

Kako obremenjujoča je travma?

Na splošno lahko trdimo: Kdor je izkusil kaj slabega, je hkrati izkusil nekaj dobrega, ker kljub slabi izkušnji ni propadel, saj ga v tem primeru ne bi bilo več. Če se tega zave, bi se v njem lahko dvignilo nekaj drugega nezavednega, namreč »predvedenje«, in dospelo v zavedanje, da je tudi v času slabe izkušnje obstajalo nekaj, kar ga je držalo, tla njegove eksistence, na katera se je lahko vedno opiral, medtem ko je okrog njega divjal vihar, ker ga je življenje pač še »hotelo« in potrebovalo. Saj je bil prej in potem pomemben za življenje, ki se mu je nezmotljivo ponujalo kot izobilje možnosti za uresničitev. Lahko bi mu postalo jasno, da je ne glede na karkoli zaželen in sprejet. Kakšno težo ima slaba izkušnja proti takim spoznanjem?

Zaradi nazornosti si oglejmo še en primer. Starši so mladostniku obljubili, da ga bodo vzeli iz internata domov, saj tam ni rad bival, potem pa obljube niso držali in fant je moral do konca šole prebivati v internatu. Brez dvoma je bilo to veliko razočaranje zanj, slaba življenjska izkušnja, zaradi

katere je postal nezaupljiv do medčloveških obljub. Ta boleča izkušnja bi ga lahko naučila še nečesa: ne umreš, če moraš bivati v internatu. Ne podre se svet, če starši ne držijo besede. Življenje je osupljivo mnogovrstno in prilagodljivo, neprestano nam odkriva nove možnosti. Internat je imel na koncu morda tudi kakšno lepo stran, sklepanje novih prijateljstev, doživljanje skupnosti. Stiki z učitelji, ki so nam bili najbolj pri srcu, se ohranijo dolga leta. Slabo doživetje, ker starši niso držali besede, se tako lahko spremeni v dobro doživetje, da teče življenje tudi zunaj domače hiše in da se ga da živeti.

Če ima ta mladostnik še v dobi odraslosti pred očmi slabo izkušnjo s svojimi starši, bo s tem izgubil košček prazaupanja. Če pa bo v nasprotju s tem stopilo v ospredje dobro doživetje, se bo prazaupanje še okrepiło. Tako se bo vso prihodnost ali krčevito oklepalo doživetja, da so ga njegovi bližnji pustili na cedilu (kar bo lahko imelo usodne posledice, saj se bo njegov delež nezaupanja povečal), ali pa se bo vso prihodnost ravnal po spoznanju, da ni propadel, čeprav so ga pustili na cedilu, ker pač mora njegovo življenje iz globljih vzrokov (rekli bi lahko: po višjih načrtih) ostati očuvano, to pa močno okrepi bogastvo njegovega zaupanja.

V obeh primerih, pri prestrašeni pacientki in pri možu, ki je kot mladostnik moral bivati v inter-

natu, lahko globinsko psihološko rekonstruiramo obremenjujoče travme. Tudi teoretično lahko v obeh primerih dokažemo, da je to na oba slabo vplivalo (napačno pogojevanje). Kajti v obeh primerih se je *nezaželenost* kot nož zabodla v dušo prizadete osebe, ki je to dožela kot težko ozdravljivo rano. Hkrati pa obstajajo celo na enaki ravni povsod dokazi ljubezni. Starši so pacientko sprejeli kot dojenčka in jo vzgajali do odraslosti. In to je trajalo bistveno dlje, kot čas, ko so jo, še ne rojeno, odklanjali! Tudi vzgojitelji v internatu so skrbeli za mladostnika, in to dalj časa. Njegovi starši pa so za to redno plačevali. Ne tukaj ne tam ni bilo idealnih razmer, toda zahteva po idealnih razmerah je že sama po sebi previsoko postavljena.

Če upoštevamo pri svojem tehtanju obeh primerov še več kot le domače okolje, potem odkrijemo pri skupni oceni obeh primerov, da obljuba ali priznanje nista bila nikjer prekršena: brezpogojna vrednost osebe in brezpogojni smisel njenega obstoja. Človekovemu dostojanstvu ne more škodovati niti uspešen niti neuspešen poskus umora. Življenje v internatu nima niti za trohico manj smisla kot življenje zunaj internata. Vrednost osebe in smisel njenega obstoja nista dobrini, ki bi ju kdorkoli nekomu drugemu zavidal ali celo odvzel. Zavedanje o tem je prazaupanje.

Tukaj globinska psihologija oz. učna teorija ugovarja z vprašanjem: ali ne sporoča mati, ki svoji hčeri pripoveduje, kako si je prizadevala, da bi jo odpravila, da v njej ni videla nobene vrednosti, vrednote, ampak prej nasprotno, saj jo je hotela spraviti s sveta? Ali starši, ki svojega sina navkljub njegovim prošnjam pustijo v internatu, ne sporočajo, da vidijo zelo malo smisla v tem, da živi skupaj z njimi, ali sploh da obstaja? Kako lahko taki otroci enkrat kasneje verjamejo vase in v svojo upravičenost do obstoja? Logoterapevtski odgovor se glasi: Ljudje nismo odmev sporočil svojih staršev. Ljudje sprejemamo sporočila iz naše lastne zavedne in nezavedne duhovnosti. Ker ne gre za odmev zunanjih dejavnikov, ampak za attribute naše ontološke (bivanjske) ustave, smo z ozirom na ta sporočila brezpogojni. To nam pomaga, da se lahko spominimo brezpogojne vrednosti naše osebe in brezpogojnega smisla našega obstoja.

Praučinkovitost in lastna učinkovitost

Pri posvetovanju se lahko tega procesa spominjanja lotimo v več stopnjah. Če bi morda kateri od bralcev želel to poskusiti na sebi, bomo orisali posamezne stopnje.

Stopnja 1: Tisti, ki išče nasvet, ocenjuje svoje življenje le delno in pogosto zares negativno, to pa razširi na oceno celote. Pri imenovanih primerih je bila ta stopnja dosežena že prej. Obe osebi sta od soljudi izvedeli tudi kaj koristnega, kar je veljalo vgraditi v njun interpretacijski koncept. Obadva sta svojo travmo preživela – vsaj to! Življenje je prilika, ki nam je stalno na voljo, da nekaj postanemo, če še nismo, ampak bi želeli, mogli in morali. Življenje je stalna prilika za izrabo lastnega potenciala na način, kakor se meni, glede na lastno vedenje in zavest, zdi prav. To je prilika, ki še za nikogar, ki je iskal nasvet, ni bila izgubljena, kljub še tako negativni izkušnji! To je treba vsakomur povedati.

Preizkušena metoda pri tem je pustiti človeka, da v svojem dosedanjem razvoju *poišče*, kar je *bilo samo po sebi umevno*. Našel ne bo ničesar, saj ni bilo nič samo po sebi umevno. Da je ugledal luč sveta, ni samo po sebi umevno in prav tako ni, da jo še danes gleda. Treba mu je izbiti iz glave iluzijo: nikoli ni imel pravice do ničesar. Hkrati pa mu lahko povemo prisposodbo, da je bil on sam nagovorjen, poklican, ko je prišel v bivanje – in da še vedno ni nehal biti nagovarjan. Po tem premisleku bo lažje odkril svojo brezpogojno vrednost, kot pa iz razprave o osebah, na katere je bil nekdanj navezan.

Stopnja 2: Kot nagovorjeni je tudi povabljen k učinkovitemu delovanju. Dano mu je, da sme učinkovito delovati. Skromno oceno učinkovitosti, ki jo imajo mnogi, ki iščejo nasvet, je treba v izmenjavi mnenj polagoma zmehčati in korigirati. Lep primer tega je navedel nekoč Reinhard Tausch (knjiga *Lebensschritte*, Reinbek 1993) iz svojega lastnega življenja:

»Bil sem slab učenec. Z učitelji se dostikrat nisem razumel. Toda moja izkušnja je bila tudi: čeprav sem delal malo nalog in sem bil za nekatera področja malo sposoben, sem se nekako vedno izvlekel. Pogosto sem šel zjutraj v šolo z občutki strahu, ali bom lahko v odmoru naredil domačo nalogo in me pri tem nadzornik ne bo zasačil. V celoti pa je bila moja izkušnja, da sem nekako obvladal položaj v šoli, četudi ne vedno brez trenja.«

Kar Reinhard Tausch, veliki znanstvenik in nemški profesor psihologije opisuje v gornjih vrsticah, je dejansko naslednja stopnja pri ponovnem pridobivanju prazaupanja. Gre za notranjo zavest, da nas napake in pomanjkljivosti, ki smo jih nekdanj vlačili s seboj, pri bistvenem niso mogle ovirati. Ne pri tem, k čemur smo bili poklicani. Imeli smo dovolj dejavne moči, da smo se nekako izvlekli, pa čeprav ne brez trenj. Vsakdo je to že dostikrat izku-