

*Irvin D. Yalom*

**RABELJ LJUBEZNI**

*in druge psihoterapevtske zgodbe*



*Irvin D. Yalom*

**RABELJ LJUBEZNI**

*in druge psihoterapevtske zgodbe*

*Prevedla: Helena Marko*



UMco

---

Ljubljana, 2016

**Irvin D. Yalom**  
**LOVE'S EXECUTIONER and Other Tales of Psychotherapy**

**RABELJ LJUBEZNI in druge psihoterapevtske zgodbe**

Copyright © Irwin D. Yalom, 1989, 2012. All rights reserved

First published in the United States by Basic Books, a member of Perseus Books  
Slovenian edition published by arrangement with Agentia Literara Livia Stoia

Prvič izdano v Združenih državah Amerike pri Basic Books, članici skupine Perseus Books  
Slovenska izdaja je izdana po dogovoru z agencijo Agentia Literara Livia Stoia

© za Slovenijo **UMco, d. d., 2016. Vse pravice pridržane.**

*Prevod:* Helena Marko

*Izdajatelj in založnik:* UMco d. d.

Zbirka Preobrazba

*Za založbo:* Samo Rugelj

*Uredila:* Renate Rugelj

*Oblikovanje ovitka:* Žiga Valetič

*Postavitev:* Klara Jarc

*Tisk:* Primitus d. o. o.

*Naklada:* 400 izvodov, 1. natis

Ljubljana, 2016

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

159.9:141.32  
615.851:141.32

YALOM, Irvin D., 1931-

Rabelj ljubezni in druge psihoterapevtske zgodbe / Irvin D. Yalom ; prevedla Helena Marko. - 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2016. - (Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: Love's executioner and other tales of psychotherapy

ISBN 978-961-6954-54-9

284054784

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

*Moji družini:  
moji ženi Marilyn  
in najinim otrokom Eve, Reidu, Victorju in Benu*



# VSEBINA

Zahvale	9
Uvodna beseda (dr. Randall Weingarten)	11
Predgovor	19
1. Rabelj ljubezni	35
2. »Če bi bilo posilstvo legalno ...«	103
3. Debelinka	127
4. Napačni otrok je umrl	167
5. Nikoli si nisem mislila, da se bo to zgodilo meni	201
6. Ne odidi potihoma	211
7. Dva nasmeha	231
8. Tri neodprta pisma	257
9. Terapevtska monogamija	291
10. V iskanju sanjača	313
Spremna beseda: <i>O ponovnem branju knjige Rabelj ljubezni in druge psihoterapevtske zgodbe pri starosti osemdesetih let</i>	363





---

## Zahvale

---

**V**ečino te knjige sem napisal v letu, ko sem vzel dopust, da bi čim več potoval po svetu. Zahvaljum se številnim posameznikom in institucijam, ki so me v tem času gostili in mi nudili podporo pri pisanju: Centru za humanistiko na Univerzi Stanford, Študijskemu centru Bellagio v okviru Fundacije Rockefeller, doktorjema Mikiko in Tsunehitu Hasegawa iz Tokia in Havajev, Caffé Malvina iz San Francisca ter pripravljavcem programa kreativnega pisanja na višješolski ustanovi Bennington.

Zahvaljum se svoji ženi Marilyn (moji najbolj neizprosni kritičarki in najtrdnejši opori) ter urednicama z založbe Basic Books – glavni urednici Phoebe Hoss, ki je z mano dobro sodelovala že pri prejšnjih knjigah za to založbo, in projektni urednici Lindi Carbone. Zahvaljum se preštevilnim kolegom in prijateljem, ki se niso pognali v beg, kadar so videli, da se jim približujem z novo zgodbo v roki, temveč so mi ponudili kritiko, vzpodbudo ali tolažbo. Proces pisanja je bil dolg in gotovo sem spotoma pozabil nekaj imen. Rad bi se zahvalil: Patu Baumgardnerju, Helen Blau, Michele Carter, Isabel Davis, Stanleyu Elkinu, Johnu Felstinerju, Albertu Guerardu, Maclinu Guerardu, Ruthellen Josselson, Herantu Katchadourianu,

Stini Katchadourian, Marguerite Lederberg, Johnu L'Heureuxu, Mortonu Liebermanu, Dee Lum, K. Y. Lum, Mary Jane Moffatt, Nan Robinson, svoji sestri Jean Rose, Geni Sorensen, Davidu Spieglu, Winfriedu Weissu, svojemu sinu Benjaminu Yalomu, specializantom in praktikantom psihologije iz letnika 1988 na Univerzi Stanford ter tajnici Bei Mitchell, ki je deset let tipkala moje klinične zabeležke in ideje, na katerih temeljijo pričujoče zgodbe. Kot vedno se zahvaljujem Univerzi Stanford za njihovo podporo, akademsko svobodo in intelektualno skupnost, ki je tako bistvenega pomena za moje delo.

Globoko sem hvaležen desetim klientom, katerih zgodbe predstavljam v tej knjigi. Vsak je zelo natančno prebral svojo zgodbo in mi dovolil njeno objavo, razen klienta, ki je umrl, preden sem končal s pisanjem knjige. Vsak klient je preveril in potrdil svojo krinko, številni so ponudili uredniško pomoč, en klient (Dave) je izbral tudi naslov svoje zgodbe. Nekateri so menili, da je njihova krinka po nepotrebnem preveč kompleksna in me rotili, naj navedem več resničnih podatkov. Nekaj se jih je vznemirilo zaradi mojega samorazkritja ali kakšne dramske svoboščine, ki sem si jo privoščil. Kljub vsemu so mi v upanju, da bo njihova zgodba v pomoč terapevtom in/ali drugim klientom, dali svoje privoljenje in blagoslov, da jo objavim. Vsem se najgloblje zahvaljujem.

Zgodbe v tej knjigi so resnične, vendar sem vnesel številne spremembe, da bi zaščitil identiteto svojih klientov. Pogosto sem uporabil simbolično enakovredne zamenjave za vidike klientove identitete in življenjskih okoliščin. Občasno sem v protagonistovo osebnost vtikal delček identitete drugega klienta. Dialog je pogosto izmišljen, moje osebne refleksije pa so *post hoc* narave. Ker so krinke večplastne, vedo le osebe, ki se skrivajo za njimi, koga predstavljajo. Če kakšen bralec meni, da je v zgodbah prepoznal neko resnično osebo, sem prepričan, da se moti.

---

## Uvodna beseda

---

**Z**godbe, ki so pred vami, so ustvarjalne revolucije. Postavile vas bodo na glavo in vam jo obrnile od znotraj navzven. V jubilejni izdaji svoje slovite knjige *Rabelj ljubezni in druge psihoterapevtske zgodbe* Irvin D. Yalom odgrne zaveso in povabi bralca v zaupni svet psihoterapije.

Vseh deset psihoterapevtskih zgodb priča o srečanju v živo, na katerem dve edinstveni osebi odigrata vsaka svojo vnaprej definirano vlogo. Vse zgodbe klientov izhajajo iz Yalomove psihiatrične prakse, iz njih pa je umetelno spletel pripovedi o človekovi psihi. Po privolitvi klientov, da objavi njihove zgodbe, se je zelo potrudil, da je prikril njihovo identiteto in spoštoval njihovo zasebnost.

V tem miselnem okviru se bralec potopi v branje literarnih zapisov o resničnih kliničnih srečanjih, v fascinantne pripovedi o psihoterapevtskem procesu, kot se ta odvija v subjektivnem življenju, in v interakcijo med dvema človeškima bitjema – med psihoterapevtom in klientom.

Na nek način v tem ni umetnosti, zgolj čista umetelnost. Čudimo se in občudujemo, kako ti ljudje napredujejo proti pogumnemu spopadu s svojo osebno stisko in težavami v življenju. Hkrati opazujemo nadarjenega terapevta, ki se nenehno trudi

za popolno vzajemnost, za vzpostavljanje odnosa jaz – ti (kot ga je poimenoval Martin Buber).

Avtor nas s svojimi bistroumnimi domislicami na svež in izviren način uči o psihoterapiji in življenjskih modrostih.

Kot bralci, kot publika, smo ves čas v vlogi supervizorja,<sup>1</sup> ki skoraj prisluškuje tem izjemno intimnim trenutkom. Ne moremo si kaj, da ne bi v teh zgodbah prepoznali tudi delcev samih sebe.

Med pisanjem tega predgovora sem se spomnil, kako sem prvič stal pred spomenikom vietnamskim veteranom v Washingtonu. Tudi v senčni popoldanski svetlobi se je na črnem marmorju, v katerega so bila vklesana imena padlih, zrcalila moja podoba kot v ogledalu. Za trenutek se vsako vklesano ime združi s podobo tistega, ki zre vanj.

Zgodbe v knjigi *Rabelj ljubezni in druge psihoterapevtske zgodbe* častijo življenja resničnih ljudi. Yalomova umetelna proza nas ne posrka zgolj vase, povleče nas v kri, v kite, v samo jedro teh zaupnih pogovorov. Ko se enkrat vrežejo v našo domišljijo, spremenijo naš pogled in razumevanje.

Mnogi strokovnjaki, še posebej pa strokovnjaki iz zdravstvenih poklicev, so se veliko naučili ob branju knjige *Rabelj ljubezni in druge psihoterapevtske zgodbe*. Druge bralce je knjiga vzpodbudila, da so se na nov način, preko empatičnega stika s temi zgodbami, soočili sami s seboj ali s svojimi težavami v življenju. Nekateri so se odločili, da prvič v življenju poiščejo psihoterapevtsko pomoč.

Kljub temu bi rekel, da stvari niso povsem take, kot se zdijo v knjigi *Rabelj ljubezni in druge psihoterapevtske zgodbe*. Čeprav se zdi, da je knjiga učni pripomoček za psihoterapevte in druge strokovnjake, hkrati oznanja pojav novega umetniškega žanra, ki ga zaznamuje pristen literarni talent.

---

1 Psihoterapevt, ki po opravljenem posebnem usposabljanju spremlja terapevta v procesu učenja in mu kot učitelj, mentor in podpornik pomaga pri izvajanju terapije s klienti, op. prev.

To delo stoji na križišču umetnosti in znanosti, saj hkrati teši radovednost obeh. Knjiga *Rabelj ljubezni in druge psihoterapevtske zgodbe* se napaja iz zapuščine klasičnih del psihološke znanosti, ki temeljijo na uporabi anamneze oziroma študije primera za predstavitev izvirnih stališč: S. Freudove klasične študije *Mali Hans*, L. Binswangerjeve *Case of Ellen West (Primer Ellen West)*, C. G. Jungove knjige *Spomini, sanje, misli*, E. Eriksonovih *Young Man Luther (Luter v mladih letih)* in *Gandhi's Truth (Gandijeva resnica)*. Tudi knjigi *Doctor of Desire (Zdravnik za hrepeneenje)* in *The Listener (Poslušalec)*, ki ju je napisal zdravnik Allen Wheelis, in knjiga *Lives of a Cell (Življenje celice)* avtorja Lewisa Thomasa sledijo tej poti, ki povezuje znanost z umetnostjo.

Toda to, kar dela Yalomovo knjigo edinstveno in zaradi česar predstavlja premik od ustvarjalne znanosti (v tem primeru klinične psihoterapije) v samo umetniško zvrst, je sprememba klinične zgodbe iz znaka v pristen simbol.

Yalomove zgodbe premikajo naš konceptualni okvir. Pod prsti tega umetnika klinična pripoved postane metafora za potovanje duše skozi življenje. Z njim vstopamo v isti umetniški svet, kot ga zasedajo knjige *Srce teme* (Joseph Conrad), *Moby Dick* (Herman Melville) in *Don Kihot* (Miguel de Cervantes Saavedra). Deset vinjet v knjigi *Rabelj ljubezni in druge psihoterapevtske zgodbe* predstavlja metafore za potovanje k celosti in izpolnitvi. Skozi besedilo so izpovedane z jasnimi poimenovanji: terapevt, klient, življenjska zgodba, bolezen, življenjska stiska. To delo predstavlja preludij k Yalomovima romanoma *When Nietzsche Wept (Ko je Nietzsche jokal)* in *Lying on the Couch (Ležati na kavču)* ter knjigi psihoterapevtskih zgodb z naslovom *Momma and the Meaning of Life (Momma in pomen življenja)*, v kateri se resnične zgodbe klientov prepletajo z drobcami avtorjeve domišljije. V teh kasnejših delih Yalom razširja svoj umetniški razpon in širino človeškega dialoga, s čimer metaforično pretvarja psihoterapevtsko srečanje v novo umetniško obliko.

Preden se podate na to bralno potovanje, moram izpostaviti, da so v knjigo *Rabelj ljubezni in druge psihoterapevtske zgodbe* vrezani trije dr. Yalomi, vsak izmed njih pa razkriva en vidik njegovega življenja in življenjskih projektov.

Prvi dr. Yalom izvira iz časov, ko je predaval psihiatrijo na Univerzi Stanford. Že od zgodnjih šestdesetih let dvajsetega stoletja velja za zelo cenjenega profesorja, mentorja in raziskovalca na področju klinične psihiatrije. V tem zgodnjem obdobju so mu raziskave in pisanje o skupinski psihoterapiji ter o porajajočem se družbenem fenomenu srečevalnih skupin<sup>2</sup> prinesli ugled na državni ravni. Te študije je predstavil v dveh pomembnih delih: *Theory and Practice of Group Psychotherapy* (*Teorija in praksa skupinske terapije*) in *Encounter Groups First Facts* (*Prva dejstva o srečevalnih skupinah*). Pojasnil nam je, kaj je samo po sebi vredno, celo zdravilno pri teh socialnih oblikah psihoterapije in zakaj se zdi, da so nekaterim ljudem še posebej koristila tovrstna srečanja. Raziskal je značilnosti, ki spodbujajo rast na vseh skupinskih srečanjih, v skupini pa je videl razvijajoč se proces s svojo lastno, spreminjajočo se identiteto. Upošteval je finese v odnosih med vodjami skupin in njihovimi člani ter z neomajno pozornostjo raziskoval vprašanja moči in kontrole, ljubezni, agresivnosti, samospoštovanja in obvladovanja.

Drugi dr. Yalom, včasih kar »Irv«, je pri mnogih ljudeh priljubljen zdravnik in psihiater. V svojem strokovnem razvoju, ki se je pričel s specializacijo na psihiatrični kliniki Johns Hopkins, je dr. Yalom ves čas prevpraševal v tistem času prevladujoči

---

2 V sedemdesetih in osemdesetih letih prejšnjega stoletja se je v takšnih skupinah redno srečevalo od 8 do 20 ljudi, da bi v njih odrglo vljudnostne maske in izrazilo svoja prava čustva. Čeprav so takšna srečanja spominjala na skupinsko terapijo, so bila bližje srečanjem za osebno rast, ker so bila brez jasno opredeljenih terapevtskih ciljev, op. prev.

psihoanalitični tempo, ne da bi pri tem ignoriral njegove prodorne in uporabne elemente: razumevanje nezavednega duševnega življenja, strukturo zavesti, naše skupne načine osmišljanja, obrambo pred tesnobo, ustvarjanje življenjskih ciljev, žalovanje, celjenje in zdravljenje. Na začetku dvajsetega stoletja je priznani ameriški psihiater Adolph Meyer na isti kliniki vpeljal pojem podrobnega pregleda pacientovega življenja kot način za razumevanje pojava in vpliva duševne bolezni, da bi lahko preučeval njen edinstveni pečat in zaznavno življenje.

Kasneje v tem stoletju je Jerome Frank, še en psihiater in vodja s te klinike, preučeval spodbujevalno vlogo »nespecifičnih« dejavnikov v učinkoviti psihoterapiji. Dr. Frank je v svojih kliničnih raziskavah raziskoval komaj zaznavno vzajemno učinkovanje terapevtskega okolja, doslednosti in predvidljivosti terapevtove prisotnosti in stališč ter verodostojnosti in sprejetosti terapevtovega odnosa.

Črpajoč iz analitične tradicije, duha vplivnih učiteljev in svojega daru za sočutno, vendar neustrašno povpraševanje, se je Yalom odločno podal v svet eksistencialistične psihoterapije. Nihče ne ve povedati, kdaj se je njegova doživljenjska prevzetost z zgodbo človekovega življenja, s tonaliteto človekove eksistence ali z edinstvenim načinom, kako biti jaz in biti jaz z drugimi, zlila z njegovo novo identiteto.

Kako je pravzaprav postal eksistencialistični psihoterapevt? Morda bi lahko to pripisali njegovi brezkompromisni iskrenosti v procesu terapije do svoje notranje realnosti v povezavi z drugo osebo ali pa poznavanju notranje realnosti druge osebe napram njemu. Morda je šlo za upoštevanje tega, kako lahko pogosto tihe in sramežljive svetove misli, občutkov in podob neposredno vključi v terapevtsko srečanje – pregledno, pogumno in spoštljivo –, nato pa previdno eksperimentira s temi možnostmi.

Seveda dr. Yalom ni odkril ali ponovno odkril transferja in kontratransferja – teh subjektivnih realnosti, ki v sedanjosti

najdejo živahne nove verzije naših starih, celo arhaičnih pogledov na stvari, mišljenja in socialnih stikov. Toda Yalom je raziskal te socialne realnosti terapije s svežim pristopom in drznostjo v svojih prizadevanjih. S tem, ko je v premoru med srečanji s člani odkritosrčno podelil svoje beležke o skupinskem procesu, ali ko je izmenjal svoje beležke o psihoterapevtskem procesu s klienti, da so jih lahko uporabili pri svojih refleksijah o terapevtski uri, in nenazadnje s kroniko edinstvene različice terapevtskega procesa v svoji knjigi *Every Day Gets a Little Closer (Vsak dan sva malce bližje)*, je Yalom začel demistificirati terapevtski proces in vlogo psihoterapevta v njem.

Ironično pri tem je, da se je s tem skrivnostnost terapije še poglobila. Ugotovil je, da se klienti z njim spuščajo v globlji dialog, globlje v svoja življenja in sami vase. Videl je, kako so se pogumno spoprijemali s tem, kar drži za vse nas; kako si osmišljamo ali se izogibamo iskanju smisla v življenju; načine, kako smo osamljeni in izolirani; kako se bojimo življenja, a tudi smrti in neobstoja; kako si sami omejujemo svobodo in ožimo možnosti. Njegova odlična knjiga *Existential Psychotherapy* (Eksistencialistična psihoterapija), ki je izšla že v drugi izdaji, je dr. Yalomu, akademiku in kliničnemu psihiatru, prinesla mednarodni ugled in priznanje.

Tretji dr. Yalom je avtor in umetnik, ki bralcu z ustvarjalne perspektive razkriva, kaj pomeni biti človek. Dr. Yalom se v tej vlogi kaže kot prepričljiv in fascinanten pripovedovalec.

Ko boste brali pričujoče zgodbe, ne pozabite, da se njihova največja dragocenost skriva v odprtosti ter v pripravljenosti biti iskren in izvirno odkritosrčen. Ne dvomim v to, da se bo nekaterim takšen odnos brez dlake na jeziku zdel zaskrbljujoč za terapevta.

Za konec se lahko vprašamo: zakaj jukstapozicija ljubezni in eksekucije? Na tem mestu bi namignil, da nas Yalom kot umetnik povleče v preučevanje naših temeljnih človeških pretvez in



kako lahko te zameglijo ali iztirijo naše potovanje k celosti in resnicoljubnosti. Yalom v resnici obdolži, celo obsodi na smrt naše iluzije o ljubezni: načine, kako smo zaljubljeni v svojo podo; kako ljubimo druge na ozek, izkrivljen način; kako ljubimo svoja pogosto utesnjena in samouničujoča življenja; kako ljubimo praznino, destruktivnost, nesmiselnost ali osamljenost. Pri tem mi pridejo na misel besede pesnika W. B. Yeatsa:

*Je ljubezen prevrtljiva,  
modrost nobena ji ni kos,  
nihče ne vidi, kaj vse skriva ...<sup>3</sup>*

V našem »prevrtljivem načinu ljubljenja« se pojavljajo vodniki – ljudje, ki z nami niso pripravljeni deliti iluzij, temveč nam jih pomagajo ovreči in razkriti jedro naše človeškosti. J. P. Sartre je pisal o naši pravici do lastne svobode. Ta s seboj prinaša zavedanje o naši odgovornosti do drugih in do sveta, ki ga pomagamo ustvarjati. V tem svobodnem, odgovornem zavedanju ljubezni in biti najdemo »vrtoglavo možnost,« ki jo Yalom slavi v zgodbah, ki so pred vami.

Dr. Randall Weingarten,  
Profesor klinične psihiatrije, Univerza Stanford

---

3 W. B. Yeats: Zlizan novčič, prevedel Venó Taufer, op. prev.



---

## Predgovor

---

**P**redstavljajte si ta prizor: tristo do štiristo ljudem, ki se med seboj ne poznajo, naročim, naj osebi pred seboj ves čas, znova in znova, zastavljajo eno samo vprašanje: »Kaj hočete?«

Nič lažjega. Eno nedolžno vprašanje in odgovor nanj. In vendar pri tej skupinski vaji vedno znova opažam, da v ljudeh vzbudi nepričakovano močna čustva. Pogosto v prostoru že v nekaj minutah prekipevajo čustva. Čeprav prisotni moški in ženske po nobenih kriterijih niso obupani ali lačni ljubezni in pozornosti – prav nasprotno, gre za uspešne, lepo oblečene in dobro delujoče ljudi, za katere se zdi, da med hojo kar žarijo–, jih vaja pretrese do obisti. Kličejo tiste, ki so zanje za vedno izgubljeni – mrtve ali odsotne starše, partnerje, otroke in prijatelje: »Hočem te spet videti.« »Hočem tvojo ljubezen.« »Hočem vedeti, da si ponosen name.« »Hočem ti povedati, da te imam rada in kako mi je žal, da ti tega nikoli nisem povedala.« »Hočem, da prideš nazaj – tako sam sem.« »Hočem otroštvo, ki ga nikoli nisem imel.« »Hočem biti zdrava in še enkrat mlada. Hočem biti ljubljena in spoštovana. Hočem, da ima moje življenje neki smisel. Hočem nekaj doseči v življenju. Hočem biti važna in pomembna. Hočem, da si me ljudje zapomnijo.«

Toliko želja. Toliko hrepenenja. In toliko bolečine, tik pod površjem, le nekaj minut globoko. Bolečina usode. Bolečina bivanja. Bolečina, ki je vedno prisotna in nenehno brni tik pod opno življenja. Bolečina, s katero človek preveč zlahka stopi v stik. Toliko stvari – preprosta skupinska vaja, nekaj minut globokega premišljevanja, umetniško delo, pridiga v cerkvi, osebna kriza ali izguba – nas opominja, da se naše najgloblje želje ne morejo nikoli uresničiti: naše želje po zaustavitvi staranja in ponovni mladosti, po vrnitvi ljudi, ki so izginili iz naših življenj, po večni ljubezni, zaščiti, pomembnosti in nesmrtnosti.

Kadar te nedosegljive želje začnejo nadvladovati naša življenja, se po pomoč zatečemo k svojim družinam, k prijateljem ali k religiji. Včasih k psihoterapevtom.

V tej knjigi pripovedujem zgodbe desetih ljudi, ki so poiskali pomoč v psihoterapiji in se v procesu dela na sebi borili z eksistencialno bolečino. A to ni bil razlog, da so poiskali pomoč pri meni – prav nasprotno, vseh deset je trpelo zaradi pogostih težav vsakodnevnega življenja: osamljenosti, samozaničevanja, impotentnosti, migrenskih glavobolov, seksualne kompulzivnosti, debelosti, visokega krvnega tlaka, bolečine zaradi smrti bližnje osebe, uničujoče obsesivne zaljubljenosti, nihanj razpoloženja ali depresije. Toda neka-ko (in ta »nekako« se je v vsaki zgodbi odvil drugače) so se v psihoterapiji razkrile globoke korenine teh vsakdanjih težav – korenine, ki so segale do samih temeljev njihove eksistence.

»Hočem! Hočem!« odmeva v vseh teh zgodbah. Ena klientka je jokala: »Hočem nazaj svojo mrtvo hčerko,« pri tem pa zemarjala svoja živa sinova. Drug klient je trmoglavil: »Hočem pofukati vsako žensko, ki mi pride naproti,« medtem ko se je limfom zažiral v vse celice njegovega telesa. Tretji je moledoval: »Hočem imeti starše, hočem otroštvo, ki ga nikoli nisem

imel,« in se trpinčil zaradi treh pisem, ki jih ni zmožgal odpreti. Četrta je razglasila: »Hočem za vedno ostati mlada,« ko se kot stara ženska ni zmožala odpovedati svoji obsesivni ljubezni do petintrideset let mlajšega moškega.

Prepričan sem, da je primarno gradivo v psihoterapiji vedno tovrstna eksistencialna bolečina, ne pa – kot pogosto slišimo – potlačena instinktivna prizadevanja ali nepopolno zakopane črepinje tragične osebne preteklosti. V terapiji z vsakim izmed teh desetih klientov je bila moja začetna klinična predpostavka – predpostavka, na kateri je temeljila moja tehnika – to, da osnovna tesnoba izhaja iz človekovih zavednih in nezavednih poskusov, da bi se spopadel s krutimi življenjskimi dejstvi, z »danostmi« življenja.<sup>4</sup>

Ugotovil sem, da so štiri danosti še posebej pomembne za psihoterapijo: neizogibnost smrti za vsakega izmed nas in za ljudi, ki jih imamo radi; svoboda, da s svojimi življenji naredimo to, kar hočemo; naša ultimativna osamljenost; in, za konec, manko kakršnegakoli očitnega pomena ali smisla življenja. Naj se te danosti zdijo še tako grozljive, vsebujejo zrna modrosti in odrešitve. Upam, da mi bo v teh desetih psihoterapevtskih zgodbah uspelo dokazati, da se človek lahko sooči z resnicami svojega obstoja in izkoristi njihovo moč, da bi dosegel osebno rast in spremembe.

Med naštetimi življenjskimi danostmi je smrt gotovo najbolj očitna, najbolj intuitivno nedvoumna. Že zgodaj v življenju – veliko prej, kot ljudje pogosto mislijo – se naučimo, da v življenju pride smrt in da pred njo nimamo kam pobegniti. A kljub temu, če uporabim Spinozove besede, »si sleherna stvar prizadeva vztrajati v svoji biti.« V jedru vsakega človeka je vedno

---

4 Za podroben opis diskusije o tej eksistencialistični perspektivi ter teorijo in prakso psihoterapije, ki temelji na njej, si poglejte mojo knjigo *Existential Psychotherapy, op. avt.* (V prevodu: Eksistencialistična psihoterapija, op. prev.).

prisoten konflikt med željo po nadaljnjem obstoju in zavedanjem o neizogibni smrti.

Da bi se prilagodili danosti smrti, smo ljudje neskončno domiselni pri iskanju načinov, kako bi smrt zanikali ali ji ušli. Ko smo mladi, zanikamo smrt s pomočjo starševskih pomirjevalnih zatrditev ter posvetnih in religioznih mitov. Kasneje smrt utelesimo v entiteto – v pošast, demona ali kakšen drug zlohotni lik. Navsezadnje, če je smrt neka zalezujoča entiteta, lahko človek še vedno poišče način, da se ji izmuzne. Naj je pošast, ki prinaša smrt, še tako strašna, je še vedno manj strašna od resnice – da vsak v sebi nosi trose lastne smrti. Starejši otroci eksperimentirajo z drugimi načini zmanjševanja strahu pred smrtjo, ki jo razstrupijo tako, da se iz nje norčujejo in jo izzivajo z drznimi potegavščinami, ali pa postanejo zanj neobčutljivi, ko se ji namerno izpostavljajo ob gledanju grozljivk v pomirjujoči družbi vrstnikov in škrniclja s toplimi kokicami.

Z leti se naučimo, kako smrt pregnati iz naših misli. Znamo se zamotiti in jo spremeniti v nekaj pozitivnega – v slovo tuzemskemu, v odhod domov, v združitev z bogom in končni mir. Smrt zanikamo z ohranjanjem mitov in se trudimo doseči nesmrtnost z nepozabnimi ali neuničljivimi deli. Preko otrok projiciramo svoje seme v prihodnost ali pa sprejmemo religiozni sistem, ki nam obljublja duhovno ohranitev v večnosti.

Mnogi ljudje se ne strinjajo s takim opisom zanikanja smrti. »Neumnost!« pravijo. »Ne zanikamo smrti. Vsak bo enkrat umrl. Saj to vemo. Dejstva so očitna. Ampak zakaj bi si človek belil glavo s tem?«

V resnici vemo in hkrati ne vemo. Vemo o smrti, umsko dojemamo njena dejstva, hkrati pa smo – torej naš nezavedni del uma, ki nas varuje pred tem, da bi nas tesnoba povsem preplavila – odcepili ali disociirali grozo, ki jo povezujemo s smrtjo. Čeprav je ta disociativni proces nezaveden in nam neviden, se lahko o njegovem obstoju prepričamo v tistih redkih epizodah

življenja, ko mehanizem zanikanja odpove in se v nas z vso silo zarinejo kremplji smrtne tesnobe. To se ne zgodi pogosto, morda le enkrat ali dvakrat v življenju. Včasih se zgodi v budnem stanju, včasih po tem, ko smo za las ušli lastni smrti ali ko nam je umrla bližnja oseba. Bolj običajno je, da nas smrtna tesnoba napade, kadar nas tlači nočna mora.

Nočna mora so ponesrečene sanje, ki so odpovedale v svoji vlogi varuha spanca, ker niso »ukrotile« tesnobe. Čeprav se nočne more razlikujejo glede na izraženo vsebino, je temeljni proces vsake nočne more enak: nebrzdana smrtna tesnoba je ušla z varuhovih vajeti in eksplodirala v zavest. Zgodba *V iskanju sanjača* nam nudi edinstven, zakulisni pogled na pobeg smrtne tesnobe in na zadnji poskus uma, da bi jo zadržal: med vseprisotnimi, mračnimi simboli smrti v Marvini nočni mori se pojavi instrument, ki promovira življenje in zanika smrt – črna palica z žarečo belo konico, s katero se sanjač zaplete v seksualni dvoboj s smrtjo.

Tudi protagonisti drugih zgodb v spolnem dejanju vidijo talisman, s katerim odganjajo svojo telesno šibkost, staranje in bližajočo se smrt. To pojasni kompulzivno promiskuiteto pri mladem moškem, ki je soočen z dejstvom, da ga bo rak kmalu ugonobil (*»Če bi bilo posilstvo legalno ...«*) in zakaj se star moški obupno oklepa porumenelih, trideset let starih pisem svoje umrle ljubimke (*Ne odidi potihoma*).

V mnogih letih dela z rakavimi bolniki, ki jim je grozila skorajšnja smrt, sem opazil dve še posebej močni in pogosti metodi za pomiritev strahov glede smrti, dve prepričanji ali samoprevari (t. i. deluziji), ki sta v njih vzbujali občutek varnosti. Prvo je bilo prepričanje o njihovi lastni posebnosti, drugo pa prepričanje, da se bo na koncu le prikazal njihov rešitelj. Čeprav ti samoprevari predstavljata »fiksni napačni prepričanji,« izraza *samoprevara* ne uporabljam v slabšalnem pomenu. To sta univerzalni prepričanji, ki igrata vlogo v več

tukajšnjih zgodbah, na neki točki zavesti pa obstajata v vseh nas.

*Jaz sem poseben* je prepričanje, da je neki človek neranljiv in nedotakljiv, da zanj ne veljajo običajni zakoni človeške biologije in usode. Na določeni točki življenja se bo vsak od nas znašel v neki krizi: morda bo resno zbolel, morda se mu bo sesula kariera, morda ga bo doletela ločitev. Lahko se nam zgodi preprost dogodek, denimo kraja torbice, kot se je pripetilo Elvi v zgodbi *Nikoli si nisem mislila, da se bo to zgodilo meni*, toda dogodek bo nenadoma razkril, kako navadni in povprečni smo, ter postavil pod vprašaj pogosto domnevo, da mora biti krivulja življenja vedno obrnjena navzgor.

Medtem ko nam prepričanje v lastno posebnost daje občutek notranje varnosti, nam drugi glavni mehanizem zanikanja smrti – *prepričanje, da se bo na koncu le pojavil rešitelj* – dovoljuje občutek, da nas vedno opazuje in čuva neka zunanja sila. Čeprav v življenju kdaj omahujemo, popustimo ali zbolimo, čeprav se približamo samemu robu življenja, smo prepričani, da nad nami bdi neki vsemogočen služabnik, ki nas bo vedno potegnil stran od brezna.

Skupaj ta dva sistema prepričanj tvorita dialektiko – dva diametralno nasprotujoča si odziva na človeško situacijo. Človeško bitje si zagotovi avtonomijo z junaško samouveljavitvijo ali pa išče varnost v zlivanju z višjo silo. Povedano drugače, človek lahko stopi na plano življenja kot samostojna oseba ali pa se zlije z drugim. Lahko se loči ali pa pripoji. Človek lahko postane starš samemu sebi ali pa ostane večni otrok.

Mnogi med nami večino časa udobno preživimo tako, da se z občutkom nelagodja izmikamo pogledu na smrt. Hahljamo se in dajemo prav Woodyju Allenu, ko pravi: »Ni me strah smrti. Samo nočem biti tam, ko se zgodi.« Obstaja pa še drug način – dolga tradicija, ki velja v psihoterapiji –, ki nas uči, da s polnim



zavedanjem o smrti zori naša modrost, naše življenje pa postaja bogatejše. Besede, ki jih je na smrtni postelji izrekel eden izmed mojih klientov (v zgodbi »Če bi bilo posilstvo legalno ...«), nam pokažejo, da čeprav nas *dejstvo*, tj. sama fizičnost smrti uniči, nas *ideja* o smrti lahko odreši.

Svoboda, druga danost naše eksistence, je predstavljala dilemo kar nekaj klientom iz pričujočih zgodb. Ko mi je Betty, debela klientka, oznanila, da se je prenažirala tik preden je prišla k meni in da se namerava spet prenažirati takoj, ko bo zapustila mojo pisarno, se je skušala odpovedati svoji svobodi in me prepričati, naj prevzamem nadzor nad njo. Celotna terapija druge klientke (Thelme v zgodbi *Rabelj ljubezni*) se je vrtela okoli teme prepustitve nekdanjemu ljubimcu (in terapevtu) ter mojega iskanja strategij, ki bi ji pomagale pridobiti nazaj njeno moč in svobodo.

Zdi se, da je danost svobode pravo nasprotje smrti. Medtem ko se bojimo smrti, se nam svoboda na splošno zdi nekaj nedvoumno pozitivnega. Mar ni zgodovina zahodne civilizacije prežeta s hrepenenjem po svobodi, mar ni prav svoboda njeno gonilo? Toda če pogledamo stvari iz eksistencialistične perspektive, je svoboda zvezana s tesnobo, ko nam zagotavlja, da – v nasprotju z izkušnjo vsakdana – ne vstopimo in na koncu izstopimo iz dobro strukturiranega sveta, ki deluje po večnih tirnicah velikega načrta. Svoboda pomeni, da je človek odgovoren za svoje izbire, dejanja in lastno življenjsko situacijo.

Čeprav lahko besedo *odgovoren* uporabljamo na različne načine, mi je ljuba Sartrova definicija: biti odgovoren pomeni »biti avtor nečesa«. Vsak izmed nas je avtor svojega življenjskega načrta. Svobodni smo, da smo karkoli, razen nesvobodni. Sartre bi dejal, da smo obsojeni na svobodo. Nekateri filozofi gredo še dlje, ko trdijo, da smo zaradi arhitekture človekovega uma še bolj odgovorni za strukturo zunanje realnosti, za samo

obliko prostora in časa. Prav v tej ideji samokonstrukcije se skriva tesnoba: ljudje smo živa bitja, ki hrepenimo po strukturi, zato nas straši koncept svobode, ki namiguje, da pod nami ni ničesar, razen neskončne breztemeljnosti.

Vsak psihoterapevt ve, da je v terapiji ključen prvi korak ta, da klient prevzame odgovornost za težave v svojem življenju. Dokler nekdo verjame, da mu probleme povzroča neka zunanja sila ali delovalnost, v terapiji ni mogoče doseči premikov. Navsezadnje, če se problem nahaja tam zunaj, zakaj bi se moral človek spremeniti? Spremeniti ali zamenjati se mora vendar zunanji svet (prijatelji, služba, partner ali partnerka). Zato se je Dave (v zgodbi *Ne odidi potihoma*) grenko pritoževal, kako je zaprt v zakonskem zaporu z vtikljivo, posesivno ženo-paznico. V terapiji ni mogel napredovati, dokler ni dojel, da je sam odgovoren za gradnjo tega zapora.

Ker se klienti pogosto upirajo prevzemanju odgovornosti, morajo psihoterapevti razviti tehnike, s katerimi ozavestijo kliente, kako si sami ustvarjajo težave. Zelo učinkovita tehnika, ki jo uporabljam pri večini v tej knjigi opisanih primerov, je tehnika osredotočanja na tukaj in zdaj. Ker so v *terapevtskem okolju* klienti nagnjeni k temu, da poustvarjajo enake medosebne probleme, kot jih pestijo v zunanjem svetu, se raje kot na sedanje ali pretekle dogodke iz njihovih življenj osredotočam na to, kaj se v določenem trenutku dogaja med klientom in menoj. Z raziskovanjem terapevtskega odnosa (ali odnosov med člani terapevtske skupine pri skupinski terapiji) lahko takoj izpostavim, kako klient vpliva na odzive drugih ljudi. Čeprav se je Dave lahko upiral prevzemanju odgovornosti za svoje zakonske težave, ni mogel nasprotovati takojšnjim vtisom, ki jih je vzbujal v skupinski terapiji: njegovo skrivnostno, zafrkantsko in izmikajoče se vedenje je iz drugih članov skupine privabilo zelo podobne odzive, kot jih je bil doma deležen od svoje žene.

Podobno neučinkovita je bila terapija z Betty (iz zgodbe *Debelinka*), dokler je svojo osamljenost pripisovala plitki kalifornijski kulturi, ki je brez korenin. Šele ko sem ji ponazoril, kako je njen brezosebni, sramežljivi in odmaknjeni nastop na najinih terapevtskih urah poustvaril enako brezosebno okolje, kot ga je bila vajena v zunanjem svetu, je lahko začela raziskovati svojo odgovornost, da je pristala v takšni osami.

Čeprav prevzemanje odgovornosti klienta privede v predverje spremembe, ni sinonimno s spremembo. Ne glede na to, kako se terapevt trudi iz klienta izvabiti uvide, prevzemanje odgovornosti in samoaktualizacijo, je prav doseganje sprememb tisti pravi kamnolom v terapiji.

Svoboda od nas ne zahteva le prevzemanja odgovornosti za naše življenjske izbire, temveč postulira, da spremembe zahtevajo dejanje volje. Čeprav terapevti le redko eksplicitno uporabimo koncept *volje*, kljub temu vložimo veliko truda v to, da vplivamo na klientovo voljo. Kar naprej razjasnjujemo in interpretiramo, pri čemer v dobri veri in brez prepričljive empirične podpore predpostavljamo, da bo klientovo razumevanje vedno porodilo spremembo. Kadar leta in leta interpretacij ne prinesejo sprememb, lahko začnemo odkrito naslavljati klientovo voljo: »Tudi trud je potreben. Poskusiti morate, veste. Obstaja čas za razmišljanje in analiziranje, toda obstaja tudi čas za akcijo.« Kadar tudi takšno odkrito prigovarjanje ne porodi zelenih sadov, je terapevt prisiljen – kot prikazujejo zgodbe v tej knjigi – uporabiti kakršnokoli znano sredstvo, s katerim ena oseba lahko vpliva na drugo. Tako lahko klientu dam nasvet, se z njim prerekam, ga gnjavim, z laskanjem prigovarjam, z izzivanjem spodbujam, rotim ali pa ga preprosto prenašam, v upanju, da se bo klientov nevrotični pogled na svet sesul zaradi čiste izmučenosti.

Šele z *voljnostjo*, glavnim gonilom akcije, lahko udejanjimo svojo svobodo. Menim, da ima voljnost dve ravni: oseba začne z željo, nato pa jo udejanji z odločitvijo.

Nekateri ljudje si niso zmožni želeli, saj ne vedo niti kaj čutijo niti kaj si želijo. Brez lastnih mnenj, brez impulzov in brez nagnjenj postanejo paraziti želja drugih. Takšni ljudje so pogosto utrudljivi. Betty je bila dolgočasna prav zato, ker je zatrla svoje želje, drugi pa so se ji naveličali razdajati želje in domišljijo.

Nekateri klienti se ne morejo odločiti. Čeprav točno vedo, kaj želijo in kaj morajo storiti, ne zmorejo delovati in namesto tega razrvani hodijo sem in tja pred vrati odločitve. Saul (iz zgodbe *Tri neodprta pisma*) je vedel, da bi vsak razumni človek odprl tista tri pisma, toda bojazen, ki so jo v njem vzbujala, je povsem ohromila njegovo voljo. Thelma (iz zgodbe *Rabelj ljubezni*) je vedela, da njena ljubezenska obsedenost krade resničnost iz njenega življenja. Kot je sama rekla, je *vedela*, da »živi življenje pred osmimi leti« in da se bo, če si ga bo hotela priboriti nazaj, morala odpovedati svoji zatreskanosti. A tega ni zmogla oziroma ni hotela storiti, zato se je krčevito upirala vsem mojim poskusom, da bi dal zagon njeni volji.

Odločitve so težke iz mnogih razlogov, nekateri pa segajo v samo srčiko človekove biti. John Gardner v svojem romanu *Grendel* pripoveduje zgodbo o modrem možu, ki svoje premišljevanje o skrivnostih življenja povzame v dveh preprostih, toda strašnih postulatih: »Stvari minevajo: alternative izključujejo.« O prvem postulatu, smrti, sem že pisal. Drugi, ki pravi, da »alternative izključujejo,« predstavlja pomemben ključ do razumevanja, zakaj je sprejemanje odločitev tako težko. Odločitev neizogibno pomeni odpoved: za vsak »da« mora priti en »ne,« saj vsaka odločitev izloči ali ubije druge možnosti (v angleščini ima beseda *decide* koren *-cide*, ki pomeni ubiti, npr. v besedah *homicide* ali *suicide*). Zato se je Thelma oklepala mikroskopske možnosti, da bi lahko ponovno oživila razmerje s svojim ljubimcem. Odpoved tej možnosti je zanjo predstavljala oslabitev in smrt.

Eksistencialna izoliranost, ki je tretja danost, se nanaša na nepremostljivo vrzel med jazom (selfom) in drugimi, na vrzel, ki obstaja tudi ob prisotnosti globoko zadovoljujočih medosebnih odnosov. Človek je izoliran ne le od drugih bitij, temveč tudi od zunanjega sveta, če privzamemo, da človek na neki način sam sebi predstavlja svet. Tovrstno izoliranost moramo ločiti od drugih dveh vrst izolacije: medosebne (interpersonalne) in znotrajosebne (intrapersonalne) izolacije.

Oseba doživlja *medosebno* izolacijo ali osamljenost, kadar ji primanjkuje socialnih veščin oziroma njene osebnostne značilnosti ne dovoljujejo zaupnih socialnih interakcij. *Znotrajosebna* izolacija se pojavi, kadar so deli jaza odcepljeni, kot če bi oseba odcepila svoje občutke od spomina na neki dogodek. Najbolj skrajna in dramatična oblika odcepiteve je multipla osebnost. Gre za relativno redko osebnostno motnjo, o kateri se zadnja leta vse več govori. Kadar pride v terapijo klient s to motnjo, je terapevt soočen z nenavadno dilemo (kot sem bil sam soočen pri Marge iz zgodbe *Terapevtska monogamija*), katero osebnost naj v danem trenutku naslovi oziroma zanjo skrbi.

Čeprav ne poznamo rešitve za eksistencialno izolacijo, morajo psihoterapevti svoje kliente odvrčati od lažnih rešitev. Človekovi napori, da bi ušel svoji izolaciji, lahko sabotirajo njegove odnose z drugimi ljudmi. Premnoga prijateljstva ali zakoni so propadli zato, ker je ena oseba drugo uporabljala kot ščit pred izolacijo, namesto da bi se zanjo zanimala in skušala ustvariti pristen stik.

Pogost in močan način, kako se spopasti z eksistencialno izolacijo, je zlitje. Pojavi se v več tukajšnjih zgodbah, predstavlja pa brisanje posameznikovih mej in zlivanje z drugo osebo. Moč takšnega zlitja so ponazorili v eksperimentih o dojetanju subliminalnih sporočil. Ko je sporočilo »mamica in jaz sva eno« na ekranu utripalo tako hitro, da ga udeleženci eksperimenta niso mogli zavestno videti, so poročali, kako se počutijo bolje,

močnejši in bolj optimistični. Celo pri zdravljenju zdravstvenih težav (npr. odvisnosti od cigaret, debelosti ali vedenjskih motenj najstnikov) s pomočjo spreminjanja vedenja so se ti ljudje odzivali bolje od ostalih ljudi.

Eden izmed velikih življenjskih paradoksov je, da samozavedanje poraja tesnobo. Zlivanje z drugo osebo na radikalen način izkorenini tesnobo – odpravi samozavedanje. Oseba, ki se je zaljubila in prešla v blaženo stanje zlivanja z drugo osebo, ni samorefleksivna, saj se njen sprašujoči in osamljeni *jaz* (ter pripadajoča tesnoba izolacije) pretopi v *midva*. Tako se človek znebi tesnobe, izgubi pa samega sebe.

Prav zato terapevti neradi obravnavamo kliente, ki so zaljubljeni. Psihoterapija in stanje ljubezenskega zlivanja sta nezdržljiva, saj terapevtsko delo zahteva sprašujočo samorefleksijo, a tudi tesnobo, ki na koncu služi kot vodnik po notranjih konfliktih.

Meni – in večini drugih terapevtov – je težko ustvariti terapevtski odnos z zaljubljenim klientom. Thelma iz zgodbe *Rabelj ljubezni* se ni povezala in vzpostavila odnosa z mano: njena ljubezenska obsesija je požrla vso njeno energijo. Čuvajte se zelo močne navezanosti na eno samo osebo – to ni, kot včasih menijo ljudje, dokaz čistosti ljubezni. Takšni nepredušno zaprti, ekskluzivni ljubezni, ki se hrani sama s sabo, drugim pa nič ne daje in ji zanje ni mar, je usojeno, da se bo zrušila sama vase. Ljubezen ni samo iskrica strasti med dvema osebama – med zaljubljenostjo do ušes in ljubeznijo do tistega, kar se nahaja med ušesoma, je neskončna razlika. Ljubezen je prej način bivanja in dajanja drugi osebi kot pa izguba tal pod nogami zaradi druge osebe. Predstavlja način povezovanja z ljudmi na splošno, ne pa občutke in dejanja, namenjene eni sami osebi.

Čeprav se silno trudimo, da bi šli skozi življenje v paru ali v skupinah, pridejo trenutki in obdobja, še posebej, kadar se približuje smrt, ko se nam s srhljivo jasnostjo razodene resnica:

rodimo se sami in umremo sami. Toliko umirajočih klientov mi je že reklo, da je najbolj grozna stvar pri umiranju to, da moraš sam skozi to. A tudi na smrtni postelji lahko polna prisotnost druge osebe prodre skozi izolacijo. Kot je dejal klient iz zgodbe *Ne odidi potihoma*: »Čeprav si sam v svojem čolnu, je človeku vedno v tolažbo, če vidi luči drugih čolnov, ki se pozibavajo v bližini.«

Če je torej smrt neizogibna, če bodo vsi naši dosežki (in celo naše osončje) nekoč uničeni, če je cel svet eno samo naključje (vse bi lahko bilo tudi drugače), če morajo človeška bitja zgraditi svet, v njem pa izoblikovati in udejanjiti človekov načrt, kaj je potem tisti neminljivi smisel življenja?

To vprašanje muči sodobne ženske in moške – mnogi pridejo v terapijo, ker čutijo, kako so njihova življenja brezciljna in brez smisla. Ljudje smo živa bitja, ki iščejo smisel. Z vidika biologije naš živčni sistem deluje tako, da možgani vhodne dražljaje samodejno združujejo v različne razporeditve. Iskanje smisla nam daje občutek, da zadeve obvladamo: ko se čutimo nemočni in zmedeni ob naključnih dogodkih, ki ne sledijo nekemu vzorcu, se trudimo, da bi jih uredili, ob tem pa dobimo občutek, da jih imamo pod nadzorom. Kar je še bolj pomembno, smisel poraja vrednote in, posledično, pravila vedenja: zato nam odgovor na vprašanja o zakaj (»Zakaj živim?«) daje tudi odgovor na vprašanja o kako (»Kako živim?«).

V teh desetih psihoterapevtskih zgodbah ni veliko eksplicitnih diskusij o smislu življenja. Iskanje smisla, tako kot iskanje užitka, je treba izvajati na skrivaj. Smisel je posledica smiselnih aktivnosti: bolj namerno kot iščemo smisel, manj možnosti imamo, da ga bomo našli. Racionalna vprašanja, ki si jih človek lahko zastavi o smislu, vedno živijo dlje kot odgovori nanje. V terapiji, tako kot v življenju, je smiselnost stranski produkt angažiranosti in predanosti. V to dvojje moramo terapevti vlagati

svoj trud – angažiranost še ne prinese racionalnega odgovora na vprašanja o smislu, poskrbi pa, da tovrstna vprašanja postanejo manj pomembna.

Ta eksistencialna dilema – bitje, ki išče smisel in gotovost v veselju, ki mu ne ponuja nič od tega – ima neznanski pomen za poklic psihoterapevta. Ko želimo terapevti pri svojem vsakodnevnem delu s klienti na pristen način vzpostaviti stik in jih razumeti, pri tem občutimo precejšnjo negotovost. Kar da klient zastavlja vprašanja, na katere ni moč najti odgovora, se mora s temi vprašanji soočiti tudi terapevt, pri tem pa prepoznati – kot sem moral sam v zgodbi *Dva nasmeha* –, da je izkušnja drugega na koncu brezkompromisno zasebna in nedoumljiva.

Rekel bi celo, da je sposobnost prenašanja negotovosti predpogoj za poklic psihoterapevta. Čeprav morda javnost verjame, da terapevti sistematično, zanesljivo in spretno vodimo kliente skozi predvidljive faze terapije do vnaprej znanega cilja, je v resnici redkokdaj tako. Kot dokazujejo tukajšnje zgodbe, se terapevti pri svojem delu pogosto opotekamo, kolebamo, improviziramo in tipamo, kam bi vse skupaj peljali. Obstaja močna, toda zahrbtna skušnjava, da bi dosegli gotovost s sprejetjem kakšne ideološke šole in strogega terapevtskega sistema: takšno prepričanje lahko blokira negotovo in spontano srečanje s klientom, ki je nujno za učinkovito terapijo.

To srečanje klienta s terapevtom predstavlja bistvo psihoterapije – gre za sočutno, globoko človeško srečanje med dvema osebama, pri čemer je ena oseba (ponavadi je to klient, a ne vedno) bolj razrvana od druge. Terapevti imamo dvojno vlogo: hkrati moramo opazovati in sodelovati v življenjih svojih klientov. Kot opazovalci moramo biti terapevti dovolj objektivni, da lahko klientu nudimo potrebno osnovno vodenje. Kot udeleženci terapevti vstopimo v klientovo življenje, to srečanje pa vpliva na nas in nas včasih tudi spremeni.



Ko izberem, da polno vstopim v klientovo življenje, kot terapevt nisem le izpostavljen istim eksistencialnim vprašanjem kot moji klienti, temveč moram biti pripravljen, da ta vprašanja raziščem z istimi pravili povpraševanja. Igrati moram na karto, da je vednost boljša od nevednosti, da je tveganje boljše od netveganja ter da magija in iluzija, naj sta še tako mamljivi, na koncu vedno oslabita človekovega duha. Z globoko resnostjo jemljem neomajne besede Thomasa Hardyja: »Če obstaja pot do boljšega, zahteva globok vpogled v najslabše.«

Dvojna vloga opazovalca in udeleženca v terapiji veliko zahteva od terapevta. Med obravnavo klientov iz teh desetih zgodb so se mi zastavljala grozljiva vprašanja. Mar lahko pričakujem od klienta, ki me prosi, naj mu shranim ljubezenska pisma, da se bo spopadel s popolnoma istimi težavami, kot sem se jim sam izogibal v življenju? Bi mu lahko pomagal iti dlje, kot sem šel z njim? Ali naj zastavljam neusmiljena eksistencialna vprašanja umirajočemu moškemu, vdovi, žalujoči materi ali anksioznemu upokoјencu s transcendentnimi sanjami – vprašanja, na katera sam nimam odgovorov? Ali naj razkrijem svojo šibkost in svoje omejitve klientki, če se mi njena druga osebnost zdi tako zapeljiva? Ali sploh lahko vzpostavim iskren in sočuten odnos z zavaljeno žensko, če se mi gnusi njena fizična pojava? Ali naj, pod praporom samorazsvetljenja, staro žensko oropam njene iracionalne, toda pomirjujoče ljubezenske iluzije, ki jo drži pokonci? Ali lahko s silo uveljavim svojo voljo pri moškem, ki ni zmožen storiti tega, kar bi bilo najbolje zanj, in se raje trpinči zaradi treh neodprtih pisem?

Čeprav v teh psihoterapevtskih zgodbah mrgoli besed *klient in terapevt*, naj vas izraza ne zavedeta: to so zgodbe o navadnih ženskah in navadnih moških. Klienti so vsepovsod, prevzem te oznake pa je v veliki meri naključen in pogosto bolj odvisen od kulturnih, izobraževalnih in ekonomskih dejavnikov kot pa od

resnosti patologije. Ker se moramo terapeuti v enaki meri soočati s temi eksistencialnimi danostmi kot naši klienti, je profesionalna drža neprizadete objektivnosti, ki je tako potrebna pri znanstveni metodi, za nas neprimerna. Prav tako psihoterapevti ne smemo sočutno kokodakati in pozivati kliente, naj se neomajno borijo s svojimi težavami. Ne moremo jim reči *vi* in *vaši* problemi. Namesto tega moramo govoriti o *nas* in *naših* problemih, saj bosta naše življenje in naš obstoj vedno prikovana ob smrt, ljubezen k izgubi, svoboda k strahu in rast k ločitvi. Glede tega smo vsi v istem čolnu.

---

## Rabelj ljubezni

---

**N**erad delam s klienti, ki so zaljubljeni. Morda gre za zavist – tudi sam hrepenim po čarobnih občutkih. Morda gre za to, da sta ljubezen in psihoterapija v osnovi skregani med sabo. Dober psihoterapevt se bojuje s temo in išče razsvetljenje, romantična ljubezen pa se hrani s skrivnostmi in ko jo поблиže pogledaš, se sesuje kot hišica iz kart. Res nisem rad rabelj ljubezni.

Toda Thelma mi je že v uvodnih minutah najinega prvega pogovora priznala, da je obupno, tragično zaljubljena, zato se sploh nisem obotavljal, niti za trenutek, in jo sprejel v terapijo. Vse, kar sem ujel s tistim prvim, bežnim pogledom – njen zguban, sedemdesetletni obraz s tisto senilno tresočo se brado, njene redke, pobeljene, neurejene rumenkaste lase, njene shirane dlani z modrikastimi žilami – vse to mi je govorilo, da mora biti v zmoti, da ni mogoče, da je zaljubljena. Kako neki bi si ljubezen lahko za naslednjo žrtev izbrala to krhko, opotekajoče se staro telo, kako neki bi se ljubezen lahko nastanila v tej brezoblični poliestrski trenirki?

In kje je že tisti sij ljubezenske blaženosti? Thelmino trpljenje me ni presenetilo, ljubezen je pač vedno okužena z bolečino; toda njena ljubezen je bila strahotno iztirjena, v

njej ni bilo *nobenega* užitka, njeno življenje je bilo eno samo trpinčenje.

V terapijo sem jo vzel zato, ker sem bil prepričan, da trpi – ne zaradi ljubezni, temveč zaradi neke redke različice, v kateri je zmotno videla ljubezen. Nisem zgolj verjel, da Thelmi lahko pomagam, vznemirjala me je tudi ideja, da je ta ponaredek ljubezni morda žarek, ki bi lahko osvetlil neko globoko skrivnost o ljubezni.

Thelma je bila na najinem prvem srečanju toga in odmaknjena. Ko sem jo pozdravil v čakalnici, mi ni vrnila nasmeha; ko sem jo pospremil po hodniku, je hodila korak ali dva za menoj. Ko sva vstopila v mojo pisarno, s pogledom ni preletela okolice, temveč je nemudoma sedla. Potem je, ne da bi počakala na kakšen komentar z moje strani in ne da bi si odpela težko jakno, ki jo je imela oblečeno čez trenirko, globoko zajela sapo ter začela:

»Pred osmimi leti sem imela ljubezensko razmerje s svojim terapevtom. Od takrat naprej ne morem nehati misliti nanj. Enkrat sem se skoraj ubila, naslednjič pa mislim, da mi bo uspelo. Vi ste moje zadnje upanje.«

Vedno pazljivo prisluhnem prvim stavkom. Pogosto so ne navadno pomenljivi in napovedujejo vrsto odnosa, ki ga bom uspel ustvariti s klientom. Besede nam dovoljujejo, da vstopimo v življenja drugih, toda v Thelminem tonu glasu ni bilo nobenega povabila, naj se ji približam.

Nadaljevala je: »Če mi težko verjamete, vam bo mogoče tole v pomoč!«

Segla je v obledelo, rdečo malhasto torbico in mi podala dve stari fotografiji. Na prvi je bila mlada in lepa plesalka, oblečena v lesketajoč črn dres. Ko sem pogledal obraz te plesalke, sem se pretreseno zazrl v velike Thelmine oči, ki so strmele vame, kot bi zrle skozi desetletja.

»Tista,« me je Thelma poučila, ko je videla, da se obračam k drugi fotografiji, na kateri je bila privlačna, a ravnodušna

šestdesetletnica, »je bila posneta pred kakšnimi osmimi leti. Kot vidite,« si je šla s prsti skozi nepočesane lase, »ne skrbim več za svoj videz.«

Čeprav sem si s težavo predstavljal, kako bi lahko imela ta zanemarjena stara ženska ljubezensko razmerje s svojim terapevtom, nisem nič rekel o tem, da ji ne verjamem. Pravzaprav sploh ničesar nisem rekel. Poskušal sem ostati popolnoma objektivni, vendar je očitno videla neki dokaz moje nejevere, neki majhen znak, morda neznatno razširjenje mojih zenic. Odločil sem se, da ne bom ugovarjal njeni obtožbi, da ji ne verjamem. To ni bil trenutek za udvorljivost in v ideji o zatrapani, nesrečno zaljubljeni in zanemarjeni sedemdesetletnici nekaj enostavno *ni stimalo*. To je vedela ona, to sem vedel jaz, in ona je vedela, da jaz vem.

Kmalu sem izvedel, da je bila zadnjih dvajset let kronično depresivna in skoraj ves čas v psihiatrični obravnavi. Večina njenih terapij je potekala na lokalni kliniki za duševne bolezni, kjer jo je obravnavala cela vrsta specializantov.

Pred kakšnimi enajstimi leti je začela terapijo z Matthewom, mladim in privlačnim praktikantom psihologije. Osem mesecev sta imela tedenska srečanja na kliniki, zatem pa je eno leto hodila še na terapijo v njegovo zasebno prakso. Naslednje leto se je Matthew zaposlil s polnim delovnim časom v državni bolnišnici, zato je moral končati terapijo z vsemi klienti v svoji zasebni praksi.

Thelma se je z veliko žalostjo poslovila od njega. Zanj je bil daleč najboljši terapevt izmed vseh, h katerim je kdaj hodila v terapijo, zato ji je postal ljub, zelo ljub, in tistih dvajset mesecev se je ves teden veselila njune terapevtske ure. Še nikoli prej ni bila tako popolnoma odkrita z drugo osebo. Še nikoli prej terapevt do nje ni bil tako tankovestno iskren, odkrit in nežen.

Thelma je še nekaj minut pela slavospeve Matthewu. »Tako pozoren je bil, tako ljubeč. Imela sem še druge terapevte, ki so

poskušali biti topli, da bi človeku bilo lažje, toda Matthew je bil drugačen. Njemu je bilo *zares* mar, on me je *v resnici* sprejel. Ne glede na to, kaj sem storila, kakšne grozne misli sem imela, vedela sem, da bo on to sprejel in me kljub temu – kako se že reče? – potrdil – ne, *resno* me bo vzel. Pomagal mi je na način, kot terapevti ponavadi pomagajo, toda on je naredil še veliko več.«

»Na primer?«

»Vpeljal me je v duhovno, religiozno dimenzijo življenja. Naučil me je, da mi je mar za vsa živa bitja. Naučil me je razmišljati o razlogih, zakaj sem se rodila v ta svet. Toda on ni imel glave v oblakih. On je bil prav tam, z menoj.«

Thelma je bila vsa razvneta – besede so kar vrele iz nje in ko jih je izrekla, je pokazala dol v tla in gor v oblake. Očitno je rada govorila o Matthewu. »Všeč mi je bilo, kako se je prerekal z mano. Ni pustil, da bi se mu s čimerkoli izmuznila. Vedno mi je metal naprej moje usrane navade.«

Ob tem stavku sem osupnil. Ni se ujemal z ostalim delom njene predstavitve. Toda svoje besede je izbrala tako namerano, da sem sklepal, da so Matthewove besede, morda primer njegove izvrstne tehnike! Moji negativni občutki do njega so bliskovito naraščali, a sem jih zadržal zase. Thelmine besede so mi jasno pokazale, da se na kakršnokoli kritiko Matthewa ne bi prijazno odzvala.

Po Matthewu je Thelma začela hoditi k drugim terapevtom, toda nobeden se ji ni mogel približati ali ji pomagati ceniti življenja na način, kot je to počel on.

Predstavlajte si, kako vesela je bila, ko je nekega poznega sobotnega popoldneva, leto dni po njenem zadnjem srečanju, naletela nanj na trgu Union Square v San Franciscu. Poklepetala sta in, da bi se izognila potrošniškemu vrvežu, šla na kavo v kavarno hotela St. Francis. Imela sta si veliko povedati – toliko, da je Matthew želel vedeti vse o Thelminem minulemu letu.

Njuna ura za kavo se je raztegnila v uro za večerjo, sprehodila sta se do restavracije Scoma's na ribiškem pomolu in si privoščila rakovico v paradižnikovi omaki.

Na neki način je vse delovalo tako naravno, kot da sta že neštetokrat prej jedla skupaj. V resnici sta imela prej strogo profesionalen odnos, ki nikoli ni prestopil formalne meje, ki pritiče odnosu med terapevtom in klientom. Takrat sta se naučila spoznavati drug drugega v tedenskih obrokih, ki so trajali točno petdeset minut, nič več in nič manj.

Toda tisti večer sta se, iz razlogov, ki jih Thelma še danes ne more doumeti, z Matthewom izmuznila iz vsakdanje realnosti. Nobeden od njiju ni gledal na uro; družno sta se pretvarjala, da ni prav nič nenavadnega v tem, če se pogovarjata osebne stvari in gresta na kavo ali na večerjo. Njej se je zdelo naravno, da mu popravi pomečkan srajčni ovratnik, mu krcne mucko z jakne in ga prime za roko, ko sta se povzpela na Nob Hill. Matthewu se je zdelo naravno, da ji opiše svoj novi »kvartir« v Haightu, Thelmi pa se je zdelo zelo naravno, da mu reče, da bi ga strašno rada videla. Oba sta se zahihitala, ko je Thelma rekla, da njenega moža ni v mestu: Harry, član svetovalnega odbora organizacije Ameriški skavti, je imel skoraj vsak večer govor na kakšnem njihovem srečanju nekje v Ameriki. Matthewa je zabavalo, da se ni nič spremenilo; nič mu ni bilo treba razlagati – saj je že vse vedel o njej.

»Večine ostalega dela večera se ne spomnim,« je nadaljevala Thelma, »o tem, kako so se stvari zgodile, kdo se je koga prvi dotaknil, kako sva se odločila, da greva v posteljo. Nič se nisva odločala, vse se je zgodilo tako spontano in z lahkoto. Najbolj jasno se spomnim tega, kako me je *odneslo*, ko sem ležala v Matthewovem naročju – to je bil eden izmed najboljših trenutkov v mojem življenju.«

»Povejte mi, kaj se je zgodilo potem.«

»Naslednjih sedemindvajset dni, od devetnajstega junija do šestnajstega julija, je bilo čarobnih. Vsak dan sva se večkrat slišala po telefonu, štirinajstkrat pa sva se dobila v živo. Lebdela sem, letela sem, plesala sem.«

Thelmin glas je postal melodičen in glavo je zibala v ritmu melodije izpred osmih let. Njene oči so bile skoraj zaprte. Moje potrpljenje je bilo na hudi preizkušnji. Nerač se počutim nevidnega.

»To je bil vrhunec mojega življenja. Še nikoli pred tem ali po tem nisem bila tako srečna. Karkoli se je že zgodilo po tem, nikoli ne more izbrisati tega, kar mi je takrat dal.«

»Kaj pa se je zgodilo od takrat?«

»Nazadnje sem ga videla šestnajstega julija, ob pol enih popoldne. Dva dni ga nisem mogla dobiti na telefon, zato sem se nenajavljena pojavila v njegovi pisarni. Jedel je sendvič in čez dvajset minut je moral voditi skupinsko terapijo. Vprašala sem ga, zakaj ni vrnil mojih klicev, pa je enostavno rekel, 'Ni prav, oba to veva.'« Ustavila se je in tiho zajokala.

Res odličen čas, da je prišel do spoznanja, da ni prav, sem si mislil. »Lahko nadaljujete?«

»Vprašala sem ga: »In če te pokličem naslednje leto ali čez pet let? Se boš takrat dobil z mano? Ali se lahko še enkrat sprehodiva čez most Golden Gate? Mi boš dovolil, da te objamem?« Matthew je na moja vprašanja odgovoril tako, da me je prijel za roko, me potegnil v naročje in me več minut držal v tesnem objemu.«

»Od takrat sem ga nešteto krat poklicala in mu puščala sporočila na telefonski tajnici. Najprej je vrnil nekaj mojih klicev, potem pa se nisva nič več slišala. Odrezal me je. Popolna tišina z njegove strani.«

Thelma se je obrnila stran in pogledala skozi okno. Melodija je izginila iz njenega glasu. Govorila je bolj odločno, njen glas je zvenel grenko in zapuščeno, toda solz ni bilo več. Pomislil