

Miran MOŽINA

## Uvodnik o tehtni besedi

### Editorial about the cogent word

*Iti, hoditi,  
po cestah, po stezah,  
po travi, po mahu,  
iti, hoditi,  
in včasih zagledati kakšno drevo  
in kadeči se dimnik  
in kakšnega psa,  
iti, hoditi,  
prekladati misli,  
sladke, turobne,  
blede, zanosne,  
[...]*

*(Kajetan Kovič, Navodila za hojo)*

#### Naplavine spomina na leto 2014

Ko se oziram po iztekajočem letu 2014, je podobno, kot bi pogledal proti morju. In se sprašujem, iz česa nastanejo valovi, ki dosežejo obalo tega trenutka in naplavijo zame bolj prepoznavne spomine. Odgovor je preprost: srečanja z ljudmi. Bodisi v živo, torej preko izgovorjenih besed in vsega, kar jih obkroža, bodisi preko pisane besede. Oboje se je zame od poletja naprej intenzivno prepletlo v srečanjih z Matjažem Lunačkom.

Do njih najbrž ne bi prišlo, če se ne bi prijazno odzval na moj intervju, ki je bil ob njegovem objavljen v prejšnji številki *Kairosa*. Potem ko ga je prebral, mi je poslal sporočilo, da mu je žal, da se nisva v preteklih letih kot kolega in sopotnika večkrat srečala. Saj sva se tu in tam videla, a zadnja prava srečanja so bila leta 1986, ko sem bil za tri mesece zaposlen pod isto streho kot on, na Centru za mentalno zdravje v Ljubljani. Še zdaj se živo spomnim, kako mi je bilo zanimivo in poživljajoče z njim debatirati o njegovih zgodnjih psihoterapevtskih izkušnjah z reichovsko bioenergetiko in kasneje s psihoanalizo v Italiji, kamor je hodil na intenzivno učno terapijo. Doživel sem ga zanimivo drugačnega od kolegov in kolegic. Všeč mi je bilo, da je bil v svoji misli širši in bolj nenapovedljiv, presenetljiv, ker je rad govoril o literaturi in umetnosti ne samo o psihoterapiji. Spomnim se, kako sva na primer podrobno analizirala Brate Karamazove, nad katerimi je bil Matjaž takrat še posebej navdušen.

Mene je po kratki poskusni dobi okolje Centra za mentalno zdravje izvrгло kot neprimernega, Matjaž pa je v njem preživel celo svojo psihiatrično oz. psihoterapevtsko kariero. Ker sem hodil po samosvoji psihiatrični in psihoterapevtski poti, se najine poti profesionalno praktično niso več križale.

Sončnega avgustovskega dopoldneva sva se tako našla na bregu Ljubljanice in nekaj ur je minilo, kot bi mignil. V meni se je razvil tisti dragoceni občutek, da sedim s sorodno dušo in niti prijetne topline in živosti, ki so se v tistih urah neverjetno hitro stkale med nama, so zlahka premostile desetletja dolg premor v najinih srečanjih. Obudila sva tudi spomine na najine pogovore o Dostojevskem, o katerih je dodal: »V Bratih Karamazovih je prikazana ljubezen za nič. Prav to doživljam zdaj. Da lahko dajem ljubezen za nič.«

### Smrt in življenje

Še posebej se mi je vtisnilo veselje nad življenjem, ki ga je v najinem srečanju izžareval in o katerem je govoril. V Matjažu sem zaznal tisto posebno globoko radost, ki se ne kaže preko široko nasmejanih ust, ampak je bolj očem in ušesom neulovljiva. Jo pa večkrat lahko začutimo pri ljudeh, ki so prestali preizkušnjo bližnjega srečanja s smrtjo. Takoj po pogovoru sem krenil v knjigarno in kupil zbirko njegovih kratkih esejev *Telovadci nad prepadom* (Lunaček, 2014). Potem ko sem jih prvič prebral, so pristali na moji nočni omarici. Velikokrat pred spanjem znova prebiram po enega ali dva, za posladek ob koncu dneva. Njihova kratkost in sporočilna polnost je namreč za to idealna.

Matjaževo veselje avgusta je bilo v močnem kontrastu z mojo žalostjo in vsakodnevnim umiranjem na obroke, kot sem poimenoval svoje prebolevanje zadnjega ljubezenskega razočaranja od začetka poletja. Kot je po neki čudni logiki mene Eros pritisnil k tlom, na trenutke tako močno, da sem komaj tlel, je njega bližnje srečanje s smrtjo odprlo v nebo, da je bolj prisoten in čuječ razprl krila v občutku kozmične ljubezni. Podobno kot sem kasneje prebral, da je ta paradoks bivanja opisal v eseju *Smrt in življenje*: »Čudna in nenavadna logika je to, alogika v resnici, da smrt včasih pripelje v življenje in da življenje v svojem najžlahtnejšem delu, v Erosu, zapelje v smrt. Eros se včasih prikazuje v tako privlačnih oblikah, da se mu z zaupanjem in veseljem predajamo, dokler ne spoznamo, da nas je pripeljal na rob prepada. Kdor pade vanj, ima malo možnosti, da se izmakne smrti, ki čaka v globini. V najboljšem primeru jo odnese s težkimi poškodbami, ki omejijo telo in duha, najraje kar oboje. Na drugi strani smrt, katere roke že čutimo na vratu kot ostrino noža, popusti ob vzbujenem in intenzivnem ozavedanju, kakor popusti v lovu zver, ki že diha žrtvi za vrat, če zazna, da je v preganjani živali še dovolj življenjske moči za pobeg, kljub temu da je pred tem utrpela poškodbo.« (Lunaček, 2014: 259)

### Hoja za tehtno besedo

Sredi novembra je imel Matjaž v Modrijanovi knjigarni intervju o svoji knjigi, ki je bila tudi nominirana za Rožančevo nagrado za najboljše eseje v letu 2014. Med drugim se me je dotaknilo, ko je rekel, da si po upokojitvi, ko je prenehal s psihiatrično in psihoterapevtsko prakso, še bolj kot prej prizadeva priti do tehtnih besed in jih zapisati v jedrnatih obliki kratkih esejev in zgodb, ker živimo v času inflacije knjig, v katerih pa pogosto zaman iščemo prav besede s težo. Večkrat lahko celo opazimo protislovje, da z obiljem besed avtorji poskušajo skriti pomanjkanje tehtne vsebine. Sem mu prikimal in se spomnil na meni dragega Milana Kundero, ki bi morda tu pristavil, da je veliko pisane besede danes bolj odmev neznosne lahкости in praznine bivanja sodobnega človeka. Kar me še posebej pritegne pri Matjaževih esejih in zgodbah in mi je dober zgled, je prav gostota pomena ob hkratni kratkosti. Sodobnemu človeku je ob poplavi informacij gotovo bolj po meri prav kratka zgodba ali esej, saj kdo ima še čas za debele romane.

Matjaž seveda ni izpustil priložnosti, da ne bi govoril tudi o svoji veliki ljubezni, Arthurju Rimbaudu, ki je rad hodil na desetine in stotine kilometrov, pa ne zato, da bi si nabiral kondicijo,

ampak verjetno bolj zato, da bi prišel do globljih uvidov in tehtnih besed. Da bi nam pomagal, da bi si z njihovo pomočjo utrl pot do horizontov, ki jih je treba povezati, da ne bi zgrmeli v prepad izpraznjenega bivanja, v narcistično fasado brez vsebine, za katero preži groza ničča.

Podobno je hodil novembra 2014 umrli »jutranji sprehajalec« Kajetan Kovič in nam zapustil *Navodila za hojo* (Kovič, 2011: 79-80):

[...]  
*Iti, hoditi,*  
*ne, ker to hočeš,*  
*ne, ker je treba,*  
*ampak ker tukaj*  
*razen te hoje*  
*drugega ni,*  
*iti, hoditi,*  
*sam, brez prijatelja,*  
*ženske, živali,*  
*očeta, boga,*  
*da bi se našel,*  
*kjer si v resnici*  
 [...]

Kdaj se zgodi tehtna beseda? Ko se najdemo, kjer smo v resnici? Meni se velikokrat zgodi v pogovorih, kjer pride do trenutkov srečanja, tako s pacienti kot tudi v stikih s prijatelji in bližnjimi, ko se z njimi povežem v iskateljstvu odgovorov na temeljna vprašanja človeškega bivanja.

Po drugi strani pa Kovič v svoji pesmi govori o hoji k tehtni besedi, ki ne more biti drugačna kot samotna. Brez korakov, ki jih naredimo brez prijateljev, ženske, živali, bližnjih in celo brez boga, kar je za sodobnega človeka preroško napovedal Nietzsche, ko je vzkliknil, da je bog mrtev, ne moremo priti do svoje resnice. V bistvenem smo sami, je enkrat moje slutnje potrdil Matjaž. Za kovanje tehtnih besed je potreben izstop iz medsebojnosti oz. intersubjektivnosti (Černigoj, 2007), to pomeni odmik oziroma osvoboditev od želje, da bi bili od drugega zrcaljeni, razumljeni, sprejeti, potrjeni. Moramo tvegati izstop na čistino, kjer ni žive duše, kjer ni odmeva, zato da bi potem vsak od nas, iskalcev, morda podobno kot Kovič v svojem »caminu«:

[...]  
*s samotnega tira*  
*mirno odšel*  
*na izvoljeni prostor*  
*v zvezdnem oboku*  
*ene od rimskih cest*  
*v silnem vesolju.*

Tehtnost besede ključno odmerja zavest o minljivosti in smrti. Naša hoja ni neomejena, nekje nas čaka zadnji korak in ne vemo, kje. Tudi število besed, ki jih izrekamo, je omejeno. Zavedanje o staranju in pešanju našega telesa, brez katerega jih ne moremo izgovarjati, nam lahko pomaga, da z njimi ne razmetavamo in da ne postanejo plehke. Da lahko prav vsako posebej bolj začutimo in jo okusimo, ko se čudežno oblikuje v naših grlih iz misli in predstav ob poplesovanju jezika, čeljusti, lic in ustnic, ob dihu, ki izvablja iz njih čarobni zven, ob gibih, ki lahko zajamejo celotno

telo, da bi vsaka od njih dobila poudarek, ki si ga zasluži.

Nedavno mi je znanka povedala, kako je pred leti brala izpoved ženske, ki je zbolela za nevrološko boleznijo, zaradi katere ji je počasi vse odpovedovalo. Znanka ni mogla pozabiti, kako je bolnica opisala veselje in hvaležnost, s katero je pojedla svojo »zadnjo večerjo«, saj je potem hrano dobivala le še po cevki. Kako je uživala v vsakem grizljaju, v žvečenju, v okušanju, v potovanju hrane od jezika preko požiralnika do želodca.

Da bi ozavestili čudežnost besede, nam ni potrebno čakati na trenutek, ko bomo morda od koga izvedeli ali sami začutili, da lahko povemo samo še par stavkov, predno bomo za vedno obmolknili. Ko si ta trenutek na glas prebiram besede, ki sem jih zapisal, lahko začutim užitek, ko jih tehtam in prežvekujem. Nenadoma se zavem, da ima vsaka poseben okus, ko potuje iz mojih ust v obratni smeri kot hrana, in da se vsaka vrača kot zven preko mojih ušes nekam tja v možgane, kjer milijarde živčnih celic utripajo v sinhronem ritmu in tako omogočajo, da se med izgovorjenim in slišanim sklene čudežni krog njenega stvarjenja.

### **Je beseda in je večbeseda**

Ko sva poleti s prijateljem Zlatkom Vršičem, ki se je veliko let posvečal duhovnemu iskanju v okviru mednarodnega jogijskega gibanja, po kolesarjenju po dolomitskih gorah ob večerih skupaj prebirala Kovičeve pesmi, je takole komentiral njegova *Navodila za hojo*: »Šele sedaj čutim, kako neskončno blizu so mi te besede in kako me je naravnost k oklepanju raznih idej, tudi tistih na ravni duhovnosti, peljala stran od tistega dela mene, ki je želel dihati lasten zrak in udejanjati vsak košček svoje biti. Ko izstopimo iz okvirjev takšnih in drugačnih podob ter se znajdemo na odprtem prostoru povsem goli, brez plašča iluzij o posmrtnem življenju, karmični usodi, dharmi in drugih pokolih naše duše, takrat imamo enkratno priložnost, da sklenemo zavezništvo z lastno ranljivostjo in postanemo resnični bojovníki v imenu življenja. Življenje, ki nosi naše ime. In iz tega lahko zrastejo semena za tehtno besedo. Potrebujemo manj, da bi lahko uzrli več. Potrebujemo ta trenutek in ne številnih obljub o obetajoči prihodnosti, ki golta trenutke prisotnosti in našo bit, dokler na koncu ne ostanemo le sence, brez lastne zgodbe.« (Vršič, 2014)

Paradokсно je tudi, da nam danes otežuje hojo k tehtni besedi varljiva polnost informacijsko prezasičenega sveta, ki ga vse bolj obvladuje eksponentno razvijajoča se tehnologija v službi dobička. Tako se sam vse bolj zapiram pred sodobnimi mediji, ker iz njih vame butajo cunamijski besed, ki me vabijo v bejavost, me mrtvičijo, anestezirajo moj estetski in etični čut. Vse bolj niso onesnažene samo reke, morja, zemlja in zrak, tudi iz radijskih in televizijskih postaj ter medmrežja se na nas izliva prava informacijska kloaka. Zato za preživetje človeškega v nas vse bolj potrebujemo selekcijo. Kot je varljivo obilje v hipermarketih, kjer je vse manj kvalitetne hrane, moramo pazljivo izbirati v ponudbi sodobnih medijev, da se ne utopimo v poplavi šokantnih, a pogosto brezveznih novic in puhlih besed, ki stalno iščejo svoj plen – potrošnika. Kot v trgovinah kraljuje načelo »tudi če vemo, da se lažemo, vam v najlepši luči prikažemo in v najbarvitejši celofan zapakiramo vse, kar hočete, samo da se bo znašlo v vaši košarici«, je tudi v medijih glavni princip »brez sramu in brez občutkov krivde vam povemo in pokažemo vse, kar hočete, samo da bosta gledanost in s tem naš dobiček, večja.«

Kako torej ohranjati občutljivost in odprtost za besede z večjo eksistencialno težo, ki jih je Kovič (2011: 169) poimenoval »večbesede«?

*Beseda je beseda in večbeseda.  
Strašen prostor iz ječe njenih glasov valovi.  
V njem plavamo kot lovci v prozorni vodi.  
Ker ne vidimo plena, se nam motna zdi.*

Novodobni narcistični človek je plenilec, ki misli, da jasno vidi svoj plen in se neusmiljeno poganja za njim. »Kljub svoji strastni dejavnosti in svojemu trdnemu zaupanju vase ne razpolaga s svetom, ampak le s svojo samovoljno idejo o svetu. Zato ne ljubi ne sveta in ne ljudi, temveč je zaljubljen le v svojo lastno božanskost. Zazrt je v ideal in tako sploh ne gleda sveta in človeka, temveč mimo sveta in skozi človeka [...] Živi v carstvu opojnosti, v svetlobi in blišču, ki jima nujno sledita streznitev in demonizem: kakor hitro ga slepota in očaranost mineta, se sooči z realnostjo, ki pa je kratko malo ne prenese. Sledita bes in uničevanje.« (Rožanc, v Zorn, 1991: 5)

Če na primer pomislim na razna televizijska soočenja, imam vtis, da velikokrat ne razkrijajo tistega, kar dejansko je, ampak se soočeni poganjajo za neko samovoljno idejo o svetu in ljudeh. Namesto iskrenega samorazkrivanja se iz njihovih ust začnejo usipati plazovi besed, ki nihajo med idealizacijami lastnih stališč in demonizacijami sogovornikov. Pogonsko gorivo teh oddaj naj bi bila pravičnost, meni pa se zdi, da gre velikokrat le za slabo preoblečeno grobost in brezčutnost. Ko bi se na višku bojevitega, adrenalinskega vala ustavili in malo bolj zazrli vase, bi ugotovili, da za navidezno polnostjo v njih in med njimi zeva praznina, strašen prostor niča. Nenadoma bi skupaj z nami, gledalci, brez katerih takih oddaj ne bi bilo, le zardeli ob spoznanju, da smo se pustili zapeljati navidezni jasnosti in da smo, kot bi rekel Blake, kot norci drveli tja, kamor si angeli bojijo stopiti. Naš napuh bi izpuhtel, pristali pa bi v večji skromnosti.

Ker večbesede ni brez skromnosti. Večbeseda se namreč zaveda, da se vedno lovi z neulovljivim, da torej nikoli ne bo segla tja, kamor besede ne morejo seči. Pa vendar ne obmolkne v malodušju. Živo utripa in nas kot kažipot usmerja prav tja, v neubesedljivo, kjer ni več možno videti plena in se vse naenkrat lahko zazdi motno. In je potreben čas, da to motnost prepoznamo kot jasnino, v kateri je možno zagledati in ceniti sočloveka po tem, »kar ta človek dejansko je, po njegovih dobrih in slabih straneh, po njegovem prekletstvu in njegovi želji po odrešitvi, po njegovem tujstvu in njegovi pripravljenosti na združitev.« (Rožanc, prav tam)

### **Tehtne besede in psihoterapevti**

Kdo ima danes lažji dostop do tehtne besede oziroma večbesede? Zdravnik, učitelj, duhovnik, znanstvenik, politik, trgovec, umetnik, filozof? Po komu se lahko zgledujemo psihoterapevti?

V času naših dedov in pradedov so bili učitelj, zdravnik in duhovnik tisti, katerih besedi so ljudje pripisovali večjo težo. To se je do danes temeljito spremenilo. V dvajsetem stoletju smo na začetku doživeli upanje, da nam bo z dokazi podprto in zato bolj tehtno besedo postregel znanstvenik, pa se je že v drugi polovici stoletja prevesilo v razočaranje. Vse bolj izgublja naše zaupanje tudi politiki, tako da bi si najbrž marsikdo, predvsem v Sloveniji, želel, da bi se obudil od mrtvih kakšen Mark Avrelij, Lincoln, Gandhi, Mandela ali vsaj ljubljanski župan Ivan Hribar. Trgovcu pa danes očitamo, da poganja sodobni svet v pogubo, s tem ko je besedo podredil dobičku in je za kakšen evro več pripravljen prodajati celo laži.

Ostaneta torej umetnik in filozof? Sta ta dva lahko pomembna navdihovalca tudi za psihoterapevte? Za Slovenijo vsekakor velja, da so umetniki, predvsem pesniki in pisatelji, imeli s svojimi tehtnimi besedami največji vpliv na razvoj svobodomiselnega duha na naših tleh, kot je v svojem prepričljivem, bogato dokumentiranem tisoč let dolgem sprehodu po zgodovini Slovencev pokazal Janko Kos (1996). Filozofi pa so že v stari Grčiji pokazali, da filozofija lahko služi podobnim namenom kot sodobna psihoterapija, z *epimeleio heautou*, to je s skrbjo zase (Foucault, 2010), in s *parrhesio*, to je z resnicoljubnim, neustrašnim govorom (Foucault, 2009). Tudi Epikur je to jasno ubesedil: »Tako kakor medicina ne služi ničemur, če ne odžene telesne bolezni, tudi od filozofije ni nobene koristi, če ne prežene trpljenja duha.« (de Botton, 2001: 61)

Tako sem nedavno predlagal, da naj bi psihoterapevt, podobno kot je Alain Badiou apeliral na filozofe, v sebi povezal dobro poučenost znanstvenika, ljubiteljstvo do umetnosti in filozofije, socialni aktivizem in ljubezenske izkušnje, da bi v svojih besedah in dejanjih prepletel niti modrosti, ljubezni in pravičnosti (Možina in Dobovišek, 2014).

### Tragični prizvok tehtne besede

Če bi vprašali Ivana Mraka, kdo lahko izreka večbesede, bi nam morda odgovoril, da je to lahko le traged oziroma tragični junak, katerega utelešenje ni vezano na zgoraj naštete poklice: »Tragični junak ljubi življenje z vso silo in slo. Vendar ne za vsakršno ceno. Preden pa bi se izneveril resnici, ki jo živi, zadelj katere in kateri živi in radi katere se mu zdi in kaže življenje tako dragoceno, preden bi pljunil na tisti svoj osnovni res, na ono globljo upravičenost svojega obstanka – je rajši pripravljen oditi, ne biti [...]. Le, če se ves daš, boš prepričal. Če si pripravljen iti do skrajnosti [...] Le, če boš tisto pomiritev s celostnostjo, ki je tragedije poslednji smisel in namen, sam nekako doživel, le tedaj jo boš lahko tudi meni, gledalcu in poslušalcu, posredoval. Tragedija ne seje v človeka nemira in malodušja. Ona mu sicer življenje prikaže v vsej grozotnosti, vendar mu skozi prizmo najstrašnejših usod prikazuje smisel, namen, pomen in logos življenja.« (Mrak, 2009: 35-36)

Tehtna beseda ima torej bolj ali manj slišen, a vedno prisoten, tragičen prizvok: »Brez poslušanja za tragično v socialnem tkivu nastane nenadomestljiva vrzel in mnogih pojavov ni mogoče razumeti, kaj šele razrešiti [...] Napon je prvi pogoj za tragično [...] Urejena socialnost, ki ne pozna intenzitete, je slepa za tragično.« (Lunaček, 2014: 37)

Med filozofi je gotovo eden najbolj tragičnih likov Friedrich Nietzsche. Do mnogih tehtnih besed, ki so še danes pomembne tudi za psihoterapevte, kot je v svojem romanu *Ko je Nietzsche jokal* prepričljivo pokazal eden najbolj pisateljsko nadarjenih psihoterapevtov Irvin Yalom (1992), je prišel v Sils-Marii, v slikovitem okolju švicarskih gora, kjer je v najeti sobici v koči s pogledom na borovce in planine preživel sedem poletij. Tam je napisal najpomembnejša poglavja svojih knjig. Vstajal je ob petih in delal do poldneva, potem pa se je podajal v strme bregove. Nasploh je rad uporabljal metaforo vzpenjanja na visoke planine za to, da je med drugim poudaril, da je tam, kjer lahko človeku privrejo tehtne besede, zaradi tragične in »strašne samote« redke zrak. Le tam lahko najdemo »drugačnega duha, takšnega, kakršnega v tej dobi najverjetneje ne boste srečali [...] morali bi biti navajeni na redkejši zrak visokogorij, na zimske pohode, na led in na gore v vseh njihovih podobah [...]

Kdor zna dihati zrak mojega pisanja, ve, da je to zrak višin, krepak zrak. Zanj moramo biti ustvarjeni, sicer smo v nemajhni nevarnosti, da se bomo prehladili. Led je blizu, samota je strašna – ampak kako spokojne so v tej luči vse stvari! Kako svobodno se diha! Koliko vsega čutimo

pod sabo! Filozofija, kakor sem jo do zdaj razumel in živel, je prostovoljno bivanje med ledom in visokimi vrhovi. [...]

O, da bi splezal tako visoko v čisti, ledeni alpski zrak, kakor je bilo kdaj le dano kateremu od filozofov, tja gor, kjer je konec vsakršne megle in nejasnosti, tja gor, kjer temeljni ustroj stvari spregovori z grobim, strogim, vendar neogibno razumljivim glasom!« (Nietzsche, cit. po de Botton, 2001: 225-226)

### **Tehtne besede se napajajo tudi iz izkušenj bolečine in molka**

Tehtne besede so prepojene z življenjsko izkušnjo. Tudi s tiste vrste izkušnjami, kjer besede zaradi silne bolečine in globokega razočaranja usahnejo. »Dokler boli, ni jamb ne trohej,« je to na svoj jedrnato izpiljeni način ubesedil Kajetan Kovič. Ko je zares hudo, tudi muze molčijo.

Psihoterapevti smo vedno znova priča trenutkom, ko pacienti v svoji bolečini obmolknejo in ko tudi nam ne preostane nič drugega, kot da obsedimo v spoštljivi in sočutni tišini. Le če smo se dovolj srečali z lastno bolečino, lahko te trenutke lastne nemoči ob trpljenju sočloveka prenese-mo s skromnostjo in jih pozdravimo kot darilo bogov, kot priložnost za osebno rast.

Tudi kar se tiče vloge bolečine v naših življenjih nas nagovarja odmev Nietzschejevih tehtnih besed izrečenih v redkem zraku višin njegovega bivanja, tragično razpetega med skrajne muke in nedoumljive radosti: »Izberi: ali tako malo nezadovoljstva, kolikor je sploh mogoče, življenje brez bolečin skratka, [...] ali toliko muk, kolikor je mogoče, kot plačilo za izobilje prefinjenih užitkov in radosti, kakršne je do zdaj okusil le malokdo? Če si se odločil za prvo in si želiš zmanjšati človeško bolečino ter znižati njeno raven, boš hkrati tudi zmanjšal in znižal raven človekove sposobnosti za radost.« (Nietzsche, cit. po de Botton, 2001: 222-223)

Na teh frekvencah redkega zraku večbesed je tudi stavek ene legend psihoterapije dvajsetega stoletja, Friede Fromm Reichmann, ki ga je povedala svoji najstniški pacientki s hudimi psihotičnimi težavami, Joanne, in ki se je za vedno vpisal v zgodovino psihoterapije: »I never promised you a rose garden!« (McGlashan in Keats, 1989: 63). Joanne je namreč, potem ko se je njeno stanje po večletni terapiji precej izboljšalo, doživela ponovno krizo in prišla na srečanje razočarana. Zato jo je pričakal stavek, da ji Fromm Reichmannova nikoli ni obljubljala, da bo življenje po ozdravitvi rožnato. Podobno kot Nietzsche jo je opozorila, da lahko izbira: ali beg pred bolečino in zato bolj prazno bivanje, ali pa jo vzeti v zakup in si preko soočanj z njo utirati pot k bolj čustveno bogatemu in doživljajsko izpolnjenemu življenju.

Fromm Reichmannova je upala, da bo Joanne dovolj močna, da bo lahko prestala trenutke, ko življenje ne bo prijetno, in uživala v trenutkih, ko bo. Potem ko je minilo več let od tega trenutka in teh besed, je Joanne Fromm Reichmannovi zanimivo komentirala, kaj ji je bilo takrat v pomoč: »Tedaj ti nisem verjela. Bila sem prepričana, da bo življenje v primeru moje popolne ozdravitve edinole rožni vrt. Vendar pa mi je dejstvo, da si to rekla in očitno v to verjela, dalo občutek, da si me resno upoštevala in res zaupala vame kot v človeka. In zato mi je toliko pomenilo, čeprav nisem verjela niti besedice. Zdaj sem malce bliže temu, da verjamem, čeprav sem zdaj dokaj srečna, a lahko razumem, da morda ne bo vedno tako.« (prav tam: 63-64). Da je Joanne lahko resno upoštevala besede Fromm Reichmannove, je bilo ključnega pomena, da sta imeli zaupen odnos. Če tega ne bi bilo, jih ne bi mogla slišati, saj je do sprejetja te življenjske resnice potrebovala še veliko let in izkušenj.

Ob zgodbi Fromm Reichmannove in Joanne pa mi stopa v ospredje še nekaj, kar v psihoterapiji in življenju nasploh ključno določa, ali bo neka beseda imela težo in s tem vpliv na nas. To je časovni vidik, vprašanje trenutka, ko jo slišimo ali preberemo. Psihoterapevti še predobro vemo, kako je npr. z interpretacijami, ko lahko sicer dobro mišljena razlaga dogajanja v pacientu ali v terapevtskem odnosu izzveni plehko, v kolikor je preuranjena ali pa če zamudi. Zato psihoterapevti stalno lovimo boga Kairoso za njegov čop dolgih las.

### **Tehtna beseda je sočutna**

In nenazadnje je tehtna beseda sočutna, ljubeča in zato vse bolj občutljiva, tudi za ranljivost. Matjaž Lunaček želi in hodi prav tja: »Skozi formo kratke zgodbe želim bralca pripeljati do občutljivosti, ki je doslej ni zaznal. Temeljna drža v psihoanalizi in pripovedovanju zgodb je empatija. Pri pripovedovanju se razširja na ves živi svet. Zdi se mi, da lahko zastopam tudi drevo ali žival, soprebivalce, ki nimajo svojega glasu.« (Šribar in Lunaček, 2013: 18)

»Če smo se sposobni občutljivo odzvati, je to zdravilna ali preventivna poteza, ki sobitju pomaga pri njegovem telesnem in psihičnem zdravju [...] Brezčutni smo samo polomljeno kolo, na katerem ni več mogoče nadaljevati poti, smo le raztrgana capa, ki vihra v vetru, smo zgolj na koščke zdrobljeni nič.« (Lunaček, 2014: 214)

Ko je tehtna beseda zapisana, je le packa na papirju. Nič več tehtnega ni v njej. Težo lahko (znova) pridobi le takrat, ko si jo v ustnice položi bralec odprtega srca. Bralec in iskalec, ki je dovolj pogumen, da se preda vibraciji, ki jo beseda vzbudi v njegovem nezavednem. Seveda mora imeti tudi kanček sreče, da najde pravi trenutek, ker srce se odpira in zapira v skrivnostnem, nenapovedljivem ritmu. Meni se taki dragoceni trenutki odprtosti še posebej intenzivno vedno znova dogajajo ob branju pesmi, ko se tehtne besede prepletejo v svojskem ritmu in zvenu, ki sta moji pameti nedojemljiva, a mojemu ušesu kot nektar blaga.

Zato naj zaključim to svoje novoletno razmišljanje s Kovičevimi besedami iz pesmi *Le tako* (Kovič, 2011: 77-78), ki hkrati božajo, dramijo in zavezujejo.

*Tako malo vem.  
Kar so me naučili  
in kar sem izkusil,  
zadošča za nekaj resnic.  
Ponavljam jih med ljudmi,  
ki na videz enako mislijo,  
in jih postavljam  
med sebe in druge kot plot,  
za katerim se varno premikajo  
moje posebne misli.  
Ne bojim se javne besede,  
a povedati o stvareh  
prav tisto, kar so,  
terja moč.  
Biti moraš odprt  
kakor rana,  
ker pravo ime stvari  
je skrito*

*pod prvo, drugo in tretjo  
 plastjo besed  
 ali še globlje.  
 Ni móči nenehno  
 kopati po sebi  
 brez trajnih posledic  
 in tudi brez haska je glave,  
 ki tečejo v prazno,  
 ali oddaljene tujce  
 voditi skozi rudnik,  
 katerega ruda je zanje  
 mačje srebro.  
 Le zato,  
 da ne pozabim, kdo sem,  
 in pa za tiste,  
 ki brez te hrane  
 ne morejo,  
 segam samoumevno  
 kot pelikan  
 v svoje temno srce.  
 Tako razumem ta svet.  
 In le tako  
 znam živeti.  
 Vse drugo je spanec  
 in nič.*

----

Tokratna dvojna številka Kairosa je spet zajetna, saj poleg obveznih osmih znanstvenih in strokovnih člankov prinaša bogat poljudni del. Poglejmo bolj podrobno, kaj lahko najdete v njej:

- S poglobljenim znanstvenim pristopom k temi promiskuitete se jungovski psihoanalitik Matjaž Regovec ukvarja že veliko let. Tako je že v prvi številki Kairosa leta 2007 objavil dva klinična primera, tokrat pa se oglašja s preglednim člankom, medtem ko za naslednjo številko že obljublja prikaz rezultatov svoje doktorske raziskave na to temo.
- Blaž Ules, psihoanalitični psihoterapevt, je na XI. Kongresu Evropskega združenja psihoanalitičnih pristopov, ki je bil v organizaciji Slovenskega združenja psihoanalitičnih pristopov 19. in 20. septembra 2014 v Portorožu, je imel odmeven referat, v katerem je govoril o izzivih psihoanalize. Le tega je dopolnil za objavo v naši reviji.
- Psihiater in psihoanalitik Matjaž Lunaček ter psihiatrinja in skupinska analitska terapevtka Vladka Stamos sta imela leta 2006 na Mednarodni delavnici skupinske analize referat z naslovom Empatija in njene zagate, ki pa je čakal na objavo do te številke Kairosa. Lahko jo je dočakal, ker je še vedno aktualen, saj opozarja na pasti empatije, na katere večinoma ne mislimo, ko jo enoznačno pozitivno vrednotimo.
- Magister psihologije Tomaž Praprotnik se je lotil teme psihoanalize in literature. Glede tega mi je všeč misel Matjaža Lunačka iz njegovih kratkih esejev, da psihoanaliza bolj kot aplikacijo na literaturo omogoča implikacijo. Podobno tudi Praprotnik poudari, da se odnos med literaturo in psihoanalizo ne sme reducirati na aplikacijo ene ali druge in s

svojo teoretično refleksijo odpira druge možnosti odnosa med njima.

- Gregor Humar, univerzitetni diplomirani filozof in specializant psihoanalize na SFU Ljubljana, je v svoji diplomski delu obdelal pojem transferja pri Freudu in Lacanu. Iz gradiva diplome je oblikoval dva članka. V tej številki Kairosa je prikazal, kako je Freud razumel štiri oblike mehanizma transferja, v naslednji pa sledi še predstavitev Lacanovega doje-manja tega ključnega psihoanalitičnega koncepta.
- Tudi Tanja Maljevac, specializantka psihodinamske psihoterapije, vodja Stress-management programov za podjetja, je na zgoraj omenjenem XI. Kongresu Evropskega združenja psihoanalitičnih pristopov predstavila svoj referat, ki ga je potem priredila za objavo v naši reviji. Njen pogled sega preko ozkih definicij delitve psihoterapije na po-samezne pristope oz. metode, tako da vključuje nevrobiološki vidik psihoterapije kot tudi energetske, telesne in druge metode in tehnike, ki jih povezuje z aplikacijo sodobnih tehnologij za spodbujanje in spremljanje terapevtskih sprememb.
- Skupaj s Katarino Možina, s katero veliko let tesno sodelujeva v okviru Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani na številnih ravneh, med drugim tudi kot sistemska psihoterapevta, sva prikazala najine izkušnje s partnersko terapijo. Predstavila sva koncept triangulacije, ki izvira iz samih začetkov sistemske psi-hoterapije in ostaja ključnega pomena za klinično prakso, saj je tkanina vsake učinkovite terapije stkana iz individualnih, diadnih in trikotnih niti.
- Glavna pozornost večine psihoterapevtov je relativno omejena, saj je pretežno usmer-jena v klinično prakso, v intimni prostor in čas psihoterapevtskih seans. V naših vrstah zelo primanjkuje interesa in aktivnosti za uveljavljanje psihoterapije v družbenem prostoru, kar se kaže v pomanjkljivo razviti psihoterapevtski infrastrukturi, npr. nimamo regi-striranega poklica, zbornice psihoterapevtov, raziskovalne dejavnosti, nacionalne mreže primarne, sekundarne in terciarne preventive, knjižnic itn. Uveljavljanje psihoterapije kot samostojnega poklica in znanstvene, akademske discipline med drugim nujno zahteva stalno evalvacijo učinkovitosti in ekonomičnosti psihoterapevtske dejavnosti v sistemu zdravstvenega in socialnega varstva. Kolikor vem, sem bil v svojem preglednem članku o stanju psihoterapije v Sloveniji (Možina, 2010) prvi pri nas, ki je na kratko povzel neka-tere rezultate analiz stroškov in koristi v tujini, ki nedvomno kažejo, da je psihoterapija za družbo ekonomsko rentabilna ne le pri obravnavi duševnih motenj, ampak tudi v terapevtskih in rehabilitacijskih programih vse večjega števila telesnih bolezni. Zato sem bil tem bolj vesel članka Boštjana Čampe in sodelavcev, v katerem poročajo, kako so v okviru t.i. Švicarskega prispevka, prišli do vpogleda v nekatere zanimive mednarodne študije s področja analiz stroškov in koristi psihoterapevtske dejavnosti.

Tudi v informativnem delu tokratne dvojne številke Kairosa se je spet nabralo veliko zani-mivega:

- Sam sem prispeval sklop o psihoterapiji ljudi s psihotičnimi motnjami, ki se bo nada-ljeval tudi v naslednji številki Kairosa. Ko sem namreč bil v devetdesetih letih asistent za Fakulteti za socialno delo in predavatelj v okviru študija propedeutike Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, sem poskrbel za študijska gradiva iz področja psihiatrije. Med drugim smo tako prevedli tudi nekaj poglavij knjige Thomasa H. McGlashana in Chri-stopherja J. Keatsa in eno poglavje iz knjige Gaetana Benedettija.
- Romana Kress (prej Kebe), ki je v Kairosu že objavljala iz svojega področja tran-spersonalne psihoterapije, je tokrat prispevala zanimivo poročilo iz kongresa Evropskega transpersonalnega združenja (EUROTAS), kateremu je dodala plenarno predavanje pred-sednice združenja Bernardette Blin.

- Tomaž Flajs se je spomnil svojega nedavno preminulega učitelja, terapevta, mentorja in prijatelja dr. Todda Douglasa Burleya, ki se je predstavil širšemu slovenskemu psihoterapevtskemu avditoriju na študijskih dnevih Slovenske krovne zveze za psihoterapijo in v prvi številki Kairosa leta 2007, ko je psihoterapijo povezal s sodobnimi nevroznanstvenimi odkritji. V jesenski številki istega leta pa smo objavili tudi njegov intervju, ki ga je imel za revijo Ona.
- V prvih dneh leta 2015 je bil na spletni strani Siola objavljen intervju Davida Kosa z Matjažem Lunačkom o aktualnih družbenih razmerah na Slovenskem, ki jih je Matjaž lucidno osvetlil iz psihoanalitičnega vidika.
- Kot sem že omenil v uvodniku zgoraj, se Matjaževa ustvarjalnost v zadnjem času izliva v kratke zgodbe. Tako smo po intervjuju z njim objavili še kratko zgodbo z naslovom Izginotje. Sam jo je komentiral takole: »Seksualnost in fantazije o njej imajo mnogo obrazov. Nekateri od njih poženejo predsodke do neba. Te je treba vedno rahljati, da se resničnost ne zoži in razobliči. V zgodovini so se predsodki vedno skoncentrirali na določeno tarčo oz. objekt. Na primer med obema vojnama v dvajsetem stoletju so bile na Slovenskem zgražanja deležne matere nezakonskih otrok, po drugi svetovni vojni geji in lezbijke, v zadnjih dveh do treh desetletjih pa pedofili. Pravilno je, da je porasla zavest o škodljivosti in zato nesprejemljivosti spolnih zlorab otrok. Vendar pa zgodba Izginotje poskuša opozoriti, da pretiran strah pred pedofili lahko privede tudi do nezaželenih posledic, na primer do osiromašenja stikov med odraslimi in otroki.«
- Vreden ponovne objave v naši reviji se nam je zdel tudi intervju Glorije Lorenci z Janikom Bohakom, ki ga je imel za mariborski Večer jeseni 2014 o večno in vse bolj zanimivi temi - depresiji.
- Eden ključnih učiteljev gestalt terapije v okviru GITA inštituta, Vincent Miller, je odličen predavatelj in pisec. Njegovo predavanje, ki ga je imel marca 2000 v Ljubljani, o vznemirljivosti vsakdanjega, ki se odpre človeku, v kolikor se konstruktivno sooči z življenjskimi razočaranji, ostaja za vedno sveže in navdihujoče za vsakogar, ki se sprašuje o globljem smislu življenja.
- Potem ko sem večji del svoje poklicne kariere pisal strokovne in znanstvene članke, me v zadnjih letih vse bolj privlači esej kot oblika, v kateri lahko bolj svobodno sledim toku svojih asociacij in dam duška tudi svojemu bolj umetniško navdahnjenemu delu. V eseju o umiranju in oživljanju na obroke sem na osnovi svoje izkušnje povezal dolgo znano, a večno skrivnostno povezavo med bližnjimi srečanji s smrtjo in bolj polno živim življenjem.
- Na koncu objavljamo še vabilo na študijske dni Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, ki bodo po enoletnem premoru zadnji petek in soboto v maju 2015 na temo Psihoterapija in duhovnost. Upam, da se spet srečamo v razsvetljujočih višavah Rogle in da nas bodo aktivni udeleženci znova razveselili s prispevki tudi z objavo v Kairosu.

In na koncu mi ostane prijetna dolžnost, da tudi v imenu glavnega urednika Bojana Varjačiča Rajka in tehničnega urednika Denisa Hilčerja **vsem bralkam in bralcem, avtoricam in avtorjem, recenzentkam in recenzentom in vsem članom uredniškega odbora in sveta, zaželim, da bi v duhu tega uvodnika v novem letu izgovarjali in pisali tehtne besede, ki nas bodo povezovala v duhovni jasnosti in sočutni prisotnosti.**

**Srečno 2015!!!**

**Viri**

- Černigoj, M. (2007). *Jaz in mi: raziskovanje temeljev socialne psihologije*. Ljubljana: IPSA.
- De Botton, A. (2001). *Utehe filozofije*. Ljubljana: Vale Novak.
- Foucault, M. (2009). *Neustrašni govor*. Ljubljana: Založba Sophia.
- Foucault, M. (2010). *Zgodovina seksualnosti*. Ljubljana: Založba ŠKUC.
- Kos, J. (1996). *Duhovna zgodovina Slovencev*. Ljubljana: Slovenska matica.
- Kovič, K. (2005). *Jutranji sprehajalec: pripoved o hoji*. Ljubljana: Študentska založba.
- Kovič, K. (2011). *Navodila za hojo: čitanka*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Lunaček, M. (2014). *Telovadci nad prepadom: kratki eseji*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Thomas H. McGlashan T. H. in Keats, C. J. (1989). *Shizophrenia: Treatment Process and Outcome*. Washington: American Psychiatric Press.
- Možina, M. (2010). Psihoterapija v Sloveniji danes in jutri. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, letnik 4, št. 1-2: 133-166.
- Možina, M. in Dobovišek, F. (2014). Ljubezen je glavna tema mojega življenja in ena ključnih tem psihoterapije: intervju z Miranom Možino. *Slovenska revija za psihoterapijo Kairos*, letnik 8, št. 1-2, str. 175-216.
- Mrak, I. (2009). *Tragični paradoks bivanja*. Ljubljana: Društvo 2000.
- Šribar, R. in Lunaček, M. (intervjuvanec) (2013). Matjaž Lunaček : »Med obema spoloma v zavesti ni razlike«. V: *Kultura in dinamit, (Dialogi, ISSN 0012-2068, letn. 49, št. 5/6)*. [Maribor]: Aristej: 6-18.
- Vršič, Z. (2014). *Osebna komunikacija in neobjavljen dnevniški zapis*.
- Zorn, A. (ur.) (1991). *Marjan Rožanc in njegovo delo*. Ljubljana: Nova revija.
- Yalom, I. (1992). *When Nietzsche wept*. New York: Basic Books.
-