

Miran Možina

**KRALJEV GOVOR:
ZGODBA O PSIHOTERAPIJI IN
O POTI IZ TESNOBE IN DEPRESIVNOSTI¹**

Kraljev govor, letošnji oskarjevski prvak, se me je dotaknil osebno, pa tudi profesionalno kot psihoterapevta, saj je to zgodba o psihoterapiji oz. bolj natančno o zdravilni moči psihoterapevtskega odnosa. Film je navdihujoč in zato odlična reklama za psihoterapijo, hkrati pa tudi dober psihoterapevtski pripomoček, saj sem ogled že svetoval nekaterim svojim pacientom, na katere je deloval spodbudno. Krepi namreč upanje in vero, da je možno najti pot iz tesnobe in depresivnosti, ki danes hromi in bremeni vse več ljudi.

Jecljanje je dolgotrajna motnja in zato, kot vse dolgotrajne motnje, odlično gojišče za tesnobo in depresivnost. Tako vidimo kralja na začetku filma: obupanega nad raznimi poskusi zdravljenja, z občutki manjvrednosti in izogibajočega se situacijam, kjer bi bil lahko s svojo motnjo izpostavljen. Vendar se zaradi svojega položaja in odgovornosti povezanih z njim, izpostavljanju ne more (v celoti) izogniti. To ustvarja bolezenski pritisk, ki ga privede do terapevta. Na začetku je ambivalenten, poln odporov, a terapevt najde dobro zmes sočutja in avtoritete. Po eni strani pristopi človeško toplo, odprto, kot sopotnik, po drugi strani pa kralju jasno sporoči, da v njegovi ordinaciji ne bo mogel igrati vloge kralja. Povabi ga v enakopraven odnos, kjer pa ima terapevt avtoriteto glede metode zdravljenja in izkušnje glede terapevtskega procesa. Sprva omahljiv se kralj postopno odloči in sprejme terapevtski dogovor.

Tako jima uspe počasi preiti v delovno fazo terapije, v kateri pride do izraza kraljeva velika motiviranost za terapevtsko spremembo. Vidimo ga, kako vestno izvaja celo vrsto govornih in telesnih vaj. Ob tem se intenzivira človeški odnos med kraljem in terapevtom. Do izraza pridejo bistveni elementi terapevtske alianse, to je psihoterapevtskega delovnega odnosa: imata definiran *cilj*, h kateremu napredujeta po *malih korakih* in med njima se razvije močna *čustvena vez*, podobna prijateljstvu. Po sodobnih raziskavah o tem, kaj učinkuje v psihoterapiji, so se prav ti elementi pokazali kot izjemno pomembni za dober izid psihoterapevtske obravnave ne glede na psihoterapevtski pristop (npr. psihoanalitični, sistemski, geštalt, integrativni itn.). Zato se je zanje uveljavil pojem skupni dejavniki. Presenetljivo pa se je pokazalo, da psihoterapevtske tehnike prispevajo k izidu zelo malo (od 5 do 0 %).

¹ Objavljeno v prilogi Dnevnika Objektiv, 24. 6. 2011, str. 22-23.

Terapevt se opraviči

Prelomni trenutek, ko se razkrije, da gre za zaupen odnos, podoben prijateljstvu, je, ko kralj po očetovi smrti v čustveni krizi nepričakovano pride k terapevtu izven dogovorjenega termina. Na ganljiv način prvič vstopimo v čustveni svet kraljevega otroštva, v katerem sta bila starša od otrok čustveno oddaljena, nedostopna, pogosto ponižujoča in so bile glavne figure za razvoj čustvene navezanosti varuške. V tem neformalnem, človeško odprtem srečanju med terapevtom in kraljem ob kozarcu viskija gledalec lahko začuti, da v psihoterapiji niso ključne terapevtske tehnike, ampak zaupni terapevtski odnos.

Eden izmed najboljših prizorov v filmu je zame prizor v parku, ko pride do hude motnje v njunem delovnem odnosu. Terapevt preveč pritisne na kralja, češ da je boljši od brata in da naj on prevzame nasledstvo za očetom. Za kralja je to v tistem trenutku preveč, uglašnost med njima se prekine. Kralj agira, ima pravi »acting out«, kot temu pravimo psihoterapevti - žaljivo napade terapevta in ga jezen zapusti. Neprijetni občutki so bili za kralja v tistem trenutku preveč intenzivni, da bi lahko zdržal v odnosu s terapevtom. Pripravljen je celo prekiniti odnos, terapevta pa z lastnimi projekcijami preveč očrniti, samo da mu ne bi bilo potrebno pogledati globlje v samega sebe, v tisti del, ki je bil v tistem trenutku zanj preveč boleč – terapevt mu je namreč v pogovoru skušal pokazati, da daje bratu glede prestolonasledništva prednost ne le zaradi lastne dobrodušnosti, ampak tudi zato, ker se ne želi izpostavljati. Da na ta način beži, se umika, kar je tipično izogibalno vedenje pri prekomerni tesnobi in depresivnosti. Izogibanje pa tesnobo in občutke manjvrednosti samo še poveča.

Terapevt bi se na tem mestu lahko umaknil z občutkom užaljenosti, saj mu jih je kralj res temeljito in prekomerno napel. Vendar se zave svojega deleža, svojega kontratransfera (to pomeni lastnega neosveščenega čustvenega odgovora, ki je kralja prizadel) v pogovoru s svojo ženo, ki ga kot kakšen dober supervizor, hkrati nežno, a brez okolišenja sooči. Tako se mu posveti, da se je preveč identificiral z lastno željo, da bi se kralj asertivno uveljavil v kar največji možni meri. Padel je v svoj film in spregledal trenutno mejo tolerance pri kralju. Žena mu preprosto predlaga, da se kralju lahko opraviči, kar je bistveno pri popravljanju motenj v delovni zvezi (terapevtski aliansi). Terapevt to tudi stori, na kar lahko popusti tudi kralj, zaupanje se obnovi in terapija se (tudi zaradi pritiska zunanjih okoliščin) lahko nadaljuje.

Zanimivo je dogajanje, ki se cel film plete okoli vprašanja terapevtove kompetentnosti in statusa. Dramatični vrh to dogajanje doseže v katedrali pred kraljevim kronanjem, ko se stopnjujejo obtožbe in kritike raznih uglednežev, npr. tudi cerkvenih dostojanstvenikov, na račun terapevtove usposobljenosti in se okoli tega vprašanja soočita sama terapevt in kralj. Terapevt nima statusnih

simbolov in uradnih kvalifikacij, a kralja prepriča s svojo predanostjo svojemu delu, s svojo kongruentnostjo, avtentičnostjo in predvsem z dolgoletnimi izkušnjami, do katerih je prišel v potu svojega obraza. Utiral si je svojo strokovno pot, razvijal je svojo metodo, svoj stil in način dela, ki ga je vodilo prav ključno spoznanje omenjeno zgoraj – nobena tehnika ni dovolj, v kolikor ni kvalitetnega terapevtskega odnosa. S stalnim preizkušanjem novega in učenjem iz napak in zmot se je odpiral za enkratnost vsakega pacienta in krojil terapijo po njegovi meri. Temu se je čutil veliko bolj zavezan kot temu, da bi zbiral diplome in priznanja. Kralj ga je stalno ščitil s svojim vplivom, na koncu tako, da mu je podelil častni naslov, s katerim ga je povzdignil v krog najimenitnejših Angležev.

Najtežji je začetek

Dramatični višek filma je kraljev govor, v katerem oznani napoved vojne med Anglijo in Nemčijo. Zame predstavlja sijajno večdimenzionalno, navdihujočo in zdravilno metaforo, kako se izviti iz primeža hromeče tesnobe. Na govor se terapevt in kralj temeljito pripravita in vadita. Preizkušata vsako besedo in njihove kombinacije. List papirja z govorom popišeta z dodatnimi oznakami za premore, melodijo stavka, z asociacijami itn. Kralj si pomaga z gibanjem, plesom, glasbo, humorjem, celo psovkami. Film nam torej sporoča, da je na poti iz tesnobe in depresivnosti potrebno veliko trdega dela in priprave na izpostavljanje.

Nato pride ključni trenutek, kralj mora pred mikrofonom. Že ureditev prostora je pomembna – je skrajno asketska, zreducirana. Terapevt izloči oz. zakrije vse, kar bi lahko zmotilo kraljevo pozornost in usmerjenost na en sam fokus – list papirja in govor. Za razvijanje čuječnosti, ki je antidot za tesnobo, je to eden od ključnih pogojev – fokusiranje. Edino, kar je poleg listov z govorom še v kraljevem vidnem polju, je terapevt.

Sekunde se odštevajo in govor se začne. Najtežji je začetek. Terapevt stoji pred kraljem in ga z mimiko, celim telesom, celo z dirigiranjem spodbuja. Kralj kot kipar marmor kleše besedo za besedo, pa tudi premore. Ne veš, kaj je bolj intenzivno – besede ali tišine med njimi. Oboje se v krožnem odnosu ojačuje v sugestivno sporočilo. Z izjemno prisotnostjo v tu in zdaj kralj izstopa iz vzorca jecljanja, prestopa na čistino, v nepredvidljivost slehernega trenutka. Hkrati ga stari vzorec jecljanja z magnetno močjo stalno vleče k sebi, tako da se ji mora izmikati od besede do besede. A hkrati je tu nov vzorec tekočega govora, ki se iz minute in minuto ojačuje. Postopno terapevtova pomoč ni več potrebna. Kralj govori sam, tekoče. Lahko bi tudi rekel, da spregovori nekaj, kar je krožno organizirano kot kibernetški sistem – zapis na papirju, kraljeve oči, njegovi možgani, njegov jezik, usta, ušesa, celo telo.

Ko se pretrgajo vezi

Hkrati je del tega krožno organiziranega kompleksnega sistema tudi kralj v socialni interakciji. Prisluhne mu cel angleški narod, ki stoji ob radijskih sprejemnikih. Kraljev govor je omogočil sinhronizacijo množice. Milijoni ušes so se uglasili na ritem njegovih besed in premorov, milijoni src so za nekaj minut bili v istem ritmu. Zame je metafora kraljevega govora pomembna tudi iz tega, socialnega oz. skupnostnega vidika. Vsak posameznik, ki se v srečevanju s tesnobo izvija iz njenih hromečih krempljev, prestopa iz navade v nekaj novega in s tem poklanja nekaj svojega, enkratnega, avtentičnega drugim, skupnosti. Tudi če takega dejanja ne spremlja množica po radiu ali televiziji, majhna posameznikova zmaga in udejanjanje ustvarjalnosti na nek način odmeva širše, v socialni prostor. Dobro gojišče za tesnobo in depresivnost je povsod tam, kjer se prekinejo vezi med posameznikom in bližnjimi, med posameznikom in skupnostjo.

Kraljev govor sem šel gledat s svojo mamo, ki je stara 86 let. Na vrhuncu filma, ko je govoril kralj, sva se oba ganjena prijala za roko in stekle so nama solze. Tiste dragocene solze, ki spremljajo trenutke srečanja, povezanosti, uglašenosti. Podobno se je zgodilo tudi mojemu pacientu v srednjih letih, ki ima dolgoletno anksiozno depresivno motnjo in sem mu dal ogled filma za domačo nalogo. Samoiniciativno je povabil svojo mamo, ki ni bila v kinu že 30 let. Med njima se je utekel vzorec, da mama pretirano skrbi zanj, medtem ko se ji on izmika. Po ogledu filma je na najini seansi presenečen ugotovil, da že leta dolgo ni povabil mame v kaj, kar je njemu dostopno in lahko dosegljivo, medtem ko si mama sama tega ne upa narediti. Naenkrat je zagledal, da že leta ni pomislil, da tudi sam lahko materi nekaj da in da se lahko povežeta tudi na ta način.

Kako pomembna je za premagovanje depresivnosti človekova vpetost v skupnost, pa je tudi eno izmed glavnih sporočil filma *Išče se Erik*, ki je par mesecev po *Kraljevem govoru* prišel v ljubljanski Kinodvor. Tudi to je odličen film o moški depresiji in poti iz nje, podobno kot je bil pred leti angleški film *Do nazga*. Erik se druži s prijatelji, nogometnimi navijači in v njihovi z velikimi dozami piva podloženi komunikaciji najprej nisem videl kakšnega posebnega vira za premagovanje depresije. A stvari se obrnejo drugače. Film preko zgodbe o Erikovem sinu, ki se zaplete v mreže preprodajalcev mamil, najprej pokaže, kako razmere, v katerih so zrahljane družinske in skupnostne vezi, niso idealne le za rast depresivnosti očetov in sinov, ampak tudi za rast kriminalnih mrež. Nato pa prav skupnost navijačev učinkovito stopi na prste preprodajalcem, katerim se en sam posameznik ne more postaviti po robu.

Utišanje otroškega hrupa z Ritalinom

Farmacevtska industrija nas vse bolj glasno prepričuje, da je pravi odgovor na depresivnost jemanje antidepresivov in tako spodbuja enega najbolj donosnih poslov, hkrati pa uveljavlja medicinski model in zastira socialni vidik. Na drugi strani je sporočilo filma *Išče se Erik* veliko manj opazno in glasno kot reklame farmacevtskih gigantov, a zato zame toliko bolj dragoceno. Čeprav tudi Eriku preko notranjega dialoga pomaga psihoterapevt v obliki slavnega nogometaša, njegova idola in ideala, je glavno zdravilo »skupnostni projekt« v obliki akcije nogometnih navijačev proti vodji preprodajalcev mamil.

Tudi psihoterapevti, ki se bolj posvečajo delu s posameznikom kot delu s pari in družinami, se lahko ujamejo v past, da bodo poskušali na rastoč pojav depresivnosti odgovarjati samo z individualno terapijo. Vendar depresivnost že dolgo ni samo problem posameznikov, temveč dobiva epidemične oz. pandemične razsežnosti povsod tam, kjer se v tem odraža tudi družinska in širša socialna problematika. Zato je lahko odgovor psihoterapevtov na depresivne paciente, ki ni le individualen ampak tudi družinski in skupnosten, bolj učinkovit.

V maju je bil gost v šoli sistemske psihoterapije, ki jo vodim na Slovenskem inštitutu za psihoterapijo, italijanski otroški psihiater in družinski terapevt, profesor na Univerzi v Rimu, Maurizio Andolfi s temo Reaktivna depresija in samomorilnost pri mladostnikih. Star je 70 let, vendar še izjemno vitalen in ustvarjalen, in je ena od legend evropske in svetovne družinske psihoterapije. Povedal nam je, da so razmere v Italiji na področju otroške psihiatrije zanj postale zaskrbljujoče. Odkar so pred okoli 20 leti v Italiji sprejeli zakon o psihoterapevtski dejavnosti, ki zdravnikom brez dodatnega usposabljanja avtomatično podeljuje tudi naziv psihoterapevt, se skoraj noben zdravnik več ne izobražuje za psihoterapevta. Tako danes tudi otroški psihiatri, ki so se do nastopa zakona v velikem številu odločali za izobraževanje iz družinske terapije, nimajo nobenih psihoterapevtskih znanj in veščin več. Samo še diagnosticirajo in predpisujejo zdravila. Starejši otroški psihiatri so zelo družinsko in skupnostno orientirani, nove generacije pa vidijo samo patologijo posameznega otroka ali mladostnika in potrebo po medikamentoznem zdravljenju.

V enem trenutku se je pošalil, da je vesel, da je odraščal v času, ko še ni bilo otroške psihiatrije. Kot otrok je bil namreč hiperaktiven in je veliko svojega otroštva preživel srečen na rimskih ulicah. Če pa bi rasel v današnjih časih, bi gotovo dobil Ritalin, na ulicah Rima pa se ni mogoče več igrati, saj tam vladajo – avtomobili. Pa ne samo na ulicah. Ko je letel proti Sloveniji, je na letalu bral članek o rimskih dvoriščih, kjer so se pred leti še igrali otroci, odkar pa ima vsak družinski član svoj avtomobil, so se dvorišča spremenila v – parkirišča. »V Rimu smo ustvarili okolje, ki je sovražno otrokom in mladostnikom,« je

poudaril Andolfi. »Rim je postal mesto, ki je krasno za turiste in grozno za Rimljane, predvsem pa za otroke in mladostnike. Otroški hrup je nezaželen. Ko sem v naši večstanovanjski hiši dal iniciativo, da bi se lahko moj sin skupaj z drugimi otroki igral na dvorišču, je bila ena glavnih pritožb sstanovalcev, da otroci delajo hrup, da jim bo žoga odletela v kakšno šipo itn. Včasih so odrasli računali na otroški hrup, ga sprejemali kot normalen del življenja. Otroci morajo biti glasni in živahni. Danes je to postalo motnja – otroci morajo biti tihi in mirni. Če ne drugače, pa z Ritalinom.«

Morda velika odmevnost filma *Kraljev govor* kaže, kako je tudi danes pomembna tista želja v nas, ki išče zaupen odnos, v katerem se lahko dvigamo iz hromeče tesnobe in močvirja depresivnosti. Kako pomembna je tista potreba v nas, ki išče prijatelja, pa čeprav ga včasih najde šele v psihoterapevtu, da v nas ojača zaupanje vase in da nam pomaga stkati nove, bolj zaupne družinske in skupnostne vezi. Da v nas prebudi novo zavest, ki bo slavila našo enkratno individualnost pa tudi otroški hrup in nemir.