

PSIHOTERAPEVTSKE ZGODBE - PART 1

Kaj je psihoterapija? Najboljši odgovor omogoča lastna izkušnja. V nadaljevanju objavljam prispevek moje klientke, ki bogato opisuje doživljanje psihoterapevtskega procesa.



Želja po obisku psihoterapevta je v meni že dolgo tlela. V času študija sem imela med študijsko literaturo uvrščeno tudi Freuda in Lacana. Tako sem se dotaknila tudi psihoanalize in s tem radovednosti in vedoželjnosti po iskanju notranjih globin duše. Vendar takrat pri nas to področje še ni bilo tako razvito kot danes, tako da nisem našla ustreznega človeka, ki bi me uvedel v psihoterapevtski proces. Tako je moje želja za dolgo vrsto let šla v »odložišče«. Vseskozi pa sem v sebi čutila, da bi rada pri sebi kaj spremenila in da imam veliko preteklih vzorcev, ki me ovirajo pri uspešnem izražanju same sebe in udeležanju (delovanju) navzven. Prelomnica je bila knjiga *The highly sensitive person*, avtorice in klinične psihologinje Elaine Aron. Tam sem se v marsičem prepoznala kot visoko občutljiva oseba, ki pa morda res potrebuje še kakšen pogovor s psihoterapevtom - seveda me je pri tem gnala tudi precejšnja radovednost, kaj vse lahko pri tem procesu notranjega popotovanja ugotoviš in doživiš.

Internet je opravil svojo vlogo pri iskanju ustreznega terapevta - priznam da tudi precej intuitivno, slika terapevtke in napisano besedilo na njeni spletni strani mi je vlivalo zaupanje. Vendar je že prvi elektronski in kasneje tudi osebni stik med nama nakazoval, da je kemija in kompatibilnost prava. *So, here we go!*

Priznam, da so se momenti moje »notranje preobrazbe« začeli že prej, začutila pa sem, da ob sebi potrebujem zaupljivo in toplo osebo, podkovano z vednostjo na psihoterapevtskem področju. Pred tem in tudi med samim procesom sem pridno pisala dnevnik svojih notranjih in zunanjih premikov ter občutenj.

Na začetku terapije mi je bilo precej težko. Že prvo uro sem se sama sebi zdela hladna in nedostopna, kakor da iz mene govori neka druga oseba, ki ima čustva in občutke pod kontrolo (oziroma sploh ne čuti) in uporablja le zgolj razum. Že takrat sem začutila močno potrebo, da mi terapevtka izkaže vso naklonjenost in toplino, ki jo premore. Prosila sem jo za objem, ki je potem na koncu vsake terapije postal stalnica. Le tako sem se lahko postopno »odtajala«. Ampak to odtajevanje ni bilo prav enostavno - psihoterapija ni piknik. No, vsaj ne na začetku. Vprašalnik o osebnem življenju, ki sem ga prejela v izpolnitev, mi je odprl dobre iztočnice in smer za delo na sebi v bodoče. Spoznanje, da so bili družinski odnosi doma obteženi z težkimi čustvi, da mi mama ni dajala občutka ljubljenosti in topline, oče pa ne varnosti in zanesljivosti, so bili boleči. Vzporedno s tem sem v tem času imela zelo močne sanje, ki sva jih s terapevtko skupaj analizirali. Nisem si mislila, da

so lahko sanje tako povedne - kot je rekel Freud so »kraljevska pot do nezavednega«. Predvsem sanje o sobah, ki so rezervirane zame in so moje, potem pa mi jih zasede (fizično ali s pretirano glasnostjo) nekdo drug. Ali pa sanje o mojih bratih, kjer do mlajšega čutim naklonjenost, starejši pa se me pretirano fizično oklepa (kar v sanjah čutim kot čustveno oklepanje). In seveda izbruhi jeze v sanjah - potlačene jeze je v meni res bilo veliko. Lahko rečem, da je kar bruhalo iz mene. Težko mi je bilo izraziti jezo navzven v neki sprejemljivi obliki. In potem je občasno izbruhnila ven nekontrolirano.

Občasno sva s terapevtko popotovali v notranje globine z meditacijo, če sem izrazila potrebo in željo, imeli sva tudi srečanje z plemenom, ki je izvajalo rituale v mojih sanjah - tako sem se srečala s svojimi prvinskimi občutki. V seansi sva uprizorile to srečanje z »arhaičnim« in nagonским.

Posebno zanimiv mi je bil stik z očmi. Večkrat sem imela pri drugih ljudeh občutek, da jim s svojim pogledom, zrenjem v njihove oči ne morem pogledati v globine duše. Kot da bi imeli neko kopreno čez oči - v resnici sem jo imela tudi jaz. Kasneje, na terapiji sem ugotovila, da sem to dušno povezanost skozi pogled - zazrtje v druge oči iskala pri moji mami. Že v času terapije sem v njenih očeh skušala poiskati iskrico, žarek ljubezni. Zaznala sem le hlad. Kakor da nisem mogla predreti do nje. Po tej izkušnji sem še na terapiji doživela izkušnjo iskanja stika z očmi in notranjih ter telesnih občutkov, ki so se skozi ta pogled manifestirali.

V času obiskov terapevta sem doživela veliko občutkov tudi na telesnem nivoju. Čeprav pred tem nisem imela kakšnih posebnih bolečin, so se mi med terapijo ponovno začele pojavljati. To so bile lahko bolečine v želodcu, rahli glavoboli, slabosti, bolečine v trebuhu, ki so bile kar močne (te sem pogosto imela že kot otrok). Odvisno od obdobja in teme, ki sva jo trenutno obravnavali, so se pojavljale tudi različne težave na telesnem nivoju. Ko sem bolečino začutila, sem jo najprej poizkusila ozavestiti in jo sprejeti. Ko sem se prenehala »boriti« proti njej ali jo celo poizkušala utišati, se je bolečina umirila ali izginila. Sedaj vedno vsako bolečino ozavestim in se tudi vprašam, od kje izhaja, kaj sem pred njeno pojavitvijo počela, doživljala, kakšna so bila moj čustva, moji odnosi. Čutim večjo povezanost med čustvi in telesom. Telo doživljam kot posodo, ki kanalizira vse čustvene predelave in jih na neki način manifestira z bolečino v določenem predelu.

Občutek zapuščenosti je predstavljal zelo močno temo skozi cel terapevtski proces. Ko sva bila z bratom še zelo majhna (2 in 4 leta) naju sta starša vsak dan za par ur pustila sama doma. Pač takrat ni bilo vrtcev, za kakšno drugo varstvo pa mogoče ni bilo denarja. Če sva z bratcem imela občutek, da pa staršev že predlogo časa ni, sva začela jokati. Postalo naju je strah, verjetno sva doživljala to, da se starši ne bodo vrnila in bova ostala sama. Ko sem kasneje to doživljala v terapiji, je bila bolečina zelo močna in je zelo počasi izzvenevala. V domišljiji sem si predstavljala - ko je bilo čustvo žalosti in bolečine še zelo močno, da sem mami zaupala to bolečino, da me je razumela in me objela. Takrat sva se obe izjokali. Ampak bolečina je bila še tako močna, da bi verjetno v resničnem življenju in kontaktu z njo ali planila v jok ali pa pokazala nekontrolirano jezo, kjer bi se potem tudi ona počutila napadeno in bi »okrepila« svoje obrambe - se bi začela braniti. Tako da je (včasih) boljše, da se dogodki izvršijo v sanjah, v domišljiji in/ali na terapevtskem stolu. Nasploh sem kasneje to dojemala kot režiranje svojega življenja - vloge odigraš najprej v zakulisju, na varnem, z vsem naborom čustev, ki jih premoreš in jih potem preneseš v realnost. Sedaj tudi ljudi - predvsem svoje starše, vidim take kot so, saj v njih več ne projiciram svojih želja in potreb, saj sem manko prejela v terapiji, kjer sem tudi zaznala, kaj sem v času otroštva pogrešala.

Posledično temu sem tudi na službenem področju šla skozi pravo dramo, kjer sem imela občutek, da sem ogromno pretrpela, da se je nad mano izvajal pritisk (danes bi temu rekli mobing na delovnem mestu), ter da so ljudje okrog mene preveč ogrožali mojo integriteto in vstopali nepovabljeni. V tem obdobju zaznam veliko stresa, pritiskov, zavisti in drobnih nagajanj. Tako sem se zelo težko osredotočila na delo, ki pa se je kar stopnjevalo in nalagalo. Enostavno je bilo vsega preveč. To se je vlekel za mano veliko časa, čutila sem velike zamere do določenih ljudi, jeze, pa tudi žalosti. Moram priznati, da sva imeli s terapevtko s tem kar veliko dela. Tema službe je bila vseprisotna. Največji uspeh na tem področju mi je, da sem sčasoma tem ljudem odpustila in takrat sem začutila veliko olajšanje. Kot da bi mi veliko breme padlo z ramen in duše. Spomnim se, da sem potem tisto noč neverjetno dobro spala kot že dolgo ne. Občutek imam, da se znam na delovnem mestu bolj postaviti zase, določiti meje, tudi na sodelavce gledam v drugačni luči - take kot so, zato me redkeje presenetijo, sploh v negativnem smislu. Kdo je že to rekel - nič človeškega mi ni tuje. Pa tudi sama sem sedaj bolj jaz in me posledično bolj sprejemajo. In počutim se dovolj močna, da bi delovno mesto tudi zamenjala.

Moram priznati, da sem na terapijo rada hodila (mogoče 2 krat sem šla malo bolj z odporom) in sem bila pri tem zelo disciplinirana. Krojila in bogatila je moje življenje kar nekaj mesecev. In tudi življenje tistih, ki so bili z mano večji del časa. Tudi njih je skozi mene terapija spreminjala, saj so v meni zaznali drugo kakovost. Moji odnosi z menimi ljubimi osebami so se izboljšali, čutim večjo povezanost in empatijo z njimi. Kdaj imam celo občutek, da preberemo misli drugega. Čutim večje razumevanje življenja, zavedam se stvari, ljudi, ki me podpirajo, bogatijo in se s pomočjo njih razvijam v osebo, kakršna si želim biti. Življenje se mi zdi bolj pestro, lepše, z večjo globino in finimi odtenki. Bolj čutim in manj razmišljam. Če sem kdaj melanholična, črnogleda, tudi to sprejemam kot neko kakovost in kot del mene.

Zdi se v prisposodbi, kot da bi se prvotni led in hlad na gladini odtajala in bi začele poganjati nežne rastlinice. In življenje se odpira v vsej svoji lepoti. Kot sem na začetku terapije sanjala svojo sobo, ki ni bila moja in so mi jo drugi zasedali in me motili, sem sedaj sanjala hišo, v kateri je bilo ogromno različnih, zanimivih, prelepo opremljenih sob, med katerimi sem lahko izbirala in vse so mi bile na razpolago. Samo izbrati in odločiti se je bilo treba, katera mi je ljubša in bližja!