

Damijan SEVER

Prikaz in analiza primera uporabe filmopsihoanalize v procesu psihoanalitične psihoterapije

Presentation and analysis of »movie-psychoanalysis« in the process of psychoanalytical psychotherapy

POVZETEK

Filmopsihoanaliza (FPA) je metoda, ki omogoča poglobljeno analizo človekove duševnosti s pomočjo psihoanalize in »zdravilnega« filma ter kaže na uporabnost filmoterapije v klinične namene. Ključnega pomena pri tem je predelovanje nezavednih vsebin, ki jih filmi sprožijo, v terapevtskem odnosu. Na začetku povzemam teoretske osnove za utemeljitev FPA. V nadaljevanju prikažem in analiziram konkretni primer FPA v procesu psihoanalitične terapije. Osnovni namen članka je vzpostaviti most med filmoterapijo in psihoanalizo, torej širiti zavedanje o moči zdravilnih filmov in nadgradnji njihovih učinkov s psihoterapevtskim oziroma psihoanalitičnim odnosom.

KLJUČNE BESEDE

psihoanaliza, filmoterapija, filmopsihoanaliza, zdravilni film, filmoterapevtski obrazec, filmska glasba

ABSTRACT

Movie-psychoanalysis (MPA) is a method that allows in-depth analysis of the human psyche through a combination of psychoanalysis and »healing« films and demonstrates the applicability of film-therapy for clinical purposes. The key issue is the processing of unconscious material provided by the film as a trigger in the therapeutic relationship. At the beginning of this paper I summarize the theoretical basis for the justification of movie-psychoanalysis. I then analyze a concrete example of movie-psychoanalysis in the process of psychoanalytic therapy. The primary objective of this article is to establish a bridge between psychoanalysis and movie therapy that means spreading awareness about the healing power of films as well as upgrading their effects through the psycho-therapeutic/psychoanalytic relationship.

KEY WORDS

psychoanalysis, film-therapy, movie-psychoanalysis, healing film, psychotherapeutic film form, soundtrack

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

This article arises out of my research (Sever, 2014) and has been written with the main intention of presenting the movie-psychoanalysis method (MPA) for clinical purposes. MPA is a method that allows in-depth analysis of the human psyche with the help of psychoanalysis and »healing« films and demonstrates the applicability of movie-therapy for clinical purposes. The key issue is the processing of unconscious material provided by the film as a trigger in the therapeutic relationship. MPA includes introducing the patient to reviewing, experiencing and listening to healing movies, writing the movie reflection and completing the movie therapy form.

The crucial condition for the use healing movies for therapeutic purposes is being able to learn how to interpret movies, how to grasp their content and hear the message of music. It is about grasping the crucial movie elements, which along with their complexity (verbal and nonverbal aspect, sound effects, music, velocity of speech, color of voice, scenery, scenography, production, unconscious, conscious, etc.) that are relevant for movie therapy purposes and psychoanalytic integration.

The film industry blossomed many years after the death of Sigmund Freud, who held a negative opinion towards movie projects encompassing psychoanalysis. He was skeptical about the possibilities of the »plastic« (filmic) representation of psychoanalytic abstractions (Green, 2000; Greenberg, 2000).

Psychoanalytic film theory

Psychoanalytic film theory has been introduced by Lacan, Metz, Deleuze and other analytic authors. Lacan was reflecting on why the film story should attract the viewer so much. He claims that the overwhelming attraction of films resides in an intimate relationship with the mirror stage: »Lacan theorizes that the child then misrecognizes its image as being more coordinated, 'whole', and focused than it actually is. The 'misreflection' is next projected outside itself, and taken as an ego-ideal. Later, when this ego-ideal is introjected, the child begins to passionately desire identification with others. In due time, its desire will dictate the experience of pleasurably identifying with screen characters. The important element for film theorists here is the child's exclusive understanding of itself through projection, and hence its inability to see itself except in terms of the Lacanian 'Other'. Lacan asserts that the infant develops a dramatically ambivalent relationship with the reflected self, loving it (for its embodiment of the child's ideal image), and hating it (precisely because it resides outside the body). Consequently, the child acquires a facility that will later be called into play while watching movies—an ability to identify binarily, alternately with exhibitionist and voyeur, master and slave, victim and victimizer.« (Greenberg and Gabbard, 1990: 110)

Christian Metz is considered to be one of the most important semiotic movie theorist: »Metz (1982) describes film viewing as a regressive, dreamlike state induced by the darkened house, the silence of the spectators, the inhibition of movement, the relative comfort of the padded chairs—all of which encourage suspension of disbelief. In this

regressive state, the pleasure principle is enhanced and the primary process encouraged. The cinema—at least the cinema as a good object—is an imaginary signifier which restores the experiences of primary and secondary identifications from that time when the child first recognizes its own image in the mirror. However, it is the image of others that we see on the screen. By definition, the process involves voyeurism and fetishism, and in an imaginary identification the desired object is always the lost object.» (Villela, 1999: 329)

In his theory Gilles Deleuze not only mentions movies, but concepts which have arisen from them (Deleuze, 1989). His revolutionary conceptual way of understanding films has shown that external interpretation is not required, due to the fact that the movie alone serves as an explanation. Truth is not found, but created. (Schwartz, 2000) According to Deleuze, the essence of a movie image is causing the shock of thoughts, that send vibrations into the cortex, directly triggering the nervous and cognitive system. (Deleuze, 1989)

Film as medium for depicting the unconscious and its connection with dreams

Movies could be viewed as a medium for the representation of the unconscious. With them the concept of the unconscious has been introduced to a wider circle of the population. »The medium of film is peculiarly suited to psychological analysis because it is closest, perhaps of any art form, to the natural process by which the unconscious chooses to make itself known-by visualizing itself, as in dreams.« (Beebe, 1996: 579) Ihanus questioned: »Is the unconscious like the film, or is the film the materialization of the unconscious?« (Ihanus, 2002: 215) Movies and dreams have been connected since the early 1930's. The cinema as a dream factory is an early designation. In 1931 the American film industry was already being called a dream factory.

What angers patients the most is the fact that we are unable to uncover our blind spots, which frequently results in projecting and project identification on others. Unconscious material is not accessible without an analyst and adequate analysis.

Due to the limited scope of the article I point out only two movies closely linked with psychoanalysis, the unconscious and dreams. The first is Hitchcock's thriller *Spellbound* (1945). The director did not intend to create the movie as a realistic representation of the psychoanalytic process, which he considered too complex. When Dr. May Romm, Selznick's psychoanalyst and psychiatric film advisor, expressed dissatisfaction regarding the inadequate portrayal of psychoanalysis in the film, Hitchcock replied: »But May, it's only a movie.« In an interview with François Truffaut, Hitchcock also referred somewhat derisively to the film as »just another manhunt story wrapped up in pseudo-psychoanalysis.« (Brandell, 2004: 63)

Freud the secret passion (1962) shows hysteria, use of hypnosis, Breuer-Freud cooperation, talking cure invention, Freud's discovery of the meaning of a lapsus, transference and countertransference, understanding of dreams as the royal path into the unconscious, as well as Freud's fight against Vienna's medical elite regarding infantile sexuality.

Interconnection between music, emotions and healing movies

In the process of doing my research (Sever, 2014) I have changed my perspective: music is probably the main reason for emotional experience (primary coding), therefore not pictures or dialogue. »Music sounds the way emotion feels.« (Pratt in Stein, 2004: 758) »Film music is an overlooked subject in psychoanalytic film discussions as well as in contemporary clinical literature.« (Díaz de Chumaceiro, 1998: 317)

The connection between musical perception and the recall of traumatic experiences is very important. Music often releases even stronger unconscious responses and thus it increases the healing potential of the movie. »The nature of emotions is being uncovered most directly in music.« (Peršin, Reichenberg and Rutar, 2006a: 38) Schopenhauer also states: »Music is materializing the will. Music is therefore the substance, which points out what lies at the heart of an object.« (Schopenhauer in Peršin, Reichenberg and Rutar, 2006a: 39) »Listening to music is both a psychological and hearing event.« (Stein, 2004: 758) Rousseau adds: »Music should not act as an effective feature of speech, but should have the chance to »speak« alone». (Rousseau in Peršin, Reichenberg and Rutar, 2006a: 38)

So music can also be used as a trigger mechanism for activating unconscious material. Therefore music and film complement each other. Metaphorically speaking, I would say that it is about »sexual attraction« between film (him) and music (her), like a »sexual adventure« between them. So every new healing movie can be viewed as the birth of a new child, conceived from their love, from the MPA point of view.

Similarities between psychoanalysis, healing movies and movie-psychoanalysis

1. The basic similarity between psychoanalysis and movies (both date back to 1895) is the impact of the unconscious on an individual's life. Dreams are the chain between psychoanalysis and the movie. In psychoanalysis dreams are the product of an unconscious wish. »In the same way movie is the product of unconscious wish. Film creation without involving the director's unconscious would be impossible, without it no movie could ever be made.« (Peršin, Reichenberg and Rutar, 2006b: 71)
2. Movies and psychoanalysis are often linked with realistic emotional experience. »While we are in the middle of experiencing a certain movie, it is emotionally real for our brains! When we are empathizing with the protagonist, we have become one.« (Peršin, Reichenberg and Rutar, 2006: 72) Both serve as models for identification, which enables upgrading our identity and promotes psychological growth. We are testing ourselves in the other person's shoes.
3. Both serve as dialogue. »Interpretation of a film is 'dialogical' by nature.« (Cocks, 2003: 35)
4. Reflective function of movies and analysts. »And just as the patient projects onto the 'blank-screen' of the analyst, the moviemaker projects his dream onto the silver screen.« (Bloom, 1993: 38)
5. Both of them uncover the dark side of humans and our existence, they uncover what is forgotten, buried, suppressed, denied, and unconfessed.

6. If auto analysis after finished psychoanalysis represents a final achievement, this is similar to auto movie analysis, which can be learned in the process of MPA. Auto movie analysis is conducted automatically after a certain period of time, if we are to watch movies in depth and relive them according to MPA method.

7. Happy endings are a source of new hope. The overwhelming majority of patients wish for a successful ending after terminating therapy. »The possibility of a resolution, of a happy ending, is what keeps many people alive, the same hope that brings many patients to psychotherapy, despite discouraging statistics and no promises.« (Bloom, 1993: 36)

Healing movies and movie-psychoanalysis

MPA should be the patient's introduction into viewing, experiencing and listening to healing movies (chosen in cooperation between him and the therapist or on his own choice), creating movie reflection and completing the movie therapy form. If the film triggers buried unconscious themes, MPA provides the conceptual framework for further interpretation in later psychoanalytic sessions.

Time has shown that some movies contain healing elements worthy of our attention. I have named such films »healing movies«. A healing movie influences our conscious and unconscious in four phases: identification, catharsis, introspection and transformation. This is similar to the process of a patient in psychotherapy or psychoanalysis. Healing films have therapeutic factors, which should be recognized by the patient and with the use of MPA method transformed into therapeutically emotionally corrective experiences.

The film is healing if it contains the following characteristics:

1. It has aspects that are similar to the patient's experiences, questions, dilemmas.
2. It unlocks suppressed memories, symptoms, struggles, promotes and accumulates deep emotions, catharsis, promotes dreams, raises awareness about the unconscious.
3. In addition to an emotional content it has intellectual-educational psychological topics.
4. At least one actor in the film can be viewed from the perspective of the psychotherapeutic process.
5. The most important feature in the process of watching healing movies is the fact that everything which has been triggered can be shared with the therapist, either in psychotherapy or classical psychoanalysis or analytically oriented psychotherapy.

Movie therapeutic form

With the intention of unifying the way patients and other interested parties write events while watching the recommended healing movies I constructed the movie therapy form (see Annex 1), which can promote in-depth therapeutic work on yourself. The healing film should be viewed while patient is simultaneously writing down association, emotions, and memories. The movie therapy form can then be used both individually

and in a group. After submitting the form or completing movie reflection, psychoanalytically oriented psychotherapy follows.

How to use movie psychoanalysis?

Here I describe the procedure of MPA as I developed it in my clinical practice. Patients and other participants need:

- the list of healing movies, useful for film therapy in psychotherapy (www.cpmbsi.si), which enables them to choose their healing movie,
- movie therapy form, where they can write down their ideas, emotions and
- guide for participation in MPA valid for individual or group sessions.

I instruct a patient to follow these steps:

1. Choose a film from the list of healing movies, which you consider the closest (at this moment), most touching.
2. View the chosen film. Simultaneously write down on paper (or laptop) everything you notice (without censorship).
3. After movie (or during) connect topics to yourself, your life.
4. Send me both film reflection and film form. Film reflection is a mandatory part of MPA, while the movie therapy form is optional.
5. After I have carefully studied it, and asked questions if necessary, I interpret the content, underline some parts, ask for additional explanation etc. All this is then forwarded to participants to give insight and potential for updating. The whole process is handled in confidential patient-doctor privilege.
6. The material inspired by the film-reflection, is further processed in psychoanalytic oriented therapy.

In practice, opinions regarding connections between movies and psychotherapy linked with psychoanalysis are divided. Some are concerned that psychoanalysts with movie therapy could use shortcuts, in other words, shorten the time of therapy, bypass certain resistance, reduce frustrations along with patient's (constructive) suffering, simplifying work with problematic patients and interfere in the process more than classic psychoanalysis prescribes. Nowadays movie therapy is mainly used by a younger generation of therapists from various fields and is not intended strictly for usage in psychoanalysis. I believe that in the process of psychoanalytic orientated therapy MPA is not contraindicated and can be used while working with patients. Mainly because MPA is still a young method, which will be reshaped in the process of developing.

Case presentation of film reflection

In the article I analyze a concrete example of movie-psychoanalysis in the process of psychoanalytic therapy. I present a shortened and interpreted film reflection of a patient. Her film reflection clearly reflected the process undergone between us in the past during therapy. She illustrates the therapeutic connection between film topics and personal experiences, moreover it is shown that such cooperation has enriched the therapeutic relationship between us.

If certain techniques are to be considered as part of psychoanalysis, they must incorporate at least dealing with resistances, transference and promoting unconscious parts. Healing aspects have been proven by extracts from film reflection. It is demonstrable to show the contribution of movie therapy analysis towards raising awareness about unconscious with the help of movie and soundtracks and their connection with expressing emotions and other material which is helpful for the psychoanalytic process.

I presented some healing psychoanalytic aspects in film reflections, underscoring psychoanalytic technique: resistances, awareness of unconscious material through pictures and music, emotions, catharsis, transference and association about mother and other female characters, transference and association about father and other male characters, somatization, symptoms, psychosomatics, dreams encouraged by film, associations about psychotherapeutic relationship and psychotherapy.

Upon analysis of Janine's film reflection I find the majority of healing psychoanalytical factors mentioned before. The performance of MPA in Janine's film reflection shows that in it is embodied almost the entire range of psychoanalytical healing factors. This confirms my starting hypothesis that the method described here is not only film-therapy, but MPA and in my opinion rightly deserves this name.

Conclusion

The primary objective of this article is to establish a bridge between psychoanalysis and movie therapy that means spreading the awareness about the healing power of films as well as upgrading their effects through psychotherapeutic/psychoanalytic relationship. I presented an expert basis for MPA method, which is open for further interpretation and progress. MPA method contains work with various healing psychoanalytic aspects, while meeting majority of the necessary criteria for possible use in psychoanalysis.

I bear in mind that psychoanalysts can at least use movie therapy if not in classical sessions, but in short term analytically oriented therapy. Usage of movie therapy by other modalities is basically limitless. With this article I hope to encourage psychotherapists of different modalities to integrate into their work also film-therapy / movie-psychoanalysis. My recommendation to the reader at the end is to try this technique on himself, the door is open, only the question remains if one is willing to step forward. »There is no end. There is no beginning. There is only the passion of life. Never lose the childhood innocence.« (Federico Fellini)

Uvod

Članek je nastal na osnovi moje raziskave (Sever, 2014), katere glavni namen naloge je bil utemeljitev metode filmopsihoanalize (FPA) in prikaz njene klinične uporabe. Ta vključuje uvajanje pacienta v poglobljeno izbiro, gledanje, poslušanje in doživljanje zdravilnega filma, zapisovanje filmske izpovedi in izpolnjevanje filmskega obrazca ter predelavo sproženega gradiva na psihoanalitično usmerjeni terapiji.

Filme, ki vsebujejo zdravilne elemente, sem poimenoval »zdravilni filmi.« Z Lacanom, Metzom, Deleuzom in drugimi analitskimi avtorji se je namreč pojavila psihoanalitična filmska teorija, ki je vse bolj ugotavljala, da podobno kot med psihoanalizo in literaturo in drugimi umetniškimi zvrstmi tudi med psihoanalizo in filmom/kinematografijo obstaja pomembna medsebojna vzajemnost, tako da je filmska umetnost lahko dragocen zaveznik psihoanalizi in obratno.

V tem članku predstavljam le značilnosti in delovanje zdravilnega filma v okviru individualne filmoterapije oziroma filmopsihoanalize, možna pa je tudi uporaba v skupinski terapiji (Sever, 2014).

Temeljne ideje za vzgajanje filmskega pogleda in sluha

Predpogoj za uporabo zdravilnih filmov v terapevtske namene je naučiti se »poglobljeno brati« filme, torej dojeti njihovo vsebino in slišati sporočilo glasbe. Pri »branju filma« gre za prepoznavanje tistih elementov filma, ki zaradi svoje večplastnosti (verbalni vidik, neverbalnost, zvočni učinki, glasba, hitrost govora, barva glasu, kulise, scena, scenarij, režija, zavestno, nezavedno itd.) lahko učinkujejo tudi v smeri FPA. Peršin, Reichenberg in Rutar (2006a) so podali šest temeljnih idej za vzgajanje filmskega pogleda, ki jih poenostavljeno povzemam:

1. Filmi so knjige današnjega časa.
2. Če so filmi knjige današnjega časa, je filme možno brati.
3. Če je filme možno brati, jih je torej treba znati brati.
4. Branja filmov se je treba naučiti že zgodaj.
5. Prebrano je mogoče razumeti in analizirati, pri čemer je lahko v pomoč psihoanaliza.
6. Film je nujno umetnost.

Vpliv filmske glasbe na psihoanalitično zdravljenje - povezanost glasbe, čustev in zdravilnega filma

Strinjam se z avtorico, ki pravi: »Filmska glasba je prezrta v psihoanalitičnih diskusijah o filmu kot tudi v sodobni klinični literaturi.« (Díaz de Chumaceiro, 1998: 317) Filmsko glasbo sem imel do pisanja svoje raziskave (Sever, 2014) za sekundarno vrsto kodiranja, primarna je bila slika. Nato pa sem spremenil svoj pogled, tako da danes menim, da je glasba tista, ki pretežno sproža čustveno doživljanje (primarno kodiranje) in »branje« filma, in v manjši meri slike ali dialogi. Tudi Carol Pratt pravi: »Čustva občutimo tako, kot zveni glasba« (Pratt v Stein, 2004: 758). Prav tako poudarja o »slišanju filma« tudi dr. Mitja Reichenberg, da film gleda z ušesi in posluša z zaprtimi očmi. Glas-

ba v filmih je torej izjemno pomemben vezni člen do gledalčevih nezavednih čustev.

V raziskavah so odkrili pomembne povezave med dojemanjem glasbe in priključem travmatskih izkušenj. Nek del glasbe, teksta ali melodije v pesmi lahko deluje kot sprožilec za potlačene nezavedne vsebine. Glasba zato pogosto sprosti še močnejši nezavedni čustveni naboj in lahko ima večji zdravilni potencial kot vizualni del filma. »Narava afektov je najjasnejša prav v glasbi.« (Peršin, Reichenberg in Rutar, 2006a: 38) Schopenhauer zapiše, da »glasba sama neposredno udejanja voljo. Glasba je torej sub-stanca, ki lahko podaja pravo srce objekta.« (Schopenhauer prav tam: 39)

V znanstvenih krogih še vedno poteka živahna razprava glede narave odnosa med glasbo in čustvi. Kot pravi Stein: »Poslušanje glasbe je psihološko-slišni dogodek.« (Stein, 2004: 757) Rousseau dodaja, da »glasba ne bi smela zgolj služiti afektivnim značilnostim samega govora, temveč bi naj imela možnost in s tem pravico 'govo-riti' zase.« (Rousseau v Peršin, Reichenberg in Rutar, 2006a: 38) Res je, ima to pravico in jo tudi s pridom uporablja, vendar se njene govorice praviloma ne zavedamo.

Glasba in film drug drugega dopolnjujeta, sta v dinamičnem razmerju, zato glasbo tako močno doživljamo (Maličev, 2011). Metaforično bi lahko rekel, da gre za »spolno privlačnost« med filmom in glasbo, za »seksualno avanturo« med njima in da vsak nov zdravilni film lahko simbolno gledamo kot rojstvo novega otroka, spočetega iz njune ljubezni.

Film kot medij za upodobitev nezavednega

Nezavedno je tisto, ki povezuje zdravilne filme in psihoanalizo. Na filme lahko gledamo kot na idealni medij za upodobitev nezavednega. »Filmski medij je še posebno primeren za psihološko analizo, ker je morda od vseh umetniških zvrsti najbližji naravnemu procesu, s katerim nezavedno, podobno kot v sanjah, vizualno upodobi samo sebe.« (Beebe, 1996: 579) Ihanus se sprašuje: »Je nezavedno kot film ali je film materializacija nezavednega?« (Ihanus, 2002: 215) Kateri svet je bolj resničen: budni ali sanjski, se sprašujejo tudi ustvarjalci filmov Matrica in Avatar.

Ljudje se običajno ne zavedamo globine, obsega in vpliva, ki ga ima nezavedno na naše budno življenje. Lastnih slepih peg pogosto ne moremo odkriti sami in jih s projekcijo in projektivno identifikacijo naprtimo drugim. Nezavedni material je veliko lažje dostopen z analitikom in analizo.

Torej človekove zavestne odločitve, predvsem pa njegovo nezavedno, krojijo posameznikovo življenje. Lahko ga še tako ignoriramo oziroma potlačujemo, pa se prej ali slej po stranski poti preko simptomov in kompulzivnega ponavljanja prikrade v naše čustvovanje, mišljenje in vedenje. Rezultati uspešne in učinkovite psihoterapije so trajni, saj se v terapevtskem procesu lahko spreminja pacientova osebna struktura, nevroznanstveniki pa so s pomočjo funkcionalne magnetne resonance pokazali, da se spreminja tudi možganska struktura (Pšeničny, 2013). Spominjanje in podoživljanje sta lažja procesa kot pa lastna transformacija in spreminjanje, ki je mukotrpen dolgoleten proces.

Zaradi omejenega obsega članka naj omenim le dva filma, ki sta tesno povezana s prikazom psihoanalize, z nezavednim in sanjami. Hitchcock v trilerju *Uročen* (angl.

Spellbound) (1945) verjetno ni imel namena, da bi podal resnično upodobitev psihoanalitičnega procesa, saj se mu je ta zdel preveč kompleksen. Ko se je dr. May Romm, Selznickov psihoanalitik in filmski psihiatrični svetovalec, razburjal nad neustreznim portretiranjem psihoanalize v filmu, mu je Hitchcock odgovoril: »May, to je vendar samo film.« Ob drugi priložnosti pa je dejal, da je ta film samo še ena zgodba o lovu na človeka, ovita v psevdopsihoanalizo (Brandell, 2004: 63)

Drugi film Freud, skrivna strast (angl. *Freud the secret passion*) (1962) prikazuje histerijo, uporabo hipnoze, sodelovanje Breuerja in Freuda, iznajdbo zdravljenja s pogovorom (angl. »talking cure«), lapsusa, transferja in kontratransferja, sanj kot kraljeve poti v nezavedno, borbo Freuda s takratno dunajsko medicinsko elito zaradi njegovih odkritij v zvezi z infantilno seksualnostjo idr.

Freud je bil skeptičen do vseh filmskih projektov, ki so vključevali psihoanalizo. Filmske upodobitve so se mu zdele »plastične« in da zato film ne more ustrezno predstaviti psihoanalize (Green, 2000; Greenberg, 2000).

Psihoanalitična filmska teorija

Stam, Burgoyne in Filtrterman (1992: 12) so zapisali, »[...] da je eden od glavnih ciljev psihoanalitične filmske teorije, da sistematično primerja film kot specifično vrsto spektakla, s strukturo socialno in psihično konstituiranega individuuma.« Vprašanja glede filmskega občinstva so se začela postavljati prav s pozicije psihoanalitične teorije. Ob prehodu s filma kot objekta na film kot proces se fokus analize preusmeri iz sistemov pomena znotraj individualnega filma na produkcijo subjektivitete ob gledanju filma. Še več, prehod pomeni, da sta gledanje filma in formacija subjekta recipročna procesa: »Nekaj v naši nezavedni identiteti se sproži ob gledanju filma in gledanje filma postane bolj učinkovito, ker pri gledanju sodeluje naše nezavedno.« (prav tam: 14)

V grobem orisu psihoanalitične filmske teorije bom omenil le prispevke treh avtorjev, ki so ključno prispevali k njenem nastanku in razvoju: Lacana, Metza in Deleuza. Francoski psihoanalitik Jacques Lacan je Freudovo psihoanalitično teorijo razširil izven klinične uporabe psihoanalize. Njegove teorije so se pokazale kot učinkovite za pretresanje političnih, socioloških, družboslovnih vprašanj, pa tudi vprašanj s področja umetnosti, kamor spada tudi film. Lacanova razmišljanja o procesih identifikacije in zrcalnega stadija so spodbudila filmske teoretike k ukvarjanju z vprašanjem, zakaj filmska zgodba tako zelo pritegne gledalca. Lacan trdi, da neustavljiva privlačnost filmov prebiva v intimnem odnosu z zrcalnim stadijem (glej <http://www.lacan.com/bibliographyzi.htm>).

Lacanova revizija Freudove razvojne teorije locira jedro imaginarnega v dojenčkov oceanskiobčutek sebe in v blaženo zlitost z materjo. Nekje med 6. in 18. mesecem otrok prepozna svojo podobo v zrcalu kot enotni koncept svojega jaza. »Lacan pravi, da otrok napačno prepozna svojo podobo kot bolj koordinirano, 'celostno' in osredotočeno, bolj kot to dejansko je. To napačno zrcalno podobo projecira izven sebe in jo sprejme kot ego-ideal. Ko kasneje ego-ideal introjecira, se začne otrok strastno identificirati z drugimi. Sčasoma začne njegova želja narekovati doživljanje prijetnega identificiranja s karakterji na platnu.

Pomembno za filmske teoretike v zvezi s tem je otrokovo izključno razumevanje sebe skozi projekcijo in zato njegova nezmožnost, da bi se videl drugače kot v smislu Lacanovega 'Drugega'. Lacan predpostavlja, da otrok razvije dramatično ambivalenten odnos z zrcalnim jazom, tako da ga ljubi (zaradi utelešenja otrokove idealne podobe) in sovraži (točno zato, ker se nahaja zunaj telesa). Posledica tega je, da otrok razvije sposobnost, ki se bo kasneje pokazala med gledanjem filmov – sposobnost, da identificira binarno, izmenično kot eksibicionist in kot voajer, gospodar in suženj, žrtev in preganjalec.» (Greenberg in Gabbard, 1990: 110) Prav v tem ambivalentnem redu, s svojimi čudnimi skrajnostmi ljubezni in sovraštva, ki jih je definiral Lacan, se s »poistovetenjem z vizualnimi podobami, s katerimi se srečujejo v kinematografskem 'ogledalu', gledalci povežejo z otroškimi identifikacijami.» (Metz, 1986: 22)

Christian Metz je najpomembnejši teoretik semiotične filmske teorije. Ugotavlja, da je film vrsta jezika, kod, preko katerega je možen prenos pomena na gledalca. Zanj »je film umetniška oblika imaginarnega par excellence, saj je z obvladovanjem petih materialnih sestavin ali kanalov komunikacije (analogne podobe, grafične podobe, zvoka, govora, dialoga) močnejše čutno prisoten kot katerikoli drugi medij.» (Metz, 1986: 25). Iz tega sledi, da se je za vzgajanje filmskega pogleda potrebno zavedati vseh teh sestavin, saj vsaka zase na svoj način, skupaj pa v neštetih kombinacijah tvorijo zdravilno dimenzijo filma, ki jo lahko vsak gledalec doživi na unikaten način.

Gilles Deleuze ne govori o filmu, temveč o konceptih, ki jih ta poraja (Deleuze, 1989). S konceptualnim načinom razumevanja filmov je pokazal, da film ne potrebuje nobene zunanje razlage, saj je že sam razlaga. Razlaga samega sebe z ustvarjanjem konceptov. Resnica ni več najdena, temveč je ustvarjena (Schwartz, 2000). Po Deleuzu je umetniško bistvo podobe-filma povzročiti šok misli, poslati vibracije v korteks, neposredno zadeti živčni in možganski sistem.

Psihoanaliza, filmoterapija in filmopsihoanaliza

Filmoterapija ni nova modaliteta v okviru psihoterapije, kar niti ne poskuša, niti ne zmore biti. V svetu je znana že vsaj dvajset let in jo nekateri napačno pojmujejo kot ekspresno psihoterapijo, še bolj kontradiktorno pa bi jo bilo razumeti kot ekspresno psihoanalizo. Filmoterapija seveda ni uporabna samo v psihoanalizi, ampak v različnih psihoterapevtskih modalitetah. Če jo uporablja psihoanaliza, se imenuje filmopsihoanaliza (FPA).

Med psihoanalitiki so mnenja o povezljivosti filma in psihoterapije ter filma in psihoanalize deljena. Nekatere skrbi, da bi se psihoanalitik z uporabo filmoterapije posluževal bližnjic, torej želel skrajšati čas terapije, zaobiti odpore, zmanjšati pacientove frustracije in s tem njegovo konstruktivno trpljenje, si poenostaviti ali olajšati delo s težkimi pacienti, zmanjšati pacientovo agiranje z negativnim transferjem in se preveč vmešavati v njegov terapevtski proces.

V svetu filmoterapijo uporabljajo predvsem mlajši terapevti različnih smeri. Menim, da v procesu psihoanalitično usmerjene terapije ni kontraindicirana in se lahko uporablja pri delu s pacienti. Ker je FPA mlada metoda, ki se bo gotovo še spreminjala, jo pri kliničnem delu s pacienti v svoji praksi ohranjam ločeno od psihoanalize. FPA uporabljam s potrebno psihoanalitično nevtralnostjo, odgovornostjo in senzibilnostjo.

Najprej pacienta uvajam v poglobljeno gledanje, doživljanje in poslušanje zdravilnih filmov (ki ga skupaj izbereva ali pa ga izbere pacient sam) ter zapisovanje filmske izpovedi in izpolnjevanje filmsko terapevtskega obrazca po ogledu filma. Če film in glasba učinkujeta kot sprožilec za pacientove potlačene nezavedne vsebine, mu omogočim predelavo v nadaljnji psihoanalitični obravnavi.

Podobnosti med psihoanalizo in zdravilnim filmom oziroma filmopsihoanalizo (FPA)

Med psihoanalizo in zdravilnim filmom oz. FPA obstajajo naslednje podobnosti:

1. Temeljna podobnost med psihoanalizo in filmom, ki imata isto letnico rojstva, leto 1895, je pomen nezavednega. Filmske podobe in glasba nimajo pomena brez gledalčevega nezavednega. V tem smislu sta vsak film in vsaka psihoanalitična seansa konstrukcija gledalca/pacienta in njegovega nezavednega. Sanje so vezni člen med psihoanalizo in filmom. V psihoanalizi so sanje produkt delovanja nezavedne želje. »Prav tako je film učinek delovanja nezavedne želje. Nikoli ne bi nastal noben film, če ne bi delovalo avtorjevo nezavedno.« (Peršin, Reichemberg in Rutar, 2006b: 71)
2. Film in psihoanalizo povezuje doživljanje čustev – v psihoanalizi tudi preko sanj, pri FT/FPA preko vživljanja v filmsko zgodbo in filmsko glasbo. »Ko film doživljamo, je za naše možgane čustveno resničen! Ko se poistovetimo, identificiramo z glavnim junakom, 'postanemo' glavni junak.« (Peršin, Reichenberg in Rutar, 2006: 72) Film in psihoanaliza ponujata prehodne modele za identifikacijo, da lahko dograjujemo svojo identiteto in psihološko rastemo, s tem ko se preizkusimo v »tuji koži«.
3. Film in psihoanaliza sta diskurza. Individualna psihoanaliza je po naravi prav tako dialoška, kot je dialoška narava filma in gledalca, torej kaj film v dialogu pomeni gledalcu. »Interpretacija filma je 'dialoška' po naravi.« (Cocks, 2003: 35)
4. Zrcalna funkcija filmov in analitika. »Prav tako kot pacient projicira na prazno platno analitika, tako filmski režiser projicira svoje sanje na filmsko platno.« (Bloom, 1993: 38)
5. Tako filmi kot psihoanaliza odkrivajo tudi temne plati človeštva in naše eksistence, razkrivajo, kar je običajno pozabljeno, zakopano, potlačeno, zanikano, neizpovedano.
6. Če je lastna analiza, to je avtoanaliza, po končani psihoanalizi lahko eden od končnih pacientovih ciljev, je to podobno avtofilmoanalizi, ki se je bo naučil gledalec zdravilnih filmov po udejanjanju filmoterapije v svojem življenju. Avtofilmoanalizo po določenem času izvajamo avtomatsko, če poglobljeno gledamo in podoživljamo zdravilne filme po metodi FPA.
7. Srečni konci v filmu nas navdihnejo z novim upanjem. Mnogi pacienti si želijo tak srečen konec ob zaključku terapije in v svojem življenju. »Možnost rešitve, srečnega konca ohranja številne ljudi pri življenju. To je isto upanje, ki privede številne paciente v psihoterapijo, kljub statistikam, ki včasih jemljejo pogum in odsotnosti obljub.« (Bloom, 1993: 36)

Kdaj lahko film imenujemo zdravilni film?

Zdravilni film deluje na naše zavestno in nezavedno v štirih fazah: poistovetenje, katarza, introspekcija in transformacija. Skozi podoben proces gredo pacienti v psihoterapiji oz. psihoanalizi. Film je zdravilen, če vsebuje naslednje značilnosti, s tem da je nujen predpogoj za filmoterapijo naučiti pacienta brati in slišati filme, kot je bilo opisano zgoraj:

1. Zdravilne vsebine filma so podobne pacientovim življenjskim izkušnjam, vprašanjem, dilemam, konfliktom, trenutnim življenjskim izzivom.
2. Zdravilni film močno nagovori nezavedno, sprosti potlačene spomine, simptome, odpore, transfer, spodbudi sanje, čustva, katarzo, globoko čustveno gane, pride do ozaveščanje nezavednih vsebin.
3. Poleg čustvenih vsebuje film tudi intelektualne-edukacijske psihološke vsebine.
4. Vsaj enega igralca v filmu lahko gledamo iz perspektive psihoterapevtskega procesa.
5. Najpomembnejša značilnost procesa gledanja zdravilnega filma je, da lahko zapišemo in podelimo vse, kar je film v nas sprožil, s psihoterapevtom; od tod se nadaljuje psihoterapija, če je terapevt psihoanalitik, pa analitsko usmerjena psihoterapija.

Primernost izbire zdravilnega filma je odvisna od več dejavnikov, med katerimi naj izpostavim samo nekatere:

1. V različnih življenjskih obdobjih obstaja vsaj en zdravilni film, ki je »idealno« za pacienta v tistem trenutku. Filmoterapevt priporoča pacientu v ogled prav takšen zdravilni film, za kar mora dobro poznati zdravilne filme različnih žanrov, svojega pacienta in sebe.
2. Pomembno je, kdo vam določen film priporoča v ogled (vaš terapevt, partner, prijatelj ...), v kakšnem čustvenem odnosu ste do te osebe in v kakšnem okolju ter čustvenem stanju ste med ogledom filma.
3. Podobnost življenjskih situacij v filmu in vašem življenju je tisto, zaradi česar se lahko poistovetite s filmom in najdete vsaj eno, običajno pa mnogo alternativnih rešitev za nek problem; enako velja za identifikacijo s filmskimi liki. Pri tem veliko pomaga dobra filmska glasba vseh zvrsti.

Več o selekciji, klasifikaciji in o seznamu zdravilnih filmov, uporabnih za filmoterapijo / FPA v psihoterapiji si lahko preberite v člankih na www.cpmbs.si

Uporaba filmopsihoanalize

Naj opišem postopek terapevtskega gledanja filmov, ki sem ga razvil. Sestavljen sem iz seznama zdravilnih filmov, filmoterapevtski obrazec, v katerega pacient vpisuje svoja opažanja, čustva in doživetja, in navodila za gledanje in sodelovanje v FPA procesu. Pacientom dam naslednja navodila:

1. Izberite film iz seznama zdravilnih filmov (dostopen na www.cpmb.si), ki ga morda že poznate in vam je najbolj blizu, ki se vas je najbolj dotaknil, nagovoril. Film lahko izbere tudi terapevt ali ga izberete po priporočilu drugih.
2. Film si ogledjte. Hkrati si brez cenzure zapisujete vse, kar opazate. To je filmska izpoved.
3. Po koncu filma (lahko že med gledanjem) povežite napisane vsebine s sabo, svojim življenjem, uredite šele na koncu.
4. Pošljite oba izdelka filmoterapevtu: filmsko izpoved in filmski obrazec. Filmska izpoved je obvezni del FPA za razliko od filmskega obrazca, ki je opcijski.
5. Po oddaji filmskih izpovedi terapevt material skrbno prebere in preuči, morda postavi kakšno vprašanje, interpretira, odebeli kakšno besedo, želi dodatno pojasnilo ipd., kar vam pošlje v vpogled (lahko v več iteracijah) in potencialno dopolnitev.
6. Gradivo, spodbujeno s filmsko izpovedjo, se predeluje v empatičnem in zaupnem terapevtskem odnosu v nadaljevanju psihoanalitično usmerjene terapije.

Filmoterapevtski obrazec

Z željo poenotiti način, kako lahko pacienti in drugi zainteresirani zapisujejo dogajanje ob ogledu priporočenih zdravilnih filmov, sem sestavil filmoterapevtski obrazec (glej prilogo 1), ki lahko spodbudi poglobljeno terapevtsko delo na sebi. Izbrani zdravilni film si pacient ogleda s tem obrazcem in pisalom ter si sproti zapisuje asociacije, čustva, spomine. Obrazec se lahko uporablja za individualno in skupinsko filmoterapijo oziroma FPA. Prvo gledanje filma je običajno namenjeno filmski izpovedi, po ponovnem ogledu filma ali med ponovnim ogledom pa je priporočljivo izpolniti obrazec.

Obrazec v poenostavljeni obliki pa je lahko uporaben tudi za bolj poglobljeno gledanje filmov, ki nima terapevtskih ciljev. Lahko je na primer osnova za filmsko kritiko ali pa se uporablja za edukacijske namene v izobraževanju od osnovne šole do fakultet.

Predstavitev primera filmske izpovedi

V nadaljevanju bom skrajšano predstavil in interpretiral filmsko izpoved pacientke Jane, ki je dala soglasje za objavo, za kar se ji zahvaljujem. Filmska izpoved zaradi ohranjanja avtentičnosti in unikatnosti izpovedanega materiala ni cenzurirana. Tako sem v pacientkini izpovedi ohranil tudi vulgarizme, ker so pomemben pokazatelj moči njenih čustev, v analizi zdravilnih psihoanalitičnih dejavnikov pa sem jih nadomestil z zvezdico, npr. j*. Izpoved je prikazana v poševnem tisku. V njej je prikazano, kako se lahko filmske vsebine prepletajo z osebnimi vsebinami in kako je FPA oplemenitila pacientkin terapevtski proces ter najin terapevtski odnos. Izbrala si je film *Ordinary people* (1980), ki ga je režiral Robert Redford, glavne vloge pa so odigrali Donald Sutherland, Mary T. Moore, Judd Hirsch in Timothy Hutton.

Če naj bi določena metoda imela osnovne značilnosti psihoanalize, mora vsebovati vsaj delo z odpori, transferjem in ozaveščanjem nezavednih vsebin. Prisotnost teh in ostalih psihoanalitičnih zdravilnih dejavnikov vsebuje tudi Janina filmska izpoved, ki sem jih zaradi omejenosti prostora tu samo delno analiziral.

Zelo težko mi je začeti pisati, ker se počutim, kot da pišem domačo nalogo in

moram bit pridna »pupa« in se izkazati pred fotrom. Vedno se za kakšno sekundo ustavim in razmislim, kaj naj napišem, foter, ata, ati? Nato napišem po občutku. Foter po navadi, ko sem jezna nanj, ata, ko govorim iz odrasle in ati, ko govori majhna, kadar ni jezna. Sicer pa ja, vi ste še vedno moj »ati« in me nič ne briga, kaj si mislite. Ati in pika. Zelo mlad ati. ☺ Ampak tu nisem uporabila foter, ker bi bila jezna na vas, ampak ker je moj »resnični« foter v osnovni šoli (dokler se mu ni začelo še za to jebat) pritiskal na mene, Majo in Davida, da se moramo izkazati, se učiti, dobiti same petke, biti odlični in pridni. Kot sem vam že povedala, ne bom šparala z besedami in ne bom se trudila pisati slovnično pravilno, vi pa vzemite, kar bo uporabnega.

Na izbiro ste mi dali štiri filme. Pogledala sem trailerje vseh štirih in film Ordinary people mi je bil takoj domač. Začetek filma je čudovit, takoj me je pritegnil. Lepa narava, lepe barve. Jesen je letni čas, ki v meni vzbuja mešane občutke. Po videzu je lepa (čudovite barve, jesensko sonce, listje, ki šumi pod nogami, dozorelo grozdje, jabolka, kostanji), hkrati pa vzbuja nek občutek tesnobe. Torej lepo in žalostno hkrati. V filmu je na srečo sijal sonček, kar zmanjša tesnobo – saj veste, da vreme vpliva name. Hkrati sem dobila upanje, da morda pa film le ne bo tako težek in žalosten, da bo bolj na easy (kot da pred tem ne bi videla trailerja, ki pove svoje).

Zakaj jesen vzbuja občutek tesnobe? Verjetno zato, ker jesen pomeni, da bo treba spet v šolo. Počitnic je konec, začenja se šola in jaz bom spet sama in osamljena med sošolkami in sošolci. Spet bom vsak dan dobivala potrditve, da sem čudna, ne bom se znala vklopiti. Fak no, ne me jebat! It's happening all over again. S kom se naj družim? Kaj naj delam med odmori? Kam se naj skrijem? Kaj se naj pogovarjam? Nisem zanimiva, čudna sem, drugačna od ostalih, slabša od njih. Oni so veseli, sproščeni, odprti, samozavestni, družabni, komunikativni, cool; jaz pa sem čudna, zaprta v svojem bednem, gnilem svetu. Kaj je narobe z mano?? Zakaj sem taka??? Ni fajn biti jaz!

Kako sem doživela glavne filmske junake?

Conrad: *nemiren, zamišljen, živčen, prestrašen, tesnoben, na trenutke odsoten. Do njega čutim sočutje. Šla bi k njemu in ga objela. Mislim, da bi si imela veliko za povedati. Razumem ga in vem, da bi tudi on razumel mene. Vem, kako je, ko si močno želiš, da bi te starša imela rada in ti to pokazala. Krvavo (uf, kakšno besedo sem uporabila, krvavo) sem si želela (včasih si še vedno), da bi me moja starša slišala, videla, razumela, mi nudila varno zavetje in podporo, pokazala skrb zame, me vprašala, kako se počutim, npr. ko je bil ata pijan na poroki in maturantskem, ko je prišla policija zaradi fotrove nesreče, ko je prišel k nam boter s prerezanimi žilami, ko sta se ata in stric stepla, ko se je stric drl, da nas bo pobil, ko me je šlatal (kar sploh nista vedela, foter še zdaj ne). Glavno, da imam v šoli same petke, vzorno vedenje in en kup priznanj in pohval. Pa kasneje, ko sem mojim povedala, da se je moj bivši fant fiksiral ali pa ko sem sama prišla domov pijana ali zadeta – je sploh kdo opazil?!? Ne, foter je bil sam nažgan, mama pa je verjetno delala in stregla pijancem ali pa je tudi ona kje čagala s prijateljicami, nažgana in naslednje jutro skožlana. Potem je ata raje spizdil od nas in nazadnje še mama. Vse to in še več. Nič vprašanj. Nič odgovorov. Boli jih kurac! Delajmo*

se, kot da nič ni.

Sem res tako čudna in nemogoča? Očitno sem. Nisem vredna ljubezni in normalne (!) pozornosti. Zakaj potem sploh živim? Zakaj moram živeti? Preklet bodi tisti dan, ko sem se rodila! Boljše bi bilo, da me ne bi bilo. Samomor – je to dejanje moči in poguma ali nemoči in strahopetnosti? Včasih sem si mislila, da človek rabi veliko poguma, da se vrže pod vlak, se obesi, se nažre tablet, si prereže žile, se ustrelji, se vrže s stolpnice. Razmišljala sem, na kak način bi jaz storila samomor, če bi ga. Ali bi se nažrla tablet (kje jih dobijo?) ali pa bi se ustrelila. Tablete bi požrla v fazi depresije, ko se počutim depresivna, ko bi se počutila nevredno, brez smisla, brez upanja – pogoltnes tablete in lepo zaspiš. In se rešiš. Ustrelila bi se v navalu jeze, besa in nemoči – ko jebe vse skupaj, grem jaz na oni svet, ne zdržim več; pograbiš pištolo, pritisneš na sprožilec in v sekundi je vsega fertik. Samomora ne bi mogla načrtovati. Greš in si kupiš štrik, ga nekam privežeš, narediš zanko, si jo daš okoli glave. Ali pa se pelješ do železnice in čakaš na vlak, se uležeš na tire, slišiš vlak, ki je vse bliže. Ne, tega ne bi zmogla, zato sem mislila, da so samomorilci pogumni. Gledano s tega vidika, morda res so, ampak to ni pravi pogum. Resnični pogum je, da se soočiš s prestrašenim otrokom v sebi in ga pozdraviš. Koliko poguma to zahteva, lahko vedo samo tisti, ki so šli po tej PA poti.

Nazaj k Conradu. Dolgo se je delal, da mu nič ni. Na terapevtova vprašanja je odgovarjal, da je vse ok, nato pa ga je terapevt vprašal, zakaj pa je potem sploh prišel na psihoterapijo. Tudi sama si nisem priznala bolečine. Celo šparala sem terapevta, da ne bi bilo še njemu hudo. Danes vem oz. se zavedam, kaj sem doživela in zakaj sem takšna, kakršna pač sem. Vem pa tudi, da je poleg majhne, tu tudi Odrasla Jana, katere do nedavnega nisem dobro poznala. Če se je že kdaj pojavila, jo je majhna Jana v trenutku premagala in skenslala. Preden sem šla na psihoterapijo se nisem počutila odraslo, kvečjemu kot »odrasel otrok« ali pa kot študentka. In to kljub temu, da sem mama treh otrok. Danes sem odrasla ženska, več nadzora ima Odrasla Jana. So trenutki, ko majhna še pride in hoče razturat po svoje, ampak vedno bolj in vedno lažje jo obvladujem.

Conrad je najprej govoril, da mu na psihoterapiji ni všeč in da je to v bistvu očetova ideja. Sprva je bil živčen in nemiren. Podobno se je dogajalo z mano. Včasih se je začelo že v avtu na poti, se stopnjevalo do vstopa v pisarno in se nadaljevalo med terapijo. Hitro bitje srca, tesnoba, strah, mrzle roke, potenje, hitro dihanje. Zakaj morava sedeti drug nasproti drugega? Nočem ga gledati v obraz, v oči. Nočem, da on gleda mene. O čem naj govorim? Vse sem že povedala. Nič novega / pametnega nimam za povedati. Naj raje on meni kaj pove, npr. naj mi da nasvet, kako naj bom srečna.

Ata Calvin: *joj, kako bi bilo lepo, če bi bil moj ata takšen: topel, prijazen in pozoren. Calvin je pokazal skrb za svojega sina, ko sta na primer z ženo prišla zvečer domov, je opazil luč v njegovi sobi (mama je šla kar mimo), vprašal ga je, če ne more spat. Do njega je bil pozoren, nasmehnil se mu je, klical ga je Con ali Connie (mama samo Conrad), rekel mu je, da mora jesti, da bo pri močeh. Vesel je bil zanj, da si je poiskal psihoterapevtsko pomoč in mu rekel, naj ne skrbi za denar, glavno, da mu psihoterapija pomaga. Ni hotel, da prekine terapijo, ko*

je žena rekla, da bi šli na dopust; predlagal je celo, da bi šli vsi trije skupaj na terapijo (stara seveda ni hotela iti, ker je za njo to sramotno, družinske stvari so privatne – v resnici jo je strah kot psa!). Uau, moj foter me nikoli ni vprašal kaj v zvezi s psihoterapijo, čeprav sem mu povedala, da hodim. Nič. Ata se ni sramoval, da Con hodi na psihoterapijo (povedal je neki družinski prijateljici na zabavi, žena je bila seveda jezna in osramočena – žal).

Celo sam je šel enkrat na terapijo, kar je znak, da si želi rešiti stvari; morda je sprva mislil, da je prišel zaradi sina, da bi ga bolje razumel, kasneje pa je rekel: »Vem, zakaj sem prišel sem. Mislim, da sem prišel, da bi govoril o sebi.« Ve, da je nekaj narobe. V glavnem, lepo je, če oče pokaže zanimanje, skrb in pozornost za svojega otroka. To daje občutek varnosti, stabilnosti, ljubezni. Točno to sem si želela kot majhna punčka (in si do neke mere še danes, zaradi česar me je malo sram). Ata me je učil odgovornosti (če se ne boš učila, boš dobila slabo oceno, potem pa jih boš še od mene slišala), ampak to en drek velja, če se ne gradi na temeljih ljubezni. Uči se, bodi popolna, pridna, vljudna, vestna, vzorna, družini v ponos in podobno sranje. Kaj pa ljubezen? Občutek sprejetosti, varnosti, vrednosti? Če tega ni, kako naj bi zrasla v odgovorno in samozavestno žensko? Od kod naj bi črpala zaupanje vase?

Verjamem, da je bilo Conradu težko opraviti telefonski klic, ko se je naročil na terapijo. Pa še smolo je imel, ker se terapevt ni imel časa pogovarjati. Spomnim se mojega prvega klica. Ful me je bilo strah, ampak me je miren glas terapevta malo pomiril. Kljub temu sem se počutila, kot da je z mano nekaj hudo narobe, da sem »zmešana« ali pa vsaj na dobri poti do tja. Npr. nisem si upala iti v trgovino, bala sem se srečati znanca, ko sem bila pred hišo in sem slišala, da nekdo prihaja po pločniku, sem se umaknila (beri: pobegnila), strah me je bilo iti v službo, nisem se znala pogovarjati z ljudmi, jih gledati v oči – to so znaki zmešanosti. Kaj bi si en normalen človek, ki pač ne pozna duševnih težav, mislil, če bi mu vse to povedala? Da sem nora, valda. A zdaj pa rabim že kar psihoterapevta? Fuck, res sem čudna. Ampak kaj mi še preostane drugega? Tako ne morem več živeti!

Transfer: Navezala sem se na terapevta. Prvi pravi dokaz sem dobila, ko sva se prvič srečala »zunaj«, na hišnem sejmu oz. v nakupovalnem centru, sicer ste bili samo v avtu, ampak mene je kar zvilo. Opa. Potem pa še vaš odhod na dopust, ko se mi je rolalo. Podoživljala sem čase, ko sva bila s Samotom skupaj in narazen, pa spet skupaj in spet narazen. Mislila sem, da bom umrla brez njega. Vse dokler se nisem sama pri sebi odločila, da končam zadevo. Še danes ne vem, od kod sem zbrala toliko moči.

Pa ne me jebat, no, a zdaj pa še to? Navezala sem se na terapevta? Kot da ni življenje že dovolj naporno. Prepričana sem bila, da je to nekaj prepovedanega. Strah me je bilo, kaj boste rekli. Plus tega se mi je zdelo isto kot varanje. Povedala sem mu o svojih čustvih in ni me vrgel s terapije. Torej je to dovoljeno ali kaj? Zgleda da je in kot sem brala, se zgodi tudi drugim, ne samo meni.

Potem so prišli trenutki, ko sem sama hotela zapustiti terapijo (uporniška Jana). Vendar (še) nisem mogla iti. Mala Jana si je to razlagala tako, da me je terapevt »omrežil«. Mislim, da sem to besedo vzela iz knjige *V labirintu spolne zlorabe*.

Storilec kao hoče žrtvi samo najboljše, ima ga »rad«, v resnici pa ga izkorišča za svoje potrebe (predvsem za prikrivanje lastne nemoči). V najinem primeru sem bolj ciljala na to, da ste se sprva delali tako dobrega, razumevajočega in sočutnega, da bi vas najraje vzela s sabo domov, potem pa se je začela transferna nevroza ali kako se temu reče: čisto ste me zmešali, ker ste »se prikazovali v tako lepi luči« (saj veste, kako dolgo sem vam gnjavila, da kontratransfer in psihoterapevtski odnos ni pristen, da je vse zlagano, eno samo napravljanje). V taki situaciji bi vas z velikim veseljem odjebala, adios amigos, grem jaz, ne rabim take bedne pomoči, če nočete biti moj prijatelj, pa nič. Grem! Ampak nisem mogla iti in to me je razpizdilo. Ponavadi sem bila vedno jaz tista, ki sem odjebala druge (npr. fante, ki so mi gnjavili). Tudi ko sem bila trdno prepričana, da bom nehala s psihoterapijo, nisem dolgo zdržala. Saj veste, kak dan, največ dva sem se še trudila, potem pa sem vas začela preveč pogrešati. In to sem mislila, ko sem rekla, da ste me omrežili. Preveč sem vas imela rada in preveč sem vas pogrešala, da bi lahko mirno odkorakala iz vaše pisarne in pozabila na vas. Torej zmanipuliral me je.

Ne vem točno, kdaj se je zgodilo, a prišel je trenutek, ko mi je uspelo. Jaaaa, uspelo mi je. Res je, da to rečem malo z zadržkom; slišim mali glasek: Mi je res uspelo? Ja, mi je. Vem, da uspeh ne pomeni, da sem na cilju. Pomeni, da sem na pravi poti. Nisem dokončno »popravljen« in niti slučajno v nulo predelana, vem pa, kako krmariti skozi življenje. Vem, da je v meni majhna Jana, ki je doživela veliko bolečine, a tu je tudi odrasla Jana, ki se je okrepila in je dovolj močna, da večinoma zmore obvladovati majhno. Zdaj v večji meri odrasla vodi življenje. Danes tudi jaz vem, da trpljenje pač obstaja – ampak v zmerni obliki; normalno trpljenje namesto nevrotičnega.

Conrad in terapevt sta hitro vzpostavila dober terapevtski odnos, kar je po mojem možno samo v filmu. Ali pa ne? V glavnem, Conrad se je hitro sprostil, hodil je po pisarni, gledal skozi okno, sedel na tleh – to je tudi mene velikokrat mikalo; sedela sem na vseh stolih v pisarni (razen na »ta glavnem«), na tleh pa nikoli, ne vem, zakaj ne. Conrad in terapevt sta celo oba skupaj sedela na tleh, to bi tudi jaz, bolj domače je. Pa vem, da terapevt ne bi hotel. Meje pa to. Ja, saj vem, da meje morajo biti, a mi grejo vseeno na živce. V filmu pa ni mej. Tam so terapevti in pacienti pa kar prijatelji. Jaz bi tudi to imela, terapevta za prijatelja.

Zanimiva scena: *terapevt se s stolom približa Conradu. Moje misli (majhna Jana): Spizdi stran! Kaj delaš? Zakaj si tako blizu? Tudi Conrad je postal nervozen, začel se je presedati na stolu. Sama bi najraje vstala in se umaknila za par korakov (razen, ko sem začela terapevtu zaupati – takrat bi si včasih želela, da bi prišel bliže k meni, ampak samo tako na prijateljski način). Sprva vam nisem nič zaupala. Ko sem prišla prvič, me je bilo celo strah, kaj če me boste posilili; potem me je bilo strah, da poste poklicali Center za socialno delo in mi bodo vzeli otroke, ker sem včasih (preden sem si ustvarila lastno družino) kadila travo in žrla ecstasije. Zakaj Conrad ni vstal in se umaknil? Zakaj je obsedel? Videlo se je, da mu ne paše terapevtova bližina. Tudi jaz sem večkrat takole obsedela.*

Moje misli uhajajo k Tonetu. Bljak, fuj, prasec! Zakaj nisem vstala in šla? Zakaj se nisem zadržla nanj: Idi v pičko materno, prasec pofukan! Spizdi stran od mene! Daj tace vstran! Zakaj ga nisem brnila, udarila, potisnila stran!? Zakaj nisem

zbežala!? Zakaj sem mu dovolila??? Zakaj nisem povedala mami in ateju? Bi mi verjela? Bi me jemala resno? Bi našla rešitev? Bi se preselili? Zaradi mene se že ne bi selili, nisem dovolj pomembna. Po mojem bi mi rekli, naj ne pretiravam, da to ni nič takega, če se me je slučajno tam dotaknil. Nisem vredna selitve, selitev je prevelik in predrag projekt. Bi se mama, ata, babi, dedi in Tone še bolj kregali? Kaj bi se zgodilo, če bi povedala?? Kasneje sem še parkrat takole obsedela. Nisem upala vstati in iti (niti na WC) – to sploh ni bila realna možnost. Zato sem pač obsedela tam, doživljala panični napad ter upala in se na vse kriplje trudila, da ne bo nihče opazil.

Joj, ful me odnese stran od filma, upam, da to ni preveč narobe. Nazaj k sceni, ko se psihoterapevt s stolom približa Conradu. Začel ga je provocirati: Si jezen? Kaj čutiš? Conrad se je sprva zadrževal, rekel je: »Ko si dovolim čutiti, se počutim tako slabo!« Tudi jaz sem nekoč verjela, da so čustva (negativna seveda) ena velika nadloga. Samo sranje. Pridejo, me prevzamejo in me popolnoma obvladajo. Ko sem postala jezna, me je jeza čisto prevzela, počutila sem se totalno nemočno, kot lutka na nitkah. Zdaj vem, da si čustev sicer ne morem izbrati, lahko pa nadziram njihovo izražanje. In to je ogromno. Novo je tudi to, da poskušam čustvo sprejeti. Npr. če čutim tesnobo, vem, da bo minila. Ni je prijetno izkušati, a ne bo ostala za vedno. Poskušam se umiriti, sprostiti, iti v naravo, tekati, poslušati CD in seveda se pogovarjati o tem. Bolj ko se čustvu upiram, slabše je. Ko ga sprejemem, grem lažje skozi.

Ura na psihoterapiji: *Conrad je opazil uro, vprašal, koliko časa ima na voljo, 50, 55 minut? Tudi meni je šel čas na psihoterapiji na živce. In besede: »Počasi bova mogla končati.« Neeeeeee! Ne, ne grem. Tu bom. Naj se čas ustavi, jaz pa bom ostala na varnem v tej pisarni. Varno, ker me razumete in sprejemate. Prekleta budilka. Saj je lepa, res lepa, ampak nima lepe naloge. Določi, da moram jaz iti, pride pa nekdo drug.*

Pogosto je bilo zelo težko oditi s psihoterapevtske seanse nazaj v realni svet. Grozen filing. Na psihoterapiji je bilo tako lepo, terapevt me razume in sprejema, jaz pa moram iti zdaj v svet, kjer tega nimam. Pa toliko dela in truda me čaka tam zunaj, sama s seboj, pa odnosi z možem, otroki, sorodniki, peščico prijateljev, potem pa še služba in denar. Ojoj, ni me! Ne grem ven. Ne me spustiti, prosim. Razumela sem Conrada, ko je govoril s Karen, da pogreša bolnico. »Tam je bilo lažje, nihče ni ničesar skrival.« Tudi sama sem včasih fantazirala o tem, kako bi bilo, če bi pristala na psihiatriji. Pacienti bi se med seboj razumeli, ker poznamo duševne težave. Jaz npr. razumem, da lahko ima nekdo vsiljive misli, da bo naredil kaj hudega svojim otrokom, ženi, možu, ampak to so samo vsiljive misli, to ni on. Nekdo, ki nima pojma o teh stvareh, si bo morda misli, da je tak človek psiho ali pa da nima rad svojih otrok, žene, moža. V družbi med seboj enakih se ne bi rabili sramovati svojih težav, ker vemo, da je človek veliko več od svojih psihičnih težav. V zunanjem svetu večina ljudi igra, nosijo maske, se pretvarjajo, se imajo za boljše. Malo je takih, ki bi me razumeli, če bi jim povedala, da si dva meseca nisem upala stopiti v trgovino, da sem se bala ljudi, da si nisem želela nobenega srečati, sploh pa nobenega znanega, da sem se bala iti v službo, na roditeljski sestanek ali pa k frizerju. Kaj bi si mislili? Da sem vsekana. Koliko ljudi to razume? V bolnici bi me, tam so pristni in razumevajoči (saj vem, saj vem:)).

Karen ga je prizemljila, ko je rekla: »Ampak tisto je bila bolnišnica. To pa je resničen, realen svet.« Jebeš realen svet, če pa je pokvarjen in gnil! To pa pravim jaz (mala Jana). Samo neko kurčevo matranje non-stop. Sami problemi. Pa non-stop samokontrola, samoodgovornost, notranji dialog med otrokom/odraslim, samozavedanje, bla bla bla. Fuck off! Zakaj se ne bi raje vsi lepo razumeli? Zakaj ne moremo živeti v prijaznem in pravičnem svetu? Zakaj po svetu hodi toliko nesramnežev in hudobnežev? Pa vendar sem na posameznike začela gledati kot na duše oz. duša + osebnost. Vsi imamo v sebi prestrašene in ljubeče dele osebnosti. Če ne prepoznamo in ozdravimo prestrašenih delov (npr. na psihoterapiji), nas bodo nadzirali.

Pomemben prizor na psihoterapiji: ko je Conrad doživel aha moment – najprej je opravičeval svojo mamo, češ kako je težko z njim, ker dela samo sranje (poskus samomora, pustil je plavanje in se lagal) in ga je zato težko imeti rad. By the way, tudi jaz sem menila, da sem oseba, ki jo je težko imeti rad; preveč sem bila odrezava, jezna, sitna, tečna, impulzivna, konfliktna, polno neumnih in napačnih potez sem naredila. No in potem je rekel: »Nikoli mi ne bodo oprostili tega, nikoli! (v mislih je imel poskus samomora, povsod kri, na brisačah, ploščicah, tepihu). Nato pa se je zgodil lapsus: »Ne verjamem, da bom odpustil ... da mi bo odpustila.« = aha moment: ugotovil je, kdo ne more odpustiti komu. V resnici on ne more odpustiti njej. Zakaj ga nima rada? V nadaljevanju psihoterapevtski dialog med terapevtom (PT) in Conradom:

C: »Kaj naj naredim zdaj?«

PT: »Prepoznavaj njene omejitve/meje.«

C: »Da me ne more imeti rada?«

PT: »Ne, da te ne more imeti rada dovolj. Ne krivi je, ker te ne more imeti rada bolj, kot je sposobna/ kot zmore.«

C: »Zakaj ravno mene?«

PT: »Mogoče ne zna pokazati, kot bi si ti želel. Mogoče se boji pokazati, kaj čuti. Mislim, da bi moral poleg mame odpustiti še nekomu.«

C: »Misliš mene? Kaj sem naredil?« – tu še ne vidi, da se krivi za bratovo smrt. Odpustiti mora torej tudi sam sebi. »It's not your fault. Nisi kriv.«

Zadnja scena na psihoterapiji: Karen je storila samomor, Conrad je poklical terapevta (jaz si tega nikoli nisem upala). Dobila sta se v pisarni. Uau, ponoči (ali je bilo zvečer) ga pokliče in terapevt samo zaradi njega pride v pisarno. Ja, lepo, no. Tam sta odigrala igro vlog in Conrad je začutil mešana čustva: jezen je na brata, ki ga ima sicer rad, in to boli (evo, čustva bolijo). Jezen, ker ga je spustil, ko sta se držala za roke v nesreči. Sam sebe je kaznoval oz. se krivil za bratovo smrt. Po njegovem je naredil napako, da je ostal v čolnu, s čimer si je rešil življenje. Terapevt ga je vprašal: »Kako dolgo se boš še kaznoval?« Moj terapevt (in terapevt od W. Huntinga, hehe) pa bi rekel: »It's not your fault.« »Nisi kriv.«

Spomnim se, ko sem sama sebe krivila za spolno ... khm ... bom rekla nadlegovanje. Če pa.. joj... zloraba – to je tako težka beseda. Ko sem povedala terapevtu, sem rekla, da se ne počutim krive, potem pa se v isti sapi na glas spraševala: Zakaj sem dovolila, da mi to dela? Zakaj nisem zbežala? Zakaj nisem povedala? Ta vprašanja nakazujejo na občutek krivde. Ne vem, če sem se krivde popolnoma

rešila (v srcu), vem pa, da otrok razmišlja drugače kot odrasel. Če bi šla z razumom, ki ga imam danes kot odrasla ženska, nazaj, bi ga v isti sekundi ustavila, ampak pred skoraj 35 leti nisem bila to, kar sem danes. V otroški glavi se pletejo drugačne stvari. Vedela sem, da to ni prav. Ne bi smel tega delati. Ampak ima me vendar »rad«. Vzame si čas zame (za razliko od mame in ateja), igra se z mano: karte-šnops, potapljanje ladjic, skupaj smo gledali tv – ne samo porničev, tudi risanke in filme (na žalost tudi grozljivke in kriminalke, da me je bilo potem strah iti gor po temi). Včasih mi je kaj kupil (ampak zapomnila sem si samo spodnje hlačke v 6. ali 7. razredu, kar ni mi bilo niti malo všeč, stric ne sme kupovati tako intimnih stvari! To mi je šlo po glavi, počutila sem se umazano (kaj če si je predstavljal moje ... khm ... mednožje, ko je kupoval gate, fuj prasec! In si me je predstavljal v njih. Vem, da me je imel raje od Maje ali Davida. Ob njem sem se počutila posebno. V primarni družini sem bila trinajsto prase. Imela sem občutek, da imata starša raje Majo in Davida kot mene. Pri njem je bilo pa obratno. Končno nekdo, ob katerem sem nekaj posebnega. Po drugi strani pa sem se ga zelo bala. Znal je biti tako surov in zmešan; pravi čudak je bil, kot en psihopat. Zanima me, kakšno diagnozo bi mu postavili? Bolj kot pišem, bolj vidim, da vse skupaj ni normalno. Fak ej! Najraje bi šla takoj pod tuš, tako usrano se počutim. Imel me je rad? Ne, to ni ljubezen. To je zloraba! In jaz nisem kriva. It's not my fault. Zakaj mi ta stavek še vedno ne zveni dovolj domače? Ni moja krivda. Hmmm.

Conradova mama: Prvi vtis o njej: ženska je potlačila ogromno bolečih čustev, zato trpi. Zbežala bi celo v London, kar je predlagala možu in rekla: » ... ker hočem zbežati.« Mislim, da v resnici hoče stran od vsega sranja, od bolečine, trpljenja. Ampak žal je tako, da kamorkoli greš, gre tvoja »prtljaga« vedno s tabo. Ne moreš ji pobegniti, lahko pa odpreš »kovček« in se soočiš z vsebino. To je edina pot do svobode. Beth se skriva za masko »popolnosti«. Je »fina dama«, lepo urejena, oblečena, frizura, urejen dom, pogrinjki na mizi, vse tipi topi. Pred drugimi je »vesela in družabna«. Bolj se zanima za druge kot za lastnega sina. Conrad to še prekleto dobro čuti. Pred njo je živčen in nesproščen. Njun pogovor je neroden in nepristen, npr. v prizoru, ko je bila mama v Buckovi sobi.

Podobno je z mojim očetom: Izmenjala sva par besed o vremenu, otrocih in morda še kakšno o politiki, to pa je bilo vse. Potem pa tišina, napetost in nemir. Kaj naj še rečem? Kaj naj vprašam, da prekinem tišino? Zakaj on mene nič ne vpraša? Ga ne zanima, kako sem – v resnici, kaj se dogaja z mano? Si ne želi izboljšati odnosa? Zakaj se nič ne potrudi? Pizda mu materna, jebe se mu za mene. Zakaj je takšen? Rada bi, da bi bil bolj vesel, sproščen, družaben, zgovoren, pozoren, topel, ljubezniv. Pa ni. Sploh kdaj bo? Ja, najin odnos se je zelo spremenil. Pa ne zato, ker bi on postal vse prej naštet, ampak zato, ker sem se spremenila jaz. Zdaj je dosti bolj sproščeno vzdušje, ni nekih prikritih zamer, marsikaj sem mu odpustila – ne zato, ker ne bi naredil nobene napake, ampak zato, ker vem, da v tistem času ni zmozel ali znal drugače. Tudi on nosi svojo prtljago. Najin odnos je živ dokaz, da za spremembo odnosa, ne rabiš (in niti ne moreš) spremeniti drugega, ampak sebe.

Prizor na vrtu: Conrad leži na ležalniku, mama pride k njemu. Tu je celo pokazala skrb zanj, ko ga je vprašala, kaj dela, o čem razmišlja. V tem delu je zaigrala

nežna glasba, ki je še dodatno vzbudila moje upanje, da se bosta zbližala, se dotaknila drug drugega, se končno začela pristno pogovarjati. Močno sem si želela, da bi postalo vse ok. Ampak ne. Potem je v jedilnici stal pred njo, jo gledal v oči, skoraj ji je že nekaj rekel in se ji odprl (si predstavljam, koliko poguma je za to rabil!), ko je zazvonil telefon in jo »rešil« (saved by the bell). Stara se je seveda raje posvetila bednemu telefonskemu klicu kot lastnemu sinu. Še več, celo smejala se je cela happy, kako je vse ok. Boli jo kurac za sina. Tudi moja mama je znala viseti na telefonu in čvekati s prijateljicami ali še raje v živo v dnevnici, na mizi pa kakšna literca in polno smeha ter čvek pozno v noč. Kaj pa Maja, David in jaz? Zakaj se z nami ni toliko pogovarjala – o pomembnih stvareh mislim? Nekoč, ko je prišla za par dni iz Francije, sem se odločila, da ji bom povedala za Samota (da je bil odvisen od heroina in celo zgodbo). Končno sem zbrala pogum, ona pa se je ravno takrat odpeljala s frendico. Pa je šla moja izpoved! Še teh par dni, kar smo se videle na leto, je bila zelo malo doma. Hvala lepa!

Conradova mama se je sramovala, da je Conrad hodil na psihoterapijo. Včasih sem se tudi jaz sramovala tega, da hodim na psihoterapijo, bog ne daj, da bi kdo izvedel, kaj si bodo mislili? Psihoterapijo rabijo »norci«. Danes brez problema povem, da sem hodila na psihoterapijo. Seveda tega ne govorim kar tako naokoli, če pa ocenim, da je situacija primerna, povem in me ni sram. Normalno se mi zdi. V filmu so te stvari kot družinska zasebnost. Očetu se zdi super, da si je Conrad poiskal pomoč, ona pa se tega sramuje. Oče je na zabavi povedal neki ženski, mama to vidi kot vdiranje v zasebnost. Bog ne daj, da bi kdo izvedel, da imajo probleme in da niso popolni. O šit, včasih sem bila tudi jaz takšna. S to razliko, da jaz nisem hotela prikazati, da sem/smo popolni, samo nisem hotela, da bi ostali videli, da sem/smo čudni, drugačni, zmešani in da so pri nas kar naprej neke scene.

Nikoli nisem hotela govoriti o sebi, nič intimnega. Čisto sem bila zaprta vase, v svoj svet (tudi pred najbližjimi). Zelo težko sem se komu vsaj malo odprla. Pretvarjala sem se, da z mano ni nič narobe, da nimam nobenih težav. Mislila sem, da je priznati, da imam kakšno težavo, slabost. Nočem biti šibka, hočem biti močna in samozadostna. Močna v tem smislu, da me nihče več ne bo mogel prizadeti. Nikoli. Ne pa da me je vsaka najmanjša in še tako malenkostna izjava lahko spravila s tira in sem o njej razmišljala ure in ure, jo analizirala po dolgem in počez. Hotela sem, da me noben človek, nobene besede, nobeno dejanje več ne bi moglo prizadeti. Hotela sem bit sama sebi dovolj. Nobenega ne rabim. Ampak resnica je bila daleč od tega. Nisem bila močna, v sebi sem bila zelooooo prestrašena. Grozljivo prestrašena. Šele zdaj to vidim oz. čutim. Čeprav sem se v poznih najstniških in zgodnjih dvajsetih letih delala močno (alkohol, droge, zabave, fuck off, odjebite, boli te kurac za vse), sem bila v resnici prestrašena majhna pupa. Ko se je bilo treba zresniti in iti v službo, je vse skupaj udarilo ven. In me zlomilo. Hvala bogu za psihoterapijo! Ne vem, kako bi se sicer končalo. In ni res, da nobenega ne rabim. Kdo pa lahko živi sam? Ljudje rabimo družbo, samo hudič je, ko je tako malo takšnih, s katerimi bi se res želela družiti – malo je pristnih, ljubečih, odkritih ljudi, ki si upajo odvreči maske. To si želim, odnose, v katerih bi lahko ljudje duhovno rasli, si zaupali in se pogovarjali o lastni bolečini, čustvih ipd.

Ob prvem gledanju filma sem prvič začutila sočutje do Beth v prizoru, ko so

igrali golf. Med njo in njenim možem se je razvil prepir. Najprej sem si mislila v stilu: glej jo, spet bo bluzila po svoje. Potem pa je jezno, rekla bi, da tudi nekako obupano, vprašala: »Kaj vsi hočete od mene? Bog, ne vem več, kaj vsi hočete od mene!« Začela sem razmišljati, da ji mora biti v resnici zelo težko. Ne zmore. Ne more se odzvati in izpolniti vseh pričakovanj drugih (npr. objeti Conrada, ko naređi izpit). »Ne zmorem se odzvati vsakič, ko nekdo reče: glej, naredil sem nekaj lepega, rada me imej.«

Spomnila sem se sebe, kako težko mi je včasih zraven mojih otrok. Te je zelo težko priznati. Gre vendar za moje otroke, ki jih imam neizmerno rada. Potem pa pride trenutek, ko bi jih poslala na luno. Dajte mi že mir. Nehajte kar naprej nekaj pričakovati in zahtevati od mene. Nehajte kar naprej gnjaviti mami, mami, mami. Kako grozno se slišijo moje besede. Kdor to bere in me ne pozna, si mora misliti, da sem najslabša mama pod soncem. Pa nisem. Res nisem. So trenutki, ko je težko. Ampak vedno obstaja izbira – izbira, da se odločiš drugače, da se spremeniš, da se soočiš s svojimi čustvi in svojo preteklostjo. To je pot do svobode. Ta pot je težka, a mislim, da je živeti neraziskano življenje še težje.

Tudi moja starša očitno nista zmogla ali znala drugače. In tudi danes delata, kakor pač zmoreta in znata. Ko gledam s tega stališča, ju bolje razumem. To ni opravičilo za njune »napake«, je pojasnilo. Lažje mi je, ker vidim, da morda pa le ni problem samo v meni. Nisem bila jaz kriva, ker me oče ni objel in mi povedal, da me ima rad. Tega ni zmogel in še danes ne zmore, a kljub temu vem, da me ima rad. Seveda bi mi bilo ljubše, če bi znal pokazati svojo ljubezen, ampak tako pač je. Lažje je sprejeti človeka takšnega kot je, kot pa od njega pričakovati nekaj, česar ne zmore, potem pa mu to še zameriti.

Na Conradovo mamo pa sem kljub temu še vedno jezna. Oziroma raje bom rekla, da sem razočarana. Upala sem, da jo bo pogovor z možem na koncu filma streznil. Mož ji je rekel, da je mogoče z Buckovo smrtjo pokopala tudi vso svojo ljubezen in najboljše v sebi. Težko si predstavljam njeno bolečino, ker niti pomisliti ne upam, kako je, če izgubiš otroka. Upala sem, da bo skapirala, ko ji je rekel: »Mogoče pa se ne gre za Bucka, ampak zate.« Točno tako, gre se za njo. Ona je tista, ki se mora rešiti bolečine, sicer jo bo vedno preganjala. Šla je v sobo in odprla kovček. Prepričana sem bila, da so v kovčku Buckove stvari, ki jih bo prvič od pogreba vzela v roke in se ob njih zjokala. Glasba v tem prizoru je spet povečala moje upanje, da bo vse ok. Sicer bo mama žalostna, a bo zbrala dovolj poguma in moči, da se sooči z bolečino. Kaaj? Šla bo? Pa ne me jebat. Razmišljala sem, kako bi bilo, če bi šla jaz z mamo in/ali očetom na psihoterapijo + Maja in David. Vedno sem mislila, da je fajn, da sta se moja starša ločila, ker sta se itak samo kregala, ampak koliko lepše bi bilo, če bi ostala skupaj in rešila težave. Danes bi lahko bili srečna družina. Zdaj imam pa svojo družino, za katero se močno trudim. Vem, da nisem popolna mama, ker to sploh ne morem biti; popolna mama ne obstaja, je samo ideal. Upam samo, da sem dovolj dobra mama.

Jeannine: zelo simpatična punca, prijazna, dobrosrčna. S Conradom sta se dobro ujela. Vesela sem zanju. Jeannine je vprašala Conrada, zakaj se je tako težko z nekom pogovarjati ob prvem srečanju – to se mi je zdelo tako pristno vprašanje. Ni se pretvarjala, odkrito je povedala, kako se počuti (kar je velikokrat težje od

pretvarjanja). Ravno odkrit pogovor o čustvih je dobra pot za vzpostavitev bližine in dobrega odnosa. Conrad ji je lepo odgovoril: »S tabo je lažje.« Prizor na kegljanju oz. v gostilni: Conrad se ji je začel odpirati in govoriti o svojem poskusu samomora, rekel je, da je prva, ki ga je vprašala o tem. Ostali »prijatelji« ga imajo za živčnega, čudnega – površinski odnosi; mama ignorira zadevo, oče se trudi, da bi ga razumel, a mislim, da se mu Conrad ne odpre, ker ga noče obremenjevati – za to je v bistvu tudi šel na psihoterapijo, da bi dobil več kontrole, da drugih ne bi več tako skrbelo zanj. Tudi sama npr. nočem obremenjevati ateja s tem, da bi mu povedala, kaj je počel Tone. Kako bi prenesel? Bi mi verjel? Bi mu bilo hudo? Bi bilo to zanj pretežko? Bi se sekiral? Bi mislil, da pretiravam in da to sploh ni nič takega?

Nazaj k prizoru: v trenutku, ko je Conrad začel govoriti o poskusu samomora (glasba stopnjuje napetost in pričakovanje, kaj bo povedal), so v gostilno vstopili pijani kolegi. Jeannine se je začela smejati, kar je Conrada prizadelo, češ on govori o tako resni stvari, ona pa se smeji. Res, da je smeh v tem trenutku neprimeren, a če bi se pogovorila o tem (vsaj v avtu, ko ga je Jeannine vprašala, če se želi pogovoriti), bi jo lažje razumel. Tudi jaz se smejim ob neprimernih situacijah. Sicer ne več tako pogosto, kot nekoč, se pa še zgodi. Jeannine je rekla, da se smeji, ko postane situacija nerodna. Jaz se smejim, ko izvem nekaj zelo hudega – ampak to samo, če je z mano Maja (kot je bila tudi takrat, npr. pri gledanju porničev – ko bi vedeli, kako zelo si želim, da bi lahko napisala, da smo gledali samo risanke in komedije). To je tak živčni smeh, ni pristen. Težko ga je ustaviti.

Prizor, ko sta se starša vrnila s počitnic: Conrad je objel svojo mamo!! Uau (pogumen) in jima rekel, da je vesel, da sta spet doma. Mama je bila čisto šokirana, ni zmogla vrniti objema. Zadnjič je moj oče izvedel dobro novico, ki jo je že dolgo čakal. Sama pri sebi sem si mislila: to pa je moment, ki si »zasluži« objem, ampak nisem zmogla. Najbolj zaradi tega, ker vem, da bi bilo njemu neprijetno – kot je bilo Conradovi mami. Oče bi mi sicer verjetno vrnil objem, a to bi bila zelo nerodna situacija.

Zadnji pogovor med Calvinom in Beth: on joka v kuhinji. Rekel ji je še: »Morda se gre samo zate. Me ljubiš? Me zares ljubiš?« Ni prenesla. Ni zmogla. Kako grozno je zadrževati toliko bolečine v sebi. In koliko energije to vzame. Kot je rekel terapevt Conradu:

C: »Biti jezen vzame preveč energije.«

PT: »Več energije rabiš, ko se zadržuješ.«

C: »Ko se prepustim čustvom, se počutim slabo.«

V nadaljevanju je sledil njegov izbruh jeze na terapevta (fuck you! Kaj pa ti? Kako se ti počutiš?)

Konec: čudovit konec. Spet ista glasba kot na začetku. Krasen, pristen odnos med očetom in sinom. Conradu in očetu je uspelo. Vzpostavila sta pristen, topel in ljubeč odnos. Pogovorila se, se objela in si povedala, da se imata rada. Vse to jima je uspelo, ker sta se soočila s svojo bolečino. Mama se ni, zato ji ni uspelo. Potlačevanje in zanikanje čustev onemogoča svobodo, preprečuje notranji mir in povečuje razdaljo med ljudmi. Lepo je, da oče takole prevzame odgovornost za svoje »napake«. Ko bi tudi moj oče to zmogel. Lahko bi se opravičil, ker nas je z

Majo in Davidom pijan peljal in smo imeli nesrečo, Maja s počeno lobanjo, David cel v modricah in zašit, jaz z zlomljeno roko, ki so mi jo v bolnišnici morali še dvakrat naravnjavati. Niti omenil ni nikoli. Lahko bi se opravičil za pijančevanje, za varanje, za razdor naše družine (prav tako mama), za neplačane preživnine, za neukrepanje v zvezi s Tonetom (grožnje, vpitje, prepiri, poskusi samomora – to otroku ni lahko gledati in foter bi lahko to vedel) itd. Res pa je, da mi je pred par meseci rekel, da me ima rad. Odpeljala sem se k njemu z namenom, da se pogovoriva o najinem odnosu, zakaj nič ne štima, zakaj se ne razumemo, v čem (ali v komu) je problem, ali je sploh moj pravi ata in takrat mi je rekel, da me ima rad. To je bil edini pogovor, ki je bil vsaj približno podoben pristnemu pogovoru. Še vedno je bilo ogromno zadrževanja, a tisto, kar je vendarle bilo izrečeno, je bilo pristno.

Sanje, spodbujene z ogledom filma: *Tole sem danes sanjala: bila sem pri babici (najstarejša sorodnica = moj arhaični del oz. mala Jana). Na njenem vrtu sem se trudila nekaj zakopati, neki paket ali kaj. Zdi se mi, da sta v tej »jami« žele bila zakopana tudi Janko in Metka. Živa sta tam notri, na »varnem«, kot da sta v nekem bunkerju, zavetišču, zaklonišču. Malo sta mi zmrdala oz. predstavila paket. Vseeno sem z lopato gor nametala zemljo in upala, da bo paket tam notri skrit na varnem - vsaj za nekaj časa (kot npr. med vojno). Kaj hudiča bi to pomenilo? Kaj sem zakopala? Kaj nočem, da ostane zunaj? Kaj hočem skriti na varno? Iščem pove-zavo s filmom - tudi Beth je mož rekel, da je z Buckovo smrtjo zakopala vso svojo ljubezen. Priznam, da me je kar malo strah, kaj naj bi to pomenilo pri meni?*

Hmmm. Danes dopoldan sem razmišljala o tem, da vas moram odložiti. Moram to storiti - zase, ker mi bo tako lažje. Ne bo šlo drugače. »Pozabiti« moram na vas, se čustveno oddaljiti, da me ne boste »motili« pri mojem vsakdanjem življenju. Posvetiti se moram svojemu življenju, v katerem ni prostora za vas (ojoj, kako to boli!). Vau, zdaj ko pišem, se mi je posvetilo - vas sem zakopala, ne? Oziroma svoja čustva do vas. Ampak zakaj sta tam notri Janko in Metka?

Analiza zdravilnih psihoanalitičnih dejavnikov

Če naj bi določena metoda imela osnovne značilnosti psihoanalize, mora vsebovati vsaj delo z odpori, transferjem in ozaveščanjem nezavednih vsebin. Prisotnost teh in ostalih psihoanalitičnih zdravilnih dejavnikov vsebuje tudi Janina filmska izpoved, ki sem jih zaradi omejenosti prostora tu samo delno analiziral: odpore, ozaveščanje individualnega in kolektivnega nezavednega, ozaveščanje nezavednega s pomočjo glasbe, čustva in katarzo, transfer in asociacije na mamo ter druge ženske like, transfer in asociacije na očeta ter druge moške like, transferno nevrozo in psihoterapevtski odnos. Uporabil sem dele Janine filmske izpovedi, ki jih še nisem v zgornjem prikazu.

Odpori

Iz spremnih tekstov pacientov, ki so sodelovali v raziskavi (Sever, 2014), lahko povzamem nekaj najbolj očitnih odporov, ki so se pojavili na začetku ali še pred začetkom raziskave: jeza, bes, prepiri in agresivnost (»mož me bo xy, sina bom xy«), nespečnost, vrnitev simptomov, pozaba, represija, potlačitev (»ničesar se ne spomnim, čeprav sem trikrat gledal film«), psihosomatika (»zbolim za virozo in grem na urgenco, dobim an-

tibiotike»), čudna naključja (»iz neznanega razloga mi 'crkne' računalnik; vzamem lap top na dopust, da se v miru posvetim pisanju, pozabim napajalnik; 'crkne' mi Garmin in moram navigirati; v službi so mi naložili nepredvideno delo, zato prosim za dodaten čas pisanja«). Pogosto je »prisila« od znotraj ali od zunaj vplivala, da je pacient odlašal začetek pisanja filmske izpovedi oz. tega sploh ni napravil kljub temu, da si je želel.

Dragocen mi je bil komentar neke pacientke, ki je uspela premagati odpore: »Na začetku mi ni šlo. Malo me je bilo strah, nisem vedela, ali bom zmogla, ali bo dovolj dobro, kako naj se lotim? Potem sem samo asociirala. Kar lilo je iz mene. Ponovno sem se srečala s svojimi senčnimi deli, zato je bolelo, ampak je bilo zdravilno. Tudi nasmejala sem se iz srca, kot že dolgo ne. To filmoterapijo gledam kot nepričakovan bonus, cukereček po zaključku psihoanalize. Še ena uporabna tehnika za duhovno rast, poleg avtoanalize in interpretacije sanj. Vsekakor deluje. Upam, da se tu ne boste ustavili, kar pogumno, kot ste vi znali reči (evo, tako se vam vračajo vaše interpretacije, haha). Če bo kdo od sivih eminenc mnenja, da ne deluje, ga, hm, pošljite k meni na prevzgojo, ga bom hitro zrihtala. Saj veste, da jaz nimam toliko potrpljenja kot vi. Hvala vam za povabilo. Sama sem ogromno odnesla. Res dobra izkušnja, vredna nadaljevanja.«

Jana se je pred in skozi proces pisanja filmske izpovedi soočala z odpori, podobno kot se to dogaja na klasični pogovorni psihoanalizi: *»Zelo težko mi je začeti pisati, ker se počutim, kot da pišem domačo nalogo in moram bit pridna »pupa« in se izkazati pred fotrom.«*

Nazoren je tudi Janin opis odpora do seans, ki jih opisala ob tem, ko je prepoznala Conradove odpore:

Conrad je najprej govoril, da mu na psihoterapiji ni všeč in da je to v bistvu očetova ideja. Sprva je bil živčen in nemiren. Podobno se je dogajalo z mano. Včasih se je začelo že v avtu na poti, se stopnjevalo do vstopa v pisarno in se nadaljevalo med terapijo. Hitro bitje srca, tesnoba, strah, mrzle roke, potenje, hitro dihanje. Zakaj morava sedeti drug nasproti drugega? Nočem ga gledati v obraz, v oči. Nočem, da on gleda mene. O čem naj govorim? Vse sem že povedala. Nič novega / pametnega nimam za povedati. Naj raje on meni kaj pove, npr. naj mi da nasvet, kako naj bom srečna.

Ozaveščanje individualnega in kolektivnega nezavednega

Osnovna naloga psihoanalitika je pomoč pri pacientovemu ozaveščanju nezavednih vsebin. Najpogostejši pacientov zaščitni obrambni mehanizem je potlačevanje, zato je temeljna naloga psihoanalitične obravnave, da nezavedno postane zavestno. Freud je rekel, da je psihoanaliza arheologija duše in je sam proces raziskovanja s prisposodobno poimenoval »lupljenje čebule«. To vlogo ozaveščanja nezavednega zmore opraviti tudi FPA.

Preko filma sem prišla v globok stik s svojim nezavednim. Občutila in podoživela sem svoje zelo ogrožajoče vsebine, »zlorabo«, svojo agresivnost in hrepenenje po očetovi ljubezni in sovraštvu do mame. Moje nezavedno: na dan je prihajala majhna pupa, ki je čutila jezo in sovraštvo do starša, ki svojemu otroku ne pokaže ljubezni ter sočutje do ubogega Conrada, ker ga mama ne pocarta. Zakaj se ni

odprl očetu, če pa je tako pozoren in skrben do njega? Fouš sem mu za takega očeta.

Ozaveščanje nezavednega s pomočjo glasbe

Zanimalo me je tudi ozaveščanje nezavednega s pomočjo glasbe, kar je potrdila tudi Janina filmska izpoved:

Svoje naredi tudi glasba – klavir. Poveča občutek melanholije. Spet lepo in žalostno hkrati. Glasba je sama po sebi lepa, a zvoki klavirja me spominjajo na glasbeno šolo. Na začetku sem bila navdušena nad igranjem klavirja, sčasoma pa je postalo vse na silo. Nisem več igrala zase, ker bi mi bilo to fajn in bi pri tem uživala. Igrala sem v glavnem samo še za starša in učiteljico klavirja. Tudi v glasbeni šoli je bil problem druženja z ostalimi otroki. Plus tečna učiteljica, ki sem se je bala. Vadi, vadi, vadi. F off! V rit si vtakni ta klavir in me pusti pri miru! Igranje klavirja ni življenjsko pomembna stvar. Sploh pa, ne bi moglo biti to fajn, nekaj pri čemer bi uživala? V glavi sem vedela, da sem bila kar dobra, ampak srce je pravilo drugače. Odpor in strah sta uničila veselje in užitek.*

Čustva, katarza

Film in psihoanalizo povezuje tudi globoko doživljanje čustev, kar je nujni predpogoj za korektivno čustveno izkušnjo. V psihoanalizi tudi preko sanj, pri FPA preko vživljanja v filmsko zgodbo in glasbo. Med doživljanjem zdravilnega filma je ta za naše možgane čustveno resničen, in ko se poistovetimo z glavnim junakom, 'postanemo' glavni junak. Poistovetenje sproža podoživljanje in preko tega katarzo, vendar se šele v odnosu s terapevtom lahko zgodi rekonstrukcija in korekcija primarne čustvene izkušnje. Šele takrat je podoživljanje res zdravilno.

Pa p m*, kaj bo že prišel kdo in me pocartal???? Ne, ne mislim Toneta, mislim koga normalnega. Mi bo kdo povedal, da me ima rad??? Me sploh ima kdo zares rad? Rad takšno, kakršna sem, z vsemi slabostmi vred. Sem res tako čudna in nemogoča? Očitno sem. Nisem vredna ljubezni in normalne (!) pozornosti. Zakaj potem sploh živim?*

Naj se j toti terapevt (pardon), ker se samo napravlja, v resnici se mu j* zame, samo majhna nepomembna pika sem. Iz protesta sem jezo odvihrala iz pisarne, in to brez rokovanja. Tak! Tu maš zdaj! Naslednjič sem bila spet tam. Poraz ali pogum? Znak šibkosti ali moči?*

Conrad se je nato znesel nad terapevtom (mislim, da je to bil acting out): »F you!» V tem delu sem prav uživala. Ja, super Conrad, to delaj! Zderi se! Naderi ga! Naj gre ven iz tebe. Potem mi je scena postala prav smešna, tako da sem se prav nasmejala (pri drugem gledanju).*

Ampak žal je tako, da kamorkoli greš, gre tvoja »prtjlaga« vedno s tabo. Ne moreš ji pobegniti, lahko pa odpreš »kovček« in se soočiš z vsebino. To je edina pot do svobode. Potlačevanje in zanikanje čustev onemogoča svobodo, preprečuje notranji mir in povečuje razdaljo med ljudmi. Ko se s čustvi soočiš, postaneš

svoboden.

Transfer

Podobno kot se transfer pojavi na seansah do analitika, se pojavlja tudi v filmski izpovedi na filmske like in se kasneje predela na terapiji. Freud je dejal: »Najbolj nenačvrstno je, da pacient analitika ne gleda v luči realnosti, [...] temveč pacient vidi v analitiku pomembno osebo - reinkarnacijo - iz svojega otroštva, preteklosti.« (Freud, 2000: 53) Praper je ta pojav definiral kot: »Transfer je v bistvu ponovitev (anahronizem v času), nova izdaja starega objektnega odnosa.« (Praper, 1996: 42) Freud nadaljuje: »Transfer je ambi-valenten; zaobsega pozitivno, nežno in tudi negativno, sovražno držo do analitika, ki ga pacient praviloma postavi na mesto enega od staršev – očeta ali matere.« (prav tam)

Do takega ambivalentnega transfera pride tudi pri gledanju zdravilnih filmov, kar je razvidno iz izsekov filmske izpovedi, kjer sem podrobneje raziskal transfer in asociacije na mamo in druge ženske like ter na očeta in moške like. Pozitivni transfer je gonilo psihoanalitičnega procesa in podobno velja, da je pozitivni transfer gonilo identifikacije s filmskimi liki.

Podobno kot analitika na terapiji postavi gledalec v zdravilnem filmu sebi pomemben lik za avtoritativno figuro in se z njim poistoveti. »Novi nadjaz (tokrat filmsko sprožen, opomba D.S.) ima sedaj priložnost za neke vrste naknadno vzgojo nevrotika, popravi lahko napake, ki so jih starši zagrešili med svojo vzgojo.« (prav tam) To pacienti lahko uspe šele v nadaljevanju FPA, saj deluje film včasih samo kot sprožilec.

Transfer in asociacije na mamo ter druge ženske like

Glede na to, da je mama eden od ključnih elementov »primarne svete trojice«, je tudi v filmski izpovedi zaslediti pogost transfer na mamo in posledično na druge ženske like. Opazil sem, da so si pacienti, katerih težave so povezane z nezadostno, nekompetentno in neadekvatno materjo, sami izbrali film, ki se je dotikal tudi tematike mame. To potrjuje znano dejstvo, da so vse nadaljnje psihične rane pravzaprav »metastaze« izvornih ran (primarne simbioze) z mamo oz. očetom, o čemer pišem v nadaljevanju.

Opa, sin hodi na psihoterapijo, to bo zanimivo. Kaj pa je s to materjo? Očitno z njo ni vse v redu, mislim, da je še bolj vsekana od sina. Oče ni hotel, da prekine terapijo, ko je mama rekla, da bi šli na dopust; predlagal je celo, da bi vsi trije šli skupaj na terapijo (stara seveda ni hotela iti, ker je za njo to sramotno, družinske stvari so privatne – v resnici jo je strah kot psa!) Najbolj mi je šlo na živce, ko je govorila oz. se drla, da so njihove težava zasebna družinska stvar, ki jih bodo rešili sami, v družinski zasebnosti. Aha, good luck.

Do mame sem čutila jezo, prezir, gnus, sovraštvo. Prekleta hladna mati, boš že pokazala kakšno čustvo ali je pretvarjanje vse kar znaš?! Odvrži že to ferdamano masko popolnosti in sreče. Od trenutka, ko sem skapirala, da v resnici ne zmore drugače, se mi je začela smiliti. Začenjala sem jo razumeti. Hudo je, ko vsi nekaj pričakujejo od tebe (imej me rada, pokaži mi ljubezen, daj mi to, daj mi ono), ti pa tega ne zmoreš. To je grozen pritisk in verjamem (vem), da si v tem želi samo

pobegniti od vsega. Ampak to žal ne gre tako.

Čutim prezir do nje, ker ni dovolj močna in ker ji družina ni dovolj pomembna, da bi se potrudila, vsaj poskusila. Bedna mi je. Na koncu mi vseeno ostaja upanje, da se bo vrnila, se spravila k sebi in bodo srečno zaživali. Če bi bil drugi del filma, bi gotovo gledali njo na psihoterapiji, kako se sooča s svojimi čustvi – moralo bi biti tako!

Lahko rečem, da me je mama zelo odbijala, zato me je malo strah. Zakaj? Tistega, česar ne vidiš pri sebi, baje vidiš pri drugih, in če se na to čustveno odzoveš, potem je to v tebi. O šit, sem tudi jaz hladna mama?

Še en prizor z mamo, ko bi najraje v tv skočila in jo zgrabila za vrat: družinsko fotografiranje. Zavedam se teh besed; ko sem jih pisala, so mi zvenele tako kruto, surovo, zverinsko, hotela sem jih spremeniti v to, da bi jo stresla ali pa focnla, pa sem na koncu pustila original. Pa p no, da niti toliko ni, da bi se zraven Conrada postavila in se slikala. P* ji m*! Kak žalostno! Ubogi Conrad. Ful se mi je zasmilil. Vsaj nekaj jeze je sprostil, ko se je ateju zadrl, naj ji že da f* fotoaparati. Ova budala babja pa spet, kot da nič ni bilo: »Kdo je lačen? Pripravila bom sendviče.» Pa daaaaaaaaaj! J* sendviče.*

Kaaj? Šla bo? Pa ne me j. Šla je in z njo tudi njena »prtljaga«. Daj no, ženska, kaj res ne zmoreš? Tako sem si želela, da bi ostali skupaj. Mogoče pa se bo vrnila. Lahko bi šli vsi skupaj na psihoterapijo, da bi se rešili bolečine in bi zaživali kot srečna družina. To je želja majhne Jane.*

Transfer in asociacije na očeta ter druge moške like

Psihoanalitiku so znane posledice, ki jih lahko imajo z očetom povezane travmatske izkušnje v nadaljnjem življenju posameznika. Raziskave kažejo, da so moški in ženske brez adekvatnega očeta pogostejše kot drugi nevrotični, depresivni in nagnjeni k samomoru (Grun in Robben, 2011: 40–41). Avtorja poudarjata, da je za zdravljenje med drugim pomembno spoznati dovolj nadomestnih očetovskih in materinskih objektov, kar posredno omogočajo tudi zdravilni filmi. Hkrati se pacienti na psihoterapiji zavedajo, da jim bo med predelavo občutkov ob strani stal psihoanalitik, ki večini takih pacientov predstavlja lik dovolj dobrega nadomestnega očeta (brata, strica), zaradi česar se sploh počutijo dovolj varni za raziskovanje nezavednega.

Med njima mamom in sinom ni stika, samo napetost, ki bi jo lahko rezal z nožem. Enako sem se do nedavnega počutila jaz v odnosu z atejem. Vsako srečanje je bilo zelo mučno. Samo pretvarjanje in napravljanje, nič ni bilo pristno, nisva se znala vklopiti. Kot da sva tujca. Z njim se nisem nikoli pogovarjala tako odkrito in sproščeno kot z vami. Ja, najin odnos se je zelo spremenil. Pa ne zato, ker bi on postal vse prej naštet, ampak zato, ker sem se spremenila jaz. Zdaj je dosti bolj sproščeno vzdušje, ni nekih prikritih zamer, marsikaj sem mu odpustila. Najin odnos je živ dokaz, da za spremembo odnosa, ne rabiš (in niti ne moreš) spremeniti drugega, ampak sebe. Lažje je sprejeti človeka takšnega kot je, kot pa od njega pričakovati nekaj, česar ne zmore, potem pa mu to še zameriti.

Zadnji pogovor med Calvinom in Beth: on joka v kuhinji. Težko mi je gledati moškega, ki joka. Ok, bom napisala, čeprav najprej nisem mislila. V glavi imam nek spomin, da ste enkrat vi dobili solzne oči na seansi. Pojma nimam, o čem sva se pogovarjala. Sem si to izmislila? Verjetno sem si. Solzne oči še nekako prenesem, samo ne jokati. Enkrat sem sanjala, da ste slon z velikimi solznimi očmi. Se spomnite? Moški, ki joka, se mi zdi tako šibek, nemočen, potolčen, majhen – kot se mi je nekoč zdel ata, ko je jokal, kar je bilo redko. Vedela sem, da mora biti nekaj hudo narobe, če se ati joče. Strah me je bilo. Ni mi bil všeč, hotela sem, da bi bil močen, stabilen, zaščitniški, da bi znal rešiti težave, ne pa da sedi tam kot kup dreka. Gabil se mi je. Calvin reče ženi: nisi močna (v bistvu je res, potrebno je več moči, da se prepustiš in občutiš bolečino, jo sprejmeš in se pogovarjaš o njej, kot pa da se delaš močnega, potlačiš bolečino in se zapiraš vase).

Krasen, pristen odnos med očetom in sinom. Conrad je sprva spet prevzel krivdo nase glede maminega odhoda. Ata: »Ne delaj tega. Nihče ni kriv.« In potem še doda, da se stvari pač dogajajo in nimamo vedno odgovorov na vse. Priznal je, da ga ni vedno poslušal in da mu je deloval, kot da ne bo panike z njim.

Lepo je, da oče takole prevzame odgovornost za svoje »napake«. Ko bi tudi moj oče. Oče (v filmu) me je pomiril, ker je topel, ljubeč, pozoren (ko se vrnete s predstave, opazi luč in gre k njemu). Jeza zaradi mame, prezir do nje, ker ni pozorna in skrbna mama (ne opazi luči v sobi, zajtrk mu kar zabriše vstran).

Transferna nevroza

Pri Jani se je v filmski izpovedi pojavil spomin na transferno nevrozo iz najine terapije ki se je v terapevtskem procesu korektivno razrešila.

Takrat še nisem imela pojma o terapevtskem odnosu, transferju in kontratransferju ipd. »fore«, bi rekla mala Jana. Nisem vedela, a se je kljub temu zgodilo in me ruknilo kot strela z jasnega, povsem nepripravljeno. Kaj hudiča je zdaj to?! Navezala sem se na terapevta. Prepričana sem bila, da je to nekaj prepovedane-ga in da me bo terapevt vrgel s terapije. Ampak me ni. Takrat sem bila ziher, da je to narobe in da se je zgodilo samo meni. Ostali pacienti/ke se vendar ne navežejo na terapevta. Nisem poznala te »scene«, transferja itd. in dokler tega nisem izbrskala na internetu, sem bila prepričana, da ne bova mogla nadaljevati s terapijo.

Nato sem začela dobivati neke zavrnitve od vas: ne, ne dam vam bonbončka, ne, ne moreva biti prijatelja, ne, ne moreva iti na sprehod, jaz sem vaš terapevt, vi ste pacientka Jana, to ni realen odnos, ne, ne morete dobiti moje jopce, ne, ne povem vam nič o sebi, lahko pa fantazirate (j fantazije!) Kdaj imate rojstni dan, koliko ste stari, kje živite, s kom živite, imate otroke?? Poveeeejteeee mi!!! Nič. No, okej, kasneje ste povedali nekaj malega. Sicer pa same meje.*

Delal se je dobrega in razumevajočega, jaz pa sem se ujela v past. Spet. Mater, sem naivna. Enkrat sem videla novo pacientko; mikalo me je, da bi šla do nje in ji rekla, naj čim prej »pobegne« od tu, preden bo še njo omrežil. Ker pol bo pa res težko iti. Pobegne, ker je preveč težko želeti si nekaj, kar ne moreš dobiti (v mojem primeru vas za prijatelja, ene bi vas pa kar oženile). Pobegni, preden te

bo preveč bolelo. Nimaš že dovolj težav? Hočeš še eno več? Ne? No, pol pa raje pobegni. Ne boš ga dobila, namenil ti bo samo eno uro, potem pa adijo do naslednjč. Vmes pa se bo ukvarjal z drugimi. To boli.

Psihoterapevtski odnos

Eden ključnih dejavnikov uspešne in učinkovite psihoterapije je odnos med pacientom in terapevtom. Zdravilni filmi vzbudijo nezavedne vsebine in ponudijo iztočnice za analitsko delo, vendar postane proces zdravilen šele, ko pacienti svoje reakcije na film iskreno delijo s psihoterapevtom in se predajo nadaljnjemu procesu. Psihoanaliza se od točke, ko pacient prinese svoje nezavedne vsebine na uro, nadaljuje v klasičnem settingu.

Danes, po zaključku terapevtskega procesa, vem, da sem doživela grde stvari – od tu vsa bolečina in tema. Ko sem v začetnih urah na seansah govorila o neka-terih od teh stvari, je moj terapevt pokazal sočutje. Takrat se mi je zdelo to tako zelo lepo; uau, temu tipu morda res ni vseeno (čeprav je kasneje prišel dvom o pristnosti te skrbi in pozornosti – transfer). Ko sem na njegovem obrazu zaznala neko skrb (ali kaj naj bi to bilo), sem si mislila in mu tudi rekla: »Ne, ne, saj sploh ni bilo tako hudo. V redu sem, ni panike, ne skrbite zame.« Hm, zakaj sem pa pol sploh tu? Nisem vas hotela preveč obremenjevati, da vas ne bom spravila v slabo voljo, pa da vas ne dolgočasim in utrujam itd. (tudi ateja npr. nočem obreme-njevati s tem, da bi mu povedala, kaj je delal Tone). Počutila bi se krivo, da se nekdo slabo počuti zaradi mene. Čeprav sem vas včasih prav preizkušala, koliko boste zdržali. Kje bo tisti moment, ko me bo vrgel s terapije? Kdaj bom prestopila mejo? Kaj bo prelomnica, ko mi bo rekel, tako, zdaj pa dovolj!

Prizor z začetka filma, ki se mi je še posebej vtisnil v spomin, je most prekrit z listjem. Šele zdaj, sem se spomnila na »najin« most iz kamnov, iiiii, kak lepo. Na eni strani ste vi, na drugi jaz Jana (no ok, ali pa kateri/a drug/a pacient/ka, če že te mora tako biti, hehe). Nekaj naju povezuje, nekaj močnega, na sliki so to kamni. Ampak kako lahko kamni takole stojijo v zraku, od enega konca (vas) do drugega (pacientka)? To je vendar nemogoče, zakaj ne padejo dol? Zato, ker je med njimi cement (nevidno lepilo), ki jih drži skupaj – to je terapevtski odnos, to je tisto, kar naju povezuje in brez tega ne gre. Šla bi nanj, se naslonila na ograjo in občudovala naravo. Bila bi mirna, sproščena in povsem zadovoljna sama s sabo – če čutiš to, je življenje res vredno živeti.

Conrad in terapevt sta hitro vzpostavila terapevtski odnos, kar je po mojem mo-žno samo v filmu. Ali pa ne? Tega ne vem. Morda pa res obstajajo ljudje, ki so dovolj sproščeni in dovolj zaupajo, da se hitro navežejo in vzpostavijo odnos. Ampak zakaj bi taki ljudje rabili psihoterapijo?

Janina asociacija o psihoterapiji na začetku terapije: O psihoterapiji pravzaprav nisem vedela veliko. Vedela sem, da se terapevt in pacient pogovarjata in to je baje zdravilno. Kako lahko to zdravi? Pojma nimam, v čem je fora. Sediš tam in se meniš z neznancem, se mogoče malo pocmeriš in to je to?! Jaz se sicer ne bi rada jokala, ampak če bom zaradi tega zdrava, bom tudi to storila.

Naj raje on meni kaj pove, npr. naj mi da nasvet, kako naj bom srečna. Naj me popravi. Naj me naredi normalno. Samozavestno, sproščeno, srečno, družabno, komunikativno, zabavno, s pozitivno samopodobo. To bi prosim. Ljubi bog, pomagaj mi že, p no, saj ti plačam! Kaj hudiča moram narediti? Recept prosim! Potem pa mi nekega dne pove, da to ni kot avtomehanična delavnica, kjer bi mehanik na avtu zamenjal par delov in bi bilo spet vse ok. F*, torej ne bo šlo tak na easy. Potem od njega izvem še, da je v življenju pač tudi trpljenje in da vsi ljudje kdaj trpimo. Kaaaaaaj?! Trpljenje? Ne bom po terapiji srečna do konca svojih dni? Ne me j*! Kaj terapevt sploh lahko to reče? Mislim, da je naredil napako. Je lahko tako krut? Mi ne bi moral on pomagati? To je pomoč? J* tako pomoč. Potem pa ... Ne vem točno, kdaj se je zgodilo, a prišel je trenutek, ko mi je uspelo. Jaaaa, uspelo mi je.*

Uči se, bodi popolna, pridna, vljudna, vestna, vzorna, družini v ponos ipd. s. Kaj pa ljubezen? Občutek sprejetosti, varnosti, vrednosti? Če tega ni, kako naj bi zrasla v odgovorno in samozavestno žensko? Od kod naj bi črpala zaupanje vase? Majhen namig: če posameznik tega ne dobi v otroštvu, mu lahko pomaga psihoterapija (morda v kombinaciji z antidepresivi). Ampak to pomeni trdo delo, dosti časa, volje, poguma in prekleto veliko potrpljenja. In denarja. Mater, pot bi lahko bila toliko lažja. Po drugi strani pa hvala bogu, da obstaja psihoterapija.*

Janine asociacije o psihoterapiji ob koncu terapije: Zdravljenje duše. Pogovor. Odnos. Transfer in kontratransfer. Ooooo moj bog. Strah, upanje, navezanost, idealiziranje, jeza, sovraštvo, zamera, odpor, dvom, zanikanje, protestiranje, nagajanje, preizkušanje mej, žalost, veselje, smeh, solze, zaupanje, ljubosumje, radovednost, fehtanje (za bonbončke, jopco, sponko, sprehod, objem in verjetno še kaj), fantaziranje, sproščenost, pristnost, uvid, aha momenti, predelava, spre-memba, diploma zunaj, hvaležnost, slovo, objem.

Zaključek

Predpostavljam, da se učinkovitost delovanja FPA kaže v tem, da je v Janini filmski izpovedi in v drugih filmskih izpovedih, ki sem jih prikazal v svoji raziskavi (Sever, 2014), vsebovana skoraj celotna psihoanalitična zdravilna paleta. Seveda bi bilo potrebno za empirično potrditev učinkovitosti FPA izvesti poglobljene nadaljnje študije. Ob tem se zavedam, da lahko morda prav psihoanalitični terapevti filmoterapevtsko metodo najmanj uporabljamo, sploh ne v klasičnem analitskem setingu, predvsem v krajši analitsko usmerjeni terapiji pa bi lahko bila indicirana. Ostale psihoterapevtske modalitete imajo pri uporabi celotne filmoterapevtske metode (terapevt priporoča film, pacient si ga ogleda, izpolni obrazec, podeli doživetja s psihoterapevtom) manj ovir.

Pri pisanju članka sem izhajal iz predpostavke, da pacienta noben zdravilni film ne pusti takšnega, kot ga je našel, če mu le dopusti, da se ga dotakne, in ta dotik podeli s terapevtom. Upam, da bom s tem člankom spodbudil psihoterapevte, da bodo integrirali v svoje delo tudi filmoterapijo oz. FPA. Če parafraziram izjavo Morpheusa iz filma Matrica: vrata so odprta, ali boste skozi njih stopili, pa je vaša odločitev. Za vstop skozi vrata v novo pa nam lahko pomaga misel legendarnega režiserja Federica Fellinija: »Ni konca, ni začetka. Je le življenjska strast. Nikoli ne izgubite otroške nedolžnosti.«

Literatura

- Bloom, V. (1993). The Darker Forces: Freud and the movies. *J. Am. Acad. Psychoanal. Dyn. Psychiatr.*, 21: 33–44.
- Beebe, J. (1996). Jungian Illumination of Film. *Psychoanal. Rev.*, 83: 579–587.
- Brandell, J. R. (2004). Eighty Years of Dream Sequences: A Cinematic Journey Down Freud's »Royal Road«. *Amer. Imago*, 61: 59–76.
- Cocks, G. (2003). Stanley Kubrick's Dream Machine: Psychoanalysis, Film, and History. *Ann. Psychoanal.*, 31: 35–45.
- Díaz de Chumaceiro, C. L. (1998). *Induced Recall of Film Music: An Overlooked Mirror of Transference*. Countertransference Interactions. *Am. J. Psychoanal.*, 58: 317–327.
- Deleuze, G. (1989). *Cinema 2. The time image*. London: The Athlone Press.
- Fellini, F. http://www.brainyquote.com/quotes/authors/f/federico_fellini.html
- Freud, S. (2000). *Očrt psihoanalize*. Ljubljana: Analecta.
- Grün, A. in Robben, M. M. (2011). *Najdi svojo življenjsko smer: Zdravljenje ran iz otroštva – duhovne spodbude*. Celje: Mohorjeva družba.
- Greenberg, H. R. (2000). A Field Guide to Cinetherapy: On Celluloid Psychoanalysis and its Practitioners. *Am. J. Psychoanal.*, 60: 329–339.
- Greenberg, H. R. in Gabbard, K. (1990). Reel Significations: An Anatomy of Psychoanalytic Film Criticism. *Psychoanal Rev.*, 77: 89–110.
- Ihanus, J. (2002). Bernfeld, Psychoanalysis and the Cinema. *International Forum of Psychoanal.*, 11: 215–216.
- Lacan, J. <http://www.lacan.com/bibliographyzi.htm>
- Maličev, P. (2011). Mitja Reichenberg: Glasba se je samo preselila na filmsko platno. *Sobotna priloga Delo* 26.06. 2011.
- Marcus, L. (2001). Dreaming and Cinematographic Consciousness. *Psychoanal. Hist.*, 3: 51–68.
- Metz, C. (1986). *The imaginary Signifier. Psychoanalysis and Cinema*. Bloomington: Indiana University Press.
- Peršin, G., Reichenberg, M. in Rutar, D. (2006a). *Vzgajanje pogleda 1. del*. Kamnik: Matična knjižnica.
- Peršin, G., Reichenberg, M. in Rutar, D. (2006b). *Vzgajanje pogleda 2. del*. Kamnik: Matična knjižnica.
- Praper, P. (1996). *Razvojna analitična psihoterapija*. Ljubljana: Inštitut za klinično psihologijo.
- Pšeničny, A. (2013). Kako izbrati najustreznejšo psihoterapijo? *Vizita* 26. 3. 2013. Strokovni članek.
- Sever, D. (2014). *Filmo/psihoanaliza» - vloga zdravilnega filma v procesu psihoanalitične psihoterapije*. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za psihoterapevsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani.
- Schwartz, L. (2000). Deleuze, Rodowick, and the Philosophy of Film. *Film-Philosophy*, vol. 4 no. 16 June 2000.
- Sklarew, B. (1999). Freud and Film. *J. Amer. Psychoanal. Assn.*, 47: 1239–1247.
- Stam, R., Burgoyne, R. in Filtterman-Lewis. (1992). *New vocabularies in film semiotics: Structuralism, post – structuralism and beyond*. London: Routledge.
- Stein, A. (2004). Music and trauma in Polanski's The pianist (2002) 1. *Int. J. Psychoanal.*, 85: 755–765.
- Villela, L. (1999). From Film as Case Study to Film as Myth. *Annu. Psychoanal.*, 26: 315–330.

FILMOTERAPEVTSKI OBRAZEC

1. OSNOVNI PODATKI O FILMU		Datum ogleda in zaporedna številka filma:	
Izvirni naslov/Slovenski naslov			
Leto, država nastanka			
Režiser			
Glavni igralci			
Avtor glasbe			
Avtor knjige			
Žanr/Scenarij/Nagrade			
2. PRED OGLEDOM FILMA			
2.1 OCENA FILMSKEGA NAPOVEDNIKA Kako ste doživeli filmski trailer za omenjeni film? Kakšen je bil vaš prvi vtis ob gledanju napovednika?			
2.2 IZGLED DVD OVITKA Kako bi opisali dizajn in vsebino DVD ovitka za omenjeni film?			
2.3 NASLOV FILMA Kakšen pomen ima originalni naslov filma za vas? Ali se vam zdi slo. prevod naslova ustrezen? Kako bi ga prevedli vi?			
3. PRVI VTIS O FILMU Kakšna je vaša prva asociacija? Kakšna čustva ste doživljali ob prvem vtisu?			
4. OCENA FILMA			
4.1 Najpomembnejše ob gledanju filma je ZAPIS PROSTIH ASOCIACIJ IN EMOCIJ. Ob prizorih sproti zapisujte asociacije in emocije. Kakšna čustva ste doživljali ob gledanju filma? NA ZAČETKU: NA SREDINI: OB KONCU FILMA:			
4.2 OPIŠITE ZAČETEK, VRHUNEC IN KONEC FILMA, kot ste jih videli in doživeli vi. ZAČETEK: VRHUNEC: KONEC FILMA:			
4.3 KOMENTAR PRIZORA, KI SE VAM JE NAJBOLJ VTISNIL V SPOMIN Zakaj?			
5. OCENA PSIHOLOŠKE VSEBINE PROTAGONISTOV Katere psihološke vsebine ste zasledili v filmu? Ali so prikazi psiholoških pojavov realistični? Povežite vsebino filma z določeno psihološko/psihoterapevsko teorijo. Kako bi določeno vsebino razložile različne psihološke/psihoterapevtske teorije?			
5.1 OPIŠ GLAVNIH JUNAKOV (DIAGNOSTIČNA OCENA, UPORABA ZASČITNIH OBRAMBNIH MEHANIZMOV, PROGNOZA), (KONTRA)INDIKACIJE ZA PSIHOTERAPIJO Psihološko opišite ključne filmske like, razložite njihovo vedenje, diagnozo, emocije, odločitve ipd. Ali vas je kateri lik posebej pritegnil/odbil in zakaj? 1. 2. 3.			
5.2 OPIŠ OSTALIH LIKOV (DIAGNOSTIČNA OCENA, UPORABA ZASČITNIH OBRAMBNIH MEHANIZMOV, PROGNOZA), (KONTRA)INDIKACIJE Psihološko opišite ostale filmske like - podporne vloge, razložite njihovo vedenje, diagnozo, emocije, odločitve ipd. Ali vas je kateri od stranskih likov posebej pritegnil/odbil in zakaj? 1. 2.			
5.3 SANJE V IN IZVEN FILMA Ali film vsebuje sanjsko sekvenco? Kako je uprizorjena? Ali je razložena? Kako bi jo razložili vi? Kateri ključni simboli nastopajo v sanjah? Ali je ogled filma vplival tudi na vaše sanje? Razložite jih.			
6. NEZAVEDNO V FILMU Ali se pojavi v filmu nezavedno (eksplicitno ali implicitno)? Kje ste ga opazili vi? Kakšen vpliv ima na igralce in zgodbo? Kako bi ga razložili vi?			
7. ZVOK IN GLASBA V FILMU Kaj sporočajo prve filmske slike in pripadajoča glasba? Kdaj ste prvič res "slišali" glasbo v filmu? Kakšno vzdušje ustvarja glasba v filmu? Kje najdete glavno povezavo glasbe in zgodbe? Pojasnite, zakaj in kako je bila glasba (zvok) učinkovita in v kakšnem prizoru? Kakšna čustva ste doživljali ob tem? Kaj sporočajo zadnje filmske note?			
8. IZJAVE IZ FILMA			
9. SPOROČILO FILMA			
10. ZAKLJUČNA OCENA FILMA Prelevite se v filmskega kritika in podajte zaključno oceno filma (od 1 do 5 zvezdic). Kam vam je bilo v filmu posebej všeč in kaj vas je motilo? Ali bi kaj spremenili, če bi ga režirali vi?			

Damijan Sever, 2010[©]

Opomba

V članku opisana metoda dela – filmopsihoanaliza (FPA) in predstavljeni filmoterapevtski obrazec ter seznam zdravilnih filmov so avtorsko zaščiteni (Damijan Sever, 2010[©]) in so izključna last avtorja programa. Prepovedano je vsakršno kopiranje, razmnoževanje in uporabljanje delov članka v javne namene brez pisnega dovoljenja avtorja. Za predstavitev ali uporabo programa v klinične namene je potrebno kontaktirati