

Karen Horney

KDO SEM?

Samoanaliza za vsako glavo

Prevedel: Branko Gradišnik



UMco

Ljubljana, 2014

Karen Horney

KDO SEM?

Samoanaliza za vsako glavo

Self-Analysis

Copyright © W. W. Norton & Company, 1942, 1968, 1994

Izdano v dogovoru z W. W. Norton & Company

© za Slovenijo UMco, d. d., 2014. Vse pravice pridržane.

Prevod: Branko Gradišnik

Izdajatelj in založnik: UMco d. d., za založbo Samo Rugelj
Zbirka Preobrazba
Soustanovitelj knjižne zbirke Preobrazba je dr. Janez Rugelj.

Uredila: Renate Rugelj

Oblikovanje ovitka: Žiga Valetič

Postavitev: Aleš Cimprič

Tisk: NTD d. o. o.

Naklada: 400 izvodov, 1. natis
Ljubljana, 2014

Brez pisnega dovoljenja založbe je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, skupaj s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

Knjižno delo je izšlo v okviru programa, ki ga sofinancira
Javna agencija za knjigo Republike Slovenije.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.923.2

HORNEY, Karen

Kdo sem? : samoanaliza za vsako glavo / Karen Horney ;
prevedel Branko Gradišnik. - 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2014.
- (Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: Self-analysis

ISBN 978-961-6954-06-8

274952192

UMco d. d., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana
tel.: 01/ 520 18 39, e-pošta: bukla-urednistvo@umco.si, www.bukla.si

VSEBINA

UVOD	7
1. URESNIČLJIVOST IN ZAŽELENOST SAMOANALIZE	11
2. GONILA PRI NEVROZI	33
3. FAZE PSIHOANALITIČNEGA UMEVANJA	65
4. PACIENTOV DELEŽ V PSIHOANALITIČNEM POSTOPKU	89
5. ANALITIKOV DELEŽ V PSIHOANALITIČNEM POSTOPKU	107
6. OBČASNO SAMOANALIZIRANJE	131
7. SISTEMATIČNA SAMOANALIZA: PRELIMINARIJE	149
8. SISTEMATIČNA SAMOANALIZA PATOLOŠKE ODVISNOST	163
9. DUH IN PRAVILA SISTEMATIČNE SAMOANALIZE	211
10. LOMLJENJE REZISTENCE	229
11. OMEJENOSTI SAMOANALIZE	245
STVARNO IN IMENSKO KAZALO	261

UVOD

Psihoanaliza kot terapevtska metoda se je sprva razvila v strogo medicinskem smislu. Freud je odkril, da je mogoče nekatere opredeljene motnje brez razvidnega organskega temelja – na primer histerične krče, fobije, depresije, zasvojenosti od drog, različne trebušne težave – ozdraviti s tem, da odkrijemo nezavedne dejavnike, ki so jim za temelj. Sčasoma je motnje te vrste poimenoval kot nevrotične.

Čez nekaj časa – to se je zgodilo v zadnjih treh desetletjih – so se psihiatri zavedeli, da nevrotiki ne trpijo zgolj od teh manifestnih simptomov, ampak so do znatne mere moteni v svojem življenju nasploh. Spoznali so tudi, da imajo mnogi osebostne motnje, ne da bi izkazovali kake jasne simptome, kakršni so že od prej veljali kot značilni za nevroze. Z drugimi besedami, postopoma je postajalo bolj in bolj jasno, da pri nevrozah ni nujno, da bi se izkazovali simptomi, zato pa se nikoli ne manjka osebnostnih težav. Neizogibni sklep se je glasil, da prav te manj izrazite težave sestavljajo ključno jedro nevroz.

Spoznanje tega dejstva je izredno koristilo razvoju psihoanalitične vede, saj ni le okrepilo njene učinkovitosti, marveč tudi razširilo njen doseg. Manifestne značajske motnje, na primer kompulzivna neodločnost, ponavljajoče se napačne izbire, kar se tiče prijateljstev ali ljubezenskih razmerij, hude inhibicije glede dela, so postale predmet analize v enaki meri, kot so že od prej bili to hudi klinični simptomi. Vseeno pa v žarišču zanimanja nista bila osebnost in njen najboljši možni razvoj; končni namen je bil doumeti in prej ali slej odpraviti očitne motnje, medtem ko je bila značajska analiza samo sredstvo, ki naj se doseže ta cilj. Kadar je bila posledica tovrstnega dela, da se je na

boljše obrnil celotni osebni razvoj, je šlo malone za mimogreden sad naključja.

Psihoanaliza je še vedno in bo tudi ostala metoda zdravljenja konkretnih nevroznih motenj. Vseeno pa je postalo samo po sebi tehtno tudi dejstvo, da utegne pomagati pri splošnem značajskem razvoju. Vse pogosteje se ljudje zatekajo k analizi, ker čutijo, da niso kos življenju, ali ker se jim zazdi, da jih notranji dejavniki zavirajo ali pa jim škodujejo pri odnosih z drugimi, ne pa več zato, ker bi trpeli od depresije, fobije ali kakih primerljivih motenj.

Kakor se že dogaja, kadar se odpre kak nov razgled, je bil pomen te nove orientiranosti sprva deležen pretirane hvale. Pogosto je bilo slišati, in to mnenje je še vedno splošno razširjeno, da je analiza edini način, ki omogoča napredovanje osebnostne rasti. Ni treba posebej omenjati, da to ne drži. Najbolj učinkovito nam pri osebnem razvoju pomaga pač življenje samo. Naperi, ki nam jih vsiljuje – nuja, da zapustimo domovino, organsko obolenje, obdobja samosti – pa tudi njegovi darovi – dobro prijateljstvo, že sam stik s kakim dobrim in dragocenim človeškim bitjem, sodelovanje v skupini – vsi takšni dejavniki nam lahko pomagajo, da dosežemo svoj potencial v celoti. Žal pa ima tako nudena pomoč tudi nekatere slabe strani: blagodejni dejavniki se ne prikažejo vselej, ko bi jih potrebovali; tegobe niso nujno zgolj izziv za naša dejanja in pogum, marveč prekašajo moči, ki jih imamo na voljo, tako da nas zgolj strejo; in nazadnje se lahko tako zelo »zaštrenamo« v duševne težave, da ne zmoremo s pridom uporabiti pomoči, ki nam jo nudi življenje. Ker pri psihoanalizi teh slabih strani ni – ima pa kake druge – ji gre potemtakem upravičeno mesto posebnega sredstva, ki služi osebnostnemu razvoju.

Kakršnakoli pomoč te vrste je dvakratno potrebna spričo zapletenih in težavnih okoliščin, v katerih živimo znotraj

naše civilizacije. Vendar pa bi lahko profesionalna analitična pomoč, celo če bi jo bilo mogoče narediti bolj dostopno, težko dosegla res vsakogar, ki bi mu utegnila koristiti. Iz tega razloga je postalo pomembno vprašanje samoanalize. Od nekdanj velja, da ni zgolj dragoceno, marveč tudi možno, da človek »spozna samega sebe«, temu prizadevanju pa se da po vsej verjetnosti v veliki meri pomagati z odkritji psihoanalize. Po drugi strani pa nam o težavah, ki so sestavna prvina tovrstnemu ravnanju, prav ta odkritja razkrivajo več, kot smo kdaj sploh vedeli. Zato razpravi o tem, ali je psihoanalitično samoraziskovanje sploh mogoče, ne pristoji zgolj upanje, marveč tudi ponižnost.

Cilj te knjige je, da bi resno zastavila to vprašanje in pri tem upoštevala vse težave, ki sodijo zraven. Trudila sem se tudi, da bi predstavila nekatere temeljne premisleke v zvezi s proceduro, ker pa je na tem polju malo dejanskih izkušenj, po katerih bi se lahko zgledovala, je moj namen predvsem zastaviti vprašanje samo in opogumiti prizadevanja, ki bi vodila v konstruktivno samoraziskovanje, ne pa toliko postreči s kakimi jasnimi odgovori.

Poskusi konstruktivne samoanalize utegnejo biti pomembni predvsem posamezniku osebno. Takšno prizadevanje mu bo ponudilo priložnost, da se samouresniči, s tem pa hočem reči ne le, da bo razvil samosvoje nadarjenosti, ki jih morda zaradi inhibicij ni mogel udejanjiti, ampak tudi, in to je celo še bolj pomembno, da bo razvil svoje potenciale kot krepko in sceljeno človeško bitje, osvobojeno hromečih prisil. Vendar pa gre tudi za širše vprašanje. Integralni del demokratičnih idealov, za katere se dandanes bojujemo, je vera, da bi morali posamezniki – in sicer čimveč posameznikov – svoje potenciale razviti v celoti. Psihoanaliza s tem, ko pomaga to doseči, ne more odpraviti vseh tegob tega sveta, lahko pa vsaj razjasni nekatere izmed trenj in

nesporazumov, sovraštev, strahov, zamer in ran, ki so jim omenjene tegobe tako vzrok kot posledica.

V prejšnjih dveh knjigah¹ sem predstavila okvir teorije nevroz, ki jo v pričujočem delu še dopolnujem. Prav rada bi se ognila prikazovanju teh novih gledišč in formulacij v novi knjigi, vendar se ni zdelo po pameti, da bi zamolčevala karkoli, kar bi utegnilo pomagati pri samoraziskavi. Zato pa sem se trudila, da bi vse skupaj predstavila kolikor se da preprosto, ne da bi pri tem popačila vsebino. Nadvse zapletena narava psiholoških problemov je dejstvo, ki se ga ne da in ne sme skrivati, vseeno pa sem se ob tem, ko sem v celoti upoštevala omenjeno zapletenost, trudila, da je ne bi še bolj zamotala s terminološko navlakom.

Ob tej priložnosti se zahvaljujem gdč. Elizabeth Todd za bistrumno umevanje, s katerim je pomagala organizirati pričujočo snov. In prav bo, da se zahvalim tudi svoji tajnici, ge. Marie Levy, ki se tako neumorno trudi zame. Želim izraziti tudi hvaležnost pacientom, ki so mi dovolili, da objavim njihovo izkustvo v samoanalizi.

Avtorica

1 The Neurotic Personality of Our Time, 1937; New Ways in Psychoanalysis, 1939. (Vse številčene opombe so prevajalčeve.)

1. URESNIČLJIVOST IN ZAŽELENOST SAMOANALIZE

Vsak analitik ve, da poteka analiza toliko hitreje in toliko bolj učinkovito, kolikor bolj pacient »sodeluje«. Ko govorim o sodelovanju, nimam v mislih tega, da bi pacient olikano in ustrežljivo sprejemal analitikove sugestije. Prav tako ne govorim v prvi vrsti o pacientovi zavestni voljnosti, da bi se razodeval; večina pacientov, ki sami od sebe pridejo na analizo, priznava in sprejema nujnost do konca iskrenega samoizražanja. Bolj imam v mislih tisto samoizražanje, ki se pacientovim zavestnim ukazom ne podreja nič bolje, kot lahko skladatelj odreja, s čim bo v svoji glasbi izrazil čustva. Če mu notranji dejavniki branijo, da bi se izrazil, potem kratko malo ne bo mogel skladati; od sebe ne bo dal nič. Podobno tudi pacient kljub najboljšim namenom, da bi sodeloval, ne bo dal nič od sebe, kakor hitro bodo njegova prizadevanja zadela ob notranji »odpor«. A bolj ko bodo pogostna obdobja, ko se bo zmožen svobodno izražati, lažje se bo spoprijemal s svojimi problemi in tehtnejše bo postajalo njegovo skupno delo z analitikom.

Svojim pacientom često pravim, da bi bilo idealno, če bi analitik opravljal zgolj vlogo vodnika na težavni gorski turi, toliko da nakaže, katero od smeri bi se splačalo ubrati ali se je ogniti. Na ljubo natančnosti bi bilo treba dodati, da je analitik takšne vrste vodnik, ki tudi sam ni povsem prepričan glede poti, kajti resda je izkušen, kar se tiče gorskih vzponov nasploh, a še nikoli poprej se ni povzpel prav na to goro. Zaradi tega je pacientova mentalna dejavnost in ustvarjalnost še toliko bolj zaželeno. Prav nič ne bom pretiravala, če zatrdim, da je ob analitikovi kompetentnosti prav pacientova konstruktivna dejavnost tisto, kar odloča o trajanju in izidu analize.

Kako pomembna je pacientova mentalna dejavnost pri analitični terapiji, se pogosto razkrije, kadar je treba iz tega ali onega razloga analizo pretrgati, ko je pacient še v slabem stanju. Tako pacient kot analitik sta nezadovoljna z doseženim napredkom, ko pa mine nekaj časa, ne da bi še kaj analizirala, ju utegne prijetno presenetiti pacientovo znatno in trajno izboljšanje. Če skrbna preiskava ne pokaže nobene spremembe v njegovih razmerah, ki bi utegnila prispevati k temu izboljšanju, potem lahko upravičeno sklepamo, da gre za zapoznelo učinkovanje analize. Vseeno pa je ta zapozneli učinek težko pojasniti. Zaslužni utegnejo biti različni dejavniki. Lahko da je poprejšnje delo usposobilo pacienta za natančnejše samoopazovanje, tako da je zdaj bolj prepričan glede obstoja raznih motečih nagnjenj ali pa celo zna odkriti kake nove dejavnike v svoji notranjosti. Ali pa gre za to, da je imel poprej vsako terapevtovo sugestijo za vsiljevanje, zdaj pa, ko uvidi vznikajo v obliki lastnih odkritij, jih lažje sprejema. Morda pa je njegova težava prav rigidna potreba po tem, da bi bil superioren, da bi druge torej prekašal, in zaradi tega ni bil zmožen priznati analitiku, da je uspešen, odkar pa se je analitik umaknil, si lahko dovoli okrevanje. Nazadnje pa ne smemo pozabiti niti, da prihaja do zapoznelih odzivanj tudi v mnogih drugih situacijah: zgodi se nam lahko, da le z zamudo doumemo pravi pomen kake šale ali pripombe, izrečene v pogovoru.

Najsi so ta pojasnila še tako različna, vsa kažejo v eno smer: sklepati dajejo, da v pacientovi notranjosti poteka mentalna dejavnost, ki se je sam ne zaveda ali za katero si vsaj zavestno ne prizadeva. Da takšne mentalne dejavnosti, in sicer celo dejavnosti, ki se smiselno usmerjajo, res potekajo, vemo iz pojava pomensko bogatih sanj, in pa iz tega, da si zvečer kdaj zaman belimo glavo s kakim problemom, ko pa ga »prespimo«, imamo zjutraj zanj rešitev. Ne gre le

za kak znamenit matematičen problem, ki nam po prespani noči sam postreže z rešitvijo, ampak se utegne zjutraj jasno izraziti tudi kaka odločitev, ki je bila zvečer še meglena. Prejšnji dan se morda nismo niti zavedali, da se nam je to ali ono zamerilo, a nam postane to boleče jasno recimo ob petih zjutraj, ko nas kar vrže iz spanca, in ugotovimo, kaj je vzrok oziroma odkod posledica.

Pravzaprav se vsak analitik zanaša na delovanje teh mentalnih procesov, ki potekajo v podpodju. Da računamo nanje, je implicitno razvidno iz doktrine, po kateri bo analiza uspešno potekala, če bomo odstranili »rezistence«. Moram pa poudariti tudi pozitivni aspekt: kolikor večja in kolikor manj ovirana bo pacientova želja po osvobojenju, toliko bolj produktivno dejavnost bo izkazoval. A najsi človek poudarja negativno plat (odpor) ali pozitivno (spodbudo), načelo, na katerem oboje temelji, je eno in isto: če odstranimo rezistence ali če odgrnemo zadostno spodbudo, se bo s tem sprožila pacientova mentalna energija, tako da bo prišel na dan z materialom, ki bo prej ali slej pripeljal do tega ali onega nadaljnjega uvida.

Ta knjiga si zastavlja vprašanje, ali bi bilo mogoče narediti še korak naprej. Če se analitik zanaša na pacientovo nezavedno mentalno dejavnost, če ima pacient torej sposobnost, da se sam prekoplje do rešitve tega ali onega problema, ali se ne bi potemtakem ta sposobnost mogla uporabiti bolj načrtno? Ali bi lahko pacient svoja samoopažanja oziroma asociacije sam preverjal s svojo kritično inteligenco? Ponavadi se med pacientom in analitikom vzpostavi delitev dela. Pacient predvsem skrbi za to, da vznikajo njegove misli, čustva in vzgibi, analitik pa s svojo kritično inteligenco razbira, kam pacient z vsem tem meri. Tehta veljavnost izjav, povezuje navidezno nepovezано gradivo in namiguje, kaj bi utegnilo katero pomeniti. Rekla sem predvsem, kajti

tudi analitik uporablja intuicijo, pacient pa prav tako lahko vzpostavlja povezave. A na splošno obstaja tovrstna delitev dela, ki ima pri analitični seansi nedvomne prednosti. Pacient se namreč lahko sprosti in zgolj izraža oziroma opaža tisto, kar vznikaja.

Ampak kaj pa dnevi ali dan med dvema analitičnima sejanja? Kaj pa med daljšimi premori, do katerih pride iz tega ali onega razloga? Zakaj prepuščati naključju, naj poskrbi, da se kdove kakšen problem sam po sebi razjasni? Kaj ne bi bilo bolje opogumiti pacienta, da ne bi samo zavestno in natančno opazoval sam sebe, ampak da bi prihajal tudi do vpogledov s pomočjo lastnega razuma? Res je, delo bi bilo naporno, polno tveganj in omejitev – o obojem bomo razpravljali pozneje – vendar pa nam te težave ne bi smele preprečiti, da si zastavimo naslednje vprašanje: ali se je res nemogoče samoanalizirati?

V širšem referenčnem okviru gre za vprašanje, ki ima že častitljivo brado: ali je mogoče »spoznati samega sebe«? Opogumlja nas, ko vidimo, da so ljudje od nekaj videvali to nalogo kot resda težavno, vendar izvedljivo. Ta spodbuda pa nas vendar ne more ponesti ne vem kako daleč, kajti velika razlika je med tem, kako so na to nalogo gledali ljudje Starega veka, kako pa gledamo nanjo danes. Zavedamo se, še sploh, odkar so nam na voljo Freudove temeljne ugotovitve, da je ta naloga neskončno bolj zapletena in težavna, kot pa so si kdaj mogli predstavljati v antiki – da je dejansko tako težavna, da je že resno izrekanje tega vprašanja pravo popotovanje v neznano.

Na tržišču obstaja že kar nekaj knjig, ki imajo namen pomagati ljudem, da bi se bolje razumeli tako s sabo kot z drugimi. Nekatere med njimi, kot na primer *Kako si pridobiti prijatelje in vplivati na ljudi* (*How to Win Friends and*

Influence People)² Dalea Carnegieja, imajo kaj malo, če sploh kaj, opraviti s samospoznavo, ampak strežejo le z bolj ali manj posrečenimi zdravorazumskimi nasveti, kako biti kos osebnim in socialnim problemom. Nekatere pa, na primer *Adventures in Self-Discovery* Davida Seaburyja, odločno merijo na samoanalizo. Če čutim potrebo, da bi napisala še sama knjigo na to temo, je to zato, ker verjamem, da celo najboljši izmed teh avtorjev, kot na primer Seabury, ne uporabljajo v zadostni meri psihoanalitične tehnike, ki jo je ustoličil Freud, in zato ne nudijo dovolj napotkov.³ Nadalje se ne zavedajo, kako zapletena je ta reč – to je očitno iz naslovov, kakršen je *Self-Analysis Made Easy (Samoanaliza brez truda)*. Tendenca, izražena v teh knjigah, je implicitna tudi v nekaterih psihiatričnih poskusih raziskave osebnosti.

Vsi ti poskusi sugerirajo, da je samospoznava mala malica. A to je utvara, zidanje gradov v oblakih, in sicer utvara, ki je vsekakor škodljiva. Ljudje, ki se v obljubljeni deželo odpravijo po tej lahki poti, se bodo bodisi navzeli lažne samozaverovanosti in bodo mislili, da se poznajo do srži,

2 Izvirnik iz leta 1936 je bil v slovenščino prvič preveden oz. povzet pod naslovom *Kako si pridobiš prijateljev* (prev. Arnicus = France Glavač) leta 1943, bržkone glede na tedanje pereče potrebe Slovencev, potem pa je v prevodu Borisa Pirša (pod naslovom *Kako si pridobiš prijatelje*) doživel še vsaj 7 izdaj/ponatisov, nazadnje leta 2000. Ameriški komunikolog Dale Carnegie (1888–1955) je še vedno eden najbolj objavljanih psihosocialnih »gurujev«, najbrž zaradi praktične preprostosti in dobrodružnosti teh nasvetov, ki so njega dni utelešali načela »kapitalizma z nasmejanim obrazom«. Novodobna priredba izvirnika (2011), ki skuša Carnegijeve zdravopametne nasvete prilagoditi okvirom izolacionističnega pošiljanja elektronskih sporočil (kako nadomestiti iskren nasmeš – z :-)?), bo, upam, ostala neprevedena.

3 Harold D. Lasswell v četrtem poglavju (»Spoznaj samega sebe«) svoje knjige *Democracy Through Public Opinion* opozarja na dragocenost prostih asociacij pri samospoznavi. Ker pa se knjiga namenja drugi temi, ne razpravlja o specifičnih vprašanjih, ki se tičejo samoanalize.

ali pa jih bo prevzelo malodušje, ko bodo naleteli na prvo resnejšo oviro, tako da bodo iskanje resnice brž razglasili za traparijo. Ne eno ne drugo pa se zlahka ne bo zgodilo, če se bo človek zavedal, da gre pri samoanalizi za naporen, počasen proces, ki bo občasno neogibno mučen in boleč in ki bo terjal vso konstruktivno energijo, kar je je na voljo.

Izkušen analitik se ne bi dal zapeljati tovrstnemu optimizmu, saj mu je predobro znano, kako zagrizen in včasih kar obupen boj bije pacient, preden se zmore soočiti s svojim problemom. Analitik se bo prej nagibal k nasprotni skrajnosti in bo docela zavračal vsako možnost samoanalize, kajti to mu je bližje ne samo glede na izkušnje, ampak tudi glede na teoretično podlago. Tako bo na primer privlekel na dan argument, da se lahko pacient reši svojih tegob edinole, če v razmerju do analitika podoživi svoje infantilne želje, strahove in navezanosti; če bo prepuščen svoji iznajdljivosti, bo lahko v najboljšem primeru prišel do neučinkovitih, »zgolj intelektualnih« v pogledov. Če pa argumente te vrste pretresemo – tega tukaj sicer ne bom počela – se konec koncev zreducirajo na nejevero glede tega, da bi pacient premogel dovolj pobude (podneti), da bi zmožel sam od sebe preplezati ovire, ki zastavljajo pot do samospoznanja.

To poudarjam z dobrim razlogom. Pacientova pobuda glede tega, da bi dosegel ta ali oni cilj, je pomemben dejavnik pri vsaki analizi. Človek lahko mirne duše reče, da noben analitik ne more pripeljati pacienta dlje kot do tam, do kamor je sam voljan iti. Vendar pa ima pacient med analizo to prednost, da mu analitik pomaga, ga spodbuja, ga usmerja – o tem, koliko je to vredno, bomo razpravljali v poznejšem poglavju. Če je pacient prepuščen lastni iznajdljivosti, postane vprašanje podneti ključnega pomena – tako ključnega pravzaprav, da je od njene moči odvisno, ali bo samospoznava uresničljiva ali ne.

Freud se je seveda zavedal, da utegne takšno spodbudo nuditi očitno hudo trpljenje, ki je podstat mnogim nevrotičnim problemom. Kot kaže, pa ni vedel, s čim naj si pojasni motiviranost v primeru, ko ne gre za hudo trpljenje ali pa je to med zdravljenjem že ponehalo. Njegov predlog je bil, da utegne dodatno iniciativo predstavljati pacientova »ljubezen« do analitika, pod pogojem, da se ta »ljubezen« ne poteguje za konkretno spolno potešitev, ampak se zadovoljuje s pomočjo, ki jo prejema od analitika za svoj blagor. To se sliši kar prepričljivo. Ne smemo pa pozabiti, da je v vsaki nevrozi zmožnost za ljubezen v precejšnji meri okvarjena in da je tisto, kar se ponuja pod videzom, povečini rezultat pacientove čezmerne potrebe po tem, da bi ga imeli radi in da bi mu dajali za prav. Res je, da so tudi pacienti – in menda je imel Freud v mislih prav nje – ki se znatno potrudijo, da bi naredili analitiku veselje. Sem sodi tudi prizadevanje, da bi pokazali napredek. Prizadevanja te vrste pa vendarle ne spodbudi »ljubezen« do analitika, kajti v resnici gre za pacientovo sredstvo, s katerim lahko ublaži svoj strah pred ljudmi, v širšem smislu pa postane bolj kos življenju, kajti preveč je nebogljjen, da bi poskusil to doseči z lastnimi silami. Posledično je motivacija, da bi se dobro obnesel, v celoti odvisna od razmerja z analitikom. Kakor hitro se bo pacientu zazdelo, da ga analitik zavrača oziroma kritizira – in tej vrsti pacientov se to zazdi prav kmalu – ne bo več videl, kaj bi bilo njemu v prid, in psihoanalitično delo bo postalo kot bojišče, na katerem bo pacient kljuboval in vračal »milo za drago«. Skoraj še pomembnejše od nezanesljivosti takšne podneti pa je to, da jo mora analitik ugnati v kozji rog. Ta tendenca, da človek kaj počne samo zato, ker se to od njega pričakuje, ne da bi se menil za lastne želje, lahko povzroči pacientu kopico preglavic, in zato jo je treba zanalizirati, ne pa se z njo okoristiti. Zato je edina učinkovita spodbuda, ki jo je videl Freud, le pacientova želja, da bi se

rešil očitnega hudega trpljenja; in ta motivacija, kot je pravilno zatrjeval Freud, ne seže ne vem kako daleč, saj bo slabela sorazmerno s popuščanjem simptomov.

Vseeno pa bi tovrstna podnet lahko zadoščala, ko bi bil edini cilj analize odpraviti simptome. Ampak ali je res? Freud ni nikoli jasno in glasno povedal, kako sam gleda na te cilje. Reči, da bi moral pacient postati zmožen, da dela in da uživa, nič ne pomeni, dokler ne opredelimo teh dveh zmožnosti. Da je zmožen rutinskega dela – ali ustvarjalnega dela? Da je zmožen uživati v spolnosti ali v življenju nasploh? Reči, da bi morala analiza biti prevzgoja, je prav tako nejasno, če si ne znamo odgovoriti na vprašanje: prevzgoja za kaj? Freud sam vprašanju najbrž ni namenjal ne vem koliko pozornosti, ker ga je od časa, ko je šele začel pisati, pa do zadnjih spisov zanimalo predvsem odpravljanje nevrotičnih simptomov; za spreminjanja osebnosti mu je bilo mar le toliko, kolikor lahko to zagotovi trajno odpravo simptomov.

Freudov cilj je torej treba v bistvu opredeliti kot odštevek: če se pacient nečesa »znebi« ali »reši«, ima potemtakem manj kot prej. Drugi avtorji z mano vred pa cilj raje formuliramo kot »prištevek«: ko se oseba reši notranjih spon, lahko začne prosto razvijati svoje najboljše potenciale. Tole utegne zveneti zgolj kot razlika v akcentu, a celo če ne bi šlo za nič drugega kot slednje, že različnost poudarka zadošča, da se vprašanje podneti povsem preobrne.

Postavljati cilj kot prištevek, se pravi pozitivno, ima realno vrednost edinole, če obstaja v pacientu⁴ podnet,

4 Tu in drugod v besedilu je po rabi zaimkov opaziti, da se avtorica, čeprav je bila ena najpomembnejših »prafeministk« – saj se je s svojo »žensko psihologijo« (feminine psychology) odločno distancirala od Freudovega koncepta penisne zavisti kot posledice biološko-psihološke danosti – skladno s sočasnimi šegami nič ne meni za predominantnost rabe moškega spola v knjigi. Zvest prevod se ravna po izvirniku; tako

ki je dovolj močna, da je mogoče nanjo računati, torej spodbuda, da bo razvil vse tiste zmožnosti, ki jih premore, da se bo pobral ne glede na vse muke, ki jim bo občasno izpostavljen: se pravi, da se izrazim kar najbolj preprosto, če je v njem podnet za rast.

Ko takole naravnost izrazimo, za kaj gre, postane jasno, da gre pri tej reči za vse kaj drugega kot za razliko v naglaševanju, kajti Freud je s poudarkom zanikal, da bi obstajala takšna želja. Celo zgražal se je nad tem, češ da bi podmena o tovrstni željnosti pomenila prazen idealizem. Opozarjal je, da samorazvojna vnema vznikaja iz »narcističnih« želj, se pravi, da izraža težnjo po samonapihovanju in po prekašanju drugih. Freud je redko postavil kak postulat zgolj na ljubo teoretičnih ozirrov. Za temelj je bilo skoraj vselej kako ostroumno opažanje. V tem primeru gre za opažanje, da so močna prvina želj po samorazvoju včasih težnje po preveličevanju samega sebe. Ni pa želel sprevideti, da je ta »narcistični« dejavnik nekaj, kar samó pristavlja svoj lonček. Tudi če potrebo po samopoveličevanju zanaliziramo, tako da odpade, se želja po razvoju ohrani, in celo še bolj jasno in močnejše vznikaja kot poprej. »Narcistični« elementi so resda netili željo po rasti, a obenem tudi dušili njeno udejanjenje. Da uporabim kar besede nekega pacienta: »'Narcistični' impulz teži k razvijanju lažnega sebstva.« Gojenje tega lažnega sebstva gre vselej na račun pravega sebstva, ki je deležen prezira, v najboljšem primeru kot kak revnejši sorodnik. Moja izkušnja je takšnale: bolj ko se razgublja lažno sebstvo, bolj postaja predmet zanimanja pravo sebstvo in bolj neobrzdana je podnet, ki se izvija iz notranjih spon v prizadevanju, da bi človek zaživel – kolikor mu le dovoljujejo okoliščine – življenje v vsej polnosti. In zdi se

tudi jaz uporabljam moške oblike, ne da bi s tem želel kaj prizadeti žensko senzibilnost.

mi, da ta želja po razvijanju lastnih energij sodi med tista prizadevanja, ki kljubujejo nadaljnji analizi.

Kar se teorije tiče, je Freudova nejevernost glede želje po samorazvoju povezana z njegovim postulatom, češ da je »ego« šibak zastopnik, ki ga sem ter tja pehajo zahteve nagonskih vzgibov, zunanjega sveta ter prepovedi osebne vesti. Vseeno pa konec koncev verjamem, da sta obe formulaciji analitičnih ciljev izraza dveh različnih filozofskih prepričanj glede človekove narave. Kakor je to izrazil Max Otto⁵: »Najgloblji izvir človekove filozofije, tisto, kar jo oblikuje in napaja, je vera oziroma odsotnost vere v človeški rod. Kdor zaupa ljudem in verjame, da se utegne skoznje udejanjiti kaj dobrega, se bo navzel takšnih predstav o življenju in svetu, ki bodo sožitne z njegovo vero. Pomanjkanje tega zaupanja pa bo porodilo temu ustrezne ideje.« Naj še omenim, da je Freud v svoji knjigi o tolmačenju sanj⁶ vsaj implicitno priznal, da je možna vsaj neka mera samoanalize, saj je v njej analiziral lastne sanje. To je še posebno zanimivo spričo dejstva, da njegova filozofija v celoti zaničuje možnost samoanalize.

A tudi če dopustimo domnevo, da je podnet za samoanalizo zadostna, preostaja še vprašanje, ali jo lahko opravlja/opravi »laik«, ki ne premore potrebnega znanja, šole in izkušenj. Upravičeno je vprašati, in sicer kar naravnost, ali želim reči, da bi lahko tri ali štiri poglavja te knjige ustrezno nadomestila strokovnjakove posebne veščine. Seveda da ne mislim, da bi bilo takšno nadomeščanje možno. Zato

5 Max Carl Otto (1876-1968), pragmatični naturalistični filozof in avtor treh pomembnih knjig *Things and Ideals* (1924), *Natural Laws and Human Hopes* (1926) in *The Human Enterprise* (1940), je danes dokaj pozabljen, svojčas pa je bil eden vodilnih glasov ateističnega humanizma v Ameriki.

6 *Die Traumdeutung*, 1899; oz. *Interpretacija sanj*, 2000.

kaže, da smo se znašli v slepi ulici. Ampak ali smo se res? Ponavadi raba načela »vse ali nič« ne glede na navidezno prepričljivost nakazuje takšno ali drugačno zmoto. V zvezi s tem problemom bo ob vsem dolžnem spoštovanju do vloge, ki jo ima specializacija pri kulturnem razvoju, dobro imeti v mislih, da utegne pretirano strahospoštovanje do strokovnosti hromiti podnetnost. Še preveč radi vsi skupaj verjamemo, da lahko avto popravlja le mehanik, da nam lahko drevje obrezuje zgolj izučeni vrtnar. Seveda lahko šolan človek deluje hitreje in učinkoviteje kot pa nešolan, in v mnogih primerih bo slednji do kraja odpovedal. Vseeno pa pogosto menimo, da je prepad med šolano in nešolano osebo širši, kakor je v resnici. Zaupanje v strokovnost se zlahka sprevrže v slepo strahospoštovanje, ki bo udušilo vsak poskus, da bi se začeli ukvarjati s čim novim.

Nasploh nas morajo preudarki te vrste opogumljati. A da bi prišli do ustrezne ocene glede tega, ali je samoanaliza tehnično izvedljiva, moramo v konkretnih nadrobnostih zvizualizirati, kaj pravzaprav sestavlja orodje profesionalnega psihoanalitika. Predvsem terja analiziranje drugih široko psihološko poznanje narave nezavednih sil, oblik, v katerih se manifestirajo, razlogov, odgovornih za njihovo moč, vpliva, ki ga premorejo, načinov, kako jih izgresti. Drugič, terja nedvomne spretnosti, ki jih je mogoče pridobiti z učenjem in iz izkušenj: analitik se mora spoznati na to, kako naj ravna s pacientom; z razumno mero gotovosti mora vedeti, katerih dejavnikov v blodnjaku predstavljenega gradiva se je treba lotiti, katere pa naj za zdaj pusti pri miru; pridobiti si je moral tudi že zelo razvito zmožnost, da se »pretipa v« pacienta; dojemljivost za psihične podtokove, ki meji že na šesti čut. In nazadnje, analiziranje drugih terja temeljito samopoznanje. Analitik se mora pri delu s pacientom projicirati v tuj svet, poln posebnosti in z lastno

zakonodajo. Tako obstaja precejšnja nevarnost, da bo narobe sklepal, zapeljal v napačno smer, mogoče celo povzročil otipljivo škodo – ne ker bi kaj takega hotel, ampak zavoljo malomarnosti, nevednosti ali arogance. Zatorej ne zadošča, če je zgolj privajen svojega orodja in ga zna spretno rabiti, ampak je enako pomembno tudi, da je povsem na čistem, kar se tiče razmerja do samega sebe in do drugih. Ker ne gre brez kateregakoli od teh treh pogojev, ne bi smel nihče, ki jim ne zadošča, prevzeti odgovornosti, kakršna pritiče analiziranju drugih.

Teh zahtev ne gre avtomatično pripisovati tudi samoanaliziranju, saj se slednje v nekaterih ključnih točkah razlikuje od analiziranja drugih. Najbolj pomembna je tu razlika v dejstvu, da je vsak človek utelešenje lastnega sveta, ki mu ni neznan; prav nasprotno, gre za svet, ki mu je zares poznan. Drži sicer, da se je nevrotik v marsičem odtujil temu svojemu svetu in da mu iz teh ali onih interesov ni do tega, da bi ga uziral. In vselej obstaja tudi nevarnost, da bo prav zato, ker je sam sebi tako domač, jemal nekatere dejavnike za samoumevne, tudi če niso. Vseeno pa je dejstvo, da gre za njegov svet, da je tu notri tako ali drugače vse, kar je o tem svetu vedeti, in da mora samo opazovati in svoja opažanja uporabljati, pa se mu bo odprl. Če mu je do tega, da bi prepoznal vire svojih težav, če zmore premagati odpore, ki mu onemogočajo prepoznavo, potem se lahko v nekaterih pogledih opazuje bolje kot kdo od zunaj. Navsezadnje živi v sebi noč in dan. Kar se tiče možnosti, da dobiva vpoglede, bi ga bilo mogoče primerjati z bolniško sestro, ki je ves čas ob bolniku; medtem pa analitik vidi svojega pacienta v najboljšem primeru vsak dan za eno uro. Analitik ima sicer boljše opazovalne metode, jasnejša gledišča, da z njih opazuje in sklepa, bolniška sestra, sploh če je bistre glave, pa toliko več priložnosti za opazovanje.

To dejstvo je pomembna opora pri samoanalizi. Dejansko blaži prvo od zahtev, ki veljajo za profesionalnega analitika, in odpravlja drugo: pri samoanaliziranju je potrebno manj psihološkega znanja kot pri analiziranju drugih, prav nič pa tudi ne potrebujemo tiste strateške spretnosti, ki je nujna pri obravnavanju drugih oseb. Bistvena težava v zvezi s samoanaliziranjem se ne pojavlja na teh dveh področjih, pač pa v zvezi s čustvenimi dejavniki, ki nas delajo slepe za nezavedne sile. Da je pglavitna težava emocionalna in ne intelektualna, potrjuje dejstvo, da analitiki pri samoanalizi nimajo tako velike prednosti pred laiki, kakor smo sicer pripravljeni verjeti.

Se pravi, da na teoretičnem temelju ne vidim kakih zavezujočih razlogov, zaradi katerih samoanaliza ne bi bila izvedljiva. Priznajmo, da mnogi ljudje tičijo pregloboko sredi svojih problemov, da bi se bili zmožni analizirati; priznajmo, da se samoanaliza nikoli ne more niti približati strokovnjakovi analitični obravnavi, kar se tiče hitrosti in natančnosti; priznajmo, da obstajajo nekateri odpori, ki jih je mogoče premagati zgolj z zunanjo pomočjo – a vse to še vedno ni dokaz, da bi bila samoanaliza načeloma neizvedljiva.

Nikoli si ne bi drznila zastavljati vprašanja o samoanalizi zgolj na temelju teoretičnih preudarkov. Pogum, da se vprašanje sploh zastavi, in sicer da se zastavi resno, izhaja iz izkušenj, ki nakazujejo, da je samoanaliza uresničljiva. Gre za izkušnje, ki sem si jih nabrala sama, ki so jih dobili in mi o njih pravili kolegi, in skozi katere so šli pacienti, ki sem jih opogumila, da so delali na sebi, kadar je prišlo pri mojem analitičnem delu z njimi do premora. Gre za uspešne poskuse, ki se niso namenjali zgolj površinskim težavam. Pravzaprav so nekateri med njimi prišli do dna problemom, ki nasploh veljajo za nedosegljive tudi z analitikovo pomočjo. Uspešni pa so bili, če je bilo zadoščeno naslednjemu

hvaležnemu pogoju: da so bili, še preden so se lotili samoanalize, sami v analizi, kar pomeni, da so bili seznanjeni z metodo in da so iz izkustva vedeli, da pri analizi ne pomaga nič, kar ni do brezobzirnosti iskreno. Ali in do katere mere je samoanaliza mogoča brez tovrstne poprejšnje izkušnje, je vprašanje, ki mora ostati odprto. Spodbudno je vsekakor, da mnogi ljudje dobijo dober vpogled v naravo svojih problemov, še preden se zglasijo pri analitiku. Ti vpogledi so resda nezadostni, vseeno pa ostaja dejstvo, da so do njih prišli brez predhodne analitične izkušnje.

Se pravi, da so – če je seveda oseba sploh zmožna samoanaliziranja, a o tem bomo rekli kakšno pozneje – možnosti za uspešno samoanalizo na kratko naslednje. Pacient se lahko samoanaliziranja loti med daljšimi premori, do kakršnih prihaja v tako rekoč vsaki analizi: v času počitnic, kadar kam odpotuje, iz službenih ali osebnih razlogov, zaradi česa drugega, kar zmoti analizo. Če ne prebiva ravno v tistih nekaj velemestih, v katerih delujejo kompetentni analitiki, lahko poskusi sam opraviti večino dela, pa naj se zglašša pri analitiku zgolj na občasne kontrole; enako bi veljalo za tiste prebivalce, ki sicer prebivajo v bližini analitikov, a si iz finančnih razlogov ne morejo privoščiti redne obravnave. In če pride pri kom do predčasnega konca analize, jo lahko nadaljuje sam pri sebi. Navsezadnje – tu je treba pridati resda vprašaj – pa se utegne izkazati za možno tudi samoanaliza brez zunanje analitične pomoči.

Zastavlja pa se še eno vprašanje. Recimo, da je samoanaliza v okviru takšnih in drugačnih omejitev uresničljiva – ampak ali je sploh zaželeno? Kaj ni nemara prenevarno orodje, da bi po njem posegali brez pomoči usposobljenega strokovnjaka? Kaj ni Freud primerjal analize s kirurgijo – resda s pristavkom, da ljudje zaradi napačne uporabe analize ne

umirajo, kakor se jim utegne primeriti zaradi kake slabo izvršene operacije?

Ker ni nikoli nobene koristi od tega, da bi človek ostajal v vicah nejasnih bojazni, poskusimo podrobno preučiti še, kakšne bi utegnile biti možne nevarnosti pri samoanaliziranju. Predvsem bodo mnogi pomislili, da utegne slednje okrepiti zdravju škodljivo samozazrtost. Ta ugovor se je slišal in se še zmeraj sliši v zvezi z vsakršno analizo, vseeno pa bi rada diskusijo znova odprla, saj sem prepričana, da bo postala še toliko bolj hrupna glede analize, ki naj bi se izvajala brez pomoči ali z minimalno pomočjo vodnika.

Neodobravanje, ki ga vsebuje strah, češ da bi analiza utegnila človeka narediti preveč zazrtega vase, izvira menda iz življenjske filozofije – dobro predstavljene v *Pokojnem Georgeu Appleyju*⁷ – ki posamezniku ali njegovim čustvom in hotenjem ne dopušča nobenega prostora. Šteje le, da se »vklopi v okolje«, da služi skupnosti in da izpolnjuje dolžnosti. Zato mora svoje strahove ali želje, če ima katere, imeti na vajetih. Najvišja vrlina je samoobvladanost. Kdor preveč tuhta o sebi, se vdaja sebičnosti. Najboljši predstavniki psihoanalitične misli pa bi po drugi strani poudarili ne le odgovornost posameznika do drugih, marveč tudi do njega samega. Torej ne bi pozabili poudariti neodtujljive pravice posameznika, da si skuša poiskati srečo, kamor sodi tudi pravica, da se resno namenja razvoju proti notranji svobodi in avtonomiji.

7 The Late George Appley (1937) je memoarski roman ameriškega pisatelja J. P. Marquanda, danes sicer bolj znanega kot pisca vohunarc s stalnim stranskim likom g. Motom, sredi 20. stoletja pa enega najbolj priljubljenih in cenjenih ameriških pisateljev. Satirični roman, ki je prejel Pulitzerjevo nagrado, secira samoomejujoči življenjski slog ameriških belih (premožnih) protestantov, ki se, razen v materialnem pogledu, ne razlikuje bistveno od samoomejujočega avstrokatoliškega sloga, kakršen je donedavna prevladoval pri nas.

Vsak posameznik se mora sam zase odločiti glede veljave teh dveh filozofij. Če se odloči za prvo, potem se z njim pač nima smisla pregovarjati glede analize, kajti v vsakem primeru se mu bo zdelo narobe, da bi se kdorkoli toliko ubadal s sabo in svojimi problemi. Lahko ga poskusimo le pomiriti, češ da analiza ponavadi naredi posameznika manj egocentričnega in bolj zanesljivega, kar se tiče medosebnih odnosov. Potem utegne nasprotovalec v najboljšem primeru vendarle priznati introspekciji, da je resda dvomljivo sredstvo, ki pa se namenja vsaj častivrednemu cilju.

Človek pa, čigar prepričanja se skladajo z nasprotno filozofijo, vsekakor ne bo imel samozaziranja za nekaj, kar je samo po sebi vredno graje. Zanj je spoznanje samega sebe enako pomembno kot umevanje drugih dejavnikov v okolju; iskanje resnice o samem sebi je prav tako dragoceno kot iskanje resnice na drugih področjih življenja. Spraševal bi se edinole, ali je introspekcija plodna ali jalova. Sama bi rekla, da je plodna, če jo uporabljamo v želji, da bi postali boljša, bogatejša in krepkejša človeška bitja – če gre torej za odgovorno prizadevanje, čigar najvišji cilj je samospoznava in samosprememba. Če pa je zgolj namen, ki služi samemu sebi, se pravi, če se mu vdajamo zgolj iz nekritičnega zanimanja za psihološke povezave – torej larpurlartistično – potem utegne zlahka nazadovati v tisto, čemur Houston Peterson⁸ pravi »mania psychologica«. Enako jalovo pa je tudi, če gre zgolj za vdajanje samoobčudovanju ali

8 Houston Peterson (1897–1981) je bil esejist, filozof in urednik, znan predvsem po esejističnih zbornikih, v katerih je predstavljal velike mislece, ter kot organizator zastojnih ciklusov predavanj (v letih 1938–46 na newyorškem umetnostnem kolegiju »Cooper Union«), ki se jih je udeleževalo tudi do 54.000 poslušalcev (v enem letniku), predavatelji pa so bili najuglednejša ameriška in svetovna imena z različnih humanističnih področij.

samopomilovanju, brezskrajnemu tuhtanju o sebi ali jalovem bičanju lastnega duha.

In zdaj smo se znašli pri pomembni točki: kaj se ne bi mogla tudi samoanaliza zlahka sprevreči v tovrstno brezciljno razglabljanje? Sodeč po svojih izkušnjah s pacienti sem prepričana, da ta nevarnost ni tako vsesplošna, kot bi si utegnil kdo misliti. Varno bo, se mi zdi, domnevati, da lahko temu podležejo zgolj tisti, ki tudi pri svojem sodelovanju z analitikom spet in spet zablodijo v slepe ulice tega tipa. Brez vodstva bi se takšne osebe zagotovo izgubile v brezplodnem tavanju. A celo v tem primeru njihovi poskusi samoanalize, četudi so obsojeni na neuspeh, pač ne morejo biti zares škodljivi, saj vendar ni analiza, kar jih sili, da premlevajo pleve. O svojih trebušnih bolečinah ali zunanosti, o krivicah, ki naj bi jih storili ali so jih bili deležni, so razglabljali in za vse takšno izumljali umetelne in nesmiselne »psihološke razlage« pač že veliko prej, kot so kdaj prišli v stik z analizo. Analizo uporabljajo – oziroma zlorablajo – kot opravičilo, da se lahko še naprej vrtijo v istih starih kolobarjih: navdaja jih z iluzijo, da gre pri tem kolobarjenju za pošteno samopreiskavo. Te poskuse je potemtakem treba šteti med reči, ki samoanalizo omejujejo, niso pa ji nevarne.

Ko tako razmišljamo glede morebitnih nevarnosti samoanaliziranja, je glavno vprašanje, ali je pri njem kakšno tveganje, da bi posamezniku zares škodovalo. Ko se ta sam loti tovrstnega početja, kaj ne bo s tem priklical skrivnih sil, ki jim ne bo kos? Če prepozna ključni nezavedni konflikt, ne da bi pri tem še videl kak izhod, ali se ne bodo v njem združila tako globoka čustva tesnobe in nebogljenosti, da utegne podleči depresiji ali pa celo začeti preudarjati o samomoru?

V tem pogledu je treba razlikovati med začasno in trajno škodo. Do prehodnih težav prihaja v vsaki analizi, kajti vsako izklopavanje potlačenega gradiva mora zdramiti

tesnobo, ki so jo dotlej blažili obrambni ukrepi. Enako mora priklicati v ospredje tudi učinke jeze in besa, ki sta sicer izrinjena iz zavesti. Ta učinek šoka je silovit, a ne zato, ker bi bila analiza pripeljala do pripoznanja kakega nevzdržno slabega oziroma izprijenega nagnjenja, temveč ker je pretresla ravnovesje, ki je posamezniku kljub vsej svoji kočljivosti preprečevalo, da bi se počutil izgubljen sredi kaosa nasprotnojuočih si teženj. Ker bomo pozneje še razpravljali o naravi teh prehodnih motenj, naj tule zadošča, če potrdim, da so takšna dogajanja dejstvo.

Ko pacient sredi analitičnega procesa doživi tovrstno motnjo, se utegne počutiti kratko malo sila zbežan, ali pa se bo spet zatekel med nekdanje simptome. Seveda ga bo ob tem minil pogum. A po kratkem času je takšno nazadovanje mogoče ponavadi preseči. Kakor hitro je novi vpogled zares integriran, bo poslabšanje minilo in se umaknilo dobro utemeljenemu občutju napredovanja. Poslabšanje je torej predstavnik tistih pretresov in bolečin, ki se jim ni mogoče ogniti pri preusmerjanju življenja in ki so implicitni pri vsakem konstruktivnem procesu.

V teh obdobjih notranje vzburkanosti bo pacient še posebej pogrešal roko, ki jo lahko ponudi v pomoč analitik. A saj nam je samoumevno, da je celoten proces lažji ob kompetentni pomoči. Tu pa nas zanima, ali bi se lahko zgodilo, da posameznik sam od sebe sploh ne bi mogel obvladati te kolobocije, kar bi mu povzročilo trajno škodo. Oziroma da bi si, ko začuti, da se njegovi temelji šibijo, utegnil kaj storiti iz obupa, recimo da bi začel brezobzirno voziti ali kockati, ogrozil svoj položaj ali si poskusil vzeti življenje.

V primerih samoanalize, ki sem ji bila lahko priča, ni nikoli prišlo do takšnih nezaželenosti. Vseeno pa so moja opažanja še preveč omejena, da bi bilo iz njih mogoče potegniti kake prepričljive statistične sklepe; tako na primer ne

morem reči, da do kakega takega nezaželenega dogodka ne bi moglo priti na vsakih sto primerov. Obstajajo pa vendarle dobri razlogi za domnevo, da je nevarnost tako redka, da jo je mogoče pustiti vnemar. Opazovanje v vsaki analizi pokaže, da so se pacienti prav lepo zmožni sami zavarovati pred uvidi, za katere še niso dovolj zreli. Če jim postrežemo z interpretacijo, ki bi pomenila prehudo grožnjo njihovi varnosti, jo bodo morda zavestno zavrgli; ali pa jo utegnejo kratko malo pozabiti ali jo jemati, kakor da se ne tiče njih, ali pa jo zavrni s takšno ali drugačno argumentacijo, če je ne bodo kratko malo razglasili za neupravičeno kritikastrstvo.

Človek lahko mirne duše domneva, da bodo te samoo-
brambne sile delovale tudi pri samoanalizi. Kdor se bo sku-
šal samoanalizirati, kratko malo ne bo prišel do samoopa-
žanj, ki bi ga lahko pripeljala do zanj še nevzdržnih uvidov. Ali pa jih bo tolmačil na tak način, da bo povsem spregledal poanto. Ali pa bo samo poskusil nanaglo in površno odpra-
viti kako svoje zadržanje, ki se mu je zazdelo napačno, in s tem zapreti vrata pred nadaljnjim preiskovanjem. Tako bo pri samoanalizi dejanska nevarnost manjša kakor med strokovno analizo, kajti pacient intuitivno ve, česa se mora ogibati, medtem ko se utegne analitik, pa četudi je sicer občutljiv, zmotiti in ponuditi pacientu prezgodnjo rešitev. Znova gre tu le za nevarnost, da bi lahko prišlo do jalovega izmikanja, ne pa do kake konkretne škode.

In če se kdo že pregara do kakega vpogleda, ki ga utegne globoko vznemiriti, še vedno mislim, da se lahko zanese na kopico varoval. Eden je, da nenadno odkritje te ali one resnice ni zgolj vznemirljivo, ampak tudi osvobajajoče. Osvobajajoča sila, ki je lastna vsakršni resnici, utegne že na samem začetku zasesti mesto, ki bi sicer šlo vznemirjenosti. Če je tako, potem bo nemudoma sledilo olajšanje. A celo če prevlada vznemirjenje, odkritje resnice o samem sebi še

vedno implicira, da se vsaj od daleč svetlika tudi spoznanje glede izhoda; celo če ga ne vidimo povsem jasno, ga bomo intuitivno zaznali, to pa nas bo navdalo z močjo, da bomo lahko nadaljevali.

Drugi dejavnik, ki ga je treba upoštevati, pa je tale: celo če je kaka resnica globoko strašljiva, je strah lahko tudi krepčilen. Če se kdo recimo zave, da je na skrivaj deloval v prid samodestrukciji, bo njegovo jasno uzrtje tega vzgiba veliko manj nevarno, kakor pa če bi pustil, da ga še naprej žene. Spoznanje navdaja s strahom, vendar bo zagotovo mobiliziralo energije, ki bodo v protiukrepu človeka zavarovale, ob pogoju seveda, da obstaja v njem še kaj volje do življenja. In če te volje ni v zadostni meri, se bo tak človek tako ali tako razsul, pa če izvaja analizo ali ne. Naj isto misel izrazim na bolj potrjevalen način: če ima človek zadosti poguma, da odkrije kako neprijetno resnico o sebi, potem se lahko mirne duše zanese, da bo njegov pogum zadoščal, da ga varno prepelje skozi. Že samo dejstvo, da je prišel tako daleč, nakazuje, da je njegova volja po okrevanju dovolj krepka, da ne bo dopustila, da bi ga strlo. Res pa je, da se v samoanalizi utegne podaljšati čas, razpet med trenutkom, ko se začnemo ukvarjati s kakim problemom, in trenutkom razrešitve in sceljenja.

Nazadnje pa ne smemo pozabiti niti, da do zares vznemirljivih motenj med analizo redkokdaj pride zgolj zaradi tega, ker človek ne more sproti doumeti, za kaj gre pri interpretaciji. Bolj pogosto se pravi izvir vznemirljivega razvoja skriva v dejstvu, da interpretacija oziroma analitična situacija v celoti vzburka sovraštvo, usmerjeno proti analitiku. To sovraštvo lahko, če je izprto iz zavesti in zatorej neizrazljivo, okrepi že obstoječe samodestruktivne tendence. Človek si potem dovoli razsulo v smislu maščevanja nad analitikom.

Če pa se povsem sam od sebe znajde pred uvidom, ki mu je vznemirljiv, mu ne ostane tako rekoč nič drugega, kot da

se skuša sam tudi prebiti skozenj. Oziroma, da se izrazim bolj previdno, skušnjava, da bi se pred vpogledom branil s tem, da bi zvrčal krivdo na drugega, se tukaj zmanjša. Previdnost je tukaj upravičena, kajti če je nagnjenje do obtoževanja drugih za lastne hibe dovolj močna, se utegne aktivirati tudi med samoanalizo, takoj ko se človek zave svoje pomanjkljivosti, če se seveda še ni sprijaznil z njujo, da je treba biti odgovoren zase.

Rekla bi potemtakem, da je samoanaliza v dosegu možnega in da je nevarnost, da bi imela za posledico dejansko škodo, razmeroma majhna. Vsekakor je res, da ima razne minuse, ki so bolj ali manj resnega značaja in ki se razpenjajo od, na kratko povedano, neuspešnosti obravnave pa do njenega podaljševanja; lahko da bo trajalo precej dlje, preden bo človek zagrabil bika za roge in razrešil svoj problem. A ob teh minusih je tu tudi precej plusov, ki delajo samoanalizo nedvomno zaželeno. Predvsem so tu očitni zunanji dejavniki tiste vrste, ki sem jih že omenila. Samoanaliza bi tako prišla prav ljudem, ki zaradi pomanjkanja denarja ali časa oziroma zaradi krajevne odmaknjenosti ne morejo iti v običajno analizo. Pa celo tisti, ki se sicer zdravijo pri analitiku, si lahko čas zdravljenja znatno skrajšajo, če se v premorih med analitičnimi seansami, pa tudi na njih samih dajo navdihniti pogumu, tako da dejavno in neodvisno delajo na sebi.

A celo ne glede na tako glasne razloge se obetajo nekatere koristi tudi ljudem, ki so zmožni samoanaliziranja – koristi, ki so bolj spiritualne narave, manj oprijemljive, pa vendar nič manj zaresne. Te pridobitve je mogoče povzeti kot krepitev notranje moči in potemtakem tudi samozavesti. Vsaka uspešna analiza krepi samozavest, a še neka posebna korist je od tega, da si povsem po zaslugi lastne pobude,

iznajdljivosti in vztrajnosti osvojil nov teritorij. Ta učinek je isti tako v analizi kot na drugih življenjskih področjih. Če ste si sami našli gorsko stezico, vas to navda s silnejšim občutkom moči, kot pa če bi vam jo kdo pokazal, pa čeprav boste za samo hojo porabili enako količino energije in boste prišli do istega vrha. Takšni dosežki ne obujajo zgolj upravičenega ponosa, marveč tudi utemeljeno občutje gotovosti, da smo sami kos svojim tegobam in da se brez vodnika ne bomo izgubili.