

O čem govorimo, ko govorimo o neizrečenem

Irvin D. Yalom je opisal zgodbe desetih pacientov in pokazal, kakšno je njegovo delo.



Prizor iz biografskega dokumentarca Yalom's Cure, ki je bil posnet leta 2014, režirala ga je Sabine Gisiger. Na fotografiji Irvin D. Yalom z ženo Marilyn. Foto: Promo

Yalom je opisal psihološke mehanizme, zaradi katerih ostajajo posamezniki ujeti v psiholoških kletkah in vzorcih.

Novinarski intervjuji so vaja iz praktične psihologije. Vsak sogovornik ima razlog za pogovor z novinarjem. S sabo prinaša družbeni status, vlogo, funkcijo in sporočilo, ki ga hoče posredovati širši javnosti. V mislih ima šefa, kolege, znance in družinske člane, ki bodo prebrali njegove besede, videli sliko in komentirali kravato. Enako pomembne so tudi njegove pretekle izkušnje z mediji. So novinarji spraševali neumnosti? Narobe povzeli izjave? Vse to mora izkušen spraševalec prebrati in upoštevati v prvih nekaj minutah pogovora.

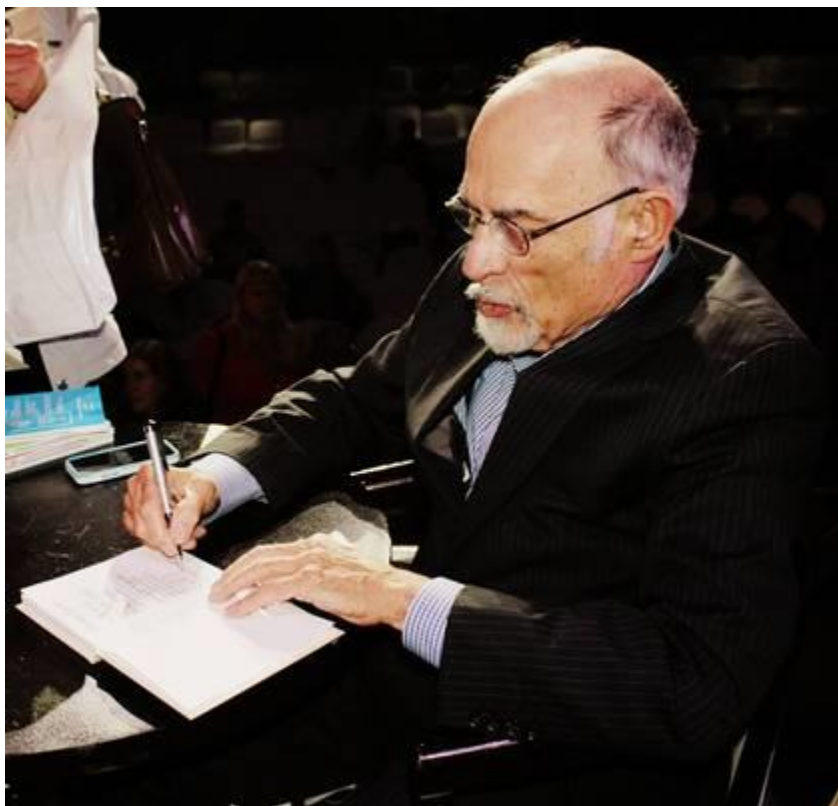
Podobno velja za vse poklice, v katerih so potrebne poklicne poslušalske veščine. Policijski inšpektorji in tajni agenti morajo biti odlični psihologi, če hočejo od ljudi pridobiti uporabne informacije in vedeti, kdaj se jim zlažejo. Pogovor je zelo pomemben del zdravniške diagnoze, saj pacienti pogosto ne znajo dobro opisati težav in izpustijo pomembne podrobnosti, ki jih krvna slika ne pokaže. Enako pozorni bi morali biti vzgojitelji in učitelji, ker otroci še ne govorijo jezika odraslih in svoje težave ubesedijo posredno – s simboli, risbami in obnašanjem.

Veščina poslušanja in pogovora ni samoumevna. Ljudje veliko govorijo, a malo poslušajo.

Izmenjujejo besedne signale, a se ne pogovarjajo. Do tretjega leta se naučijo oblikovati govorne glasove, a še v zrelih letih ne znajo sporočiti svojih želja in strahov ali se zavedati tujih. Vse njihove zadrege, tesnobe in misli pogosto ostanejo zaklenjene v tišini ali se prelijejo v bolezenske znake, ki jih zdravniki ne znajo odpraviti. Zaradi neizrečenosti razpadejo razmerja in se prezgodaj končajo življenja. Ne da bi prizadeti sploh kdaj razumeli prave razloge.

Pripoved s tveganji

Neizrečenosti so najpogostejša tema knjige *Rabelj ljubezni in druge psihoterapevtske zgodbe* (Umco, 2016), ki jo je pred več kot petindvajsetimi leti napisal ameriški psihoanalitik in pisatelj Irvin D. Yalom. Rabelj ni knjiga za samopomoč. Prav tako ni terapevtski priročnik kot njena predhodnica *Umetnost psihoterapije* (Umco 2014), ali teoretski spis, s katerimi sta neraziskano človeško podzavest opisovala Sigmund Freud in Carl Gustav Jung. Yalom se je odločil za drugačen način. Opisal je zgodbe desetih pacientov in pokazal, kakšno je sploh njegovo delo. Kakšni ljudje se odločijo za psihoterapijo, kaj pričakujejo od nje in kako se skupaj s pacienti spreminja tudi terapevt.



Irvin D. Yalom je ugleden praktik in profesor psihiatrije na Univerzi Stanford. Foto: Wikipedia

Takšna pripoved ni bila brez tveganj. Yalom se je kot ugleden praktik in profesor na Univerzi Stanford zelo dobro zavedal svojega družbenega in poklicnega statusa. Z učbeniki in strokovnimi članki je znal nagovoriti študente in prepričati strokovno javnost. Zelo dobro je vedel, da mu kolegi včasih pošljejo zelo težavne paciente, nad katerimi so drugi psihoterapevti obupali. Prav tako so mu pacienti včasih povedali, da so se odločili zanj, ker velja za najboljšega. Zato je bil med pisanjem ves čas v skušnjavi, da bi opisal samo svoje najuspešnejše primere. Ali da bi pred bralci utrdil podobo terapevtove vsevednosti, ki blagohotno vodi ljudi skozi blodnjake nezavednega.

Namesto tega je terapevtski pripovedovalec pokazal, da je tudi on samo človek, ki ga pogosto preganjajo podobni vedenjski vzorci in čustva kot njegove sogovornike. Tudi sam je zelo težko prenašal moškega, ki je izrabil vsako priložnost za opisovanje spolnih podvigov, zbadanje drugih članov terapevtske skupine, pametovanje o legalnosti posilstva in napadanje najranljivejših posameznikov. Podrobno je opisal svoj odpor do debelih ljudi (zlasti žensk), ko je pred njim

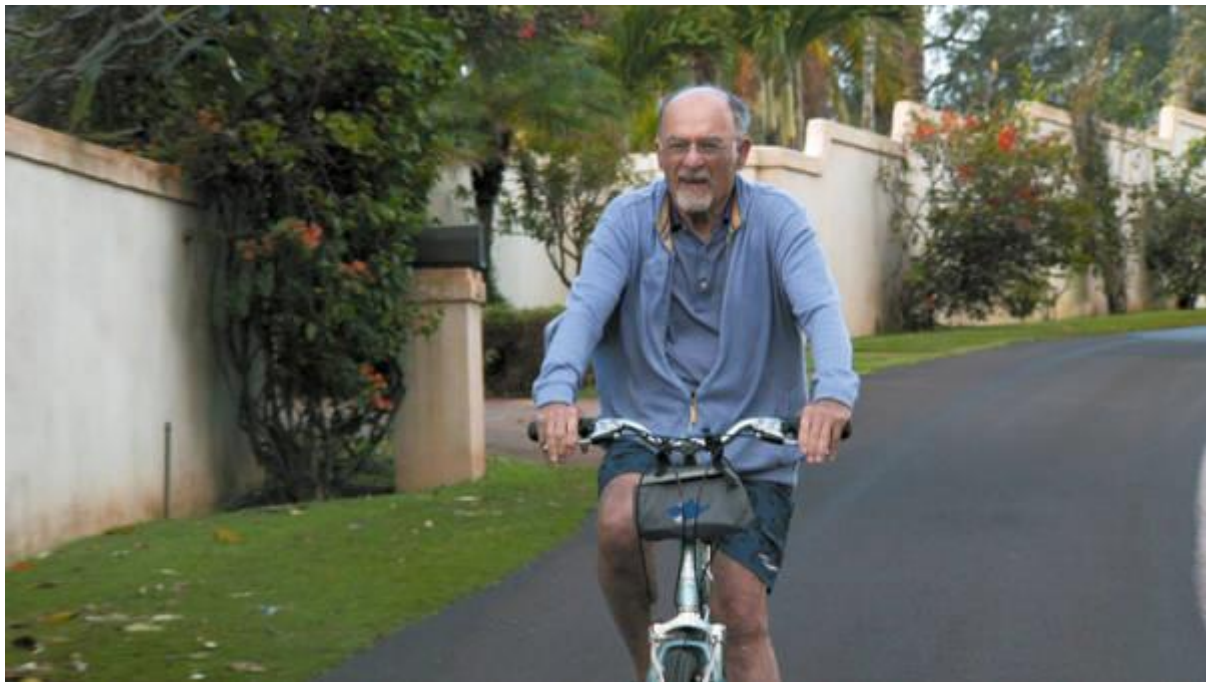
sedela očitna pripadnica te družbene skupine – in odpor do samega sebe, ker je podlegel takšnim čustvom.

Spregovoril je o pacientki z razcepljeno osebnostjo, ki ga je hkrati jezila in očarala. Opisal je svojo slabo voljo in nepotrpežljivost, kadar se je pacient upiral ali ni hotel sodelovati v terapiji. Včasih je priznal, da je vztrajal pri terapiji samo zaradi ponosa in nečimrnosti, ker ni znal priznati poraza ali sprejeti dejstva, da si nekateri ljudje pač ne dovolijo pomagati. Ali ugotovil, da si lahko včasih trije terapevti razlagajo pacientovo zgodbo na tri načine – vsak pa drugače, kot jo je doživel njihov študijski primerek.

Ujetniki psiholoških kletk

Vsak pacient v knjigi je potreboval drugačno pogovorno arheologijo. Navidezna dobra volja je po nekaj mesecih razkrila hudo prikrito depresijo in nizko samopodobo. Uspešen poslovnež je za glasnim in suverenim nastopom skrival strah pred osamljenostjo in smrtjo. Uveljavljen znanstvenik ni mogel odpreti treh pisem, ki mu jih je poslal kolega s tujega raziskovalnega inštituta, čeprav je z odlašanjem tvegala kariero.

Yalom je podrobno opisal psihološke mehanizme, zaradi katerih ostajajo posamezniki ujeti v psiholoških kletkah in vzorcih. Terapevt mora včasih razbiti navidezno samozavest, drugič zrahljati objem tesnobe, ki postane tesnobnežu edina resničnost. Pri tem mora biti obziren, saj razbijanje starih vzorcev in navad ni dovolj. Treba je pomagati zgraditi nove. Yalomovi pacienti imajo različne življenjske zgodbe. Pri nekaterih so vzroki za duševne težave zelo očitni – zlorabe v otroštvu, revščina, odsotni starši in nasilni partnerji. Pri drugih so razlogi prikriti, njihovo življenje se zdi čisto normalno, povezano z okolico, družino in službo. Vendar imajo njihove tegobe nekatere podobne vzroke.



*Irvin D. Yalom v svoji knjigi opisuje zgodbe pacientov. Na fotografiji prizor iz filma Yalom's Cure.
Foto: Promo*

Zakonca se v tridesetih letih skupnega življenja nista zares spoznala, prvič sta se iskreno pogovarjala šele po enem letu naporene terapije. Podobna molčeča razmerja so prevladovala med prijatelji, starši in otroki ter sodelavci v službi. Yalom je pozorno zapisoval posledice teh zamolčanosti in potrpežljivo spodbujal paciente, naj ozavestijo, sprejmejo in predelajo nakopičena čustva ter spregovorijo o njih. Le tako je mogoče tudi v drugem človeku počasi začutiti sorodno bitje, ki je prav tako včasih prestrašeno, negotovo in ranljivo. Ki namesto modrega predavanja včasih potrebuje samo objem, kar je Yalom naučila nekdanja debelinka.

Yalom zelo jasno pokaže, da uspešna terapija ni čudežna rešitev težav. Včasih je učinek ravno nasproten, saj se posameznik še veliko bolj zave preteklih napak in naporega procesa, v katerem si bo morda vsaj približno zgradil novo življenje in ukrotil svoj podzavestni zverinjak. Terapija lahko razdre intimno razmerje in prijateljstvo, če se začne spreminjati samo eden izmed partnerjev in pusti drugega za seboj. Izbrane psihoterapevtske zgodbe nimajo klasičnih srečnih koncev, saj vsako novo spoznanje o sebi in drugih pomeni tudi nova vprašanja in zaplete. A je Yalom kljub temu optimističen, njegovi pacienti so se naučili spregovoriti, kar je prvi in najpomembnejši korak v vsakem odnosu. Človeškem ali terapevtskem, če je ta dva odnosa sploh mogoče razločevati.

Zgodbe, ki spreminjajo

Podobno knjigo bi moral vsaj pri sebi napisati vsak poklicni pogovarjalec – novinar, psiholog, socialni delavec, zdravnik, odvetnik ali učitelj. Tudi v njihovih karierah je mogoče najti po deset človeških zgodb, ki so jih poklicno in osebno spremenile ter jih soočile s predsodki in nemočjo. Le tako je mogoče razbiti škodljiv mit o nezmotljivosti stroke in tudi v formalne odnose vrniti dobroto, ki jo je Yalom velikokrat poudaril v terapevtskih zgodbah: empatijo in veččino poslušanja. Dragoceno pozornost, ki jo ljudje danes najbolj pogrešajo.
