

### Privilegiji Psihoterapevta

Ko se predstavim kot psihoterapevka, me ljudje pogosto vprašajo, kako se počutim ob opravljanju tega poklica. Ob tem mi večkrat postavijo vprašanja, kot so: ali ni težko poslušati težave drugih? Kako je sobivati z žalostnimi zgodbami, ki jih klienti pripovedujejo in delijo s tabo? Kako te zgodbe vplivajo nate?

Ob branju Yalomove knjige "Darilo terapije", sem našla dobre iztočnice za odziv na taka in podobna vprašanja, ki ponazarjajo moje dožemanje in čutenje ob opravljanju psihoterapevtske prakse. Podelila bom nekaj odstavkov iz poglavja v omenjeni knjigi, kjer Yalom opisuje privilegije, ki so jih deležni psihoterapevti. Hkrati lahko te vrstice nudijo tudi dodatno osvetlitev teme, kaj psihoterapija sploh je in kako deluje.

- ✓ »Terapevt živi življenje, v katerem pomaga, v katerem vsak dan presega svoje želje ter obrača pogled k potrebam in rasti drugih. Ne uživamo samo v tem, da naš pacient raste, ampak tudi v učinkih valov - v zdravilnem vplivu naših pacientov na tiste, s katerimi prihajajo v stik v vsakdanjem življenju. To je izjemen privilegij. Prav tako tudi izjemno zadovoljstvo« (Yalom, 2017, str. 311)
- ✓ »Aktiven psihoterapevt nenehno raste v samoopazovanju in zavedanju. Kako lahko nekdo sploh vodi druge pri odkrivanju globinskih struktur razuma in obstoja, ne da bi pri tem spraševal in odkrival samega sebe?« (Yalom, 2017, str. 311)
- ✓ »Terapevti varujemo zaklad skrivnosti. Pacienti nam vsak dan izkazujejo čast, ko nam zaupajo svoje skrivnosti, ki jih pred tem največkrat niso podelili z nikomer. Sprejemanje takšnih skrivnosti je privilegij zelo majhnega števila ljudi. Skrivnosti nas vodijo v ozadje človekovega obstoja, brez družbenih krink, brez igranja različnih vlog, brez šopirjenja ali odrskega poziranja.«...»Varuhom zaklada skrivnosti je dan objektiv, skozi katerega gledajo v svet, omogoča jim pogled, ki je manj izkrivljen, v katerem je manj zanikanja in iluzij, omogoča pogled na stvari, kakršne so.« (Yalom, 2017, str. 312)
- ✓ »Naše delo nam zagotavlja možnosti, da presegamo sami sebe, da se razvijamo in rastemo, da sprejemamo blagoslov jasnega videnja resnice in tragičnega spoznanja človeškega obstoja.« (Yalom, 2017, str. 313)
- ✓ »...Z roko v roki s pacientom uživamo v zadovoljstvu velikih odkritij, ... ko nezdružljivi delci idej nenadoma gladko zdrsnejo v celoto. V drugih trenutkih smo babice ob rojstvu nečesa novega, nečesa, kar osvobaja in se dviga.« (Yalom, 2017, str. 313)
- ✓ »Gledamo svoje paciente, kako zapuščajo stare samoporazne modele, kako se odvajajo od starih žalovanj, razvijajo slo po življenju, se učijo ljubiti in zaradi tega dejanja, se z ljubeznijo dotikajo drugih.« (Yalom, 2017, str. 313)
- ✓ »Radostno je videti druge, kako odpirajo lastne izvire modrosti.« (Yalom, 2017, str. 313)
- ✓ »Včasih se počutim kot vodič, ki spremlja pacienta skozi sobe njihovega doma. Kakšna poslastica jih je gledati, ko odpirajo vrata sob, ki jih do sedaj še nikoli niso odprli, ko odkrivajo nova krila svojih hiš, v katerih so izgnani deli njihove identitete - modri, prelepi in ustvarjalni deli.« (Yalom, 2017, str. 313)

Ali je po teh opisih delo psihoterapevta še vedno videti zgolj tegobno? Res je, v psihoterapevtskem procesu pogosto pridemo v stik z najglobljimi človeškimi ranami, bolečinami, izgubami. Vendar, ko odpremo vrata bolečini in naši temni plati, hkrati naredimo prostor za našo svetlobo, ki nato sije v nas in iz nas. Tako kot dan sestavljata dan in noč, tako človeka tvorita tako »svetloba« kot »tema«. Pri svojem psihoterapevtskem

delu toplo pozdravljam oba dela, saj, kot je zapisala Sara Williams: "Preveč močno ljubim zvezde, da bi se bala noči." (Sara Williams)

Gradnikova »Eros - Tanatos« me prav tako ponese v ta boleči, a hkrati čarobni vidik človekove eksistence, kjer je tema neločljivo povezana s svetlobo. Naj se poslovim s temi čudovitimi verzi, hvaležna za poklic, ki me neprestano bogati, v naravnem ritmu življenja, med bolečino in radostjo, kot dobro opisuje Gradnik.

*Dil sem te in ne izpil, Ljubezen.  
Ko duhteče vino sladkih trt  
užil sem te, da nisem bil več trezen  
in da nisem vedel, da si Smrt.*

*Zrl sem v strašne teme tvojih brezen:  
in ker bil pogled je moj zastrt  
od bridkosti, nisem vedel, Smrt,  
da si najskrivnostnejša Ljubezen.*

*(Alojz Gradnik)*

Vir:

Yalom, J. (2002,2017). Darilo terapije. Odprto pismo novi generaciji terapevtov in njihovim klientom. New York: HarperCollins Publishers Inc. Za Slovenijo U.Mco, d.d., 2017.