

Michael Vincent MILLER

Vznemirljivost vsakdanjega, življenje po razočaranju

The romance of the ordinary - life after disappointment

Zapis predavanja, ki ga je organiziralo Društvo SLOGES v Ljubljani, 31. marca 2000.
Zapisała je Nina Šoba.

Dr. Michael Vincent Miller, klinični psiholog in priznani ameriški gestalt psihoterapevt, prakticira in uči gestalt terapijo že več kot trideset let. Je mednarodno uveljavljen edukator. Trenutno živi in dela v New Yorku. Educiral se je pri Fredericku Perslu, Ervingu in Miriam Polster ter Isadorju Fromu. Leta 1974 je soustanovil Boston Gestalt Institute, kjer je vodil edukacijo do sredine osemdesetih let prejšnjega stoletja. Prav tako je učil na Univerzi v Stanfordu in na Massachusetts Institute of Technology. Številne članke o gestalt terapiji je objavil v mnogih jezikih. Je tudi avtor dveh knjig: »Intimate Terrorism: The Crisis of Love in an Age of Disillusion« (Norton, 1996) je bila objavljena v osmih jezikih; »La Poétique de la Gestalt-thérapie« (Bordeaux: L'expresserie, 2002), zbirka esejev.

I. del

Kot vidite, bom to, o čemer bom govoril, snemal, da ne bi pozabil, če bi povedal kaj inteligentnega.

Naslov mojega današnjega predavanja je »Vznemirljivost vsakdanjega« [angl. *The Romance of The Ordinary*]. Upam, da bo v njem tudi nekaj paradoksa. To naj ne bi bil resnični logični paradoks. Paradoks sem omenil, če je slučajno v publiki kakšen filozof.

Ponavadi razmišljamo o običajnem kot o nečem, kar ni vznemirljivo. Še posebej dandanes. Običajno v vsakdanjem življenju povezujemo z dolgočasjem, monotonijo, s pomanjkanjem pustolovščine, s pomanjkanjem tveganja ... Prav zato bi tukaj namenoma poudaril, da je moč najti vznemirljivost v običajnem življenju. Postavil bom celo še drznejšo trditev, da je vznemirljivost moč najti le v običajnem življenju, če naj ima vsaj nekaj trajne moči in pomena. Verjetno bi se določene duhovne tradicije o tem strinjale z menoj, še posebej budizem. Ampak jaz sem posveten človek, ne religiozen. Ni dvoma, da gestalt terapija, vsaj kakor jo razumem jaz, nudi možnosti za proslavljanje, za izpolnitev v vsakdanjem. Ko uporabljam primer gestalt terapije, budizma in ostalih duhovnih tradicij, se zdi, da nas v prvi vrsti želijo naučiti, kako vzpostaviti stik z običajnim, vsakdanjim življenjem. Vsakdanje, ki se nekako zdi najbolj očitno in neposredno navzoče, se v bistvu pokaže za eno najtežjih stvari, s katerimi se lahko soočimo. Vsakdanje se kaže kot nekaj, kar smo izgubili, izgubili tisto, kar bi lahko bilo najbolj naravno in kjer bi se počutili najbolj doma. O tem želim danes govoriti. Ne samo v kliničnem ali psihoterapevtskem, ampak tudi v sociološkem in kulturnem smislu.

Da bi natančneje ilustriral, kar želim povedati, vam bom povedal kratko zgodbico:

Ko sem bil star trinajst ali štirinajst let, sem bil, tako kot marsikateri mladoletnik, zaljubljen v znanstveno fantastiko. Prebral sem vsak znanstvenofantastični roman ali kratko zgodbo, ki mi je prišla pod roke. Neke kratke zgodbe nisem nikoli pozabil. Bila je zgodba o nekakšni družbi prihodnosti. Vsakdo v tej družbi je trdo delal, da bi dosegel glavni cilj. Ta cilj je bila upokojitev. Mislim, da to ni znanstvena fantastika. Mi vsi zelo trdo delamo, da bi končno dosegli upokojitev. Toda upokojitev v tej družbi je bila nekaj posebnega. Prebivalci so namreč delali samo zato, da bi zaslužili dovolj denarja, da bi se lahko prijavi na poseben inštitut, saj je bila cena za prijavo zelo visoka. Lahko ga imenujete inštitut ali dom za upokojence. Posebnost je bila, da so inštitutu plačali ves denar, ki so ga prihranili. Tam so jih odpeljali v operacijsko sobo, kjer so jim amputirali obe nogi in roki. Potem so jim v možgane za vedno vsadili elektrode. Ljudje so bili torzi z elektrodami v možganih. Nato so jih položili v nekakšne predale ter predale zaprli in zaklenili. Predali so bili podobni tistim v mrtvašnici. Spustil sem pomembno stvar. V prošnjah za prijavo na inštitut so morali navesti najljubši film, v katerem bi želeli biti glavni junak. Upokojitev v tej družbi prihodnosti je pomenila, da so ljudje celo življenje trdo delali, da bi lahko čim mlajši zaslužili dovolj denarja za vstop na inštitut, kjer so potem lahko zavestno preživeli preostanek življenja v vlogi heroja svojega najljubšega filma. Film je bil lahko kateregakoli žanra: detektivski, kavbojski, romantični ...

Predpostavljam, da sem vas do sedaj dovolj impresioniral kot profesor, tako da lahko zdaj snameš svoj suknjič. Mislim, da je primerna temperatura pomembnejša od podobe, ki jo projiciram. To je osnovni princip gestalt terapije.

Ljudje so preživeli preostanek zavestnega življenja kot lik tipa James Bond ali John Wayne ali Gregory Peck oziroma kot katerikoli lik, ki je najbolj ustrezal njihovim fantazijam. Jaz bi opredelil takšno upokojeno življenje kot neobičajno, nenavadno življenje. Z drugimi besedami, cilj te kulture je bil končno zaživeti nenavadno življenje po letih običajnega dela in običajnih težav. Zaživeti življenje pustolovščin, vznemirjenj, romantične ljubezni, brezmejne strasti, življenje zmag v neskončnih spopadih streljanja, življenje podložnosti junakovim usodam ...

Miller (M): Si naštel vse tako hitro? Prevajalec (P): Ne, ne vsega, pozabil sem ... M: Kaj si pozabil? P: Zadnja dva primera. Ti tudi? M: Problem z improviziranjem je, da on pozabi in jaz pozabim. In potem vsi pozabimo. In kje smo potem? Ampak tudi to je gestalt terapija.

V tej zgodbi je nekaj, kar ni tako zelo oddaljeno od naše dejanske družbe. To je poskus, da bi dosegali neobičajno, nenavadno. Vendar v zgodbici lahko opazite posledice. Ljudje so živeli zelo vznemirljivo in pustolovsko, a niso imeli ne rok ne nog. Zaklenjeni so bili v predal kot truplo in bili v smislu fizičnega bivanja še komajda živi. To je kot življenje brez telesa. In ena od stvari, ki jo želim na tem predavanju razviti, je prizadevanje, da bi živeli nenavadno življenje, ki je neke vrste življenje brez telesa in ki je tako globoko zakoreninjeno v naši zahodni kulturi. Zakaj tako? No, ker je telo precej običajna stvar. Telo se zdi kot nekakšna omejitev za naša nenavadna življenja, naše ljubezni, naše teorije. Izginotje telesa v naši zahodni kulturi se mi zdi velik problem. Naj vam to pokažem na dveh primerih.

V epski pesnitvi Johna Miltona »Izgubljeni raj« obstaja odlomek, v katerem se Adam pogovarja z angelom Gabrielom. Smo v rajskem vrtu. Zgodi se, da Angel Gabriel, ki je bil eden od nadangelov, sestopi z nebes in se začne pogovarjati z Adamom. Mislim, da je šlo bolj za navodila Adamu, kako naj uporablja pralni, sušilni stroj ... Adam pa postane radoveden in začne Gabriela

spraševati vse mogoče. Eno izmed vprašanj, za katerega mora zbrati kar nekaj poguma, se glasi: »Ali angeli seksajo?« Gabriel zardi (Adamu se namreč prikaže v telesni obliki) in pravi: »Da, v bistvu, da, angeli seksajo.« No, ne vem, ali je Adam do takrat že seksal, vendar zatem vpraša Gabriela: »Kako pa to počnete?« Gabriel mu razloži: »Mi to delamo drugače, kot delate ali boste delali vi. V nebesih nimamo teles. Smo čiste duše, čista esenca. Drugi angel nas privlači in mi privlačimo druge angele. Da pa to dosežemo, se moramo samo pomešati med seboj in že smo dušno povezani. To je največji užitek, ki si ga lahko predstavljate. To je neke vrste kozmični orgazem. Kot glasba sfer.«

John Milton, ki je bil puritanski pesnik, je to napisal v 17. stoletju. Presenečen sem, da je šel tako daleč. Seveda orgazma ni podrobno razložil in opisal, a zanimivo se je poigrati z idejo, da je v nebesih ljubezen takojšnja povezava, popolno zlitje dveh v eno. To pa seveda ni niti tako daleč od našega mita o romantični ljubezni. Poznate to, ko greste kdaj zvečer na zabavo in se vaše oči srečajo z nekom na drugi strani sobe in se nekaj vname. Čez nekaj časa se oba izmuzneta v noč. Polna luna sije, vrbe jokajo, reka mirno šumlja. Našli ste sorodno dušo. Dva kot eno. In eno bo sta naslednjih štirideset let vajinega zakona. Ne vem, ali tu pri vas še vedno prakticirate te vrste romantične ljubezni, a v Ameriki je še vedno za tem kar nekaj nostalgije. V večini držav, kjer predavam, še vedno poznajo nekakšen strasten mit o popolni enosti, in predvidevam, da vi tudi. Imam prav? No, če ne drugega, ste videli hollywoodske filme. Poznam enega od imanentnih predstavnikov vaše kulture tudi v Združenih državah, Žižka. On piše o hollywoodskih filmih, in verjetno jih je videl že na stotine. Iz tega sklepam, da so filmi dostopni tudi tukaj. Kot kaže, je Hollywood prodril vsepovsod skupaj z McDonald'som, rock glasbo in džinsom. Združenim državam te vrste popularna kolonizacija kar dobro uspeva. Povsod, kjer prižgem radio, v Južni Ameriki ali Evropi, slišim rock glasbo. To se mi zdi osupljivo.

No, zdi se mi, da sem malce skrenil. Pa pogledjmo, ali lahko najdem pot nazaj.

Torej, na eni strani imamo mit nenavadne romantične ljubezni. Dve duši, ki se združita in postaneta eno. Podobno kot se ljubijo angeli, kakor opisuje Milton. Zanimiva se mi zdi povezava med znanstvenofantastično zgodbico ter zgodbo o rajskem vrtu in angelih v nebesih. V obeh primerih doseganja nenavadnega je telo izginilo. Naj se še malo pomudim pri Adamu in Evi. V svoji deželi sem kar precej poznan kot psihoterapevt za pare. Napisal sem tudi knjigo o ljubezni, zakonu in parih. In kot terapevt za pare sem očaran nad primerom Adama in Eve. Rajski vrt, Adama in Eve so vedno dojemali kot mit o stvarjenju. Vsaka kultura ima svoje mite in zgodovino o nastanku človeštva. A v večini kultur je mit stvarjenja zgodba o stvaritvi, kjer nastopajo magične živali ali polbogovi in boginje ali kozmične sile, abstrakcije. Lepota našega mita stvarjenja, mita o Adamu in Evi, je v tem, da sta običajen par, par, ki pripada srednjemu razredu družbe. Z drugimi besedami, zahodnjaška zgodovina sveta se je začela v Bibliji z običajnim parom srednjega razreda, kar je kar nekaj. Ne samo, da sta običajen poročen par srednjega razreda, temveč sta dovzetna tudi za vse težave, s katerimi se srečuje tipičen par: hrepenita po umestitvi višje na družbeni lestvici in v tem smislu želita biti kot Bog, najdeta se v težavah in takoj začneta obtoževati drug drugega, se kregata, skratka, imata vse običajne zakonske težave.

Problem, v katerem sta se znašla, je tako imenovani *padec človeka*. Tukaj v raju sta namreč na najboljšem možnem kosu ozemlja. Imata vse, kar bi si sploh lahko želela: mir, obilje, vsako potrebo lahko zadovoljita takoj ... In kaj naredita? Postaneta osredotočena na edino stvar, za katero jima je bilo rečeno, da je ne moreta imeti. Na jabolko, na kos *prepovedanega sadeža*. Vse lahko imata, tj. katerikoli mercedes, ki si ga zaželim, vse živali, ki bi jima stregle ... Samo ena stvar je, ki je ne moreta imeti, in prav z njo postaneta obsedena. Rezultat je ta, da sta izgnana iz

raja. Interpreti zgodovine so vedno naznanjali, da je bil razlog za izgon v Evini ženski naravi, ki je bila bližje živalski naravi kot Adamova in se kot taka ni mogla upreti skušnjavi. To je zgodovinska utemeljitev, zakaj je treba ženske nadzorovati in zakaj morajo biti doma. Želim, da za trenutek razmislite o nečem. Adamu in Evi je bilo rečeno, da ne smeta odtrgati tega sadeža, ker je bilo z drevesa spoznanja. Kakšnega spoznanja? Spoznanja, ki je od Boga.

Tisto, kar pri vsej stvari zbega, je vprašanje, zakaj Eva poseže po sadežu in zakaj morda ona ne bi imela več znanja? Obstajata dva možna razloga za utrganje jabolka z drevesa: en razlog je pomanjkanje nadzora in drug intelektualna radovednost. Po mojem mnenju vse vodi k temu, da je šlo za intelektualno radovednost in ne za pomanjkanje nadzora. In ker je bila Eva radovedna, je bila upornica. Adam je bil samo priden fant. In ne samo, da je bil priden fant, bil je tudi pasivno agresiven priden fant. Pasivno agresiven del Adama je, da sledi Evini pobudi in seveda tudi on ugrizne v jabolko. Nato v Bibliji pride Bog in ju vpraša: »Kaj pa sta naredila?« Adam, priden fant, v trenutku odvrne: »Ona me je pripravila do tega.«

Rezultat je torej, da sta izgnana iz raja. In kaj se zgodi? Prva stvar, ki je rečena v Bibliji, je, da se zagledata gola. Ali to pomeni, da sta v raju nosila obleko Giorgia Armanija? Ne bi rekel, prepričan sem, da sta bila tudi v raju gola. Zakaj ju je zdaj, zunaj raja, ko sta se zagledala gola, nenadoma postalo sram? Rečeno je bilo, da je to začetek spolnega sramu. Kako vidim to jaz?

Mislim, da razlika v goloti zunaj raja in v goloti v raju poraja razliko, ki govori o tem, kaj pomeni živeti običajno in kaj pomeni živeti nenavadno življenje. V rajskem vrtu sta živela brez vednosti, da bosta umrla, da čas teče. To je bilo, kot da bi živela brez teles. To je bilo kot življenje v predalu upokojenskega doma iz znanstvenofantastične zgodbe. In ko sta bila enkrat zunaj rajskega vrta, kaj je bilo tisto vedenje, ki sta ga naenkrat pridobila? To je bilo vedenje o tem, da živita v času in da bosta umrla. In človek je postal žival in se zavedel, da bo umrl. Moj občutek je, da ni bil toliko sram tisti, ki je sledil, ko sta se zagledala gola in se zavedela lastne umrljivosti. Mislim, da je bilo to razočaranje. Menim, da je to zelo pomembno. To je bil prvi primer izgube ideala o romantični ljubezni ali drugi življenjski situaciji. Bilo je prvo razočaranje, prva izguba iluzije. Mislim, da ko sta se Adam in Eva pogledala zunaj raja, sta rekla nekaj podobnega, kot reče vsak par zaljubljenec drug drugemu ali morda le vsak sebi: »O, nisi tisti/tista, za katerega sem te imel/-a. Tvoje telo ni tako popolno, ni tako lepo. Prsi imaš že malo povešene. Tudi tebi že raste trebušček ...« Nista več izgledala tako lepa in njuni telesi sta se postarali. Kot da bi videla staranje svojih teles.

Mnogi imamo težave z ljubeznijo in intimnostjo. Zdi se, da sta ljubezen in intimnost tisto, česar si najbolj želimo, a se tega nekako tudi bojimo. Vsak psihoterapevt, pa naj bodisi dela s posamezniki bodisi s pari ali družinami, se srečuje s to mešanico, s tem bojem med željo po ljubezni in s strahom. Zakaj se bojimo tistega, česar si najbolj želimo? Mislim, da je to tisto, za kar pravzaprav gre pri razočaranju. Ko pogledaš v oči osebe, ki jo ljubiš, v njih ne vidiš samo želje po ljubezni, ampak v njih vidiš, še posebej če v njih vidiš tudi razočaranje, svojo prihodnjo smrt, ki tam odseva kot v zrcalu. Pomisliš na izgubo. Staranje in razpadanje telesa sta znak umrljivosti. To je kar precej strašljivo. Mogoče se bo slišalo dramatično, ampak strašno veliko naših majhnih prepirov za premoč in manj pomembnih sporov ter zakonskih, ljubezenskih in ločitvenih problemov prihaja iz občutka, da ljubiti pomeni se še bolj zavedati smrti – lastne kot tudi smrti drugega.

Še nekaj bom povedal, potem pa bi predlagal odmor, ker se mi zdi, da je moj prevajalec malce utrujen. Imam to navado, da izčrpavam prevajalce. Naj vam povem, da je nekaj najtežjega na svetu prevajati koga, ki drži nepripravljen govor. Zato predlagam aplavz za Tomaža (prevajal-

ca). Govoril sem že skoraj eno uro in zdi se mi, da je mogoče čas za odmor.

S temi parabolami (z znanstvenofantastično zgodbo, z zgodbo Adama in Eve v rajskem vrtu, z Miltonovim Izgubljenim rajem) želim povedati, da težava v soočanju z običajnim, vsakdanjim življenjem ni v tem, da je dolgočasno; čeprav tudi dolgočasje lahko ustvarimo. Niti ne v tem, da se stalno ponavlja ali da je prazno, čeprav tudi to lahko dosežemo. Težava je, da je običajno življenje bolj skrivnostno in zastrašujoče kot katerakoli fantazija, kot katerokoli nenavadno, neobičajno življenje, ki ga lahko ustvarimo. Vsakdanje življenje pomeni, da sprejmemo življenje v živalskem telesu, da živimo v času, ki teče, da se staramo, da umiramo. Da hrepenimo po ljubezni in da je ljubezen podvržena vsem tem pogojem. Da hrepenimo po tem, da bi bili mladi in lepi in da mladost in lepota preideta. To je to vsakdanje običajno življenje. Živeti običajno življenje pomeni živeti zunaj rajskega vrta, pomeni tudi živeti izven predala z vsajenimi elektrodami v možganih.

Živeti vsakdanje življenje pomeni biti razočaran. Pomeni, da vsak brezčasen ideal romantične ljubezni, ki ga ustvariš, vsako statično politično utopijo, ki jo ustvariš, kar je bil rajski vrt (bil je utopija, v kateri se nikoli ni nič zgodilo, razen jabolka), vsak religiozen ideal transcendence brez telesa ... vse te stvari vodijo v neke vrste razočaranje, deziluzijo. In višje ko si želite iti v transcendenco in živeti v skladu z ideali nenavadnega, neobičajnega življenja, globlji bo padec v razočaranje, ko znova pristanete na trdnih tleh v običajnem. Želim povedati nekaj, v kar sem začel verjeti. Dokler ne doživimo razočaranja, ni mogoče resnično ljubiti in biti ljubljen. Ni mogoče resnično sočutje v družbenem življenju in politiki. Po mojem mnenju, in tukaj se strinjam z Nietzschejem, so idealisti najhujši in najnevarnejši za naše zdravje. Živijo brez zavedanja, da je tukaj telo, ki trpi, ki je omejeno, ki ga lahko uničimo s pritiski. Torej so idealisti najslabši. Želijo, da bi živel nenavadno življenje, popolno življenje, in seveda tega ne zmoremo. In potem so jezni.

Naj se tukaj ustavim. Ko se ponovno zberemo, bi vam rad povedal kaj več o svojih konkretnih terapevtskih izkušnjah, ko se srečujem s problemi običajnega in nenavadnega. Potem se lahko posvetimo tudi vašim vprašanjem in zanimanjem ter mogoče lahko skupaj naredimo še kakšno delo (eksperiment).

II. del

Kot vidite, je moj prevajalec moder. Namesto da bi se ne vem kako trudil, si je uspel dobiti asistentko. Mogoče bi tudi jaz moral narediti kaj podobnega.

Sprašujem se, ali želite, da nadaljujem, ali bi morda želeli odpreti kakšno diskusijo. Naj preverim, ali je ta trenutek navzoče kakšno vprašanje ali komentar. (Tišina v dvorani.) Ali to pomeni, naj nadaljujem?

Naj zdaj postanem malo bolj določen, specifičen, namesto da ostajam v svetu parabol in mitov. Naj se navežem na stvar, ki me je spodbudila, da sem se začel ukvarjati s problemom živeti v običajnem. Psihoterapevtske prakse imam zdaj že sedemindvajset let. Prakticiram gestalt psihoterapijo in z njo povezane discipline. Med mojimi pacienti, še posebno zadnjih nekaj let, je kar precej starejših moških in moških srednjih let. Ti so bili ali so precej uspešni v svojih poklicih in življenjih. So priznani odvetniki in zdravniki, pomembni profesorji, vodje korporacij oziroma ljudje, ki imajo ali so dosegli velike uspehe v svoji poklicni karieri. Njihovi otroci uspejo priti na Harvard ali Yale ali Princeton. Imajo veliko denarja, skoraj so odplačali svoje dolgeve. Imajo svoje počitniške hiše v Evropi ali na Cape Codu ... Pridejo na terapijo in pravijo, da so depre-

isvni, da nekako stvari niso, kot bi morale biti. Počutijo se prazne, počutijo se tesnobne, ponoči ne spijo dobro ... in ponavadi imajo eno temeljno vprašanje: Ali je to vse, kar je? To vprašanje je temeljni krik razočaranja.

Ti možje so dosegli vse, kar se da doseči v družbenem življenju. Njihova starost je med petdeset in sedemdeset let. Nekateri so že pripravljeni na upokožitev, čeprav na njih ne čaka nikakršen predal z elektrodami. Pravijo in sprašujejo: »Zdi se mi, da sem dosegel vse svoje cilje. Naredil sem vse najboljše, tako, kakor sem pač najbolje znal. A vse skupaj me ne zadovoljuje. Kaj pa naj zdaj? Kako naprej? Za kaj naj bi živel?« Mojo pozornost je zelo pritegnilo njihovo pripovedovanje o otroštvu. O njem pripovedujejo na zelo svojski način. Povedo o velikih nagradah, ki so jih prejeli v gimnaziji za posebne dosežke. Povedo, kako so zadeli odločujoči gol na nogometni tekmi in so jih zato vsi slavili. Tako so za dan ali teden postali šolski junaki. Povedo, kako so bili sposobni dobiti najprivlačnejše dekline na šoli in jo spraviti v posteljo. Nič pa ne povedo o tem oziroma pokaže se, da se tega sploh ne spominjajo, kako so obedovali z družino, kako so preživljali vsakdanje dneve, ko se ni nič posebnega dogajalo, kako so se spreminjali letni časi, kako so tekli trenutki ... Zdi se, da so si zapomnili samo tisto, kar imajo za pomemben dosežek svojega otroštva. Vendar ne gre za to, da bi vsakdanje izrinili iz zavesti, kakor pravi Freud. Preprosto so pozabili. Pozabiš tisto, čemur ne posvečaš pozornosti. Niso se mogli spomniti tistega, česar takrat ni bilo na prvem mestu. In zakaj vsakdanjemu niso posvečali pozornosti? Preprosto ni bilo vredno, da bi temu posvečali pozornost. Običajno življenje pri teh moških je nekaj, čemur ni vredno posvečati pozornosti. Rečeno jim je bilo, da morajo biti posebni. To so jim govorili starši, to so jim govorili učitelji, sošolci. Rečeno jim je bilo, naj postanejo industrijski velikaši, možganski kirurgi. Njihovo življenje je bilo že od začetka usmerjeno k doseganju nenavadnega. Rekli so jim, da morajo imeti v šoli najboljše ocene, da morajo zadeti gol. Naučili so se biti posebni. Kajti biti poseben je bil edini način, da so bili vredni in ljubljani. Mislim, da je to zelo pomembno, saj pomeni, da tisti, ki ni nič posebnega, ni vreden ljubezni. Ljubljen postaneš šele, ko postaneš glavni dobitnik ali športni junak, skratka, ko dosegaš uspehe. Niti eden izmed moških ni omenil tistega, čemur pravim preživljanje vsakdanjega. Tudi doseganje neobičajnega je stvar, ki obstaja v času.

Ena od možnosti neobičajnega je poskus zbežati iz časa, živeti v raju ali v utopiji ali v popolni romantični ljubezni. Ampak času očitno nihče ne ubeži. In ko nenavadno obstaja v času, hitro postane običajno. Pogubna stvar v zasledovanju nenavadnega je, da vsakič, ko nenavadno dosežeš, postane nezanimivo, običajno ali pa še manj kot to. Nenavadno lahko dosegaš znova in znova, ampak če to ponavljaš, postane monotono in prav tako dolgočasno, kot naj bi bilo vsakdanje. Jaz bi celo rekel, **da ko enkrat zgubiš stik z vsakdanjim, postaneš gluhi in otopeli zanj, zato nima več živosti in resničnega obstoja.** In menim, da če zgubiš stik z vsakdanjim, neobičajno premine še hitreje. Potem je treba jakost še povečati. To se dogaja v odvisnostih. Ko pri drogah iščeš nenavadna visoka doživetja, ta zelo kmalu postanejo običajna in tako zopet postaneš mrtev. Dozo moraš (ponovno) povečati, če hočeš, da postanejo doživetja zopet nenavadna, da se tako lahko počutiš zopet živega. Razlika med vsakdanjim in nenavadnim je nekaj takega: nenavadna izkušnja, ki ni ozemljena v običajnem življenju, je kot odrezana roža v vazi. Lepa za nekaj dni, polna barv kot nenavaden šopek, a v njej ni več rasti. Tako usiha in kmalu umre. Medtem ko rože, ki so vsajane v zemljo (vsakdanjega) in so oskrbovane, poženejo korenine in vedno znova rastejo in cvetijo. Naj vam povem še drugo analogijo. Nenavadno, ki ni v stiku z običajnim, je kot rakasta celica. Naše običajne celice preprosto funkcionirajo in rastejo, se tiho razvijajo in služijo namenom, ki naj bi jim služile. Rakasta celica pa je neobičajna celica. Ni uglašena z drugimi življenjskimi procesi, zato podivja. Voditi začne imperialistično kampanjo, se nekontrolirano širi in te ubije. S tema ilustracijama ne želim povedati, da so nenavadne izkušnje nemogoče, ampak

da postanejo del vsakdanjega življenja. Dalje rastejo, če imajo korenine v običajnem. Moji moški pacienti so zgubili stik z vsakdanjim, ko so bili otroci. Dosegli so vse nenavadne cilje in niso se mogli več kam obrniti, kot da za njih ni nič več ostalo. Bili so v depresiji, čutili so se prazne in celo slabše kot to. Nekateri so postali spolno impotentni. Zakaj? Ker vsakič, ko so šli v posteljo z ženo ali s katerokoli žensko so že bili, je to moralo biti nenavadno doživetje. In če vsakič, ko se ljubiš, čutiš željo, da bi to spremenil v nenavadno doživetje in zahtevaš, da sta ti in partner velika seksualna atleta, ne bo dolgo, ko boš postal impotenten. Zaradi pritiska, da bi ohranjal to nenavadnost, ne bo delovalo. Mislim, da vprašanje ni, kako ne imeti neobičajnega seksa. Seks je precenjen v naši kulturi. Ne vem, kako je pri vas. Slab seks? Seks je pač samo seks. Neki filozof v moji deželi je rekel: »Seks brez ljubezni je kot kihanje v genitalije.«

Seks lahko postane nenavadno doživetje, ampak ne, če ga zasleduješ kot narkoman, ki hoče biti zadet od droge. Ali pa če vzamete ljubezen samo. Romantična ljubezen, kot sem že rekel, je poskus, da bi živeli nenavadno življenje. Lahko opazite, da so bili vsi veliki ljubimci v književni zgodovini mladoletniki. Nenavadna romantična ljubezen je krasna stvar za mladoletnike. No, upam, da deloma lahko vsi ostanemo mladoletni tudi kasneje v življenju. Ne poznam bolj vznemirljive pustolovščine, ki je hkrati tako vzniesena in mučna, kot to, da se zaljubimo. Zanimivo, da rečemo *pasti v ljubezen*, ali ne? (*Opomba prevajalca, da Slovenci tega ne izrazimo tako.*) Vi ne rečete tako? Kako pa rečete? Torej ne padete v ljubezen? Imate pa srečo!

Veliki romantični ljubimci, kot na primer Romeo in Julija, Tristan in Izolda, Abelair in Eloiza so bili mladoletni in prav gotovo ne starejši od enaindvajset let. Mislim, da sta bila Romeo in Julija stara petnajst let. In vidite, kaj se jima je zgodilo. Umrla sta, še preden sta odrasla. Vsi so umrli še pred iztekom adolescence, kar je mogoče celo dobra ideja. Namreč veliko bolje je, če že sledite romantični ljubezni, da naredite iz tega pomen v svojem življenju. Mnogo bolje je umreti naenkrat dramatično in strastno, kot sta umrla Romeo in Julija, kot pa da počasi umirate naslednjih štirideset let in se valjate v strupih modernega zabavnega malomeščanskega življenja. Predstavljajte si Romea in Julijo pri petinštiridesetih, kako živita v veliki predmestni hiši z dvema delinkventnima otrokoma in z veliko neodplačanih dolgov, in pravita: »Midva pa nisva bila taka, ko sva bila otroka.« Po vrhu vsega pa obiskujeta še psihoterapevta za pare. Če sem iskren, imam jaz mnogo takšnih Romeov in Julij srednjih let, ki pridejo k meni na terapijo za pare in so pripravljeni ubiti drug drugega. Vendar ne iz razlogov, zaradi katerih sta umrla Romeo in Julija.

Mislim, da je vprašanje, kako se raje naučiti sprejeti vsakdanjo kot pa nenavadno ljubezen. Ali je kaj narobe, če ljubimo vsakdanje? Strinjam se, da je na tak način težko osvajati. Si lahko zamislite, da nekoga srečate na večerni zabavi, ki sem jo prej opisoval, in greste v poletni večer s pesmijo ptic. Lahko mu/ji rečete: »Noro te ljubim!« Kaj bi se pa zgodilo, če bi rekli: »Ljubim te vsakdanje.«? No, vsakdanja, običajna ljubezen pride kasneje, pride po razočaranju. Tu je težava. Najprej se moraš naučiti prenesti razočaranje, moraš prenesti to, da si zunaj rajskega vrta, moraš prenašati, da živiš v času, da se staraš, da boš umrl. To pomeni, da moraš prenesti tako tesnobo kot melanholijo. Menim, da je to ena največjih nalog psihoterapije.

Gestalt terapija se na to še posebej usmerja. Z različnimi sredstvi poskušamo naučiti paciente prenašati več tesnobe, kot oni mislijo, da jo lahko prenesejo. In celo, da so sposobni prenašati melanholijo, ne da bi zaradi tega postali histerični. Nekaj tesnobe in nekaj melanholije še ne ubije. Če pa mogoče dovoliš, da se ta ali ona razvije, lahko morda napišeš še pesem. Saj veste, da so vsi pesniki melanholični. Prepričan sem, da to drži za srednjeevropske pesnike. Če si tega sposoben, lahko živiš z razočaranjem in greš tudi preko razočaranja. Težava je, ker smo ustvarili kulturo, kjer poskušamo narediti vse, da bi se izognili razočaranju. Mislim, da so ljudje, ki pra-

vijo, da so v depresiji, dejansko razočarani. Reči, da si v depresiji, in iti k terapevtu, še posebej k psihiatru, dobiti Prozac (to se namreč dogaja v moji državi, vsi pravijo, da so v depresiji) ali druga zdravila proti depresiji, je samo še en način, kako se izogniti razočaranju. Čarobno zdravilo proti depresiji: samo tableto vzameš in depresija izgine. A zdravilo ne deluje. Nekatera od teh zdravil pomagajo ljudem, ki so v resni klinični depresiji, ampak ne ozdravijo razočaranja. Drug način, kako se izogniti razočaranju, je, da zavržeš zakon, ko je v težavah. Ne ukvarjaj se s težavami, ne ukvarjaj se z razočaranjem, ampak se enostavno loči. Kot če bi kupil avto, ki je že malo iz mode in ne deluje več, kot je treba. Prodaš ga in kupiš nov model. Takega, ki ima močnejši motor in več prostora. V naši kulturi ne dobivamo podpore, da bi se naučili vzdržati razočaranje ali da bi morda znali kaj narediti z njim.

Zdi se mi, da je Tomaž zopet malce utrujen. Tudi jaz bi si vzel malce počitka. Ne bomo imeli odmora, a želel bi vam vreči žogico in ugotoviti, ali vas kaj zanima v zvezi s temami, ki sem jih načel, in od tam bomo nadaljevali.

Nekdo iz publike: *Imam dve kratki vprašanji. Govorite o tem, da je narobe, če želiš biti ne-kaj posebnega, a naša kultura je orientirana tako, da ne moreš uspeti, če nisi nekaj posebnega. Drugo vprašanje pa je v zvezi s tem, da ste govorili, da ima gestalt terapija različna sredstva. Kaj zdaj? Katera so ta sredstva? Kako slednja olajšajo ta problem?*

Dve kratki vprašanji, a? Glede na vaše prvo vprašanje je to točno to, na kar mislim, ko pravim, da nas kultura ne podpira v običajnem. Ne samo, da nas ne podpira v tem, da bi prenašali razočaranje. Ne podpira nas tudi v tem, da bi živeli običajno življenje. Poglejte, govoril sem o moških. Pa se malce pomudimo pri ženskah. Recimo, da ste ženska, ki se začenja zavedati svojega staranja, ki se redi in ni več tako lepa. Vzameš zadnjo modno revijo ali greš v kino. Vse, kar vidiš, so ženske, ki so stare približno sedemnajst let, popolnoma vitke in čvrste. In zdaj: kako uskladiti to podobo s svojo lastno izkušnjo?

Ženske v Združenih državah so v zadnjih petindvajsetih letih ustvarile gibanje. Začele so oblikovati lastne kriterije, ki jih podpirajo v tem, kaj pomeni biti ženska. Vseeno pa jih oglasi, televizija, filmi še vedno bombardirajo s podobo večno mlade mršavosti in blišča. Kultura očitno ne pomaga. Zgradili smo kulturo, ki ne ceni običajnega življenja. Težko je reči, kaj lahko naredimo glede tega. Dejstvo je, da je psihoterapija tudi del kulture. Obstaja tudi veliko psihoterapevtov, ki močno poudarjajo posebno in nenavadno. Za trenutek vzemimo psihoanalizo. Vsaj v tem starem, tradicionalnem pomenu. Celo teorija, celo metodologija je bila neobičajna. Na primer Freud. Njegova interpretacija tega, kaj se zgodilo, ko si bil še dojenček, je polna grških tragedij in barbarskih grozljivk: Ojdipov kompleks, želiš se ljubiti z materjo in ubiti očeta, kastracijski strahovi itn. Pa saj to je samo dojenček!

Kar mi je zelo všeč pri gestalt terapiji in me je vedno pritegovalo, je, da ima gestalt terapija raje pristop in pogled, ki govori o življenju v sedanjem trenutku, kot arheološka izkopavanja preteklosti. Uči ljudi biti pozoren na karkoli, kar se dogaja zdaj ta trenutek. In to tudi pomeni *sedanji trenutek*. Biti pozoren na kakršnokoli dogajanje, ne da bi skušal to meriti, presoјati, spreminjati. Tako postaneš bolj dojemljiv in zavedajoč se na način, ki je bil izgubljen. Znova se začneš zavedati prehajanja svoje izkušnje iz trenutka v trenutek. Rad bi povedal čim bolj preprosto, ne bi šel rad v potankosti. Bistvo je, da se začneš zavedati tega, kar doživljaš, ne glede na to, kako majhno je to v sedanjem trenutku. Sedanji trenutek je v glavnem običajen trenutek. Nič posebnega ni na tem. Čas te lahko popelje skozi nenavadne trenutke, ampak tudi ti so navadni. Ko si pozoren, živ in odziven nanje, lahko postanejo izredno bogati in nenavadni v svojem izobilju, v svojih barvah,

v svojih vibracijah. Torej metoda kot gestalt terapija ali ki jo najdeš tudi v določenih meditacijah, je preprosto biti tu in biti pozoren na to, kaj se dogaja iz trenutka v trenutek, v trenutek ... To začne nekako popravljati ozadje. Postajaš zopet živ v običajnem.

Problem je vedno v fiksaciji. Česar se predolgo oprijemaš, umre. Bodisi da gre za romantično ljubezen ali duhovno doživetje ali samo za ta trenutek. Če gledaš sončni zahod in je čudovit in čutiš val vznemirjanja ali estetsko ugodje. Če buljiš vanj in ga poskušaš fiksirati na mestu, zamre. Tvoj pogled postane izčrpan, tvoje oči postanejo utrujene in po določenem času ga ne vidiš več. Vidiš ga na mehanski način, kar je isto, kot da ga ne bi videl. Ali pa denimo, če neko besedo stalno ponavljaš, postane brez pomena, postane nesmiselni zlog. Vidite, to je to nenavadno. Običajno je nekaj, kar v času preide. Običajno je iz trenutka v trenutek, v trenutek ...

Tesnobnost v tem je, kot sem že prej omenil, da če sprejmeš, da čas teče, potem sprejmeš, da boš umrl. Nenavadno je to, kar zamre v trenutku. Nenavadno postane brez življenja zaradi fiksacije. Potem si kot telo v predalu brez rok in nog. Nenavadno je vedno poskus ubežati času, je zanikanje smrti. S tem ne mislim nenavadnih doživetji, ki se pač pojavijo in izginejo, kajti tudi to je del vsakdanjega. Mislim na prizadevanje, da bi živel v raju ali utopiji, na poskus, da bi živel v idealnem. Da bi bil vedno dobro razpoložen, vedno kaj posebnega. Kot primer z rožo. Nenavadno je umetno, običajno pa ima svoje korenine v dejanskem. Gestalt terapija je poskus, da bi se znova prebudili v življenje običajnega, v življenje v času. Da bi se začeli zavedati svojega doživljanja, prehajajočega iz trenutka v trenutek.

Morda se sliši preprosto, vendar ni. Ni zaradi tesnobe. Tesnoba, ki je v končnem pomenu strah pred smrtjo. Smrti se začneš bati, ko hočeš zadržati, da imaš sebe. Vedno kadar pacienti pridejo k nam, pridejo z neko obliko tesnobe. In pridejo z neko obliko fiksacije, ki je poskus nadzora tesnobe. Poskus nadzora tesnobe je poskus nadzorovati prepuščanje toku življenja, nadzorovati minevanje, spreminjanje življenja. Torej preden lahko pridemo do zavedanja običajnega, do prehajanja časa iz trenutka v trenutek, se moramo najprej ubadati s tesnobo in z razočaranjem. Bolj zapleteno je, kot se sliši. Tisti, ki ste gestalt terapevti ali poznate gestalt terapijo, veste, da je bolj zapleteno in mi ni treba tega še posebej poudarjati. Za tiste, ki pa gestalt terapije ne poznate, bi bilo preveč tehnično in pravzaprav brez smisla, če bi šel v podrobnosti.

Fritz Perls, ustanovitelj gestalt terapije, je nekoč gestalt terapijo imenoval *filozofija očitnega*. Hkrati pa je poudaril, da je *očitno* najtežja stvar, s katero smo lahko v stiku. Bilo bi očitno biti neočitno v stiku z očitnim. Morda mislite, da to ni tako. Vendar zavedati se očitnega v polnosti, kot je le mogoče, pomeni, da moraš biti relativno nedolžen. Ko si poln vnaprejšnjih predstav, ko imaš veliko teh moram, naj bi, ko postajaš stereotipen, ko začneš v sedanji trenutek vrivati svoje pretekle strahove in upe, ko pričakuješ velike zmage in velike poraze, ne moraš slišati ali videti očitnega. Preveč je hrupa med tabo in očitnim (karkoli očitno že je). Drugače rečeno: si del očitnega, le da tega ne veš. V terapiji se moramo ubadati s hrupom. Za to pravzaprav gre v terapiji. Pacient je kot radio, ki igra pet postaj naenkrat. Vse postaje igrajo različno glasbo in predvajajo različna poročila. Popraviti moramo ta del radia, preden lahko karkoli jasno slišimo.

To sta bili obširni vprašanji, zato sem dal daljša odgovora.

Imam pacienta. Želel bi vam povedati, kdo je, saj je eden svetovno najbolj znanih pisateljev. Ampak v psihoterapiji prisežeš, da se boš držal načela zaupnosti. Zato se s tem, kar počneš, naj ne bi hvalil. Razen enemu ali dvema kolegoma. Ta človek je prišel prvič na terapijo, ko je bil star osemdeset let. Mislim, da je podoben enemu mojih najljubših psihoanalitikov, ki je bil otroški

psihoanalitik. Winnicott. Ga poznate? Britanski psihoanalitik. Winnicott si je na nagrobnik dal napis: »Ko sem umrl, sem bil živ.« To je čudovito! In ne glede na to, ali si star osemdeset ali štirideset let, si lahko živ, ko umreš. Ali pa si lahko samo živ. Upam, da je jasno, da gre za več kot samo za to, da ti nekdo reče: »Poskusi vsakdanje.«

Že od takrat, ko smo bili otroci, je bil vedno nekdo, ki pravi: »Naredi to. Poskusi to.« Pravzaprav cela kultura govori: »Bodi nekaj posebnega, bodi nenavaden.« Iz tega ne moreš ven, razen morda s pomočjo nekakšne discipline. In moraš se precej boriti s sabo. A ko se boriš s sabo, lahko nazadnje prideš nazaj domov v vsakdanje. Mislim, da je to tako, kot če bi prišel domov.

Poznate dunajskega filozofa Ludvika Wittgensteina? Začel je filozofsko gibanje, ki se je imenovalo filozofija vsakdanjega jezika. Čutil je, da nas je filozofski jezik, jezik metafizike, jezik transcendentne biti, odtujil od sebe, odpeljal stran od doma. Čutil je, da bi sedaj morali filozofirati v vsakdanjem jeziku, v jeziku, ki ga ljudje govorijo na ulicah. Jezik metafizike je nenavaden jezik. Ko je Dante napisal Božansko komedijo, je bil prvi pomemben pesnik, ki se je odrekel pisanju poezije v latinskem jeziku. Začel je pisati v živi pogovorni italijanščini, čeprav je pisal o božanskih temah. Pisanje v mrtvem jeziku, v latinščini, je bilo nevsakdanje, neobičajno. Zato so jo pesniki uporabljali. S tem ko je Dante začel pisati poezijo v vsakdanjem jeziku, je naredil revolucijo v poeziji.

Ta pojav lahko spremljamo vedno znova v umetnosti in psihoterapija je nekaj, kar je zelo blizu gibanju v umetnosti. To pomeni, da moraš imeti nekakšno revolucijo. Mogoče osebno oziroma individualno, v kateri zavržeš neobičajne metode in vrednote, ki si se jih tako dolgo časa oklepal, in se vrneš v vsakdanje življenje, v vsakdanje zavedanje, ki je neke vrste zrela nedolžnost. To ni otroška nedolžnost, čeprav je povezana z njo, kajti otroci vidijo in slišijo zelo jasno. To je bolj prefinjena, kompleksna nedolžnost. Saj si odrasel!? A znova pridobiti nedolžnosti pri štiridesetih ali osemdesetih ni enostavno.

Naravnost in lepoto običajnega lahko vidite tudi skozi prisposodobno jabolka, v katerem pogosto naletimo na črva. Jabolko s črvom je precej naravna in običajna situacija. Prav zaradi tega gestalt terapija stremi k soočanju ljudi s tesnobami in razočaranji. Jabolko je čas, jabolko je izguba. Življenje je akumulacija izgub, vendar tudi skozi trenutke veselja, radosti, skozi lepoto. In ne glede na to, kako radostno je, je žalostno. Eden najmočnejših spojev običajnega in nenavadnega je umetnost, še posebej glasba. Glasba je eden najmočnejših trenutkov doživljanja s polno čustveno vključenostjo. Običajno je preprosto. Podobno vidimo pri umetnikih, na primer pri slikarjih, kot so bili Cezanne, Matisse, van Gogh. V zgodnjih slikah sicer zaznamo ognjevitost in strast mladosti, vendar v kasnejših letih in na starost postajajo njihova dela vse bolj preprosta. V starosti postaja vse preprosteje, preprosteje, preprosteje ...