

Intervju z Miranom Možino, dr. med., spec. psihiatrom, sistemskim psihoterapevtom

Ona, priloga Dela, 8. Oktober 2002

## **Mnogo ljudi je prekratkih v doživljanju življenjskih sokov**

**Nika Vistoropski**

### **UVOD**

Dr. **Miran Možina** je asistent na Visoki šoli za socialno delo. Tako imenovana sistemska, družinska psihoterapija mu je pisana na kožo, pravi. Pa čeprav sam izraz zveni na moč učeno, predaleč od vsakodnevnih družinskih obveznosti, popackanih oblačil in prismojene večerje, se je dobro zavedati, da nas lahko najbolj ranijo prav tisti, ki jih najbolj ljubimo. In, če nikoli nismo slišali babice govoriti, kako neizpolnjeno se počuti ob dedku, ter dedka, da mu je žal za navihanim dekletom, ki ga je poročil, še ne pomeni, da sta bila zgled zdravih zakoncev. O tem preprosto nista govorila. Svoje boleče izkušnje, ki sta jih zagotovo tudi imela, sta preprosto pripisovala lastnim pomanjkljivostim, udarcu usode ali krutosti Boga. Po mnenju dr. Mirana Možine 90 odstotkov ljudi v svojem življenju vsaj enkrat doživi resno duševno krizo. Pravi, da je to normalno. Vendar ali je normalno tudi, da je ne pozdravijo?

### **Kdaj je pametno, da partnerja obiščeta psihoterapevta?**

Kadar je aktualna problematika v zakonu za zakonca tako obremenjujoča, da ji nista več kos, da se jima zdi, da stopnjevanja problemov več ne moreta nadzorovati. Večkrat je to trenutek, ko pride par ali eden izmed njiju do točke – kar ločil/a bi se. Takrat je potrebno – idealno je, če sta pripravljena oba – da prideta skupaj na nekaj pogovorov. Lahko se zgodi, da se poleg skupnih eden izmed njiju odloči tudi za več individualnih pogovorov. Aktualna pritožba je ponavadi povezana s hudim trpljenjem, ko npr. pride na dan, da ima mož ljubico. Takrat je tudi za terapevta veliko bolj učinkovito, da se sreča z obema zakoncema, ker lahko tako sliši obe strani, zgodbi pa sta praviloma zelo različni.

### **S katere strani pride iniciativa za izboljševanje zakonskih težav? Kdo vas pogosteje pokliče?**

Ženske.

### **Kako to izgleda? Se partnerja medsebojno obtožujeta?**

Tipično je, da ima ženska čez partnerja veliko pritožb ter ima občutek, da bi bilo vse boljše, če bi se mož odločil za obisk pri meni. Njena pripoved se v glavnem vrti okoli tega, kaj vse jo pri partnerju moti, kaj vse je z njim narobe. Natančno mi razlaga o njegovih napakah, ker predpostavlja, da bom jaz potem lažje našel način, kako pridobiti moža za pogovor ter ga spremeniti po njenih pričakovanjih. Tovrstno taktiko smatramo terapevti kot odpor proti spremembi. Najbolj gotov način, da se bodo stvari v medčloveških odnosih spremenile, je, da človek definira svoj problem. Za začetek gospo v drži tožnika seveda sprejemem. Upam pa in čimprej začnem delati na tem, da bi v toku pogovorov prišlo pri njej do premika, tako da lahko postopno poleg pritožb čez moža definirava tudi njen delež, kaj bi mogoče ona sama pri sebi že danes lahko spremenila in si po tej, bolj zanesljivi poti izboljšala življenje. V primerih, ko se ženska v glavnem pritožuje čez moža,

je težko pridobiti partnerjevo sodelovanje. Če mi uspe, je pomembno, da nima občutka, da se je znašel na zatožni klopi.

Prav tako je tipično, da moški, ki le pride na pogovor, na vprašanje, kaj pričakuje od tega srečanja, ponavadi odgovori, da je tu zato, ker mu je žena rekla, naj pride. Aha... - Vi pa o teh problemih niste razmišljali? - Ne. - Torej ste vi tukaj zgolj neke vrste opazovalec? - Da.

To je seveda spet zapletena drža, ki ni ravno v pomoč. Torej imamo na eni strani tožnika, na drugi strani pa neke vrste nezainteresiranega obiskovalca. Kako premakniti ti dve drži, da vsak izmed njiju prizna, da ima probleme, da vsak prevzame svoj del odgovornosti in kaj spremeni pri sebi? Zelo zahtevno je.

### **Vam uspeva?**

Sem ter tja. Veliko jih pride samo pogledat in malo potešit svojo radovednost, kaj je to za eno čudno bitje, ta psihiater oz. psihoterapevt. Manjši del pa v psihoterapiji vztraja in dela na resničnih spremembah pri sebi.

### **Imate občutek, da se odnos med možem in ženo, ki vztrajata pri terapevtu, temeljito spremeni?**

Mislim, da že vztrajanje večinoma pomeni tudi prevzemanje odgovornosti za reševanje lastnih problemov. Na začetku so pričakovanja ljudi v zvezi s psihoterapijo popačena ali idealizirana, npr. da se bo v glavnem precej spremenil drugi. Vendar pa gre v psihoterapiji bolj za to, kako lahko drugega sprejmejo takšnega kot je. Če zakoncema to uspe, potem v partnerskem odnosu le najdeta še marsikaj dobrega, kar sta prej zamujala ali zanemarjala.

### **Kakšne so podobnosti med pari, ki prihajajo k vam na terapijo? Recimo glede izobraženosti, socialnega statusa ...**

Zagotovo lahko rečem, da osebe nižjega socialnega statusa psihoterapije praviloma ne iščejo. Ker njihova življenjska drža in logika pravita, da moraš vse prenesti sam. Pred drugimi pa igrajo na karto skrivanja problemov. Med ljudmi iz srednjega sloja pa se počasi širijo informacije o možnostih, ki jih ponuja psihoterapija. Preko knjig in medijev, talk showov kot recimo Oprah mnogi prvič v živo vidijo psihoterapevta in dobijo vtis, kako potekajo psihoterapevtski pogovori. Johna Graya, recimo, katerega knjige so prevedene tudi v slovenščino. Tako se psihoterapija tudi pri nas počasi popularizira. V zakonskih zvezah in družinah mnogi ljudje seveda nekako zdržijo, tudi v izjemno težkih odnosnih konstelacijah. Vendar pa psihoterapija izpostavlja drugo vprašanje, to je vprašanje kvalitete življenja. Čeprav lahko zdržimo, lahko mogoče tudi kaj naredimo, da bi naše dragoceno življenje, ki tako hitro mineva, bolj polno živeli.

### **Ni potrebno iti daleč, da smo priča zbadajočima se partnerjema, ki se žalita, neprestano opozarjata na pomanjkljivosti drugega, naslednji trenutek pa se že vedeta, da je vse v redu. Zakaj ne poiščeta pomoči? Se jima to zdi nekaj normalnega?**

Mislim, da v povprečnem slovenskem zakonu partnerja ne doživljata ravno veliko zadovoljstva. Zakonska zveza je sicer relativno trdna, vendar je odnos enoličen, bolj životarita, se prenašata kot je opisano v mnogih šalah in večkrat tudi trpita, vendar nista pripravljena zares pogledati, kaj so korenine tega trpljenja. Drug drugemu bolj pomagata, da ostane psihološko ozadje njune zveze skrito.

Povprečni slovenski zakonci v primerjavi z zakonci v bolj razvitih državah precej manj vlagajo v razvijanje bolj kvalitetnih medčloveških odnosov. V razvitih državah je že v sedemdesetih letih prišlo do velikega razcveta raznih oblik psihoterapije, seminarjev, ti. senzitivnih treningov in skupin za samopomoč za razvijanje kvalitete medčloveških odnosov. Slovenci tu precej zaostajamo. Iti k

psihoterapevtu pri nas za večino ljudi še vedno pomeni poraz, sramotno priznanje slabosti, ne pa priložnosti za učenje. Glede problemov v medčloveških odnosih smo bolj malodušni, včasih malce cinični ali pa kar zamahnemo z roko, češ, kaj pa bi bilo lahko sploh drugače. Ne verjamemo, da tudi na tem področju vaja dela mojstra.

### **Srhljivo. Zakaj torej se ljudje sploh poročajo?**

Raziskave o tem po raznih koncih sveta vedno bolj kažejo, da je ljubezen zelo važen pogoj, da se dva odločita za poroko. Za sodobne moške in ženske je postalo bistveno, da se vklopijo mehanizmi nezavedne privlačnosti, tisto kar radi imenujemo "kemija". Vse manj je porok, kjer bi bili odločilni ekonomski in statusni interesi. Zelo važen vidik nezavedne privlačnosti pa je, da iščemo nekoga, ki nas spominja na osebo v naši lastni primarni družini ali na nekoga, ki bi v tej družini zapolnil očiten primanjkljaj.

### **Obstaja tipičen slovenski zakon?**

Robin Skynner v svoji knjigi Družine in kako v njih preživeti razdeli zakonce in družine na spektru duševnega zdravja. 20 odstotkov zakonov oz. družin je po njegovem mnenju zdravih oz. srečnih, 60 odstotkov je vmesnih oz. povprečno zadovoljivih in za te bi lahko rekel, da so tipični, 20 odstotkov pa je res zelo nezdravih. Kdo pa sploh hodi k meni, s kom se sploh srečujem? Z zdravimi seveda ne. Srečujem se s tistim srednjim razredom, ki vendarle tvega in išče večjo kvaliteto medsebojnih odnosov in življenja. Tisti, ki so na koncu spektra, tistih 20 odstotkov zelo nezdravih, se pomoči izogibajo. To je protislovje, na katerega opozarja tudi Skynner. Najbolj potrebni pomoči ne iščejo. Do tistih večkrat pridejo socialne delavke, ko se recimo zelo zalomi, ko začnejo sosedje opozarjati na krike trpinčenih otrok ali na njihovo zanemarjenost, na hude prepire, ki se končajo tudi s fizičnimi poškodbami. Psihoterapijo pa bolj iščejo ljudje, ki so sami od sebe pripravljeni pogledati vase, v svoje probleme in pomanjkljivosti. Za to pa je potrebno imeti že precej visoko kvaliteto življenja oziroma odnosov. Srečujem se z delom populacije, kjer je tipična slika takšna: mož in žena relativno dobro funkcionirata v svojih poklicnih in starševskih vlogah. Se trudita. Vendar pa zadovoljstva oz. sreče doživljata relativno malo. Tako v partnerskem odnosu kot v družinskih zadevah. Ljudje, ki par opazujejo od zunaj, lahko imajo občutek, da so zelo fina družina, da jim gre. A za relativno lepo fasado zakonca in otroci doživljajo veliko občutkov prikrajšanosti, pomanjkanja intimnosti in zaupnosti. Kljub relativno dobremu materialnemu stanju se družinski člani pritožujejo, da ne dobijo dovolj pozornosti, zakonca pa da npr. nimata občutka, da sta res v istem čolnu. Ženska čuti, da v gospodinjstvu nosi večji delež, da je večkrat bolj podobna sužnji. Te stvari se lahko stopnjujejo v resne zakonske krize, kjer se kot možnost pojavi tudi ločitev. Torej gre za družino srednjega ekonomskega razreda, ki doma in v službi poskuša odgovorno izpolnjevati svoje obveznosti. So dobri, solidni delavci in starši, a so nekje prekratki. Prekratki v doživljanju življenjskega zadovoljstva in sreče.

### **Kakšen bi bil zdrav partnerski odnos? Oziroma kaj sploh je zdravo?**

Strategija, ki ji v pogovorih večkrat sledim, je, da počasi, če so pari pripravljeni, poskušam pojasniti, da je nezadovoljstvo del njihove življenjske usode, da ne spadajo med tiste srečneže, ki se metaforično rečeno vozijo v prvem razredu vlaka. Za ljudi v drugem razredu pa je značilno, da so najbrž že zrasli v družinah, kjer je bil velik poudarek na tem, da so pridni in uspešni, a se je pojavil problem na isti točki. Manj je bilo doživetij prijetnega, srečnega oziroma izpolnjujočega sožitja, veliko pa doživetij zapostavljenosti, osamljenosti. Mnogi zanesljivi,

pridni, nadarjeni, uspešni ljudje v naši zahodni kulturi človeško precej trpijo in doživljajo velike drame.

V filmu *Amelie* je recimo prikazana družina, kjer je oče samotarski zdravnik, trd, hladen, mati pa vzkipljiva gospa, ki jo običajni vsakdanji dogodki prehitro iztirijo. Deklica doživlja veliko osamljenosti, živi v kroničnem pomanjkanju življenjskega užitka in izpolnjenosti in zato razvije bogat fantazijski svet, ki jo tudi varuje pred novimi razočaranji v medčloveških odnosih. Podobno se danes otroci v povprečnih slovenskih družinah pogosto umikajo pred računalnik ali televizijo. Ko se srečam s takšno družino, jim poskušam pomagati, da pridejo v stik z izkušnjami iz svojih lastnih družin. Večkrat v odgovor dobim zgodbe o dolgih obdobjih hladnih vojn med starši, da na primer mama ni govorila po teden dni. Kreganja morda ni bilo veliko, vendar pa tudi niso videli, da bi oče kdaj objel mamo. Po drugi strani pa je bila mama recimo izredno natančna, pikolovska glede stvari povezanih z redom. Venomer je imela polno pripomb: Si spet nisi preobul copat? Boš šel zdaj kar v takšnih hlačah ven? Spet se nisi počesal! In podobno. Taka opozorila so seveda lahko popolnoma realna, vendar tu ne gre toliko za vsebino, ampak za način komunikacije. Take pripombe so lahko kot drobne kapljice kisline, ki razjedajo vzdušje in pri otrocih puščajo sledi globokega nezadovoljstva. Ko se kot odrasli odločijo za svojo družino, se ta dota znova prebudi in začarani krog nezadovoljstva se nadaljuje.

Če si leta in leta odraščal v takšnih razmerah, je težko kar naenkrat postati popolnoma zadovoljen človek. Tudi Skynner pravi zase, da je podoben tip človeka. Pravi, da mu je vsako desetletje življenja prineslo malo več notranjega miru in zadovoljstva. Res gre počasi ta proces celjenja starih duševnih ran. Najprej torej v psihoterapevtskem procesu povprečnima zakoncema pomagam sprejeti dejstvo, da nista imela te sreče, da bi bila v prvem razredu. Potem pa delamo na pomembni razliki, ali to nezadovoljstvo stalno povezujeta z ravnanjem drugega oz. vanj projecirata krivdo, ali pa načrtno varujeta drugega pred svojo slabo voljo. Ko pridem domov utrujen in morda celo pregorel, se lahko, na primer, naučim izreči preproste stvari: Oprosti, ker trenutno ne morem pokazati nič drugega kot izmučen obraz. Res sem slabe volje. Če se bom malce umil, oddahnil, bo potem morda bolje. Torej komentiram in vzamem nase. Ne hodim z dolgim obrazom kot mučenik in drugemu direktno ali med vrsticami sporočam, spet nisi v redu. Temu pravim delo na razmejevanju. Čutite razliko?

### **In ta taktika vedno deluje?**

Seveda bi bilo prelepo reči, da vedno deluje. To je pot, po kateri lahko grem vedno znova. V resnih zakonskih krizah praviloma zakonci ne morejo dobro kontrolirati, da jim ne bi uhajali očitki, še posebno na neverbalni ravni. Partner je tako pri roki, da mu mimogrede lahko naložimo še nekaj svoje odgovornosti.

### **Ste že bili v situaciji, ko ste zakoncema rekli, da nima več smisla, da se naj kar ločita?**

To sem rekel, a res izjemoma. Eden izmed načinov dela v psihoterapiji se imenuje tudi delo s provokacijami oziroma paradoksi. Včasih terapevt izreče nekaj, kar je za običajna ušesa zelo šokantno. To je izjava te vrste. Mogoče sem jo nekajkrat izgovoril v dosedanji praksi. A to samo pri parih, kjer je bil odnos med nami že dovolj trden. Tovrstna intervencija je na začetku psihoterapevtskega procesa preveč tvegana, ker lahko zelo prizadane in terapevtski odnos se lahko prekine, zakonca na pogovor ne bosta več prišla. Pri nekem paru sem npr. skoraj tri leta podpiral, da naj še vztrajata v zakonu in sem jima pomagal iskati še neizkoriščene vire za izboljšanje njunega odnosa. Ko je po treh letih prišlo do ponovne hude

krize zaradi ljubezenskega trikotnika, pa sem precej dramatično oznanil, da bi bilo najbolje, da se ločita. Bila sta šokirana. Na naslednjem srečanju pa sta zanimivo poročala. Da sta se tistih vmesnih štirinajst dni bolje razumela in da sta nad tem tudi sama začudena. Izkazalo se je, da je bila moja izjava neke vrste hladen tuš ter, da sta se takrat zavedla, da pa le še nista za ločitev. Da imata veliko težav v zakonu, a sta vseeno še tako usodno povezana, da se jima zdi še vredno vztrajati. Poročala sta o drobnih pozitivnih spremembah. On se je recimo po dolgem času lotil popraviljanja pipe v kuhinji, kar je že dolgo obljubljal, žena pa ga je presenetila z dvema kartama za gledališče, ki je njemu sicer všeč, a skoraj nikoli nima časa, da bi pravočasno kupil karte. V psihoterapiji terapevt včasih namerno prevzame glas hudičevega odvetnika, ki se sicer oglašča v notranjih dialogih klientov, vendar se ga mogoče niti dobro ne zavedajo. In prav ta glas včasih strezni in premakne stvari iz mrtve točke.

### **Ste kdaj mislili resno?**

Resno ne, ker v vseh primerih, ki sem jih srečal, še nikoli nisem bil stoodstotno prepričan, da bi bila ločitev res zanesljiva rešitev. Kot svetovalec vem o nekem odnosu relativno zelo malo. Zaupam, da mora tovrstna odločitev v ljudeh dozoreti, da je pa moja naloga čimbolj osvetliti tako za kot proti ter pomagati partnerjema, da si za takšno usodno odločitev vzameta dovolj časa.

Večkrat zakoncema rečem nekaj takega: Jabolko potrebuje dolgo časa, da dozori, a ko je zrelo, samo odpade. Tako boste tudi vidva presenečena, ko bosta nekega jutra ali večera nenadoma doživela jasnost v sebi.

Nenadoma bo prišla jasna zavest. Skupaj bova ali pa konec je.

### **Ni pa nujno, da jasnost pride.**

Pride, če si dovolj pogumen, da jo iščeš. Svojim klientom večkrat pravim: psihoterapija je tvegana, nepredvidljiva avantura. Če ste se odločili za psihoterapijo, se zavedajte, da ste se odločili za nekaj precej napornega, kar vam bo otežilo življenje. Predvsem v prvih fazah terapije se pogosto zgodi, da se lahko problemi še ojačajo ali pa da se boste začeli bolj zavedati, kaj vse vas moti, kaj vse pogrešate.

Prej sem že omenil, da v povprečnem zakonskem odnosu zakonca drug drugemu pomagata ohranjati status quo, čeprav z odnosom nista zadovoljna. Take strategije preživetja na relativno nizki ravni kvalitete odnosa namreč velikokrat temeljijo na odpisovanju in pozabljanju - še včeraj sva se kregala ali me je nekaj prizadelo, danes pa se niti dobro ne spomnim zakaj. Na ta način nam varovalni duševni mehanizmi pomagajo, da lahko v odnosih zdržimo. V procesu terapije se ti varovalni mehanizmi razrahljajo in človek se lahko začne boleče spominjati, kaj vse ga je motilo. Pa ne samo prejšnji teden. V živo začne prihajati v stik z vsem, kar ga je motilo že lani, predlani. Nenadoma pri človeku lahko nastopi jasnost - najini problemi se vlečejo že leta dolgo. Venomer prenašam iste stvari, nanje sem se že kot da navadil. Nenadoma pa se v psihoterapevtskem procesu začarani krog navade prelomi in človek nenadoma začuti skoraj neznosno stisko, jezo ali obup. Pa kaj je narobe z mano, da se tako že leta pustim?! Pride do močne krize, v kateri je terapevtova pomoč zelo koristna in večkrat nujna. Terapevt v takem trenutku spodbuja - taka kriza je neizogibna, če se hočete spremeniti. A po tej fazi se nekateri stari konflikti razrešijo, kalne vode spomina se zbistrijo in partnerja lahko z zadovoljstvom opazita, da sta našla nove

rešitve, nove možnosti, drobne pozitivne spremembe, ki pa bistveno spremenita vzdušje. Prideta do občutka globljega zadovoljstva in včasih celo trenutkov sreče. Čeprav med njima še marsikaj ne deluje kot bi želela, se ojača vera in upanje, da bosta zdržala še marsikaj. Ljudje, ki se odločijo za to pot, pridejo do jasnosti. Heidegger je dejal, da večkrat hodimo po temačnih gozdovih, po vijugastih stezicah, z občutkom, da ne vemo, kje smo, da smo se izgubili. Potem pa nenadoma pridemo na jaso, ki je obsijana s soncem in kjer jasno ugledamo svoj položaj in svojo pot. Metafora se mi zdi primerna. Trenutki jasnosti so trenutki, ko lahko človek doživi tudi občutek smisla življenja. Če iščeš jasnost, jo doživiš. Tudi če ne pomeni srečnega konca zakonske krize in prinese ločitev. Na razgledni točki namreč lahko tudi zagledaš ali začutiš, da se s partnerjem že dolgo odtujaš, da imaš že dolgo vse manj skupnega. Jasnost lahko prinese tudi spoznanje - čeprav me je včasih še strah biti sam, ugotovim, da sem pravzaprav že lep čas sam. Da sem le dolgo zatiskal oči. In da sem lahko sam tudi ni nujno slaba novica. Čehov je baje rekel, da so na poroko res pripravljeni le tisti, ki so lahko sami.

## POUDARKI

1

V zakonskih zvezah in družinah mnogi ljudje seveda nekako zdržijo, tudi v izjemno težkih odnosnih konstelacijah. Vendar pa psihoterapija izpostavlja drugo vprašanje, to je vprašanje kvalitete življenja. Čeprav lahko zdržimo, lahko mogoče tudi kaj naredimo, da bi naše dragoceno življenje, ki tako hitro mineva, bolj polno živeli.

2

Mislím, da v povprečnem slovenskem zakonu partnerja ne doživljata ravno veliko zadovoljstva. Zakonska zveza je sicer relativno trdna, vendar je odnos enoličen, bolj životarita, se prenašata in zbadata kot je opisano v mnogih šalah in večkrat tudi trpita, vendar nista pripravljena zares pogledati, kaj so korenine tega trpljenja. Drug drugemu bolj pomagata, da ostane psihološko ozadje njune zveze skrito.

3

Strategija, ki ji v pogovorih večkrat sledim, je, da počasi, če so pari pripravljene, poskušam pojasniti, da je nezadovoljstvo del njihove življenjske usode, da ne spadajo med tiste srečneže, ki se metaforično rečeno vozijo v prvem razredu vlaka. Za ljudi v drugem razredu pa je značilno, da so najbrž že zrasli v družinah, kjer je bil velik poudarek na tem, da so pridni in uspešni, a se je pojavil problem na isti točki. Manj je bilo doživetij prijetnega, srečnega oziroma izpolnjujočega sožitja, veliko pa doživetij zapostavljenosti, osamljenosti. Mnogi zanesljivi, pridni, nadarjeni, uspešni ljudje v naši zahodni kulturi človeško precej trpijo in doživljajo velike drame.