

Tanja Lamovec

ŽIVLJENJE VSAKEGA ČLOVEKA JE VREDNO ROMANA

Knjigo s tem naslovom je napisal znani geštaltist Irving Polster, pri nas pa je le malo znana, zato bi rada prikazala nekatera njegova razmišljanja, ki dajejo okvir temu sestavku, vmes pa bom vplela nekatere svoje izkušnje in spoznanja. V vseh poklicih, ki se ukvarjajo z ljudmi, naletimo na zgodbe, ki jih ljudje pripovedujejo o samih sebi. Kako naj torej pristopimo k tem zgodbam? Polster meni, da je dosti koristneje uporabiti *model romanopisca* kot klasični terapevtski model.

POLARNOSTI

Zgodbe, ki jih pripovedujejo posamezniki, so izraz njihove življenjske ustvarjalnosti. Tudi če so zgodbe še tako tragične, jih lahko gledamo kot ustvarjalni proces, ki utegne pripeljati do neke rešitve. Celotno krizo lahko pojmuje kot sestavni del ustvarjalnega procesa (Lamovec 1998).

Pripovedovanje zgodb drugi osebi nam pomaga k spoznanju, da smo *izjemno zanimivi*. Ljudje pogosto občudujejo življenja ljudi, ki jih poznajo, ali junakov iz filmov in nadaljevanj, svoje lastno življenje pa doživljajo kot nepomembno in nezanimivo. Zanimive zgodbe se dogajajo drugim.

Ob pripovedovanju zgodb se torej nihče ne more izogniti dejstvu, da je zanimiv. Nekateri si zelo prizadevajo in se jim tudi posreči skriti vse nenavadno v svojem življenju. Dajejo vtis, da se jim v življenju nič ne dogaja. To je njihovo pojmovanje »normalnosti«. Skoz največje preskušnje gredo tiho in z nasmeškom.

Poznamo tudi ljudi, ki delujejo nekako sterilno, moralno nevtralnno, navidez prazno in izsušeno. Tudi to je maska, ki skuša odvrniti pozornost od tega, kar je zares zanimivo.

So pa tudi taki, ki pretiravajo v nasprotni smeri. Iz vsake malenkosti naredijo dramo in se vedno

znova ujamejo v dokaj razburkan tok življenja, ki jih nosi s seboj. Kar naprej se jim dogajajo nenavadne stvari, a dogodkov ne morejo obvladovati.

Če želimo pomagati ljudem, ki kažejo te skrajnosti, je koristno delati eksperimente po geštaltističnem načelu *polarnosti*. Poudarek je na izmenjavi lika in ozadja. Pri nekaterih ljudeh so njihove lastne življenjske zgodbe ozadje za zgodbe drugih, ki nastopajo kot liki. Pri drugih pa je ravno narobe. Vsaka malenkost, ki se jim zgodi, teži, da postane lik.

V vseh teh primerih je koristno poiskati še drugo polarnost. Pri osebah, ki se jim ne dogaja nič, iščemo nenavadno, pri tistih, ki se jim dogaja preveč, pa usmerimo pozornost na običajno, vsakdanje. Kako to naredimo, bom pojasnila pozneje. Med običajnim in nenavadnim delom osebnosti poskušamo navezati dialog in ju pripeljati do sinteze. To je dialektično načelo, pri katerem moramo najprej obuditi potopljeni pol.

Med pripovedovanjem zgodb vedno nastopijo trenutki, ko človek zapusti svoje skrivališče in odvrže prazne, konvencionalne okvire ter se pokaže v svoji barviti individualnosti. Ti trenutki so izhodišče za delo na polarnosti, lahko pa rabijo tudi kot začetek nove zgodbe. Na prvi znak ogroženosti se bodo te osebe spet vrnile v običajno praznino, v kateri se počutijo varne. Pomembno je, da ne spregledamo trenutkov prebujenja in da se odzovemo nanje.

KAJ JE ZANIMIVO?

Med ljudmi so zelo razširjeni predsodki o tem, kaj je zanimivo. Mnogi delijo druge na zanimive in nezanimive. Ne sprašujejo se, zakaj se kdo zdi nezanimiv, temveč se kratko malo ne zmenijo zanje. To lahko vidimo na zabavah, v službi, v družini,

v politiki, celo na cesti.

»Če hočemo živeti bolj intenzivno, moramo prepoznati in sprejeti vsak trenutek življenja kot epizodo, polno dramskega dogajanja, v katerem smo sami glavni igralec,« pravi Polster (1994). Mnogi menijo, da so v življenju nekaj zamudili: veliko ljubezen, kariero, družino itn., zato so prepričani, da je to razlog, zaradi katerega je njihovo življenje prazno in nezanimivo. Potem so še taki, ki ne čutijo, da so glavni igralci v svojem življenju. To vlogo morda igra njihova mati, oče, zakonec ali kateri od otrok. Drugi spet so le podaljšek koga drugega in so si zadali nalogo, da nadaljujejo delo katerega od staršev.

V Gestalt terapiji zahtevamo, da oseba govori o sebi kot o glavnem igralcu zgodbe. Nekaterim dela to precejšnje težave, saj so navajeni nenehno pripovedovati zgodbe drugih ljudi, o sebi pa ne povedo nič. Če jih poskušamo prekiniti in zvedeti kaj o njih samih, nam takoj ponudijo novo zgodbo o kom drugem.

Nekateri postavljajo zelo visoke kriterije, kaj je zanimivo in vredno, da se pove, drugi pa zelo nizke. Nekateri pripovedujejo najbolj vsakdanje podrobnosti, kot da so skrajno zanimive.

V samopomočnih skupinah je navada, da ljudje pripovedujejo, kaj so počeli pretekli teden, od zadnjega srečanja. Tu so podrobnosti koristne. Dogodki, npr. obisk trga, kuhanje kosila, sprehod in podobno, dajejo življenju vsebino in *kontinuiteto*. Odrprtost za vsakdanje dogodke je ozadje za posebne drame. Ljudje, ki iz zavesti izrinejo preveč teh vsakdanjih doživetij, pogosto postanejo pretirano aktivni, bodisi deloholiki ali pa vedno na lovu za novimi dogodivščinami. Na ta način nadomestijo tisto, kar so morda nevede izgubili. Druga skrajnost je omtvelost, ko si oseba kopiči ustaljene, dolgočasne in vsakdanje dogodke in izrine iz zavesti vse, kar bi jo lahko prebudilo. No, čisto vsega se ne da. Treba je problematizirati *prepričanja* ljudi o tem, kaj je zanimivo.

PREOBRATI IN KONTINUITETA

Preobrati so dveh vrst: iz običajnega v izjemno in iz izjemnega v običajno. Če hočemo doseči preobrat lika in ozadja, je potrebna precejšnja *občutljivost*. Včasih kontrasti niso zelo veliki, treba pa jih je opaziti. Tako občutljivost najdemo pri pisateljih. Pisatelj bo npr. opisal svoje stanovanje v vseh podrobnostih, vključno s čustvi in spomini,

ki se ob tem porajajo. Pozorno opisovanje iz trenutka v trenutek ustvarja občutek kontinuitete.

Mnogim osebam, ko so doživele izrazite krize, manjka občutek kontinuitete. Vsakdanji dogodki so potisnjeni povsem v ozadje, saj povsem zbledijo v primerjavi z dramatičnim psihotičnim doživljanjem. To je nekoliko podobno zaljubljenosti. Če smo zaljubljeni, vsakdanji dogodki prav tako zbledijo, razlika pa je v tem, da nas preplavlja pozitivno čustvovanje, ki izvira iz zaljubljenosti. Pri psihozah, ki postanejo lik življenjskega dogajanja, je ozadje blede in prazno ali pa izpolnjeno z negativnimi čustvi. Zdi se jim, kot da je življenje sestavljeno iz posamičnih kriz, vmes pa ni kontinuitete. Če ta manjka, se pogosto izgubi tudi občutek identitete in samopodobe. »Kdo sploh sem, kadar nisem v krizi?« se sprašuje marsikateri uporabnik. Seveda, dokler se bo tako spraševal, bo krize potreboval, saj le tedaj prihaja v stik z vitalnimi deli sebe. Zdi se, da vse ostalo nekako sploh ni pravo življenje. Krize so seveda intenzivne, pa čeprav bolj neprijetne kot prijetne. S pripovedovanjem zgodb lahko vnesemo nekaj te intenzitete v vsakdanje življenje. Vsakdanost je za večino uporabnikov siva in banalna, saj je v kontrastu s kriznim doživljanjem.

VEČANJE POMENA VSAKDANJOSTI IN DE-DRAMATIZACIJA KRIZ

Pri osebah, ki doživljajo izrazite krize, je treba delati oboje. Po eni strani jih učimo prepoznavati vrednost vsakdanjih doživetij. To lahko storimo tako, da uporabljamo vaje, ki zajamejo najrazličnejše modalnosti: kakšni so zvoki v tvoji sobi, kakšen okus ima, katere barve vidiš itn. Doživetje postane tako bolj plastično, zavest pa se razširi. Hkrati poskušamo zmanjšati dojemljivost za žalostne in strašljive dogodke in jih postaviti v ozadje. V ospredje postavljamo umirjenost, zmereno zadovoljstvo, harmonične medosebne odnose in odnos z naravo. Tudi to lahko delamo z vajami ali s pripovedovanjem zgodb, npr.: »Kako si se počutil na sprehodu?« Priporočljivo je tudi branje življenjepisov, kjer prevladuje pozitivno mišljenje. Koristno je branje mitologije in vživljanje v posamezne junake. Zelo učinkovita je preprosta vaja, ko sogovornika spodbujamo, naj opazuje ljudi, mimo katerih hodi, in nam potem o njih kaj pove.

Vse to je pravzaprav proces *prečiščevanja*, s katerim poskušamo izravnati pretirano usmer-

jenost na nekatere vidike stvarnosti. Pozornost usmerjamo na stvari, ki jih oseba prej ni opažala. Zelo pogost je tudi odpor uporabnikov do banalnih opravil, kot so čiščenje, kuhanje, pospravljanje itn. Tudi k tem opravilom lahko pristopimo na isti način in spremenimo pomivanje posode v meditacijo. Pri tem pa moramo zelo paziti, da damo navodilo, naj bodo taka dela časovno omejena. Na začetku je povsem dovolj deset minut, sicer se lahko zgodi preobrat v prejšnje stanje.

Prečiščevanju sledi faza kultiviranja *prave mere*. Izogibamo se pretiravanju. Če npr. pademo na izpitu, to ne pomeni, da smo neumni. Če nas zapusti partner, še ne pomeni, da nismo vredni ljubezni. Ta problem je zelo značilen za bipolarnе osebnosti, ki pretiravajo v vseh skrajnostih. Stvarem dajejo prevelik in/ali premajhen pomen. To je pogosto tudi družinska posebnost, ki so jo te osebe prevzele.

Potem pride čas, ko je treba *potegniti črto* pod razočaranji in se nehati vračati v neprijetna stanja. Iz izkušenj smo se nekaj naučili in zdaj se znamo zaščititi. Odločimo pa se, da se ne bomo več pustili zvleči v ta čustvena stanja. V tej fazi ima posameznik že precej izbire, kaj hoče občutiti. Problem je v tem, da zaradi navajenosti vse pogosto pozabimo, da lahko svoja čustva v veliki meri izbiramo sami.

KAJ NAS NAUČI TRPLJENJE?

Kadar nas preplavita trpljenje in bolečina, nam ostane zelo malo pozornosti za ostalo stvarnost, ki bi lahko dala okvir, obrise, pomen, sorazmerja in inspiracijo trpečim osebi. Tistemu, ki trpi, je pomembno le trpljenje. Na ta način trpljenje povečujemo do neznosnosti. Tedaj se vklopijo obrambni mehanizmi in postanemo neobčutljivi ali depresivni. Zavest se zoži. Pretiravanje z negativnimi občutki nam onemogoča, da bi lahko občutili kakršna koli pozitivna čustva. Rešitev je v novih izkušnjah, za katere pa se moramo najprej odpreti. Šele potem, ko se trpljenje zmanjša, lahko povemo svojo zgodbo (tragedijo). Na ta način žalostni dogodki najdejo svoje mesto v celotni osebnosti. Te zgodbe lahko primerjamo z dramo. Ob pripovedovanju se posameznik zave, da je njegova eksistenca sicer ranjena, a vredna. To je jedro drame.

Zoženost zavesti (ta je značilna tudi za samomorilno doživljanje) je koristna in nas ščiti pred

neznosno bolečino. Moramo pa jo opustiti, ko ni več nujno potrebna. Polster pravi: »Potrebna je pravilna čustvena razdalja: dovolj velika, da prepreči neznosno bolečino, a ne tolikšna, da povsem zaustavi kondenzirano žalost. Posameznik lahko vzpostavi ustrezno čustveno razdaljo, čeprav tedaj še ni prepričan, da si bo sploh kdaj opomogel. Trpljenje ima smisel le do trenutka, ko smo zmožni videti še druge možnosti.«

Ravno nujna dela, banalnosti, pomagajo trpečim osebi, da se zmanjša njeno trpljenje. Nekateri starši delajo hudo napako, ko osebi, ki trpi, ne dovolijo nobenega dela in naredijo vse namesto nje (pogosto na njeno željo). Res da oseba za taka dela največkrat ne čuti veselja, a je le zadovoljna, ko jih opravi.

Včasih izboljšanju sledi nenaden preboj čustev (navadno jeze), kot bi izpustili paro iz lonca. Največkrat pa se to dogaja postopno in vsaka nova epizoda pripomore k dodatnemu izboljšanju. Ne smemo pozabiti, da vse rešitve vključujejo tudi neko vrsto *akcije*. Taka akcija je lahko tudi pripovedovanje zgodb.

IZKUŠNJA PRIPOVEDOVANJA ZGODB

Ko živimo, nenehno nastaja gradivo za zgodbe. Pravzaprav nastane razmeroma malo zgodb. Tako npr. v težki depresiji nimamo nobene zgodbe več, ki bi jo bilo vredno povedati. Tedaj večini dogodkov ne prepisemo posebnega pomena. Dogodki pa, ki živijo v zgodbah, nosijo v sebi trajno realnost in povezujejo izbrane dele osebnih izkušenj. Brez teh spon bi ostal le zelo bled občutek realnosti in pomanjkanje kontinuitete.

Jean Paul Sartre v romanu *Gnus* pravi: »Ko živimo, se nič ne dogaja. Ozadje se menja, ljudje prihajajo in odhajajo in to je vse... Dnevi se vlečejo za dnevi brez zveze in razloga, to je neskončno in enolično nizanje.«

Če hočemo, da bi najobičajnejši dogodek postal pustolovščina, ga je treba povedati. Izkušnja pripovedovanja zgodb daje občutek *skupnosti*, ker veže pripovedovalca in poslušalca. Z izbiro zgodb vplivamo tudi na ponavljanje izkušenj. Vedno znova izbiramo nekatere pretekłe doživljaje, druge pa zanemarimo.

ODZIVI POSLUŠALCA

Vrednost povedanega izhaja iz poslušalčevega razumevanja. Poslušalec naj bi dal osebi vedeti, da ga zgodba zanima in da jo razume. Ni njegova naloga ugotoviti, kaj se je »zares« zgodilo. Seveda mora imeti zgodba rep in glavo, če hočemo ohraniti zanimanje poslušalca. Prav tako moramo vedeti, da obstaja prag bolečine, čez katerega večina poslušalcev ni pripravljena iti. Temeljnega pomena je tudi medosebni odnos med udeležencema.

Zgodba le redko poteka linearno, kot nizanje dogodkov. Pogosto je preskakovanje, vzporedno pripovedovanje, zgoščanje ali redčenje dogodkov. Ljudje navadno začnejo preskakovati tedaj, ko se jim kaj zdi zelo pomembno. Vzporedno pripovedovanje je zgodba v zgodbi. Lahko je podobna prvi ali začena novo temo. Zgoščanje in redčenje je podobno dogajanju v sanjah. Kako naj se poslušalec odzove na to? Najbolje je, kot že rečeno, da si zamišlja, da posluša roman. Dogodke povezuje skupni smisel, ki ni vedno takoj razviden, enako kot v romanih. Včasih si je koristno tudi zastaviti kakšno vprašanje.

Nekatere zgodbe so za pripovedovalca zelo ogrožajoče. Pomembno je ustvariti varno vzdušje. Včasih oseba ne more govoriti, ker ne ve, kaj je pomembno. V takih primerih je dovolj, če se spomni le naslova. Že s tem je vnesla red v izkušnjo.

ZGODBE KOT ENOTE IZKUŠNJE

Zgodbe se le redko tragično končajo, a navadno niso srečne. Življenje si lahko predstavljamo kot sestavljeno iz zgodb. Obstoj teh enot povečuje občutek kontinuitete, ker daje okvir. Brez tega

okvira bi se vsa doživetja stopila v nesmiselno istost.

Enote izkušnje so zelo osebne. Posamezne zgodbe se povezujejo v širše zgodbe, npr. zgodba o otrostvu, o mladostni ljubezni itn. Zgodbe, ki jih pripovedujemo, nas pogosto *usmerjajo* k določenemu načinu življenja, so nekakšni obrazci za prihodnost.

Mnoge zgodbe so plod domišljije, a so kljub temu pomemben izvor informacij. To, kar si zamišljamo, da se je zgodilo, vpliva na našo prihodnost in obnašanje. Freudu se je zdelo, da si njegove klientke le zamišljajo, da so bile zapeljane ali posiljene. No, pozneje se je izkazalo, da so spolne zlorabe mnogo pogostejše, kot so mislili tedaj.

V nekaterih zgodbah se pojavijo izrazite *metafore*, nekakšne vodilne slike, ki so pomemben del pripovedovalčevega življenja. Te slike nalagajo prevladujoči motiv in omogočajo nastanek novih zgodb. Vodilne slike se lahko prikažejo le za trenutek ali pa so stalno navzoče. Naloga metafore je, da organizira tiste izkušnje, ki se želijo izmazati, a so še na meji zavednega. Metafore predstavljajo mini teorije o življenju neke osebe. Pomagajo osvetliti kaos in omogočijo, da se iz niza nepovezanih doživljanjev rodi zgodba. Kaos je prototip neizkušnje, briše vse perspektive, metafora pa jih znova vzpostavlja. Kaos je lahko posledica krize, v kateri izkušnja razpade.

Zgodbe omogočijo tudi notranji dialog. V vsaki osebi živijo različni liki in vsak ima svojo zgodbo. Treba je prepoznati te dele, jim omogočiti, da govorijo vsak zase in tako najdejo mesto v celotni osebnosti. Nekateri deli osebnosti imajo le malo povezav z drugimi deli, zato delujejo neharmonično. Pripovedovanje zgodb torej lahko povečuje notranjo harmonijo posameznika, rabi pa tudi za sproščanje energije, kadar ni mogoča nobena druga akcija.

