

Lia Katarina Kompan Erzar¹ in Ajda Loboda²

Psihoterapija ni mučeniška kariera, je umetnost, je neskončno pester poklic: Intervju z izr. prof. dr. Lio Katarino Kompan Erzar

Psychotherapy is not a martyr's career, it is an art, it is an infinitely varied profession: Interview with prof. Lia Katarina Kompan Erzar

1. **Zakaj ste se odločili za poklic terapevta in zakaj ravno smer, katero ste izbrali torej relacijska družinska terapija?**

Nikoli se nisem odločila za poklic terapevta, tudi študij psihologije me ni zanimal kot študij, ki vodi v klinično psihološko delo, ampak me je zanimalo, kdo je človek in kako se da misliti človeško izkušnjo. Znotraj polja psihologije, v tistem

času dobrih 25 let nazaj, ko se je relacijska družinska teorija in terapija pri nas šele začela, se mi je to zdela ena najbolj obetavnih konceptualnih smeri, v kateri bi se dalo psihologijo nekako osmisliti, ker je imela drugačno, globljo in bolj utemeljeno znanstveno podlago, novo teoretično držo. Po osnovni izobrazbi sem psihologinja, tudi doktorat sem naredila na psihologiji. Psihologija takrat, ko sem jo jaz končala, pri nas še ni imela te "relacijskosti" niti ni imela neke raziskovalne širine v smeri teorije navezanosti in nevropsihologije, ki bi se malo bolj



1 Izr. prof. dr. Lia Katarina Kompan Erzar, univ. dipl. psihologinja in psihoterapevka, Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani in SFU Ljubljana, lia-katarina.kompan@guest.arnes.si

2 Ajda Loboda, študentke prve stopnje psihoterapevtske znanosti na ljubljanski podružnici Univerze Sigmunda Freuda Dunaj (SFU Ljubljana), ajda.loboda@gmail.com

dotikala človeka v celoti, relacijsko družinska smer pa je imela popolnoma nove koncepte. Znotraj tega razmisleka je bila pot v praktično delo z ljudmi nekako logična, čeprav sem prvenstveno hotela najprej razumeti, kaj pomeni začititi človeka na globlji in ga misliti na širši način.

Ker sem na pot raziskovanja stopila kot mlada raziskovalka, sem tudi svoje terapevtsko delo začela raziskovalno, z velikim zanimanjem, kaj bom tam srečala, kako se bom v tem delu znašla. Morda me je pritegnilo to, da mi je dano imeti rada ljudi, kar doživljam kot velik privilegij. Je pa tako, da nikoli nisem iskala terapevtskega dela kot svojega glavnega poklica. Tudi zdaj delam na zelo raznolikih področjih dela, od supervizije do akademskega raziskovalnega dela, ki trenutno predstavlja pglavitni del moje zaposlitve. Psihoterapija ni bila nikoli primarni fokus ali primarna motivacijska sila, ljubezen do ljudi in motivacija za razumevanje človekove notranjosti pa sta me vedno vodili in navduševali. Psihoterapijo razumem kot raziskovanje in vračanje dostojanstva ljudem, ne toliko kot zdravljenje. Mislim, da je ključno to, da ljudje razumemo, kaj se z nami dogaja, zakaj in kako lahko vse te izkušnje ovrednotimo, umestimo v širšo in bolj poglobljeno zgodbo ter kako se lahko skozi to zgodbo povežemo z drugimi in najdemo temelj v sebi. Zato psihoterapije ne vežem toliko na zdravstvo, ampak bolj na celovit, interdisciplinaren dostop do človeka, bolj na psihosoci-alno problematiko.

2. **Omenili ste da delate na raznih raziskovalnih področjih, na katerih pa bolj specifično?**

V glavnem vedno izhajam iz teorije navezanosti, čustev, nevroznanosti, zanimalo pa me odnosi v družini, starševstvo, stik med otroki in starši, med partnerji, globina in skrivnost odnosov in dinamike, ki je tako raznolika, pestra in čustveno barvita. Zanima me pa tudi umetnost, predvsem glasba in gledališče.

3. **Psihoterapija pa torej ni vaš glavni fokus?**

Psihoterapija je polje, v katerem rastem in ostajam v stiku z določenim delom človeškega izkustva, ki ni zanemarljivo. Veliko strokovne motivacije dobivam tudi preko mnogih supervizij, ki jih opravljam. Živ stik z ljudmi je temelj tudi za moje raziskovalno delo, ker je raziskovalno, predavateljsko/pedagoško in akademsko delo vir novih spoznanj in razumevanja, s katerim ostaja tudi moja praksa živa in prožna.

4. **Kam pa se v vašem delu umešča supervizija?**

Supervizija je ključni del mojega dela in zaokroža celoten cikel akademsko raziskovalnega in praktičnega terapevtskega dela. Supervizija je način, kako na svoje

delo lahko pogledam skozi oči zunanjega opazovalca, v tem primeru supervizorja, ki nudi supervizijo moji praksi, hkrati pa sama kot supervizorka mnogim drugim kolektivom in posameznikom dobivam zelo intimen in poglobljen vpogled v najrazličnejše organizacije in oblike dela drugih terapevtov in strokovnih delavcev. Supervizija je varen prostor kreiranja stroke in ohranjanja čustvene in miselne ostrine, ki je tako pomembna pri našem delu. Brez stalne skupne refleksije in razmišljanja o strokovnem delu, o ljudeh, s katerimi delamo in o praksah, ki jih uporabljamo, bi se naše delo iz kreativnega laboratorija spremenilo v togo obrt, ki bi začela strokovne delavce dušiti, klientov pa ne bi več nagovarjala, ker ne bi bila sposobna prepoznati resničnih potreb in dinamike. Tudi supervizija je jamstvo, da terapevt skozi svoje delo raste in gradi stroko od spodaj navzgor, torej da gradi svoje delo na podlagi potreb konkretnih ljudi, s katerimi dela in ne na podlagi nekega svojega prepričanja, kaj naj bi ti ljudje potrebovali.

5. **Kaj si pa mislite o psihoterapiji v Sloveniji in o psihoterapevtskem zakonu, ki ga pri nas še ni?**

Mislim, da je drža, kako se lotevamo tega pri nas, v temelju zgrešena. Zanimivo se mi zdi, da sem v času svojega študija psihologije krajši čas sodelovala v ekipi, ki je takrat že 10 let delala na zakonu o psihoterapiji. No, od tega je preteklo že kar nekaj časa. Mislim, da je vztrajnost novih in novih ekip, ki se na isti način zale-tavajo v zdravstvo, po svoje zanimiva. Vsekakor pa menim, da tako ozko vezanje psihoterapije samo na zdravstvo ni smiselno, sploh ne v tako majhni državi kot je naša. Tako kot večina ključnih premikov, se bo premik na tem področju zgodil šele takrat, ko bomo začeli sodelovati dosti bolj iskreno in širše. Prvi korak bi gotovo bil ta, da se psihoterapija postavi na lastne noge in se osamosvoji od medicinskega pogleda. Čas, ko se je psihoterapevt reklo psihiatru, ki se je nekako priučil pogovarjanja s svojimi pacienti, je že zdavnaj mimo. Stroka je na obeh področjih zelo napredovala in zdaj je dosti bolj plodno, če psihiater in psihote-rapevt sodelujeta med seboj, se učita drug od drugega in razvijata sinergičen pogled na obravnavo duševnih motenj.

Psihoterapevtsko znanje in sistemizacijo te vednosti bi bilo po mojem mnenju smiselno preusmeriti na interdisciplinarno področje, ki povezuje šolstvo, socialo in tudi zdravstvo, kjer je psihoterapija sogovornica psihiatrije, ampak to je ozek del psihoterapije, večina psihoterapevtskega dela se odvija z ljudmi, ki nimajo psihiatričnih težav ali duševnih motenj, ki bi zahtevale tudi psihiatrično obravnavo. Tudi v zdravstvu se je potreba po psihoterapevtski obravnavi začela močno kazati na skoraj vseh področjih, od kroničnih bolezni, nevroloških težav, poškodb, obporodnih stisk, skratka povsod, kjer se človek znajde v stiski, ki je ne zmora razrešiti sam.

Že dolgo spremljam prizadevanja za zakon o psihoterapiji zelo od daleč in me žalosti, ko zaznavam, koliko strahu in medsebojne ogroženosti je še vedno vezane nanje. Sama to razumem kot znak, da ne gremo v pravo smer. Kvalitetno psihoterapevsko znanje je v resnici zelo univerzalno in potrebno praktično povsod, zato se mi zdi smiselno, da se krepim kvaliteta tega znanja, ne pa ustvarja cehovski monopol, ki bi lahko zatrl kreativnost in razvoj tega področja. Vsekakor je bolj smiselno iskati, kako omogočiti najširši družbi dostop do psihoterapevtskega znanja in storitev, kakor se samo zaletavati v zaprta vrata medicinskega ceha. Dokler ne bomo postali verodostojen sogovornik najprej v znanosti in potem tudi v umetnosti svojega dela, kakšnega velikega preboja v smeri zakonodaje ne bo.

6. Če se zdaj vrnem bolj konkretno na vašo psihoterapevtsko prakso, kako se je spremenilo vaše delo in tudi sami klienti od začetka vaše psihoterapevtske kariere do danes?

To se ves čas spreminja. Spreminja se zaradi razvoja stroke same, zaradi izkušenj, vedno novih izzivov. Spreminja pa se tudi glede na razmere, glede na dostopnost ali nedostopnost psihoterapije. Je pa gotovo, da bolj razumemo travmo in njene vplive, kar je prakso zelo spremenilo. Travma ima namreč mnogo obrazov in se včasih kaže skozi vedenja, ki si jih povsem napačno razlagamo. V zadnjem času se je fokus mojega dela predvsem usmeril na delo z otroki in mladostniki, kar pomeni s starši ter otroki in mladostniki. Če je bilo 25 let nazaj več dela izključno s starši, ne da bi bilo treba vključevati otroke in mladostnike, ker so starši ob terapevtski pomoči zmogli ustvariti varno okolje in so otroci lahko zaživel, je zdaj večji napor dobiti starše in z njimi delati na starševstvu, hkrati pa je tudi večji napor potreben pri mladostnikih, da bi na terapijo hodili kar sami, ker so nad starši že obupali.

Tak premik se je zgodil zdaj, mlajše generacije so bistveno bolj senzitivne, bolj se zavedajo, da jim ni treba ravno vsake stvari "dol pogoltniti", mogoče so tudi malo bolj izčistile to željo po nekom, s katerim bi se lahko zares pogovarjali. Je pa res, da to v določenih okvirih postaja kontra produktivno, da je to postal "trend" in se potem mladi, namesto da bi se pogovarjali o svojih ambicijah, idejah, bili kreativni in aktivni ter iskali svoje mesto v svetu, raje govorijo o tem, kaj je komu rekel njegov psihoterapevt, kar se meni zdi zelo žalostno. To je znak, da najbolj šepamo pri starševstvu in mentoriranju, vodenju in navduševanju, spremljanju teh mladih ljudi, tako doma kot v šoli, povsod, kjer imamo ta privilegij, da smemo biti z njimi in jim pomagati odkrivati svet. Zato menim, da bi bilo v psihoterapiji najbolj smiselno ali pa nujno usmeriti naš fokus na starševstvo. Da bi starši znali svoje otroke prestreči in jim pomagati, da normalno, polno, kreativno živijo, ne pa da otroka pošljejo v terapijo, sami pa čustveno »lenarijo«.

7. Ja, verjetno so velikokrat problem starši, ko ima otrok "probleme".

Vedno. Niso vzrok, so pa lahko cokla v razvoju otroka. Če bi starši imeli s svojimi otroci močan stik, trden odnos, ne terapevtski, ampak starševski, potem bi hitreje prepoznali otrokove potrebe, tudi posebne, in otrok bi lahko brez dodatne muke ob njihovi podpori svoje težave premagoval, lahko tudi ob strokovni pomoči, ne pa sam v individualni psihoterapiji, doma pa bi bilo vse enako, torej bi nerazumevanje ostajalo in pogrešanje stika še bolj naraščalo. Zato je veliko bolje v psihoterapijo vzeti starše in jih opremiti, da bodo lahko otroku pomagali skozi življenjske preizkušnje, da npr. nadaljuje šolanje, da se vključi med vrstnike, da se nauči živeti z določenimi primanjkljaji, posebnostmi itn. Škoda je, da bi otroka morali učiti živeti, kot da staršev ni.

8. Katerih problemov pa je trenutno največ med mladostniki, ki jih ni bilo deset, dvajset let nazaj?

Mislim, da so vsi problemi bili ves čas, odvisno je samo, kaj pride bolj do izraza in kaj psihoterapevti znamo sploh nasloviti in integrirati. Seveda obravnavajo različni terapevtski centri glede na svojo odprtost in fleksibilnost različne problematike. Na našem centru je trenutno največji fokus na družinah z mladostniki. Tudi zato ker jih prednostno sprejemamo v obravnavo. V pokoronskem času bodo mladi potrebovali leto, morda dve za integracijo te izkušnje, se spet odprli drug drugemu in polno zaživel. Zato je gotovo to bila prednostna naloga. Ob tem pa tudi druge stiske niso izginile. Ljudi z duševnimi motnjami, ki iščejo dolgoročno oporo, je vedno veliko, vendar to oporo lahko dobijo marsikje. Niso izginili zakonski konflikti, težav v partnerstvih je tudi veliko. Problematika nasilja je mogoče malo bolj ozaveščena in ljudem postaja vse bolj jasno, da smejo priti po pomoč, ko pride do česa takega, da jim ni treba tiho potrpeti.

Sama ne vidim, da se kaj specifično spreminjalo, ampak da je bolj odvisno od trenutnih prioritet in tudi od tega, katere stvari bolj prihajajo v družbeno zavest in koliko je dostopne pomoči za posamezno področje. V našem centru je del pomoči financiran s strani ministrstva za delo in družino, zato lahko imamo brezplačne storitve, torej lahko prestrežemo tudi ljudi, ki jih večina terapevtov ne bi, saj jim ljudje ne morejo plačati.

9. Tudi tukaj je verjetno prav supervizija tista, ki vam omogoča, da se sproti prilagajate potrebam ljudi?

Seveda, prav stalna supervizija in deljenje izkušenj z drugimi terapevti je omogočila, da smo vsi skupaj ostali v stiku s »terenom« in se hitro odzvali na potrebe mladostnikov, ki so bile v tem obdobju najbolj kričeče. Mislim, da smo s tem kar velikemu številu mladih pomagali, da jih kriza ni odnesla in da so se lahko spet

ujeli ter vrnil v običajno življenje. Brez stalnega sodelovanja med supervizorji ter suprevizorjev s terapevti in strokovnimi delavci, to ne bi iblo mogoče.

10. **Glede na to, da delate s pari in prav tako s posamezniki, ali bi izpostavili kakšno razliko med delom z enimi in drugimi? Kaj je lažje in kaj težje?**

Z vsakim človekom delam kot z delom nekega sistema. Je pa med obema oblikama dela pomembna razlika. Pri delu s parom je cilj terapije, da neposredno krepim njun odnos, ker imam oba pred seboj in je moje delo namenjeno temu, da se med njima začne drugačna dinamika, kot je bila prej. To ni »simultanka na dveh šahovnicah«, ampak kompleksna igra na eni šahovnici. Oziroma ne gre za sistem dveh enačb z dvema neznankama, temveč za kompleksen polinom, ki ga je treba najprej urediti, potem pa se ga zlahka razreši. Terapevt je v terapiji parov v službi odnosa med klientoma. To pomeni, da omogoča, da se med njima stik, sočutje, komunikacija in razumevanje začnejo odvijati na drugačen način.

Ko pa delam s posameznikom, je jasno, da ne morem neposredno vplivati na njegove odnose izven terapije, ker se odnosi spreminjajo izključno preko žive nove izkušnje, ampak lahko posamezniku omogočam, da ob meni pride bolj v stik s sabo in upam, da bo to uporabil tudi v drugih odnosih. Je pa res, da jaz nikoli ne bi vzela v terapijo samo žene ali moža, ki bi prišel/la v terapijo zato, da bi izboljšal/a svoj odnos s partnerjem. Zahtevala bi, da prideta oba ali pa terapije ne bi sprejela.

Ko pa delam s posameznikom, ki še ni vstopil v globlji odnos za vzajemno rast, takrat nastopijo druge teme. Takrat je pa jasno individualno delo najbolj smiselno in logično. Takrat je terapevtski odnos tisti, ki omogoči tej osebi, da doživi novo izkušnjo odnosa, da spremeni pogled nase, da doživi sebe na drugačen način. Mogoče je to razlika - ko delam s parom, delam na njunem odnosu, da drug ob drugem doživita, da odnos lahko tudi funkcionira, medtem ko pri delu s posameznikom omogočam, da ob meni dobi nov pogled nase. Pogled, ki ga v odnosih, ki jih kreira sam, še ne bi bil zmožen doživeti.

11. **Kako razmejujete svoje poklicno in osebno življenje?**

Brez težav (smeh). Ker v terapiji točno vem, zakaj sem tam, čemu je ta prostor namenjen in kaj je 'limit' tega prostora. V relacijsko družinskem modelu delamo tako, da se vse čustveno zregulira, ubesedi in vrne. Ko zapustim terapevtski prostor, je moja glava sproščena. Boljši kot je čustven stik med terapevtom in klientom, več čustvene vsebine, kot se med njima pretoči in zregulira, več kot je sočutja, lažje je oditi iz terapevtske sobe miren. Če v terapevtski uri naredim, kar je v moj moči narediti, potem ne nosim bremen domov. Terapija, ki jo sama

izvajam, je zelo dinamična oblika terapevtskega dela, ki je utemeljena na tem, da se čustva ves čas regulirajo in vračajo. Zato je cilj, da pridem ven iz terapevtske sobe brez čutenj tega človeka, ker sem mu jih uspela vrniti in izgovoriti tako, da on zdaj lažje z njimi živi. Poleg tega se sama v privatnem življenju ne obnašam terapevtsko. Celo obratno, dlje časa kot delam kot psihoterapevtka, bolj svobodno in sproščeno se lahko obnašam izven terapije.

12. **Ali bi mogoče vseeno izpostavila kakšno stvar, ki je zahtevna pri tem poklicu?**

Največji izziv psihoterapevtskega dela je po mojem mnenju gotovo to, da se moraš naučiti zdržati s sabo, s svojimi občutji. Če dobro delaš terapevtsko, se tvoja senzitivnost in čustvena odzivnost večata. Če se bojiš čustvovanja, potem to ni poklic zate. Podobno kot če si glasbenik, imaš vedno boljši posluš in te vedno bolj zmoti vsaka disonanca in veliko težje prenašaš "fušanje". Ko si enkrat izostriš posluš za čustva, lahko ugotoviš, ali imaš to rad in ali si vse bolj subtilen in suveren v čustvovanju. V nasprotnem primeru pa, če bi se želel čustvovanju izogniti in ostati na varnem, ne da bi se te stvari dotikale in te spreminjale, si predstavljam, da je lahko to delo prava mora. Terapevtski poklic te postavlja pred izziv, da greš tudi v svojem privatnem življenju v odnosih globlje, da si bolj odprt, bolj pristen, bolj čustveno gibek. Če greš potem v to smer ali ne, je pa odvisno od tebe. Meni je to zelo všeč. Na nek način postaja zame terapevtsko delo vedno bolj podobno umetniškemu, ustvarjalnemu delu. Zelo dragoceno je spoznati področje, na katerem delaš, z več strani, kot terapevt, raziskovalec in kot supervizor. Potem res dobiš celovit pregled nad področjem in ga lahko stalno razvijaš naprej.

13. **Če vas potem vprašam, kaj je največje darilo, ki ga prinese ta poklic, bi bil odgovor isti?**

V glavnem ja. Največje darilo tega poklica je velika, neverjetna svoboda v odnosih. Ne vem, če še kakšen drug poklic prinese toliko svobode v odnosih. Pa tudi vpogleda v to, kako velika skrivnost je človeška notranjost in človeški odnosi, kako je to nekaj neskončno zanimivega.

14. **Kaj točno ste mislili s tem, da vam ta poklic prinaša svobodo v odnosih?**

S tem ko treniraš regulacijo in rokovanje s čustvi do te mere, da se tvoja intuicija prečisti, se lahko potem samo še igraš. Tako kot pri igranju klavirja, najprej moraš razmigati prste in ko jih enkrat razmigaš, potem vse steče in lahko skozi svoje igranje izraziš tudi nekaj presežnega, nekaj, kar je večje od tebe. In ljubezen do ljudi je nekaj presežnega, kar ne prihaja samo iz naše dobre volje, ampak nam je

dana skozi našo notranjo odprtost do skrivnosti človeškega bitja. Kar seveda ne pomeni, da ti ljudje včasih ne gredo močno na živce, tudi to je del ljubezni do ljudi, čutiti tudi tisto, česar nočeš, tisto, kar ljudje prinesejo s seboj težkega, sovražnega.

Sicer pa me poklic psihoterapevta zelo spominja na poklic glasbenika - veliko vaje, da se razgibaš, razgledaš, veliko branja, zato je ta poklic zame tudi raziskovalni in ne le obrtniški. Ko pa enkrat imaš »tehniko«, ki je po mojem mnenju neka dodelana drža do ljudi, nek pojmovni okvir, v katerega lahko stvari postaviš na trdna tla, in pa to čustveno bogastvo, potem se lahko samo usedeš in igraš. Mogoče je pestra in na momente zahtevna pot do sem, ko pa si enkrat tukaj, si pa prost, svoboden.

15. Če bi se še enkrat odločali, bi verjetno spet izbrali poklic terapevta?

Če bi morala biti psihologinja, ja. Če bi pa lahko še bolj izbirala, bi bila pa verjetno raje režiserka ali pa glasbenica. Ampak saj, človeški odnosi so tudi nek svojevrsten teater in teater je na nek način tudi psihoterapevtski.

16. Kako pa to, da vas je sploh zaneslo v te vode? Ste doživeli kakšne prelomnice?

Ne. Jaz sem bila na naravoslovni gimnaziji in sem najprej razmišljala o študiju matematike. Potem se mi je pa zdelo, da bi bilo to mogoče preveč togo in enostransko. Psihologija je slovela po zahtevni statistiki, imela pa je še sprejemne izpite, celo iz matematike, in se mi je zdel to nek dodaten izziv, čisto 'za »foro'«. Sem bila pa potem zelo razočarana. Študij psihologije mi, razen redkih izjem, ni bil vseč ne po držji, ne po načinu dojemanja človeka, ne po načinu obravnavanja ljudi. Sem imela pa to srečo, da sem imela dobrega mentorja, prof. dr. Muska, ki me je ves čas spodbujal, skozi celoten študij pa tudi možnost dela v nevropsihološkem laboratoriju pri prof. Tretnjakovi, to me je pa zanimalo. Tam sem našla spoj naravoslovja in dela z ljudmi. Zdelo se mi je, da če že delam na področju znanosti o človeku, je nevroznanost trdna in naravoslovna osnova za umetniško delo z ljudmi.

Kar pa me je pritegnilo na področje psihoterapevtskega dela, je bilo najprej to, da sem srečala prof. dr. Gostečnika, ki je prinesel nov koncept obravnavanja človeka iz takrat prelomne relacijske teorije Stephena Mitchella, oplemenitene s sistemsko na problem usmerjeno psihoterapijo Williama Pinsofa, kar so bili prvi premiki spremembe temeljne paradigme psihoterapevtskega dela iz gonskega v relacijsko. S tem se je odprla pot do teorije navezanosti kot temelja znanosti o človeku in obrat od gonske teorije v relacijsko. S tem se je odprla pot v razcvet znanosti o človeku in seveda tudi resnega razvoja psihoterapije. Način dela, ki smo ga študirali takrat, je bil zato bolj osnovan na čustvih in teoriji navezanosti

in to je zelo sovpadalo z mojim predhodnim nevropsihološkim ozadjem. In rekla sem si, da bi iz tega dvojega lahko nekaj nastalo. Zdaj avtorji, kot sta Daniel Siegel in Stephen Porges, celotno polje medosebne nevrobiologije vedno močneje potrjujejo in razvijajo prav to smer. Zato sem vam na začetku rekla, da psihoterapija ni moje edino delo, postala pa je odskočna deska za sodelovanje z zelo širokim spektrom strokovnjakov. Prav v zadnjem letu pa imam tudi ta privilegij, da sem postala strokovna sodelavka projekta B-AIR, ki združuje nevroznanost z umetnostjo. Tako se moje raziskovanje širi tudi na področje umetnosti za starše z dojenčki in malčki ter na področje pomena estetske izkušnje v zgodnjem razvoju. Na nek način imam občutek, da počasi prihajam »domov«.

17. Kako pa se na splošno povezujete z drugim terapevti in strokovnjaki?

Zelo veliko, ker delam tudi s tako problematiko, kjer ali sem povezana ali pa nima smisla. S sodelovanjem še nikoli nisem imela slabe izkušnje, ne s psihiatri, ne s kriminalisti, s centri za socialno delo, policaji, sodniki, učitelji, svetovalnimi službami, psihologi, socialnimi pedagogi, zdravniki, pedopsihiatri, zdaj tudi umetniki. Imamo kar pestro strukturo sodelovanja. Tudi z različnimi nevladnimi organizacijami veliko sodelujemo. Veliko tega sodelovanja se je razvilo tudi preko supervizije, ki jo izvajam, saj se je med nami zgradilo vzajemno zaupanje in sodelovanje na katerega sem zelo ponosna in hvaležna zanj. Vidim, da psihoterapevti, ker gredo čustveno najgloblje, lahko opolnomočimo svoje kliente, da so se sposobni vključiti v druge oblike pomoči. In obratno, tudi v drugih oblikah pomoči pravijo, da če vedo, da je nekdo pri psihoterapevtu, bodo z njim lahko dobro delali. Zanesajo se na nas, da bomo pomagali, da bo človek zdržal v programu, da bo znal povedati, kaj bi in kaj ne bi, da bo čustveno toliko napredoval, da bodo tudi oni lažje delali z njim. Jaz pa vem, da če je npr. neka žena v varnem okolju, na primer v varni hiši ali materinskem domu, bom gotovo veliko lažje odpirala in pomagala očistiti in zaceliti njene čustvene rane, kot če bi ta žena živela ob nasilnem možu. Drug drugemu dajemo neko varnost in se mi zdi, da je pri kompleksnejših problematikah potrebno okrog klienta narediti neko ograjico, da ima vse pokrito. Če mu karkoli zmanjka, ga bo že nekdo ujel in psihoterapevt ga potem lahko pelje naprej po poti osebnostne rasti, čustvenega poglobljanja in predelovanja travmatičnih vsebin.

18. Kako pa odzovete, ko ljudje v vsakdanjem življenju, potem ko izvedo, s čim se ukvarjate, pristopajo k vam in vam govorijo o svojih problemih?

Rečem jim, da poznam super terapevte in da naj kar pokličejo. Edino, kar rečem, je, nekaj takega kot »tole mislim, da je stvar, ki bi zahtevala terapijo« in jim predlagam, koga naj pokličejo. Če se pa na primer srečamo mamice, pa mi povedo,

da se otrok noče učiti, pa vseeno rečem kakšno z njimi, ampak ne terapevtsko, bolj jim povem kaj humornega ali opogumljajočega iz svojih materinskih izkušenj, da potem skupaj kaj stuhtamo. Seveda pa se me stvari dotaknejo, če grem po mestu in vidim, da se nekdo dere na otroka. Takrat bom gotovo rekla kakšno neumnost, na primer: »Kako se pride na Rožnik?« ali kaj podobnega, da bom prekinila tisto napetost. Ne vtikam pa se v stvari kar tako.

19. **Bi omenili kakšen film ali knjigo, ki se je vtisnila v vas?**

V vsakem obdobju sem imela kakšnega sogovornika v strokovni literaturi. Gotovo je prelomni avtor zame Daniel Siegel, pa Mitchell, Bowlby, Porges - nevroznanstveniki, ki so ustvarili integracijo. Trenutno bi vam zelo priporočila podkaste, ki se predvajajo po radiu v okviru oddaj B- AIR zvočenja. Tu je cel spekter intervjujev s tujimi predavatelji o spoju med glasbo in medicino. Tam je tudi nekaj psiho-terapevtov in umetnikov, precej nevroznanstvenikov, nevrologov. Leposlovje pa je drugi vir, saj pokaže, kaj se da narediti z besedami, kako se da izgovoriti človeško izkušnjo, kako močno se skozi pristno in umetniško dovršeno umetniško literarno delo razreši še tako zahtevna čustvena vsebina. Potem je tu glasba, ki je temeljna, saj je neposredna nosilka čustvenih vsebin. Pa gledališče, kratka umetnost. Mogoče se bo slišalo 'zlajnano', sploh za vašo starost, ampak če odpreš Cankarja in prebereš nekaj stavkov, se čudiš, kako je znal obrnit besede, ne glede na to, kaj si misliš o tem, kaj je napisal. Kako se da doživljanje povedati tako, da se čustva hkrati prebudijo in zregulirajo, tako da se ti odpre nov pogled. Če vas zanimajo otroci in mladostniki, je zelo zanimiva Hessejeva knjiga z naslovom *Otroška duša*, srhljiva zgodbica o tem, kaj je doživljal fantek, ko je čakal, ali ga bo oče kaznoval ali ne. Ko pa berete strokovno literaturo, bodite pozorni, katera vas tako nagovarja, da imate občutek, da se z avtorjem pogovarjate. Meni je bil dolgo časa sogovornik Donald Winnicott, čeprav ga zdaj sploh ne berem več, včasih pa je bil zame zelo živ. Siegel je moj sogovornik že dolgo. Moja terapevtska mama pa je Monica McGoldrick, katero sem imela priložnost spoznati tudi v živo. To mi je veliko pomenilo, ker sem prej prebrala že kar nekaj njenih knjig in potem sem videla da "res obstaja". Pot v svet mi je odprl tudi obisk Psychotherapy Networker kongresa, ki je vsako leto v Washingtonu. Tja vsakokrat povabijo vrhunske terapevte in znanstvenike z različnih področji. Ne moreš se prijaviti z aktivnim prispevkom, lahko pa greš poslušat. Tam se zberejo vsi trenutno najpomembnejši avtorji. Take stvari so bile zame vedno dragocene.

Zdi se mi, da evropska psihoterapija velikokrat zaostaja za ameriško v smislu konceptualne gibkosti in čustvene jasnosti, medtem ko je ameriška po globini čustvovanja lahko včasih površna, je pa veliko bolj strukturirana, kar se tiče razmejevanja v terapevtskem procesu. Pri nas se mi zdi, da se še vedno vleče

'vaška scena', kjer so velikokrat težave z razmejevanjem, ker so se ljudje pred tridesetimi, štiridesetimi leti učili od nekoga, ki je bil hkrati njihov profesor, terapevt, supervizor, ocenjevalec, nadzornik in bratranec. Tako čutim, da tu ni jasnosti. Vloge se preveč mešajo. Vaša generacija je sicer že na dosti bolj varnem, tudi več nas je, ki to učimo in je potem struktura malo bolj pestra, lažje imaš terapevta, s katerim se ti ni treba potem še družiti izven terapije ali pri njem opravljati izpitov.

20. **Kaj si pa mislite o terapiji preko spleta?**

Tudi jaz sem zdaj dve leti delala kar nekaj terapij na ta način.. Če ni druge možnosti, je to veliko boljše kot nič, če je pa možno kaj drugega, je pa to potuha. Ljudem bistveno bolj koristi, če tvegajo več kot manj. Če bi nekdo, ki živi nekaj sto metrov stran od terapevtskega centra, rekel, da bi imel terapijo preko spleta, ga ne bi sprejela, če pa nekdo, ki se je ravno preselil v Avstralijo in tam še nikogar ne pozna, želi imeti terapijo preko spleta, ga bom seveda sprejela. Vedno je dobro delati na najvišji možno stopni zahtevnosti, ali je to v živo ali pa preko spleta.

21. **Se vam zdi terapija preko spleta manj kvalitetna?**

Zdi se mi manj kvalitetna v primeru, da bi jo izvajala z nekom, ki bi lahko prišel v živo. Gotovo je manj kvalitetno, kot če bi se sprehodil in prišel na terapijo v živo, tudi če bi bila sama ura terapije čisto nezahtevna in bi se pogovarjala samo o lepih stvareh. Menim, da terapije preko spleta niso manj kvalitetne, kadar so upravičene, zahtevajo pa od terapevta veliko več koncentracije, pozornosti, gibkosti, aktivnosti, da se preko ekrana prenese primerljiva količina stika kot v živo. Je pa res, da že iz nevroznanstvenega vidika digitalni dražljaj nikdar ne more nadomestiti celovitosti dražljajske strukture, ki jo dobiš, če si z nekom v isti sobi. Slika postane preveč okrnjena, možgani se bistveno manj kvalitetno aktivirajo preko spleta, kakor bi se v živo. Nisem za ali proti, ampak v terapiji moraš vedno vedeti, zakaj si se odločil za eno in ne drugo strukturo in temu primerno oblikovati potek terapije.

22. **Ali ste v času Covida-19 opazili kakšno razliko v problematiki, s katero se srečujete pri vašem delu?**

V problematiki niti ne, sta me pa zadnji dve leti, ko je bilo vse online, precej utrudili. Če bi lahko izbirala, raje ne bi delala preko spleta. Tudi online predavanja, kljub temu da so bila kvalitetna, so me utrudila, predvsem psihično. Predvsem zaradi te toge drže, koncentracije na mali kvadratah. Med predavanji se namreč rada veliko premikam, rada imam stik z ljudmi, ki jim govorim. Po tej plati je bilo to naporno. Ni istega stika kot v živo in sem vesela, da je to za nami. Dela mi ni

poenostavilo, ampak sem morala vložiti veliko več energije, da sem naredila predavanja in terapije približno enako žive. Pri ljudeh je pa očitno, da jim je veliko težje na ta način ohranjati koncentracijo. Na dolgi rok to nikakor ne more nadomestiti odnosa v živo.

23. **Tudi meni so bila predavanja v živo nekaj čisto drugega.**

Ja, podobno kot če primerjaš branje knjig z gledanjem filma. Dušo bolj nahrani knjiga. Več predelov možganov nagovorimo, ko beremo knjigo.

24. **Kako pa vidite prihodnost terapije na mednarodni ravni?**

En del bo šel v hitre, marketinške, zasluškarsko dopadljive oblike, en del v zelo klinično diagnostično medicinsko smer, več bo verjetno tudi travmatske problematike zaradi begunstva, vojn, nasilja, zlorab, tako da bo ta del moral iti v smer povezovanja in integracije, tako da bo pomoč hkrati dostopna in globoka. Vmes bo pa kup modnih trendov, ki pridejo in gredo. Zdaj se tudi soočamo z izzivom digitalnih terapij, terapij preko spleta, ampak mislim, da je to zgolj modna muha.

25. **Ali imate mogoče kakšen nasvet za bodoče terapevte?**

Imam. Glavno je, ne se bati tega poklica, to je »samo« življenje, nič več in nič manj. Življenje je čustveno bogato, polno izzivov in skrivnosti, ki so tam zato, da jih odkrivате, raziskujete, začutite, da se med seboj povezujete in razvijate svoje ambicije, svojo kreativnost. Berite kot nori, vse kar lahko dobite od strokovne literature, grebite se za znanje. Za vsako stvar morate vedeti, zakaj jo počnete. Iz nas profesorjev izvlecite vse, kar lahko, da boste lahko v poklicu uživali. Izzivajte nas s svojimi vprašanji, razmišljanjem. Ne si dopustiti, da ne bi znali »brati not«, če želite igrati na klavir psihoterapije. Psihoterapija je umetnost in znanost, nekje med glasbo, literaturo in naravoslovno znanostjo. To je bogat vstop v življenje in tako kot boste vi rasli skozi svoje življenje, tako bo rasla vaša terapevtska praksa. In nikoli ne iti preko sebe, nikdar. Naučite se poslušati svojo intuicijo in če vam telo, občutek, vzdušje reče ne, se tega držite, tako kot pravi Gabor Mate v svoji knjigi »Ko telo reče ne«. Nikoli ne iti preko sebe, kar pomeni tudi, nikoli ne delaj terapije brez supervizije.

Psihoterapija ni mučeniška kariera in tudi ni reševanje sveta, temveč je ukvarjanje z življenjem in omogočanje sebi in drugim, da te barve, ki jih nosimo v sebi, uporabimo, da se naučimo z njimi nekaj narisati. V terapiji moramo iskati stvari, ki jih imamo radi, drugače bolje, da tega ne počnemo. In potem pridejo k nam natanko tisti ljudje, s katerimi potem lahko delamo z največjim veseljem in z najmanj napora. To res ni mučeniška kariera, to je umetnost, to je neskončno pester poklic.