

*Lori Gottlieb*

**MORDA PA SE MORAŠ  
Z NEKOM POGOVORITI**

*Razkrijejo se terapevtka,  
njen terapevt in naša življenja*



*Lori Gottlieb*

**MORDA PA SE MORAŠ  
Z NEKOM POGOVORITI**

*Razkrijejo se terapevtka,  
njen terapevt in naša življenja*

*Prevedla Miriam Drev*



---

Ljubljana 2020

**Lori Gottlieb**  
**MORDA PA SE MORAŠ Z NEKOM POGOVORITI**  
**Razkrijejo se terapevtka, njen terapevt in naša življenja**

**MAYBE YOU SHOULD TALK TO SOMEONE**  
**A Therapist, Her Therapist, and Our Lives Revealed**

Copyright © 2019 by Lori Gottlieb, All rights reserved.  
© za Slovenijo UMco, d. d., 2020. Vse pravice pridržane.

*Prevod:* Miriam Drev  
*Izdajatelj in založnik:* UMco, d. d., Zbirka Preobrazba

*Odgovorni urednik:* Samo Rugelj  
*Knjigo uredila:* Renate Rugelj  
*Oblikovanje ovitka in postavitve:* Aleš Cimprič  
*Slika na naslovnici:* iStock  
*Tisk:* Primitus, d.o.o.  
*Naklada:* 500 izvodov, 1. natis  
Ljubljana 2020

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

V okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah so brez pisnega dovoljenja založbe prepovedani reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, všteti fotokopiranje, tiskanje in shranjevanje v elektronski obliki.

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

159.964

GOTTLIEB, Lori

Morda pa se moraš z nekom pogovoriti : razkrijejo se terapevtka, njen terapevt in naša življenja / Lori Gottlieb ; prevedla Miriam Drev. - 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2020. - (Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: Maybe you should talk to someone  
ISBN 978-961-7050-73-8  
COBISS.SI-ID 23315971

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

Obstaja predlog, da bi srečo uvrstili v razred psihičnih motenj in jo vključili v prihodnje izdaje glavnih diagnostičnih priročnikov pod novim imenom: težja čustvena motnja prijetnega tipa. Iz preglednic pomembne strokovne literature vidimo, da je sreča statistično nenormalna, sestavljena iz razvidnega skupka simptomov in povezana z nizom kognitivnih odklonov, ter verjetno odraža nenormalno delovanje osrednjega živčnega sistema. Ostaja pa en možen ugovor temu predlogu – in sicer, da sreča ni negativno ovrednotena. Toda ta ugovor je zavrjen kot znanstveno neodločilen.

– RICHARD BENTALL,

*JOURNAL OF MEDICAL ETHICS*, 1992

Ugledni švicarski psihiater Carl Jung je dejal:

*»Ljudje bodo naredili vse mogoče, naj bo še tako absurdno, da se jim ne bi bilo treba soočiti z lastno dušo.«*

Rekel pa je tudi:

*»Kdor se zazre vase, se prebudi.«*



## Avtoričin pripis

To je knjiga, ki se sprašuje: »Kako se ljudje spremenimo?«, in odgovori: »V odnosu z drugimi.« Odnosi med terapevti in pacienti, o katerih pišem v njej, zahtevajo neoporečno zaupanje, če naj pride do kakršne koli spremembe. Potrudila sem se po svojih najboljših močeh, da sem zakrila identiteto oseb in vse prepoznavne podrobnosti, v nekaterih primerih pa sem gradivo in vsebinske zapise, pripadajoče več pacientom, pripisala enemu. Vse spremembe so bile skrbno pretehtane in vestno izbrane z mislijo, da bi ostale zveste duhu vsake posamične zgodbe, hkrati pa bile v korist višjemu cilju: razkrivanju našega skupnega človeškega bistva, zato da bi lahko sebe zagledali jasneje. Hočem reči: če na teh straneh prepoznate sebe, je to po naključju in obenem namerno.

Še pripomba glede terminologije: za ljudi, ki pridejo na terapijo, imamo več oznak, po navadi jim pravimo *pacienti* ali pa *klienti*. Mislim, da ne prvo ne drugo ne more povsem zaobjeti odnosa, ki ga vzpostavim z ljudmi, s katerimi se ukvarjam. Toda izraz *ljudje, s katerimi se ukvarjam*, zveni nerodno, *klienti* pa bi utegnil vnesti zmedo, saj ima ta beseda več pomenov, zato preprostosti in jasnosti na ljubo v celotnem besedilu te knjige uporabljam oznako *pacienti*.





# Vsebina

## PRVI DEL

1. Idioti	15
2. Če bi kraljica imela jajca	25
3. Korak za korakom	33
4. Ta brihtna in ta seksi	39
5. Živeli v postelji	45
6. Iskanje Wendlla	53
7. Začetek uvida	62
8. Rosie	73
9. Posnetki nas samih	81
10. Prihodnost je obenem sedanjost	84
11. Adijo, Hollywood	95
12. Dobrodošli na Holandskem	102
13. Kako se z žalostjo spoprijemajo otroci	111
14. Harold in Maude	115
15. Pa brez majoneze!	122
16. Kot iz pravljice	134
17. Brez spomina in brez želje	147

## **DRUGI DEL**

18. Petki ob štirih	159
19. O čem sanjamo	168
20. Prva izpoved	173
21. Terapija s kondomom	180
22. Ječa	195
23. Trader Joe's	204
24. Živijo, družinica	210
25. Dostavljalec	225
26. Kočljiva srečanja v javnosti	230
27. Wendllova mati	238
28. Zasvojena	247
29. Psiho-matrarija	256
30. Začnem z delom	268

## **TRETJI DEL**

31. Moja potujoča maternica	279
32. Urgentna seansa	289
33. Karma	297
34. Je, kot je	306
35. Kaj bi rajši?	309
36. S hitrostjo želja	326
37. Vrhovne teme	335
38. Legoland	343

39. Kako se ljudje spreminjamo	358
40. Očetje	366
41. Integriteta v nasprotju z obupom	375
42. Moja <i>neshama</i>	388
43. Česa ne smeš reči umirajočemu človeku	393
44. Moj fant mi pošlje mejl	399
45. Wendllova brada	404

#### ČETRTI DEL

46. Čebele	415
47. Kenija	425
48. Psihološki imunski sistem	427
49. Svetovanje v nasprotju s terapijo	438
50. Smrtovila	446
51. Dragi Myron	453
52. Matere	462
53. Objem	469
54. Ne zašuštraj	476
55. To je moj žur in če hočeš, se razjoči	489
56. Sreča je v »včasih«	497
57. Wendell	507
58. Premor v pogovoru	513
<i>Zabvale</i>	519





# Prvi del

Nič ni bolj zaželeno od tega,  
da se osvobodiš neke bolezni,  
toda nič ni strašnejše od tega,  
da ti je odvzeta bergla.

– *James Baldwin*



# 1

## Idioti

ZAPISEK O PACIENTU: JOHN

*Pacient poroča, da občuti »stres«, pravi, da ima težave s spanjem in da se ne razume najbolje s svojo ženo. Izrazi nezadovoljstvo z ljudmi in išče pomoč pri »ravnanju z idioti«.*

*Bodi sočutna.*

Globok vdih.

*Bodi sočutna, bodi sočutna, bodi sočutna ...*

V glavi si kot mantra ponavljam ta stavek, medtem ko mi štiridesetletni moški, ki mi sedi naproti, pripoveduje o vseh ljudeh v svojem življenju, ki so »idioti«. Zakaj, se sprašuje, je na svetu toliko idiotov? Se takšni že rodijo? Ali takšni šele postanejo? Mogoče pa, razglablja, je to v nečem povezano s kemičnimi snovmi, dodanimi hrani, ki jo ljudje uživamo danes.

»Zato se sam trudim jesti organsko hrano,« reče. »Da ne bi postal idiot, kakršni so vsi drugi.«

Ne sledim mu več, o katerih idiotih mi pripoveduje: o zobnem higieniku, ki postavlja preveč vprašanj (»in nobeno od teh ni retorično«), o sodelavcu, ki vedno *samo* sprašuje (»nikdar pa ničesar ne *izjavi*, saj bi to pomenilo, da ima nekaj za povedat«), o šoferju pred njim, ki je ustavil pred oranžno lučjo (»še sanja se mu ne, kaj pomeni *časovna stiska!*«), o tehniku Applovega

servisa Genius Bar, ki ni znal popraviti njegovega prenosnega računalnika (»pravi genij!«).

»John,« se oglasim, on pa začne na dolgo in široko razpredati štorijo o svoji ženi. Ne pridem do besede, čeprav je prišel po pomoč k meni.

Naj samo mimogrede omenim, sem njegova nova terapevtka. (Njegova prejšnja, pri kateri je zdržal samo tri seanse, je bila »simpatična, ampak bebava.«)

»In potem se Margo razjezi – si lahko predstavljate?« razlaga John. »Čeprav mi ne *pove*, da je jezna. Samo obnaša se *jezno*, jaz pa naj bi jo *vprašal*, kaj je narobe. Ampak če jo bom vprašal, bo najprej trikrat rekla, 'nič', in potem mogoče četrtič ali petič, 'saj *veš*, kaj je narobe', in jaz ji bom odvrnil, 'ne, ne vem, drugače ne bi *spraševal!*'«

Nasmehne se. Na vsa usta. Njegov smehljaj poskušam obrniti v svoj prid – vse mi pride prav, da spremenim njegov samogovor v dvogovor in vzpostavim stik z njim.

»Zanima me tale vaš nasmeh,« rečem. »Razlagate mi namreč, da vas veliko ljudi, med njimi Margo, spravlja v slabo voljo, vi pa se vseeno smehljate.«

Nasmehne se še bolj na široko. Ima najbolj bele zobe, kar sem jih kdaj videla. Bleščijo se kakor diamanti. »Smehljam se, Sherlock, ker *natančno* vem, kaj žuli mojo ženo!«

»Aha!« odvrnem. »Se pravi –«

»Čakajte, čakajte. Najboljši del šele sledi,« me prekine. »No, kot sem rekel, v resnici *vem*, kaj je narobe, vendar se mi ne ljubi poslušati vedno istih jamrarij. Namesto da bi jo spraševal, tokrat sklenem, da bom –«

Umolkne in se zastrmi v uro na knjižni polici za mojim hrbtom.

Rada bi izkoristila to priložnost in pomagala Johnu, da se upočasni. Lahko bi komentirala njegov pogled proti uri (se mu



zdi, da ga tu notri priganja čas?) ali pa to, da me je pravkar ošvrknil s Sherlockom (sem ga s čim razdražila?). Lahko pa bi ostala bolj na površini tega, čemur pravimo »vsebina« – pri zgodbi, ki jo pripoveduje –, in poskusila bolje razumeti, zakaj ima Margoina čustva za jamrarijo. Toda če se držim vsebine, se med to seanso sploh ne bova povezala, kot ugotavljam pa je John človek, ki ima v svojem življenju težave z navezovanjem medčloveških stikov.

»John,« poskusim znova. »Sprašujem se, ali se lahko vrneva k pripetljaju pred nekaj hipi –«

On pa reče, »o, fino,« in me s tem odreže. »Še dvajset minut imam.« In se vrne k svoji zgodbi.

Začne me premagovati zehanje, neustavljivo, zato moram vložiti skoraj nadčloveško moč, da obdržim čeljusti skupaj. Čutim, kako se mi mišice upirajo in se čudno pačim, ampak zehljaj k sreči le zadušim. Na žalost se mi namesto tega spahne. Glasno. Kakor da bi bila pijana. (Nisem pijana. V tem trenutku poosebljam marsikaj neprijetnega, ampak pijančevanje ni ena teh reči.)

Zaradi spahovanja mi spet začne vleči usta narazen. Tako tesno stisnem ustnice, da se mi v očeh naberejo solze.

John po vsem videzu seveda ničesar ne opazi. Še naprej dolgovezi o Margo. *Margo je naredila to. Margo je naredila ono. Jaz sem rekel to. Ona je rekla ono. Potem sem jaz rekel –*

V obdobju praktičnega usposabljanja mi je moja supervizorka nekoč rekla: »V vsakem človeku se skriva nekaj simpatičnega,« in na svoje veliko začudenje sem ugotovila, da je imela prav. Ko človeka temeljiteje spoznaš, si ne moreš kaj, da ti ne bi prirasel k srcu. Med sabo sprte svetovne pomembneže bi morali vse skupaj spraviti v neko sobo, kjer bi nato drug drugemu zaupali svoje zgodbe in doživetja, ki so jih oblikovala, svoje strahove in svoje bitke, pa bi globalni nasprotniki svetovnega formata na lepem bolje shajali med sabo. Nekaj všečnega sem našla

dobesedno pri vsakem, ki sem ga videvala kot terapevtka, celo pri moškem, ki je poskusil nekoga umoriti. (Pokazalo se je, da se pod njegovim besom skriva prava dobričina.)

Tudi pred tednom dni me ni kaj prida ganilo, ko mi je John med svojo prvo seanso razložil, da je prišel k meni, ker sem tukaj v Los Angelesu »nihče«, s čimer si je zagotovil, da ne bo trčil v katerega od svojih kolegov iz televizijske industrije, ko bo prišel na terapijo. (Njegovi kolegi so, kot je domneval, hodili k »znanim, prekaljenim terapevtom«.) Pač pa sem si samo naredila zaznamek, da bi lahko to uporabila kdaj v prihodnosti, ko bo bolj dostopen za sodelovanje z mano. Prav tako na koncu tiste seanse nisem niti trznila, ko mi je pomolil svitek bankovcev in pojasnil, da bo raje plačeval v gotovini, saj hoče svoji ženi prikriti, da obiskuje terapevtko.

»Neke vrste moja metresa boste,« je pripomnil. »Oziroma, še bolje rečeno, moja cipa. No, brez zamere, niste tip ženske, ki bi si jo izbral za ljubico ... saj razumete, kaj hočem povedati.«

*Nisem* razumela, kaj hoče povedati (Bolj svetlolasa? Mlajša? Bolj belih, bolj bleščečih zob?), vendar sem sklepala, da je ta pripomba zgolj ena Johnovih obramb, da se ne bi s kom zbližal ali priznal svoje potrebe po stiku s sočlovekom.

»Ha, ha, moja cipa!« se je zasmeljal in obstal na pragu. »Vsak teden bom lepo prišel sem, sprostil vse svoje nakopičene frustracije, ne da bi se komu sanjalo! Kaj ni to smešno?«

*Joj, ja*, bi mu najraje zabrusila, *super smešno*.

Vseeno pa sem bila ob njegovem smehu, ki mi je odzvanjal v ušesih, ko se je oddaljeval po hodniku, prepričana, da mi bo John sčasoma prirasel k srcu. Izpod njegovega odbojnega nastopa bo gotovo pokukalo nekaj simpatičnega – celo lepega.

Ampak to je bilo prejšnji teden.

Danes se mi zdi samo čisto navaden kreten. Kreten s prekrasnimi zobmi.

*Bodi sočutna, bodi sočutna, bodi sočutna.* Pri sebi ponavljam svojo mantra, nato pa se spet posvetim Johnu. Pripoveduje o napaki, ki jo je naredil nekdo iz ekipe, s katero ustvarja nadaljevanko (moški, čigar ime, kot razlaga John, je preprosto Idiot), mene pa v tem hipu nekaj prešine: Johnovo zabavljanje čez druge zveni srhljivo znano. Pa ne razmere, ki jih opisuje, temveč občutki, ki jih zbuja v njem in v *meni*. Vem, kako dobro mi dene, kadar za svoje frustracije naprtim krivdo zunanjemu svetu, zanikam svojo udeležnost v različnih vlogah, ki jih utegnem imeti v eksistenčni igri, naslovljeni *Moje neverjetno pomembno življenje*. Vem, kako je, če se kopaš v pravičniškem ogorčenju, v prepričanju, da imaš brezpogojno prav in ti je bila storjena strašna krivica, kajti *natančno tako* se sama počutim že ves dan.

John ne more vedeti, da sem vsa iz sebe že od sinoči, ko mi je moški, s katerim naj bi se, kot sem mislila, v kratkem poročila, povedal, da iz tega ne bo nič. Trudim se, da bi se zbrano posvečala svojim pacientom (in si dovoljujem jok samo v desetminutnih odmorih med seansami, nato pa si pred prihodom naslednjega pacienta skrbno obrišem razmazano maskaro). Drugače povedano, s svojo bolečino shajam enako, kot domnevam, da John shaja s svojo: prikrivam jo.

Kot terapevtka vem marsikaj o trpljenju in o tem, na kakšne načine je povezano z izgubo. Vem pa tudi nekaj, kar je ljudem na splošno manj znano: da gresta sprememba in izguba z roko v roki. Brez izgube ni spremembe, in prav zato se pogosto dogaja, da ljudje sicer izrazijo željo po spremembi, a kljub temu ostanejo pri starem. Če naj pomagam Johnu, bom morala ugotoviti, za kakšno izgubo gre pri njem, toda najprej bom morala priti do dna svoji. Ta hip se mi namreč podi po glavi samo to, kar mi je sinoči zakuhal Moj fant.

Idiot!

Spet se ozrem k Johnu in pomislim: *Slišim te, brat.*

\* \* \*

*Čakaj malo, mogoče tehtate. Zakaj mi razlagaš te reči? Mar ne velja, da naj bi terapevti svoje zasebno življenje praviloma obdržali zase? Mar ne velja, da naj bi praviloma molčali o sebi, bili zgolj objektivni opazovalci, ki svojih pacientov nikdar ne obkladajo z vzdevki – celo v lastni glavi ne? In ali niso vrh tega ravno terapevti praviloma ljudje, ki imajo v svojem življenju vse pospravljeno na pravem mestu?*

Po eni strani res. Postopek v terapevtski ordinaciji naj bi bil posvečen pacientovi dobrobiti, in če terapevti niso zmožni ločevati lastnih bitk od bitk ljudi, ki prihajajo k njim, bi si nedvomno morali izbrati drugačno poklicno usmeritev.

Po drugi strani pa ta reč – tule in zdaj, med vami in mano – ni terapija, temveč zgodba o terapiji: kako se zdravimo in kam nas to privede. Podobno kot oddaje na televizijskem kanalu National Geographica prikažejo razvoj zarodka in rojstvo redkih vrst krokodilov, želim tudi jaz prikazati proces, v katerem ljudje, ki stremijo k svojemu napredku, trkajo ob lastno lupino, dokler je potihem (včasih pa glasno) in počasi (včasih pa nenadoma) ne zdrobijo.

Čeprav vam je predstava o meni, kako mi v odmorih med seansama po solznih licih curlja maskara, morda odveč, pa se prav tu začenja pripoved o peščici ljudi v hudi stiski, ki jih boste spoznali v kratkem – za nameček pa še mene z mojimi človeškimi zagatami.

Terapevti imamo seveda opraviti z vsakodnevnimi življenjskimi preizkušnjami kakor vsi drugi. Da jih poznamo tudi sami, je pravzaprav temelj povezave, ki jo skujemo s tujci, kadar nam ti pridejo zaupat svoje najkočljivejše zgodbe in skrivnosti. Med izobraževanjem smo se seznanili z ustreznimi teorijami, pripomočki in tehnikami, toda naša težko prislužena strokovnost je podložena z dejstvom, da natančno vemo, kako težko je biti človek. To pa pomeni, da še vedno sleherni dan prihajamo na delo v

svoji koži – z lastno culo ranljivosti, z lastnimi hrepenenji in dvoimi ter lastnimi preteklimi zgodbami. Od vseh mojih priporočil, ki jih imam kot terapevtka, je najpomembnejše, da sem, poleg pridobljene licence, predvsem pripadnica človeškega občestva.

A da se razkriješ v svoji človeškosti, je spet povsem nekaj drugega. Kolegica mi je povedala, da je bila v trenutku, ko jo je po telefonu poklical njen zdravnik in ji sporočil, da je njena nosečnost ogrožena, v Starbucksu. Planila je v jok. Po naključju jo je videla neka njena pacientka ter nato odpovedala njuno naslednje srečanje in se ni nikoli več prikazala.

Spominjam se, kako je pisatelj Andrew Solomon nekoč pripovedoval o poročenem paru, ki ga je spoznal na neki konferenci. Tekom dneva, je dejal, mu je vsak od zakoncev posebej priznal, da jemlje antidepresive, vendar ni želel, da bi drugi od njiju vedel za to. Izkazalo se je, da sta *v isti hiši drug pred drugim skrivala isto zdravilo*. Ne glede na to, kako smo kot družba odprti do zasebnih zadev, ki smo jih svojčas ohranjali zase, pa naše čustvene stiske še vedno predstavljajo velikanski sramotni madež. Skoraj z vsakim smo se pripravljene pogovarjati o svojem telesnem počutju (si predstavljate, da bi zakonca drug pred drugim skrivala zdravila za refluks?) in celo o svojem seksualnem življenju, če pa bi privlekli na dan svojo tesnobo ali depresivnost ali trdovratni občutek žalosti, bi z obraza svojega sogovornika verjetno prebrali, *pusti me pri miru s to temo, pika*.

Toda česa nas je tako strah? Menda ne bomo naleteli na pest ščurkov, če bomo pokukali v te temne kote in nato prižgali luč? Tudi kresnice imajo rade temo. Na teh krajih naletimo na lepoto. A da bi jo videli, se moramo ozreti tja.

Bistvo mojega posla, mojega terapevtskega posla je, da gledam.

Ampak ne samo, ko gre za moje paciente.

\* \* \*

Resnica, ki jo poredkoma omenjamo: terapevti obiskujejo terapevte. To je pravzaprav obvezno v obdobju terapevtskega izobraževanja za pridobitev licence, zato da iz lastne izkušnje vemo, kaj bodo doživljali naši bodoči pacienti. Naučimo se, kako sprejeti povratno informacijo, prenašati neugodje, prepoznati slepe pege ter sprevideti, kako naše pretekle zgodbe in ravnanje vplivajo na nas same in na druge.

Toda ko pridobimo licenco, prihajajo ljudje *k nam* po nasvet ... mi pa še vedno hodimo na terapijo. Ne sicer redno, vendar skoraj vsak od nas večkrat v času svoje poklicne poti pristane na kavču drugega terapevta, deloma zato, da lahko nekje prerešetao čustveni vpliv, ki ga ima na nas naše delo, in deloma zato, ker tudi nas življenje včasih temeljito zdela, terapija pa nam pomaga, da se soočimo s svojimi demoni, kadar potrkajo na naša vrata.

In ni dvoma, da bodo potrkali, kajti vsakdo ima svoje demone – velike, majhne, stare, nove, tihe, glasne, kakršne koli že. Ti demoni, skupni vsem nam, potrjujejo, da se navsezadnje ne razlikujemo tako zelo od drugih. In prav s pomočjo te ugotovitve lahko vzpostavimo drugačen odnos s svojimi demoni, odnos, v katerem se nam ni več treba truditi, da bi z razumskimi argumenti preglasili nadležni notranji glas ali pa utišali svoje občutke z razvadami, kot so pretirano uživanje vina, hrane ali ure brskanja po internetu (početje, ki mu moji kolegi pravijo »najučinkovitejši kratkoročni anestetik, za katerega ne potrebuješ recepta«).

Eden najpomembnejših korakov v terapiji je pomagati ljudem, da prevzamejo odgovornost za svoje trenutne tegobe, kajti šele ko ugotovijo, da zmorejo (in morajo) svoje življenje krojiti sami, imajo proste roke, da sprožijo spremembo. Toda ljudje pogosto pestujejo prepričanje, da večina njihovih težav

izvira iz nekih okoliščin ali položaja – se pravi, od zunaj. In čemu bi se ubadali s spreminjanjem samih sebe, če te težave povzročajo vsi drugi in vse drugo, pač *zadeve tam zunaj*? In celo če se odločijo za drugačen pristop do stvari, mar ne bo preostali svet ostal enak kot prej?

Utemeljitev je razumna. Vendar življenje po navadi ne deluje tako.

Se spominjate znamenite Sartrove vrstice, »pekel so drugi ljudje«? Res je – svet je poln težavnih ljudi (ali, kakor bi rekel John, »idiotov«). Stavim, da bi lahko še ta hip zdrdrali imena petih zares zagamanih ljudi – nekaterih se pridno izogibate, drugih pa bi se pridno izogibali, če se le ne bi pisali enako kot vi. Toda včasih – pogosteje, kot se zavedamo – smo ti zagaman-ci mi sami.

Res je – pekel smo včasih mi.

Včasih smo *mi sami* vzrok svojih težav. In če se lahko umakne-mo sebi s poti, se zgodi nekaj osupljivega.

Terapevt podrži zrcalo pacientu, vendar tudi pacienti podrži-jo zrcalo svojim terapevtom. Terapija nikakor ni enostranska; gre za vzporeden proces. Naši pacienti vsak dan odpirajo vprašanja, o katerih smo terapevti primorani razmišljati v povezavi s sabo. Če oni s pomočjo naše presoje lahko jasneje vidijo sebe, tudi mi vidimo jasneje sebe s pomočjo njihove. Tako se godi nam terapevtom, kadar izvajamo terapijo, enako pa se godi tudi našim terapevtom. Smo zrcala, v katerih odsevajo zrcala ter v teh spet druga zrcala, in tako drug drugemu kažemo nekaj, česar še ne znamo uzreti.

In to me privede nazaj k Johnu. Danes ne razmišljam o nobeni od teh zadev. Kar se tiče mene, sem preživela težak dan s težavnim pacientom, in da bi bila stvar še hujša, je John na vrsti tik po mladoporočenki, ki umira za rakom – kar nikdar ni idealen

čas za seanso s komer koli, in še posebno ne, če si neprespana in so tvoji načrti za poroko pravkar splavali po vodi, ti pa veš, da je tvoja bolečina banalna v primerjavi s trpljenjem na smrt bolne mlade ženske, ter vrh tega čutiš (vendar se še ne zavedaš), da navsezadnje le ni banalna, kajti v tvoji notranjosti se dogaja neka prelomna sprememba.

Istočasno dober kilometer stran od tod, v starinski opečnati stavbi na ozki enosmerni ulici, terapevt z imenom Wendell v svoji ordinaciji prav tako sprejema paciente. Drug za drugim sedajo na njegov kavč, nedaleč od prikupnega dvorišča z vrtom, in se pogovarjajo o podobnih rečeh, o katerih se moji pacienti pogovarjajo z mano v vrhnjem nadstropju visoke steklene pisarniške zgradbe. Wendellovi pacienti hodijo k njemu že več tednov ali mesecev ali nemara celo let, jaz pa ga doslej nisem srečala. Pravzaprav še niti slišala nisem zanj. Ampak to se bo v kratkem spremenilo.

Kmalu bom postala Wendellova najnovejša pacientka.



## 2

# Če bi kraljica imela jajca

ZAPISEK O PACIENTKI: LORI

*Pacientka sredi štiridesetih se pride zdraviti zaradi posledic nepričakovanega razhoda. Sporoči, da potrebuje »samo nekaj seans, da bi to reč premostila.«*

Vse se začne z neposrednim problemom.

*Neposredni problem* je praviloma zadeva, ki človeka napoti na terapijo. To je lahko napad panike, izguba službe, smrt, rojstvo, težave v odnosih, nezmožnost narediti pomembno življenjsko odločitev ali napad depresivnosti. Toda včasih je neposredni problem težje določljiv – pesti te občutek, da si »obtičal« ali pa imaš neoprijemljiv, vendar nadležen vtis, da nekaj ni povsem v redu.

Naj bo problem kakršen koli že, se po navadi »pojavi«, ker je človek v življenju prispel na prelomnico. *Naj zavijem levo ali desno? Naj poskusim ohraniti obstoječe stanje ali se premakniti na še neoznačen teritorij?* (Vnaprej vas posvarim: terapija vas bo vedno odvedla na nezačrtan teritorij, celo če se boste odločili ohraniti obstoječe stanje.)

Ampak ljudem ni do prelomnic, ko pridejo na svojo prvo uro terapije. Večinoma si želijo samo olajšanja. Želijo vam pripovedovati o sebi, začnejo pa s svojim neposrednim problemom.

Naj vam torej zaupam incident z Mojim fantom.

\* \* \*

Najprej bi rada povedala, da je Moj fant izjemno ljubezniv človek. Prijazen je in velikodušen, zabaven in bister, in kadar te ravno ne spravlja v smeh, se ob dveh ponoči odpelje v dežurno lekarno, da bi ti prinesel antibiotik, na katerega preprosto ne moreš počakati do jutra. Če je slučajno v trgovini Costco, te bo v esemesu vprašal, ali kaj potrebuješ, ko pa odvrneš, da ne rabiš drugega kot pralni prašek, ti bo poleg tega prinesel tvoje najljubše mesne cmočke in dvajset vrčev javorovega sirupa za vafle, za katere sam zameša testo. Vrče s sirupom prinese iz garaže v tvojo kuhinjo, jih devetnajst lično zloži v visoko omarico, ki je ne dosežeš, enega pa postavi na kuhinjski pult, da bo zjutraj pri roki.

Prav tako ima navado, da ti na pisalni mizi pušča listke z ljubezenskimi sporočili in ti odpira vrata ter se nikoli ne pritožuje, kadar ga odvrneš na družinska srečanja, saj se iskreno rad druží s tvojimi sorodniki, celo z vtikljivci in s starčki. Pošilja ti pri Amazonu naročene zavoje, polne knjig (knjige so zate enakovredne rožam), ne da bi bil za to potreben poseben razlog, ponoči pa se oba stisneta drug k drugemu in si na glas bereta odlomke iz njih, s predahom za seks. Kadar po več ur gledata oddaje na Netflixu, ti masira mesto na hrbtu, kjer imaš blago skoliozo, ko pa neha in ga dregneš s komolcem, nadaljuje še šestdeset prijetnih sekund, preden se poskusi neopazno izmuzniti (pretvarjaš se, da ne opaziš). Pusti ti do konca pojedti njegove sendviče, dokončati stavke in porabiti zaščitno kremo pred soncem, ter pozorno prisluhne drobnarijam, ki so se ti zgodile podnevi, zato si, kakor da je tvoj osebni biograf, o tvojem življenju vtisne v spomin celo več kot ti sama.

Če ta portret zveni prilagojeno, je res tak. Vsako zgodbo je mogoče povedati na več načinov, in če sem se kot terapevtka česa naučila, sem se tega, da je večina ljudi »nezanesljivih pripovedovalcev«, kot temu pravijo terapevti. Nočem reči,

da namenoma zavijejo po svoje. Bolj gre za to, da ima vsaka zgodba več niti, oni pa radi izpuščajo štrene, ki se ne ujemajo z njihovimi gledišči. Večina stvari, o katerih mi pripovedujejo pacienti, je popolnoma resničnih – z njihovega trenutnega zornega kota. Povprašajte človeka po njegovi zakonski partnerki, dokler sta oba še zaljubljena, nato pa ga povprašajte po njej že po ločitvi, in vsakič boste deležni samo polovične zgodbe.

Reči, ki ste jih pravkar izvedeli o Mojem fantu? To je bila prijetna polovica.

Zdaj pa je na vrsti neprijetna: ura je deset zvečer ob koncu tedna. V postelji sva, klepetava, pravkar sva se odločila, kateri film si bova ogledala ta vikend in rezervirala karte, ko Moj fant na lepem čudno obmolkne.

»Si utrujen?« ga vprašam. Oba sva zaposlena starša sredi štidesetih, samohranilca, zato molk, ki mu botruje izčrpanost, po navadi ne pomeni ničesar. Celo kadar nisva utrujena, se počutim mirno in sproščeno, ko zgolj sediva drug ob drugem in molčiva. Ampak nocojšnja tišina, če bi tišina premogla zvok, zveni drugače. Če ste sploh kdaj bili zaljubljeni, potem veste, o kakšni vrsti tišine govorim: tišini na frekvenci, ki jo zmore zaznati samo vaš najdražji.

»Ne,« odvrne. En sam zlog je, vendar se mu glas rahlo trese, temu pa znova sledi zaskrbljujoča tišina. Ozrem se vanj. Vrne mi pogled. Se nasmehne. Nasmehnem se v odgovor in spet se nad naju zgrne oglušujoča tišina, vmes pa šuštenje, ki ga povzroča njegova trzajoča noga pod odejo. Stisne me od strahu. V svoji ordinaciji sem se zmožna prebiti skozi maratonske tišine, tule doma v spalnici pa ne zdržim več kot tri sekunde.

»Hej, je kaj narobe?« vprašam in se potrudim, da zveni nezavzeto, toda vprašanje je retorično, da ne bi moglo biti bolj. Odgovor je očitno pritrden, kajti odkar stoji svet, temu vprašanju

nikdar ni sledil pomirjujoč odziv. Kadar terapevtsko obravnavam zakonce, se sčasoma, celo če je prvi odgovor nikalen, razkrije tisti pravi, ki je ena od različic, *varam te, presegel sem limit na kreditnih karticah, k nama prihaja živet moja ostarela mama* ali pa, *ne čutim več ljubezni do tebe*.

Odgovor Mojega fanta ni nikakršna izjema.

Tole pove: »Ugotovil sem, da ne zmorem naslednjih deset let živeti pod isto streho z otrokom.«

*Ugotovil sem, da ne zmorem naslednjih deset let živeti pod isto streho z otrokom?*

Bruhnem v smeh. Vem, da izjava Mojega fanta ni niti najmanj smešna, vendar se glede na to, da načrtujeva skupaj preživeti življenje, jaz pa imam osemletnega otroka, zdi tako nesmiselna, da jo sklenem vzeti za šalo.

Moj fant ne reče ničesar, zato se neham smejeti. Ozrem se vanj. On odvrne pogled.

»O čem, vraga, govoriš? Kaj hočeš reči, ko praviš, da ne zmoreš naslednjih deset let živeti pod isto streho z otrokom?«

»Žal mi je,« reče.

»Žal zaradi česa?« vprašam, ker še vedno ne dojamem. »Hočeš reči, da misliš resno? Nočeš, da sva skupaj?«

Pojasni mi, da bi sicer *želel* biti z mano, le da zdaj, ko bosta njegovi najstnici odšli na kolidž, ugotavlja, da noče čakati še naslednjih deset let, preden se bo gnezdo izpraznilo.

Čeljust se mi povesi. Dobesedno. Čutim, kako se mi odprejo usta in nekaj hipov zevajo. Prvič je, da to slišim, in mine minuta, preden lahko spet stisnem čeljusti in spregovorim. Moja glava pravi, *kaaaaaaj?*, iz ust pa pride: »Kako dolgo že čutiš tako? Če te ne bi prejle vprašala, ali je kaj narobe, *kdaj* si mi nameraval povedati?« Spreleti me, da se to vendar ne more dogajati, kajti komaj pred petimi minutami sva si izbrala film za ta teden. Vikend sva nameravala preživeti *skupaj*. V kinu!

»Ne vem,« reče neboljano. Skomigne, ne da bi zganil z rame-ni. Vse njegovo telo je skomig. »Nikdar se mi ni zdel primeren čas, da bi načel to reč.« (Ko moji prijatelji terapevti slišijo ta del zgodbe, ga priči diagnosticirajo za »zmuzneta«. Ko jo slišijo moji prijatelji, ki niso terapevti, ga priči diagnosticirajo za »kretena«.)

Spet tišina.

Počutim se, kot da gledam prizor z vrha, opazujem zbegano različico same sebe, kako se z neverjetno hitrostjo pomika skozi splošno znane stopnje žalosti: zanikanje, jezo, barantanje, depresivnost in sprijaznitev. Če je moj smeh pomenil zanikanje in moj, »kdaj, vraga si mi nameraval povedati«, jezo, zdaj prehajam na barantanje. Kako, me zanima, lahko to popraviva, da bo spet steklo? Naj prevzamem nase več ukvarjanja z otrokom? Naj dodava še en skupni večer samo za naju?

Moj fant odkima. Njegovi najstnici se ne zbujata ob sedmih zjutraj, da bi se igrali z lego kockami. Komaj čaka, da bo končno svoboden, zjutraj ob vikendih se hoče sprostiti. Pustimo to, da se moj sin takrat samostojno igra s kockami. Težava je očitno v tem, da tu in tam vzklikne: »Poglej moje legote! Poglej, kaj sem zgradil!«

»Stvar je taka,« pojasni Moj fant, »da se mi ne ljubi gledati kock. Rad bi v miru bral časopis.«

Pri sebi tehtam možnost, da je v telo Mojega fanta vdrl nekakšen osmi potnik ali pa se mu v možganih razrašča tumor, kate-rega prvi simptom je sprememba osebnosti. Sprašujem se, kaj bi si Moj fant mislil o meni, če bi razdrla zvezo z njim, ker sta njegovi najstniški hčeri želeli, da si ogledam njune nove pajkice iz Forever 21, medtem ko sem se poskušala sprostiti ob branju knjige. *Ne ljubi se mi gledati pajkic. Rada bi v miru brala knjigo.* Kakšne vrste človek se lahko izgovarja, da se mu niti pogledati ne ljubi?

»Mislila sem, da se želiš poročiti z mano,« rečem patetično.

»Pa saj *se želim* poročiti s tabo,« odvrne. »Samo to je, da ne želim živeti skupaj z otrokom.«

Z hip se poglabim v te besede, kakor da bi reševala uganko. Zveni kot sfingina skrivnost.

»Ampak jaz sem v paketu *skupaj z otrokom*,« rečem že s povzdignjenim glasom. Besna sem, da to reč načenja zdaj, besna, da jo sploh načenja. »Ne moreš me naročiti à la carte, kakor polpet brez pomfrija, kakor ...« Pomislim na paciente, ki predstavijo svoj idealni scenarij in nato vztrajajo, da so lahko srečni kvečjemu v do pike takšnih razmerah. *Če ne bi pustil ekonomske fakultete, da bi se posvetil pisateljevanju, bi bil moj sanjski fant (zato ga bom dala na čevelj in se še naprej dobivala z menedžerji špekulativnih investicijskih skladov, ki me dolgočasijo). Če ta služba ne bi bila na drugi strani mostu, bi bila popolna priložnost zame (zato bom raje ostal v službi, ki ne vodi nikamor, in vam še naprej razlagal, kako zelo svojim prijateljem zavidam njihove kariere). Če ne bi imela otroka, bi se poročil z njo.*

Seveda imamo vsi svoje neomajne pogoje. Kadar pa se pacienti vedno znova spuščajo v tovrstne analize, včasih rečem: »Če bi kraljica imela jajca, bi bila kralj.« Če v življenju ves čas samo dlakocepiš in prebiraš, če ne spoznaš, da je »popolnost sovražnica dobrega«, lahko samega sebe oropaš sreče. Moja odkritost jim sprva zapre sapo, vendar jim, gledano pod črto, prihrani več mesecev terapije.

»Pravzaprav se sploh nisem hotel dobivati z žensko, ki ima otroka,« pojasnjuje Moj fant. »Ampak potem sem se zaljubil vate in nisem vedel, kaj naj naredim.«

»Vame se nisi zaljubil že *pred* najinim prvim zmenkom, na katerem sem ti povedala, da imam šestletnega otroka,« ga zavrnem. »*Takrat* si vedel, kaj bi rad naredil, ni res?«

Spet zadušljiva tišina.

Kot ste najbrž uganili, najin pogovor ne vodi nikamor. Poskušam si priti na jasno, ali ne gre morda za nekaj drugega – saj vendar ni mogoče, da ne bi šlo za nekaj drugega? Da si želi svobode namreč nazadnje nujno pripelje do, »ni povezano s tabo, temveč z mano« (to vedno vodi do, *ni povezano s tabo, temveč z mano*). Je Moj fant nesrečen zaradi nečesa v najinem odnosu, kar se mi boji povedati? To vprašam mirno, moj glas je zdaj prijaznejši, ker upoštevam znano dejstvo, da se človek težko zaupa zelo jeznim ljudem. Toda Moj fant vztrajno trdi, da si pač zgolj želi živeti brez otrok, ne brez mene.

Sem v stanju šoka, ki mu je primešana osuplost. Ne razumem, kako da beseda nikoli ni nanesla na to. Kako lahko trdno spiš zraven neke osebe in načrtuješ življenje z njo, hkrati pa naskrivaj tehtaš, ali je ne bi raje zapustil? (Odgovor je preprost – gre za običajen obrambni mehanizem, imenovan kompartmentalizacija. Ampak ta hip sem sama premočno v prijemu nekega drugega obrambnega mehanizma – zanikanja –, da bi to sprevidela.)

Mimogrede povedano, Moj fant je odvetnik in mi vse skupaj razlaga, kakor da bi stal pred poroto. Resnično se želi poročiti z mano. Res me ljubi. Samo to je, da bi rad preživel veliko več časa z mano. Želi si, da bi jo lahko za konec tedna nepričakovano skupaj nekam mahnila ali pa po njegovem prihodu iz službe šla ven jest, ne da bi naju skrbelo za nekoga tretjega. Rad bi zasebnost v paru, ne pa občutka družinske skupnosti. Ko je izvedel, da imam majhnega otroka, si je rekel, da to sicer ni idealno, vendar mi ni ničesar omenil, ker je mislil, da se bo mogoče prilagodil. Ampak po dveh letih, ko sva si sklenila ustvariti skupni dom, pa ravno zdaj, ko se njemu obeta svoboda, ugotavlja, kako pomembna je zanj. Vedel je, da se bodo zadeve morale končati, ampak hkrati ni želel, da bi se – in ko je pomislil, da bi mi povedal, tega ni znal načeti, saj sva bila z

načrti že tako daleč in bi se najbrž strašno razjezila. Obotavljal si je, da bi mi povedal, pravi, ker ni hotel biti gnida.

Obramba se ne zgane in tudi zelo žal ji je.

»Obžaluješ?« siknem. »No, veš kaj! Ker NISI hotel biti gnida, si se izkazal za NAJVEČJO gnido na svetu!«

Spet obmolkne in zdaj se mi posveti: srhljivi molk *je bil* njegov način, kako stvar privleči na dan. In čeprav se vrtiva in vrtiva okrog iste teme, dokler skozi rolete ne pokuka sonce, oba veva, globoko v kostnem mozgu, da tu ni več kaj reči.

Jaz imam otroka. On bi rad svobodo. Otroci in svoboda se medsebojno izključujejo.

*Če bi kraljica imela jajca, bi bila kralj.*

Voilà – tak je bil moj neposredni problem.



### 3

## Korak za korakom

Kadar nekomu poveš, da si terapevtka, pogosto sledi presenečen premolk, temu pa okorna vprašanja kot na primer: »Joj, terapevtka! Bi vam moral povedati kaj o svojem otroštvu?« Ali pa: »Mi lahko pomagate pri mojih težavah s taščo?« Ali pa: »Me boste zdaj psihoanalizirali?« (Odgovori, če povem mimogrede, se glasijo: »Prosim, nikar«; »mogoče«; in, »čemu bi se vendar tega lotila *tule*? Bi me, če bi bila ginekologinja, vprašali, ali vas nameravam pregledati?«)

Vseeno pa razumem, od kod izvirajo ti odzivi. Vse skupaj se začne pri strahu – da se boš izpostavil, da bi te spregledali. *Boste opazili moje negotovosti, ki jih tako spretno prikrivam? Boste odkrili mojo ranljivost, moje laži, mojo osramočenost?*

*Boste v meni prepoznali mojo človeško stran?*

Čudim se, da se ljudje, s katerimi navežemo pogovor ob žaru ali na večerni zabavi, po vsem videzu ne vprašajo, ali morda ne bi bili *oni* zmožni videti *mene* in mojih lastnosti, ki jih poskušam prikriti v uglajeni družbi. Ko slišijo, da sem terapevtka, se prelevim v nekoga, ki jim bo pokukal v dušo, če ne bodo brž začeli zbijati terapevtskih šal ali pa se naglo izmuznili, češ da grejo dotočit pijačo.

Včasih pa se primeri, da ljudje sprašujejo naprej, denimo: »Kakšnega kova ljudi videvate v svoji praksi?« Povem jim, da videvam ljudi, kakršni smo mi sami, kar pomeni, kakršen je tudi ta,