Tilka Kren

"REŠITELJ", KI NE PREGANJA SVOJE "ŽRTVE"

Odpori v psihoterapevtskem delu, ki jih E. Berne /1/ imenuje "igre", znane pod imenom: "Doktor, pomagajte!" ali "Zakaj vi ne ... da, ampak" itc. dobijo v pojmih "žrtev", "rešitelj" in "preganjalec" S. Carpmana /2/ dodaten pomen življenjske drame nevrotično motenih oseb.

S pritožbo o napetosti, živčnosti, strahu, depresiji, bolečinah brez somatskega vzroka se oglasijo pri psihoterapevtu "žrtve", izločeni v družini, na delovnem mestu, v šoli, izločeni iz vrst zdravih ljudi. Taki ljudje opisujejo krivice že od otroštva dalje, ko jih je preganjal oče s svojo strogostjo, kaznijo, trdim delom, zapovedmi in prepovedmi, če ne kar s pijanostjo in pretepanjem. Mati je poskušala "reševati" sebe in otroke s podrejanjem, ponižnostjo, strahom, žrtvovanjem ali boleznijo in je vse le še poslabšala. Otrok se je že majhen naučil, da ni varno misliti s svojo glavo, čutiti in želeti tako, kot je dano otrokovi naravi. Naučil se je, da je bolj varno misli in čustva skriti, zatajiti, odpisati, obrniti v nasprotje, požreti, zatreti. Tako se mnogi ljudje že v otroštvu naučijo zatajiti svoj resnični jaz, odpovedo se iskanju svoje poti, svojih spretnosti, iskanju sreče in uresničevanju svojih želja. Izkušnje so jim prinesle več strahu, razočaranj, zatrte jeze in stisnjene žalosti, kot pa zaupanja v svet in odrasle ljudi.

Zgodnje izkušnje, pridobljene v času, še preden otrok razume razloge za starševske zapovedi in prepovedi, pustijo v otrokovem telesu zapisane neprijetne posledice svoje neposlušnosti, trme ali svojeglavosti kot "ne maram te, ker nisi priden", "grd si, ker ne ubogaš!"... Vzoren otrok naj bi se vedel tako, kot si želita oče in mati, drugi v družini, sosedje in še tete v vrtcu.

V naši kulturi so čustva pogosto prepovedana; ko je otroku hudo, ne sme jokati, ne sme raziskovati sveta s svojimi radovednimi prsti, ne sme se dotikati drugih in jih po otročje objemati ali v jezi udariti. Idealom kulture sledijo ideali družinske in šolske vzgoje - bodi popoln in nezmotljiv! Bodi vedno zdrav in močan! Ustrezi drugim, ne sebi! Pohiti vendar!...

Splošne ideale kulture starši podkrepijo z besedami, lastnim vedenjem, še bolj pa s predsodki, bojaznijo in lastnimi reakcijami na vse mogoče nevarnosti na tem svetu. Mnogi predsodki in zlomljene iluzije se zapišejo v telo, dušo in duh

(podzavest) staršev, ter se prenašajo iz roda v rod kot družinske navade, bolezni in idoli.

Vsak otrok potrebuje za zdrav razvoj zaščito in spodbudo v okolju, ki mu omogoča svobodno rast, spontana občutja v telesu, izražanje čustev (jok, strah, veselje, smeh, jeza, žalost), lastne male modrosti, bližino z drugimi, svoj spol kot vreden, svoja leta kot O.K., lastne izkušnje pri igri in delu z uspehi in napakami vred. Uresničevanje teh potreb v otroštvu kot nekakšen zapisek ("skript" /4/) oblikuje človekov značaj, karakter in samoobrambo ali samozaščito kot mešanico lepih in hudih spominov, ali pa kot pretežno grenke spomine, ki kot "podzavest" vzbuja še v odraslem le strah, bojazen in nezaupanje. Znani opisi neprijetnih izkušenj v otroštvu so razne oblike osebnostne motenosti, nevrotičnega vedenja in bolezni, ki jih razne klasifikacije skušajo razporediti v predalčke, ko se ljudje oglašajo pri zdravniku, svetovalcu, psihoterapevtu, odvetniku, sodniku in mnogi tudi pri jogiju, bioenergetiku..., nekem poklicnem "rešitelju". Za mnoge življenjske stiske sta ustrezna pomoč in zdravljenje možna, nekatere pa se zapletajo v nedogled in končajo celo v bolnišnici, na sodišču ali na pokopališču, kot pravi E. Berne /1/.

"Žrtev", ki se slabo počuti, ker jo "preganjalci" mučijo, se ne zaveda, da s svojim pritoževanjem preganja druge, išče "rešitelja" v drugih, svoje naravne zmožnosti pa odpiše, ne čuti, ne aktivira se, nehote muči sebe in preganja svoje boleče telo do zdravnika do psihiatra in se razočara tudi pri zeliščarju in alternativcu.

Vloge v skupini

V skupini se omenjene tri vloge podvojijo /5/, saj člani prinašajo v skupino ob osebnih še kulturne vloge. "Preganjalec" lahko postane tudi iniciator skupine, ki "režira" program in dogajanja v skupini, kadar se mu direktno upirajo "rušilci". Če ta dvoboj spremlja "opazovalec" in poskuša "reševati problem", predlaga razne "pravične" rešitve, lahko postane "žrtveno jagnje" ali celo "grešni kozel". Vloga "rušilca" vsebuje tudi tendence "preganjalca", "tožilca", "varuha", "izkoriščevalca", "branilca". Ljudje, ki radi spremljajo socialne krivice, želijo te preprečiti z javnim pritiskom in pripravljajo upor ali revolucijo kot pozitivno spremembo, ali pa jih javnost doživlja kot nergače in dežurne podpisnike v "pismih bralcev".

V skupini "prvi" član vrže žogico iz svoje priljubljene vloge, "drugi" jo zagrabi in vrne iz svoje običajne vloge, ki se lahko komplementarno dopolni v konstruktivni dialog, ali pa sporočilo obrne in sproži konflikt. Znana je zgodba o vlaku v Bombayu. V vrsto čakajočih nenadoma udari nekdo od zunaj kot

"prvi", zadene v "drugega", ki odrine "tretjega". Preden "drugi" odrine "prvega", ga "tretji" zruši kot žrtveno jagnje. Medtem "prvi" opazuje dogodek, množica opazovalcev poskuša intervenirati "pravično", išče krivca in "rušilci" v vrsti kot v dominah podirajo nove "žrtve", dokler se vlak ne ustavi in vsi izstopijo.

Zmedo v skupini lahko analiziramo; kdo je nekaj naredil, kaj je treba popraviti, spremeniti, za kar pokličemo eksperta (dobro metodo = Know how) in izvršna oblast organizira trening za izvajalce ter supervizijo. Če ekspert ni emocionalno sprejet v skupini, lahko postane žrtveno jagnje potem, ko je zaigral prej vloge režiserja, svetovalca in rušitelja. Take "igre" se praviloma končajo slabo, kadar dejanja vodijo nezaupanje, strah, bojazni, nelagodje, sabotaža, grožnje, zamere, prekinitve...

Le če analiziramo dinamiko skupine s težnjo najti želje in možnosti članov za spremembe, samozaščito, dobronamerne interese, izboljšave in toleranco za "smiselne žrtve", bo skupina rasla kreativno.

Iniciator skupine se lahko izogne vlogi praganjalca, če zaupa skrb za skupino tudi njenim članom, omogoči razdelitev obveznosti po nagnjenjih članov, podpira boljše alternative in upošteva tudi pripombe opozicije. Direktni uporniki imajo tudi svoje "argumente", ki oklestijo vse in vsakogar in jih je možno obrniti v konstruktivno dejanje s humorjem, realnimi argumenti in posebnimi zadolžitvami, ki jih sami predlagajo oz. sprejmejo. Izjemoma tudi "alfa" in "omega" dobro sodelujeta, praviloma pa se žal izključujeta.

"Rešitelj" v skupini ("beta" pozicija) je običajno ekspert, ki kot zagovornik ali advokat prinaša pravico, resnico in razrešitve sporov ter varuje člane pred nesrečo, poškodbo, bolečino, izgubo. Ko odbija udarce napadalcev, protestira proti krivicam, deluje preventivno in spreminja tokove propada. Pravila igre v skupini ali dogovor (pakt) o delovanju zmanjša možnosti kolizije z glavnim režiserjem, rušilci ali grešnimi kozli. Pomočnik je ogrožen z lastno igro "Samo pomagati ti želim", "Zakaj vi ne - ampak..." ali veličino: "Kaj bi vi brez mene!" Tudi ko prinaša napredne ideje in humanitarne akcije s prizvokom reševanja ogroža napadalce in nehote sproži življenjske drame.

Tudi "opazovalec" dogajanja, ki običajno molče podpira konstruktivne ideje v skupini, poudarja odgovornost, strpno poslušanje, socialnost in udeležbo vseh članov v sodelovanju za konstruktivni zaključek, lahko postane "žrtev" prevladujoče skupinske klime, ki za vsako ceno išče "krivca" in svojo žrtev za kaznovanje.

V vsakem članu se skriva del "žrtve", ki nehote igra vlogo: "Brcni me!" oz. ima svojo "Ahilovo peto", ki jo nekdo nehote (ali nezavedno nalašč) zadene in sproži pritožbe, obtožbe, ignoranco ali celo napotnico za "Psihiatrijo".

Možnosti in izbire

Terapevtski dogovor ali pakt, ki je sestavni del vsake psihoterapije, je zelo pomemben tudi za skupino, saj vanjo prinašajo člani poleg osebnih stisk in zapletov še kulturne predsodke in skupina kot celota lahko postane žrtev zakonitosti skupinske dinamike.

Dogovor vključuje začetek, namen, iniciative, želje, potrebe, motive: kot pravila agiranja, reagiranja, izražanja misli in čustev ter poseben pakt za akcijo, ki ne ogroža niti izvajalcev, niti sodelujočih. Tudi nepričakovane spremembe, cilji in načrti terjajo dodatne dogovore do zaključka, ki je za nekatere zadovoljiv, spodbuden in ohrabrujoč, žal pa nekateri še potrebujejo svojo nevrotično obrambo in "dokaz", da so hudo prizadeti in morda neozdravljivo bolni.

Grupno dinamiko na nivoju nacije lahko opazujemo ob parlamentarnih volitvah, ko iniciatorji (stranke) ponujajo odrešilne programe, demokracijo kot rešitelja in najbolj kritična opozicija zruši vladajočo pozicijo, zmaga pa tretja koalicija.

Socialne vloge in interakcije se v konfliktih VSE ali NIČ obračajo v svoja nasprotja, potegnejo tudi opazovalce v pet oz. šest omenjenih vlog in pripeljejo nekatere ljudi v socialno patologijo ali celo narode v vojno katastrofo. Redki posamezniki znajo grozeče katastrofe obračati v zabavne komedije, skupinske metode psihoterapije pa naj bi pripeljale člane do boljših odločitev, realne samozaščite, spoznavanje lastnih zmožnosti, sprejemnaje spodbud in ovir v okolju, toleranco različnosti, osnovne človekove pravice, zdravniško etiko, življenjsko realnost, poglobljeno empatijo, dostojanstvo vsakega posameznika, objektivne ocene realnosti, zdrave kompromise med dolžnostmi in željami, kreativne alternative mimo konformizma, motivacijo za zdravje kot telesno in duševno in duhovno ravnotežje človekovih potreb z možnostmi v okolju.

Viri:

1. E. Berne: What Do You Say After You Say Hallo, London, 1973
2. S. Carpman: Options, T A Y, 1971, Vol. 1, No. 1
3. T. Kren: Transakcijska analiza grupe študentov, 4. Kongres psihoterapevta Jugoslavije, Bled, 1983
4. M.C. Steiner: Scripts People Live, New York, 1974
5. O. Summerton: The Game Pentagon, T A Y, 1992, Vol. 22, No. 2