

Janko Bohak¹ in Mateja Hana Hočevar²

Sanje so moj vsakdanji kruh: Intervju s kliničnim psihologom in psihoanalitikom Jankom Bohakom³

Dreams are my daily bread: Interview with clinical psychologist and psychoanalyst Janko Bohak

Janko Bohak, klinični psiholog in psihoterapevt, je svojo poklicno pot začel kot duhovnik. Po treh letih je odšel na študij v tujino in tam začel odkrivati skrivnosti in globine človekove psihe. Ko je začutil, da ga duhovniški stan preveč omejuje in da v njem ne bo zdržal do konca življenja, je zbral pogum in izstopil iz njega. Občutkov krivde ob tem ga je rešilo tristo ur osebne izkušnje na psihoanalitičnem kavču.

Ob koncu druge svetovne vojne, ko ste bili stari eno leto, se je nemška vojska umikala skozi vašo dolino. S starši ste se morali za teden dni umakniti v gozd. Hudo ste se prehladili in skoraj umrli. Znano je, da nas prvih šest let otroštva najbolj zaznamuje. Kaj menite, se je bližnje srečanje s smrtjo vtisnilo v vaše nezavedno in od tam vplivalo na vaš odnos do življenja?

Oblast je zahtevala, da se vsi, ki smo živeli ob cesti, po kateri so se kot brezkončna kača vile strnjene nemške pehote, zaradi varnosti izselimo iz hiš. Lahko bi namreč prišlo do streljanja ali požigov. Kasneje sem razmišljal, da za starša dogajanje najbrž ni bilo tako huda travma, saj sta vedela, da je to sklepno dejanje vojne. Kako sem jaz to doživljal, lahko samo ugibam, saj se ničesar ne spomnim. Zdravstvene oskrbe takrat ni bilo. Očitno sem bil dovolj žilav in odporen, da sem preživel. Lahko pa rečem, da mi je gozd zelo domač. Rad hodim po njegovih brezpotjih in morda je to kakšna nezavedna povezava s tistim tednom dni,

¹ Mag. Janko Bohak, klinični psiholog in psihoanalitik, bohakivan@gmail.com

² Mateja Hana Hočevar, novinarka, mateja_hocevar@yahoo.com

³ Gre za daljšo različico intervjuja z istim naslovom, ki je bil objavljen v reviji Onaplus, 5. maja 2020, str. 22-25.

ki sem ga preživel v njegovem zavetju – in v zavetju staršev.

Da je vojno obdobje zapustilo vsaj nekaj travmatičnih sledi v mojem nezavednem, mi potrjuje dogodek nekaj let kasneje, na katerega sem se odzval z grozo. S starejšim bratom sva s hribčka izza hiše opazovala, kako je po dolini mrgolelo vojakov, ob strani ceste pa stalo polno vojaških kamionov. Oziral sem se na prestrašenega, molčečega brata in ga nestrpno spraševal, kaj to pomeni. Po daljšem času mi je odgovoril z dvema besedama: »Vojna bo.« To me je tako pretreslo, da sem se jokaje obrnil, stekel k mami in ji v joku izdaval: »Mama, vojna bo, vojna bo.« Tu se konča moj spomin. Sklepam, da me je mama pomirila. Morda mi je celo skušala razložiti, da tokrat ne gre za vojno, ampak samo za vojaške vaje naše vojske. Vojna je bila pogosta tema odraslih pogovorov. Mama je pripovedovala, kako so večkrat prihajale manjše skupine vojakov: podnevi nemške, ponoči partizanske. Ničesar nam niso storili, ničesar vzeli, le kruha so bili lačni. In mama je mirno zakurila peč in jim ga spekla, enim in drugim. Zaradi tega ni imela po vojni nobenih težav z našo oblastjo. Pač pa je oblast imela težave z nami, iz dveh razlogov: ker smo bili kulaki, kmetje in ker smo bili 'cerkveni ljudje'.

Tik pred vašim četrtem letom je za rakom na črevesju umrl vaš oče. Odraščali ste ob mami in strogi teti. Kako je odsotnost očeta vplivala na vas?

V moji zavesti to ni bila travma, ampak celo dober dogodek – po zaslugi tete, očetove sestre. Ker ni bila več dovolj pri močeh, da bi odhajala na polje, je ostajala doma, kuhala in skrbela za nas, otroke, za živino in vrt. Kadar sva bila z bratom poredna, nama je grozila: »Če bi bil oče še živ, bi vaju natreskal.« Jaz pa sem si mislil: »Hvala bogu, da ga ni.« V našem okrožju je bilo veliko zapitih očetov, ponekod sta pila oba starša. Ko sem slišal, kako maltretirajo svoje otroke, sem se spet zahvaljeval Bogu, da pri nas ni tako. Pa čeprav je moj oče redkokdaj pil. Ko je na zadnjo pomlad z volmi pripeljal v Poljčane vino v prodajo, se je že od izčrpanosti in bolečin opiral ob volovsko vprego. Neka žena je dejala: »Tega človeka pa še svoj živi dan nisem videla pijanega.« Čez nekaj časa se je ob volih zgrudil na tla. Več spominov imam nanj zadnjo zimo: ko smo se zbrali k obedu, oče ni prisedel, ampak je legel na peč. In mame se spomnim, ki ga je večkrat vprašala, mirno in neočitajoče: »Zakaj ne greš k zdravniku?« »Saj bom šel, če ne bo bolje,« je bil njegov stalen odgovor. Groza me prevzame ob misli, da je ob svoji težki bolezni garal do zadnje ure, skoraj dobesedno.

Napisali ste, da se poleg staršev niste počutili odveč, v breme. »Oče je sedel na stolu, jaz poleg njega na pručki. Ničesar nisva govorila, a meni je bilo lepo. To je bil zen. (...) In 'ne biti v breme' je bilo za otroško doživljanje tistega časa očitno že luksuz. Vsaj zame.« Kdaj ste dojeli, kako dragoceno je, da se ne počutiš staršem v breme, in da tega mnogi otroci ne poznajo? Kaj menite, kakšen vpliv je sprejemanje staršev imelo na vaše življenje?

Veste, proces ozaveščanja poteka zelo počasi. Pospeši ga lahko študij psihoterapije, zlasti psihoanalize. Sedem let sem v Innsbrucku študiral oboje in počasi so se mi začele svitati neke stvari. Ko sem gledal na svojo preteklost, sem ozavestil, v kakšnih moških likih sem iskal nadomestnega očeta. Bili so sosed, čevljar, v Mariboru stric krojač, tudi kakšen učitelj ali duhovnik. To sem počel skoraj do svojega petdesetega leta. Ti nadomestni očetje, h katerim me je vlekel, so bili v redu, imeli so me radi in to vlogo so dobro opravili. Žal pa sem jih potem tudi razočaral.

S čim ste jih razočarali?

S tem, ko sem šel po svoji poti. Menim, da sem to zmožel prav zaradi bazičnega zaupanja, ki sem ga kljub na zunaj trdemu otroštvu prejel in tako lahko bolj sledil svojim globljim notranjim vzgibom kot pričakovanjem okolja. Ko sem zapustil duhovništvo, so nekateri govorili: »Preveč je študiral, pa se mu je zmešalo.« A mnogi so me kljub razočaranju še dalje sprejemali, me imeli radi.

Se lahko časovno vrneva malo nazaj? Kako ste se odločili za duhovništvo?

Tudi ta odločitev je v meni zorela počasi. Prej sem imel v mislih vse mogoče poklice, od krojača do gozdnega tehnika. Moj prvi akademski poklic je bil živinozdravnik. Zagotovo me je v duhovništvo usmerilo tudi nezavedno iskanje očeta. Pa seveda verska vzgoja. Po tetini strani me je utesnjevala, z mamine strani pa sem čutil bolj odraslo in zdravo vernost, ki mi je omogočila veliko lepih trenutkov.

Kako pa ste doživljali desetletno obdobje duhovniškega staža? Najbrž imate nanj tudi lepe spomine?

Vsekakor. Bil sem srečen, dober in obetaven duhovnik. Ujel sem se z mladino, pa tudi z odraslimi. So se pa že hitro pojavile stvari, s katerimi se nisem mogel

strinjati. O tistih sem pač molčal ali pa sem kakšne verske vsebine podal na simboličen način. Potrditev sem kasneje dobil ob branju besedil puščavskih očetov – prvih krščanskih mistikov in teologov. Od desetih let sem bil pet let aktiven kot duhovnik, pet let pa sem študiral v Innsbrucku. A tudi takrat sem poleg študija še delno opravljal delo duhovnika. Tja sem bil poslan na študij pastoralne psihologije z namenom, da bom potem deloval v Pastoralnem škofijskem centru in morda tudi predaval na Teološki fakulteti. Nad psihologijo so me navdušile Trstenjakove knjige, ki so izhajale pri Mohorjevi družbi in so bile pisane na poljuden način. V prvih treh letih sem tudi že začel s študijem psihoanalize. Ko sem se vrnil v Slovenijo, sem začutil, da nazaj ne morem, naprej pa tudi ni šlo. Nekdanji ideal v meni se je porušil. Dobil sem občutek, da je to precej omejevan poklic in da bom v njem težko zdržal vse življenje. O tem sem se pogovarjal s takratnim mariborskim škofom in bivšim profesorjem Grmičem. Svetoval mi je, naj se vrnem v Innsbruck in tam končam doktorski študij, hkrati pa si pojasnim, kako hočem naprej. Njegov nasvet mi je bil kot razodetje. Čez teden dni sem bil že v Innsbrucku in se čez nekaj let vrnil z novo identiteto psihologa in psihoanalitika.

Ali ste sami zaradi odhoda imeli občutek krivde?

Vedel sem, da če ostanem, utegnem obupati ob vseh zahtevah duhovniškega življenja, ki sem ga jemal zelo resno. Zlasti po koncilu, od katerega smo mladi duhovniki veliko pričakovali. Papež Janez XXIII., ki je bil znan po svoji toplini, preprostosti, odprtosti in čutu za socialno pravičnost, je ob otvoritvi drugega vatikanskega koncila simbolično povedal: »Odprimo okna in vrata cerkve.« A žal je zaradi bolezni in visoke starosti med koncilom umrl. Stara generacija kardinalov in vatikanskih birokratov je skušala duhá odprtosti v koncilskih tekstih zanikati in izbrisati. Ti teksti še vedno odsevajo pristno evangeljsko duhovnost. Takratno ustvarjalno in evangeliju naklonjeno obdobje je bilo podobno današnjemu, ko papež Frančišek kljub silnim odporom vatikanskih birokratov 'odpira okna in vrata cerkve'. Po mojem mnenju sta ta dva papeža najbolj evangeljska v vsej cerkveni zgodovini. A naj se vrnem k vašemu vprašanju. Bolj kot odzivov zunanjega okolja sem se bal, da me bodo ob morebitnem izstopu psihično uničevali občutki krivde. Izkusil sem že, da me lahko reši samo temeljita osebna izkušnja v psihoanalizi. In dejansko me je rešila, po tristoletih urah kavča.

Dr. Janez Mlakar je v uvodu vaše knjige esejev *Moja srečanja z ljudmi pohvalil vašo pristnost, neposrednost in jasno osebno angažiranost. »Vsega tega ne boste našli pri vsakem psihoterapevtu. Bohak je prej izjema in redak dragulj.« Katere so po vašem mnenju najpomembnejše lastnosti dobrega psihoterapevta?*

Psihoterapevt je dober človek, ki obvlada umetnost in znanost psihoterapije. Bistveno je, da zna pacientu ponuditi kvaliteten in pristen človeški stik. Da ne vstopi v ozek okvir poklicne vloge in se ima za nekaj več. Tega se ne da doseči brez dobre osebne izkušnje. Vsak študent psihoterapije mora iti skozi enak proces kot kasneje njegovi pacienti. To je bistven del izobraževanja, teorija je na drugem mestu. Vsi imamo marsikaj, kar lahko predelujemo, vsaj kakšnih tristo ur. Problem je, če je v terapevtu ostalo precej nerazrešenih notranjih konfliktov. Z njimi bi moral v precejšnji meri opraviti že v času študija, tako preko osebne izkušnje oziroma svetovanja, kot tudi preko teorije in ostalih študijskih zahtev, ki jih ni malo. Nekateri terapevti se tudi vračajo na kavč, po moji izkušnji ti spadajo med najboljše. Tudi sam sem naknadno opravil še sto ur na kavču. To zahtevno delo me je osvobodilo še nekaterih preostalih strahov in tesnob.

Nekoč ste rekli: »Kljub temu, da smo psihoterapevti specialisti za odnose, se tudi sami vedno znova opotekamo. Imamo pa to prednost, da se nam vedno bolj svita, zakaj se opotekamo.«

Psihoterapevti smo samo ljudje, ki imamo tudi težave v partnerskih in drugih odnosih. Pogosto v službenih okvirjih še kar uspevamo, osebni in intimni odnosi pa so za vse ljudi najzahtevnejši. Zakaj? Ker se nam v njih začnejo vrteti otroške plošče. Na dan pride vse, za kar nas je otroštvo prikrajšalo. Že Freud je zapisal, da pri vzgoji otrok vsi odgovemo in s tem je vključil tudi sebe. Čeprav so bila leta, ko so moji trije sinovi odraščali, zame najlepša leta življenja, moje očetovstvo ni bilo nič kaj idealno. Vsak od njih se še po svoje lovi in niso takšni, kot bi si jaz želel. (smeh) A Kahlil Gibran mi je povedal globoko resnico: »Vaši otroci niso vaši otroci. ...« Razlika je torej v večji ozaveščenosti psihoterapevta. Če si je seveda pripravljen prisluškovati in naprej delati na sebi.

Freuda mnogi kritizirajo, pravijo, da je zastarel. Vi pa pravite nasprotno: da postaja vse bolj aktualen. Zakaj?

Freud je pomemben ravno zaradi koncepta nezavednega. In ker je postavil dobre temelje začetni psihoanalizi. Svojim študentom na Univerzi Sigmunda

Freuda sem večkrat rekel: »Brez Freuda ne bi imeli znanstvene psihoterapije, brez Junga pa ne bi imeli širokega in globokega pogleda na človeka, vključno z duhovno razsežnostjo.«

Pri psihoanalizi so zelo pomembne tudi sanje. Pacientu ne razlagate njihovega pomena, ampak mu pomagata pri tem, da se uči njihove govornice in sam dojame, kaj mu sporočajo. Kakšna je pri tem vloga teorije in v kolikšni meri uporabljate intuicijo?

Zagotovo je pomembno, da psihoterapevt pozna teorijo, seveda pa to ni dovolj. Osnovno pravilo za delo s sanjami je – prav tako kot za delo z vsemi drugimi vsebinami - usmerjanje pacienta k temu, da se pogloblja vase, da se uči prisluškovati sebi. »Kaj vam ob tem prihaja naproti? Je kakšna misel, občutje, asociacija? Prisluhnite notranjemu dogajanju in pripovedujte vse, ne glede na to, ali se vam zdi smiselno ali ne. Čim bolj se vam nekaj upira, tem bolj je pomembno, da to načnete.« To je edini napotek pacientu, kako naj dela v psihoanalitični obravnavi. Kot je rekel Freud, so sanje kraljeva pot do nezavednega, zato veliko delamo z njimi. Večkrat se pošalim, da so moj vsakdanji kruh. Na začetku terapij je po navadi prisotnih več težkih, neprijetnih sanj, na primer v obliki preganjav ali nočnih mor. Več ko razrešimo svojih problemov, konfliktov in primanjkljajev, ki so se zrcalili preko sanj, bolj pogosto pridejo na vrsto tudi manj težke, lepe sanje. Neka pacientka je na primer dolgo imela nočne more, potem pa je v nekih sanjah pred njeno hišo zacvetelo dvoje čudovitih dreves. Takšne simbolične sanje nam zrcalijo, v kateri točki svojega razvoja smo. Sam sem v času svoje analize veliko sanjal tematiko hiše. Sprva je bilo na njej ogromno dela, vse se je razgradilo. Počasi pa se je gradila in nazadnje je bila to nova hiša v tretji fazi gradnje. To mi je povedalo, da je bila osnova osebnosti drugačna kot prej, je pa bilo še veliko dela, da bi bil ta proces dokončan. In res ga je bilo veliko in ga je še vedno. (smeh) Sanje si je priporočljivo zapisovati, sicer zbledijo kot jutranja rosa. Če zapiske beremo leta kasneje, lahko pogosto o njih dobimo precej globlje uvide kot jih bili zmožni takrat, ko smo jih sanjali.

Napisali ste: »Težko si predstavljam dobro psihoterapijo, v kateri ni dovolj prostora za tišino, tako za tišino klienta kot za tišino terapevta.« Kakšen je pomen tišine v psihoterapevtskem procesu?

Pomembno je, da se človek uči prisluškovati sebi. In tega se ne da početi brez tišine. V tišini se zgodijo pomembne stvari, zato je škoda, če v psihoterapevtskem procesu ni prostora zanjo. Tudi meni se pogosto zgodi, da ne vem, kaj bi rekel

pacientu. Takrat sem tiho in čakam, da bom začutil, kaj je za tega človeka in njegovo situacijo pomembno. Vso teorijo dam na stran in naredim prostor intuiciji.

Že petnajst let imate izkušnje z zenovsko obliko meditacije. Kako vpliva na vas?

Zelo dobro, polni me z energijo. Če ne bi vsak dan meditiral, pri mojih letih ne bi mogel biti tako aktiven kot sem. Vsakomur priporočam meditacijo. Ni pomembno, kakšne vrste je, vsak naj si najde takšno, ki je zanj najbolj primerna.

Zenovske meditacije ste se naučili pri zenovskem mojstru in benediktinskem menihu Wiligisu Jägerju. Zanj ste rekli, da je zaradi svoje kritike religioznih institucij prava nočna mora vatikanskih birokratov. Upa si napisati: »Sram me je moje cerkvene institucije, ki pogosto ravna iz interesov moči.« S čim vse vas navdihuje?

Wiligis mi je veliko dal, predvsem s svojo življenjsko in pogumno osebnostno držo. V meni je vzbudil zanimanje za orientalsko filozofijo. Pri teologiji, psihologiji in psihoanalizi mi je še vedno nekaj manjkalo in pri njem sem to našel: notranjo umiritev. Spoznal in začutil sem, kako imajo vse religije skupne korenine in da so vse razlike, o katerih se prepiramo, predvsem kulturne razlike. Pri nekem vzhodnem mistiku sem prebral misel, ki v en stavek zajame bistvo vseh religij: »Bog spi v kamnu, diha v rastlini, sanja v živali in se zave samega sebe v človeku.«

Ljuba vam je misel o umiranju ega, ki jo je napisal Abraham a Santa Clara, baročni pridigar na habsburškem dvoru: »Umri, preden umreš, / da ne boš umrl, / ko boš umrl.« Lahko podelite svojo razlago napisanega?

Naš človeški ego bi vedno nekaj hotel imeti. Dokler ne opravimo z njim, ne bomo našli notranjega miru. Najtežje umirajo tisti, ki niso nikdar živeli. Težko je umreti človeku, ki si mora priznati, da je zapravljal svoje življenje - ker ni zbral poguma, da bi si zaupal in šel svojo pot. Naj povem še anekdoto o omenjenem pridigarju. Maševal in pridigal je tudi habsburškim dvornim damam. Brez dlake na jeziku je upal poimenovati njihove slabosti, tako kot si upa tudi sedanji papež povedati vatikanskim birokratom to, kar jim gre. Tako se mu je enkrat zareklo in jim je rekel: »Niste vredne tega, da bi vas pes poscal.« Dvorne dame so se pritožile pri cesarici in ona je od njega zahtevala, da bi izjavo preklical. Pri naslednji maši je to tudi storil in rekel: »Ste vredne, da bi vas pes poscal.« (smeh) In to je bil mistik! Vidite, kako nepredvidljivi so mistiki - ravno zato, ker so tako osvobojeni.

Zdaj, ko se je svet zaradi koronavirusa zaustavil in smo mnogi doma, imamo več časa, da se zazremo globlje vase in razmislimo o svojem življenju. V ospredje prihajajo vrednote, po katerih smo mnogi hrepeneli, med seboj si pomagamo, zavedamo se krhkosti bivanja. Kako vi doživljate trenutno situacijo?

Eksistencialni psihoterapevti nas učijo, da če analiziramo človekove strahove kot bi lupili čebulo, pridemo skoraj vedno do strahu pred smrtjo. Ta strah je tudi osrednja vsebina našega ega. In ego se je sedaj tako razbohotil, da človeka že bolj ogroža kot pa služi njegovi samozaščiti. Pa ne le njega, ampak tudi njegovo vrsto in ostala živa bitja. Dokler ne opravimo s svojim egom, ne najdemo notranjega miru. A zdi se, kot da se s svojim vedno hitrejšim življenjskim tempom nismo zmogli več ustaviti. Nismo več znali prisluhnuti tišini, nismo se zavedali pomena zdravja in kaj je resnično bogastvo. Kot da smo bežali pred neko veliko ogroženostjo, pred nekim silnim strahom, ki ga nismo želeli niti začutiti, kaj šele ozavestiti. Kaj pa če smo zato potrebovali ta virus? Da nas je zaustavil in nam ponudil v premislek, ali sploh še hočemo živeti kot ljudje, sposobni sodelovanja? Da bo omogočil ljubezni v nas zavzeti več prostora od naših strahov, brezupnih poskusov samozaščite in napihovanja našega ega? Bojim se le, da bomo skušali čim prej pozabiti na ta čas in zaživeti po starem, s čimer pa si lahko pridelamo kakšno še močnejšo lekcijo.