

# “SRAM, RANLJIVOST IN AVTENTIČNOST V PSIHOTERAPEVTSKEM ODNOSU”

Rogla, 31. maj – 2. junij, 2019

---

Tokratni 16. Študijski dnevi naslavljajo temo sramu, ranljivosti in avtentičnosti, ki predstavlja pomembno vsebino vsakega globljega (psihoterapevtskega) odnosa, a je obenem tudi tema, pred katero se poskušamo skrivati tako, da ji ne nudimo dovolj prostora oziroma glasu.

Sram, ki črpa moč ravno iz tega, da se o njem ne govori, je način, kako se ščitimo. Gre za zaščito našega jedrnega dela, ki se želi ubraniti pred ponižanjem ali zavrnitvijo od zunaj. Kot strah pred nepovezanostjo z drugimi, pred izključenostjo, zapuščenostjo, ki bazira na prepričanju »Nisem dovolj dober/bra, sem slab/a in s tem ne vreden/a ljubezni in pripadnosti«, postane temelj našega bivanja in zelo vpliva na naše odnose. Sram kot strah in borba za lastno vrednost ima kot poskus iskanja rešitve lahko globoke destruktivne posledice (kot npr. odvisnost, nasilje, depresija, motnje hranjenja, ustrahovanje ipd.).

Kakšne so značilnosti sramu? Sram lahko prepoznamo v različnih osebnostnih strukturah in v kateri koli starosti. Sram je odziv telesa, intenziven boleč občutek, ki je zelo podoben občutku življenjske ogroženosti. Veliko čustvenih stanj pravzaprav vsebuje v svojem bistvu sram. Gre za nekakšno

družino sramu. Mnoga čustvena stanja so različice sramu ali kombinacije sramu z drugimi dimenzijami čustvene fenomenologije. Številne psihološke motnje (kot npr. panična motnja) imajo dvoslojno čustveno strukturo, ki mnogokrat vključuje tudi sram. Tudi emocionalna travma, ki je prav tako lahko vir intenzivnega občutenja sramu, nas sooča z našo eksistencialno ranljivostjo, ranljivostjo za trpljenje, bolezen, smrt in izgube, možnosti, ki določajo našo eksistenco in predstavljajo nenehno grožnjo.

Ob tem je pomembno, kako sram vpliva na naš naravni razvoj (tudi v spolnosti) in ustvarja prekinitve kontakta z nami in drugimi ljudmi. Kakšne so pravzaprav manifestacije subtilnih predstavitev sramu in občutljivega ravnotežja, ki ga potrebujemo kot psihoterapevti, da se lahko odpremo sramu v kontaktu in pomagamo odpraviti posledice, ki jih le-ta povzroča? Kakšni so naši terapevtski odzivi na sram? Kajti sram se, kot socialni koncept, dogaja med ljudmi, zato se ga posledično tudi najbolj zdravi z odnosi med ljudmi.

Pri našem psihoterapevtskem delu s klienti sta posledično bistveni komponenti naša ranljivost in avtentičnost, ki določata kakovost naše uglašenosti in vključeno-

sti. Kaj se zgodi, če terapevt ni v stiku s svojo ranljivostjo in posledično avtentičnostjo? Kako pravzaprav psihoterapevtova ranljivost in avtentičnost oblikujeta psihoterapevtski proces? Tukaj se nam odpirajo možnosti za številne teoretične podlage, klinične prakse in skupinske diskusije.

Čeprav se je ranljivost v psihoterapiji dolgo obravnavala kot nekaj, kar priprada izključno klientom, so sodobne raziskave začele konceptualizirati ranljivost kot relacijski proces, v katerem imajo vpliv na odnos naši relacijski vzorci. To izziva medsebojna skriptna prepričanja in predstavlja možnosti za spremembo. Biti ranljiv pomeni vedno biti ranljiv v odnosu. Ker je ranljivost kot takšna relacijski fenomen, ki se pojavlja v relacijskem kontekstu, v bistvu ni individualna, notranja izkušnja. Ranljivost je torej 'relacijska' pot do celjenja. In to potovanje ni nekaj, kar lahko kot posamezniki naredimo sami. Pri tem potrebujemo podporo ljudi, ki nas bodo podprli v preizkušanju novih načinov bivanja, brez vrednotenja.

Kako pa v kliničnem delu, ko izvajamo relacijsko psihoterapijo, doživljamo svojo

ranljivost pri delu s klienti? V dinamiki znotraj terapevtskega odnosa lahko kot terapevti izkušamo različne vplive v procesih, kot so projekcijska identifikacija, kontratransfer ipd. Odprtost za vpliv posledično odpre za terapevta okno tako za potencialno škodljive (kot je sekundarna travma oz. sekundarni stres), kot tudi za navdihujoče vplive na lastno ranljivost. Ko terapevt prisostvuje rasti svojih klientov in omogoča, da delo z njimi spodbuja večje samozavedanje, posledično v terapevtskem odnosu tudi sam doživlja osebno rast in preobrazbo.

Empirično je dokazano, da je človekova avtentična prisotnost znotraj terapevtskega odnosa, ključni faktor spremembe. Kako se nekdo nauči človeške avtentične prisotnosti? To pomeni dati prostor svojim čustvom, nepopolnosti in ranljivosti – stvarem, ki se jih večina od nas, vključno z našimi klienti, uči nadomeščati s čim bolj sprejemljivim ali jih celo za vsako ceno poskuša skriti. Kajti skozi naš razvoj in socializacijski proces, smo bili deležni številnih sporočil, kjer so čustve-

no bolečino enačili s šibkostjo, visoko vrednotili perfekcionizem in sporočila, da je trpljenje potrebno skrivati. Žal je to skupen kulturni okvir, ki pa vpliva na ljudi različno, odvisno od različnih identitet in ozadij. Tako smo tudi mi kot psihoterapevti deležni teh socialno psiholoških in kulturnih pritiskov, ki nas potiskajo v konformizem do okolja in sveta okoli nas. Kar je veliko lažje, kot pa zoperstavljeti se normam. In če se kot terapevti predstavljamo kot popolnoma kompetentni, brez napak, čustveno močni in polni znanja, lahko gojimo podobo eksperta, ki nam daje v terapevtski sobi občutek moči in kontrole. Za avtentičnost pa se je potrebno podati v neznano, negotovo območje pristne človeške prisotnosti. Ko se osvobodimo družbenega vpliva in smo prisotni z osebo, ki sedi nasproti nas (oseba, ki je tako ranljiva prišla k nam pri iskanju podpore za obvladovanje življenjskih težav), s tem dajemo sporočilo, da ranljivosti ni treba zatirati, nadomestiti ali se ji izogibati. Lahko jo samo sprejmemo. Kajti to je resnica naše človečnosti. S tem damo našim klientom vedeti, da pravzaprav lahko so-obstajata ranljivost in varnost.

Biti avtentičen v naši človečnosti je lahko eno najlepših daril, ki jih lahko damo svojim klientom. Ko prepoznamo in sprejmemo nepopolne človeške dele sebe, nam to daje možnost, da lažje 'odložimo' svoje predsodke in rigidnosti, se odpremo rasti kot terapevti ter se posledično lažje povežemo z osebo in njeno povsem edinstveno perspektivo. Tako ji pomagamo, da zavaruje svoje lastne dele sebe, ki se pogosto počutijo zelo ogrožene in boleče in jim s tem pomagamo pri celjenju čustvenih stisk, intrapsihičnega konflikta in relacijskih motenj.

Upam, da se na 16. študijskih dnevih pridružite našemu potovanju skozi raziskovanje temeljev sramu, sprejemanju ranljivosti in poglobljanju lastne avtentičnosti preko našega skupnega odkrivanja psiholoških, fizioloških, socialno-psiholoških ter širših psihoterapevtskih teorij, pristopov, raziskav, kar bo odpiralo prostor relacijski osnovi (psihoterapevtskega) odnosa, ki zdravi - tako preko srečevanja novih ali poglobljanja starih odnosov.

## ***Dobrodošli na ranljivo in avtentično potovanje – tokrat ponovno na Rogli!***

dr. Tamara Trobentar,

predsednica Programskega odbora SKZP, integrativna psihoterapevtka, (SDP, EDP)

---