



Jana Lavtižar

## OBČUTLJIVA MEJA MED SAMORAZKRIVANJEM IN »ČUDEŽNO TERAPIJO«

Zakonski par. Tipičen par. Z urejeno fasado primerno izobražene, primerno situirane dvojice, ki jo od znotraj že načenjata dolgčas in morje nerešenih težav, ki so se nabrale z leti. Se pravi par, s katerim in ob katerem se lahko smejimo in jezimo. Se jima lahko tudi posmehujemo. Zakoncema, ki imata probleme. Nič posebnega, alarmantnega, patološkega. Nič, česar ne bi mi zmogli rešiti sami, brez zatekanja na terapijo. Ko gledamo njune prve korake v terapevtskem procesu, lahko z blago ironične razdalje spremljamo njuno negotovost, neizkušenost, nestrpnost, nerazumevanje, obupavanje, da se bosta sploh še kdaj zmogla čustveno povezati in s tem oživiti svoj utrujeni in razdraženi odnos.

Terapevtka. Zakonska terapevtka pač. Gospa srednjih let z utečeno prakso, očitno kompetentna. Ve, kaj dela, in suvereno sledi svojemu scenariju. Par je pri njej prvič in zato ne ubira tveganih korakov, ki bi ju odvrnili od nadaljnjih srečanj; njen cilj je, da bi ju povezala, ne pa prestrašila. Tudi njene poteze nas lahko spravijo v smeh, nas zabavajo, morda začutimo celo rahlo vzvišenost: Kaj ta ženska pravzaprav počne? Sledi stokrat prežvečenemu modelu? Pa ji bo pri teh dveh, ki dobita ošpice takoj, ko eden od njiju odpre usta, uspelo? Ali ne bi bilo tukaj pametno uporabiti kak izvirnejši prijem, saj naj bi bila strokovnjakinja? Uh, kaj bi jaz naredil s tema dvema, če bi bil na njenem mestu ...

Avtor pa se ne da motiti in pelje lok igre naprej po luknjasti cesti medsebojnih nesporazumov, obtoževanja in spopadov. Dokler se začetni zagon akterjev ne izčrpa. Obstanejo. Mož in žena sta prišla do točke, ki jo dobro poznata: do točke, od koder ne vesta več, kako naprej. Vsaj skupaj ne. In z njima je do te točke seveda prispela tudi terapevtka. Kar vidimo lahko, kaj ji gre po glavi. Do trdoglave dvojice, ki svojo ranljivost brani s pikrostjo in ne premore niti malo medsebojnega razumevanja, je stežka empatična, pa tudi če bi lahko bila, ima občutek, da ju lahko pospremi kvečjemu do »uspešne« razveze, ne pa do ozdravitve njunega zakonskega brodoloma. Kako bi ju lahko zdramila in zdrmala iz njune mučne male drame?

Pomemben element terapevtskega procesa je terapevtovo samorazkrivanje, to je razkrivanje osebnih podatkov klientu – vse, kar presega ime, naziv, naslov terapevtske pisarne, tarife in podobno. Stroka opredeljuje več vrst samorazkrivanja: namerno, neizogibno, naključno in tisto na pobudo klienta; vse so zanimive, a ob *Čudežni terapiji* se bomo pomudili samo ob namerni. Pogled v zgodovino razkrije, da je Freud leta 1912 v skladu s puritansko kulturo svojega časa poudarjal, da mora biti zdravnik za pacienta nedoumljiv in mu mora tako kot ogledalo zrcaliti samo tisto, kar mu pacient pokaže. Šestdeseta leta prejšnjega stoletja pa so se s humanističnim gibanjem dotaknila tudi psihoterapije in terapevtovo samorazkrivanje so začeli dojemati ter seveda tudi spodbujati kot sestavino terapije, ki je lahko dragocena in zdravilna. Na začetku tretjega tisočletja smo priča številnim razpravam o prožnejših mejah v terapiji. Skratka, pozitiven odnos do samorazkrivanja v terapevtskem poklicu gre z roko v roki s širšim družbenim kontekstom, od javnega samorazkrivanja slavnih osebnosti do najrazličnejših resničnostnih šovov.

Raziskave so celo pokazale, da klienti težko in neradi sodelujejo s terapevti, ki o sebi ne povedo ničesar. Mnogi sodobni psihoterapevtski modeli poudarjajo pomembnost terapevtovega samorazkrivanja za celjenje odnosov. Z njim spodbujajo pristno terapevtsko alianso, torej povezanost med terapevtom in klientom, ki ima že značilnosti zaveznitva in ki je dokazano zelo pomembna za uspeh terapije. S samorazkrivanjem daje terapevt klientu »zeleno luč«, češ, vsi smo samo ljudje: vsi smo zmotljivi, nepopolni, vsi doživljamo neuspehe in se ubadamo z nerešenimi problemi, tako da med psihoterapevti in klienti po človeški plati pravzaprav sploh ni bistvene razlike.

S samorazkrivanjem pa je povezanih tudi kar nekaj pomislekov; eden najpogostejših je, da ga terapevt ne bi uporabil v terapevtske namene, ampak bi se z njim okoristil sam. Primerno samorazkrivanje, ki naj bi klientu klinično koristilo, uvrščajo strokovnjaki med prestopanje meja. Pri namernem in zavestnem samorazkrivanju morajo terapevta voditi splošna moralna in etična načela dobronamernosti in neškodljivosti. Neprimerno samorazkrivanje, s katerim se želi hote ali nehote okoristiti terapevt, klienta obremeniti z nepotrebnimi podatki ali povzroči zamenjavo vlog, pri čemer klient neprimerno prevzame skrb za terapevta; to pa je kršenje meja.

Najbolj očitno – in seveda retorično – vprašanje je, ali terapevtka v *Čudežni terapiji* prestopi meje ali pa jih krši oziroma ali ravna v skladu z omenjenimi etičnimi načeli ali ne. Ali je uporabila to »čudežno« intervencijo zgolj zato, da bi dosegla – pa še po bližnjici – premik in uspeh v terapiji, ali pa je hotela kratko malo popestriti svoj osebni vsakdanjik, ki ni tako zelo drugačen od vsakdanjika njenih klientov? Ali se tega, kar počne, zaveda ali ne? In ali je katera od teh možnosti – zavedanje ali nezavedanje – boljša od druge?

Klienta pa njeno osebno zgodbo, ki jima jo razkrije, sprejmeta tako rekoč z odprtimi rokami. Slišita tisto, kar naj bi slišala, vidita, kar naj bi videla, in kar je najpomembnejše: čutita, kar naj bi čutila. Pred nekaj desetletji sta bila otroka, ki so ju naučili, kaj je dovoljeno čutiti in kaj ne. Te zapovedi in prepovedi sta uspešno ponotranjila

in jim tudi v zrelih letih samodejno sledita, če ju le vodijo stran od bolečine. Šele nekoč kasneje, ko bo bolečina prehuda in pred njo ne bo mogoče zbežati nikamor več, si bosta dovolila podvomiti vanje. Življenje je namreč tako barvito in neskončno zanimivo v svoji zapletenosti, če si le upamo prerasti pravila, ki so nam jih nekoč vcepili, in začeti postavljati vprašanja, kot so: Ali so moji občutki skladni s tem, kar vidim? S tem, kar berem, kar mi govorijo, kar mi prodajajo? Če si sam ne bom dovolil zaupati lastnim občutkom, kdo mi bo? Pa sem pripravljen te občutke tudi preveriti? Ali pa bom vse življenje zapravljal za intelektualiziranje in teoretiziranje?

Naša terapevtka nam s svojo zgodbo – da, s svojim zgledom – pokaže, da popolnosti ni. Kakor je ni nikjer na svetu, je tudi ni v odnosih. Pojem popolnosti smo si izmislili, zato da bi se počutili bolj varne; da bi se zaposlili s prizadevanjem za nečim, česar ne bomo nikoli dosegli, ampak bomo vsaj zadovoljno umrli z zavestjo, da smo se trudili. Plezali smo po lestvi, prislonjeni ob napačno drevo – ampak hej, smo se vsaj potili.

In tako se naš par, neizprosno soočen z nepopolnostjo, vsaj za nekaj časa sprosti. Ostaja le še en drobcen problemček – ki pa ga bomo premelevali šele po predstavi. Kako se bo čudežna terapija nadaljevala? Mož in žena bosta mogoče – na novo, čeprav krhko povezana – sklenila, da jima pravzaprav v resnici ni hudega, mogoče bosta s skupnimi močmi predstavila tisto metaforično lestev h kaki češnji in začela uživati v drobčkanih vsakdanjih trenutkih povezanosti. Mogoče pa bosta hotela s terapijo nadaljevati. In zanimivo bo, kako se bo, če se bo, tkala terapevtska aliansa, ki je, kot pravi stroka, temeljna za uspešno terapijo. Ko bosta v svojem čutenju zmeraj bolj razvijala posluš za njegove najbolj prитайene tone, si bosta lahko dovolila začutiti tudi globlje registre v odnosu s terapevtko. Ta ne bo več »nezmotljiva izvedenka« za svoje profesionalno področje, ampak bo postajala vse bolj tudi človek, zaresen človek. Mogoče (bodo lahko vsi trije začeli odlagati maske, s katerimi se ljudje v svojih odnosih tako radi zabavamo. Mogoče to ne bo več »čudežna« terapija, vendar bosta prav v tem njen čar in učinek. In mogoče bo čisto zares in čisto po etičnih načelih pomagala vsem trem. To pa sta tudi njeno bistvo in smisel.