

Irena Kosovel in Kim Germ¹

Psihoterapija mi je pomagala osmisliti življenje: Intervju z Ireno Kosovel²

*Psychotherapy helped me to make sense of my life:
Interview with Irena Kosovel*



1. Se mi lahko na kratko predstavite?

Po osnovnem poklicu sem diplomirana pravnica s pravosodnim izpitom. Vse življenje sem delala v državni upravi na relativno zahtevnih vodstvenih mestih. Vodila sem različne organizacijske enote in splošne sektorje, kjer smo se ukvarjali s finančno-materialnimi, kadrovskimi, socialnimi in pravnimi zadevami. Področja dela so bila različna, od notranjih zadev in kmetijskih trgov pa do zadnjega obdobja, ko sem delala na vladni službi za zakonodajo. Zanimali so me

-
- 1 Irena Kosovel, pravnica in psihoterapevtka, irena.kosovel@gmail.com
Kim Germ, študentka psihoterapevtske znanosti na Ljubljanski podružnici Univerze Sigmunda Freuda z Dunaja (SFU Ljubljana), kimgerm@gmail.com
 - 2 Intervju je bil opravljen aprila 2022 v okviru predmeta Zgodovina psihoterapije na ljubljanski podružnici Univerze Sigmunda Freuda z Dunaja (SFU Ljubljana), ko študenti izvedejo intervju z znanim slovenskim psihoterapevtom ali psihoterapevtko.

predvsem odnosi z ljudmi, kako vzpostaviti konstruktivne, sodelujoče odnose, ki bi bili v zadovoljstvo vseh. To je rdeča nit mojega življenja. Že na področju notranjih zadev sem začela ugotavljati, da me je omejenost sistema začela iritirati, zato sem iskala nove izzive in se vpisala v magistrski študij civilnega prava.

Po dvajsetih letih sem prvič zamenjala službo in zajadrala v odvetništvo. Tu pa sem kmalu ugotovila, da ne zmorem zastopati kogarkoli. Del mene je stalno presojal, kaj koristi skupnosti. Ob nekaterih strankah se je v meni prebudil močan socialni čut in začutila sem potrebo te ljudi zaščititi. Eden takšnih primerov, ko je po pomoč prišla mamica s triletno hčerko, me je dobesedno razsvetlil. Hotela je vložiti tožbo za priznanje očetovstva. Med pogovorom mi je punčka zlezla v naročje in vsa moja pozornost se je usmerila nanjo, namesto da bi se ukvarjala z mamo in pravnimi vprašanji. Tako sem spoznala, da odvetništvo ni zame.

Vrnila sem se v državno upravo, kjer sem se počutila domače, tokrat na Ministrstvo za kmetijstvo. V tem času sem že začela s študijem psihoterapije, potem ko sem v času moje ločitve imela z njo dobro izkušnjo kot klientka. Že takrat sem se zavedala, da je ob življenjskih težavah potrebno ugotoviti, v čem je problem in poiskati rešitev. Tako sem na lastni koži izkusila pozitivne učinke psihoterapije. Moje navdušenje ob tem je bilo neizmerno in zaželela sem si bolje spoznati to področje. Tako sem začela prebirati strokovno literaturo in se začela zanimati, kako bi lahko ostala v stiku s tem področjem. Takrat mi je moja terapevtka povedala, da obstaja tudi študij psihoterapije in tako sem začela.

V ločitvenem postopku sem se srečala tudi z mediacijo, ki me je fascinirala na podoben način kot psihoterapija. Doživela sem, kako osvobajajoče je, ko si v stiski deležen strokovne pomoči, ki učinkovito naslovi probleme in ponudi rešitve. Sama po sebi se je ponudila priložnost, da združim svoj pravniški poklic s svojo naravnostjo pomagati ljudem, ki so se znašli v podobni življenjski situaciji kot jaz. Šla sem v edukacijo za mediatorja, nato pa kot mediator začela delati na Okrožnem sodišču v Ljubljani, kar je zadnjih 18 let postala moja vzporedna aktivnost.

2. **Koliko ste bila stara, ko ste se potem odločila za študij?**

Imela sem krepko čez 40 let, a bilo mi je jasno, kaj me v življenju zanima in temu sledim do današnjih dni, ko jih imam že dobrih 65.

3. **Kar pogumna odločitev zamenjati poklic pri svojih štiridesetih. Večina ljudi se boji novih poti, stopiti v neznano, sploh pa se odločiti za nov študij pri teh letih. Katere so vaše kvalitete, da ste to zmogla?**

Sem aktiven človek. Zanima me dogajanje znotraj mene, v odnosih in v svetu. Sem v stalnem raziskovanju svoje notranjosti in dogajanja okoli sebe. Vedno sem tudi intenzivno spremljala družbena dogajanja, kaj se dogaja v svetu na splošno.

Zdi se mi pomembno povezovati notranja doživljanja z zunanjim dogajanjem. Takšna naravnost me tudi vodi v socialni aktivizem, vedno najdem kakšen izziv. Kar spontano se zgodi, da se vključim v nek projekt, ki ima širši družbeni pomen. Tako se je tudi začela moja aktivnost v zvezi z zakonom o psihoterapiji.

Ko sem se znašla v psihoterapevtskem prostoru, sem kmalu ugotovila, kako je to področje neurejeno, ob tem da sem dobrobiti psihoterapije že izkusila iz prve roke. Tu se je prebudil moj pravniški duh in spoznanje, da področje ni dovolj organizirano, da ni predpisov in pravil na ravni države, da se vse odvija le v okviru društev. Kot sem že povedala, sem svojo delovno dobo opravila v državni upravi in sem po duši organiziran, pravno sistemski človek. Prav to sistemsko urejenost sem takoj pogrešala tudi v psihoterapevtskem prostoru in se zato vključila v delo organov Združenja psihoterapevtov Slovenije. Razmišljala sem o tem, kako bi lahko področje psihoterapije organizirali na način, da se kot samostojno strokovno in znanstveno področje integrira v naš družbeni red. To je bilo tisto, kar me je vleklo, horizonti, ki segajo preko osebnih interesov. Začela sem iskati, kaj bi bilo na področju psihoterapije potrebno spremeniti, da bi delovalo v dobrobit ljudi, ki jo potrebujejo. To je tisto, kar me še danes motivira. Res pa je, da sem prav v zadnjih dveh letih precej opešala, ker sem doma doživela hudo bolezen in izgubo, kar me je fizično in čustveno zelo izmučilo. Kar za lep čas sem izgubila energijo in motiv za zunanje udejstvovanje.

4. **Predno se podrobneje posvetiva temi zakona, bi vas vprašala, kaj vas žene k opravljanju psihoterapevtskega poklica?**

Prav to, da lahko človeku pomagam. In moja osebna izkušnja, kako je težko, ko v stiski ne razumeš prav dobro, kaj se dogaja, ko si neogljten in se ti svet sesuva. Ob ločitvi sem iskala poti, kako si pomagati in razumeti, kaj in zakaj se mi dogaja, pa seveda na novo zaživeti. V hudi lastni stiski sem spoznala, kako pomembno je, da v takšnih težkih trenutkih naletiš na prave ljudi, ki ti lahko pomagajo do pravih rešitev. Sama sem imela to srečo. Bilo je pred tridesetimi leti, ko se je o psihoterapiji med običajnimi ljudmi zelo malo vedelo. Le redki posamezniki so poznali in se odločili za to obliko pomoči, pa tudi psihoterapevtov je bilo zelo malo, vse je bilo še v povojih. Ko sem na lastni koži spoznala blagodat psihoterapije, sem začutila hudo obžalovanje, da ljudje te možnosti ne poznajo. To je bila moja motivacija, da sem ostala v stiku s psihoterapijo tudi po zaključku lastne terapije. V sebi nosim vzgib, da svoje dobre izkušnje delim z drugimi, ki so v podobni stiski in jim pomagam. To me motivira še danes. Tudi pred kratkim, ko sem žalovala za preminulo hčerko, je bila terapevtska ura tisti čas v dnevu oz. tednu, ki mi je dajal oporo, mi pomagal na novo osmisliti življenje.

5. **Kako to, da ste izbrali psihoanalitični pristop?**

To je bila stvar naključja. Takrat ni bilo prav veliko možnosti izbire. Sama sem bila v razvojno analitičnem psihoterapevtskem procesu in mi je bil ta pristop blizu. Pravzaprav sploh ni bilo nobene dileme, o drugih možnostih nisem niti razmišljala. Sistemskega pristopa v krogu ljudi, kjer sem se znašla, ni bilo. Že takrat je bil aktualen tudi kognitivno vedenjski pristop, a se z njim nisem srečala. Tako je bila moja odločitev za analitični pristop zelo spontana, brez poglobljenega razmisleka.

6. **Zakaj je poklic psihoterapevta pomemben za družbo?**

Psihoterapevtski proces razumem kot osebnostno zorenje oz. razvoj. Večinoma se ljudje odločijo za psihoterapijo zaradi konkretnih, aktualnih problemov. A glavnina njihovih težav izhaja iz zgodnjega razvojnega obdobja, iz izkušenj v primarni družini. To okolje nas najbolj oblikuje. Definira naše posebnosti pa tudi naš odnos do življenja, kako vstopamo v odnose, kako se soočamo z zunanjim svetom itn. Če s pomočjo psihoterapije razumemo, kaj se nam dogaja v odnosih, če razumemo lastne odzive, če gremo skozi procese terapevtskih uvidov, spoznanj in korektivnih izkušenj, razvijemo držo in zmožnost, da se kot ljudje izgrajujemo, nadgrajujemo in popravimo določene pomanjkljivosti. Naučimo se lahko bolje obvladovati in uravnavati pomembne odnose in situacije, npr. s sodelavci, s partnerjem, z otroki, z bližnjimi. Postanemo bolj samozavestni in suvereni. In takšen človek je seveda v družbi mnogo bolj uspešen, ustvarjalen, bolj prispeva k splošnemu dobremu v družbenem okolju. Takšni ljudje znajo tudi bolje razmišljati, presojati in ocenjevati, kaj je prav in narobe in so lahko bolj kvalitetni člani družbe, saj lahko prispevajo k njenemu razvoju. Z osveščenim človekom je težje manipulirati, ker je sam svoj, ker ima svoja stališča, svojo notranjo stabilnost in suverenost.

7. **Kakšen je vaš pogled na zakonsko ureditev psihoterapije v Sloveniji?**

Pri nas se je psihoterapija začela razvijati v okviru zdravstva v šestdesetih letih, od osemdesetih let naprej pa je naredila velik razvoj predvsem izven zdravstva. V okviru zdravstva imamo danes psihiatre, klinične psihologe, ki se ukvarjajo predvsem z diagnosticiranjem in medikamentoznim lajšanjem simptomatike duševnih motenj. Psihoterapevti pa se poslužujemo povsem drugačnega pristopa, ki temelji na zaupnem terapevtskem odnosu in poglobljenem pogovoru. Psihoterapevtski proces je usmerjen k ozaveščanju in verbalizaciji klientovih problematičnih vsebin, tako da jim na ta način odvzema patološki, obremenjujoč naboj ter pomaga k izboljšanju psihičnega stanja in posledično k osebnostnemu razvoju.

Področje psihoterapije je že doseglo točko, ko se je osamosvojilo od drugih strok, ki se ukvarjajo z duševnim zdravjem, tudi od klinične psihologije in

psihiatrije. Razmejitve med posameznimi poklicnimi profili so jasne: psihiater v glavnem lajša duševne motnje z zdravili, klinični psiholog diagnosticira, psihoterapevt pa zdravi z odnosom in s pogovorom, tako da omogoča korektivno izkušnjo. Psihoterapevt je torej tretji poklicni profil, ki je enakovreden drugima dvema. Seveda je vsaka pomembna sprememba v družbi na začetku s strani večine razumljena kot problematična, potreben je čas, da se uveljavi. Zelo veliko je odporov, predvsem v okoljih, kjer bi te spremembe najbolj čutili in tako je žal tudi glede zakonskega urejanja področja psihoterapije. Strokovnjaki, ki se v zdravstvu že ukvarjajo z duševnim zdravjem in patologijo, so zelo zadržani do teh sprememb, imajo svoje pomisleke, ki izhajajo iz utečenih okvirjev. Čeprav so med njimi tudi pionirji slovenske psihoterapije, ki so v šestdesetih in sedemdesetih letih prejšnjega stoletja omogočili, da se je edukacija psihoterapije začela sistematično razvijati, so postali cokla sodobnemu razvoju. Na neki točki so obstali in ne zmorejo novih korakov. To je po mojem mnenju ključni problem v Sloveniji, da se uradna medicina ne zmore sprijazniti z razvojem na področju psihoterapije. Tako me drugim tudi nočejo sprejeti, da se je v zadnjih dvajsetih letih razvila akademska pot izobraževanja za psihoterapijo kot prvi poklic. Tu imajo še in še pomislekov, dvomov, očitkov in kritik.

8. **Kakšna je pot do sprejetja nekega zakona?**

Ko se v vsakodnevnem življenju v družbi pojavi neka potreba, v našem primeru potreba po psihoterapevtskih storitvah, se pristojno ministrstvo, v našem primeru za zdravje, aktivira in njegova naloga je, da področje normativno uredi v skladu z nacionalnim pravnim redom. Tako bi moralo tudi ministrstvo za zdravje že zdavnaj prepoznati, da se v slovenskem prostoru razvija psihoterapevtska dejavnost ne samo v zdravstvu, temveč so potrebe življenja narekovale, da so se te aktivnosti dokaj samoniklo začele razvijati tudi izven zdravstva, na prostem trgu. Tem potrebam pa so sledile različne možnosti psihoterapevtske edukacije po strokovnih združenjih, v zadnjih dvajsetih letih pa tudi po visokošolskih zavodih. Tako praktično kot izobraževalno dejavnost na področju psihoterapije bi bilo zato nujno normativno urediti.

Strokovna združenja so s takšnim predlogom potrkala na vrata ministrstva za zdravje že leta 2004 in 2005. Sama sem bila v tem času namestnica generalne sekretarke na generalnem sekretariatu vlade, istočasno pa sem se tudi že educirala za psihoterapevtko in sem po srečnem naključju to dvojje lahko povezala. Dali smo pobudo za imenovanje delovne skupine, ki naj bi pripravila zakon. Takratni minister Bručan je imel za to posluš, tako da je bila ustanovljena delovna skupina, sama pa sem bila kot pravica in kot nekdo, ki nekaj ve o psihoterapiji, postavljena za vodjo. Takrat so se prvič v zgodovini slovenske psihoterapije povezali tisti, ki so

izvajali psihoterapijo znotraj zdravstva (zastopani preko predstavnikov Združenja psihoterapevtov Slovenije), in tisti, ki so delovali zunaj zdravstva (zastopani preko predstavnikov Slovenske krovne zveze za psihoterapijo). Takrat smo sodelujoči v tem procesu uspeli razumeti, da je potrebno stroko povezati in poiskati rešitev, ki bo področje psihoterapije ustrezno pravno formalno uredila. Skupina je delovala štiri leta in izoblikovala usklajen predlog zakona o psihoterapevtski dejavnosti. Junija 2010 je bil pripravljen za medresorsko usklajevanje, v decembru 2010 pa je bila v programu dela vlade za leto 2011 predvidena javna razprava in posredovanje v državni zbor za sprejem. Žal pa se je ravno takrat menjal minister za zdravje, ki je z izgovorom, da ta zakon ni prioriteta ministrstva, štiriletno delo strokovne ekipe zavrgel. Od tedaj dalje do danes se je zvrstilo vsaj pet ministrov in na vsakega smo naslavljali pisma, s katerimi smo opozarjali, da je potrebno področje psihoterapije sistemsko urediti. V glavnem smo ponavljali iste stvari, dodajali smo le nove informacije in dejstva, tako kot so se razvijala »na terenu«. Nekateri ministri sploh niso odgovorili, nekateri so nas vsaj povabili na razgovor, vendar se premaknilo ni nič.

Nato smo leta 2018 v okviru javne razprave uspeli s pripombami na Resolucijo o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018-2028, tako da so vanjo vključili določbo, ki je državo zavezala k normiranju področja psihoterapije. Prvič je bilo v kakšnem nacionalnem strateškem dokumentu zapisano, da mora Republika Slovenija sprejeti zakon s področja psihoterapije. Postavljen je bil kratek dvoletni rok, vključno z implementacijo zakona leta 2020. Marca 2018 je bila imenovana delovna skupina, v kateri so bili vsi relevantni deležniki s področja psihoterapije. A že takoj je prišlo s strani zdravniškega in klinično psihološkega lobija do tako intenzivne obstrukcije, da je jeseni 2018 delovna skupina nehala delovati brez kakršnegakoli pojasnila ministrstva članom. Tudi ta okoliščina je ključno prispevala k dodatnim aktivnostim v Slovenskem združenju za psihoterapijo in svetovanje, da smo začeli z obiski poslancev, ki so nam dali podporo za zakon.

9. **Torej se je delovna skupina leta 2018 oblikovala iz obeh strani?**

Da. Nisem pa še povedala cele zgodbe o tem, kako smo se ti, ki smo izven zdravstva, se pravi, vse fakultete in društva, ki izvajajo psihoterapevtske izobraževalne programe, povezali in se organizirali. Prišlo je do pobude, da se vsi deležniki zunaj zdravstva povežejo v kolegij, ki bo deloval na področju normativnega urejanja psihoterapije. Posamezniki, ki so zastopali svoje organizacije v kolegiju so se nato kot fizične osebe odločili, da bodo v letu 2016-17 ustanovili združenje, ki so ga poimenovali Slovensko združenje za psihoterapijo in svetovanje. Osnovni cilj združenja je bil in je še vedno normiranje področja psihoterapevta v Sloveniji, torej sprejem zakona. Oblikovali smo interno delovno skupino, v kateri so bili

predstavniki Teološke fakultete Univerze v Ljubljani, Fakultete za uporabne družbene študije iz Nove Gorice, Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani, Združenja zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije idr., na posebno povabilo pa so se nam pridružili tudi predstavniki Slovenske krovne zveze za psihoterapijo. Skupaj smo nato tudi opravili srečanja s poslanci, ministri, varuhom človekovih pravic idr. K sodelovanju pa smo pridobili tudi kolegico pravnico, ki je z nami pripravila nov predlog zakona.

Glede vašega vprašanja, kako se sprejema zakon, moram še pojasniti, da je praviloma pobudnik za zakonsko ureditev nekega področja resorno ministrstvo. Žal v primeru zdravstva temu ni tako. Že 15 let je na delu izključno civilna iniciativa z vedno novimi poskusi zainteresirati vsakokratnega ministra za zdravje, da prične z delom na tem področju. Delovne skupine do sedaj niso prišle dlje kot do enega predloga zakona v letu 2010, drugi poizkus delovne skupine je zamrl leta 2018.

10. **Do zdaj torej med politiki ni bilo nikogar, ki bi se zares zavzel za ureditev področja psihoterapije?**

Žal je tako, ja. Med vsakokratnimi odločevalci se še ni našel človek, ki bi doumel pomen in širino psihoterapevtske problematike in bi aktivnosti v tej smeri podprl. Če ni nekoga, ki potisne zadevo naprej, se nič ne zgodi. Problem na psihoterapevtskem področju je, da so interesi zelo nasprotujoči – tisti, ki so za samostojni poklic in tisti, ki so proti; pa tisti, ki so za akademsko izobraževanje takoj po maturi in tisti, ki so za psihoterapijo kot drugi poklic itn. Ministrstvo za zdravje se pri odločanju o novostih s področja stroke naslanja na razširjene strokovne kolegije, ki so najvišja strokovna telesa za različna področja zdravstva: kirurgijo, ginekologijo, pediatrijo, tako tudi za psihiatrijo, otroško in mladostniško psihiatrijo ter klinično psihologijo. Vse predlagane spremembe na področju duševnega zdravja gredo na mizo teh treh strokovnih kolegijev. V njih pa žal sedijo ljudje, ki ne sledijo razvoju psihoterapije, vzdržujejo obstoječe stanje in niso naklonjeni spremembam oz. temu, da se vpelje nov poklicni profil psihoterapevt.

Naša prizadevanja z zakonom pa so, da se regulira psihoterapijo kot samostojen poklic, ki temelji na znanstveni podlagi, ta pa terja akademsko pot izobraževanja. Dosedanja praksa pa je, da se izvaja izobraževanje v okviru strokovnih združenj, od katerih so nekatera za ta namen organizirala zasebne inštitute. Te organizacije pa nimajo javno veljavnih sistemov izobraževanja, pač pa so društva posameznikov, ki jih povezujejo skupni, a parcialni interesi. Nimajo pristojnosti in moči države, njihova izobraževanja niso v skladu z zakonom o visokem šolstvu, zato ob zaključku izobraževanja posameznikom ne morejo izdati javno veljavnih listin oz. potrdil o tem, da so pridobili relevantno izobrazbo s področja psihoterapije. Javna listina, ki jo izda akreditiran visokošolski zavod, je edina, ki dokazuje doseženo raven izobrazbe.

11. Kakšna je država, ki nima urejenega področja psihoterapije? Kaj to pove o politiki države in o državi sami?

Zdi se, da še nismo zreli, da bi na ustrezen način regulirali psihoterapijo. Na odločevalskih mestih ne uvidijo te potrebe. Stroka za to potrebo dolgo časa ve, opozarja, pravega odziva pa ni. Kot pravnik ne morem razumeti, da država ne spoštuje zavez, ki so sprejete s pravnimi akti, niti nihče tega ne izpostavlja in ne polemizira. Zanimivo je, da se na dopise z naše strani državnih organi ne odzivajo, ne odgovarjajo. Niso torej korektni niti v smislu osnovnega bontona. Če pa že odgovorijo, se neprestano izmikajo in po vsebinski plati niso sposobni zgrabiti bika za roge.

12. Ampak saj vse spremembe dogajajo na kolektivnih ravneh, morajo vzkliti iz ljudstva?

Tako je, spremembe so možne, ko je dosežena neka kritična masa.

13. Kako da se do sedaj nikoli niste odločili za referendum?

Ker smo se pretežno ukvarjali s tem, kako sploh postati slišani. Ljudje bi najbrž rekli »da«, če bi jim postavili vprašanje, ali so za zakon. A v končni fazi je potrebno takšno nalogo opraviti. To pomeni napisati zakon, ga v parlamentu sprejeti, nato pa še implementirati v življenje. Nekdo se mora s to nalogo aktivno ukvarjati. Mi pa žal že imamo izkušnjo, da lahko država pravnega sistema ne upošteva. Kaj vse je že ustavno sodišče naložilo vladi, da mora popraviti, ker je nezakonito, pa tega ni naredila ali pa leta in leta s tem zavlačuje. Tu gre za nespoštovanje treh vej oblasti: zakonodajne, izvršilne in sodne oblasti.

Mi smo najprej nagovarjali odločevalce, da zakon potrebujemo. Tak konsenz smo sicer dosegli, vendar od tu naprej se ni zgodilo več nič. Od prvih aktivnosti za zakon smo kot predstavniki civilne družbe pravzaprav v zadnjih letih veliko dosegli, npr. da smo uspeli v resolucijo o nacionalnem programu duševnega zdravja zapisati zavezo države za zakon. Tu pa bi se moralo začeti konkretno delo, ki pa, kot sem že omenila, do zdaj ni steklo, ker se nihče od odločevalcev za to ni zares zavzel. Podporo samo deklarirajo in ostajajo pri besedah, v resnici pa glede konkretnih dejanj držijo figo v žepu. Delovno skupino so na ministrstvu za zdravje marca 2018 še imenovali, potem pa pustili, da je jeseni 2018 prenehala delovati, ob tem da članom nikoli niso dali povratnih informacij, kaj se dogaja. To so zaprti krogi okoli ministrstva, ki so nepregledni in na nek način skrivni. Seveda obstaja tudi možnost, da bi spodbudili poslance, da sami vložijo zakon mimo ministrstva, a se za poskus po tej poti še nismo odločili.

14. Razmišljajte, prosim, o kakšnem referendumu (smeh), zato ker zdaj smo mi mladi pripravljene na spremembe. Želimo podpreti stvari, za katere vidimo, da so vredne, koristne za človekovo dušo.

Super. To je dobro slišati. V tem trenutku sem kar optimistična. Prihaja nova vlada in z njo upanje, da bomo dobili kakšnega sogovornika, ki nas bo slišal, da bomo lahko naredili kakšen preboj naprej.

15. Ali naš narod ne izraža dovolj potreb po psihoterapiji?

Potrebe so, vsepovsod. Pomembno pa je, koliko vsak pri sebi prepozna te potrebe. Vsekakor je pomembno ozaveščanje in vzgoja že od mladih nog ter seveda možnosti za dostop do psihoterapevtskih storitev. Napredek v tej smeri je, vendar glede na dejanske potrebe ljudi še vedno premajhen. Prav v korona obdobju so se potrebe po pomoči zaradi duševnih težav in motenj še povečale, žal pa ljudem še ni dovolj znano, kako lahko pomaga psihoterapija in kako deluje. Dejstvo pa je, da se tega, kar smo se kot otroci naučili in izkusili v primarni družini, nato pa leta in leta utrjevali, npr. način razmišljanja, vstopanja v odnose, funkcioniranja, spopadanja z vsakodnevnimi problemi, nefunkcionalna ravnanja, ne da spremeniti čez noč. To je proces, ki zahteva vztrajno, potrpežljivo delo na sebi. Za uspešno delo ni dovolj samo pogovor v uri terapije, terapevtski proces mora teči tudi izven seans. Psihoterapevtska obravnava ni samo tista aktivna ura, ko je klient s terapevtom, pač pa vse, kar dnevno asociira, razmišlja, povezuje, sklepa in potem prinese na naslednjo terapevtsko srečanje. Le na ta način se proces intenzivira. Če pa klient ves teden odmisli to, kar se je dogajalo na zadnji seansi, je to lahko odraz njegovega odpora, a prav njegova predelava zahteva še več truda in časa, da se potem lahko ponovno poglobi vase in nadaljuje z delom na sebi.

16. Včeraj sem razmišljala o tem, da smo ljudje na nekakšnem avtopilotu, nekako ujeti in nas je ta slogan svobode zato tako prepričal. Koliko hrepenimo po svobodi na nezavedni ravni?

Ja, res je, ta slogan je zanimiv. Ko sem ga prvič slišala, mi je zvenel kot iz drugih časov, realsocialistično. Ko pa sem v naslednjih dneh poslušala različne prispevke o novi stranki, kaj zagovarjajo, na katere strukture v družbi se ozirajo, npr. na civilno družbo, da so ljudje začeli oglašati, postajati aktivni in politikom sporočati, kaj jih moti in kaj bi bilo treba narediti, sem dobila vtis svežine, aktualnosti. Ljudska gibanja sporočajo, da se narod prebuja, da si želi več svobode, več upoštevanja, več enakosti, več možnosti za mlade itn. V tem kontekstu dobiva ta slogan, ki je med nami že dva, tri mesece, novo vsebino in sporočilno vrednost.

17. **Ja, se mi zdi, da je ta koncept dokaj nov. Jaz ga imam sicer vrojenega vase, tako običajno mi je to stanje svobode. Pri mami, ki je stara 53 let, pa kdaj slišim, da se ji toži po več svobode, da se ne počuti svobodno. Spomnim se, kako mi je nekega dne stara mama povedala, da želijo uvesti obvezno cepljenje. Priznam, da sploh nisem razumela koncepta »obvezno«. Kako bi lahko bila prisiljena v nekaj, za kar nimam lastnega interesa? Sedaj je omejevanje tako eskaliralo, da si res želimo prave demokracije.**

Mogoče tudi zato, ker se ta svoboda dejansko marsikje krči. Malo po malo, tako da se na prvi pogled niti ne opazi. V kolikor pa začnemo analizirati, kako družba funkcionira, ali pa če pogledamo vso to informacijsko tehnologijo, ki nam po eni strani res lajša življenje, po drugi strani pa se nam je zalezla v vse pore družbene in osebne življenja, je prostor svobode vse manjši. Npr. pomislite, koliko kamer je postavljenih vsepovsod. Pa vse to kartično poslovanje. Na podlagi plačilnih kartic je možno rekonstruirati človekove navade - od tega, za kaj troši in kje, kam zahaja, kaj ima rad itn. Smo pod lupo in to ni več svoboda. Cel svet, celotno človeštvo je podvrženo informacijski tehnologiji in umetni inteligenci in nihče zares ne ve, kam to vodi.

18. **Če se vrneva v vašo psihoterapevtsko ordinacijo, kako pomagata klientom, da se začnejo odpirati? Ali je to poseben terapevtski pristop ali pa je to bolj vaša drža? So to morda izkušnje ali tehnike, ki jih uporabljate?**

Po eni strani je pomembno, kako človek sploh prepozna, da je v stiski. Po drugi strani pa, kako v terapevtskem procesu vzpostaviti zaupanje in občutek varnosti, da se klient odpre in spregovori o sebi brez zadržkov. Velik korak je storjen že, ko se človek odloči, da gre v terapijo. Sama odločitev je dokaj močan garant za to, da ve, za kaj se je odločil in da takšen način pomoči sprejema. Posledično si bo zato tudi prizadeval biti odprt in sodelujoč. Podobno kot če greste k zdravniku. Seveda mu boste povedala, zakaj ste prišla in kakšne težave imate, da vam bo lahko pomagal. Težje je seveda v nadaljnjem procesu, ko klient pride do nezavednih vsebin, npr. tistih, ki so tako samoumevne, da so postale avtomatske. Te vsebine začnem nagovarjati, ko proces steče, ko s pomočjo vprašanj in interpretacij sprožim nadaljnje asociacije. Če je odnos med klientom in mano vzpostavljen, če se torej med nama utrdi delovna aliansa, potem bo klient sodeloval in povedal vse, kar ve, vse, kar mu pride tisti trenutek na misel, tudi svoje občutke, strahove, dvome. Če teh pogojev ni, je seveda delo oteženo ali celo onemogočeno. Moja naloga je zgraditi pot do klienta, da lahko vse bolj zaupa. Potrebno je potrpljenje, postopno vzpostavljanje varnega in zaupnega okolja. Včasih tudi pomaga kakšen

delček mojega samorazkrivanja, s čimer klientu sporočam, da sem jaz ravno tako človek kot on, z vsemi bolečinami, slabostmi, napakami in zdrsi. S tem ga poskušam opogumiti, da si dovoli spregovoriti o svoji senčni plati in da ni potrebno biti popoln itn. Načinov, kako vzpostavljati stik, je nešteto in se od primera do primera razlikujejo. Vsekakor pa je skupni imenovalec terapevtova empatična naravnost na klienta, potrpežljivost in sooblikovanje realnih ciljev za klienta.

19. **Kako prepoznate te nezavedne vsebine? Spomnim se, kako nam je v prvem letniku nek profesor dejal: »Že na prvem srečanju s klientko sem slutil, da gre za spolno zlorabo, vendar sem moral čakati tri leta, da je bila ona zmožna to nagovoriti.« Takrat se mi je posvetilo, kako smo ljudje krhki. Kako vi ravnate s to krhkostjo?**

To prinesejo leta prakse. Tega ne začutiš kot začetnik. Na začetku se zelo opiraš na teoretično znanje in tehnike, ki si se jih naučil. Potem pa postopno, na podlagi strokovnega znanja in iz drobcev informacij, ki jih dobiš skozi proces, pa tudi iz drugih lastnih izkušenj, dobiš občutek, aha, tukaj zadaj je še nekaj. Gre za kilometrino, da z nabiranjem terapevtskih izkušenj potem človeka pred seboj vse bolj začutiš. Potem v tej smeri malo po malo raziskuješ, s potrebno senzibilnostjo, ne greš direktno z neko interpretacijo, temveč klienta raje vodiš, da pride do nje sam. Klient sam namreč lahko v procesu marsikaj prepozna, dobi asociacije, tako da se odpre špranja, skozi katero uzre nekaj, kar je pomembno zanj. Takšno negovanje terapevtskega procesa je zelo subtilno.

20. **Tudi moja mami rada ponavlja: »Joj, jaz nikoli več ne bi bila rada mlada.«**

Ja, točno to. Začetki so težki, človek je negotov, celo prestrašen, poln predsodkov, sčasoma pa postanejo iste situacije bolj razumljive, obvladljive in smiselne.

21. **Prej ste omenila, da je terapevtski pogovor v bistvu verbalizacija in ozaveščanje, ki odvzema patološki obremenilni naboj. Kako bi vi opisala takšen pogovor kot metodo dela?**

V vsakem posamičnem primeru presodim ali pa mi situacija sama ponuja, na kaj se lahko navežem. Npr. že način, kako nekdo vstopi, mi lahko ponudi iztočnico, kako začeti, kako vzpostaviti stik. Kaj me kot terapevtko pri tem nagovori, vzbudi zanimanje. Pozorna sem na neverbalne znake, da se lažje približam klientu, temu, kar nosi v sebi, kar čuti, razmišlja. V bistvu ni situacije, ki ne bi ponudila teme za pogovor. Ko npr. klient utihne in ne ve, kaj bi rekel, ga vprašam: »Kaj pa sedaj razmišljate? Kaj se vam pleče po glavi?« Sama delujem bolj intuitivno in manj po teoretičnih razmislekih. Zame so terapevtske ure zelo intenzivne, fokusirana

sem na klienta, na to, kaj in kako govori, kakšna je njegova telesna govorica, klientu se miselno in čustveno predam. V takšnem stanju marsikaj začutim in iz tega črpam vprašanja, ga usmerjam, zaznam vsebine, ki jih morda niti nisem pričakovala, tudi sama asociiram. Zelo je potek terapije odvisen od situacije in od tega, kako se proces razvija iz trenutka v trenutek.

22. Ste z leti pridobili na takšnem zaupanju v proces?

Ja. Prav zadnja leta občutim večjo notranjo suverenost in se lažje predam spontanemu toku.

23. Tu imam pripravljeno vprašanje o preprostosti in ponižnosti. Kako bi ju opisali?

Ponižnost se mi prvi hip sliši krščansko. A bolj kot spoznavam življenje, bolj se mu čudim, ga spoštujem in začutim to potrebo biti skromna in v tem kontekstu lahko rečem tudi ponižna. Pred veličino tega življenja in vsega tega, kar se nam dogaja, in navsezadnje tudi pred nevednostjo, ker še vedno nič ne vemo, zakaj smo tukaj.

24. Vas torej zanima vprašanje človeškega stanja - zakaj smo tukaj kot človeška bitja?

Te teme me nagovarjajo že vse življenje. Kupujem in prebiram različno literaturo, na žalost veliko manj, kot bi si želela, vse premalo časa pa tudi energije imam. Ni samo čas problem, je tudi utrujenost. So dnevi, ko sem tako izžeta, da zvečer ne zmorem prebirati zahtevnih tekstov, pa čeprav me zanimajo. Morala bi brati zjutraj, a so takrat na vrsti druge obveznosti. Vse to prevpraševanje, od makro do mikro stanj, ta velik razkorak, ali govorimo o veselju in njegovih dimenzijah ali govorimo o dimenzijah najmanjših delcev tega pojavnega sveta. Kje smo mi?

25. Kako se je vaš pogled na poklic spreminjal skozi leta? Kakšen razlike opazate pri svojem delu od začetkov do danes? Sama npr. opazam razlike pri predavateljih, ki pri 40-ih, 50-ih predavajo zelo drugače kot predavatelji v 60-tih, 70-tih, kot da se vam, starejšim, razvije nekakšen organski občutek za pripovedništvo in na drugačen način predajate znanje, z manj podatki in več modrosti. Kako bi vi opisala vaš lastni proces zorenja?

Ja, res je. To ste lepo povedali. Ko si na začetku poti, si tako negotov, rabiš usmeritve, vnaprejšnje priprave, kako kaj narediti, neko proceduro, čemur lahko slediš in te stabilizira, zmanjšuje negotovost. Z leti postane praksa del tebe, je lastna tebi samemu, razviješ svoj stil. Sploh ne razmišljaš več, kako se boš nečesa lotil, temveč enostavno greš v zgodbo in si tam, zaupaš spontanosti, nečem, kar teče

iz tebe. To prinesejo izkušnje, ko imaš za sabo veliko različnih situacij in hkrati v njih odkrivaš določeno mero ponovitev.

26. Bi rekli, da je vaše psihoterapevtsko delo močno vplivalo na vašo osebnost? Kako vas je obogatila psihoanaliza?

Zelo je vplivalo, da je sedaj neločljivo povezano z menoj. Spremenilo je moj način razmišljanja, čustvovanja in bivanja. V odnosih, v komunikaciji bolje razumem, kaj se dogaja, bolj empatična sem, bolj in bolje lahko začutim človeka, bolj se lahko naravnam nanj in na njegovo situacijo. Bolj človeška sem postala. Ko enkrat vstopiš v psihoterapijo, nisi nikoli več tak, kakršen si bil prej, saj v terapevtskem procesu pridobiš toliko novih spoznanj in uvidov. In proces učenja se nikoli ne konča, pač pa postane odprtost za neprestano učenje del tvojega življenjskega stila. Sama sem hvaležna za to priložnost in presrečna, da sem lahko deležna te izkušnje, da sem se sploh odločila za to pot osebne rasti, ki mi je osmislila življenje.

27. Kaj bi svetovala mladim študentom, predvsem pri izbiri specialističnega študija psihoanalize? Kaj bi povedala o psihoanalizi in zakaj je pomembno, da se npr. nekdo odloči prav za ta pristop?

Mislim, da je to pot samospoznanja. To je skupna značilnost vseh psihoterapevtskih pristopov, ne le psihoanalize. Pot razvijanja razumevanje pa tudi čutenja. Sama pripadam generaciji, ki ni govorila o čustvih ali vsaj bore malo in vem, koliko časa in dela na sebi sem potrebovala, da sem prebudila to sposobnost čutiti, zaznati občutke, jih prepoznati. To je bil dolg proces učenja.

28. Nasploh se mi zdi, da imamo premalo čustvene inteligence. Mi je zanimivo, ko mi nekdo dejansko pove, da ni imel stika s svojimi občutki. Ne morem si prav dobro predstavljati, kako drugačna je bila včasih vzgoja.

Ko sem bila otrok, se nismo pogovarjali o tem, kako se počutiš, kaj doživljaš, ali te je npr. strah ali da bi kakšen občutek poimenovali. Vse je bilo usmerjeno na zunanje dogajanje in na navodila, kaj moraš narediti, postoriti, nič pa v to, kako si. Sama sem prvič to jasno spoznala, ko sem se znašla v hudi življenjski krizi, ko sem zelo trpela.

29. Koliko ste bila stara?

Pri tridesetih. Seveda sem že tudi prej odkrivala svoja čustva in občutke, a ne na način, da bi o njih govorila in razmišljala. Vedno sem opisovala dogajanje, dejstva, kako se mi je zgodilo to in to. Kar nekaj časa sem rabila, da sem ugotovila, kaj me terapevtka sploh sprašuje, ko se je zanimala za moje občutke. In to

je bil zame popolnoma nov svet, polje odkrivanja in spoznavanja, ki se, odkar je bilo enkrat odkrito, razvija zdaj že več kot polovico mojega življenja in je postalo moj modus vivendi.

30. Kaj se vam je takrat dogajalo, kako ste se počutili?

Olajšana, presenečena nad terapevtskimi učinki. Spomnim se začetkov, ko sem se v nekem trenutku zavedela svojega slabega počutja in sem si rekla »joj, zakaj se pa zdaj tako slabo počutim, zakaj ta grozna tesnoba«. To je v meni sprožilo razmišljanje, kaj se mi dogaja, pa sem se npr. spomnila, kaj sem se pogovarjala s partnerjem. In potem sem sama pri sebi začela raziskovati, kaj se je dogajalo in dogajanja povezovati s svojim počutjem, čustvovanjem. Tako sem začela spoznavati, kako dogajanje v odnosih vpliva na moje počutje in razpoloženje. Začeli so se procesi soočanja z vsebinami, ki jih prej nisem nikoli zaznala, niti vedela za njih. Začenjala sem se zavedati, prebujati. Postajalo mi je razvidno, kaj se dogaja v odnosih in kako je to zame in za vse nas pomembno. Ta spoznanja so me dodatno motivirala, da sem se temu predala še bolj intenzivno. Poteka pa ta proces spontano, tedaj se tega niti ne zavedaš na takšen način, kot o tem govoriva sedaj. Ko si v terapevtskem procesu, slediš novim spoznanjem, jih skušaš uporabiti, vgraditi v svoje življenje in se niti ne zavedaš teh sprememb. Šele ko narediš primerjavo med stanjem prej in potem, lahko prepoznaš spremembe in tudi napredek.

31. Kaj se vam je kot neko sporočilo iz otroštva najbolj zakoreninilo v spominu, kot npr. »ne jokaj«?

Ja. Moja mama je rada govorila: »Mi pa ne jočemo, a ne? Mi smo pa korajžni, a ne?; Mi se pa ne damo, se borimo, a ne?«

32. Ali ni to na nek način tudi pozitivno?

Navsezadnje ja. Dejansko se že celo življenje nekaj borim, na sebi lasten način, da pač iščem rešitve, nekako naprej potiskam aktivnosti, mnogokrat sem motivator, pobudnik. Veliko je bilo takšnih izkušenj, ko sem npr. delala z mladimi, ki sem jih spodbujala. Sedaj pa jih spremljam, kako so uspešni, kaj vse so naredili, njihovih uspehov se veselim. Vidim pa tudi moje sovrstnike, ki se oklepajo svojih pozicij in se bojijo, da jih bodo mladi ogrozili. Meni pa se je prav to zdelo odlično, če so mladi ljudje pokazali interes za učenje in potem prevzemali iniciative. Ravno v službi sem imela več izkušenj, ko so mladi prišli k meni kot pripravniki in ko sem odšla, so me nadomestili ali pa sem jih navdušila, da so šli za mediatorja ali se oprijeli kakšne druge moje aktivnosti. Da sem jim bila za vzor in da sem zanje naredila nekaj dobrega, mi je dajalo dober občutek.

33. Zdi se mi, da je malo starejših s takšno naravnostjo in miselnostjo.

Verjamem, da je to pravi način, da podpreš mladega človeka na poti odraščanja, grajenja strokovne identitete idr. Prej sem že omenila, da sem kot pravnik v državni upravi vedno razmišljala, kako bi lahko določene postopke, načine in organizacijo dela spremenila, da bi bili pri tem, kar delamo, bolj uspešni. Ena od teh idej je prav gotovo tudi ta, da bi morali že v pravni red vgraditi sistem, da se nekaj let pred upokojitvijo človeka na delovnem mestu usmeri v mentorstvo mladih, kar bi bila win-win situacija za obe generaciji.

34. Tu bi navezala še na eno področje, ki ni razvito. Večina mojih sošolcev je na psihosocialni praksi nezadovoljnih s svojimi mentorji, ker več kot očitno niso usposobljeni za mentorstvo.

Lahko si predstavljam in razumem vaše nezadovoljstvo, vendar je vaš študijski program še relativno nov. Vsaka novost zahteva čas, da se vzpostavi in uteče. Potrebno je postaviti celoten sistem, zgraditi mrežo potencialnih nosilcev psihosocialne, psihiatrične in psihoterapevtske prakse. Trenutno je potreben velik napor že za to, da fakulteta najde delovne sredine, ki so pripravljene sprejeti študente na prakso, znotraj tega pa še ljudi, ki so pripravljene res delati z mladimi ter jih zato tudi stimulirati in morda za to delo dodatno usposobiti. Največkrat to doživljajo le kot dodatno delo in breme. Mislim, da se bodo s časom te razmere izboljšale in tudi v tem segmentu bo zakon veliko pripomogel, saj bo določil koliko in kakšno prakso rabijo študentje in določil način izvajanja prakse ter inštitucije, ki bodo takšno prakso izvajale. Praksa je del izobraževanja, enako kot pri zdravnikih, kjer je določeno stažiranje, kroženje po bolnišničnih oddelkih, sistem mentorstva in nagrajevanja. Na vaši fakulteti pa se sistem še razvija in utrjuje, potreben je čas, da se razvijejo dobre prakse in s časom tudi tradicija.

35. Bi se vrnila še malo na psihoanalizo. Ali bi lahko naredili kratek povzetek in pregled nad razvojem in dojetjem psihoanalize? Kako da se je obdržala, saj se je najprej razvijala v drugačnem duhu časa kot danes, več kot 100 let kasneje? Kako to, da ima še vedno takšno veljavo?

Verjetno zato, ker je izvor in je utemeljila tiste najbolj temeljne resnice in spoznanja o psihoterapiji. Hkrati psihoanaliza oz. psihoanalitična psihoterapija danes ni več niti približno taka, kot je bila pred 100 leti, ker so jo psihoterapevti nadgrajevali, dopolnjevali itn. Ko sem sama študirala, so nam ponujali avtorje iz prejšnjega stoletja, npr. iz šestdesetih in sedemdesetih let, knjige iz osemdesetih so bile še sveže. Sedaj, 20, 30 let po mojem študijskem obdobju, je te

literature čedalje več in je predvsem preko spleta dostopno tudi vse, kar je bilo ravnokar objavljeno. Ali si lahko predstavljate, koliko znanja se je v tem času nabralo in nadgradilo te osnovne teorije, tako da so se metode dela temeljito spremenile? Moram poudariti, da sama nisem psihoanalitik, sploh pa ne klasični psihoanalitik. Moj pristop je analitična psihoterapija. Pri svojem delu sem bolj odprta, daleč od »stone face« drže, saj je ravno pristni terapevtski odnos tisti, ki omogoča korektivno izkušnjo. Če je npr. nekdo imel odsotno in hladno mamo in če ima v terapevtskem procesu terapevta, ki je nanj odziven in empatičen, je to zanj korektivna izkušnja, na osnovi katere lahko zgradi večjo osebno stabilnost in suverenost v življenju.

36. **Izpostavljeni ste nenavadnim, včasih žalostnim pa tudi groznim zgodbam klientov. Ali to vpliva na vaš pogled na človeka in človeštvo?**
Seveda. Včasih je prav težko nositi te zgodbe, tako da kakšne od njih ne uspem odložiti. Po drugi strani pa me to še dodatno motivira, da si prizadevam za terapevtsko spremembo, ki prinese olajšanje. Opažam, da prav skozi terapijo, skozi terapevtsko izkušnjo čutim vse več tolerance do življenja in do različnosti ljudi. To, da rečeš, samo tako je prav in nič drugače, v odnosih ni produktivno. Zato se izogibam kategoričnim trditvam, ki za razliko od matematike pri odnosih ne veljajo.
37. **Kakšen je vaš pogled na človečnost? Kaj človeka dela človeškega?**
To je pa zahtevno vprašanje, na katerega je težko odgovoriti na kratko. Večkrat mi ob tem pride na misel vprašanje: »Kako da smo ob vsej nečlovečnosti, ki jo je polna naša zgodovina in sedanost, sploh preživeli?« In ob tem, da živimo v stalni nevarnosti, da lahko pride do atomskega spopada, da lahko sami uničimo ta planet, se sprašujem, ali je v človeku toliko razsodnosti, da bo znal odvrniti to nevarnost in ohraniti našo civilizacijo in okolje. Ali pa je človeku lastna samodestrukcija? To je vprašanje, na katerega nimam odgovora. Sem pa tale odgovor speljala v precej negativno smer, ali ne?
38. **Meni se zdi, da to je realno stanje.**
To je moj pogled na globalno situacijo, na konkretni mikro ravni pa vsekakor verjamem v človečnost, sodelovanje, empatijo, pozitivno naravnost, tako da zlepa ne obupam.

39. **Pa vendar sem mi zdi, da se kljub vsemu stvari izboljšujejo. Dviguje se zavedanje o čustveni inteligenci, empatiji, skrbi zase in za drugega, čuječnost ...**

Ja, se strinjam. S takšnimi prizadevanji na mikro in lokalni ravni se borimo proti globalnim nevarnostim. Ostaja pa še ena tema - duhovnost. Sprašujem se, kje smo tu. S tem področjem se bomo verjetno še zelo veliko ukvarjali.