice o sebi in svetu je v veliki meri naključni proces, ki se seveda ne dogaja samo med branjem. Včasih prileti pomemben košček, ko med vožnjo z avtom poslušam kakšen intervju ali ko v ordinaciji poslušam pacienta, ko se pogovarjam s prijateljem, med meditiranjem ali sredi najbolj banalnih opravil v kuhinji, kopalnici, da ne govorim o uvidih, aha prebliskih na stranišču (smeh). Življenje je stalno učenje. Biti pomeni spoznavati in obratno.

V silni radovednosti, ki jo doživljam in ki me stalno poganja za novim znanjem in novimi spoznanji, se mi odpira vedno širši, vedno bolj integrativen, povezujoč pogled, uvid, razumevanje, modrost. To razumevanje pa ni samo intelektualno, je nekaj več. Kako pride do tega nekaj več, nama spet lahko pomagajo razumeti Grki. *Kairos* so poimenovali tisti posebni trenutek, »aha doživetje«, *heureka*, ko se nenadoma do takrat nepovezani in samostojni elementi povežejo oz. srečajo. V sistemskih teorijah temu pravimo emergenca, ko nekaj preskoči iz starega v nov vzorec na diskontinuiran način, torej nezvezno. Kairos

je emergentni pojav. Aha doživetje je zelo izpolnjujoče kairotično doživetje, je mnogo več kot logično sklepanje, saj ga doživimo kot posebno milost, darilo. Obdarovani smo spoznanjem, ki nas v temelju spreminja. Niz aha doživetij, niz kairosov počasi ustvari biserno ogrlico razumevanja, ki bi ji lahko rekli modrost. Seveda so kairosi različnih intenzitet, od takih z malim k do takih z velikim K. Tisti trenutki spoznanj z velikim K nas pregnetejo do obisti, spremenijo temeljne predpostavke našega čustvovanja, mišljenja, vedenja in odnosov.

Branje ustvarja razlike, ki porajajo nove razlike. Jung je govoril o dveh svetovih, Creaturi in Pleromi. V svetu Plerome ni razlik, vse je eno in vseeno, svet Creature pa je svet razlik, kjer ni vseeno, čemu rečeš belo in čemu črno, čemu dobro in čemu slabo itn. Spoznavni proces si predstavljam kot stalno poplesovanje med doživljanjem Plerome in Creature.

Ta dva svetova se ne moreta prekriti: zemljevid, Creatura, ne bo nikoli postal teritorij, Pleroma. Vendar pa lahko postopno oblikujem zemljevid, ki bo vse bolj ustrezal teritoriju. Tako postaja potovanje po teritoriju vse bolj zanimivo, čeprav skrivnost Plerome ne bo nikoli do konca razkrita.

V: Poznam te kot dobrega predavatelja, navdihujočega mentorja, saj si bil moj mentor za diplomu, in hkrati kot večnega študenta. V času, ko sem sodeloval s tabo v Društvu Odmev, si nas stalno presenečal s čim novim. Všeč mi je bilo, da si teorijo stalno povezoval s svojo klinično prakso in z osebno izkušnjo.

O: Ja, vedno znova sem razgret in včasih prav goreč od želje po znanju, razumevanju, spoznavanju, po stalnem študiju, branju, ubesedovanju, opisovanju in pisanju, ki lahko dobi obliko pesmi, dnevniškega zapisa, eseja ali poskusa rigoroznega znanstvenega mišljenja v strokovnem ali znanstvenem članku.

Posebno vrednoto vidim v tem, da izrekamo besede, ki so čim bolj avtentične, iskrene. Da izrečemo in pišemo čim več besed, ki so do kraja naše, čim bolj v skladu z našo resničnostjo, z našo izkušnjo, da ne blefiramo, da se ne sprenevedamo, da se ne skrivamo za masko, da nismo konformistični. V tem procesu se konstruiram kot enkratni, drugačen, unikaten, kot človek s svojim prstnim odtisom, kot enkratna zgodba, avtobiografija.

To je impulz Creature, želje po stvaritvi nečesa, kar bo ostalo za mano, me preživel, želje po nesmrtnosti. Pišem torej tudi zato, da se upiram smrti. Vsak dan že leta pišem svoj dnevnik, zato da ne bi pozabil, saj je, kot je rekel Kundera, pozabljanje eden od znakov, kako je smrt vsak dan prisotna v naših življenjih. Fascinira me, da lahko odprem knjigo, v kateri so npr. Epiktetovi teksti izpred dvatisoč let in v trenutku začutim stik, povezavo z njegovo kreacijo. Kot bi njegova roka segla iz davne preteklosti do moje in se je dotaknila podobno kot na Michelangelovi freski. V tem trenutku Epiktet oživi dvatisoč let po svoji smrti. Podobno si lahko predstavljam, da bo morda po moji smrti nekdo vzel v roke mojo pesem in skozi njegovo branje in podoživljanje bo spet oživel tudi košček mojega duha in telesa, reanimirale se bodo moje ideje in moja življenjska izkušnja, ki je vpeta v pesem. Kakšna draž je zame v tej predstavi, saj gre za stvarjenje: iz Plerome, to je iz velikega vse, ki je hkrati nič, vznikne kot Creatura beseda, ki pomeni nekaj, je razlika, ki lahko ustvari razliko.

V: Med svojimi priljubljenimi avtorji si omenil tudi Dostojevskega. Kako te je on nago-
voril?

O: Prvo prevzetost ob branju tega velikana svetovne literature sem doživel ob *Bratih Ka-
ramazovih*, ki so že v srednji šoli postali zame veliko več kot obvezno čtivo. Spomnim se,
kako se me je dotaknilo soočanje različnih karakterjev in življenjskih usod bratov: na eni
strani usoda brata Aljoše, ki se popolnoma preda služenju bogu, je popolnoma duhoven,
otroško nedolžen, na drugi strani pa je njegov brat, ki je grešno mesen in si tudi umaže
roke z zločinom. Dostojevskega je celo življenje zaposlovalo vprašanje, kdo je bližje
bogu – »čisti in dobri« ali »umazani in zli«, ugledni poštenjak ali maščevalni zločinec.
Kot politični zapornik se je pri prestajanju kazni v sibirskem gulagu srečal z najbolj zakr-
knjenimi nepridipravi, tako da je imel nešteto priložnosti za bližnja srečanja z njimi. Ko
berem njegove opise teh izkušenj, sem presunjen, kako ne moralizira, ampak se s soču-
tjem potaplja v njihov svet. Drugo, kar ga je ključno zaznamovalo, je bila njegova lastna
zasvojenost s kvartopirstvom in igrami na srečo. To ga je večkrat pahnilo v še hujši pekel,
kot ga je doživel v Sibiriji. Zasvojenost je zastrupljala njegovo dušo in uničevala odnose
z bližnjimi, ki jih je imel rad z vso svojo čustveno globino in silovitostjo. In iz tega se je
dvignil tudi zato, ker je bil odprt za mistično izkušnjo.

To soočanje grešnega in božjega, zla in dobrega, mesenega in duhovnega me spominja na
Hessejev roman *Narcis in Zlatoust*, v katerem je podoben konflikt med Narcisom, ki celo
življenje preživi v samostanu in Zlatoustom, ki si v življenju umaže roke z vsemi možni-
mi grehi, od pohote, grabežljivosti, požrešnosti do sovraštva in nasilja. Kdo pa na koncu
pride bližje k bogu? Hesse pokaže, da Zlatoust. Narcis mu na koncu romana prizna ne-
kako takole: „Veš, meni manjkajo določene izkušnje. Stvari sem doumel bolj teoretično,
iz varne razdalje samostanskih zidov. Ti, Zlatoust, pa si jih doumel skozi lastno trpljenje,
pot in kri.“ Tu vidim podobnost med tema dvema avtorjema in njunima mojstrovinama.

Potem naj omenim še njegovega *Idiota*. V tem liku kot tudi v mnogih drugih likih njego-
vih romanov je veliko avtobiografskega. Lahko sem se identificiral z glavnim likom, ki
je tako odprt, da vedno znova blekne tisto, kar hočejo vsi okoli njega skrivati in jih zato
seveda šokira. Zlahka razgali večkrat nezavedne plasti sogovornikov. Nekateri so mu za
to hvaležni, ker so končno dobili neko spodbudo, da uresničijo del sebe, ki je bil zaposta-
vljen. Drugi pa so postali do njega sovražni, ker so bili mnenja, da je povedal nekaj, kar
ne drži in kar nihče ne bi smel povedati in da je s tem oskrnil njihovo čast in dobro ime,
ker je pač povedal, da je cesar gol.

Že od najstniških časov se spomnim, da sem imel te »idiotske« sposobnosti. Zato so me
nekateri ljudje že takrat iskali kot rešitelja, drugi pa so se me izogibali in me napadali.
Tako ni čudno, da sem postal psihoterapevt. Še danes imam ta talent, da lahko mimogrede
bleknem stvari, ki so za ljudi provokativne in jih odpirajo. Nekateri se odzovejo ogrože-
no, drugi pa hvaležno. Ne vem, od kod pridejo ti uvidi, kar priletijo. Sčasoma sem postal
bolj previden. Zdaj to izgleda tako, da mi te domislice pridejo kot misli in niso takoj na
jeziku. Tako lahko te misli opazujem in se v vsaki posamezni situaciji odločam, ali bom
tudi kaj rekel ali pa bolj zadržal zase. To mi omogoča nekoliko bolj mirno življenje, na-
kopljem si manj sovražnikov.

V: Če se vrneva k branju strokovne literature. Ali so vse psihoterapevtske tehnike dosto-
pne v strokovni literaturi in se jih človek lahko nauči tudi sam?

O: Psihoterapevtske tehnike so dostopne in dobro opisane v strokovni literaturi in jih je

preveč, da bi se jih naučil v enem življenju. Tudi ni pomembno, da bi jih terapevt znal čim več. Bolj koristno je, da zna dobro uporabljati določen izbor in da ima dober »timing«. To pomeni, da izbere določeno tehniko v primernem trenutku glede na psihoterapevtski proces in glede na klientove potrebe. Psihoterapevtske tehnike predstavljajo množico izjemno zanimivih domislic, ki so večinoma hevrstike, razvile so se iz prakse, le manjši nabor je empirično potrjen z raziskavami.

Različnost psihoterapevtskih šol je bila v preteklosti v veliki meri utemeljena prav na različnih tehnikah. Danes, ko se zavedamo pomena t.i. »skupnih dejavnikov« v psihoterapiji (to so dejavniki, ki so skupni različnim psihoterapevtskim šolam oz. pristopom), kot je npr. terapevtski odnos, pa smo vse bolj priča pojavu, da vsak terapevt integrira v svojo prakso tehnike različnih šol.

V: Ali človek lahko postane dober psihoterapevt brez formalne izobrazbe in usposabljanja?

O: Ni še dokazano, da ne. Nekateri raziskave so namreč presenetljivo pokazale, da so laiki, ki nimajo psihoterapevtske izobrazbe, podobno učinkoviti kot psihoterapevti z večletnimi izkušnjami. Nekateri sicer tem raziskavam očitajo metodološke pomanjkljivosti, vendar če smo poštene, smo danes še vedno v precejšnji temi glede tega, kakšno in kako obsežno izobraževanje in usposabljanje je optimalno za oblikovanje kompetentnih psihoterapevtov. Še vedno izobražujemo bolj na podlagi vere in tradicije. Kot sem že prej omenil, se še vedno držimo treh glavnih stebrov izobraževanja, ki jih je postavil Freud - teorije, lastne učne izkušnje in supervidirane prakse.

Trenutno delam za svoj doktorat raziskavo prav o tem, kaj je pomembno in kaj odveč v psihoterapevtskem izobraževanju. Že v začetnem delu raziskave sem prišel do presenetljivega odkritja, da na izkupiček izobraževanja pri edukantih veliko bolj vplivajo dogodki v njihovem življenju v času izobraževanja kot pa teoretične vsebine, ki jih poslušajo in se jih učijo. Podobno kot na izkupiček psihoterapije veliko bolj vplivajo dogodki v klientovem življenju v času terapije kot pa tisto, kar se dogaja na terapevtskih srečanjih.

V: Kateri dogodki v življenju tvojih edukantov so vplivali na izkupiček njihovega izobraževanja?

O: Ko sem napravil kratek pregled pomembnih t.i. zunajizobraževalnih dejavnikov, kot sem jih poimenoval, ki so v šolskem letu 2010/11 pretresali moje edukantke (v glavnem se za psihoterapevta izobražujejo ženske), sem bil presenečen, kaj vse jih je doletelo: ena je bila leto po ločitvi preobremenjena z odgovorno službo in s skrbjo za tri otroke, ki so ostali pri njej; druga je bila preobremenjena z vodstvenim položajem v tekmovalnem, na dobiček usmerjenem okolju, ki ni bil v skladu z njenim osnovnim poklicem; tretja je po ločitvi po dolgoletni zunajzakonski zvezi zbolela za rakom; dve sta menjali službo; štiri so prekinile partnerske zveze; dve sta prebolevali ločitvi od partnerjev in imeli resne težave na delovnih mestih; ena je imela hude probleme s partnerjevim otrokom iz prvega zakona; ena je zašla v hudo finančno krizo zaradi bankrota družinskega podjetja s posledično zakonsko krizo na robu ločitve; ena je rodila, itn.

V: So rezultati tvoje raziskave ostali v predalu ali so vplivali na tvoje učiteljsko delo?

O: O, še kako so vplivali name. Na podlagi intervjujev, branja dnevnikov in analize odgovorov na vprašalnik, na katerega so odgovarjali vsak dan, sem postal kot učitelj precej

bolj skromen. Spoznal sem, da je bilo za veliko število mojih edukantk izobraževanje, in v tem okviru tudi ure, ki so jih na predavanjih, vajah in seminarjih prebile z menoj, precej manj pomembno, kot sem si mislil. Da je bilo precej bolj obrobno kot zame, saj je to moja služba, ki jo opravljam s srcem in z veliko zagnanosti. Za številne edukantke je bilo najpomembnejše njihovo življenje, s katerim je izobraževanje le sem in tja prihajalo v resonanco. Velikokrat je ta resonanca v njih spodbudila konstruktivne premike v procesu osebne in profesionalne rasti, žal pa je bilo večkrat tudi obratno. Ob veliki meri kroničnega stresa so bile študijske obveznosti za nekatere kaplja čez rob, tako da so ob koncu letnika štiri edukantke izstopile iz izobraževanja. Za vse štiri sem imel jasen občutek, da so storile pametno potezo, ker sem na podlagi spremljanja njihovega procesa v okviru raziskave lažje pogledal iz vidika obremenitev v njihovem vsakdanjem življenju.

Postalo mi je tudi bolj jasno kot prej, da bi moral s tako destabiliziranim letnikom veliko bolj delati na stabilizaciji kot sem. V skladu s sinergitiko, ki je glavni teoretski okvir moje raziskave, sem namreč definiral psihoterapevtsko izobraževanje kot destabilizacijo edukantovih utečenih in porajanje novih odnosnih vzorcev, novih vzorcev vedenja, čustvovanja in mišljenja v okviru stabilnega, zaupnega in varnega odnosa med učiteljem/i in edukantkami in med edukantkami samimi. Edukantke je dovolj pretresalo življenje samo in je od njih zahtevalo spremembe v njihovem vedenju, čustvovanju, mišljenju in odnosih. Lahko bi jim dal še več prostora in časa, kot sem jim ga, da bi na skupnih srečanjih razvijale občutek varnosti in se orientirale glede tega, kako krmariti skozi zahtevne faze svojega življenja. Kadar delam s klienti v krizi, ko so močno destabilizirani, sem vedno pozoren, da jih s terapijo še dodatno ne obremenjujem. Pri delu z edukantkami pa sem bil na to premalo pozoren. Lahko bi jim še bolj pomagal, da bi se učile na podlagi lastnega življenja in da bi lahko bil tak način izobraževanja, ki bi še bolj temeljil na osebni izkušnji, prototip za njihovo kasnejše delo s klienti.

V: Kakšne varovalke obstajajo v odnosu med terapevtom in klientom, da terapevt ne zlorabi klientovega zaupanja?

O: Varovalke določajo etični kodeksi. Najpomembnejša je tista o poklicni molčečnosti. To, kar ti je bilo kot terapevtu povedano znotraj zaupnega odnosa s klientom, ne smeš povedati nikomur. Izjema je supervizor, ki pa je tudi zavezan k molčečnosti.

Ključnega pomena so tudi varovalke, da terapevt ne sme zadovoljevati svojih lastnih interesov, od ekonomskih do čustvenih in spolnih potreb, kot sem že opisal prej. Terapevt ne sme imeti nobenih poslovnih stikov s svojimi klienti. Ljudi, s katerimi ima stike tudi v drugih okoljih, naj ne bi sprejel v terapijo. Slišal sem na primer, kako striktni so glede tega na Norveškem. Terapevtka je veliko let hodila v pekarno, ki je bila v isti ulici, kot je stanovala. Čeprav ni imela nobenega osebnega stika s pekom, njegovega sina, ki ga tudi še ni nikoli srečala, ni smela sprejeti v terapijo. Tako doslednost je v Sloveniji težje izpeljati, ker smo vsi zaradi majhnosti tako prepleteni. Hitro pride do tega, da se poznamo in se srečujemo v raznih kontekstih.

V: Freudov pacient z imenom Volčji človek ni nikoli zares „ozdravel“. Kako psihoterapevt ljudem pomaga živeti s težavami, če se morajo sprijazniti s tem, da nikoli ne bodo dokončno ozdraveli?

O: Volčji človek je imel »osebnostno motnjo«, kot je to poimenovano v medicinski klasifikaciji duševnih motenj danes, ki ga je zaznamovala za celo življenje. Danes se izogibamo pojmom »psihoza« in »psihopatija« in raje govorimo o »hudih in ponavljajočih

se duševnih motnjah«, da bi zmanjšali stigmatizacijo. Ljudem s takimi težavami lahko pomagamo s »podporno oz. suportivno« psihoterapijo, ki se razlikuje od »razkrivajoče« psihoterapije, kot je to razliko poimenoval eden najbolj znanih psihoterapevtov 20. stoletja Otto Kernberg.

Pri razkrivajoči psihoterapiji terapevt klientu pomaga, da doseže uvid v svoje zgodnje otroške vzorce čustvovanja, mišljenja, vedenja in odnosov in skuša s pomočjo tega razkrivanja globin svoje duševnosti v svoji osebnosti strukturi nekaj spremeniti. Pri podpirajoči terapiji pa je strategija drugačna. Ker človek s hudimi in ponavljajočimi se duševnimi motnjami svoje strukture osebnosti ne more bistveno spremeniti, mu lahko pomagamo pri spreminjanju njegove osebne niše tako, da bo bolj prilagojena njegovim potrebam in posebnostim.

V: Lahko malo bolj razložiš, kaj misliš s pojmom »osebna niša«?

O: Koncept osebna niša, kot ga v svoji knjigi *Ekološka psihoterapija* definira švicarski psihiater in psihoterapevt Jürg Willi, se navezuje na temeljno tezo ekološke teorije, da je sposobnost posameznika za oblikovanje okolja, ki se nanj odziva, velikega pomena za njegovo zdravje in osebni razvoj. Pojem osebna niša temelji na konceptu ekološka niša v vedenjski biologiji. Pomeni dinamično strukturo, ki se oblikuje v medsebojnem vplivanju organizma in okolja in pomeni njuno recipročno prilagoditev. Umeščena je v posameznikovo osebno polje: kulturo, dom, ljudi, socialni razred. Bolj kot na lokacijo, kjer posameznik biva, se osebna niša nanaša na naravo in razsežnost posameznikovega osebnega funkcioniranja in učinkovanja. Zajema svet objektov in odnosov, s katerimi je posameznik v interakciji. Zajema tako prijatelje in prijetne objekte kot tudi sovražnike in tekmece. Posameznik preko interakcij razvija in preverja svojo resničnost in dobiva odgovore na svoje delovanje. Vsakdo teži k temu, da oblikuje osebni svet v okolju, ki mu bo omogočalo osebno rast. Osebna niša ne pomeni nečesa, kar posameznik ima, temveč nekaj, kar neprenehoma oblikuje, proizvaja in ustvarja. Pomen osebne niše iz kliničnega vidika je v tem, da kakršnokoli duševno motnjo spremlja tudi motnja v osebni niši.

Za razliko od pojma »socialne mreže«, s katerim označujemo enosmerno socialno oporo posamezniku, poudarja pojem osebna niša recipročni odnos socialne podpore. Vsebuje pa tudi odnose s predmetnim okoljem. Osebna niša vključuje vse tisto, kar smo naredili, kar imamo za narediti, naše delo, naloge, ki jih poskušamo izpeljati in jih vidimo kot pomemben izziv. Kaj pomeni osebna niša, lahko npr. vidimo na primeru domov upokojencev. V slovenskih domovih upokojencev je za razliko od domov v tujini zelo malo enoposteljnih sob. Ljudje, ki so imeli svoj prostor učinkovanja, morajo naenkrat deliti sobo z drugimi. Ker se njihova privatnost ne upošteva, imajo občutek, kot da so jih razosebili.

Ekološka perspektiva poskuša dopolniti posameznikove notranje strukture z zunanjimi in taka zunanja struktura je osebna niša. Osebna niša deluje tako, da vnaša v zunanje okolje red in strukturo. Okolica postaja domača, omogoča občutek pripadnosti in interakcijsko učinkovanje preko povratnih informacij. Ko posameznik zaznava, da je v interakcijah učinkovit, to vpliva tako na njegove osebne konstrukte kot na osebno nišo.

V: Katera oblika psihoterapije je bolj zahtevna – podporna ali razkrivajoča?

O: Številni strokovnjaki so dolgo časa mislili, da je razkrivajoča oblika psihoterapije bolj zahtevna od podporne, ki se je je zato držal podcenjujoč prizvok. Za uspešno uporabo

te metode dela naj ne bi bila potrebna posebna izobrazba. Zadostovale naj bi vsakdanje življenjske izkušnje, osebna poštenost in zdrava pamet. Zato naj bi to delo opravljali pretežno tisti strokovni in prostovoljni sodelavci, ki uživajo manjši ugled.

V novejšem času se vsi ti predsodki postopoma razblinjajo. Po eni strani novejše raziskave dokazujejo, da s suportivno pomočjo lahko uspešno pomagamo pri spreminjanju medsebojnih odnosov in tudi vedenjskih načinov v okoljih, kamor se osebe vključujejo po odpustu iz bolnice. Dokazano pa je tudi, da s suportivnimi pogovori enkrat tedensko ali enkrat na dva tedna lahko bistveno vplivamo na zmanjšanje potrebe po ponovni hospitalizaciji.

Suportivna logika je tudi značilna za skupnostne projekte pomoči ljudem z dolgotrajnimi duševnimi motnjami. S stanovanjskimi skupinami, dnevnimi centri, invalidskimi podjetji ipd. omogočamo tem ljudem razvijanje osebne niše in preko tega izboljšujemo njihovo kvaliteto življenja. V suportivnih oblikah pomoči ne pričakujemo, da se bodo ti ljudje spremenili kot osebnosti, ampak jim pridemo naproti, da lahko delajo in se bolj kvalitetno povezujejo z okoljem.

Tudi sam menim, da je podporna psihoterapija bolj zahtevna od razkrivajoče. Sam sem ponosen na to, da imam kar nekaj klientov, ki jim pomagam že več kot dvajset let. Ne potrebujejo stalnih terapevtskih srečanj, ampak me poiščejo vedno znova ob krizah in prelomnicah v različnih življenjskih obdobjih in situacijah. Pomagam jim živeti z njihovo posebnostjo in oni čutijo, da jih sprejemam in da jih ne poizkušam spreminjati, glavni fokus naših pogovorov so možnosti za spremembe osebne niše.

O življenju

V: Ali je kaj, za kar bi rekel, da je glavna tema tvojega življenja?

O: Ljubezen. Stari Grki so imeli štiri različne besede, za kar imamo Slovenci samo eno. *Eros* je bila zanje telesna ljubezen, *philia* navezanost, prijateljstvo, ljubiteljstvo, *storge* naravna, družinska ljubezen, ljubezen do staršev ali otroka in *agape* ljubezen do bližnjega, absolutna, božanska, kozmična ljubezen.

Glavna tema mojega življenja je iskanje odgovorov na to, kaj nas povezuje in kaj nas ločuje, oddaljuje. Kaj omogoča ljubeči stik med dvema človekoma, med ljudmi in kako pride do sovraštva in nasilja. Kakšno vlogo igra v ljubezni iskrenost. Kako nositi samoto, ki je neizogibna. Kako prenesti občutek lastne tujosti pred drugim in njegove tujosti pred sabo. Kako se povezati z ljudmi na avtentičen način. Kako razvijati sočutje. Kako biti povezan in hkrati sam. Kako so vse štiri ljubezni po grškem razlikovanju povezane med seboj in znotraj tega, kako je *eros* povezan z *agape*, torej kako je erotična ljubezen povezana z mistično izkušnjo, s kozmično ljubeznijo. Ljubezen je tudi ena ključnih tem psihoterapije. Morda sem tudi zato izbral ta poklic, ker se moj osebni interes za raziskovanje te teme lahko tako prepleta s poklicnim.

Moj oče je bil kirurg in nekaj časa sem mislil, da bom tudi sam šel po njegovi poti. Potem pa sem se odločil drugače. Zdaj vem, da nikjer drugje ne bi mogel vedno znova vstopati v intimni prostor ljudi in ob njihovih zgodbah podoživljati, kako se vsi mučimo z iskanjem

ljubezni in razvijanjem lastnega ljubezenskega potenciala. Na svoje življenje gledam kot na stalno razvijanje tega potenciala. Prej sva govorila o nesebični ljubezni, ki je temelj humanistične orientacije pri razvijanju skupnosti. Pirjevec je govoril o dejavni ljubezni, ki omogoča socialno konstitutivno akcijo. Ta je po njegovem mnenju protipol socialno spreminjevalni akciji, ki izhaja iz ideologij in je zato nasilna.

V: Praviš, da je ljubezen tudi ena ključnih tem psihoterapije?

O: Filozof Alain Badiou pravi, da bi moral biti filozof »dobro poučen znanstvenik, ljubitelj poezije in politični aktivist, a da bi moral tudi vedeti, da mišljenja nikoli ni mogoče ločiti od silovitih peripetij ljubezni«. To je poimenoval štirje pogoji filozofije. Zame je to dobra iztočnica tudi za štiri pogoje psihoterapije. Tako da lahko parafraziram Badioua: znanstvenik ali znanstvenica, umetnik ali umetnica, aktivist ali aktivistka in ljubimec ali ljubimka – takšne so vloge, ki jih psihoterapija zahteva od nas, psihoterapevtov.

Kot aktivist in kot ljubitelj poezije in umetnosti sem se ti že predstavil. Kot dobro poučen strokovnjak oz. znanstvenik poskušam biti v stalnem dialogu, preko branja ali pogovora, ne samo s strokovnjaki in znanstveniki na področju psihoterapije, ampak tudi s filozofi in umetniki, ki so iskali v isti oz. podobni smeri. Če po eni strani vedno znova gorim od radovednosti po znanju, spoznavanju, vedenju, razumevanju, me po drugi strani erotična ljubezen s svojo silovitostjo vleče v skrajna čutno čustvena stanja, kjer ničesar več ne razumem, kjer mi vse moje znanje in vedenje nič ne pomaga, kjer se vedno znova znajdem gol in bos pred njenim skrivnostnim obličjem. In kako dragocene učne ure so to, tako zame osebno kot tudi profesionalno. Nedavno me je nek pacient vprašal, koliko mi pomaga vse znanje o ljubezni v mojih intimnih odnosih. Moja prva reakcija je bila, da sem se nasmejal in že je on odgovoril namesto mene: »Toliko kot metereologu pomaga njegovo znanje, ko se znajde sredi tajfuna, ali ne?« In sva se skupaj smejala.

Vendar ne gre zato, da bi z velikim znanjem psihoterapevti bolj obvladali lastne ljubezenske viharje in zmanjšali tveganje brodolomov, čeprav se takega učinka večje vednosti nihče ne bi branil (smeh). Gre bolj za to, da bi nam znanje povečevalo radovednost, pogum za tveganje, za nepredvidljivo ljubezensko avanturo. Z aktivnim sodelovanjem v areni ljubezni z vsemi sladkostmi, pretresi in razočaranji lahko nastane tisti odločilni presežek, ki psihoterapevtu po eni strani omogoča bolj kvalitetno razmišljanje in razvijanje modrosti, po drugi strani pa globlji osebni uvid, iz katerega potem črpa navdih za bolj učinkovito klinično delo.

V: Kakšne uvide črpaš iz svojih ljubezenskih izkušenj?

O: Nedavno se mi je v trenutku boleče ljubezenske preizkušnje, ko mi je ljuba oznanila, da je najine ljubezenske zgodbe konec in da ne želi nobenih stikov, dokler ne preboliva, utrnila tale pesem:

NEKAJ MORA OSTATI

Nekaj mora za to mojo ljubeznijo do tebe ostati,
 ne morem kar odrezat
 in nehat za najino prihodnost trepetati.

Ko mi en tvoj razočarani del o koncu najine zgodbe ponavlja,
ne morem kar zapreti novega poglavja,
ker srce še vedno nove stihe kuje
in upajoče za naju načrte snuje,
ker hkrati ve in ne ve, da se poslavlja.

Mora ostati vsaj neka drobna sled v snegu,
vsaj rahel, čisto rahel dih,
stopinja,
ki me na mojo vzhičenost spominja,
ker si bila moja boginja,
moj oltar,
pred katerim sem klečal in mi razen zate
ni bilo nič drugega mar.

Mora ostati karkoli,
kamor lahko moja osamljena duša moli.
Mora ostati vsaj fotografija najinih steza,
po kateri si po ločitvi utira strugo reka solza.

Zdaj lahko le še šepetam s slutnjo majavo
in kričim za tabo tja v daljavo,
pa hkrati vem, da te več ni,
ker nočeš več pogledati skozi moje
in si za moj pogled skozi svoje zaprla oči.

Mora ostati ta pesem,
da ne bo vse najino hrepenenje in trpljenje utonilo v pozabo,
čeprav verzi niso za praktično uporabo.
Vsaj ta pesem mora ostati kot opomin,
da iz želje po večnem trajanju
živimo iz spomina za spomin.

Mora ostati ta pesem,
da nosi o izjalovljenem podvigu najine ljubezni zavest,
ki jo bom kot kamen v obliki srca, ki si mi ga podarila,
stisnil v pest.

In morda bo nekoč,
nek popotnik v ljubezenskih mukah iščoč,
razklenil mojo sprhnelo dlan
in mu bo novo upanje
iz pesmi v kamen vpete brizgnilo na plan.

Ta pesem potrjuje Badioujevo tezo, da je ljubezen izpoved večnosti, da je sestop večnosti v čas. Tudi sam čutim, da kljub dramam in razdorom ne bom zapustil nobene svoje ljubezni. Podobno kot Badiouja tudi mene pomirja dejstvo, da vse ženske, ki sem jih kdaj ljubil, še vedno ljubim in jih tudi bom. Kot je rekel sveti Avguštin, lahko ljubimo ljubezen. To je možno, pravi Badiou, ker je v ljubezni nekaj univerzalnega. Z vsakim ljubljenim

človekom, moški z žensko ali ženska z moškim pa tudi v homoseksualnih razmerjih, namreč prihajamo do novega izkustva resnice glede tega, kaj pomeni biti dvoje in ne en sam. Da je mogoče svet srečati in poskušati drugače kot zgolj s samotno zavestjo.

Ljubezen je »procedura resnice«, se pravi izkušnja, skozi katero se konstruira določen tip resnice. To resnico Badiou imenuje resnico Dvojega, intesubjektivisti pa intersubjektivna zavest. Ta zavest je več kot seštevek dveh zavesti, je nova entiteta, ki ustvarja nov svet, novo resnico, ki ni ne moja ne tvoja, ampak je najina. Ključna značilnost te resnice je razlika, ki se poraja na »prizorišču dvojega«. V tem pomenu vsaka ljubezen, ki sprejema preizkušnjo in izkušnjo sveta iz vidika razlike, proizvede novo resnico o razliki. Zato vsaka resnična ljubezen zanima vse človeštvo, naj bo na videz še tako skromna, še tako skrita.

Moj prijatelj Janko Bohak je prevedel knjigo nemškega psihoterapevta Michaela Lukasa Moellerja z naslovom *Resnica se začne v dvoje*, ki za razlago naslova knjige citira enega mojih najljubših znanstvenikov Gregoryja Batesona in njegovo prisposobo dveh očes. Samo dve očesi lahko ustvarita pojav globinskega vida. Slika, ki nastane iz povezave posameznih slik dveh oči, je presežek obeh posameznih slik in hkrati nov dosežek, nov svet, nova resnica. Resnica, ki jo lahko odkrijemo kot posamezniki, je drugačna od resnice Dvojega, do katere pridemo, če tvegamo ljubezen kot življenje v razliki z drugo ali drugim.

V: Lahko še malo bolj razložiš, kako vidiš, da sta zate povezani ljubezen in modrost?

O: Všeč mi je, kako je to povezavo opisal Bateson. Modrost je definiral iz kibernetiko systemskega vidika kot zavedanje oz. poznavanje širšega, kompleksnega interaktivnega sistema, kjer je vsak posamezen del krožno povezan z vsemi drugimi. Rezultati teh krožnih povezav so ohranjanje različnih vrst stalnosti. Iz tega vidika je modrost v bistvu konservativna, poskuša ohraniti določeno trajnost, je homeostatska. Pomanjkanje systemske modrosti je vedno kaznovano. Biološki sistemi – posameznik, kultura in ekologija - so živi vzdrževalci svojih delov, celic ali organizmov. Kljub temu pa sistemi kaznujejo vsako vrsto, ki je toliko nespametna, da se spre s svojo ekologijo. In te systemske sile lahko imenujemo tudi »bog«.

Ljubezen lahko v nas in med nami preživi le, če se modrost, ki je občutek prepoznavanja krožnih povezav širšega sistema, lahko dovolj učinkovito izrazi. Prav erotične ljubezenske izkušnje, v katerih se predamo, tako da izgubimo sami sebe, ker smo pripravljeni svoje bitje izročiti ljubljenu človeku, in v katerih se srečamo z željo, da bi se zlili v eno dušo in telo, temeljijo na ustreznem zaznavanju systemske narave partnerskih odnosov. Čeprav jih pogosto ljudje ne izkoristijo kot stopnice k širšemu uvidu, to je k spoznanju o systemski naravi celotnega sveta, nam prav te izkušnje lahko pomagajo do tega širšega uvida in do odločitve, da se bomo povezali z nečem, kar je več od nas samih. Spoznamo namreč, da kljub omejenosti naše zavesti in kljub ovitosti v lastno kožo lahko razvijamo občutek, kako stvari dejansko so, da smo torej del večje krožno organizirane celote. V ljubezni nas preplavljajo različna čustva in ni nujno, da pridemo do razumskega spoznanja oz. razumevanja, modrost pa nam kaže še dlje. Čeprav se modrost zavzema za ljubezen s sprejemanjem in razvijanjem takega sveta, v katerem je prav ljubezen temeljna izkušnja, se od ljubezni razlikuje po tem, da poveže čustveno izkušnjo z razumskim spoznanjem. Bateson je menil, da so glavne poti, ki vodijo k rasti modrosti poleg ljubezni, še umetnost in religija.

V: Na kakšen način lahko religija pomaga k rasti modrosti?

O: Ko Bateson priporoča religijo za razvijanje modrosti, misli na religijo v primitivnem smislu. V religiozni izkušnji skladno z etimološkim izvornim pomene besede vidi to, da se človek poveže v večjo celoto, npr. z bogom Ekom, s celotno ekologijo. Daje primer Indijanca, ki v obrednem plesu obleče jelenovo kožo in se z oponašanjem njegovih gibov poskuša čim bolj povezati z njim, z živalskim svetom in s celotnim naravnim okoljem. Svojo zavest z gibanjem premakne v jelenovo kožo, vstopi v njegovo izkušnjo sveta. Za Batesona je to ključen vidik religije. In jaz bi tu uporabil besedo mistično doživetje. Predstavljam si, da Indijanec v plesu ni izgubil zavedanja sebe, a je hkrati lahko doživel ekstazo, kar zame pomeni, da je razširil običajne meje svojega jaza s stapljanjem v nekaj večjega.

V mističnem doživetju lahko doživimo razsvetljenje, kjer se zagledamo kot Eno, ki pa je hkrati povezano z Vsem, hkrati smo val in morje. Sam mističnega doživetja z velikim M še nisem imel, majhnih kapljic pa sem iz tega naslova vedno znova deležen. Dovolj, da slutim in čutim, o čem govorijo veliki mistiki.

Bateson je do izkušenj z mistično primesjo prišel, ko se je soočil s smrtjo. V zadnjih letih svojega življenja je zbolel za rakom. Zdelo se je, da ga bo odnesel že prvi val bolezni, saj so bili zdravniki mnenja, da je bila operacija neuspešna, pa se je nekako še čudežno izvil in umrl je v recidivu bolezni po par letih. Na osnovi svoje izkušnje bližine smrti je komentiral, da v škotščini obstaja beseda *fey*, ki ima isti koren kot besedi *fate* (angl. usoda) in *fairy* (angl. pravljico) in se nanaša na privzdignjeno stanje, v katerem postanejo jasne mnoge prej neprepoznane resnice, tako da v folklori fey posameznik pridobi nadnaravno modrost in jasnovidnost. Ko je smrt blizu in popolnoma sigurna - in ko se je ne da več odlagati - potem je možno videti z novo jasnostjo in duh lahko poleti proti nebu. Tako stanje je rezultat osvoboditve od poželjivih strasti. Bateson je predvideval, da se je približal tistemu, kar budisti imenujejo »nenavezanost« in kar je njegov priljubljeni pesnik in mistik William Blake opisal kot stanje, v katerem postane možno gledati skozi oči, tako da iluzije uspeha in poloma, sramu in nečimrnosti zbledijo. Če bi se vsi znašli na točki pred smrtjo, zavisti ne bi bilo več. Gre za neke vrste osvobajanje, ko je ljubezen bližje površju in jo je lažje izražati. Istočasno pa je prisoten tudi občutek osamljenosti, ki je podoben občutku ob pogledu z visoke gore po opravljenem plezanju.

Bateson opisuje, da to ni bila kratkotrajna veselost, ampak je trajala nekaj tednov ali mesecev in se je le počasi umaknila enoličnosti in mnogim skrbem in vezem vsakdanjega življenja, ko se je po izboljšanju zdravstvenega stanja vključil v običajni tok življenja. Le počasi je sestopal v običajno stanje zavesti, v tisto, čemur Eliot pravi »žalostni čas vmes«. Očitno lahko pride do »fey« stanja v katerikoli starosti, toda starost prinaša poleg drugih reči tudi približevanje smrti.

V: Zdaj si osvetlil povezavo med religijo oz. mistično izkušnjo in staranjem, smrtjo. Kje pa je v tej povezavi ljubezen?

O: Tu si bom pomagal s Homerjem. Zelo mi je všeč odlomek iz Odisejade, ko Odisej pride na otok samih brhkih večno mladih lepotic. Kraljica se vanj zaljubi in tudi njemu ponuja večno življenje in mladost za ceno, da bo za vedno ostal na otoku z njo. Nekaj mesecev je nihal, nato pa se je odločil povedano z mojimi besedami nekako takole:

»Ne. Odšel bom. Rad bi se vrnil na svojo rodno Itako k svoji ženi Penelope.«

»Ti ni do večne ljubezni in večnega življenja? Zakaj vendar hočeš stran?« ga je rotila, saj si je močno želela, da ostane. »Ker bi rad, da se z mojo ljubljeno Penelope starava skupaj.«

To zgodbo rad vedno znova povem, da povabim v razmislek o sodobni ideologiji, ki povečuje in idealizira mladost, staranje pa kaže kot strašen problem. Utrjuje se prepričanje, da je grozno, če se staramo in zato tudi obstajajo cele industrije, ki nam pomagajo ta proces skriti in upočasniti. Gotovo se ni lahko sprijazniti z minevanjem, staranjem in končnostjo naših življenj. Poznam veliko moških, ki so se v poznih srednjih letih ločili od svojih partnerk in se zaljubili v veliko mlajše ženske. Na neki ravni je to gotovo beg pred staranjem. Vendar mislim, da če imaš nekoga res rad, je tudi sopotništvo v staranju dragoceno in ga ne želiš zamuditi.

To potrjuje tudi knjiga francoskega filozofa Andreja Gorze *Pismo za D., Zgodovina neke ljubezni*, ki je izpoved večne ljubezni soprogi Dorine, ki je zbolela za rakom. Začenja se

z naslednjimi vrsticami: »Kmalu boš stara dvainosemdeset let. Znižala si se za šest centimetrov, tehtaš le še petinštirideset kil in še vedno si zame lepa, graciozna in poželjiva. Že osemindeset let živiva skupaj in ljubim te bolj kot kdajkoli. Globoko v prsih spet čutim nenasitno praznino, ki jo lahko zapolni le toplota tvojega telesa ob mojem.«

V: Stik teles, nežnost in spolnost. Izkoristil bom to priložnost, da se lotiva še spolnosti. Kakšen pomen ima spolnost v erotični ljubezni?

O: S spolnostjo v erotični ljubezni je povezano protislovje, na katerega nas je opozoril Jacques Lacan, da ima v resnici v spolnosti vsak v največji meri opraviti s samim seboj. Spolnost ne združuje, ampak ločuje. To, da smo nagi, prižeti drug na drugega, je podoba, imaginarna predstava. Realno pa je, da nas užitek popelje daleč proč od drugega. Potemtakem ni spolnega razmerja, ni odnosa jaz – ti. Lacan, ki je s formulacijo tega protislovja povzročil pravi škandal, je potem zaključil – če v spolnosti ni spolnega razmerja, tedaj je ljubezen tista, ki zapolnjuje manko spolnega razmerja. V ljubezni, ne v seksu, gremo čez sebe, onstran narcisizma, si prizadevamo približati se biti drugega. Slovenski bralec ali bralka lahko prebere več o tem Lacanovem protislovju v sijajni knjigi Paula Verhaegeja *Ljubezen v času osamljenosti*.

Kot moški torej v spolnem užitku izgubljam sebe in tudi njo, žensko. Najbrž ga ni, ki ne bi doživel občutka razosebljenja v seksu, pri čemer sploh ni nujno, da gre za čisti kavs. Že Freud je namreč opozoril na neprijetno dejstvo, da je spolni gon delen in avtoerotičen. To pomeni, da za spolni užitek, za erekcijo, za strast ne potrebujem drugega kot drugega, ampak samo njegov del, npr. usta, roko, vagino ali v primeru fetišizma celo samo njene spodnje hlačke ipd. In da je bistvo tega užitka, da vzbujamo sebe. Tudi če vzburjam njo, to počnem, ker to vzburja mene in ko ona vzburja mene, je dobro, da jo pri tem njeno vzburjanje mene celo bolj vzburja kot mene. To je recept za dober seks. Za razpihovanje tega užitka ne potrebujem odnosa jaz-ti. Tako je spolni gon in spolni akt vedno do neke mere osebna žalitev za ljubimca, tudi če se imata rada. Če otroci po naključju vidijo starša pri seksu, si dogajanje razlagajo kot boj.

V: Ampak postelja ni samo prizorišče seksa, ki otrokom lahko izgleda kot boj, je tudi prostor za nežnosti, ali ne?

O: Ja, že Freud je govoril, da je normalno spolno življenje zagotovljeno samo z natančnim približevanjem dveh tokov: toka nežnosti in toka čutnosti. In postregel je z domiselno metaforo, da gre za vrtanje tunela skozi hrib iz različnih smeri. V večini primerov tunela nista nikoli končana in četudi je vrtanje v goro zaključeno, se pogosto konča z dvema tuneloma, ki se ne srečata: enim za čustveni vidik, za nežnost, ljubljenje in drugim za čutnega, za boj, erekcijo, kavs, strast, gon. Spolnost, naj je še tako čudovita, se konča v svojevrstni praznini, žalosti, kot so ugotovili že Rimljani. Prav zato poskušamo s spolnim aktom vedno znova.

Vsekakor pa pride trenutek, ko, kot pravi Marjan Rožanc v svojem eseju *Kako sem se boril s spolnostjo in z Bogom* ali Soeren Kierkegaard in Miguel de Unamuno v knjigi *Roman o knjigah*, mora moški pogledati vagini, in jaz bi dodal še ženska penisu, v oči, ne glede na to, do kje sta izkopala svoja tunela. In to vedno znova.

V: In kaj vidita, ko si pogledata v oči?

O: To je pa odvisno od vsakega para posebej in se lahko tudi v posameznem paru spremeni s časom, v trajanju njunega ljubezenskega razmerja. Ne samo spolnost tudi ljubezen potrebuje vedno nove potrditve in preoblikovanja. Lacan je na relativno slabo novico glede spolnosti navezal tudi bolj spodbudno in to je, da ima ljubezen ontološki doseg. Da je ljubezen edina stvar, ki lahko zagotovi zvezo med gonom in željo. To pomeni, da naj bi ljubeča odkrivala vedno nove načine in možnosti, da svojo spolnost, svoj spolni gon povezuje z željo po celem drugem, po dopustitvi drugega, kot je, da naslavljata svojo ljubezen na samo bit drugega.

Zato ti bom na to vprašanje poskušal odgovoriti osebno, tako da se bom vživel v imaginarno situacijo. Predstavljal si bom, da ta trenutek zrem v oči svoje ljube in ji govorim iz trenutnega doživljanja:

»Lahko ti rečem, da te ljubim, čeprav ne verjamem, da se bova kadarkoli združila v popolnejše in srečnejše bitje. Ker se to ne more posrečiti, pa upam, da bova vedno znova poskušala. Padala, se dvigala, znova padala... Tudi če se bova v določenih trenutkih še ne vem kako dobro ujela in se razumela, boš ostala ti še vedno ti in jaz še vedno jaz, ostala bova različna.

Lahko pa tvegava in živiva to razliko in v tej razliki za daljši čas, morda za vedno. Vem, da ljubezen do tebe lahko traja do mojega zadnjega diha. Spoznal sem, da ni nujno, da staranje ljubezen postara in izniči. Lahko si predstavljam, da mi boš ostala privlačna in poželjiva in da bo tudi na stara leta moja nezadostnost lahko zapolnila le toplota tvojega telesa ob mojem.

Ja, tudi zame je sestavni del tega, da te ljubim, občutek mojega primanjkljaja, občutek lastne nezadostnosti, praznine, ki me vedno znova obišče. In ker to vidim pri sebi, lahko vidim podobni manko tudi pri tebi, ljuba. Vem, da tega mojega primanjkljaja ne boš mogla nikoli zapolniti. Vem, da boš tudi ti vedno prekratka v svojih poskusih, da bi zapolnila to mojo nenasitno praznino. In obratno, čeprav bi bil rad tvoj popolni vitez, ne morem izpolniti tistega, kar ti v meni iščeš zaradi svojega manka in ne najdeš. Vem, da me boš vedno znova razočarala in da te bom vedno znova razočaral. In prav v tem se lahko potrjuje najina ljubezen. Vem, da se bo včasih pojavila misel, da nisem pravi zate in da nisi prava zame. O, kakšno darilo! Kakšno darilo in blagoslov je lahko neizpolnjena želja. Saj

imava v takih trenutkih vedno znova priložnosti, da si ravno zaradi bolečine in trpljenja ob neizpoljenosti pogledava še globlje oči.

Ker čutim svojo nezadostnost, lahko sočutim tudi tvojo. In lahko sprejemem svojo nemoč in tvojo nemoč, ker vsi poskusi zapolnjevanja primanjkljaja pustijo tragični priokus, da se nama to ni posrečilo. Poskusiva znova, naj nama spodleti bolje. To je največ, kar je v tej najini ljubezni možno. Nikoli naj ne obupava!

Vem, da so iluzije, očaranosti, še posebno v času najine zaljubljenosti ali v trenutkih zaljubljenosti, ki se še sem in tja vračajo, bolj ali manj kratkotrajno polnilo oz. zdravilo za ta primanjkljaj, a nikakor ne odvečne ali nepotrebne. Zame so nujni sestavni del najine ljubezni, njenih dvigov in padcev.

Med nama je možna le oddaljena bližina. Občutek bližine, ki se vedno znova vrača zaradi čudeža najine ljubezni, ne odpravi oddaljenosti med nama. Lahko se sicer za nekaj trenutkov predava utvari, da sva postala eno, toda nikoli ne bova mogla vstopiti v notranji svet drug drugega. Vedno mi boš ostala skrivnost, zato pa te tudi ne morem in ne smem soditi ne v dobrem ne v hudem, lahko te samo spoštujem. Vse, kar lahko storim, je, da sebe in tebe sprejemem v svoji moči in nemoči, v lahkem in v težkem.

In čeprav se v spolni sli in užitku izgubim in te izgubim, najina ljubezen ne more živeti samo od mojih izpovedi, da te ljubim. Tebi moram prepustiti tudi svoje telo, se ti razodeti, biti gol zate, početi vse te čudne gibe, odpovedati se slehernemu sramu, vzdihovati, ječati in kričati. Pri ljubljenju se darujeva celoti bitja drug drugega. Najina ljubezen bdi nad nama kot angel varuh, ko se ponoči ljubiva, tako da se zjutraj, ko se zbudiva, lahko nad naju spusti mir, saj sta telesi slišali ljubezensko izpoved. Ljubezen hoče biti ovita tudi v strast, da bi lahko ovila strast.

Ko rečem, ljubim te, pomeni tudi, da se zavezujem. Bom trmast in vztrajen, ne bom odnehal ob ovirah, nestrinjanju, dolgčasu, napetostih. Ker le v ljubezni, ki traja, lahko ponovno odkrivam življenje, ki ga ne morem odkriti sam.

Vem, da najina ljubezen nima garancije, da bo vedno in za vedno. Vem, da boš morda odšla, a nikoli ne bom nehal ljubiti izkušnjo ljubezni, ki mi je bila poklonjena skozi najino izkušnjo. Nekje ostaja vse to, kar doživljam ta trenutek, vtisnjeno vame in bo z menoj do mojega zadnjega diha. Ljubezen do tebe in ljubezen do vseh ljubezni mojega življenja je vse, kar imam.«

Ljubezen raste z odpiranjem srca in razpiranjem jaza s premikom v Dvoje in tudi širše. Če ta proces doživiš, pa ostane nekje neopisljiv, nedosegljiv besedam, zato svet, mističen. Beseda ga lahko celo naredi profanega, ga na nek način oskruni. Zato naj raje tu obmolknem.

V: Prav, pa menjajva temo. Katera zgodba je najbolj vplivala nate kot človeka?

O: Težko bi izluščil eno, verjetno jih je več, ki sem jih slišal že v otroštvu in so se usidrale v moje nezavedno in se kasneje nadgrajevale celo moje življenje. Z očetom sem rad hodil v njegovo rojstno hišo na Brje nad Ajdovščino. Družinsko deblo naših prednikov je očetov brat Boris izrisal za štiristo let nazaj. Ponosno je pripovedoval njihove zgodbe

in poudarjal, da so bili vsa ta stoletja svobodnjaki. Ustvarili so si dovolj premoženja, da niso bili odvisni od gospode. Ta beseda svobodnjaki je npr. zelo odmevala v meni. Prav tako stričeva razlaga, da je priimek Možina povečevalnica od besede mož, pomeni torej pokončnega moža, možaka, velikega svobodnega moža, ki je ponosen, nekako dvignjen, a ne napihnjen, hkrati skromen, pošten, zanesljiv.

Na steni hodnika v rojstni hiši so visele stare slike dedka in babice ter slika mojega praprastrica Simona Gregorčiča, ki ju je poročil. Goriški slavček je še danes živo prisoten v zgodovinskem spominu ljudi na Vipavskem in v Posočju. Moj oče in tudi moja mama, ki je bila rojena v Gorici, sta rada recitirala in brala njegove pesmi, pripovedovala zgodbe o njegovem življenju. Njuna obraza sta žarela od zadovoljstva, ko sem se naučil Soči in jima recitiral.

Gregorčič je bil s svojim delom za skupnost in slovensko narodnost tudi glavni vzornik dedu Antonu Možina, učitelju. Antonovo skupnostno prosvetno in gospodarsko delovanje je daleč preseglo meje njegovega šolskega okoliša, zajelo je vso Vipavsko dolino in še čez. Ustanovil je bralno in pevsko društvo na Brjah, Zvezo bralnih in pevskih društev na Vipavskem, vodil pevski zbor, ustanovil hranilnico in posojilnico, vinarsko zadružno klet, sadjarsko in vinarsko društvo, podružnico Kmetijske družbe, zadružno samopomoč živinorejcev. Bil je spreten organizator, vnet propagator in realizator zadružništva. Na njegovo pobudo in z njegovo pomočjo sta bila na Brjah ustanovljena Sokol in podružnica Ciril-Methodove družbe. Poučeval in vzgajal je z besedo in zgledom, organiziral predavanja, sam predaval, sadjaril, vrtnaril, organiziral poučne izlete, obiske razstav, narodnostne shode.

Ko gledam svojo življenjsko pot, jasno vidim, da se je preko vseh teh zgodb v meni nasešil Gregorčičev in Antonov duh. V meni stalno utripa umetniška žilica in velika želja povezati ljudi po skupnostnem principu, kjer ni v ospredju tekmovalnost ampak solidarnost oz. se med tema dvema principoma razvije neko ravnotežje.

Na intimnem polu mojega bivanja pa so mi vodilo Gregorčičevi verzi, v katerih sporoča, da je možno, da nas bolečina in trpljenje ne povozita in zamorita, ampak da se iz njihju poraja sočutje in biseri v obliki ustvarjalnih dejanj:

»Srcé mi je biserna školjka,
udarcev prepolna in ran;
a v njem pa iz rane mi slednje
nov biser rodi se na dan.«

V: Ljubezen je torej lahko tudi s svojo senčno platjo gojišče za bisere?

O: Ja, naj podam primer iz svojega življenja, ko sem doživel trenutke izčrpanosti od partnerske borbe, prav v času ko sem se tudi preobremenjeval z delom. Pred leti sva s takratno partnerko kljub obojestranski želji po bližini in intimnosti ciklično, na nekaj mesecev zabredla v skrajno mučne občutke nerazumljenosti, medsebojne oddaljenosti. Vedno znova se nama je ponavljal isti vzorec kriz, vedno znova sva zašla v labirint, iz katerega je bilo težko najti pot do rešitve. Kot nalašč se je to večkrat dogajalo prav v trenutkih, ko sem si, izčrpan od dela, še posebno želel njenega razumevanja, nežnega objema in crkljanja. Saj sem imel občutek, da sem si to zaslužil, ko sem se po svoji oceni nesebično razdajal za dobrobit skupnosti. Ko sem videl, da ji je hudo in je bilo hkrati težko tudi

meni, sem se spraševal, kako si je lahko ustvarila sliko problema, ki je bila tako drugačna od moje. Bolj kot je ona poskušala svoje razumevanje problema razložiti meni, bolj je nisem razumel in obratno. Ujela sva se v dialog gluhih in vedno znova sva prišla do roba, ko se nama je zazdelo pogovarjanje nesmiselno, kot izčrpavanje brez perspektive, čeprav sva oba cenila odkrit osebni pogovor kot temelj dobrega partnerskega odnosa. Situacija se mi je zdela dodatno absurdna tudi zato, ker sem kot psihoterapevt pomagal številnim parom, sebi pa v takih trenutkih po zakonitosti kovačeve kobile, nisem znal.

Tako sem neke noči v tistih kriznih dneh, ko so se med nama spet stopnjevali boleči nesporazumi, slabo spal in od treh zjutraj naprej nisem mogel več zaspati. Kot običajno ravnam v takih primerih, sem poskušal poglobiti stik s tem, kar se dogaja v meni, z meditacijo in telesnimi vajami za spodbujanje čuječnosti. Velikokrat mi namreč to pomaga, da nekako pridem skozi svoje duševne in telesne muke. Tudi tisto jutro se mi je zgodila ta milost, da je v meni prišlo do nenadnega premika, ki ni bil posledica sistematičnega razmisleka, ampak tistega duševnega in telesnega dogajanja, ki je onstran razložljivega, če je telo varno zavetje, v katerega se duh zateče k počitku. Občutek duševne bolečine se je polegel, hkrati pa so v zavest začele prihajati besede, ki so se želele povezati v pesem. Sedel sem za računalnik in v nekaj urah je nastalo tole:

OPROSTI

Oprosti,
 da svojo strast izlivam v nemirne sanje
 izčrpanega, izvotljenega telesa sam,
 namesto da jo med tvoje ustne dam.

Oprosti,
 da še ne morem s tabo na novega srečanja prepah
 in da v jutrih vse raje sam mirujem v dih,
 ki me k bolečini slači
 in v tanke koprene božje milosti oblači.

Oprosti,
 da sem zanič, ko me utrujenost zajame
 in si kot otrok želim bit za nič v naročju mame.

Oprosti,
 da se sušim,
 ko po moralni goličavi naših dni sem in tja hitim,
 in iščoč lečeč odgovor našim stiskam
 po ledini do ostrih kamnov za sledmi pradedov brskam.

Tu sem,
 zastonj,
 kar tako,
 brez razprodaje.
 Zato da semenim v tišini in v besedah
 za vprašljivo žetev

znane mi neznanke in neznancev,
za sopotnike
in za rodove nove,
ki se morda stopijo
v razžarjeni, podivjani naglici poldneva,
preden iz molka moje matere in očeta
v sinu in hčeri beseda nove zemlje bo spočeta.

V urah pesnjenja se je občutek duševne bolečine polegel in ne samo to, presenečen sem bil nad bogastvom notranjih slik in občutkov. Pred notranjim očesom se je odvil cel film mojega življenja. Bilo je pretresljivo, ganljivo, tako da so tekle tudi solze, hkrati pa osvobajajoče in navdihujoče. Relativno malo besed je ostalo na papirju kot oborina velikega doživljajskega bogastva, a dovolj, da se lahko kadarkoli z njihovo pomočjo živo vrnem v tiste trenutke. Občutek do moje partnerke se je spet zmehčal, zakrčenost, zamera in obrambno napadalna drža so izzvenele, po telesu pa se je razlil topel občutek sprave. Napisal sem nekaj toplih besed in ji pesem poslal po elektronski pošti. Pogovor med nama je potem spet stekel in spet sva se zblížala. Pesem je nekaj nagovorila tudi v njej, da je lahko pristopila in me objela.

Presenetilo me je, da se je pesem od mojih občutkov pregorevanja preko najine partnerske situacije - kjer mi je bilo težko iskati objem za svoj ranjeni otroški del in poslušati očitke, da noče biti moja mama, in se mi je bilo zato boljše in bolj varno začasno umakniti na distanco in sem imel bogata, čeprav tudi boleča doživetja dobre samote v jutranjih meditacijah - razvila v nepričakovano širino in postala na nek način bilančna. Čutil sem, da je zato OPROSTI postal eksistencialen, da se oproščam za nekaj, za kar se pravzaprav ne morem opravičiti. Kot bi se opravičeval življenju samemu, da je tako kot je in samemu sebi, da sem tak kot sem. Kar je seveda absurdno. Zagledal sem, da nekje ne morem iz svoje kože kot ona ne more iz svoje. Zagledal sem, da sva v trenutkih, ko postane tako boleče za oba, oba zapletena v lastne občutljivosti, da vsak poskuša po svojih najboljših močeh in da se protislovno v poskusih reševanja še bolj zapletava. Zagledal sem, da nihče ni kriv in da sva se našla, tako kot se najde večina parov, točno taka dva, da drug drugemu pritiskava tudi na občutljive točke. Vseeno pa sem ohranil besedico OPROSTI, saj je pomemben del rituala sprave, medtem ko pristopimo, si pogledamo v oči in se dotaknemo tistega, ki mu je opravičilo namenjeno.

Zagledal sem, da je eden od globokih klicev v meni, da raziskujem svojo osebno zgodovino, zgodovino svoje družine, pomembnih bližnjih in naroda. Delo s pacienti in sistematično raziskovanje in branje me je, odkar pomnim, v veliki meri privlačilo, ker sem želel bolje razumeti, od kod prihajam kot Slovenec, kje sem v tej naši deželi in kam utiram pot tudi za svojega sina in hči in za druge mlade ljudi. Zagledal sem, da veliko tega dela opravljam, ne da bi vprašal za plačilo, iz nekega globljega občutka odgovornosti. Tako sem vesel vsake iskre radovednosti in zanimanja svojih študentov, ko jim pri prenašanju psihoterapevtskih znanj, lahko posredujem tudi izkušnje in vedenje o slovenskem kulturnem in družbenem kontekstu, v katerem so se zapletle usode ljudi, ki pri meni in njih iščejo psihoterapevtsko pomoč.

Pri tem se zavedam, da bo žetev vsega, kar počnem, vprašljiva, saj se moja dejavnost dogaja na družbenem robu. Psihoterapija je v Sloveniji marginalna družbena dejavnost, široko oddaljena od centrov moči, tako kar se izobraževanja kot tudi prakse tiče. (Infra)

strukture, ki sem jih z velikim naporom postavljaj desetletja za izobraževanje in za delo s pacienti, so krhke, tako da danes so, jutri pa jih lahko več ni. Delujemo brez kakršnihkoli javnih virov financiranja, brez pravnega statusa v poklicu, ki ga ni na seznamu poklicev, na akademskem področju, ki ga v Sloveniji kljub akreditaciji naše Fakultete za psihoterapevtsko znanost, mnogi še nočejo sprejeti in resno upoštevati itn.

Ob tem se stopnjuje občutek vse večje življenjske naglice, silovit tempo sprememb, ki jih stopnjuje tehnološki razvoj. Drvimo, letimo, divjamo in smo vse bolj razgreti. Z globalnim segrevanjem morda cel planet oz. Gajo, kot je kibernetiski sistem celotne ekologije poimenoval Lovelock, pehamo čez rob tistega, kar lahko še zmore (samo)uravnavati v nekem ravnotežju.

In na koncu sem zagledal svojega očeta, ki mi je bil vzor v svoji poklicni drži, ga pa nisem mogel začutiti kot model za konstruktivno moško uveljavljanje v odnosih z bližnjimi. Tako on kot mama sta pred mano molčala o svoji bolečini. Z molkom sta mi želela prihraniti trpljenje, ki sta ga sama izkusila. To je bil običajni vzorec ravnanja s čustvi pri njunih starših, ki se je prenesel nanju. In to je bil prevladujoč vzorec tudi v celotni njuni generaciji. S tem mi mojega trpljenja seveda nista mogla prihraniti, ampak sta mi stvar dodatno zakomplicirala. Njuni poskusi potlačevanja bolečine so bili seveda neuspešni in bolečina je našla posredne načine, da se je izražala. Tišina med njima je bila večkrat težka kot svinec ali pa je mama najedala glede reda v hiši, on pa se je umikal. Ker mi nista zmogla povedati, kaj ju je ranilo in bolelo, mi tudi nista mogla naravnost reči, da me imata rada. To je bilo za njiju samoumevno in zato nepotrebno ubesedenja. Tako tudi sam do svojega štiridesetega leta nisem mogel svojim ljubljanim reči, da jih imam rad ali da jih ljubim. Če bi izrekel te besede, se mi je zdelo, da niso avtentične, da so izpraznjene.

In zagledal sem sina in hči, katerima sem uspel izrehati besede o svojih stiskah in bolečini, kar sem pogrešal pri svojem očetu in mami. Ponosen sem na to, da sem postopno le razvil drugačen način negovanja človeške bližine, stika in intimnosti, da sem šel naprej od svojih staršev, da mi danes ni več težko reči, rad te imam ali ljubim te. Pri tem so mi tudi pomagala leta dela na sebi v lastni psihoterapiji. Vem, da sem zasejal kali, saj me lahko začutita in zagledata brez maske, iskrenega, človeško ranljivega v dobrih in slabih trenutkih.

Se pa sprašujem, v kakšnih družbenih pogojih bosta lahko delala in živela. Večkrat sem zaskrbljen, ali bo kal lahko rasla, ko so cele generacije mladih ostale brez perspektive, brez smisla, ko ne najdejo mesta v družbi in njeni prihodnosti in se med njimi širi nihilizem v neslutelih razsežnostih, kot opozarja Galimberti. Tako pri njiju vidim, kako ju bremenijo zahtevni časi globoke moralne in socialno ekonomske krize, kako kriza vpliva na njuna čustva, bega njune misli in maje občutek smisla in kako se to odraža tudi na sinovem telesnem zdravju. Po eni strani se bojim zanj, ko vidim, da se tudi on zaganja preko svojih telesnih in duševnih zmognosti in pregoreva. Po drugi strani pa sem ponosen in ga občudujem, ker kot študent režije počne stvari, za katere se čuti poklican in tudi on s svojimi filmi rojeva bisere. In ponosen sem na hči, ki je odšla na drugi konec sveta in hodi po neobičajni poti, ki je značilna za številne mlade ljudi. Po končanem študiju ekologije namreč ni našla službe v Sloveniji in zdaj kmetuje in potuje po Novi Zelandiji. Poleg tega mi je v zadoščenje to, da nista individualista, ampak sta oba skupnostno orientirana.

Vse to je zame, vidiš, ujeto v besede in med vrsticami te kratke pesmi. Lahko bi rekel, da je eksistencialno bilančna. Je bila kratek povzetek resnice celotnega mojega življenjskega bivanja v določenem trenutku.

V: Ali si kdaj meditiral?

O: Že od študentskih let občasno. Zadnja leta pa redno gojim zen meditacijo, kar pomeni samo sedeti in dihati. Vgradil sem jo v svoje življenje in si ne znam več predstavljati življenja brez nje. Praksa meditiranja me tudi spodbuja k razvijanju čuječnosti v vsakdanjem življenju.

V: Se pri meditiranju srečuješ s kakšnimi težavami?

O: Z mnogimi, a naj omenim dve, ki sta med najbolj izrazitimi. Lahko ju zajamem v metaforah opice in slona. Opica pomeni, da je um preveč aktiven, da me obilica misli in notranjih predstav stalno odvrta od fokusa, na katerega naj bi se osredotočal, npr. na dihanje. Slon pa pomeni, da je um preveč upočasnen, da me vleče v spanec. Pri meditaciji je zato eden glavnih izzivov, da je potrebno najti sočasno sproščenost v enem delu in aktivnost drugem delu. Ta kombinacija je zelo zahtevna.

V: Ali razlikuješ med meditacijo in hipnozo?

O: V kontekstu duhovnosti ima meditacija posebno mesto, ki je hipnoza nima. Pomagala naj bi na poti k razsvetljenju, razširitvi zavesti. Hipnoza pa je našla široko uporabnost na številnih področjih, npr. povečati telesne in duševne zmogljivosti za športne dosežke, doseči anestezijo v zobozdravstvu in kirurgiji, zmanjšati razne psihosomatske simptome, povečati sposobnost učenja otrok in odraslih v šolah. Če pa uporabljamo meditacijo in hipnozo v kliničnem psihoterapevtskem kontekstu, je med njima veliko več podobnosti kot razlik.

Z meditacijo si lahko npr. klienti s tesnoba in motnjami pomagajo pri razvijanju čuječnosti, saj večja kot je čuječnost, manjša je tesnoba. Čuječnost je definirana kot sprejemajoče zavedanje sedanjega trenutka. Čuječnost razvijamo z osredotočanjem pozornosti. Pozornost je lahko točkovna, ko jo pripnemo na eno stvar ali pa premikajoča se, ko stalno menjujemo predmet pozornosti. Primer točkovne meditacije je, ko sedimo pri miru in se osredotočamo na lastno dihanje. Če nam pozornost uide v misli, notranje predstave ali občutke, se vedno znova vračamo k dihanju. Primer premikajoče se pozornosti je, ko npr. hodimo in smo pozorni na spreminjanje občutkov v podplatih in nogah pri vsakem koraku, na menjavanje slik v naših očeh, če npr. hodimo po gozdu in se v vsakem trenutku spreminjajo objekti, ki jih naše oko zagleda.

Tudi v hipnozi se lahko prepustimo negibnosti in se fokusiramo samo na eno stvar, npr. na dihanje ali na določeno slušno, vidno zaznavo, na določen občutek. Prav tako pa poznamo aktivno budno hipnozo, ki se razvije med ponavljajočimi se motoričnimi aktivnostmi, kot je npr. hoja, tek, kolesarjenje, pomivanje posode, vse, kar je ponavljajoče ali rutinsko. Braid, ki je skoval besedo hipnoza, je kasneje obžaloval, da ni raje izbral besedo monoideizem, to pomeni osredotočanje na eno idejo, eno stvar. Tudi sam menim, da bi bila ta beseda boljša, saj je beseda hipnoza, ki v izvornem grškem pomenu pomeni spanje, zavajajoča.

Čeprav čuječnost nima za cilj sproščanja, je stranski učinek povečane čuječnosti pogosto tudi tak. Hipnozo pa velikokrat povezujemo s sproščanjem, čeprav je to samo eden od

številnih učinkov, ki jih lahko ima hipnotski trans. Sam to s pridom izkoriščam v svojem življenju že več kot trideset let. Praktično ne mine dan, da si vsaj enkrat ne vzamem nekaj minut do pol ure za regeneracijski trans. Že po nekaj minutah se mi vrne nekaj svežine, če pa si lahko vzamem pol ure, se prebudim prenovljen ali pa vsaj bolj v stiku s svojim telesom in globljimi potrebami. To včasih pomeni, da odkrijem, da sem bolj utrujen kot sem mislil in da ne bi bilo dobro takoj kreniti v novo akcijo, in če le lahko, zmanjšam obrate.

Včasih pa delam tudi na bolečinah in na reševanju tekočih problemov ali pa raziskujem svoje občutljivosti, ko me kaj prizadene.

V: Gibanje je pomemben del skrbi za duševno zdravje. Kako gledaš na mlade, ki so vse bolj prilepljeni za mobilne telefone, računalnike in na medmrežje?

O: Pred kratkim sem na spletu poslušal predavanje nekega hrvaškega zdravnika, ki že veliko let dela za UNESCO raziskave o funkcionalni pismenosti otrok. Učinki sedenja za računalnikom, igranja igrice so šokantni in zaskrbljujoči. Pri otrocih, ki od zgodnjih let sedijo pred računalnikom, se namreč spremenijo določene možganske strukture. Določeni deli možganov, ki se lahko v določeni starosti razvijajo samo preko gibanja, pri teh otrocih zakrnijo in se po zamujenem formativnem obdobju ne morejo popraviti, tudi če bi hoteli. Takšni otroci so bolj avtistični in manj ustvarjalni, kar se pokaže na padcu njihove funkcionalne pismenosti. Zgleda, da je internetna generacija otrok veliko manj kreativna in manj sočutna, kar za prihodnost ne obeta nič dobrega.

V: Kateri princip priporočas za vzgojo otrok staršem?

O: Da je ključni vidik vzgoje zgled. Besede so pomembne, a zgled vleče, kot sem že omenil zgoraj v zvezi s kongruentnostjo terapevta. Če hočeš otrokom npr. pokazati, da se da konflikte reševati brez pesti in sovražnega govora, potem je pomembno, da tudi sam pokažeš sposobnost nenasilnega reševanja konfliktov.

Priporočil pa bi jim, da so zgled v nečem, kar je ključnega pomena za prihodnost naše družbe in civilizacije - da vzgajajo za skupnost. Da obujajo in razvijajo vrednote, ki so povezane s krepitvijo principa skupnosti in iščejo novo ravnovesje z vrednotami, ki so povezane z individualizmom. Le-ta v sodobnih družbah večkrat iztirja v negativni individualizem, za katerega so med drugim značilni socialni atomizem, asocialna samoosredotočenost in radikalni antropocentrizem. Jaz z veliko začetnico naj bi dobil spodbudo za spremembo v jaz z malo začetnico in za povezovanje v mi. Sledili naj bi znanemu afriškemu pregovoru, da je za dobro vzgojo otrok potrebna vas.

Veliki naporji za ohranjanje ideala jedrne družine po statističnih podatkih niso plodni. Jedrna družina je v vse več primerih preveč utesnjujoča tako za starše kot tudi za otroke. Od leta 1990 razpade v Nemčiji vsak tretji zakon, v velikih mestih celo vsak drugi, tako da je danes samo še manj kot tretjina vseh nemških gospodinjstev družin. V velikih mestih je le vsaka druga družina jedrna družina in v francoskih velemestih jih je celo samo trideset odstotkov. Preostale družine so družine z materami samohranilkami ali očeti samohranilci, družine z mačeho ali očimom, ali v velikem porastu, sestavljene družine, t.i. »patchwork družine«. Na tem ozadju se še bolj ostro izrisuje potreba po povezovanju s skupnostjo, širjenju podporne socialne mreže in po demitologiziranju sanjske predstave o jedrni družini.

Sam veš, da meni moj projekt jedrne družine tudi ni uspel in da smo v projektih terapevtskih taborov, ki sva jih omenila zgoraj, uspeli razviti neko obliko afriške vasi, ki je bila primerna našim razmeram. Zelo sem vesel, da sta oba moja otroka ponotranjila skupnostno naravnost, kar se zdaj kaže v njunih aktivnostih, ko sta sredi dvajsetih let. Oba sta povezovalna in sodelujeta v projektih, ki želijo preseči pretirani individualizem. Hči Jasna mi je nedavno rekla s hvaležnostjo, da so tabori bili zanjo posebni in vsekakor vzgojni, ker je odraščala s skupino ljudi, ki so bili raznobarna in stalno spreminjajoča se a hkrati konstantna družina.

V: Ali nam lahko zaupaš eno izmed svojih napak?

O: O, tu je pa bogat izbor, se bom težko odločil (smeh). Mi boš pomagal? Ožji seznam mojih napak je: znam biti preveč zahteven do sebe in drugih, težko se umaknem iz odnosov, kjer trpim, hitro pregorevam, pretirano sem občutljiv na kritiko in konflikte, zanaša me v perfekcionizmu, znam preveč pestovati žalost in občutke osamljenosti, večkrat me nekaj v notranjosti »zategne« in ne znam biti dovolj sproščen idr. Kaj boš izbral za podrobnejšo analizo?

V: Povej kaj več o pregorevanju.

O: Eden glavnih ciljev, na katerem delam zadnja leta, je to kako skrbeti zase in za svoje meje. Sem rizičen za pregorevanje že po svoji osebni strukturi. Povezujejo se in medsebojno ojačujejo tako nekatere moje dobre značilnosti kot šibke plati, kar me vedno znova lahko požene na prevelike obrate. Že omenjene šibkosti – prevelika zahtevnost do sebe in drugih, perfekcionizem, pretirana občutljivost na konflikte in kritiko – se povezujejo z mojimi dobrimi platmi - da sem vnet za velike ideje in za projekte, ki svet spreminjajo na bolje, da sem odločen in vztrajen pri njihovem uresničevanju, da sem zato navdihovalec, prepričljiv energizator, ki za sabo potegne tudi druge, da sem altruističen, radoveden in ustvarjalen. Lahko si predstavljaš, da je kombinacija teh lastnosti lahko zelo izpolnjujoča, a hkrati precej izčrpujoča. Če k vsemu dodaš, da mi je zelo pomembna erotična ljubezen, da bi rad uresničil ljubezen z velikim L, potem si lahko predstavljaš, da imam hitro premalo miru in premalo počitka, premalo časa za regeneracijo.

Vedno znova imam problem z obiljem, s preveč - preveč idej, preveč stikov z ljudmi, preveč želja, preveč dela, preveč strasti, prepoln urnik, preveč obljub, preveč pričakovanj... Česar koli se lotim, me moja struktura hitro požene v preveč. Zato že veliko let delam na principu – manj je več. In to velja za vse stvari.

Seveda pa svojega pregorevanja ne razumem samo kot lastnega psihološkega problema, ampak vidim tudi obremenjujoče družbene okoliščine. Ko sem se lotil vodenja projekta fakultetnega študija psihoterapije, sem vedel, da bo na nacionalni ravni spremenil utečena razmerja moči, npr. med kliničnimi psihologi, psihiatri in psihoterapevti, med analitično orientiranimi psihoterapevti in drugimi pristopi, med različnimi psihoterapevtskimi združenji. Zato je bila pot do akreditacije dolga in naporna, trajala je sedem let. Nasprotnike tega projekta je prav malo zanimala specifična vsebina projekta, npr. kakšne so vsebine in struktura študija, kaj je temeljna ideja – uveljaviti psihoterapijo kot samostojen poklic in akademsko disciplino. Raje se je udrihalo kar počez z moralnimi diskvalifikacijami, npr. avstrijska privatna univerza želi izkoriščati, kovati dobiček z visokimi šolninami, za kvaliteto študija jim pa ni; mladi, neizkušeni ljudje ne bodo mogli biti dobri terapevti ipd. Taka socialna in družbena destruktivna dinamika vrtoglavo poveča obremenitve in s tem možnost pregorevanja za vse, ki na svojih plečih nosimo glavno odgovornost v projektu.

Zadovoljen sem, da mi je med drugim v zadnjih letih pomagala tudi meditacija. Tudi leta se nabirajo in so naredila svoje. V svojih petdesetih sem se moral soočiti z dejstvom, da ne zmorem več toliko duševno in fizično kot sem prej. Soočenje s pregorelostjo je zahtevalo, da nekaj spremenim. Ugotovil sem, da se šele tam, kjer najmanj mislim in počnem, lahko odpre nekaj, kar me izpolni na drugačen način. Ne po principu aktivnosti, ampak po principu pasivnosti. Manj je več. Poskušam širiti to zaupanje v vsako poro svojega življenja.

Ne smem se zanesti samo na spontanost. Če sledim samo spontanemu dogajanju v sebi, ki bodisi kipi v obilje ali se seseda v pomanjkanje, lahko hitro zabredem v preveč. To se je dogajalo tudi Jungu, ki je zato poudarjal pomen dnevne rutine, ki daje strukturo. Jung se je rad potapljal v neskončne pokrajine svoje duše in telesnosti in se tam tudi izgubljal, kar je neizogibno, če si iskalec. Zato se je dobro zavedal pomena uravnovešanja s pomočjo vzdrževanja ritma vsakdanjih opravil, npr. da je zjutraj vstajal ob določeni uri, se umil, si pripravil zajtrk, pomil posodo, skrbel za banalne detajle povezane z redom v svoji sobi oz. stanovanju itn.

Poleg meditacije si pomagam tudi z redno fizično aktivnostjo. Po eni strani redno delam svojo variacijo meditativnih telesnih vaj, v katerih sem integriral svoje izkušnje z jogo, izraznim plesom in čuječim gibanjem. Po drugi strani rad npr. kolesarim, turno smučam, hodim, včasih tudi tečem, plavam, igram golf. Pomagam si tudi s prijateljskim druženjem, in nenazadnje s pisanjem dnevnika, kar pomeni, da stalno reflektiram, kar se mi dogaja. Dnevnik mi pomaga, da se distanciram, če opazim, da me začne odnašati. Zelo si želim, da bi tudi v erotični ljubezni našel zavetišče, da me ne bi tudi na tem področju vedno znova in tako pogosto premetavali močni viharji, ki mi sicer prinašajo veliko osebnostne rasti, a so hkrati večkrat zelo utrudljivi.

Ob vseh teh svojih zavestnih prizadevanjih za uravnovešanje pa se hkrati zavedam, da noben del sistema ne more nadzorovati celote, širše ekologije. Ne morem iz dela sebe ukrotiti drugih svojih delov, prav tako ne morem nadzorovati okolja, da mi bo nalagalo ravno pravo mero stresa. V areni življenja se pač stalno izmenjujejo nežne sapice z močnimi vetrovi, večkrat viharji. Moje pregorevanje in vse moje šibkosti so prav tako del mojega prstnega odtisa in del procesa, iz katerega se rojevajo biseri, kot bi rekel Gregorčič. Tema in svetloba sta povezani, ali v Jungovih besedah – tisti človek, ki močno sveti, ima tudi močno senco. In prav gorenje in pregorevanje v ljubezenskih čustvih je nekaj, česar tudi ne bi želel pridušiti na brljenje.

V: Naj izkoristim ta intervju še malo zase. Sam se večkrat mučim z odvečnimi kilogrami. Zakaj večina debelih ljudi ne more shujšati?

O: Nedavno je slovenski znanstvenik odkril gen za debelost, kar pomeni, da lahko obstaja večja nagnjenost k debelosti, ki se pokaže že v otroštvu. Odvisno je tudi od tega, koliko ima človek maščobnih celic. Če se debelost pojavi že pri otroku, bo težje uredil svojo telesno težo.

Vendar to ni cela zgodba. Problem debelosti se lahko intenzivira s socialnim treningom. Vpliva genov in okolja se lahko krepi v negativno spiralo. Razvije se trdovraten vzorec. Če pogledamo na debelost iz socialnega vidika, vidimo, da je povezana z navadami in razvadami v tej družbi obilja, kjer s hrano pretiravamo. V neki študiji so ugotovili, da

ljudje velikokrat jemo preveč, ker zrcalimo druge, ki jejo preveč in da če se ljudje začnejo zavestno ustavljati v zrcaljenju drugih, lahko uredijo svoj način prehranjevanja. Npr. običajna izkušnja je, da večkrat sploh nisi lačen, potem pa nekdo zraven tebe začne z velikim užitek nekaj jesti in hop si že zraven. Aktivirajo se namreč zrcalni nevroni in tudi sam postaneš lačen. Poleg tega igra vlogo to, da smo ljudje družbena bitja in da je veliko tega, kar imamo za svoje, pravzaprav odraz kulture skupine, ki ji pripadamo in s katero se identificiramo. Tudi pri drugih zasvojenostih, npr. pri alkoholizmu, je eden ključnih korakov na poti zdravljenja, da mora človek zamenjati svojo družbo ali pa vsaj veliko močnejše nadzorovati svoje stike z ljudmi, ki ga »vlečejo« v star vzorec pitja.

Omenil sem, da imamo v naši družbi obilja preveč hrane, vendar se vse bolj kaže paradoks, da kvaliteta te hrane strmo pada. Imam znanko, ki je živilski tehnolog in testira kvaliteto hrane po trgovinah velik verig, kot so Spar, Hofer, Mercator itn. Povedala mi je, da v zadnjih dvajsetih letih, odkar to počne, kvaliteta hrane, ki jo lahko kupiš pri nas v trgovinah, eksponentno pada.

ZDA so zgovoren primer, kako je v zadnjih dvajsetih letih zaradi porasta nekvalitetne hitre hrane prišlo do razbohotenja debelosti, sladkorne bolezni, srčno žilnih bolezni, raka in drugih t.i. civilizacijskih bolezni. Vse bolj smo na področju prehrane tarče multinacionalk, ki ponujajo poceni, a nekvalitetno hrano, ki redi. Med drugim vlagajo milijarde denarja v reklame in zapeljevanje otrok, jim vcepljajo slabe prehrabene navade in izbor napačne hrane. Vedo, da so to njihovi bodoči kupci. In bolj zgodaj, kot jih navadiš, težje se bodo odvadili.

O krizi in poti iz nje

V: Katere miroljubne rešitve se ti zdijo možne za krizo, v kateri se nahajamo?

O: Pomembno se mi zdi staro načelo, da če hočeš kaj spremeniti, potem začni pri sebi. Če namreč začneš spreminjati svet, pa hkrati nimaš izkušnje, kako zahtevno je spreminjati sebe, potem se to praviloma slabo konča za okolico in s tem seveda tudi zate. In prav to načelo najdemo pri koreninah psihoterapije v antiki.

Kultura psihoterapije temelji na sporočilu, ki je vklesano v delfsko preročišče: „Spoznavaj samega sebe (grško *gnōthi seautón*).“ Sokrat, v katerem lahko vidimo antičnega predhodnika psihoterapevta, pravi, da naj pogledamo v svojo nevednost, še preden se začnemo širokoustiti s svojo vednostjo. Torej najprej naj se zazremo vase, preden oznanjamo kakšno veliko idejo in si prizadevamo, da bi ji sledili tudi drugi.

Michel Foucault se je poglobil v raziskovanje grško rimskih korenin naše civilizacije in ugotovil, kako se je od predsokratikov naprej razvijala t.i. »skrb zase« (grško *epimeleia heautou*). Rimljani so to prevzeli in imenovali »cura sui«. Med drugim govori tudi o stoikih, o Epiktetu in njegovem najbolj znanem učencu Marku Avreliju, ki je živel od leta 121 do 180 našega štetja. Mark Avrelij je lahko s svojo sintezo filozofske globine, življenjske modrosti in politične spretnosti zgled vsem današnjim politikom. Poslušaj, kako sodobno zvenijo njegove besede iz Dnevnika:

»Vsako jutro si reci: Danes se bom srečal s pedantnimi, z nehvaležnimi, domišljjavimi, zahrbtnimi, zavistnimi in neprijaznimi ljudmi. Z vsemi temi lastnostmi se otepajo, ker si niso na jasnem o dobrem in slabem! Jaz sem spoznal naravo dobrega; vem, kako je lepa in kako grda je narava slabega; poznam tudi naravo tistega, ki dela napake, vem, da mi je sorodna, ne iz iste krvi ali semena, pač pa iz istega duha kot jaz, iz istega božanskega izvora; nihče od njih me ne more raniti. Nihče me ne more prisiliti v kaj slabega. Tudi na svoje sorodnike se ne smem jeziti ali se jih izogibati. Saj smo vendar ustvarjeni za sodelovanje, kot noge, roke, očne trepalnice, vrsti gornjih in spodnjih zob.«

Priporočal je vsakodnevne vaje v pozitivnem mišljenju, vizualizacijo in pogum, da pogledamo v oči tistemu, pred čemer bi se najraje obrnili stran, ker nam povzroča nelagodje in strah. Ključni poudarek antične skrbi zase torej ni bil toliko na lakiranju nohtov ali masažah, čeprav tudi tega niso zanemarjali, ampak na vseživljenjskem učenju, na etiki udeležnosti, razvijanju življenjskega stila in življenjske poti, na estetiki in umetnosti bivanja. Ni šlo za konkretna navodila, kako se obnašati, ampak za ustvarjanje v konkretnih življenjskih pogojih in situacijah. Tudi ni šlo za potopljenost v mikrokozmos, ampak za aktivno udeležnost v razmerjih moči, za negovanje politične ravni delovanja za spreminjanje neugodnih socialnih in družbenih razmer. Skrb zase kljub meditaciji in kontemplaciji torej ni vaja za samoto, ampak je skupnostna praksa.

Med študenti, ki se vpisujejo na našo fakulteto za psihoterapijo, je tudi veliko razočaranih ekonomistk in ekonomistov. V pogovorih pred sprejemom v študij psihoterapije mi zaupajo stiske, ki so jih ali jih še doživljajo na svojih delovnih mestih, kako ne zdržijo več kulture odnosov, ki vlada v poslovnem svetu. V psihoterapiji vidijo neko drugo možnost, nek možen obrat, čeprav večinoma ne znajo jasno opisati, kaj je tisto drugačno, kar pričakujejo. Večkrat jim v teh pogovorih povem kaj o antični tradiciji skrbi zase in so presenečeni, da je tisto, kar bi sami želeli, bilo tako močno razvito že pred 2000 leti.

V: Je še kaj iz antičnih korenin, kar bi lahko pomagalo v krizi zahodne kulture?

O: Sebe in psihoterapijo vidim v toku, ki teče neprekinjeno od Sokrata in ki so ga Grki poimenovali *parrhesia*. Ta koncept se pojavi v grških besedilih od 5. stoletja pred našim štejetjem do 5. stoletja po našem štejetju. O tem me je poučil Foucault v svoji sijajni knjigi *Neustrašni govor*. Parrhesia je vrsta besedne dejavnosti, kjer je govorec prek odkritosti v določenem razmerju do resnice, prek nevarnosti v določenem razmerju do lastnega življenja, s kritiko (sebe ali drugih) v določenem razmerju do sebe ali drugih ljudi ter prek svobode in dolžnosti v določenem razmerju do moralnega zakona. Govorec izraža osebni odnos do resnice in lahko v skrajnem primeru tvega celo svoje življenje, ker govorjenje resnice razume kot dolžnost, da napravi druge ljudi boljše oz. da pomaga njim in sebi. Npr. kako pretresljive, da te stresejo prav do kosti, so zato zadnje besede slovenskih talcev, ki so jih z nohti izpraskali v zidove svojih celic. Slovenski talec se nam pokaže kot govorec, ki v najtežjih možnih okoliščinah ravna svobodno, izbere odkritost namesto prepričevanja, resnico namesto laži in tišine, grožnjo smrti namesto življenja in varnosti, kritičnost namesto laskanja ter moralno dolžnost namesto sebičnosti in moralne apatije.

V: Sokrat je raje umrl, kot da bi nehal govoriti to, kar je mislil, ali ne?

O: Ja, mene obhajajo shrhljivi občutki, ko berem njegov zagovor iz leta 399 pred našim štejetjem, v katerem se je neizbrisno vtisnil v zgodovino kot paresiast. Kakšno veliko odgovornost nam je s tem naložil in hkrati kakšno priložnost je odprl vsakemu izmed nas.

Sokratski pogovor se je do danes ohranil kot način, kako lahko raziskujemo od znanega in samoumevnega k neznanemu in temu, kar je izziv za vsakdanjo pamet. Znal je sebe zapostaviti in dosledno izhajati iz videnja stvari drugega ter na tem dalje graditi. Primerjal se je z babico: kakor ona le pomaga pri porodu, tako tudi on le pomaga pri rojstvu resnice, a je nikdar sam ne rodi. Sogovorniku je pomagal dvigniti resnico, ki jo je od rojstva nosil v sebi. Tu seveda mislim na eksistencialno resnico, do katere je sogovorniku pomagal s primeri iz vsakdanjega življenja. Sokratov paresiastični zgled je pomagal, da se je pri Grkih *parrhesia* razširila od retorike preko politike do filozofije, kjer se je povezala s praksami in filozofijo skrbi zase, *epimeleia heautou*.

V: *Parrhesia* je torej ključna tudi za psihoterapijo in v tej značilnosti psihoterapije najdeš stično točko s svojim vsakdanjim življenjem izven ordinacije?

O: Ja, psihoterapevtsko pogovarjanje mi je tako dragoceno prav zato, ker terapevt in pacient iščeta avtentično besedo, besedo, ki jo resnično nosita v svojem srcu. Pri tem spoznata, da ni dokončnih resnic, da je potrebna stalna samokorekcija in iskanje vedno novih zornih kotov, novih vidikov resničnosti v lastnih občutjih in stremljenjih. Spoznavata, da ima vsak od nas izviren način človeške biti. Vsak posameznik ima svojo mero, svoj prstni odtis. Obstaja določen način človeške biti, ki je moj način. Poklican sem, da živim življenje na ta način, ne v posnemanju kogarkoli drugega. Toda to daje nov pomen zvestobi samemu sebi. Če sebi nisem zvest, zgrešim smisel svojega življenja, zgrešim, kar zame pomeni biti človeški.

V psihoterapevtskih pogovorih sem doživel veliko posebnih trenutkov, ko je npr. pacientka uspela pokazati občutke in izreči besede, ki jih je vase potlačila od zgodnjih otroških let. Kot otrok je bila pred avtoriteto starševske figure preveč prestrašena. V terapiji se je postopno pripravila in okrepila za podoživetje tega strahu in prišla z občutki in besedo na dan. Da bi namreč dejansko prišlo do premika v duši in telesu, moramo podoživeti v dovolj veliki intenziteti reaktivacijo čustvenega oz. telesnega spomina. Kadar gre za otroško travmo, se ta spominski zapis shrani tako, da ni dostopen besedi. Spomin, ki je vezan na besede, ga ne doseže. Zato se mora najprej aktivirati čustveni spomin in šele nato se čutenja in čustva lahko povežejo z besedami. Vedno znova me ganejo taki trenutki, ker so podobni drugemu rojstvu človeka, pred mano vznikne avtentični človek, paresiast. Tveganje, ki ga je pacientka zmogla v odnosu z mano, nato zmore vse bolj tudi v drugih zanjo pomembnih odnosih. Njena sposobnost *parrhesie* se širi ven iz ordinacije v vse pore njenega življenja.

Če slediš poti *parrhesie*, ne moreš več posnemati, lahko samo ustvarjaš, dodajaš neko neuničljivo osebno noto. Beseda oz. jezik korenini v osebni občutljivosti avtorja besede oz. jezika in ga razumejo samo tisti, katerih občutljivost odmeva tako kot avtorjeva. Vsak ima svojo občutljivost, na svoj način povezuje koncepte in podobe, ima svoj pogled in poskuša izraziti nekaj, kar sega preko jaza.

V: Preživeli smo razkroj socializma, zdaj se razkrajata kapitalizem. V kaj gremo?

O: Sem globalni pesimist in lokalni optimist. Na makro ravni sem prepričan, da se ne razkrajata samo kapitalizem, ampak da je v zatonu celotna zahodna civilizacija. Višek naj bil doživela v šestdesetih letih prejšnjega stoletja, od takrat pa gremo po klancu strmo navzdol. Ko razmišljam o globalni situaciji, se mi zdi, da smo verjetno že zamudili trenutek, ko bi dogajanje še lahko preobrnilo v obratno smer. Mislim na proces neverjetno hitrega uničevanja okolja. Zame kot človeka, ki razmišlja na ekološko-sistemske način, je enota

preživetja – posameznik v okolju. Po tej logiki je jasno, da če uničimo okolje, bomo s tem med drugim uničili tudi sebe oz. ljudi. Po drugi strani pa se strinjam z mnenjem, da če ljudje izginemo iz tega planeta, ne bo take škode, saj obstajajo še druge oblike življenja, ki bodo ostale. Poskušam se premakniti iz egocentričnega pogleda, da bo ne vem kakšna škoda, če ljudje izginemo iz tega planeta. Morda bodo na tem planetu ostale žuželke, ki so veliko bolj prilagodljive kot mi.

Po drugi strani pa, če pogledam velike dosežke zahodne civilizacije, npr v umetnosti, ki je danes dostopna širokim množicam, kot še ni bila – literatura, slikarstvo, gledališče, film – me zajame žalost, če bi vse to uničili in bi ljudje izginili iz tega planeta.

V: Bo kriza po tvojem mnenju prisilila ljudi v samoorganiziranje, npr. v samopomočne, solidarnostne mreže?

O: Če se to ne bo zgodilo, potem še majhnega upanja na preživetje človeštva ni. Če pogledava npr. zgodbe iz vojn in o vojnah. Ene govorijo o skrajnih sovražnih dejanjih, druge o ljubezni in požrtvovalnosti. Zanimivo bi bilo videti statistiko, kaj v vojnah prevladuje – dejanja sovraštva ali ljubezni. Predvidevam oz. upam, da bi bilo več dejanj ljubezni. Ljudje smo sposobni neverjetnih žrtev, da pomagamo bližnjim in celo sovražnikom, tudi za ceno svojega življenja. Upanje v kriznih časih mi vzbuja to, da lahko ljudje v skrajnih situacijah, kot nam npr. kažejo tudi pričevanja iz koncentracijskih taborišč, pridemo v stik s potrebo po sočutnem povezovanju, samoorganiziranju, solidarni pomoči.

Naj ponazorim z zgodbo, ki mi je ogrela srce. Pred nekaj leti sem srečal kolegico iz Bosne, ki je po vojni odšla v tujino in se uveljavila kot sposobna strokovnjakinja na področju psihosocialne pomoči deprivilegiranim skupinam. V času agresije Srbov je bila najstnica in je s staršema in bratom živela v večstanovanjski hiši v Sarajevu. Okoli tri leta je večino časa preživela v kleti, kjer je bilo zaklonišče in kamor so se zatekali tudi drugi stanovalci hiše. Povedala mi je, da ji je prav ta izkušnja spremenila življenje, saj jo je premaknila iz egoistične drže in ji pokazala, da je najbolj pomembna povezanost in solidarnost, ki jo je doživljala v kleti. »Tam smo si delili vse. Nikoli po vojni nisem doživela toliko človeške toplote, nikoli se nisem toliko prejkala in presmejala kot v tistih letih v kleti,« mi je rekla in še vedno so se ji zarosile oči. Od konca vojne samo še potuje po svetu in deluje dobrodelno in solidarno. Ta izkušnja je iz nje naredila socialno aktivistko. Takšne zgodbe mi še krepijo upanje in me spodbujajo v lokalno delovanje v smeri krepitve skupnosti.

V: Je samo-oskrbna agrarna družba alternativa neviabilni potrošniški družbi?

O: Mislim, da se ne moremo v celoti vrniti v neke čeprav nove oblike samooskrbnosti in agrarnosti. To je utopija. Torej rešitev ni ali-ali, temveč in-in. Ena boljših stvari, ki se npr. dogaja v Nemčiji in v Avstriji, za kar sem izvedel iz mojih stikov z ljudmi, ki delajo na področju ekološke prehrane, je, da se vse več ljudi vrača na zemljo. Vse več ljudi ima veselje s tem, da si pridelajo lastno hrano. Prav tako se povezujejo v skupnosti, ki so vse bolj samooskrbujoče. Tako sem npr. bral, da so v nekem nemškem kraju vse zelenice spremenili v skupne vrtove in cela skupnost sodeluje pri obdelovanju. Vsi obdelujejo te skupne površine in vsak vzame, kolikor potrebuje. To je en vidik.

Drug vidik pa je ta, da je potrošniška družba zelo vezana na masovno produkcijo. Ni mogoče in tudi nesmiselno bi bilo, da bi se masovni produkciji v celoti izognili, saj je na mnogih področjih zvišala kvaliteto življenja. Res pa je, da je v nesluteno širino razpihnila

umetne potrebe. Upam, da bomo našli neke korektivne mehanizme, in da ni nujno, da bi se v celoti odrekli vsemu, kar je prinesla industrijska revolucija. Mislim, da je povratek v čisto agrarnost nemogoč.

V: Se ti zdi, da bomo na zahodu prisiljeni v poenostavitev materialnega življenja?

O: Poenostavitev pretirano razsipnega materialnega življenja v potrošniški družbi je nujna. Prav v smeri poenostavitve so razvijali kulturo vsakdanjega življenja stari Grki in to poimenovali – »skrb zase«, *epimeleia heautou*, kot sem že omenil zgoraj, Naj konkretno to ponazorim na primeru stoikov, ki so imeli svoje šole, v katerih so izvajali zanimive vaje. V eni izmed njih so npr. od svojih učencev zahtevali, da gredo lačni pred polno obložene mize. Tam so morali gledati in vohati vse dobrote, da so se jim sline cedile v potokih. Potem pa so dobili košček starega kruha in vodo. To je bil trening vzdržnosti.

Sodobnemu človeku se taka vaja zdi bolj nepotrebno mučenje kot kaj drugega. Vendar pa stoike napačno razumemo, če mislimo, da so oznanjali človeku sovražen asketizem. Oni so učili le to, da lahko človek poenostavi svoje življenje, kar se tiče hrane, lastnine in ima le tisto, kar res potrebuje in se vsemu tistemu, kar ne potrebuje – odreče. Odreče se vsemu tistemu, kar temelji na strahu. Velikokrat namreč kupujemo in imamo stvari zato, ker se bojimo ne vem česa. Strah nas je, da nam bo česa zmanjkalo, da nas bo zeblo, ipd. Stoiki pa so le hoteli naučiti svoje učence, da telo zmore veliko več, npr. preko posta. Vprašanja, ki so se porodila učencem, so bila: Koliko obleke zares potrebuješ? Koliko hrane zares potrebuješ? Koliko kurjave? Itn.

Asketizem stoikov je bil človeku prijazen. Grkom asketizem ni pomenil samo vzdržnosti, ampak je imel širši pomen. Razlikovali so med *mathesis*, teoretičnim znanjem, in *askesis*, praktičnim urjenjem skrbnega razmerja do samega sebe in samoobvladovanja. Askeza je zanje pomenila v polnosti se soočiti s svetom na etičen in racionalen način. Razvili so cel sistem duhovnih vaj za razvijanje take življenjske drže. Sadistični asketizem se je razvil šele v okviru t.i. krščanskega asketizma in tudi v predstavah sodobnega človeka beseda asketizem še vedno nosi ta sadistični prizvok. Asketizem stoikov pa ni nič vzel, prav obratno, dal pa je občutek večje polnosti življenja z uresničevanjem principa - manj je več.

V: Tale intervju ni ravno dober zgled za manj je več (smeh), ali ne?

O: Ja, (smeh), s svojimi vprašanji si me široko razpel in ta intervju res ni zgled za manj je več. Tako, vidiš, v meni, kljub mojim šestinpetdesetim letom, še vedno nekaj kipi kot mlado vino. Po eni strani je veliko trenutkov, ko se še nikoli nisem počutil tako mlad kot pri teh letih. Prav ta kvaliteta kvasa, ki je del moje biti, to kipenje raznih občutkov, notranjih podob in misli, mi podarja prijetno iluzijo, da ostajam mlad in se ne staram. Mlad se čutim v naraščajoči sposobnosti nedolžnega zrenja vase in v vse, kar me obdaja, v vse večjem predajanju, izročanju svetu, kakršen je v resnici. Na protisloven način se s staranjem vedno lažje vračam v eksistencialno stanje dojenčka, v njegovo popolno predanost tu in zdaj.

Po drugi strani pa je veliko trenutkov, ko čutim globoko utrujenost, ki je mladost ni poznala, ko se mi res ne da, in to neznansko ne da, več poganjati za različnimi cilji, ko sveta nočem več gnesti po nareku svoje volje in ambicij, ko mi je skoraj vse odveč in vidim, kako je smrt vse bližje. Vse bolj ji pustim, da mi diha za ovratnik. Kot sem že omenil prej o »fey« stanju, ga doživljam vse pogosteje in bolj intenzivno in vse bolj postaja sestavni

del meje med starostjo in mladostjo.

V olajšanje mi je, ko vem, da so podobno doživljali tudi drugi, še posebno tisti, ki so mi pomembni vzori, kot npr. legendarni švedski režiser Ingmar Bergman, ki me je že od študentskih let naprej s svojimi filmi popolnoma uročil. V svoji avtobiografiji *Laterna magica* je zapisal, kako se je starost odražala v njegovem notranjem doživljanju. Zaveš se, da je brezбриžne igre enkrat za vselej konec, pravi, in vse bolj pogosto čutiš svinčeno naveličanost. V mlajših letih neovirano letiš in pomagaš drugim, da se vzdignejo. Z nabi-ranjem let pa vse bolj potrebuješ zaupanje, veselje, zanimanje in prizadevanje drugih. Ko si starejši, te morajo drugi dvigniti, da bi si zaželel spet poleteti.

Tako da čestitam. V tem intervjuju ti je uspelo, da si mi s svojim zaupanjem, zanimanjem in pozornostjo dal krila. V tem, kar sem povedal, ostaja veliko nedorečenega, neizdelane-ga, veliko lukenj, nelogičnosti, nezadostnosti. A poglej, letel sem!

In zdaj je čas, da se začnem spuščati na tla in si oddahnem. Da bom, upam, lahko znova poletel.

Uporabljeni viri

- Badiou, A. in Žižek, S. (2010). *Hvalnica ljubezni*. Ljubljana: Društvo za teoretsko psihoa-nalizo.
- Barnes, G. (1994). *Justice, Love and Wisdom: Linking Psychotherapy to Second-Order Cy-bernetics*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychi-atry, Evolution, and Epistemology*. San Francisco: Chandler.
- Bateson, G. (1979). *Mind and Nature: A Necessary Unity*. New York: Bantam Books.
- Bateson, G., Bateson, M. C. (1987). *Angels Fear*. New York: MacMillan.
- Bergman, I. (2009). *Laterna magica*. Ljubljana: Modrijan.
- Foucault, M. (2009). *Neustrašni govor*. Ljubljana: Založba Sophia.
- Foucault, M. (2010). *Zgodovina seksualnosti*. Ljubljana: Založba ŠKUC.
- Galimberti, U. (2009). *Grozljivi gost: nihilizem in mladi*. Ljubljana: Modrijan.
- Gorze, A. (2006). *Lettre a D. Histoire d'un amour*. Pariz: Galilee.
- Keeney, B. P. (1983). *Aesthetics of Change*. New York: The Guilford Press.
- Kovač, E. (1991). *Oddaljena bližina: Rožančevo religiozno iskateljstvo*. V Zorn, A. (ur.). Marjan Rožanc in njegovo delo. Ljubljana: Nova revija.
- Moeller, M. L. (1995). *Resnica se začinja v dvoje*. Celje: Mohorjeva družba.
- Rožanc, M. (1983). *Roman o knjigah*. Ljubljana: Slovenska matica Ljubljana.
- Rožanc, M. (1990). *Manihejska kronika*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Stern, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: Norton.
- Verhaege, P. (2002). *Ljubezen v času osamljenosti*. Ljubljana: Orbis.
- Willi, J. (1999). *Ecological Psychotherapy*. Bern: Hogrefe & Huber Publishers.