

Miha Černetič¹ in Barbara Marolt²

Čuječnost ni nekaj, s čimer bi si ustvaril svoj idealen fantazijski svet: Intervju s psihologom in psihoterapevtom doc. dr. Miho Černetičem

*Mindfulness does not mean creating an ideal fantasy world:
Interview with psychologist and psychotherapist Miha Černetič*

1. **Diplomirali ste iz psihologije na Filozofski fakulteti na Univerzi v Ljubljani. Kaj vas je potem napeljalo v psihoterapevtske vode, kakšna je bila vaša pot izobraževanja do psihoterapevtskega poklica?**

Že v psihologijo me je potegnila želja, da bi uporabil psihološko znanje za boljše življenje. To je bila osnova. Kot študent psihologije sem se nato zanimal za kognitivno nevroznanost, na tem področju sem tudi že malo raziskoval. Potem pa so me znotraj kognitivne nevroznanosti čedalje bolj začeli zanimati čustveni vidiki, kognitivna nevroznanost emocij. V nadaljevanju me je to vodilo v vse bolj psihoterapevtske vode, sprva prek kognitivne in vedenjske terapije. Tudi sam sem se soočal s čustvenimi težavami, z anksioznostjo, zato sem bil toliko bolj motiviran za to področje. Zanimala so me čustva ter kako se da reševati tovrstne zaplete. V nekem trenutku pa sem tu začutil tudi svoj poklicni klic. Takrat sem že imel psihološko izobrazbo in sem se videl, da bi v tej smeri tudi poklicno deloval. Čeprav je to pomenilo dodaten, dolgotrajen, zahteven študij, tudi v finančnem smislu. Vendar sem v tej smeri po večkratnem razmisleku avtentično začutil svoje poslanstvo. Kot študent psihologije si sicer nisem nikoli mislil, da bom nekoč psihoterapevt. Morda je nekje bila želja, ki je tlela v meni, a sem se bolj videl drugje, na področju kognitivne psihologije. Sčasoma pa se je v meni torej razvila močna motivacija za psihoterapevtsko delo.



¹ doc. dr. Mihael Černetičem, psihologom in psihoterapevt, miha.cernetic@amis.net

² Barbara Marolt, študentka bakalavreata psihoterapevtske znanosti, barbimarolt@gmail.com

2. **Kakšno pa je bilo stanje psihoterapije v Sloveniji takrat, ko ste se odločali za ta študij?**

Takrat področje psihoterapije v Sloveniji še ni bilo tako razvito. Terapevtov, ki bi delali v zasebni praksi, je bilo nekaj, ampak bistveno manj kot danes. In med njimi je bilo izredno malo takšnih, ki bi živeli prvenstveno od psihoterapije. V smislu, da bi bil to njihov glavni poklic, glavni dohodek. Vsaj po mojem opažanju so bili v Sloveniji večinoma terapevti, ki so psihoterapijo opravljali kot dodatno dejavnost poleg drugih poklicnih aktivnosti.

3. **Ste certificirani integrativni psihoterapevt. Kako to, da ste se odločili za integrativni pristop?**

Iskal sem, kaj bi bilo najbolj smiselno zame. Pregledal sem kar nekaj različnih smeri. Od kognitivno-vedenjske terapije do logoterapije. Potem sem se odločil za integrativno smer, ker poudarja celostnost, integracijo. Celostnost različnih dimenzij človeka, osebnosti. Integrira različne pristope, od psihoanalize in psiho-dinamskih pristopov do kognitivno-vedenjske terapije in humanističnih vej. Zdelo se mi je, da bom v integrativni terapiji od vsakega od teh pristopov dobil tisto najboljše. In integriral tudi še kaj drugega, kar bi bilo relevantno, recimo čuječnost. S slednjo sem se že takrat ukvarjal. Poleg tega pa me je integrativna smer pritegnila tudi zato, ker se mi je zdelo, da od vseh modalitet, ki sem jih bil pregledal, najbolj poudarja vlogo raziskovanja. Zdela se mi je najmanj dogmatska in najbolj temelječa na raziskovanju ali pa zanj vsaj najbolj odprta. Takšen je bil takrat moj vtis. Mogoče sem s tem nehote naredil kakšni terapevtski smeri krivico, ampak v Sloveniji je bilo raziskovanje psihoterapije v tistem času še precej v povojih. Relativno gledano še vedno je.

4. **Kaj pa kakšna kritika integrativnega pristopa?**

Kasneje, ko sem bil že globlje v procesu terapevtske edukacije, sem videl, da stvari vendarle niso tako idealne, kot se mi je v začetku zdelo. Saj ne, da bi mi bilo žal, da sem šel v to smer. Sem pa videl, da je integrativnih smeri v psihoterapiji cela vrsta. Ta smer, v kateri sem se jaz izobraževal, je samo ena od možnih. Sicer je precej široka, tako da mi ustreza. Kot sem že omenil, integrira vsebine od psihodinamskega pristopa prek kognitivno-vedenjskega do humanističnega in systemskega. Vse glavne usmeritve torej. Kljub temu pa je samo ena od različnih možnih integracij v psihoterapiji. Občasno sem se tudi spraševal, ali je bolje izbrati en integrativni pristop, kjer imaš nekako vsega po malem in upaš, da je to najboljša integracija, da je res dovolj vsakega elementa. Ali pa je bolje, da se intenzivno podaš v en pristop in se v njem poglobljeno izobraziš ter nato morda kasneje, ko ga dodobra obvladaš, integriraš še druge. Kolikor ti to pač sam pristop oziroma

terapevtski model dopušča. Dejstvo je, da je danes večina psihoterapevtskih šol precej integrativnih, so dokaj odprte tudi za druge perspektive. Vendar pa je dobro imeti tudi nek preizkušen, funkcionalen in teoretsko utemeljen model integracije. Ki te usmerja pri tem, kako integrirati. Tega pa veliko psihoterapevtskih smeri zaenkrat še ne ponuja. Ustrezna integracija psihoterapevtskih pristopov presega zgolj tehnični eklekticism.

5. **Ste tudi eden od vodilnih raziskovalcev čuječnosti v Sloveniji. Na temo čuječnosti ste tudi doktorirali. Kako dolga je vaša pot s čuječnostjo ter kdaj ste jo »odkrili«? Kako ste se odločili, da boste raziskovali ravno to področje?**

Zdaj bo počasi trideset let, odkar sem naletel na čuječnost. Takrat še niti nisem vedel, da gre za čuječnost. Ta izraz pri nas še ni bil uveljavljen v sedanjem pomenu. Kot srednješolec sem ob koncu prvega letnika prebral fascinantno knjigo o čuječnosti, njen avtor je bil neki indijski jezuit. Bila je zelo neposredna, berljiva, dinamična. Šlo je pravzaprav za zapis delavnice, ki jo je avtor vodil. Spomnim se, da ko sem knjigo prebral, sem bil en teden, kot bi padel z Lune. Ta knjiga me je zelo zadela. Podrla mi je neka dotedanja prepričanja. Počutil sem se, kot bi bil napol zadet. Bilo je tako novo, globoko se me je dotaknilo, da sem potreboval čas, da sem izkušnjo asimilirala. Prišlo mi je prav, da sem bil v tistem tednu precej sam doma, saj sem tako imel tišino in mir, da sem novosti integriral v sebi. Nadalje je to precej vplivalo na moja srednješolska leta.

Sledilo je študentsko obdobje. Iz teme, o kateri sem bral v oni knjigi, sem želel napisati diplomu. Vedel sem, kaj želim, ni pa še bilo ustreznega psihološkega izraza v Sloveniji ali pa ga jaz nisem poznal. Diplomsko sem zato naredil iz drugega področja, ki je bilo blizu čuječnosti, ni pa bilo čisto to – šlo je za področje kognitivne psihologije, natančneje kontrole pozornosti. Približno v tistem času sem v nekem znanstvenem članku v angleščini (posodil mi ga je kolega, s katerim sva bila v skupini za kognitivno nevroznanost na fakulteti) zasledil pojem „mindfulness“. Koncept me je pritegnil, bil je namreč točno to, o čemer sem bral kot srednješolec v prej omenjeni knjigi. Začel sem iskati nadaljnje vire o konceptu „mindfulness“ in odkril, da glede tega obstaja celo področje raziskav v tujini.

Skratka, dotični članek (ki sicer ni bil o čuječnosti, a je bila v njem omenjena) je bil zame vstopna točka za nadaljnje raziskovanje. Stvar me je zelo zanimala in v njej sem kmalu začutil nekakšno svoje raziskovalno poslanstvo. Da v Sloveniji v strokovni psihološki javnosti ta koncept celostno predstavim in obdelam, ker tega takrat še ni bilo. Napisal sem pregledni članek za *Psihološka obzorja*, ki je osrednja psihološka revija v Sloveniji. Od tu dalje so se vrstile moje znanstvene in strokovne raziskave čuječnosti. Tudi doktorat sem napravil iz čuječnosti.

Poleg tega sem izvajal različne praktične čuječnostne delavnice in predavanja. Za večino ljudi je bila čuječnost še nov koncept. Najprej je bilo treba sploh poiskati ustrezen slovenski izraz. Čuječnost se je takrat zdela še malo čudna beseda, a se je doslej že čisto prijela. Spomnim se, da sem na začetku izpadel kar malo čudno, ko sem govoril o čuječnosti. Danes, po dvajsetih letih, pa je to že nekaj časa vroča tema.

6. **Za sebe bi rekla, da sem šele na začetku svoje poti spoznavanja čuječnosti. Včasih se mi zdi, da je še vedno ne razumem prav dobro, čeprav imam za seboj dve leti prakticiranja. Katere so pasti pri napačnem razumevanju čuječnosti?**

Pasti je več. Rekel bi, da je past to, če si nekdo predstavlja čuječnost kot neka- kšno bližnjico do svojega cilja. Čuječnost je v resnici kar zahtevna pot, čeprav se sliši zelo enostavno. Razumeti osnove čuječnosti je res dokaj enostavno, da dejansko razviješ čuječnost v sebi, pa je kar zahtevna pot, ki terja veliko vaje, truda. Ni bližnjica. Past je tudi, če nekdo vidi čuječnost kot način, s katerim je možno ustvariti vzporedno resničnost, kakršno si on želi. Recimo afirmacije lahko včasih vodijo v to. Čuječnost ni ustvarjanje poljubne resničnosti, temveč je odkrivanje resničnosti take, kot ta je. Zavedanje tega, kar obstaja. Seveda drži, da ko se zavedaš resničnosti, odkriješ tudi stvari, ki jih prej nisi videl in nisi vedel, da obstajajo. Ni pa čuječnost nekaj, s čimer bi si ustvaril svoj idealni fantazijski svet. To bi bilo pravzaprav precej nevarno, saj se v fantazijskem svetu ne da zares živeti. Če povzamem, čuječnost je odkrivanje, zavedanje in tudi sprejemanje resničnosti, takšne, kot je. To pa zahteva tudi določeno ponižnost. Tukaj nam naš prirojeni človeški egocentrizem dela težave. Včasih imamo problem sprejeti to, kar je, ker bi raje videli, da bi bilo nekaj drugega.

7. **Kakšna pa je razlika med meditacijo in čuječnostjo?**

Meditacija je ena od poti za razvijanje čuječnosti. Zelo pogosta pot pravzaprav. Če želiva biti bolj natančna, povejva, da različne vrste meditacij delimo v grobem v dve kategoriji. Eno so koncentrativne meditacije, kjer se pozornost fokusira na nek določen objekt, recimo dihanje, beseda ali stavek. Druga vrsta meditacij pa so čuječnostne meditacije (v ožjem pomenu besede čuječnost), kjer je pozornost širša in receptivna. Pri tehnikah za razvijanje čuječnosti vedno znova ugotavljam, da združujejo obe vrsti praks ter da se obe vrsti med seboj dobro dopolnjujeta. Kapaciteto za čuječno pozornost bi težko razvijali brez koncentrativnih praks. Če pogledamo s kognitivno psihološkega vidika, se vzdrževana pozornost, ki je ena od osnov za čuječnost, razvija ravno s koncentrativnimi tehnikami.

8. **S katerimi temami ste se doslej največ ukvarjali pri svojem raziskovalnem delu na področju čuječnosti?**

Po svojem prvem, preglednem znanstvenem članku o čuječnosti sem raziskoval povezanost med čuječnostjo in anksioznostjo, kar je bila tema moje doktorske disertacije. Ob tem so me močno zanimali tudi mehanizmi, po katerih čuječnost vodi v zmanjšanje tesnobe. Nadalje sem raziskoval povezave in možnosti vključevanja čuječnosti v psihoterapijo, tako v splošnem kakor še posebej v moji matični smeri - integrativni relacijski psihoterapiji. Zanimive rezultate je dala raziskava o razvijanju čuječnosti pri študentih psihoterapije, ki bo, upam, v kratkem zrela za objavo.

Vsa leta me je pri raziskovanju vzporedno spremljalo temeljno vprašanje, kaj čuječnost sploh je. Moja pregledna študija tega vprašanja je pokazala oziroma potrdila, da ima čuječnost dve glavni sestavini, in sicer zavedanje doživljanja ter sprejemanje doživljanja. Ta dvodelna sestava čuječnosti se mi je tudi v nadaljevanju ves čas potrjevala. Hkrati pa me je pot spoznavanja, kaj je čuječnost, vodila čedalje širše in globlje, in ta širina in globina sta me večkrat prav osupnili. Istočasno se je pred mano razpirala široka pahljača neformalnih oblik čuječnosti. Čuječnost je pot pristnosti in celostnosti, zato teži k temu, da se udejanja ne samo v formalni praksi, temveč v vsej pestrosti vsakdanjega življenja in odnosov. Ni mogoče biti zelo čuječen do sebe, do drugih pa le malo ali nič, ter obratno. Tako sem med drugim pisal o čuječnosti v družinskih odnosih in na delovnem mestu ter oboje tudi praktično preizkušal na lastni koži. Nasploh me vseskozi spremlja naravnost, da čuječnosti ne bi samo raziskoval in je predajal drugim, temveč jo želim tudi dejavno živeti v svojem življenju. Kolikor mi to pač uspe. Za učitelje čuječnosti je bila vitalna lastna praksa že od nekdaj pogoj *sine qua non*. Ko sem omenil širino in globino čuječnosti, pa ne želim dajati vtisa, da je čuječnost nekaj vseobsegajočega in neoprijemljivega, saj sem se pri svojem preučevanju srečeval tudi z vprašanjem oziroma s pojavi, kaj čuječnost ni. V mislih imam številne strategije, ki jih danes v površnem poznavanju in modni vznesenosti ponujajo ali vsaj povezujejo s pojmom čuječnost. Zabaven in hkrati po svoje tragičen se mi zdi pojav v naši potrošniški kulturi, ki ga nekateri imenujejo McČuječnost in ki je v resnici tako rekoč karikatura čuječnosti.

Svoje raziskovalne ugotovitve sem objavljajal v Kairosu, tudi v drugih znanstvenih in strokovnih revijah in knjigah ter na spletu (denimo na blogu ustanove Pot naprej). Nazadnje pa je pri založbi Sigmund Freud University Press Ljubljana izšla moja knjiga "Watch!", ki podaja moje raziskovalne ugotovitve o tem, da je čuječnost doma tudi v krščanstvu. Preučevanje esence čuječnosti in njenih aplikacij v življenju me je namreč pred petimi leti privedlo tudi do odnosa med čuječnostjo kot sekularnim psihološkim konstruktom in duhovnostjo/religijo,

od koder navsezadnje izvira. Dobra novica se mi zdi, da človeku ni treba biti ateist ali budist niti praktikant joge, da lahko v polnosti živi čuječnost. Zanimivo bi mi bilo še raziskovati, kako je s čuječnostjo v drugih verstvih in verovanjih, recimo v islamu in animizmu.

9. **Izobraževali ste se še iz transakcijske analize, imago partnerske terapije, KVT, EMDR-ja, logoterapije, pozitivne psihologije, nevrolingvističnega programiranja ter iz čuječnostnih pristopov. V vseh teh pristopih, poleg integrativnega, lahko najdemo pojavnne oblike čuječnosti. Ali in kako vključujete čuječnost v svoje psihoterapevtsko delo?**

Ker je moje življenje tako prežeto s čuječnostjo, jo dostikrat vključujem tudi nevede. Težko, da bi mogel čuječnost pustiti zunaj terapevtske sobe. In zakaj bi jo, saj je dokazano, da ima čuječnost veliko dobrih učinkov tudi v kontekstu psihoterapije. Konkretno pa jo v terapijo vključujem na dva načina: Prvič, kot specifične intervencije. Če presodim, da je terapevtsko primerno, predlagam klientu izvedbo kake čuječnostne tehnike. In drugič kot nek splošen pristop k terapiji, ki je zelo skladen z integrativnim pristopom, v katerem sem se izobraževal in kjer je pomembna, denimo, uglašena pozornost na klienta, na sebe in na najin odnos. Čuječnost se povezuje tudi s terapevtsko filozofijo. Primer bi bil odnos do čustev – iz čuječnostnega vidika čustva niso nekaj, česar bi se bilo treba apriorno bati. Gre za sprejemajoč odnos do doživljanja, kar je tudi zelo v skladu z geštalt terapevtskim pristopom. Blizu mi je pogled na psihoterapijo kot na odkrivanje klientove osebne resnice. Tiste resnice, ki se običajno skriva izza obramb in do katere nam čuječnost pomaga prihajati. Skušam prodreti za obrambe, za navidezno podobo, v bistvo človekovega doživljanja in v bistvo človeka samega.

10. **Kakšni so izzivi v vaši psihoterapevtski praksi, na primer na področju transferja in kontratransferja?**

Tu je lahko čuječnost zelo koristna. Transfer/kontratransfer, to je zelo pomembno področje v psihoterapiji. Ampak tudi precej neoprijemljivo, še posebno kontratransfer. Že zavedati se svojega kontratransferja kot psihoterapevt, je težko. Vsaj jaz mislim, da to ni tako enostavna stvar, sploh ko se začnejo neke stvari odigravati v odnosu. Ali pa ko terapevta in klienta vleče v to, da bi se začele odigravati. Če sem jaz kot terapevt v stiku s sabo, potem takšne stvari lažje prepoznam. Če pa ne vem, kaj se dogaja z mano, bom tudi svoj kontratransfer težje opazil. Naslednji izziv, ki se mi zdi pomemben, je, da pustim sebe zunaj terapevtske sobe. Vem, da so teorije, ki govorijo, da to ni možno. Vendarle pa moramo terapevti sami sebe dovolj izprazniti, da nas lahko napolnijo klientove vsebine.

V terapevtski odnos prinesemo svojo strukturo, česar ne moremo pustiti zunaj. Ampak vsebine, fluidni del, tega pa nam ni treba nositi v terapevtski prostor. Če me je nekaj razjezilo pol ure pred terapevtsko seanso s klientom, potem ne bi bilo dobro, da svojo jezo nesem s sabo v terapevtsko sobo. Terapevtska seansa, ki naj bi jo izvedel, ni za mene, ampak za klienta. V sebi moram narediti prostor za njegove vsebine. Ne vem, kakšne bodo. Svoj material želim, kolikor se da, pustiti zunaj. Včasih rečemo temu z grško besedo kenoza, izpraznitev, da se lahko nato napolnimo s klientovimi vsebinami.

S klienti delam v ločeni terapevtski sobi, v drugem prostoru pa imam računalnik, kjer opravljam ostale naloge. Fizična, prostorska ločnica mi pomaga, da svoje lastne vsebine odložim zunaj terapevtskega odnosa. Da nisem kontaminiran, ko sem s klientom v terapevtski sobi. Zgodi se seveda, da včasih tudi kaj prinesem s sabo noter. V takšnih primerih pa si pomagam s čuječnostjo. Da zaznam v sebi, da me še nekaj spremlja; da mi misli uhajajo k neki stvari, s katero sem se prej ukvarjal. Pomaga mi, da si rečem, naj to pustim tam, kamor spada, bodisi v zasebno stanovanje ali v drugo pisarno. Ne želim, da to kontaminira moje delo s klientom. Tudi ne bi bilo etično.

Dostikrat, preden vstopim v terapevtsko sobo, naredim kakšno čuječnostno vajo, s katero si želim okrepiti empatijo do klienta, ki je prišel in me čaka. Prinesel je svoje vsebine, ima pričakovanja od najine seanse. Čeprav imam jaz več klientov, ima vsak od njih samo enega terapevta. In to sem jaz. Klient pride v svoji ranljivosti, potrebi po tem, kar naj bi mu jaz dal. Želim biti razpoložljiv za njega, za kar koli je prinesel. Ko to vajo zaključim, odprem vrata in sem tam s klientom.

11. **Ste tudi poročeni in imate štiri sinove. Kako vaše delo vpliva na vas osebno in na vaše družinsko življenje?**

V splošnem vpliva zelo pozitivno. Terapevti imamo vendarle ta privilegij, da imamo večje razumevanje, znanje o procesih, ki se dogajajo znotraj človeka in v medčloveških odnosih. Tudi o procesih v družini in v partnerskem odnosu. Vse to mi koristi. Seveda se moram včasih zavestno opomniti, da uporabim nekaj tega znanja še v partnerskem odnosu, zase osebno, v družini. Verjamem, da sem kot psihoterapevt boljši mož in oče. Kot terapevt tudi lažje shajam s seboj. Mislim, da imamo terapevti več možnosti za osebno rast v primerjavi z večino drugih poklicev. Da bolj razumemo, smo bolj radovedni, odprti za odkrivanje. Kar pa vidim kot slabost terapevtskega poklica, je, da sem včasih nekoliko čustveno utrujen od dela s klienti. Kar je seveda normalno. A partnerski odnos, družina, prijateljski odnosi prav tako terjajo moj čustveni angažma. In če se že pri delu s klienti, ki je čustveno naporno, preveč utrujiš, težje daš v svojih osebnih odnosih, kar potrebujejo. Zato si delo s klienti doziram, tako da si jih ne naročam

preveč na isti dan. Razporejam si jih, kakega dopoldne in kakega popoldne. Vmes pa dovolj pavze, da si odpočijem od terapevtskega dela. Tako sem lahko v principu v polnosti prisoten v vsaki seansi z vsakim klientom. Zavedam se, da če bi opravljal kako drugo delo, ki bi bilo čustveno manj naporno, bi bil pa na katerem drugem področju bolj utrujen.

12. **Ali predajate koncept čuječnosti tudi svoji družini in če, na kakšen način?**

Mislim, da predvsem posredno. S tem, da bolj čutim svoje otroke, ženo, sebe. Včasih pa predajam tudi neposredno s kakšnimi vajami. Odvisno od situacije in koliko so otroci dovzetni v določenem trenutku. Včasih naredimo čuječnostno vajo doma na kavču ali na izletu. Če smo kje v gozdu ali ob jezeru, reki, je zelo lepo narediti čuječnostno vajo. Recimo zapremo oči in samo poslušamo zvoke, petje ptic v gozdu, šumenje potoka, reke, šelestenje listov, veter v krošnjah, občutimo sončne žarke na koži. Glede tega so otroci kar precej dovzetni. Ali pa doma, če opazim, da so preveč frfotajoči, naredimo vajo za zavedanje dihanja. Kdaj pa tudi niso dovzetni za vodene vaje. Takrat lahko pomaga že, če se sam umirim s čuječnostjo.

13. **V zadnjih letih je velik porast ločitev. Tudi med obdobjem korone se je veliko parov ločilo. Kaj mislite, zakaj je do tega prišlo. Kako ste vi v svojem zakonu doživljali to obdobje?**

Če pomislimo, ni tako nenavadno, da so številni pari imeli ravno med obdobjem korone več težav kot sicer. Namreč, zaradi ukrepov tekom epidemije so morali biti bolj skupaj. Bilo je manj izhodov, zaprtja so marsikaj onemogočila, kar je bilo prej mogoče. Na primer umike moških v gostilno. Pari in družinski člani so bili prisiljeni, da se bolj soočijo drug z drugim. Tako so prišle na plano vsebine, ki sicer mogoče še ne bi prišle. Tako pozitivne kot tudi negativne stvari v odnosih.

Svoje je dodala še splošna raven stresa, ki je bila povišana zaradi epidemije. Znano je, da v stanju stresa pride še bolj do izraza tako tisto dobro v ljudeh in naših odnosih, kakor tudi ono, kar je slabo.

Kakor drugod, je bilo v naši družini in v najinem odnosu z ženo v obdobju korone včasih kar naporno. Bili so težki trenutki, a je bilo tudi veliko lepega. Čeprav je bilo marsikdaj res naporno, nam je uspelo, da smo držali in zdržali skupaj. Če potegnem črto, se mi zdi, da smo v splošnem celo več pridobili kot pa izgubili.

14. **Ali menite, da poklic psihoterapevta vpliva na kvaliteto zakonske zveze, in če, na kakšen način?**

Moje mnenje je, da poklic psihoterapevta vpliva na kvaliteto zakonske in partnerske zveze. Potencial je, da vpliva zelo dobro. Zakaj? Psihoterapevti imamo kar nekaj znanja o odnosih in njihovi dinamiki, pa o osebnostnih značilnostih. Skratka o stvareh, ki igrajo pomembno vlogo v partnerskem odnosu. Poleg tega smo psihoterapevti tudi bolj odprti za osebni razvoj. Na duševnem področju imamo opravljenega več dela na sebi kot večina drugih ljudi. Vse to predstavlja potencial za to, da kvaliteta partnerskega in zakonskega odnosa raste. Da postaja naš partnerski odnos čedalje boljši, pristnejši, bolj zdrav, v dobro obeh partnerjev.

Vendar pa je pogoj, da oba partnerja stopita na to pot rasti. Včasih se zgodi, da gre eden od njiju naprej in se razvija, drugi pa se ne in ostaja, kjer je bil. Takrat se lahko v odnosu pojavijo težave. Lahko se še bolj pokaže disfunkcionalnost, ki je bila sicer že od vsega začetka prisotna v odnosu, vendar je partnerja nista opazila, ker sta bila ujeta v kompatibilno disfunkcionalnem vzorcu odnosa. Če pa potem eden od njiju začne napredovati, zdraviti svoj vzorec, postopoma ni več kompatibilen z nezdravo vlogo, ki jo drugi še vedno izvršuje. Torej lahko pride prej do težav, do katerih bi sicer najverjetneje prišlo šele čez nekaj časa. Prej se pokaže nevrotični odnosni vzorec. Skratka, poklic psihoterapevta lahko vpliva na odnos. Dobro pa je, da se res oba partnerja razvijata in rasteta, da delata tako na sebi osebno kot tudi na svojem partnerskem odnosu.

15. **Za konec me zanima še, ali bi se ponovno odločili za enak poklic in kaj svetujete mlajšim generacijam bodočim psihoterapevtom?**

Kar se tiče mene in mojega poklica, ne dvomim, da bi se ponovno odločil za isti poklic. Ker najdem v njem svoje poslanstvo – je pač moja poklicanost. Mlajšim generacijam oziroma bodočim psihoterapevtom pa bi svetoval tri stvari. Prva je, naj se zavedajo, da so čudoviti in zelo dragoceni za svet, v katerem živimo. Da lahko temu svetu veliko ponudijo, ga zelo obogatijo s tem, kar so in kar znajo. Tukaj pridem do naslednje zadeve, ki bi jo položil na srce mlajšim kolegom: Naj ne razmišljajo samo o tem, kaj želijo. Se pravi, kaj želijo v življenju doseči, kaj želijo od življenja imeti, kaj so njihove sanje, kar je sicer v današnjem času moderno. Naj razmišljajo tudi, kje v svetu lahko prispevajo svoj delež. Kje v današnji družbi lahko dajo, prispevajo, kar zmorejo in kar znajo. Kje lahko nekaj pomembnega doprinesejo, kar današnji svet potrebuje. Razmišljanje in iskanje v tej smeri jim bo namreč omogočilo, da bodo v svojem življenju lahko videli velik smisel in pomen. To pa je nekaj, kar jih bo osrečilo. Z močno, pristno in globinsko srečo.

Tretja stvar: Naj nikoli ne pozabijo, da je vsak dan priložnost za novo rast, za nadaljnje napredovanje. Vsak dan postanimo malo boljši, kot smo bili včeraj.

Vsak dan se lahko nečesa novega naučimo, se malo spremenimo. Skratka, rastimo vsak dan in vsak trenutek. Bodimo dovolj odprti za te priložnosti rasti. Bodimo voljni in zmožni učiti se iz svojih življenjskih izkušenj in priložnosti. Ne zaprimo se, češ da vemo že vse in smo se že dovolj razvili. Rastemo in razvijamo se do smrti, do konca življenja. To je še ena stvar, ki nam v življenju prinaša srečo.