

Nika Vistoropski in Irvin D. Yalom

Strašljivo tesnobo je oče prenesel name: intervju z Irvinom D. Yalomom¹

My father transmitted deadening anxiety onto me:
interview with Irvin D. Yalom

Irvin D. Yalom, psihiater, psihoterapevt in pisatelj, človek, ki je mnogo več kot zgolj svoje poslanstvo. To ga je sicer res poneslo na svetovni psihoterapevtski oder, a njegovi literarni uvidi v srčiko bolečine in lepote, ki nas oblikujeta v ljudi, ga kažejo kot bitje pridevnikov, ki jih je treba izumiti na novo. Intervjuja sva se lotila potrpežljivo in zavzeto le nekaj minut po tem, ko je, tako kot vsak dan, stopil skozi duri svoje pisarne, kjer ne ozirajoč se na svoja leta in vsake toliko muhasti spomin neutrudno dela.

V slovenskem prevodu smo nedavno dobili še njegovo četrto knjigo. Po Rablju ljubezni, Darilu terapije in Strmenju v sonce, v kateri se je lotil strahu pred smrtjo, smo bogatejši še za delo Kako sem postal, kar sem v odličnem prevodu Helene Marko. V njem razkriva, kako se je oblikovala osebnost, ki je usodno zaznamovala ne samo psihoterapijo, temveč tudi tista, ki ve, da je življenje vredno ono, kar ne kloni pod težo obžalovanj. Ravno zato mu je tako ljub stavek Nietzschejevega Zaratusre: »Je bilo to življenje? Le dajmo! Še enkrat!«

Potomec ruskih Judov je odraščal v soseski nižjega razreda, ki sama po sebi ni ponujala visokoletečih obetov, a je vendarle oblikovala človeka, ki ga bo nepoškodovanega poneslo med mlinskimi kamni časa.

V svoji karieri je ustvaril model skupinske psihoterapije, postal praktik eksistencialne psihoterapije in mentor številnim, ki stopajo po njegovi sledi. Nekoč fantič, ki se je trudil ne udinjati vseprežemajoči tesnobi, fantič, ki je risal svoj svet v knjigah, se v spominih ozira tudi k očetu in materi. »Ko pomislim na njuni življenji, si predstavljam,« piše, »kako sta prispela na Ellis Island – brez penija v žepu, neizobražena, ne da bi znala besedico angleško –, in oči se mi napolnijo s solzami. Rad bi jima rekel: 'Vem, kaj sta dala skozi. Vem, kako težko je bilo. Vem, kaj sta naredila zame. Prosim, oprostita mi, ker sem se vaju tako sramoval.' Ko zdaj gledam nazaj, čutim nežnost do tega osamljenega, preplašenega, toda odločnega mladega fanta, hkrati pa se mu čudim, kako se mu je uspelo prebiti skozi proces samoizobraževanja – neorganizirano, brez vsake spodbude, vzornikov ali vodenja.«

Ko sem prebirala vaše besede, ki opisujejo odraščanje v primežu občutenja tesnobe, ste v mojih očeh dobivali podobo slehernika in s tem ponudili upanje, da je z delom in zagnanostjo, kljub bolečini zgodovine, vendarle mogoče doseči življenje, ki se ni zataknilo v času. A brez soočenj z »demoni« ne gre. Poročili ste se z ljubeznijo svojega življenja, a vendarle v svoji notranjosti kot mlad moški niste bili samozavestni.

¹ Intervju je bil objavljen v reviji Ona 9. 10. 2018

Še več; tako pišete: »Imel sem neki nejasen občutek, da mi je zgodnje otroštvo pustilo globoke brazgotine – čutil sem, da nikamor ne pripadam, da nisem tako (časti)vreden ali upravičen do pomoči kot drugi.« Prof. Yalom, povejte mi več, prosim.

Odraščal sem odmaknjen od vrstnikov. Živeli smo namreč v washingtonski soseski, polni kriminala, nad očetovo trgovino. Najprej je v njej prodajal živila, potem pa jo je, ko sem jih imel dvanajst, spremenil v trgovino z alkoholnimi pijačami. Ne samo da je bila soseska, v kateri smo živeli, polna nasilja, bila je tudi močno segregirana. Bil sem edini belski otrok v črnski soseski. In tudi; občutku močne antisemitske nastrojenosti se ni bilo mogoče ogniti. Ob vsem tem mi ni preostalo drugega, kot da ustvarim svoj vzporedni svet, ki sem ga živel v knjigah. Ko se spominjam tistega obdobja, vidim fanta, ki je nos venomer tiščal v knjige. Šele ko smo se pri mojih štirinajstih preselili v mnogo lepšo in bolj mirno, varnejšo sosesko, sem začel sklepati prijateljstva.

Vaš odnos do staršev je bil, tako je čutiti, močno ambivalenten. Po eni strani so bili garači, ki so vam omogočili odlično izobrazbo, a je, predvsem ko pišete o mami, mogoče zaznati veliko grenkobe. Preberem, da vam je nekoč dala vedeti, da ste s svojo neposlušnostjo, nespoštljivostjo in motenjem gospodinjstva v celoti odgovorni za tedanje očetove zdravstvene težave. »Bil sem motilec miru. Nikoli ni imela pozitivne besede zame, jaz pa sem ji vračal milo za drago,« zapišete o njej. Kako danes vidite materino sposobnost izkazovanja ljubezni?

Mislím, da mama ni bila ženska, sposobna izraziti ljubeča čustva. Venomer je bila jezna. Kadar koli se je zgodilo kaj, kar ji ni bilo všeč in jo je to spravilo s tira, je zapadla v primitivno razmišljanje, da je treba za slabo, kar se je zgodilo, poiskati krivca. To sem bil v njenih očeh večinoma jaz. Poleg tega je bila popolnoma neizobražena. Mislím si, da je s svojo držo, ki je vselej nakazovala, da se mora boriti, skušala potlačiti občutke manjvrednosti, ki jih je doživljala, zavedajoč se svojega omejenega znanja. Nedvomno o njej ne bi mogel reči, da je bila prijazna oseba. A vseeno mi je žal, ko se spomnim nanjo. Žal mi je, ker vem, da je pretrpela veliko gorja. Bila je izjemna garačka; za našo družino je naredila vse, kar je bilo v njeni moči. Moj pogled z današnjega zornega kota nanjo je zatorej gotovo bolj nežen, sočuten. Imel sem priložnost spoznati njene starše. Skupaj nismo preživeli veliko časa, vendar sem zgodaj ugotovil, da je imela nadvse težko otroštvo. V letih, ko sem se začel zavedati, da bo počasi odšla, sem se še prav posebno trudil, da bi bil dober sin.

Že vse življenje raziskujete, analizirate in rekonstruirate svojo preteklost, vendar zdaj ugotavljate, pišete, da sta v vas solzna dolina in bolečina, s katerima morda nikoli ne boste opravili. Kako naj se torej človek sooči s tisto dokončno izgubo, ki sledi zavedanju, da nikoli več ne bo priložnosti s pomembnim drugim deliti svojo resnico?

V svoji praksi sem spoznal, da je travma nekaj, kar lahko tudi (po)dedujemo. Ko pomislim na generacijo svojih staršev, nikakor ne morem mimo zavedanja, da je bilo njihovo življenje opredeljeno z grozotami holokavsta. Očetova starejša sestra in njeni otroci so umrli v taborišču, prav tako bratova žena in njuna družina. Strahote taboriščnih smrti so se zlele tudi v mojo kri. Še danes ne morem gledati nobenega filma, ki govori o holokavstu, ker me prevzame strašljiva tesnoba. Taista tesnoba, s

katero je živel moj oče in jo v zgodnjem otroštvu prenesel name. Z njo se spopadam tako, da delam, kar je v moji moči. Ob sebi imam ljudi, ki jim zaupam. Vrsto let sem tudi sam obiskoval terapevta. Že 25 let pa sem del skupine, ki jo sestavljamo sami psihoterapevti. Če sem le doma, nikoli ne zamudim naših rednih srečanj. Vedno, kadar se mi pripeti kaj, kar me razburi, se veselim dneva, ko bom o tem lahko odkrito spregovoril s člani skupine. Terapevtsko deluje name tudi branje. In seveda moje delo; ko v terapiji pomagam svojim klientom, pomagam tudi sebi.

Vaši spomini vsebujejo nešteto zgodb, ki se dotaknejo srčike bralca. Mene se je recimo tista o očetovem molku o strahotah druge svetovne vojne. Holokavst je omenil le enkrat, ko ste ga ob večerji v dvoje vprašali, ali verjame v boga. Odgovoril vam je: »Kdo pa še lahko verjame v boga po šoi*?« In ko se v knjigi sprašujete o tem, zakaj ste se velik kos življenja izogibali konfrontaciji, se počutili nelagodno ob izražanju jeze, se branili vodstvenih položajev, odgovor najdete v dejstvu, da ste odraščali v okolju strahu. Ne samo da so bile na oknih očetove trgovine železne rešetke, nevarnost je prežala povsod, nad vsemi vami pa je lebdela zgodba o evropskih Judih, ki so jih polovili in pobili. Beg je bil zatorej edina strategija, ki vas je je naučil oče. Kako se vam je uspelo izviti iz primeža instinktivnega bega, ki ga je na vas prenesel oče?

Sploh ne vem, kako naj vam odgovorim na to vprašanje ... Na misel mi pride predavanje, ki sem ga imel nedavno v Izraelu. Eden od slušateljev me je vprašal, česa me je naučil oče. In moja prva misel je bila – trdega dela. Starši so vse življenje garali. Oče je preživel v trgovini od 12 do 14 ur dnevno, šest dni na teden. S tem sta mi dala zgled, ki sem ga vzel za svojega in ga živim še danes. Star sem 87 let in tudi zase lahko brez zadržkov rečem, da sem garač. Vsak dan pišem, sprejemam kliente. Čeprav so bili moji starši neizobraženi, so bili vedno ponosni name, ko so me videli s knjigo v roki. In ko sem nekega dne rekel, da nujno potrebujem kolo, da se bom lahko ob sobotah z njim vozil v knjižnico, sem ga nemudoma dobil, in to brez vprašanj. Izobraziti me je bilo nekaj, kar so razumeli kot najbolj pomembno starševsko nalogo. Pri zapravljanju denarja sta bila izjemno previdna. Povsem jasno mi je bilo, da mi ne bosta omogočila nikakršne neumnosti. A sem vedel tudi, da bom dobil kar koli, če bom le svojo željo nekako povezal s tem, da mi bo koristila pri učenju. Kar niti ni nekaj nenavadnega. Običajno judovski starši pomen izobrazbe močno zarišejo v zavest svojih otrok.

Vaša knjiga Strmenje v sonce zre smrti v oči. Ko smo mladi, sicer vemo, da je neizogibna, a obenem tudi, da je daleč v prihodnosti. Bo vam zreti smrti v oči kaj laže, ko pa o njej govorite, pišete, premišlujete?

Soočiti se s smrtjo je za vsakogar izjemno težko. A če obstaja kaj, kar mi pomaga, je to zavedanje, da sem svoje življenje živel tako polno, kot sem ga le lahko. Nimam nobenih pomembnejših obžalovanj. Če bi jih imel, če bi v meni ostale neuresničene želje, bi neizogibnost smrti nedvomno sprejemal veliko težje. Tako pa lahko rečem, da sem živel najbolje, kot sem v danih okoliščinah lahko. Ponosen sem na svoje uspehe, ponosen sem, da s svojim terapevtskim delom še vedno lahko pripomem k bolj kakovostnemu življenju svojih klientov, ponosen sem, ker mladim pomagam, da bi dosegli kakovostno izobrazbo. Ravno zato pogosto poudarjam svoje prepričanje, da se človek, če dobro živi in nima globokih obžalovanj, z večjo mirnostjo sooči s smrtjo. Nedvomno to drži zame. Prav tako sem imel »srečo«,

da me na poti do spoznanj niso ovirale nikakršne verske ideologije. Mislim si, da ideja posmrtnega življenja marsikomu lahko dobro dene, a tudi, da negotovost ob tem, v kakšno posmrtno življenje boš dan, lahko povzroči premnoge stiske. Nikoli nisem verjel v idejo življenja po smrti predvsem zato, ker so se mi vse verske razlage vedno zdele preveč nesmiselne, da bi jih lahko zapopadel. Prepričan sem, da je ravno zato danes moje življenje veliko lažje.

V zadnjem poglavju knjige omenjate tudi svoj lastni občutek nelagodja glede minljivosti. V ozadju vašega uma je vedno stala cela vrsta knjig, ki je čakala, da jih napišete. A ko ste končevali svoje spomine, se niste mogli izogniti čutenju, da knjig, ki bi čakale na vas, ne bo več. Vaši prijatelji so ob tem godrnjali, češ da ste to rekli že velikokrat, a vi se vendarle bojite, da je tokrat drugače. Pa je res?

Seveda si želim pisati prav do konca. Ne morem si pomagati, to pač strašansko rad počnem. Trenutno pripravljam prenovljeno izdajo knjige *The Theory and Practice of Group Psychotherapy (Teorija in praksa skupinske psihoterapije, op. p.)*, ki sicer vsebuje povsem drugačen jezik kot moji spomini, a je vendarle več kot 700 strani debelo čtivo, ki je doživelo že šest prenovljenih izdaj. S tem se bom ukvarjal še vsaj leto dni. Vmes pa pišem kratke zgodbe. Romana si ne upam lotiti, kajti ko si enkrat v mojih letih, se začneš spopadati tudi z izgubo spomina. Če pišeš roman, moraš imeti vso zgodbo natančen vpogled v dogajanje, moj spomin pa ni več, kar je bil. No, vsake štiri leta fundacija Milтона H. Ericksona organizira konferenco *The Evolution of Psychotherapy (Evolucija psihoterapije, op. p.)*, ki se je udeleži 8000 slušateljev. Napisal sem nekaj kratkih zgodb in jih predstavil na konferenci lani. So lahkotnejše vsebine in če bom še dovolj dolgo živel, če bom še pri močeh in bo zgodb dovolj, jih morda nekoč zberem v knjigo.

Presunljiv je vaš opis srečanj z avstrijskim psihiatrom dr. Viktorjem Franklom. Občudovali ste njegov pogum, a se tudi, tako pišete, šele danes zavedate globin njegove bolečine.

Njegovo življenjsko poslanstvo je bilo svetu pripovedovati o tem, kar se je zgodilo. Čutil je neizmerno potrebo, da bi svoja spoznanja o življenju, ki so ga ne nazadnje kljub neizprosnosti taborišča ohranila živega, delil z ljudmi. Moral je ostati živ, da bi povedal svojo zgodbo. Povedal zato, da se nikoli ne bi ponovila. Posledice travm je nosil s sabo do svojega zadnjega dneva. A kdo jih ne bi, če bi živel tako, kot je živel on. Njegov pogum je bil vseobsegajoč, a globoke so bile tudi sledi njegove bolečine. Več let sva se srečevala. Bil je izjemen človek.

Kot ste tudi vi.

Hvala lepa. *(Pogovor skleneva z njegovo prošnjo, naj ga le obvestim, kako mi bo šlo z oblikovanjem besedila, in pohvalo za dobro opravljeno delo. Čez nekaj trenutkov se dobrohotno poslovi. Ta dan, pove, je pred njim še veliko dela. V Kaliforniji je ura dve popoldne, v Sloveniji noč. In jutri bo delal enako zagnano kot vse dni doslej.)*

**Poslovenjeni zapis hebrejske besede shoah, ki danes pomeni predvsem sistematično in množično uničevanje Judov med drugo svetovno vojno, ki ga je izvajala nacistična Nemčija, op. prev.*