

Duševno zdravje je relativno ravnovesje, in ne sreča

Pogovor s klinično psihologinjo in psihoterapevtko Polono Matjan Štuhec

Črv v *Karaokah* rešuje težave ljudi, iz njih dela zadovoljne posameznike. Ga je mogoče razumeti kot radikalizirano, utopično različico psihiatričnih zdravil, ki že obstajajo?

Nisem zdravnica, nisem farmacevтка – pa vendarle, za optimalno delovanje možganov ali telesa potrebujemo določene hormone in nevrotransmitterje, ki jih telo proizvaja samo. Naravni hormoni in nevrotransmitterji delujejo samo tam, kjer jih telo potrebuje, zdravila pa dobimo preko prebavil in krvi in učinkujejo povsod. Kar zadeva Črva, sem dobila vtis, da ga lahko imamo za različico sodobnih zdravil, ker je umeščen v možgansko deblo, to pa so glavna nevrološka vrata za »noter« in »ven«.

Ob branju mi je bilo osebno najbližje tisto, kar Črv naredi in zaradi česar se drama, vsaj tako jo jaz razumem, žalostno konča. Vsi hočejo biti takšni, kakršni ne morejo biti. V kliniki imenujemo to lažni *self* – lažni jaz, lažna podoba o sebi, nekaj, kar v določenih pogojih začne otroček obrambno graditi zgodaj v življenju in kar ni zares pristen on. To je tisto, kar dela Črv. Deluje v pozitivno smer, ampak – ali je to še človek? Je to še osebnost? Če bi vprašali mene, ali so sreča, vzhičenje in uspeh tisto, za kar si moramo prizadevati, bi vam rekla, da ne. To so trenutni in kratkotrajni občutki, ki nam polepšajo življenje. Če se pretirano ženemo za njimi, pa ta potreba prihaja iz lažnega dela sebe. Hrepenimo po njih ves čas, ampak ... smo to mi? Ne. To je droga.

Se jemanje zdravil in obiskovanje psihoterapij pri zdravljenju psihičnih težav dopolnjujeta?

Treba je razlikovati med različnimi tipi zdravil. Imamo težke duševne bolezni z blodnjami, halucinacijami, napačno presojo realnosti. Pri teh boleznih so zdravila nujno potrebna. V *Karaokah* pa govorimo bolj o motnjah, ki jih zdravimo z antidepresivi, tudi anksiolitiki. Če dobi pacient ustrezno dozo zdravila, to zmanjša njegovo pretirano vznemirjenost. Glavni človeški problem je strah, ki ga v obvladljivi količini poznamo vsi. Kadar ga nadziramo in je uravnavan, lahko normalno delujemo. Kadar pa je prehud in prevlada, uporabimo nezavedne obrambne mehanizme. Če ne gre, pride do duševnih motenj ali celo bolezni. Tudi iluzije in halucinacije, kot jih razumejo psihoanalitiki, so

WORMTECH

obramba pred tem, da bi bilo še huje. Če tega ne bi bilo, bi človek razpadel, prišlo bi do psihične in posledično telesne smrti.

Z zdravili poskušamo zmanjšati vznemirjenost do te mere, da človek lahko deluje. Seveda pacienti poročajo o tem, da postanejo zaradi zdravil bolj otopeli, kajti ko zdravila posežejo v naše čustvovanje, nimamo več občutka, da smo še vedno isti, ker se počutimo drugače. Duševno zdravje je optimalno takrat, ko človeku uspe uravnati svojo vznemirjenost in tesnobo.

Normalno je to, kar narekuje večina; neka statistična normala torej. Se to spreminja?

Duševnega zdravja ne merimo statistično. Statistično ima večina ljudi veliko psihičnih motenj in telesnih bolezni. Angleški psihiater Robin Skynner, avtor uspešnic *Družine in kako v njih preživeti* in *Življenje in kako ga preživeti*, ki ju je napisal z igralcem Johnom Cleeseom, je izjavil, da ga v psihiatriji zanima duševno zdravje in ne duševna bolezen. Ugotovil je, da se psihiatrija ukvarja skoraj izključno z boleznijo, zelo redko pa tudi z duševnim zdravjem. V knjigi *Življenje in kako ga preživeti* pravi: če osebno poznate koga, ki je prejel zlato olimpijsko medaljo v katerem koli športu, potem obstaja verjetnost, da poznate tudi nekoga, ki je duševno zdrav. Sicer smo vsi tam nekje na lestvici med duševno boleznijo in duševnim zdravjem. Duševno zdravje je ideal, h kateremu težimo.

Kaj bi največkrat radi spremenili ali izboljšali pri sebi ljudje, ki pridejo k vam na psihoterapijo?

Duševno zdravje bi definirala kot relativno ravnovesje in ne kot srečo. Ravnovesje znotraj svojih želja, potreb, možnosti, uspeha, in to na takšen način, da človek ne škoduje ne sebi ne drugim. So ljudje, ki so skrajno zadovoljni s sabo, pa oropajo banko in druge ljudi. In obratno: ljudje, ki so občutljivi do drugih, sebi pa škodijo ali se poškodujejo. Tudi to ni duševno zdravje. Ljudje prihajajo, ker trpijo. Trpijo zaradi strahu, ki se navzven kaže v različnih oblikah in simptomih.

Ampak če obstaja določeni imperativ sreče, h kateremu vsi težimo in je družbeno pogojen, potem si večina ljudi to predstavlja kot iskanje nekakšnega ugodja, ne pa kot ravnovesje.

Zagotovo. Živimo v družbi, ki deluje izrazito po načelu ugodja in ki do načela realnosti težko pride. Ta premik bi moral otrok napraviti že zgodaj v otroštvu. Otrok sprva deluje po načelu ugodja. Opustil naj bi ga med drugim in tretjim letom starosti, in to v varnem odnosu zaupanja. Takšnih odnosov je v moderni družbi premalo, ker sta v sodobnih družinah oba starša zaposlena in vse dneve odsotna, otrok pa je medtem v varstvu drugih ljudi. Ko vsi pridejo domov, si starša želita odsotnost nadoknaditi tako, da otroku ugodita bolj, kot bi bilo to zanj zdravo, denimo z materialnimi dobrinami. Otrok si želi igračo, ki je ne potrebuje. Mama ali oče mu jo kupita, ker mu sebe in svojega časa ne moreta dati. Pride do (za)menjave. Otrok začne misliti: če me ima nekdo rad, mi bo nekaj kupil, ki bo ugodil. Jaz pa moram delati tisto, kar od mene pričakujejo. Preskoka, da ga ima nekdo rad in od njega vseeno nekaj zahteva, je vse manj.



V besedilu imamo tri osebe, ki nočejo vzeti Črva. So podobne ljudem, ki pridejo k vam?

Te tri osebe sem doživela kot pristne. Še vedno se počutijo kot običajni ljudje, vendar v masi populacije s Črvom ne vedo, koliko časa bodo zdržali. Črva se bojijo, ker čutijo, da bodo s tem izgubili sebe. Ne zmorejo več tako živeti, ker so v manjšini. Vedo, da se dolgo ne bodo mogli več upirati temu, da morajo postati podobni drugim. Črv spreminja počutje ljudi. Daje občutek sreče, ki pa ni pristen. Duševno zdravje je uravnoteženost med pozitivnim in negativnim delom čustvovanja. Ni res, da je negativni del čustvovanja bolan, pozitivni pa zdrav. Zdrave so majhne količine obojega, bolan pa je lahko kvečjemu višek, eksces, in to bodisi v negativno bodisi v pozitivno smer. Besedilo govori o družbi, v kateri velja zmotno prepričanje, da je pozitivni del zdrav, negativni pa bolan. Tako nastane razcep. In trenutek, ko hoče človek določena čustva odstraniti, je bolan.

Tudi sodobna medijska realnost se je zreducirala na pozitivno plat čustvovanja. Z vseh strani nas bombardirajo s podobami sreče, odločnosti, samozavesti, moči, mladosti ...

To je spodbujanje narcistične patologije. Osnovna značilnost narcističnega človeka je že omenjeni razcep. Narcistična oseba ima ničelno toleranco do negativnega. V ničemer ne more biti srednji. Če ni najbogatejši, ni drugi najbogatejši, ampak nič. Tesnoba, bes in strah pred tem, da ni najboljši in torej v redu, ker samo to je v redu, so tako veliki, da aktivira vse svoje zmožnosti, da sebe in druge prepriča v svojo popolno podobo.

Kadar narcis pride v psihoterapijo, se to običajno zgodi v obdobjih, ko se mu kaj zelo zalomi, in praviloma ostane samo toliko časa, da se omnipotenca znova vzpostavi. Redkokateri ostane dlje. Če ostane, ga čaka soočenje z res bolečimi občutki, da ne ve, kdo je, da je v sebi prazen. Sploh se ne spomni, kaj so kdaj bila njegova resnična zanimanja, saj je moral biti od nekdanj, od vrtca naprej, najboljši v stvareh, ki so jih spodbujali družba in preko nje starši. Tako ni imel ne časa ne prostora ugotoviti, ali si teh stvari želi tudi sam. V resnici se narcisi nekje v sebi zavedajo, da niso tako popolni, kakor skušajo prepričati druge. Njihov največji strah je, da bi to prepoznal še kdo.

Bi rekli, da smo narcistična družba?

Ja. Mislim, da je tako tudi zato, ker smo tako potrošniško usmerjeni. Če si povprečna družina želi kaj privoščiti, iti na počitnice pa še kaj, morata zaslužiti oba starša. In vse dneve morata delati. Današnji delodajalci to od zaposlenih pričakujejo. Zato so starši veliko odsotni, usmerjeni so v svojo kariero v poklicu in so odtujeni od svojih otrok. Veliko posledic je v preteklih desetletjih pustila tudi permissivna vzgoja, ki otrok ni usmerila v princip realnosti, ampak je pretirano spodbujala princip ugodja in premalo postavljala meje.

Sistemski družinski terapevti vedo, da psihološke posebnosti potrebujejo tri generacije, da postanejo duševna bolezen. Babica je malo posebna, mama je nevrotična, otrok pa že duševno bolan. In spet bodo potrebne tri generacije, da se zdravje vrne. Mislim, da vsi moji pacienti naredijo veliko zase, še več pa za svoje otroke. Še posebej, če pridejo na psihoterapijo, preden jih imajo.

Predstavljajte si, da imate travnik, ki ga prečkate vedno po isti potki. Nekoč vam povejo, da je treba po drugi. Koliko časa bo trajalo, da se prva potka zaraste in druga tako izhodi, da boste spontano zavili nanjo? Je možno? Je. Ali gre hitro? Ne. Boste zavili na staro pot, ko boste v stiski? Pogosto še vedno.

V besedilu je vpisan paradoks: vse lastnosti Črva so pravzaprav dobre. Dobro je biti zadovoljen, vesel, motiviran, uspešen, pameten, hiter, povezan, odločen, priljubljen.

Črv daje lažni *self*, razvije del, ki ga želijo imeti vsi, nihče pa ni več pristen. In skupinica teh treh oseb v besedilu tega ne zdrži več. Klarin otrok prihaja domov in joče, ker je drugačen. S kliničnega vidika je to situacija, ko bi bilo treba zdržati in reči: »Nič hudega, če si drugačen.« Skupine so krute in posameznika, ki izstopa, izločajo. Kdo to zdrži in kako biti otroku v oporo ... Klara in njen mož nista zdržala pritiska večine in sta otroka zaščitila pred ravnanjem sveta. Skrajne situacije prinašajo situacije, ko se mora posameznik hitro odločiti. Ali sprejme vrednote družbe ali ne. Klara proti koncu besedila ne zdrži več, ker je različna od moža in sina, in zaradi tega trpi. To je moja razlaga. Raje žrtvuje sebe, kot da bi bila drugačna.

Črv je fantazija. V resnici je treba vložiti veliko energije v to, da se prepričaš, da si uspešen, motiviran, pameten. Ker življenje ni takšno: malo si uspešen, malo pa ne, kdaj se razumeš, kdaj tudi ne. Da si prikažeš realnost, ki je samo uspešna, prijetna in pozitivna, in da bi bilo takšno tudi notranje doživljanje, je treba en del doživljanja odrezati, zanikati – to ne pomeni pozabiti, temu rečemo disociacija. Vse, kar ne sodi notri, moraš potisniti ven. V življenju to v bistvu ni mogoče. V zavesti človeka se nenadoma pojavijo neprijetni občutki, spomini in situacije tako močno, da delajo težave. Če ne drugače, pa v sanjah, more zbuja, ljudje ne morejo spati. Kar je čez dan izrinjeno, pride na vrsto ponoči.

Med študijem smo vsak dan vodili evidenco o svojem počutju in ugotovili naslednje: kadar smo dobro, sploh ne razmišljamo o tem, da smo dobro, kadar smo slabo, pa se nam zdi, da smo kar naprej slabo. Smo v resnici večino časa nekje na sredini te lestvice počutja?

Situacije, ko smo res super, so v življenju redke in kratkotrajne: ko se zaljubimo ali ko se nam rodi otrok, ali ob doživljanju orgazma, ko diplomiramo, zmagamo na tekmi, pa še kdaj. Enako izjemne so tudi situacije, ki nas prizadenejo. Oboje so spomini in situacije, po katerih merimo čas. Vsakodnevno počutje niha v obe smeri. K meni hodijo ljudje, ki imajo težave z bipolarnostjo: »Depresiven sem.« Vprašam: »Pa ste kdaj tudi super?« Odvrnejo: »Ja, ampak tistega dela ne želim izgubiti.«

Kar je specifično človeško, je reflektiranje sebe in svoje izkušnje. Na ta način se v življenju osmišljamo. Drugi izraz za reflektiranje je mentalizacija, pomeni pa, da lahko pogledamo sebe od zunaj in druge od znotraj. Da si lahko rečemo: »Ta hip sem slabo, sem pa lahko tudi bolje.« Ta možnost bi morala determinirati odločanje, odnos do drugih, in to je najbolj specifično človeško. Črv te možnosti ne daje.

Spraševali so člani ekipe *Karaoke*.