

ADEM TAMO  
**RRUGA PËR T'U BËRË DIKUSHI**  
PSIKOTERAPI

---

BOTIMET TOENA



ADEM TAMO

RRUGA PËR T'U BËRË  
DIKUSHI

*këshillim dhe psikoterapi*

BOTIMET TOENA

Tiranë, 2019

Botuese: Irena Toçi

Kryeredaktore: Sonila Kapo  
Korrektore letrare: Petrina Ago  
Përkujdesja grafike: Edona Marku  
Kopertina: Elsa Hajderaj  
Imazhi në kopertinë: Ermal Azisllari

ISBN 978-9928-277-75-6

© Autori

Të gjitha të drejtat janë të rezervuara. Nuk lejohet shumëfishimi me asnjë lloj mjete apo forme, as me fotokopje, pa lejen me shkrim të mbajtësit të copyright-it.

**BOTIMET TOENA**

Rr. "M. Gjollësja", K. Postare 1420, Tiranë

Tel.: + 355 4 22 40 116

Email: [redaksia@toena.com.al](mailto:redaksia@toena.com.al)

[botimet.toena@gmail.com](mailto:botimet.toena@gmail.com)

[www.toena.com.al](http://www.toena.com.al)

*Erikut, Tedit dhe, sigurisht, Danielës si falënderim për sakrificën  
dhe kushtet e krijuara që të punoja me të tjerë...*



## PAK MË SHUMË SE DË FJALË...

Me personazhet e këtij libri unë kam ndarë vuajtjet e tyre dhe empatinë time... Për fat të keq, në ditët e tyre më të këqija. Për gati 25 vjet unë iu përkushtova punës klinike, duke u “zhdukur” nga jeta publike e duke i habitur të njohurit që më kanë pyetur vijimisht: “Ku bëhesh ti?”.

Kështu e ka kjo punë, zhvillohet pas dyerve të mbyllura.

Galeria e personazheve të paraqitura këtu do të flasë vetë... duke na treguar se çfarë kalojmë a heqim ne në jetë... dhe se si luftojmë të bëhemi ata që mund të bëhemi. Unë ruaj respekt për të gjithë ata njerëz, duke i veçuar nga gjërat që kanë shfaqur, që kanë bërë, që kanë pësuar në jetë. Ata mbeten për mua njerëz të respektuar për kurajën, për të mbajtur peshën e halleve të veta dhe për të luftuar që të gëzojnë jetën e tyre. Dhe, ne e dimë, se çdo hall i kësaj bote i rëndon më shumë atij që e ka në kurriz...

Çfarë ishte kjo eksperiencë?

Eksperiencia më profesionale psikologjike... Dhe një nga eksperiencat më emocionale të jetës. E mbushur me bukurinë që të jep njohja e njerëzve të rinj; e sfiduar nga vështirësitë dhe e helmatisur nga vuajtjet e tyre të jetës; e ëmbëlsuar me kënaqësinë e ringritjes së tyre... Siç është jeta njerëzore - një udhëtim në rrugë të shtruara e në gërxhe

të thepisura. Kështu është edhe eksperiencia klinike - një udhëtim i ngjashëm, që tashmë kryhet brenda psikikës dhe brenda marrëdhënies. Kam nxitur veten të mbaj bashkë me ta peshën e vuajtjes së tyre pa u shitur mend atyre për këtë. Kam kërkuar të angazhohem dhe të mbështes... Kam besuar në forcat e tyre dhe kemi arritur diku. Me shumë sukses, me pak sukses. Sipas rastit.

Ngjarjet që përshkruhen në këtë libër tregojnë në njëfarë mënyre edhe se çfarë ndodh në studiot e psikologëve. Një pjesë e madhe e punës është e shoqëruar, si për drej, me vuajtje. Pse, përsëri do të vuajë njeriu që ka kërkuar ndihmë psikologjike? Po. Sepse puna psikologjike është një lloj kirurgjie pa anestezi. Por këtë radhë dhimbja e tij do të jetë rritëse... Si edhe dhimbja që do të ndiejë psikologu vetë. Unë jam rritur bashkë me klientët e mi.

Ndryshe, nuk do të kisha mundur të ndihmoja...



## OH, SA MIRË ME KEN AFRIKAN, O HEJ!

Po ta shihnit në një ditë të zakonshme rrugës ose në punë, zor se mund të kuptonit ndonjë gjë për personin nën kasketë. Do të shihnit që ai lëvizte mbi biçikletë, kaq. Me vrull. Me kasketë. Trupmadh dhe i fuqishëm. I fokusuar në atë që po bënte. Vijimisht duke fuguar. Nuk i duhej të humbiste kohë me kontekstin. Po ta pyesje se çfarë vuri re rrugës nga shtëpia në punë, ai me siguri nuk do të kishte një përgjigje. Ishte i përthithur në të vetat...

Djaloshi që bartte vuajtjen e vet në biçikletë ishte Mireli. Me familje, me punë. “I rregulluar”, si thuhet. Vuajtjen e tij as gruaja nuk ia dinte. Kjo më habiti në fillim. Si është e mundur, mendova, të jetosh me dikë prej katër ose pesë vjetësh, të kesh fëmijë me të dhe të mos arrish të kuptosh vështirësinë e tij helmuese. Më duhej ta shikoja me vëmendje këtë aftësi të jashtëzakonshme për t’i fshehur një gjë kaq të rëndësishme dhe të dukshme një njeriu të shtëpisë... Imagjinova gjithashtu se çfarë force dhe çfarë energjish të jashtëzakonshme nevojiten për të fshehur një gjë të tillë...

“I rregulluari” hyri në studion time me nxitimin e atij që është duke frenuar vrapimin. Dhe më dhuroi një buzëqeshje të gjerë. E folura, edhe ajo e nxituar, nuk u mor vesh se

çfarë donte të thoshte, por nga situata kuptohet që ishte një përshëndetje: “Si jeni? Si shkoni?”, dukej që ishte nga ato shprehje që nuk thuhet për të marrë vesh ndonjë gjë nga ai tjetri. Ajo do të ishte formula e tij që shprehte mosinteresimin se si ishte dhe si shkonte ai tjetri. Këto arrita të vija re ndërsa ai u ul në vendin ku e ftova. Pastaj ai u ngrit, rregulloi çantën e tij të madhe diku në zyrë, u ul përsëri dhe hoqi kapelën.

- Duhet hequr, apo jo? - pyeti.

- Mund të heqim çfarë të duam, - thashë në mënyrë provokative.

Kjo e zgjoi.

- Ku e keni fjalën? - tha me habi.

- E kam fjalën që nuk lejojmë e as ndalojmë atë që mund të bëhet me kapelën...

- Aaa, doktor, e kuptova.

Unë vijova me prezantimin, i cili ishte i shkurtër. Në fakt, kisha kohë që rrallë kujdesesha që prezantimi im të ishte relativisht i gjatë. Më kujtohet se kështu bëja në fillimet e punës sime kur klientët kishin më shumë hezitime për t’u takuar me një psikolog. Tani i kisha shkurtuar ato. Mund ta shkrija akullin e njohjeve të reja duke qenë më i shkujdesur dhe disi situativ. Në më të shumtën e herës kjo funksiononte.

Ai e hoqi kapelën, një imitim i kapelave të bejsbollit. Nën strehën e saj ai kishte djersitur dhe flokët i ishin ngjitur në ballë. Duke i rregulluar ato, ai zbuloi ballin e parratur nga dielli, ndryshe nga pjesa tjetër e fytyrës dhe duart.

Mireli kishte një *erythrophobi*, në një nivel të avancuar të përzier me nxehje ekstreme të fytyrës. *Erythrophobia* është termi që përdoret për skuqjen e fytyrës, por unë nuk e

kam shqiptuar kurrë atë në seancë. Ky është një shqetësim që nuk luftohet dot lehtë. Një arsye e njohur për këtë është se personi që ka frikë nga skuqja, ka njëherësh edhe një dëshirë kontradiktore për të mos u skuqur. Kur ma tha këtë, sigurisht me mënyrën e tij, unë mbajta një mimikë serioze dhe heshta duke soditur fytyrën e tij. Mireli u skuq. Vijova të shoh në drejtim të fytyrës së tij... Fytyra e tij u skuq më fort. Ai e mbuloi atë një çast me pëllëmbët e duarve, pastaj, kur kuptoi se po më pengonte të shihja, i hoqi.

- Ja, kjo është, - tha. - Kështu skuqem. Me siguri dhe më shumë. Besoj më shumë, se këtu jam për t'u marrë me të...

Dhe bëri atë buzëqeshjen e gjerë, të madhe, naive... të një fajtori...

Ky skuqet, thashë me mendje, dhe dëshiron të mos skuqet. Këtu punojnë dy pjesë të mendjes së tij. Është si i kapur në çark.

\*\*\*

Në fund të seancës sonë të parë, ne kishim rënë dakord për disa çështje kryesore: do të njiheshim me shqetësimin e tij, me jetën dhe zhvillimin e këtij shqetësimi, do të ndërtonim një plan ndërhyrjeje dhe do të punonim për të.

- Kjo do të jetë një betejë e vështirë, - thashë. - Do të ndeshemi me diçka që është shumë kokëfortë. Do të na duhet të angazhohemi dhe të bashkëpunojmë... Unë kam gatishmërinë të punoj për këtë.

Mireli kroi kokën dhe shtoi se prandaj kishte ardhur, të punonte kundër kësaj. Por kruajtja e kokës thoshte edhe diçka tjetër. Mos vallë e kisha tepruar duke u shprehur unë i pari gatishmërinë për t'u angazhuar? Mos vallë ia kisha futur

kot duke i thënë se “kjo do të ishte një betejë e vështirë”, dikujt që kishte ardhur tek unë pikërisht për një betejë më të lehtë? Këtë nuk e mora dot vesh në çast. Por mund të ishte kjo. Do të ishte më mirë të dëgjoja më parë se sa i gatshëm ishte ai për t’u angazhuar. Kjo është me shumë rëndësi.

- Doktor, ke premtimin tim. Nëse lëviz prej tij, të lutem ma kujto.

Kjo fjala “doktor”, si ka ndodhur të më thërrasin shpesh, ma ka shpifur. Edhe kur kam treguar se si pëlqeja të më thërrisnin, shumë prej tyre më thoshin doktor. Pasi vura re se kjo përdorej shpesh, hoqa dorë nga kërkesa ime. I lashë në qejfin e tyre të më thërrisnin doktor. Fundja, doktor isha, mendova duke ngushëlluar veten.

A ishte “doktori” i tij një shenjë respekti, apo ishte ai shenjë e nevojës për ta vënë veten nën autoritetin e një doktori? Hoqa dorë shpejt nga pyetjet që i bëja vetes dhe shfrytëzova premtimin që më dha për t’u futur drejt e në temë.

- Mirel, besoj se e kupton se jam i interesuar të dëgjoj gjithë shqetësimin ose shqetësimet që ke.

- Si duhet të flas unë? - tha ai. - Nga ta filloj? Nga kjo që vuaj tani, apo që kur është shfaqur?

Ky nuk po e shfrytëzon lirinë për ta filluar nga të dojë dhe do drejtim, mendova. Pastaj hodha shikimin në drejtim të tij. Ai m’i kishte ngulur sytë dhe po priste sugjerimin tim. Unë ia vonova pak përgjigjen dhe po shiheshim sy më sy.

- Nga të duash, - thashë më në fund. - Nuk ka rëndësi as përshkrimi aktual, as ai historik, as përshkrimi më vete i skuqjes dhe as përzierja e saj me shqetësime të tjera... Do t’i organizoj dhe do t’i sistemoj vetë. Kur të kem pyetje, do t’i bëj...

Kjo hapësirë e turbulloi pakëz. Pastaj buzëqeshi dhe më shpalosi një numër episodesh nga rritja e tij...

Mireli ishte rritur “pa baba”. Ai ishte gjallë, ishte në shtëpi, por Mireli ndiente se nuk ishte rritur prej tij. Madje ai thotë se babai i tij nuk e kishte lënë të rritej. Ky nuk e di me saktësi, por i ati kishte një vështirësi në shtyllën kurrizore dhe ecte si anash, ndërsa trangu i kishte mbetur i shkurtër e krahët të gjatë. Ai ishte një natyrë e ndërlikuar: në punë dhe në shoqëri ishte i urtë dhe i bindur, ndoshta edhe i nënshtruar, ndërsa në familje ai shfaqej autoritar e i ashpër. Mireli mban mend raste të shumta të konflikteve të babit me mamin dhe të bërtiturat e tij. Disa herë Mireli kishte bërë përpjekje të ndërhynte, që ai të mos e godiste, por me këtë rast merrte edhe ai ndonjë prej goditjeve që shkonin huq. Ose edhe goditje të drejtuara te ky. Djali nuk i duronte dot sjelljet e vrazhda të të atit. E habiste sidomos fakti që fill pas një sherri të tillë në shtëpi ai dilte i qeshur të luante domino me shokët e lagjes... Por jo vetëm kaq. Mirelit nuk i del nga mendja kur ai zihej me shokët e vet në oborr dhe thërriste babin për ndihmë... Ky e thërriste të vinte brenda. Dhe Mireli e ndiqte lojën e mbetur pa përfunduar duke soditur pas perdes së dritares. Herë të tjera, kur ky refuzonte të vinte brenda, i ati dilte vetë përjashta, e kapte fort për veshi, i fuste ca shpulla dhe... drejt e brenda. Në shtëpi fillonte ndëshkimi: rrugaç, lëngaraq, legen... Babai i Mirelit ishte kundër sherreve të djalit përjashta. Nuk dihej se çfarë e shtynte për këtë kërkesë. E forta ishte se i ati bënte plot sherre në shtëpi. “Përse nuk duhet të bëj sherr jashtë, ndërsa në shtëpi ai lejohej?”, pyeste veten i biri. Kjo pyetje kishte mbetur pa përgjigje deri në takimin tonë...

Në të vërtetë kisha dëgjuar plot raste kur prindër të arsimuar mirë kishin për fëmijët një doktrinë edukimi kundër sherrit. Në sipërfaqe kjo i ngjante një pedagogjie

të bukur: kundër sherrit e kundër dhunës! Ajo çfarë kisha vënë re në jetë ishte se, këta fëmijë, më vonë rezultonin në rastin më të mirë, të pazotë për të mbrojtur veten në botën plot sherre e konflikte dhe, në rastin më të keq, të dëmtuar në mekanizmat e brendshëm, që formojnë besimin në vete, identitetin etj. Kjo doktrinë ishte e njëanshme dhe jofunksionale, pasi u pamundëson fëmijëve të mësojnë t'i përballojnë që herët konfliktet e tyre në jetë dhe të mësojnë si jetohej në shoqëri...

Mami i Mirelit ishte viktima e pandjeshme e familjes. Edhe sot që flet për mamën, Mireli shpreh një keqardhje për fatin e saj. Deri ditën që babi u sëmur rëndë, mami kishte qenë e heshtura e familjes. Pastaj asaj iu desh të merrte drejtimin. Ai dhe motra e quajnë “komandante”. Mireli nuk ka ndonjë interpretim për atë që ka ndodhur me mamën, por vetëm sa vë në dukje se ajo, pas sëmundjes së babit, filloi të komandojë ashtu si babi. “Komandantja”, ndryshe nga babi, nuk të fyente dhe nuk të godiste. Por kërkonte shumë. Kjo bëri që marrëdhënia e tij me mamën të ftohej keqas... Ishte bërë dhe kjo si ai...

Motra, katër ose pesë vjet më e madhe se Mireli, ishte e urtë dhe e qetë. Madje në familje prindërit atë e paraqisnin si model për t'u imituar. Ajo lundronte në ujërat e turbullta të familjes pa u përfshirë. Priste ditë më të mira për veten. Gjithsesi, mbante në mënyrë jo të zëshme, anën e prindërve. Me radhë, në fillim të babit dhe më vonë të mamit... Kur u largua për studime universitare jashtë qytetit të vet, ajo u çlirua disi dhe filloi të përpiquej për zhvillimin dhe fatin personal.

Tronditja e çuditshme ndodhi kur babai ndërroi jetë. Mireli e ka të vështirë të shprehet qartë për ndjesitë që shoqëruan këtë ngjarje. Në fillim ai ndjeu një gëzim të

fshehtë, që ishte bërë fakt ajo që ai kishte ëndërruar: një vdekje nga ndonjë infarkt në zemër. Pastaj, kur vuri re se të tjerët kjo ngjarje i lëndoi, ai filloi të ligështohet për boshësinë që kishte mbetur në dhomë nga mungesa e tij... I vinte vetes faj që e kishte ëndërruar dhe uruar vdekjen e të atit. Me kalimin e viteve ngjarja u zhvendos gjithnjë e më larg në fëmijërinë dhe rininë e tij, ndërsa ai dukej se po bënte përpara...

E ndihmuan të shkollohej. Zgjodhën për të arsim teknik. Disa shkolla njëra pas tjetrës. Ai i bëri ato, ashtu si kishte mbaruar edhe arsimin e detyruar: zvarrë-zvarrë. Megjithëse mësonte, shkollën nuk e kishte pasur qejf ndonjëherë. Por nuk e kishte me shkollën. E kishte me disa zysha, që e kapnin mat kur ky nuk dinte ndonjë gjë, kur bënte ndonjë gabim, kur nuk e kishte mendjen... Pastaj e kishte edhe me shokët që e ngacmonin, sidomos kur ngrihej në dërrasë ose edhe në bankë, dhe kur i shkruanin në kurriz ose e godisnin fshehtas me sende. Mireli mban mend se dikur filloi t'i kapte mësimet, por i thoshte zyshës që nuk kishte mësuar me qëllim që të shmangte daljen para klasës. Shokët ishin gati të bënin grimasa komike nga bankat. Ky qeshte me surretërit e tyre. Zysha, e cila nuk kishte parë burimin e të qeshurit, kapej me të... Ose kur ai nuk dinte të përgjigjej, një numër i madh syresh do të shikonin torturën e tij dhe do të qeshnin. Mami kishte dashur që djali të studionte për elektronikë. Por ky nuk e donte elektronikën. Mirëpo këtë refuzim e mbajti mbi dy vjet brenda, pa e thënë që nuk e donte shkollën. Kur e tha, u çlirua shumë.

Për mirë a për keq, ata kishin kërkuar të gjithë që djaloshi të ishte i përmbajtur. Mireli mësoi se duke i mbajtur përbrenda dhe pa i shprehur emocionet, iu shmangej disa situatave

të pakëndshme. Sot ai vëren se doktrina pedagogjike e “plakut të shtrembër”, si thotë ai për t’anë, e ka bërë punën e vet: djali nuk e ka preferuar debatin. Unë e dija se në ato vite fjala “debat” përdorej për të shënuar fjalën sherr ose konflikt. Në rastet më të shpeshta, debat do të thoshte të rriheshe me dikë. Kjo ka hyrë edhe në leksikon e policisë...

Lexuesit mund t’i shkojë mendja menjëherë te tema e marrëdhënieve të një djali me atin dhe nënën, dhe motrën e tij... Ndokush mund të ketë prirjen të shohë këtu shembullin e betejës së birit kundër atit... Kjo është një mundësi. Marrëdhënia e tyre kishte qenë e turbulluar: djali nuk ishte respektuar, nuk i ishte ofruar mbështetje, vetëm pak dashuri dhe prandaj ai kishte mbetur i kyçur në konfliktin e pazgjidhur me babin. Këtë e kishte ndier edhe i ati kur i kishte thënë se “nuk ia kishte marrë ndonjëherë mendja se djali do të bëhej i tillë”. Por “plakut të shtrembër” vdekja nuk i la kohë të merrej me gjërat e babait...

\*\*\*

Pas disa seancave ku isha njohur me një numër të madh episodesh nga jeta, edukimi dhe zhvillimi i Mirelit, e kisha ndarë mendjen që, në momentin e duhur të kërkoja që të zbrisnim në thellësi. E kisha menduar se kjo do të krijonte njëfarë tensioni, por këtë do ta kërkoja në emër të punës që kishim për të bërë. Dhe kështu bëra, pas stabilizimit të fillimit të seancës, në momentin kur Mireli më tha se nuk e dinte se përse duhej të fliste, unë fola.

- Mirel, na duhet të flasim hapur, - i thashë. - Këtë na e kërkon puna...

Ai u zbeh, në fytyrë i vërshoi një rrymë gjaku, filloi të ngatërrohet në ato që po thoshte, por e nxori më në fund.



- Doktor..., por unë hapur... kam folur...

- Nuk e kam fjalën për këtë, - i thashë. - Sigurisht që ke folur hapur për të gjitha ngjarjet që kanë ndodhur jashtë teje... Por na duhet të flasim po ashtu hapur edhe për ngjarjet që kanë ndodhur brenda teje... Ne jemi marrë fare pak me ato që kanë ndodhur në ty, ndërkohë që nga jashtë teje e mbi ty janë përplasur fyerje, kërkesa, urdhra... Kjo është historia e treguar. Mua më intereson edhe ajo e patreguara.

- Ahaaaa... Tani kuptoj, - tha. - Kuptoj.

- Përveç një vendimi të ndërgjegjshëm, ose jo, për t'i mbajtur emocionet të pashprehura, të mospëlqimit të konflikteve, e ca gjëra të tjera të vogla, ne nuk dimë gjë se çfarë ka ndodhur e ndodh brenda teje. Ti sigurisht që e ke një interpretim tëndin për këtë gjë...

Pas një pauze të shkurtër, ai sikur e mori veten...

- Doktor, - tha, - ti mund ta kuptosh nga këto që kam thënë se çfarë mund të ketë ndodhur brenda meje... Nuk di çfarë të them. Ja, ju përmendët ca gjëra... Çfarë mund të them më shumë?...

Tani kuptova se do ta kisha të vështirë me këtë arrë të fortë... Mireli e kishte afishuar që në takimin e parë se do të ishte bashkëpunues. Çështja nuk qëndronte te bashkëpunimi. Ishte çështje formimi. Ai kishte mbetur i parritur emocionalisht... M'u kujtua se kisha biseduar në rastet që më ishin krijuar, për kulturën tonë, e cila e anashkalon disi pjesën emocionale, nuk merret shumë me të, i shmanget, e injoron. Unë kam marrë si shembull shprehjen idiote "Mos qaj!", që kemi dëgjuar t'i thuhet ndonjërit që qan për dikë që mund të ketë vdekur... Kur duhet të qajmë, nëse nuk qajmë në këto raste? E kam fjalën te një prapambetje në fushën e zhvillimit emocional në kulturë dhe në përgjithësi:

kemi pak fjalë për të shprehur emocionet, kemi ndalime të pakuptueshme si ky më sipër, i shohim disa shprehje emocionale si dobësi, e shumë “çudira” të tjera.

Mireli dhe unë jemi pjesë të së njëjtës kulturë. Dhe mangësitë e kulturës sonë në tërësi shprehen pak a shumë të çdonjëri prej nesh... Po e shihja veten me të njëjtat lente me të cilat kisha parë Mirelin. Besoj se këtë ia thashë atij. Ndoshta mund t’i kem kallëzuar edhe ndonjë gjë nga vetja, si bëjnë zakonisht ata që këshillojnë. Po, tani m’u kujtua. Ka mundësi t’i kem treguar Mirelit se dikur, në njërin prej udhëtimeve të mia në SHBA, ndodheshim në makinë me dy koordinatorë, të cilat na ndihmonin edhe me transportin. Në një moment, dikush prej nesh dhe njëra prej koordinatorëve do të zbriste. Koordinatorja ia hapi dhe ia mbylli derën e makinës kolegut dhe e vërejti ngultas në fytyrë... Iu afrua koleges në timon dhe i tha: “Ky nuk më tha as faleminderit!”. “Mos u merakos, - i tha tjetra, - këta miq i kemi nga një kulturë ku faleminderit të thonë vetëm po t’u shpëtosh jetën!” Ne vështruam njëri-tjetrin në sy. Ishte diçka shumë therëse. Por ne e dinim që kjo e vërtetë, e thënë në mënyrë kaq të mprehtë, ishte gjithsesi e thënë nga miq të mirë të kulturës sonë... Ne diskutuam shumë herë për këtë tipar tonin...

Me sa dukeshin bathët, Mireli do të hapej shumë ngadalë...

- Mirel, ti përmende se je rritur mes kërkesash, ndoshta presionesh... për nënshttrim, brenda një kornize ku zëri yt nuk duhej të dëgjohej...

- Po, kjo është shumë e vërtetë..., - nxitoi të pohonte ai, - zëri im nuk është dëgjuar dhe nuk duhej të dëgjohej. Tani të të tregoj diçka për zërin... Kërkesat për zërin nuk e di a i kanë bërë me zë, apo pa zë. Tani kujtohem. Edhe me zë. Më

kanë bërë kërkesa të flas me zë të ulët. Dhe unë kam folur me zë të ulët... Gati-gati si një vajzë. Zëri mua më është forcuar disi tani që jam rritur. Ose më saktë, ka filluar të forcohet që kur më vdiq babi. Që atëherë unë flas ndryshe.

Ai shtoi pastaj se gjithë jetën kishte qenë i urtë dhe i bindur, se u kishte dhënë përparësi kërkesave të të tjerëve, se ishte sjellë si duhej dhe jo si donte, se ishte përpjekur të ishte ai që duhet, se nuk kishte lirinë e bashkëmoshatarëve, se kishte zhvilluar një kornizë brenda së cilës vepronte...

Më tërhoqi vëmendjen zëri i tij: ai kishte të drejtë. Zëri i tij ishte i plotë, i butë dhe kishte tempo të shpejtë. Aq i shpejtë, sa mund që edhe fjalët të mbivendoseshin pa mbaruar e para. Me shpjegimin e Mirelit unë tani kisha edhe një të dhënë për efektin e edukatës dhe të situatave të jetës së tij mbi të.

- Mua më kanë kërkuar ta mbaj zërin të ulët. Edhe kokën të ulur dhe të shprehem siç më është kërkuar. Kam mbajtur brenda dhe kam ndrydhur shumë gjëra pa thënë... Kur u rrita disi dallova se ato që i shtypja brenda më shfaqeshin në fytyrë. Të tjerët kuptonin që diçka nuk shkonte. Në këtë rast më mbërthente një panik i madh. Më zinte një frikë e madhe se mos të tjerët arrinin të lexonin atë që shfaqte fytyra ime.

Ai kishte thënë se kishte frikë se mos ia lexonin fytyrën! Ndjeva se ishim duke iu afruar temës themelore të Mirelit. Po, pastaj? Pastaj nga frika se mos ia lexonin fytyrën ai panikohej nga leximi “i sigurt” i fytyrës. Më tej ai përpiquej ta fshihte fytyrën që të tjerët të mos mund të lexonin në të. Pastaj ekuacioni i tij gjeti një zgjidhje. Bingo! Kapela e bejsbollit! Kapela e bejsbollit do ta bënte të pamundur që tjetri të lexonte fytyrën e tij...

- Po nxehja e fytyrës? - e pyeta. - Si ndodh me të?

- Nxehja është shumë e fortë, - tha. - Nxehja është aq e

fortë sa më duket sikur koka më merr flakë... A e imagjinon dot dikë që i digjet koka? Ja, ashtu. Ajo shoqëron çdo skuqje... A e imagjinon dot dikë me biçikletë, që fugon dhe që koka i digjet flakë? Kështu e kam përjetuar plot herë...

Duke ndier se po vinte fundi i seancës ai pyeti befás.

- A isha mjaft i hapur sot, doktor? - Më pyeti me atë buzëqeshjen vetëmbrojtëse të atij, i cili nuk dëshiron të keqkuptohet, por të mirëpritet.

- Tani kemi një pamje më të mirë, por gjithsesi të pjesshme të asaj që ndodh, - i thashë. - Kjo na shërben. Dimë tani një pjesëz të asaj që ndodh me ty, por ende jo brenda teje...

- Kështu më ndodh, - tha duke tundur poshtë-lart kokën për të lënë që të kuptohej se ai kishte një pafuqi ndaj asaj që ndodhte me të...

\*\*\*

Do të merreshim, siç e kisha parashikuar, me një nga çështjet më komplekse të ndërthurjes së psikologjisë me fiziologjinë. Pjesa e njohur ishte se skuqja dhe nxehja e fytyrës janë reagime fiziologjike me rrymë gjaku, që urdhërohet të furnizojë këtë rajon, se ato ndodhin gjatë dhe në prezencë të njerëzve të tjerë, se ato...

Kjo pamje lidhej dukshëm me atë që kishte ndodhur në fëmijërinë e Mirelit. Me kritikën dhe qortimet, me ndalimet dhe imponimet, me fyerjet dhe dhunën. Kuptohej që do të kishim një sjellje të matur të tij... Ai pati vënë në dukje se ishte i përmbajtur, pra, i ndrojtur. Atij i ishte dashur të tregonte maturi dhe ndrojtje për të mos u kritikuar... Atij i ishte dashur që të turpërohej sa herë ndiente se nuk u ishte përmbajtur kërkesave e porosive të prindërve... Turpërimi

është reagimi i ndërgjegjes morale për gabime të pranuarra si të tilla. Atij i ishte dashur të tregonte vetëpërmbajtje... për të mos u bërë objekt kritike...

- Po mendoj më shumë për këtë që kam, - tha. - Më parë jam përpjekur si ta fsheh skuqjen. Për nxehjen nuk kam bërë gjë, pasi ajo nuk duket. E duroj vetë. Skuqja, ajo më tradhton.

M'u kujtua një ngjarje e treguar nga një i njohur disa vite më parë. Atë e tregonin për dikë që kishte shkuar me shokë për një vizitë pune në Amsterdam. Kishin kryer punët dhe kishin dalë shëtitje. Ndër të tjera edhe në *Red Light District*. Ata bëheshin kureshtarë nga afishimi i lakuriqësisë dhe grisja e një tabuje kaq të madhe sa seksi. Në një moment dy anëtarë të grupit vendosën të zgjidhnin vajzat e tyre të shërbimeve intime dhe e ftuan dhe personazhin e ngjarjes. Ky u hutua nga propozimi i papritur. Pastaj tha një "jo", me gjysmë zëri. Më në fund "jo"- ja e pazëshme u bë një jo me një pikë mbrapa. Dhe u ndanë. Pasdarke ata u takuan sërish... "Po, ti, - i thanë, - ç'pate ti që nuk erdhe me ne?" "Kisha shumë qejf të vija me ju, - tha, - por e dini pse? Nuk erdha pasi kisha frikë. Frikën se mos Aida ma lexonte mu në ballë zullumin e Amsterdamit..." Klienti dëshmonte të njëjtën gjë.

- Cila është tradhtia? - pyeta duke u larguar nga gjurmët e memories sime.

Ai bëri përsëri atë buzëqeshjen e vet të gjerë dhe pozitive... Pastaj një tis i lehtë i purpurt filloi të shfaqej në fytyrën e tij. Ai fërkoj faqet me pëllëmbët...

- Cila është tradhtia tani? - pyeta. - Çfarë ndien ti se po tradhton fytyra jote tani?

- Tani... Tani kam merakun sesi do të merret kjo skuqje që më filloi...

- Do të të bëj dy pyetje për këtë merakun: e para është si do të merret kjo skuqje tani dhe e dyta është sesi mund të merret kjo skuqje...

- Ti e di shqetësimin tim me skuqjen, kështu që sido të merret... Do të merret kështu: ju do të mendoni: “Mireli u skuq. Kështu skuqet shpesh. Ai është me mua që të merremi me skuqjen e tij. Kështu që nuk kam ndonjë merak të madh”. Në rastin e dytë, sesi mund të merret... Mund të merret kështu: “Mireli po skuqet. Ai fsheh diçka. Fshehjen e tij po e tregon fytyra e tij. Fytyra e tij e tradhton...”. Mund të merret edhe në mënyra të tjera, por përafërsisht kështu. Me ty, merakun e kam fare të vogël, sepse ne jemi në një marrëdhënie tjetër, por jashtë, me të tjerët, merakun i tradhtisë dhe i interpretimit të të tjerëve do të jetë shumë i madh. Dhe, sa më i madh të jetë ky merak, aq më shumë do të skuqem dhe do të nxehem në fytyrë... Tani që thashë këtë, ndiej që skuqja po më ikën...

- Cili është dallimi? - sulmova menjëherë.

- Të tjerët do të jenë të prirë të zhbirilojnë tek unë për të zbuluar një tradhti timen... Ajo si rregull, do të jetë diçka që ata nuk e pëlqejnë... Dhe pastaj do të sulmojnë... Sulmi më i parë është “Po ti? Çfarë ke që skuqesh?”. Çfarë të them unë? T’u them që kështu e kam, skuqem? Këtë nuk e bëj dot. E kam bërë në fakt një herë. Më thanë shokët: “Po, ti, pse skuqesh? Vajzë je?”. Pas kësaj dite, disa nga shokët filluan të më thërrisnin “Mirela”. A e kupton? Ku të shkoja unë pastaj? “Mirela!” I thashë mamit: “Pse ma keni vënë emrin Mirel?”. “Mirel është emër i bukur”, tha ajo. E di unë sa i bukur është, mendova, por nuk ia thashë...

- Mirelaaaaa! - këngëzova unë, ndërsa e kapa veten në një nxitim që mund të ishte shkatërrues për marrëdhënien...

Mirelit i iku fytyra. U skuq sa nuk e kisha parë ndonjëherë... Pastaj ndërhyra me të shpejtë.

- Është ushtrim, Mirel. Dëshiroj të di se çfarë ndodhi...

Ai qeshi me zë...

- Kujtova se mos fillove dhe ti... Filloi dhe doktori, thashë...

- Çfarë ndodhi?

- U ndjeva i fyer. Më thirri dhe ky... Pastaj u zemërova...

- Çfarë bëre ti me fyerjen dhe zemërimin, Mirel?

- Aaaa, këtu qëndron puna. Kjo ndodh shumë shpejt...

Unë e mbaj për vete edhe fyerjen edhe zemërimin...

- Imagjinoj se do të jesh ngarkuar mirë, - thashë. - Deri kur? - pyeta, por empatia ime e zuri në befasi me sfidimin "Deri kur?".

- ...

- Përse të shërben mbajtja brenda e fyerjes dhe zemërimit?

Ai ndjeu se po futeshim në një zonë të brendshme, ku ai nuk ishte futur ndonjëherë... Dhe shfaqti një ngurrim të ngjashëm me atë që kanë njerëzit që vizitojnë një shpellë të paparë ndonjëherë... Frika nga e panjohura, mendova.

- Më mbron. Më mbron nga përplasja me atë tjetrin. Edhe me ty... Duke mos e shprehur mospëlqimin tim për fyerjen, jam i mbrojtur nga ajo që mund të bëjë ai tjetri... Po ashtu edhe me zemërimin. Duke mos reaguar nuk përballem me zemërimin tënd.

- Tani të ftoj të ma shprehësh mua direkt fyerjen që pësove dhe zemërimin që të pushtoi...

Pas disa përpjekjesh ai arriti të thoshte se ndihej i fyer dhe i zemëruar që unë e kisha thirrur me emrin Mirela. Kjo shoqërohej edhe me vëzhgime sekuenciale të tij për të dalluar edhe reagimin më të dobët që unë mund të bëja për reagimet e tij të hapura.

- Çfarë gjëje të ka fyer dhe zemëruar, Mirel?

- Ndihem i fyer nga feminizimi i emrit tim, që është Mirel dhe që dihet se është një emër që e mbajnë meshkujt... Ndihem i fyer se me këtë ti zbulon ose ke mendimin që unë nuk kam identitet mashkullor, ose dëshiron që unë të mos e kem një identitet të tillë... Nëse e mendon këtë gjë, mua nuk ma ndien! Nëse dëshiron që unë të jem i tillë, gjej kishë e falu! Ndihem i zemëruar sepse më ke rënë në qafë pa arsye dhe duke u bazuar në të pavërteta... Tani po jua them juve, doktor, që unë kurrë nuk kam sharë njeri... dhe nuk kam thënë asnjëherë ndonjë fjalë të pistë në jetën time! Mbajni për vete ato që bëre me emrin tim! Mbajni për ve - te! Unë jam Mireli! Nëse ke qejf të jesh Mirela, rruga e mbarë të qoftë! Të dhjefsha Mirelën! Jam Mireli!...

Pastaj ai psherëtiu i lodhur nga shpërthimi i pazakontë. Kishte hedhur edhe një hap tjetër përpara... Kishte provuar të bënte të kundërtën e asaj që kishte bërë gjithmonë... Nxori jashtë fyerjen që kishte ndier dhe refuzoi ta pranonte atë. Nxori jashtë edhe zemërimin e tij në një formë ekuivalente me thumbimin që i ishte bërë. Për një moment mendova se mos kuturiste dhe e feminizonte edhe emrin tim. Duhet të kem nënqeshur me këtë mendim, besoj, sepse ai më pyeti se çfarë kisha. Kur ia thashë ai bëri një të qeshur bubulluese. I thashë se po ta kishte bërë këtë do ta prisja qetësisht. Shtova duke thënë se e dija kush isha dhe dija ta dalloja realitetin nga dëshirat e tjetrit. Mendova përsëri se po ta kishte bërë këtë, mund të kishte qenë shumë kuruese për të... Por nuk e bëri. Ndoshta sepse emri im nuk mund të feminizohet... Ndoshta nga frika e autoritetit... Ndoshta ngaqë mund të mos ishte ende gati...

Pas një pushimi të vogël Mireli më rrëfeu se atë nuk e kishin lejuar të argëtohej me lojëra elektronike si shokët, i



kërkonin të mos thoshte fjalë të pista, të mos rrinte me këmbë hapur... Dhe ai nuk i kishte kundërshtuar ndonjëherë këto ndalime duke mbajtur brenda vetes jo vetëm pakënaqësinë dhe zemërimin, por edhe talljet e shokëve. Më vonë atë e kishte mbërthyer pakënaqësia ndaj shtatit të shkurtër, frika se mos e rrihnin çunat.

Mireli zbuloi fuqinë që të jep lejimi i shprehjes së emocioneve. Ai kujtoi një rast nga shkolla e mesme kur u ndodh vetëm për vetëm me dikë që e ngacmonte rregullisht. Ngacmuesi nuk e kishte për gjë të të ngacmonte... kudo ku të ndodheshe. Mireli kishte vendosur të përballej. “Po e the edhe një herë këtë fjalë, do ta paguash”, i kishte thënë. Ngacmuesi e mori për shprehje dobësie dhe i tha “bythë\*\*\*ë”. Mireli nuk mban mend shumë. Por goditjen që i dha me grusht nuk bëhet fjalë ta harrojë... Ai kishte fluturuar tutje dhe mezi ishte ngritur... Ishte larguar me bisht ndër shalë... Kishte ndodhur çlirimi i madh! Ai kishte ndier se kishte ndodhur bing-bangu i kontinentit të trupit të vet.

- Kështu është edhe kjo që bëra këtu, - tha.

- Ne nuk e kuptojmë gjithmonë dot se çfarë fuqie kemi brenda vetes...

Pastaj vijova me historinë e fshatarit që lëronte arën dhe që u ul për t’u çlodhur bashkë me qetë. U dha atyre për të ngrënë dhe u ul të hante edhe vetë. Duke ngrënë po shikonte qafat muskulore të qeve, që lëviznin sipas përtypjes përtaçe të ushqyerjes. Befas në mendjen e tij u formua një pyetje. “Si është e mundur që me një qafë kaq muskulore këto kafshë të pranojnë ta fusin kokën në kular? Ah, ta dinit ju, se sa të fuqishëm që jeni!” Ndonjëherë njeriu e ka të vështirë ta dijë se çfarë force ka në vetvete...

- Do ta mbaj mend këtë histori, - tha. - Sikur është bërë për mua...

Ne vijuam në këtë mënyrë eksplorimin e skuqjes së fytyrës dhe të nxehjes së kokës në situata nga më të ndryshmet duke i kombinuar këto edhe me ushtrime relaksimi, ndërgjegjësimi, me ushtrime për zhvillimin e sjelljes sociale, me marrjen e disa medikamenteve nga psikiatri... Situata dukej se ishte në rrugë të mbarë...

\*\*\*

- Kam dashur ta them edhe disa herë më parë, por tani më duket se është rasti, - më tha që herët në seancë. - Kam një hall shumë të madh. Ti e di që unë jam i punësuar te një firmë. Bëj shumë për punën që kam. Jam punonjës shumë i rregullt dhe më duan të gjithë. Madje ka rreth një vit që ata më kanë besuar edhe mbajtjen dhe përdorimin e një sasive parash kesh. Me to unë bëj blerje materialesh, mbaj fatura dhe bëj shlyerje mujore të shpenzimeve. Është një punë në të cilën edhe mund të abuzohet. Ata nuk e kanë idenë sesi mund të merren fatura të tjera dhe të përvetësohen paratë që ata më kanë dhënë. Unë nuk e kam bërë asnjëherë këtë gjë. As-një-he-rë! Kam qenë i rregullt, kam respektuar paranë dhe besimin e tyre, rregullin tim dhe deri këtu në rregull. E keqja ndodh në momentin e shlyerjes mujore. Kur bëj këtë gjë, megjithëse nuk kam përfituar asnjë qindarkë nga paratë e tyre, mua më fillon një siklet dhe pastaj skuqem deri në veshë. Ata habiten: “Çfarë ka ky?”. Mua më vjen ta ha veten me dhëmbë. Si mund të shpëtoj prej kësaj?

- Ta shohim, - i thashë. - Unë e kuptoj kështu këtë çështjen e abuzimit me paratë e tyre. Ti nuk e ke bërë as-një-he-rë një gjë të tillë! Mirëpo ti e ke menduar shumë herë këtë mundësi abuzimi, ndoshta jo për të abuzuar vetë, por për të menduar, e ke menduar. A është kështu?

- Kështu është, - tha me gjysmë zëri. - E kam menduar sepse shumë veta e bëjnë...

- Të falënderoj për sinqeritetin... Pra ty të ka shkuar ndër mend mundësia e abuzimit. Dhe ke vendosur të mos abuzosh... Pastaj këtë mundësi ua ke projektuar atyre duke parë mundësinë që ata të dyshojnë te ti... Dhe më vonë je marrë me projeksionin tënd: po sikur ata të dyshojnë? Pastaj e ke besuar dyshimin që ua ke veshur atyre aq fort, sa që kur vjen puna e shlyerjeve, ti skuqesh... Dhe ata medoemos që do të habiten, sepse ata të njohin ty. Ti pastaj dëshiron të ndëshkosh veten... për pafuqinë që shfaq... ndaj asaj që ndodh në fytyrën tënde, të cilën pastaj ti e ndien se nuk është fytyra jote reale. A është kështu?

- Kështu është, - tha përsëri me gjysmë zëri.

Me të thënë këtë, më erdhi keq që e kisha thënë. Ishte një zgjidhje e gatshme e situatës, të cilën Mireli duhet ta shpjegonte vetë tashmë...

Ai e pranoi interpretimin tim, por kjo megjithatë nuk më kënaqi. Prandaj kaluam në ushtrimin e zbulimit vetë të interpretimit.

- Skuqja jote ndodh kur ti parashikon të ndodhesh, ose ndodhesh në fokusin e vëmendjes së dikujt. Ajo lidhet me ekspozimin. Ty nuk të ndodh të skuqesh në ato pjesë të trupit që nuk mund të shihen. Skuqesh më shumë në fytyrë, veshë, qafë dhe gjoks pasi këto janë pjesë të dukshme nga të tjerët. Zonat që mund të vëzhgohen publikisht. Por, e di. Kryesisht në fytyrë dhe veshë...

- Kjo lidhet me atë them unë, - shtoi ai, - me faktin se unë jam edukuar të jem i ndjeshëm në situata publike.

“Mungesë asertiviteti dhe shkathtësi të varfra sociale.”

Ne kishim arritur tashmë të kuptonim se shqetësimi i tij ishte jashtë kontrollit të vetëdijes së tij, kishte karakter automatik, shoqërohej me frikëra dhe besime të caktuara irracionale, shprehej në ekspozimet në publik dhe shënonte prezencën e një dileme morale... Por befasishtë nuk mungonin...

Unë qëndrova në temën e formimit të tij, në fakt në temën e tipareve që ai kishte si person.

- Më thuaj disa nga karakteristikat më të mira që të shquajnë ty si person, - i thashë.

- Ne të gjithë si familje jemi edukuar të jemi të drejtë. E dua këtë gjë. Jam respektues, por këtë e quaj defekt. Pse? Sepse unë respektoj, por nuk më respektojnë. Jam mbështetës. Edhe këtë e quaj defekt, sepse unë kam mbështetur, por nuk më kanë mbështetur. Jam pozitiv që ata të kenë mendim të mirë për mua. Por nuk kanë ndonjë mendim pozitiv të shprehur për mua...

- A po thua se tiparet që të tjerët i quajnë pozitive, ty nuk të shërbejnë?

- Nuk më shërbejnë... Dhe më vjen shumë inat...

- Por ke nevojë që të njihesh si njeri pozitiv... Si ia bën ti për këtë?

- E thashë që “jam pozitiv që ata të kenë mendim të mirë për mua”.

- Pra, ti e “blen mendimin e tyre duke u hequr pozitiv...”. A po më thua se këto tipare si të qenët respektues, mbështetës e pozitiv, nuk janë tiparet e tua, por ti i shfaq këto se ato të shërbejnë për të bërë të tjerët për vete?

- Jo të gjitha. Disa... Tani jam i nxehur.

- Nga na doli kjo nxehje?

- Kam merak se tani që fola për paraqitjen se mos kam mburrur veten... nuk e di.

Shkatërrimi i ndodhur nuk ishte i vogël. Ky duket se ka të bëjë me vlerësimin e vetes, por është shumë më i gjerë... shkon përtej, në çështjet e identitetit...

Pas një minisekuence relaksuese, ai ma bëri me shenjë të afrohesha.

- Kam parë një ëndërr, - tha. - Dhe dëshiroj ta diskutojmë... ajo ishte kështu:

*Unë ndodhesha në një sallë gjyqi. Bëhej një gjyq për mua. Më akuzonin se kam hapur një biznes të paligjshëm për prodhimin e maskave. Por mua nuk më bëri përshtypje... Mami ishte ulur diku aty dhe dukej e trembur, megjithëse është grua e fortë. Mos u tremb, i thashë. Pas shkëmbimit të shumë replikave midis avokatit tim dhe dy gjyqtarëve, më afrohet avokati dhe më thotë se do të përpiqet të bëjë një kompromis. Unë tunda kokën për po, me fytyrë shumë të qeshur. Nuk desha që të tjerët të lexonin mendimet në fytyrën time. Fillova të studioja situatën dhe mora masat e mia. Hoqa një maskë silikoni që kisha vënë dhe zbulova fytyrën time të vërtetë. Ajo u skuq dhe befas mori flakë. Salla e gjyqit bëri një "Uuuuuu!" të fortë, ndërsa unë ulërita dhe më doli gjumi. Pastaj më zuri prapë. Në pjesën e dytë pranova marrëveshjen e avokatit: midis internimit në Groenlandë, ose në Afrikë, unë zgjedha të dytën. Të jem në Afrikë.*

Duhet të kem kërkuar për asosacione të Mirelit me elementet e ëndrrës... Po, kështu duhet të ketë ndodhur pasi mbaj mend disa prej tyre: gjyqi, ku klienti ndodhej vazhdimisht në çdo ditë të jetës së vet, maska e njeriut të qeshur në fytyrën e tij sikur i ka të gjitha në terezi dhe që shpreh një reagim të formuar të tij për të fshehur diçka tjetër, zgjimi i tmerrshëm për t'u mbrojtur nga terrori i gjykimit, avokati i shkathët që arriti një kompromis të favorshëm.

- Ne nuk kuptojmë ende zgjedhjen e Afrikës, - thashë aty nga fundi i diskutimit.

- Kujtova se e kuptove vetë, - tha. - Kjo është e thjeshtë... Në disa fise afrikane burrat e mbulojnë fytyrën. Unë kam zgjedhur këtë. I kam zili burrat afrikanë... Dua të jem burrë afrikan. Zgjedha Afrikën se dua të shkoj të jetoj në disa fise ku burrat e mbajnë fytyrën të mbuluar. Do të isha i qetë atje.

- A mund të na e përshkruash pak këtë lumturinë e këtyre afrikanëve me maska në fytyrë?

- Ata... edhe në Afrikë lumturia dhe mjerimi duhet të jenë të shpërndara si kudo në botë... Kështu e mendoj. Por, unë nuk e kam fjalën për lumturinë e afrikanëve, por për lumturinë që do të kisha unë po të isha një afrikan me fytyrë të mbuluar...

Ndërkohë që thoshte këto Mireli qeshte. Ishte një e qeshur e butë, e ngrohtë përgjithësisht, por ai e quante “zgërdhirje” pasi ajo ishte e sforcuar. Por që i shërbente.

- Mirel, - thashë, - ti vuan shumë. Imagjinoj të jetë një vuajtje së cilës nuk ia përcaktoj dot përmasat...

- Është shumë e vërtetë... Unë nuk kam fytyrë... Kjo që të tjerët shohin... Fytyra ime është e mpirë dhe unë nuk e ndiej atë... Të vetmet raste kur unë e ndiej atë janë ato kur ajo skuqet dhe nxehet..., por këto më bëjnë të vuaj... sepse nuk dua që ta shohin të tjerët. Është shumë e vështirë të jetosh me fytyrën të cilën nuk e do...

Pas ushtrimeve të seancës për relaksim, stërvitje asertive, ndërtim të shkallëve për matjen e ankthit, për skuqje artificiale, e shumë e shumë ushtrime të tjera, kisha kaluar në baterinë e ushtrimeve për t’u bërë në shtëpi. Herë pas here unë kërkoja të informohesha për kryerjen dhe rezultatin e tyre. Mireli, i cili në seancat tona ishte duke u bërë gjithnjë

e më bashkëpunues, kur erdhi fjala për ushtrimet, duket se nuk ishte në nivelin e bashkëpunimit të seancës. Kuptoja vështirësitë e tij në kryerjen e ushtrimeve gjatë intervaleve të caktuara në punë. Aty kishte përreth gjithmonë njerëz të tjerë... Njëjtë edhe në shtëpi. Aty ndodhej e shoqja, e cila nuk dinte asgjë nga vuajtja e tij me fytyrën. Një fshehje shembullore... E kërkova shumë herë bashkëpunimin e tij për kryerjen e ushtrimeve jashtë seance, por rezultati ka qenë i pakënaqshëm... Na mbetej të shpresonim në efektet e punës gjatë seancave.

Ndërtova një ushtrim desensibilizimi: më e shpeshta situatë që shkaktonte frikë, panik e ankth për të ishte ajo e përballjes me vështrimet e njerëzve në publik. Për të mos e ndier këtë frikë, Mireli vendoste kapelën e bejsbollit dhe syze. Ushtrimi do të synonte që ai të desensibilizohej nga vështrimet e publikut. Në thelb, një ushtrim përballjeje dhe ekspozimi për të nxjerrë në shesh unin e tij të pamaskuar. Sugjerova që segmentin nga shtëpia në punë ta copëtonte në 10 pjesë të barabarta. Dhe t'i memorizonte. Pastaj kërkova që këto segmente të renditeshin sipas vështirësisë që paraqisnin për Mirelin. Në fund kërkova që ai t'i memorizonte ato sipas vështirësisë... Dhe Mirelit iu kërkua të kryente segmentin më të lehtë me kapelën e hequr. Ushtrimi do të kryhej pa asistencë duke kaluar në segmentin paraardhës, vetëm pasi ishte stabilizuar ecja pa kapelë në pararendësin.

Mireli bashkëpunoi. U përfshi në ushtrim. E kreu disa herë dhe raportoi disa rezultate herë minore, herë më të mëdha. Këmbëngula ta shfrytëzonte si mundësi, por nuk funksionoi. Kjo më shkuraçoi, prandaj fillova të mendoj sesi mund të dilej prej këtij hezitimi. Duke u kthyer mbrapsht në atë që kishim bërë, arrita të zbuloj një mundësi: të mos

këmbëngulja në kryerjen e një ushtrimit të vetëm tani dhe të një tjetri pastaj dhe, më vonë të të dyve... Më duhej diçka më madhore sesa ushtrimet e shkëputura, që ndihmonin në situatat e veçanta që krijoheshin... Arrita të formoj një katalog - paketë ushtrimesh. Kjo po, mendova. Kjo do të ndihmojë Mirelin të kuptohet se angazhimi i tij kërkohet të ishte ballor dhe i sistemuar. Jo më ushtrime të shkëputura... Paketa ishte një përzierje eklektike ushtrimesh të huazuara nga shkolla të ndryshme psikoterapike dhe përfshinte ushtrimin e skuqjes artificiale të fytyrës për t'u miqësuar me të; ushtrimin e identifikimit me fytyrën; ushtrimin e dekatastrofizimit për të shpërndarë ankthin dhe panikun; ushtrimin e vetinstruksioneve për të qenë i fokusuar në atë që po bën; ushtrime relaksimi për të pakësuar frikën, panikun e ankthin; ushtrimin e lojës me role; ushtrimin e shfokusimit për t'u distancuar nga mendimet personale; ushtrimin e intensifikimit të grimasës; ushtrimin e shqyrtimit të fakteve... Nuk e çoj dot deri në fund listën, por ajo përbënte një përzierje ndërhyrjesh kognitive, emocionale, bihevjorale, fenomenologjike...

Mendoja se shqetësimi i tij nuk do të gjente një përgjigje përfundimtare nga ushtrimet e rekomanduara... Me paketën mendoja se ajo do ta mbante Mirelin të angazhuar edhe jashtë seancave tona. Për këtë ndihesha i sigurt ose dëshiroja të ndihesha i tillë. Ai do të mbështeste punën në seancat, të cilat prodhonin, për fat, kthjellime të rëndësishme nga eksplorimi i fenomenologjisë së *erythrophobisë* së tij. Me sa duket, personat e viktimizuar herët duket se e kanë më të vështirë të angazhohen për periudha të gjata kohe dhe i presin rezultatet në një kohë të shkurtër...



Rrënja e shqetësimit të Mirelit shtrihej në eksperiencat e hershme kur bota e tij takoi botën e gjigantëve. Ai kuptoi herët se gjigantët të fyejnë dhe të qortojnë, të rrahin dhe të imponohen, se ata janë të fortë dhe mjerë ai që është i dobët... “Të dobëtit” nuk i kishte mbetur asnjë rrugëdalje, veçse të fshihte dobësinë e tij dhe të bënte grimasa sociale për t’i marrë me të mirë të tjerët.

Në seancë Mireli nuk mbante kapelë dhe uni i tij manifestohej pa nevojën për t’u fshehur. Fytyra e tij nuk kishte nevojë të skuqej përballë meje. Por ai e mbante pothuaj vijimisht atë buzëqeshjen e instaluar enkas për të më marrë edhe mua me të mirë...

Ne kishim një marrëdhënie të mirë pune dhe vijuan përpjekjen për ta nxjerrë fytyrën e tij nga poshtë kapelës... Tani e dinim se dobësia ishte metafora e tij për mangësitë, pamundësitë, vuajtjet...

\*\*\*

Pas nja dy muajsh pune të tillë, ai më tha se kishte përmirësime. Këtë e shpjegoi me kapacitetin për të jetuar me gjysmën e dozës së ilaçit. Unë kërkoja të informohesha hollësisht për situatat e jetës së tij dhe mënyrën e përballimit të tyre. Vura re edhe vetë disa përmirësime.

- Me gjithë përmirësimet, këto nuk mjaftojnë, - thashë. - Pas njëfarë kohe shenjat e përmirësimit mund të mos duken më.

- E kam vënë re, - tha. - Kam dhe një rast të freskët...

Filloi të më tregonte për planin e një vizite te mami. Ky e ka bërë rregull që një herë në javë të bëjë një vizitë familjare te mami, ku çon edhe fëmijët. Ishin nisur të gjithë

dhe, rrugës për atje, nga një telefonatë e mamit, merr një porosi për të blerë diçka, pasi ajo kishte për vizitë motrën me të shoqin. “Bobo! Burri i tezes!”

- Si është puna? - pyeta unë.

Ai tha se e kishte të vështirë me të. Nuk e duronte dot tipin e tij. Burri i tezes ishte një tip i shpifur. Megaloman, mburravec, teoricien. I dinte të gjitha, politikën lokale dhe atë ndërkombëtare, punët e kometave dhe parashikimin e motit. Po të ndodhte që të shprehje një mendim para tij, ai të dëgjonte me vëmendje dhe kur merrte fjalën, thoshte diçka që ta hidhte poshtë mendimin tënd. Donte të dilte gjithmonë mendimi i tij. Kjo vizitë parashikoi se do të ishte një torturë... Donte ta anulonte vizitën për ta bërë një herë tjetër, por ç’t’i bënte mamit që i kishte kërkuar të bënte një blerje... Vijoi rrugën gjithë hezitim dhe i paqetë. Kur hyri brenda studioi vendin për të gjetur një kolltuk me mbështetëse ku ai të mund të mbështeste krahun që ta kishte më të lehtë të mbulonte fytyrën. Të mos ia dallonin mimikën. I thanë që të ulej përballë, në një vend më qendror. Ai nuk e donte vendin qendror. Nuk gjeti as kolltuk me mbështetëse dhe u ul shpejt e shpejt në një karrige anash tij. Në vendet qendrore i duket vetja si dhëndri që thith vështrimet e të gjithëve. Vendin anash burrit të tezes e zgjodhi enkas, për të mos qenë përballë vështrimit të tij, për të mos u angazhuar shumë në bisedë me të... Kështu ndodhi...

Përshkrimi i tij për burrin e tezes të shtynte të besojë se ai mund të ishte me të vërtetë një njeri i vështirë.

- E kam frikë burrin e tezes... Më bën të ndihem inferior...

- Stop, - i thashë unë. - Do të ndalojmë pak këtu. Ti thua se ai të bën të ndihesh inferior. Kjo fjali kuptohet si akuzë për të. Nuk është problem nëse bën ndonjë akuzë kundër tij.

Ai mund edhe të të ketë bërë akuza, por inferior ai nuk të bën dot, në qoftë se ti nuk kontribuon... Të ftoj që të bësh përpjekjen për të ndarë gjërat që ai të bën ty nga gjërat që ti i bën vetes. Më kuptove?

Ai tha se më kuptoi dhe hyri drejt e në rol.

- Ti, xhaxhi Bujar, - tha, - mban një posturë të ngrehur, si prej monumenti. Punë për ty, mbaje. Ti, xhaxhi Bujar, shet pordhë dhe e quan veten të zotin. Doktor! E dëgjove? Thashë fjalën “pordhë”! Nuk e kam thënë kurrë në jetën time! Ti, xhaxhi Bujar, ke si arritjen më të madhe faktin se ke bërë burg. Këtë e sheh si akt heroik, se e ke bërë burgun e vrasjes në kohën e Enverit. Të tjerët të duken pufte, dështakë... Unë nuk jam i tillë, nëse e ke për mua. Unë krenohem se kam disa shkolla, jam i punësuar dhe mbaj familjen...

Pastaj Mireli u kthye nga unë:

- Kam nevojë për pak ndihmë, të eci më tej... Shiko, unë kam perceptimet e mia për të... Këto nuk janë të favorshme... as pozitive. Edhe ai ka perceptimet e tij për mua, që nuk janë edhe ato të favorshme... E, pastaj? Këtu bllokohem.

- Kjo është e rëndësishme. Çdo njeri i ndërton sjelljet sipas perceptimeve të veta. Edhe ai që është i gjykuar nga një trup gjykues, edhe ai që ia bën vetë gjyqin vetes... Mirel, ai është “OK.” me perceptimet e veta për veten dhe të tjerët... edhe pas burgut. Po ti, a je?

- Nuk jam, - tha. - Unë gjykoj dhe e dënoj veten për posturat e tij, për mënyrën si vështron, për temat që hap dhe mënyrën si i trajton...

- A mund të më thuash më shumë për këtë?

- Po. Unë kam prirje ta helmoj veten me sinjalet që mendja ime lexon jashtë... Atij i bën mendja veri, ndërsa unë vuaj...

- Pikërisht. A mos the gjë që, ti ke kontributin tënd në vuajtjen tënde? Na duhet të jetojmë me veten dhe të mos ta lëmë atë më në mëshirën e perceptimeve tona për të tjerët, të akuzave të tyre...

- Dua t'ia them prapë...

- Jepi. Është vetëm përballje imagjinare. Pasoja kjo lloj përballjeje nuk ka.

- Xhaxhi Bujar, unë nuk ndihem mirë në prezencën tënde... Ndiej frikë, turp, ankth.

- Xhaxhi Bujari thotë: ti pse i var turinjtë? Pse? Çfarë ke?

- Kam ankth nga prezenca jote, frikë...

- Çfarë do ti prej meje?

- Dua të më kuptosh dhe të më ndihmosh...

- Ke gjë nevojë për doktor?

Mireli kthehet nga unë... Dhe unë vura në dukje:

- Ai nuk mori as përgjegjësinë të të kuptojë dhe as të të ndihmojë. Të bëri dalje te doktori, - i thashë unë.

- Xhaxhi Bujar, kjo që kam unë nuk ka nevojë për doktor. Ka nevojë që shoqëria të më kuptojë dhe të mos më pengojë... Ti, xhaxhi Bujar, me kaptinën që ke, nuk mund të më kuptosh dhe as të më ndihmosh. Me karakterin që ke, jo vetëm që nuk më ndihmon dot, por më krijon një siklet edhe më të madh...

- A është e vërtetë kjo që thua se sikletin ta krijon xhaxhi Bujari? - e pyeta unë.

Ai buzëqeshi:

- Harrova, - tha. - Nuk ma krijon njeri, ia krijoj unë vetes...

- Si ndihesh ti, tani? - e pyeta butësisht.

- Kam hequr një barrë, - tha. - Duke ia thënë dikujt unë heq një barrë... Pastaj është një hap më tej të më kuptojnë dhe dy hapa më tej, nëse më ndihmojnë.

Kur unë po bëhesha gati të thosha diçka, ai më ndërpreu...

- Kam edhe diçka tjetër, - tha. - Ka të bëjë me një situatë të veçantë... Kam vënë re se unë i përballoj më mirë ato takime sociale, të cilat janë serioze. Ndërsa i kam tmerr ato ku bëhet humor. Humori, që është kaq i bukur për të tjerët, për mua është ferr i vërtetë... Kam frikë se mos më tallin me humor... Reagimi im i vetëm në një situatë të tillë është të përpiqem të qesh. Më duhet të përshtatem. Por nuk më del qeshje, më del ngërdheshje... më del si grimasë dhe këtë ma dallojnë më lehtë... Kur biseda është serioze kjo gjë ndodh më rrallë.

- Kam përshtypjen, - thashë, - se kur dikush fillon të bëjë humor, ti fillon të mendosh sesi do t'ia bësh... Nëse ndodh kështu atëherë ka shumë mundësi që ti të mos i kushtosh vëmendjen asaj që thuhet. Dhe, nëse ndodh kjo, atëherë ti as nuk arrin ta kesh kapur mesazhin e anekdotës së treguar... Pres ta thuash, nëse ndodh apo nuk ndodh kështu...

- Kështu ndodh, - tha. - Kështu ndodh. Unë nuk e kap barsoletën dhe bëj sikur e kam kuptuar duke qeshur sa të tjerët, ose duke bërë atë buzëqeshjen e shtirur... Më duhet të kem mendjen në ato që thuhet dhe jo në frikërat e mia.

- Do të duhet të mbahet parasysh se ato janë toksike, - i vura pikën unë.

\*\*\*

Duke përjashtuar rastet e skuqjes së fytyrës nga pija, nga aktiviteti seksual, motorik etj., skuqja si e Mirelit ishte e lidhur me një shkëlqje morale, e cila mund të zbulohet. Si Mireli skuqen njerëzit që kanë një ndërgjegje morale shumë të zhvilluar. Nuk do ta quaj këtë superego, si mund edhe të quhet, por dëshiroj të qëndroj në karakterin moral të

saj. Ndërgjegjja morale e Mirelit ishte formuar nëpërmjet kërcënimeve dhe imponimeve dhe ajo nuk përbëhej nga zbulime personale. Kjo bënte që sistemi i besimeve të tij të ishte i lëkundshëm dhe, në rastin e shfaqjes së skuqjes, edhe shumë toksik. Nuk ia vlen as ta përmend tashmë se këto besime të lëkundshme mbështeteshin edhe nga një sistem vlerësimesh personale, të cilat ishin gjithashtu të brishta.

Besimet tona zakonisht janë arbitrare, në kuptimin që ato nuk bazohen në fakte ose bazohen në fakte të izoluar. Se si i formojmë ne ato është një temë tjetër. Ajo që mendoja për shumë nga besimet e Mirelit, ishte se ato mbaheshin ashtu si ishin dhe ai sillej siç ato e sugjerorin. Mireli nuk kishte bërë ndonjëherë përpjekje për t'i testuar ato. Ai i ruante ato. Mirëpo besime kemi edhe ne të tjerët, por kërkojmë t'i verifikojmë ato... Jo çdo mendim që kemi në kokë është i përputhur me realitetin ose është i dobishëm...

Nuk jam i sigurt nëse skuqja e Mirelit origjinonte në ndërveprimin social, apo në faktorë kognitivë a biologjikë. Kam kuptuar se vihej re një përzierje e tyre. Në mend më shkon termi “rreth vicioz”, mirëpo rrethin nuk e dalloja dot kurrkund. Ajo që dalloja ishte një lidhje e qartë e të gjitha këtyre dimensioneve dhe një funksionim gati ciklik. Kur ai ndiente vështirësi me njerëzit e tjerë, kjo shërbente si një sinjal frike. “Përse të kishte frikë Mireli nga të tjerët?” - pyesja veten. Nuk gjeja asnjë përgjigje tjetër përveçse: ai kishte frikë se mos ata zbulonin dobësinë që ai kishte, ose mendonte se kishte, por edhe turp për atë dobësi. “Përse të kishte ai frikë a turp nga zbulimi i dobësisë ose i turpit?” - pyesja veten. Nuk gjeja përgjigje tjetër veç idesë se zbulimi i dobësisë dhe turpit do ta paraqiste atë në pozicion inferior.

Pasi kishin ndodhur këto lëvizje të brendshme, atij i fillonte frika se mos lejonte shenja të dobësisë ose të qëllimeve të këqija. Skuqja dukej se ishte shenja e madhe e kësaj dobësie. Nxehja ishte ndoshta ndëshkimi për lejimin e skuqjes. Ai luftonte të mos skuqej dhe e dëshironte këtë gjë, por besimet e tij dëshironin të mos nëpërkëmbeshin edhe ato.

Ne e vijuan punën me ulje-ngritjet që kanë punë të tilla. Kur Mireli më tha se ishte ushtruar mjaft në kryerjen e ushtrimeve, në seancë dhe në shtëpi, më kërkoi edhe të rrallonim seancat. Unë e pranova këtë kërkesë pasi vazhdimi lidhej me kufizimet e tij ekonomike. Vendosëm dhe ashtu u bë: takoheshim për një takim në çdo tre muaj. Gjatë disa takimeve të tilla, krijova përshtypjen se diçka po funksiononte, por unë kam rezerva për progresin e raportuar dhe pëlqej ta konstatoj vetë.

- Ç'po bëhet me nënshtetësinë në ndonjë vend afrikan?  
- e pyeta.

Ai më vështroi me habi dhe hutim për një hop, pastaj qeshi. Qeshi me atë të qeshurën e tij të rrallë, por bubullitëse.

- Po konsideroj një rrugë për Groenlandë, - tha.

- Më pëlqeve me këtë, - i thashë.

Dhe qeshëm bashkë.

“Jemi mirë”, mendova.

## KAM DIÇKA MAJMUORE

Po ngjisja me nxitim shkallët e fundit për te zyra ime duke u përpjekur të isha sa më shpejt atje. Dhe nuk e dija pse: ngaqë ishte një mesditë e nxehtë korriku, apo ngaqë kisha shumë punë për të bërë. Nxitimin tim e ndërpreu një e kollitur që vinte që lart nga sheshpushimi i katit të tretë. Ngadalësova hapat dhe vështrimi im ndeshi në dy burra që u kthyen drejt meje. Njëri prej tyre më tha se po më prisnin. Ata ishin trupmëdhenj, sidomos shoqëruesi. Vetëm ky foli. Tjetri ishte një hap anash tij dhe vetëm e ndoqi bisedën në heshtje.

- Ne donim të kishim një takim me ju, - tha ai që ishte përpara. - Nuk do t'ju hamë shumë kohë, - nxitoi të thoshte si për të zbutur ngutin tim të shkallëve.

Unë e dija nga herët e tjera se shprehja, “nuk do të më hanin shumë kohë”, nënkuptonte se urgjenca e takimit të tyre do e donte një kohë të mirë.

- Më thoni, - pëshpërita, - si është puna?

- Neve na kanë rekomanduar t'ju takojmë... doktor R. Ai tha se ju nuk njiheni personalisht, por doktor R. ju njeh nëpërmjet klientëve të tij dhe... ka konsideratë.

Ishte e vërtetë që nuk njiheshim. Mund të ishim takuar nja dy herë në aktivitete profesionale, por vetëm kaq. Ai tha se doktor R. kishte konsideratë për punën time. Unë



nuk isha i sigurt për këtë gjë, pasi puna ime kishte qenë e mbyllur brenda mureve të klinikës dhe mbeti e paeksponuar në aktivitetet profesionale. Përgjatë viteve nuk isha kujdesur për ekspozimin e saj, madje as për të siguruar klientelë. Klientët informonin njëri-tjetrin, ose kishin informacione anësore për punën time. Do të kalonte edhe shumë kohë që unë të kisha fituar një emër më të lartë, seç e kam pasur në ato vite. Megjithatë, mendova, këta nuk duket se po përpiqen të më peshkojnë me përmendjen e konsideratës së një psikiatri të njohur.

- Ne nuk kemi lënë takim, - u thashë, - që të mund t'ju dëgjoja sa të ishte e nevojshme, por po ju dëgjoj si fillim këtu. Më thoni!

- Ky miku im ka disa shqetësime psikologjike... Më mirë të flasë vetë...

Miku i tij u ngatërrua që në fjalinë e parë, mërmëriti diçka të pakuptueshme, por nga situata e nxori miku që e shoqëronte.

- Unë nuk di çfarë t'ju them. Ndoshta do të ishte më mirë të flisnit vetëm. Edhe unë nuk di ndonjë gjë më shumë. Thjesht di se është i shqetësuar dhe prandaj edhe po e shoqëroj...

Mungesa e iniciativës së klientit tim të ri më bëri përshtypje. Thashë me mend se do të jetë një punë e madhe. Përvoja më kishte treguar se sa më pak komunikativ të jetë njeriu, aq më aktive i ka ai proceset e brendshme... Duke bërë një lëvizje gjysmë rrotulluese, e ceka nga bërryli të shqetësuarin që kishte nevojë për mua dhe e tërhoqa disa hapa më tutje. Kjo krijoi njëfarë lehtësie për të, por edhe njëfarë afërsie me mua.

- Ne do të duhet të flasim bashkë, - mëmërita.

- Po, - tha. - Më mirë kështu. Kjo puna ime është shumë personale. Ai që më shoqëron është vërtet miku im, por deri këtu, - tha. Kjo më kujtoi rolin e tij thjesht si shoqëruar.

- Mund të fillosh nga të duash...

- Jam shumë i turbulluar. Jo vetëm nga ajo që vuaj, por edhe nga fakti se psikiatri më tha se tani shpresa ime e fundit do të jetë puna me një psikolog. Ai ka shumë vite që më ndjek, por tani sikur po ndien se nuk ka çfarë të bëjë më. Mendon që unë duhet të punoj me një psikolog.

Kjo më nervozoi disi. Sido që të ishte e vërteta mbi psikologun si shpresë e fundit për të, kjo mënyrë të thëni ma shkarkonte të gjithë përgjegjësinë mua. Klienti mund të zhvillonte pritshmëri dhe frikëra të panevojshme. Unë nuk mund t'i jepja më shumë kohë bisedës sonë edhe prej nxitimit që kisha, edhe prej takimit të paplanifikuar, ndoshta edhe pse nuk doja që të futeshim në detaje në një vend të papërshtatshëm...

I shpjegova se do të gjeja një kohë të përshtatshme për një takim profesional dhe se do ta njoftoja. Shtova se shqetësimet që kemi meritojnë edhe vendin e kohën e duhur për t'u marrë seriozisht. Ndërkaq, thashë se për dy javët në vijim unë do të isha shumë i zënë. Kisha një angazhim me një grup psikologësh në njërin nga kampet më të mëdhenj të Tiranës, i cili ofronte trajtim psiko-social për kosovarët e dëbuar me dhunë nga ushtria serbe...

Atij i iku fytyra.

- Po thoni se nuk mund të takohemi për dy javë?

- Pikërisht, - shtova nxitimthi. - Por mos t'ju shqetësojë kjo. Është më mirë që gjërat të bëhen në kushtet e duhura. Ju, ndërkohë, duhet të jeni në mjekim, ma thotë mendja?

Ai pohoi me kokë dhe ne e lamë që do të komunikonim brenda dy javëve për të lënë vendin dhe orën e takimit tonë të parë. Unë vijova me ngutin tim, ndërsa ata u larguan ngadalë poshtë shkallëve. Ndoshta prisnin një qëndrim më të ngrohtë... E mendova dy-tri herë atë pasdite largimin e tyre dhe thashë me vete se ndoshta më mirë do të ishte që takime të tilla të mos bëheshin fare, sesa të mbylleshin brenda disa minutave... Po nxirrja mësimë...

\*\*\*

Dy javët kaluan shumë shpejt. Ishin angazhimet e fundit që unë kisha me kosovarët: ata kishin filluar të riktheheshin pas sulmeve të NATO-s dhe programet e mbështetjes psiko-sociale ishin drejt përmbylljes. Kishte mbetur aktiv vetëm programi i instalimit të kontakteve me të afërmit e shpërndarë gjithandej gjatë luftës...

Ai hyri i ndrojtur në klinikë... Kishte një ngadalësi të dallueshme, shenjë kjo e mungesave në marrëdhëniet sociale. Pëshpëriti diçka të padallueshme si të thuash “Çfarë bën? Mirë?”, dhe vijoi drejt zonës qendrore të klinikës. Nxitova t’i thosha se në cilin prej dy kolltukëve dëshironte të ulej, por ai më pyeti më parë se te cili prej kolltukëve rrija unë.

- Po rri këtu, - tha duke u ulur me ngadalë.

Ajo nuk ishte një ngadalësi karakteristike për moshën. Ai dukej rreth të 35-ave, kishte trup të lidhur, një përkulje të lehtë të trupit para, por gjithsesi dukej sportiv në përkuljen e këmbëve e në veshje.

- Ja ku jemi, - thashë. - Do të bisedojmë për çfarë të duash, por në fillim do të prezantohemi, pastaj do të përshkruaj kohën e seancës, rregullat e kësaj pune dhe ti do të më

thuash gjithë shqetësimin që ke. A ke pasur ndonjëherë rast të flasësh me ndonjë psikolog?

- Jo. Në fakt, vetëm një herë. Kam qenë jashtë për një konsultë dhe ata më rekomanduan të punoj me një psikolog në vendin tim. Por ishte një takim i vetëm, gjysmë psikiatrik, gjysmë psikologjik. Miks.

- Kur të pashë për herë të parë..., më falni, kur ju pashë për herë të parë... m'u dukët shumë i zënë... Dhe më zuri frika... Thashë, edhe ky që unë e shoh si një shans i fundit, është i zënë...

- Ja, edhe duke pranuar të jem në këtë takim me ju, unë e zura veten me diçka që ende nuk e di se çfarë është...

- Po filloj... Këto që do të të them i kam menduar gjatë... Një herë kam menduar ta filloj nga ato që më shqetësojnë tani, një herë tjetër kam menduar se ndoshta do të jetë më mirë ta përshkruaj sipas kronologjisë...

- Si ta kesh për mbarë, - ndërhyra unë. - Për mua nuk ka ndonjë rregull të pathyeshëm. Si ta kesh për mbarë... Me kalimin e kohës gjërat do të shkojnë të gjitha në vendet e tyre. Po dëgjoj.

Hapësira që dhashë duket se e ndihmoi...

- Shqetësimet e mia janë pamundësia për t'u marrë me ngarkesat që lidhen me punën. Nuk më bëhet të merrem me to... Dhe i shtyj gjërat për më vonë. Për shembull, ngrihem vonë, në mesditë. Punoj ose bëj sikur punoj nja dy orë. Pastaj ulem në zyrë ose kafene dhe prej andej bëj telefonatat e punës. Unë jam pronar dhe drejtues i një kompanie të vogël. Në fakt kemi katër kompani bashkë me shokët e mi. Ato janë të vogla, por punë ka plot. Më duhet të jem tërë kohën në telefon për të zgjidhur çështjet që dalin. Po unë e

kam shumë të vështirë... Kam një bllokim të përgjithshëm... Këtu, te pulpat... Ato më dhembin shumë... Mijëra miza po m'i brejnë nga brenda... Këtu në kokë..., këtu në kokë kam një rrotaxhile, që vërtitet gjithë kohën dhe nuk më lë as të mendoj, as të pushoj...

Unë e ndiqja i përqendruar përshkrimin e tij për shqetësimet, ndërkohë po mendoja edhe për situatën e tij tejet të ndërlikuar. Shqetësimet e tij dukej qartë që kishin edhe shfaqje trupore.

Ai e vuri re seriozitetin me të cilin unë po bluaja në mendjen time ç'më kishte thënë dhe vijoi duke vënë në dukje se shqetësimet që kishte nuk ia kishte rrëfyer askujt nga shokët. Për to dinte vetëm babai, dy vëllezërit dhe motra. Shokët e shihnin si një tip të veçantë, që nuk punon shumë, por që kishte një zemër floriri. Edhe psikiatri ia pati thënë dikur: "Ti, mor djalë, je i miri i të tjerëve dhe i keqi i vetes". Bujari, kështu quhej klienti, ishte njeri pozitiv, që e pëlqente humorin, që iu shmangej konflikteve, që bënte shumë për të tjerët...

- Po imagjinoj që duhet të jetë shumë e vështirë të pengosh të tjerët të shohin atë vuajtje të madhe që ti e maskon me kujdes..., vëreja duke bërë përpjekjen të prek në një pikë shumë sensitive.

Ngriti kokën befas dhe m'i nguli sytë... E kishte befasuar imagjinata ime për lëndimin dhe vështirësinë për ta maskuar. Kishte ndodhur një pikëtakim i eksperiencave të brendshme të klientit me ato të terapistit të tij.

- Nuk është e lehtë të hiqesh sikur je "mirë e tu mirë", ndërsa vuan prej vitesh e vitesh nga një çrregullim i rëndësishëm psikiatrik...

- Shumë e vështirë, - tha. - Shumë e vështirë. A dilet nga kjo?

Pyetja e tij ishte dhe ajo njëjtë goditëse: a dilet nga kjo gjendje? Më duhet ta përmend se në kohën kur fillova me Bujarin, unë nuk e kisha të përfunduar atë që quhet formim zyrtar në fushën e psikologjisë. Përveç arsimit në nivelin master në fushën e psikologjisë, doktoraturës, mësimdhënies së psikologjisë, një trajnimi shumë substancial që pata marrë në geshtaltterapi nga një institut amerikan dhe punës klinike disapakvjeçare... Sot mendoj se nuk e kisha eksperiencën e duhur për t'u marrë me çrregullimin që kisha përpara. Por këto vite më kishin mësuar diçka të cilën psikologët e mësojnë herët: kur nuk kanë një përgjigje të gatshme dhe kur nuk duan të gabojnë ata shkojnë drejt atyre përgjigjeve që gjenden në zonën nga e pamundura në të mundurën. Psikologët e rinj e kanë të vështirë t'i kuptojnë vlerat e përgjigjeve të tilla dhe zakonisht i quajnë "hile", me të cilat manipulohen klientët. Unë nuk e kam menduar ndonjëherë kështu. Për mua këto përgjigje përmbajnë të vërteta jo shumë precize dhe na japin kohë për t'i gjetur ato, por nuk përmbajnë të pavërteta. A diley nga kjo?

- Shiko, - i thashë. - Kjo është një pyetje shumë e vështirë. Ndoshta e parakohshme, por të mirëkuptoj. Do të kemi patjetër një përgjigje më të saktë pasi të njihemi sa më gjerësisht me gjërat që të shqetësojnë... Ti i njeh mirë ato, sepse ti vuan prej tyre. Ndërkaq jemi vetëm në takimin e parë, prandaj dhe nuk i kemi të shpalosura si mundësitë që kemi ashtu edhe kufizimet. E vetmja gjë të cilën mund ta them me siguri, është se do të bëj çmos të jem i angazhuar për të ndihmuar. Këtë gjë e kam në dorë dhe do të bëj atë që kam në dorë.

Kjo e qetësoi disi. Tundi kokën lart e poshtë në shenjë mirëkuptimi.

Pas diskutimit të disa elementeve teknike të punës, ne ramë dakord për t'u takuar përsëri edhe tri herë të tjera deri në përfundim të korrikut, për të rifilluar pas pushimeve të verës. Ai m'u duk më i qetë në fund të seancës, por unë me veten time këtë e pashë si shenjë të lehtësimit që ai kishte gjetur tashmë dikë, tek i cili të hidhte barrën e shqetësimeve të veta.

\*\*\*

Tri seancat e tjera rrodhën si shumë shpejt. Bujari ishte nga ata persona, të cilët nuk hyjnë në kategorinë e njerëzve bashkëpunues. Por nuk mohohet se bashkëpunimi ynë erdhi në rritje. Ai kishte një butësi që ua lehtësonte shumë punën të tjerëve. Pyesja veten, se “nga buronte ky zell për të bashkëpunuar?”. Deri tani kisha vetëm përgjigjen se ai e shihte psikologun, cilido që të kishte qëlluar ai, si zgjidhjen e fundit. Por kjo do të ishte vetëm një pjesë e së vërtetës.

- E përse jam unë zgjidhja e fundit? - e pyeta kur ra fjala për këtë.

- Sepse psikiatri, megjithëse më ka qëndruar gjithë këto vite pranë, e kam seriozisht këtë, nuk ka çfarë të më bëjë më. Edhe psikologu holandez këtë tha, lidhu me një psikolog në vendin tënd. Mos më keqkupto: kam një mendim shumë të mirë për psikiatrin tim. Ai më është përgjigjur në çdo kohë. Por nuk mjafton kjo, ashtu si nuk kanë mjaftuar as edhe gjithë recetat që ai ka përdorur me mua.

- Unë nuk jam psikiatër, - thashë. - Dhe nuk është as puna dhe as formimi im që të merrem me administrimin e medikamenteve psikiatrike. Por dëshiroj të kem recetat e

përdorura. Dua të marr vesh se çfarë ka kuptuar psikiatri yt kur ka dhënë ato receta...

- Nuk e di nëse i kam, por në përgjithësi i mbaj mend emrat tregtarë të ilaçeve dhe do të t'i them herën tjetër.

Kështu e mbyllëm temën e medikamenteve të përdorura. Në seancën tjetër ai më solli një listë të gjatë recetash, të cilat i kishte përdorur prej 20 vjetësh të ndjekjes së tij psikiatrike. Ishin në tërësinë e tyre antidepressantë e anksiolitikë, kombinuar me medikamente mbështetëse. Ato përbënin një kombinim, në të shumtën e herës, logjik, por në raste të veçanta kombinimi më dukej i pakuptueshëm... Pastaj thashë me vete se nuk mundesha të gjykoja për rekomandimet e një psikiatri, i cili kishte një jetë të tërë që merrej me trajtime psikiatrike.

Siç e shënova, Bujari ishte i etur për të filluar punën... Nisi të më shpaloste jetën e vet me momentin kur filloi mjekimin psikiatrik. Duhet të ketë qenë herët: psikiatri tek ata ishte si njeri i shtëpisë. Ai trajtonte babanë, vëllanë dhe motrën e klientit. Në familjen e tyre kishim një shtrirje të psikopatologjisë, e tillë që shtyn të mendosh për komponentin biologjik. Unë nuk mundem të flas në detaje për anëtarët e tjerë të familjes, por për mua ishte tashmë e qartë se familja ishte konteksti ku shfaqeshin shqetësimet psikiatrike të anëtarëve të saj. Ata ishin të persekutuar dhe silleshin me shumë kujdes në mjedisin shumë të pasigurt të veprimit të luftës së klasave. Rreziku i vazhdueshëm që përjetonin mund të ishte një faktor në tronditjet e tyre mendore. Kjo situatë mund të ketë ndikuar që babai të kishte plane arsimimi për fëmijët. Kjo, me sa duket, mund të ishte përpjekja e tij për t'i shpëtuar fatit të klasës së tij sociale. Babai mori edhe një masë tjetër sigurie: e futi djalin në një



ekip sportiv, me qëllim që, nëse nuk i dilte shkolla e lartë, të mundeshin të sistemoheshin në shoqëri nëpërmjet sportit. Tani po bëhej pak e nga pak e qartë se gjatë viteve të rritjes ai mësoi të bënte atë që bënte e gjithë familja: të maskonte biografinë, të luftonte për rezultate të larta në mësim, të përpiquej për rezultate të larta në sport. Këto masa sigurie, që përpiquej të aplikonte familja dhe klienti, bënë që ai të kërkonte garanci për çdo gjë. Duke u larguar nga realiteti, ai erdhi e u bë sipërfaqësor, selektiv dhe shmangës. Që të lidhej me realitetin ai kishte nevojë për garanci. Kjo përpjekje mund të kishte ndikuar në dezintegrimin e tij. Dhe mund t'i kishte dëmtuar aftësinë për kontakte me realitetin.

Pastaj më përshkroi marrëdhëniet në familje: babanë autoritar e ndëshkues, stilin e tij pedant dhe kërkesat e tij ekstreme për rezultate të larta në mësim, dhunën e tij fizike e psikologjike; nënën e tij të sëmurë, e cila ishte kthyer në një zgjatim disi të butë, por zgjatim të figurës dhe të autoritetit të babait; frikën që ai ndiente prej tij... Dhe shumë ngjarje të veçanta...

- Profesor, unë të kam thënë se këto shqetësime kanë filluar në moshën e gjimnazit. Por nuk është kështu. Tani që e mendoj, shoh se shqetësimet e mia duhet të kenë filluar më herët. Duhet të kem qenë shumë i vogël, ndoshta 3 ose 4 vjeç. Ne jetonim në një shtëpi dykatëshe bashkë me familje të tjera. Secila nga ato kishte një apartament, ndërsa banjën e kishim të përbashkët. Ne jetonim në katin e dytë dhe na duhej të përdornim banjën e përbashkët, e cila ndodhej në katin e parë. Gjatë ditës nuk kishim ndonjë shqetësim, ndërsa problemi ishte natën. Natën ndodhte shpesh që llamba e shkallës të ishte e djegur dhe kalonin ditë derisa ndonjëra nga familjet ta ndërronte me një llambë

të re. Kur më urinohej natën, duhej të ngrihesha, të dilja nga apartamenti, të zbrisja shkallët... Por nuk shkoja dot më shumë se 3-4 hapa. Errësira ishte e thellë dhe unë nuk e dija se çfarë më priste në mesin e saj, por dija se më priste diçka e llahtarshme. Po ashtu nuk mund të kthehesha pas, në shtëpi më priste ndëshkimi (në fakt me të bërtitura) përse kisha frikë. Babai kollitej për të më treguar që ishte ai aty, por kjo nuk më ndihmonte përveçse për të bërë edhe 2-3 hapa në thellësinë e errësirës. Pastaj stopoja dhe ngurosesha aty, pa guxuar të bëja as hapin e pritur në drejtim të errësirës dhe as hapin e dëshiruar drejt apartamentit. Në të dy drejtimet më priste një ndëshkim i madh. Ndodhte shpesh që nga frika të urinoja në tuta dhe të filloja të qaja. Në atë rast ngrihej mami dhe më merrte gjithë inat, më shtynte me forcë që të më vishte tuta të pastra dhe turfullonte gjithë kohën. Ja, kështu ka ndodhur. Nuk po flas më për terrorin tjetër kur merrja ndonjë notë jo të pëlqyeshme, për ndonjë mungesë apo gënjeshër, për një vonesë në fushën e lojës me çunat e lagjes... Këto ishin të përditshme.

“Ky po më thërret ‘profesor’”, mendova, megjithëse unë ia sqarova se do të dëshiroja të kishim një kod mirëkuptimi edhe për këtë. E mora si shenjë të asaj që porsa më tha - rritje në një mjedis autoritar. Kjo i shpjegonte të gjitha. Që këtej e deri në fund ai kështu më ka thirrur. Sigurisht nuk kishte këtu asgjë të keqe, pasi shprehej në të edhe një edukatë tradicionale, edhe një ndjenjë respekti. Unë, nga ana ime, e thirra dhe e thërras atë në emër. Kështu ramë dakord dhe kështu më dukej se isha më pranë tij. Edhe ai ndenji aq pranëlarg meje sa ç’ë lejonte edukata e tij, të cilën e kam respektuar.

- Kështu kaluan vitet e mia të fëmijërisë. Kam qenë shumë i ndrydhur. Sidomos nga babai. Shumicën e kohës ai nuk