Miran MOŽINA

Uvodnik o hvalnici telesu

Editorial about hymn to the body

»Telo ni več danost, varen klobčič, v katerega se zateče duh, da bi si odpočil,
ni več toplota, toplina, zanesljivost in izvor ugodja onstran razložljivega,
telo je zdaj projekt, viden od zunaj, viden neusmiljeno, objektivno, z napakami.
Telo ni edina last človeka, ampak je dano na razpolago zunanjemu gospodarju – totalni družbi.
In če je nekoč politična totalitarnost nadzirala človekovo obnašanje,
si današnja družbena totalnost prilašča človekovo telo in dušo.« (Ihan, 2012: 198)

Hvalnica Alojzu Ihanu se nadaljuje

V uvodniku k jesenski dvojni številki Kairosa 2012 sem zapel hvalnico Alojzu Ihanu in njegovi knjigi *Hvalnica rešnjemu telesu* (Ihan, 2011). Ker smo potem izbrali za temo enajstih študijskih dni Slovenske krovne zveze za psihoterapijo 2013 *Telo v psihoterapiji*, smo ga povabili, da bi obogatil naš program s plenarnim predavanjem ali s pogovorom o knjigi. Tudi sam je želel priti, vendar je žal prekrižala načrt druga, neodložljiva službena obveznost.

Po Hvalnici rešnjemu telesu sem prebral tudi Državljanske eseje (Ihan, 2012) in bil spet navdušen. Knjigi se tudi dopolnjujeta, glede teme telesa pa je zanimivo, da se eseji končajo s poglavjem *In na koncu – nam ostane telo*. Tako da bom nadaljeval s hvalnico Ihanu in njegovim razmišljanjem o telesu, saj ta dvojna številka Kairosa podpira študijske dneve posvečene telesu v psihoterapiji. Telesu da namreč Ihan častno mesto, saj poudari, da na to, kako pomembno je telo, kaže tudi ustroj možganov. Njihov pretežni del se namreč ukvarja z uravnavanjem telesnih procesov, le manjši del pa s tisto možgansko funkcijo, s katero se najraje enačimo, tj. s funkcijo (samo)zavedanja, duševnosti, zavesti in podzavesti. Tako iz teh anatomskih značilnosti lahko upravičeno govorimo o utelešenem umu oz. duhu (angl. »embodied mind«). Ihan hudomušno primerja ozaveščene duševne funkcije z zunanjim ministrstvom našega bitja, katerega naloga je komunikacija in koordinacija z okolico. »Mi pa smo bitje, ki je enkratna kombinacija vsega telesnega in mnogo več – svojega okolja, kulture, zgodovine« (prav tam: 176).

Ihan spretno poplesuje med različnimi ravnmi opisovanja katerekoli teme, ki se jo loti, tako tudi teme telesa. Razčleni jo iz biološkega (materialnega), psihološkega, socialnega (družbenega) in kulturnega vidika. Tako poda širok okvir za razmišljanje o telesu, ki je lahko koristen in spodbuden tudi za psihoterapevte. V tem okviru je velika stopnja integracije, saj Ihan ne nameče različnih vidikov na eklektičen način. Poglobljena strokovnost in znanstven način mišljenja se prepajata z življenjsko izkušnjo in osebno noto, tako da posredovano široko znanje ni medicinsko suhoparno oz. strokovno sterilno, ampak sočno, »državljansko« angažirano zabeljeno. To pomeni, da bralec ob Ihanovih tekstih ne more ostati ravnodušen ali nevtralen. Njegova človeška

in državljanska drža vznemirja, vabi k lastni opredelitvi. In seveda je tu še njegov pisateljski talent. Tako je zame poseben užitek vožnja po večkrat dolgih stavkih, ki bi se za manj spretnega pisca končali v labirintu nerazumljivosti, Ihanovo pero pa te varno pripelje iz enega na drugi breg, dokler ne zagledaš presenetljivo široke slike.

Čudež z imenom »telo«

Pojav kibernetike v času druge svetovne vojne, ki je v znanost prinesla paradigmatski obrat, in njen osrednji koncept povratne zveze (angl. »feedback«) (Možina in Kordeš, 1998), sta tudi sodobni medicini omogočila nesluten razvoj. Tudi Ihanov pogled na telo izhaja iz kibernetike, saj vse telesne funkcije vidi kot zapletene sisteme povratne zveze. Tudi on poln občudovanja opisuje telo kot samoorganiziran, avtopoetski (grško auto = samo, poiesis = proizvajanje) sistem, ki samega sebe proizvaja, obnavlja in vzdržuje pri življenju. Eno od svetovnih čudes je prav gotovo človeško telo, ki se je razvilo v milijardah let evolucije iz ene same celice, bakterije.

Življenje definira podobno, kot sta to storila Maturana in Varela (1998). Njegova temeljna značilnost je avtopoetska organizacija, ki omogoča stalno samoproizvajanje in samoobnavljanje - preživetje, tako na ravni posamezne celice (po Maturani in Vareli avtopoetska organizacija prvega reda), skupkov celic, ki tvorijo tkiva in organe (avtopoetska organizacija drugega reda), kot tudi na ravni celotnega organizma in skupnosti oz. kolonij organizmov (avtopoetska organizacija tretjega reda). Kar je za zdravnika neobičajno, je prav to, da Ihan izrecno poudari skupnostni, kolonijski vidik: »Ljudje smo kolonijska bitja, podobno kot mravlje, čebele, pa tudi drugi primati. Ker nimamo individualnih teles, ki bi bila sposobna preživeti v okolju, je naš obstoj odvisen od preživetvenih lastnosti nadbitja – kolonije oz. človeške skupnosti […] Človeške skupnosti so z biološkega vidika torej živi organizmi […]« (Ihan, 2012: 178-179). S tem razširi redukcionistični pogled prevladujočega pogleda v sodobni medicini in med zdravniki, ki vidijo celice, organe in tkiva tja do organizma, kar sega dlje od kože posameznega človeka, pa žal ne. Upam, da bo k širitvi pogleda kmalu pripomogla zadnja faza v razvoju nevroznanosti, t.i. socialna nevroznanost. Ta npr. med drugim kaže, kako medčloveški odnosi spreminjajo strukturo možganov, kar pomeni, da se posamezen organizem ne konča tam, kjer se konča njegova koža.

Maturana in Varela govorita o »strukturnem spoju« med različnimi redi oz. ravnmi avtopoetske organizacije, ki si jih lahko predstavljamo kot ruske babuške. Raven posamezne celice je po eni strani organizacijsko zaprta, prav tako kot je organizacijsko zaprta skupnost celic posameznega tkiva oz. organa. Vendar pa vsaka od teh ravni vpliva na strukturo druge, zato lahko govorimo o strukturnem spoju. Enako velja za strukturni spoj med posameznim organizmom in skupnostjo/kolonijo organizmov. Strukturni spoj je mogoč zaradi intenzivnih komunikacijskih povezav – na ravni celic in organizma so to t.i. sporočilne molekule (angl. »messenger molecules«). Na ravni skupnosti pa so človeška bitja za komunikacijo izjemno razvila jezik.

Že leta 1998, ko sem pomagal pri prevodu in izdaji knjige Maturane in Varele Drevo spoznanja, pa me je obtežilo spoznanje, katerega teža se je do danes zaradi stopnjevanja ekoloških problemov samo še povečala: da smo v zahodni civilizaciji ljudje z razvijanjem zavesti, duševnosti in jezika ustvarili kulturo, ki je telesu in življenju sovražna. Uničuje namreč avtopoetsko organizacijo, ki je njegov temelj. Vsak posameznik je v strukturnem spoju s svojim okoljem. Najbolj preprost primer je človek in kisik v ozračju. Med človekom in ozračjem je strukturni spoj. Enota preživetja ni posameznik, ampak posameznik v okolju, od katerega je strukturno odvisen. In če smo ljudje kolonijska bitja, smo tudi kot kolonije odvisni od okolja. Enota preživetja na tej ravni

ni kolonija, ampak kolonija v okolju, od katerega je strukturno odvisna. Če vsak dan propadajo nove rastlinske in živalske vrste, če propadajo vode in se spreminja ozračje, potem je nekaj s temeljnimi predpostavkami naše kulture hudo narobe.

Kaj je narobe z njimi, se je vprašal tudi Gregory Bateson (1972). Naj tu navedem samo eno zgrešeno temeljno predpostavko naše kulture, ki jo navaja in ki se je žal globalizirala: NEKAJ JE DOBRO, VEČ JE ŠE BOLJE. To velja za bruto nacionalni proizvod, za količino denarja, ki jo imamo v žepu, za dobiček, za količino hrane, ki jo proizvajamo, za število avtomobilov na eno družino, za količino orožja, ki naj bi zagotavljala večjo varnost, za število golov, ki jo zabije naša reprezentanca, za število orgazmov itn. Morda bi na prvi pogled menili, da tu ni nič zgrešenega, vsaj kar se bruto nacionalnega proizvoda tiče, pa denarja v žepu, dobička in hrane. Kdo pa ne bi imel rad še malo več denarja? Žal pa taka logika žive sisteme uničuje. Živi sistemi so kibernetski sistemi, sistemi povratnih zvez, ki omogočajo homeostazo. Povečevanje vrednosti katerekoli spremenljivke čez določeno območje, kjer še delujejo kompenzacijski mehanizmi, živ sistem uniči. Nekaj soli v hrani jo naredi bolj okusno, če pa npr. brodolomec pije morsko vodo, bo umrl zaradi izsušitve. Sol, ki je v morski vodi, bo nase vezala vodo v telesu in namesto da bi žejo pogasil, jo še poveča. Tako nastane začaran krog do smrtnega izida.

Kar se naših teles tiče, je dovolj, da pogledamo na to, kako se pandemično širijo t.i. civilizacijske bolezni. Takoj lahko vidimo, da v naši kulturi, v naši socialno ekonomski ureditvi nekaj hudo škripa, da smo v času, ko je denar postal sveta vladar, bolj kot je bil kdajkoli, zavozili lasten življenjski slog. Naša telesa kričijo, vendar ali slišimo njihove krike. Tako opozarja tudi Ihan, da je »[…] prav zanesljivo čutenje lastnega telesa najgloblji izvir mirnosti in zadovoljstva, ne pa denar, odnosi ali družbene igre.« (Ihan 2012: 130)

Totalna družba se polašča naših teles in jih uničuje

Za moto tega uvodnika sem izbral udarno Ihanovo misel, ki nas opozarja, da živimo v za naša telesa zahtevnih, če ne celo nevarnih okoliščinah oz. časih. Zaradi ekonomsko-potrošniških (samo)prisil zavestno in nezavedno izpolnjujemo številne diktate, ki našim telesom škodijo. Količina posegov, prisilnih mehanizmov in diktatov (npr. diktat oblačil, prehrane, zabave, šolanja, socialne varnosti, vzgoje otrok, zdravja…), uperjenih v življenje sodobnega globalnega potrošnika, je še bolj totalna, kot je bilo nekoč poseganje politične oblasti v naša življenja (Ihan, 2012: 197). »Danes mora posameznik celo lastno telo nenehno opazovati glede njegove primernosti (glede vonja, las, kosmatosti, oblike pasu, maščobnih blazin, obraznih gub) in ga nenehno predelovati po vzorih, ki se menjujejo enako hitro kot oblačilna moda.« (Ihan, 2012: 198)

Sodobni človek je na udaru diktatov globalizirane, totalne družbe na delovnem mestu, kjer se stopnjuje količina dela, hitrost dejavnosti, pogojevanje dela in preživetja s sprejetjem nenaravnih delovnih ritmov itn. Predvsem pa je absurdno, kaj se dogaja glede zahtevane oz. pričakovane delovne angažiranosti, saj naj bi se v službah izčrpavali preko meja, ki jih zmoreta človekov duh in telo, z NAVDUŠENJEM. Tako se postavljajo za zgled ljudje, ki delajo več stvari hkrati, namesto da bi prepoznali njihov rizični življenjski slog, ki vodi v preobremenjevanje in izgorevanje. In na drugi strani, tudi takrat, ko nismo na delu, se znajdemo pod številnimi diktati v vlogi potrošnikov.

Spomnim se na primer, kako sem pred kakšnimi dvemi leti dobil elektronsko sporočilo, ki me je nasmejalo. Neznani avtor se je pošalil na račun prehranskih dodatkov, diet in nasvetov glede

zdrave prehrane in prehranjevanja. Sestavil je urnik, kdaj naj posameznik kaj zaužije, da bo čim bolj zdrav. Pokazalo se je, da v kolikor bi temu sledil, od jutra do večera ne bi mogel početi ničesar drugega kot jemati to tableto in tisto kapsulo, pa ta sok in oni zvarek, izpolnjevati eno ali drugo dietno navodilo. Lahko bi počel samo to. Seveda bi potem nujno prišel tudi v nasprotja, saj so določeni proizvodi in nasveti trdili ravno obratno od drugih.

Žal diktati, ki globoko posegajo v naša življenja, niso le smešni, ampak pogosto tragični. Tako na primer do nas vse bolj kapljajo informacije, kako pri oglaševanju proizvajalci in prodajalci pogosto lažejo in navajajo vse možne dezinformacije o svojem proizvodu. S tem se poleg občutkov zmede vse bolj širi tudi spoznanje, da nas multinacionalke preko množičnih občil vabijo celo v nakupovanje strupov. Spomnim se, kako me je pretresla novica, kako škodljiva je Coca Cola, da jo npr. mehaniki uporabljajo za čiščenje motorjev tako močan korozivni učinek ima. Tudi na področju prehrane se vse bolj kaže kot glavni dirigent globalni ekonomski interes. Kljub temu da smo npr. pred par leti lahko videli pretresljiv dokumentarec, kaj se zgodi, če popolnoma zdrav mlad moški mesec dni je samo hrano iz McDonaldsa (pridela si povišane maščobe v krvi, zamaščena jetra, sladkorno bolezen, debelost, tako da bi lahko celo umrl, če bi svoj eksperiment podaljšal še za mesec dni), si ta globalizirani monstrum še naprej prisvaja nadzor nad vse večjim številom ljudi. Pri tem je največja tragika v tem, da s svojimi milijardnimi vložki v reklame točno ve, kam mora usmeriti svojo glavno propagandno dejavnost, da si bo zagotovil potrošnike, ki mu bodo ostali zvesti leta in desetletja. V otroke! Ti so najbolj ranljivi in dojemljivi za njihove do popolnosti premišljene reklamne manipulacije.

Ihanov pogled na (socio)psihosomatiko je lahko most med medicino in psihoterapijo

Kaj ponuja Ihan kot odgovor na probleme, ki so povezani s preobremenjevanjem naših telesnih in duševnih zmožnosti? Opozori, kako se prav pri odgovarjanju na telesno simptomatiko, ki je pri ljudeh povezana s kroničnim preobremenjevanjem in z iztirjenim življenjskim slogom, najbolj pokažejo slabosti slovenskega zdravstvenega sistema. Kot zdravnik je Ihan neobičajen, saj si le redki slovenski zdravniki upajo javno tako odkrito pisati o stranpoteh slovenskega zdravstvenega sistema. Namesto običajnega razumevanja in običajnih postopkov v ordinacijah splošne medicine in pri specialistih Ihan ponudi možnost t.i. psihosomatske obravnave. Zgodovinsko gledano je psihosomatika v sodobni medicini okoli sto let staro prizadevanje, da bi se izognili redukcionističnemu pristopu, ki se je pretirano osredotočil na (sub)specializacije. Le te so ob razkosanju telesa na posamezne organe pozabile tudi na psihološko in socialno, kaj šele duhovno, dimenzijo človeka.

»Psihosomatika pomeni pogled, ki vidi človeško telo v razmerju do različnih motenj in uravnalnih zmožnosti, ki odstopanja od zdravja povrnejo v smeri fizioloških ravnovesij. Izraz psiha na začetku besede pomeni posebno pozornost na eno od uravnav, ki nas umešča v okolje – socialno, odnosno, psihološko. Psihosomatika poudarja, da človek svojo psiho potrebuje predvsem za uravnavanje počutja in delovanja svojega telesa, ne pa za služabnika zahtevam totalne družbe. Psihosomatika vidi človekovo telo kot primarni sedež njegovega bivanja, življenja, zadovoljstva, mirnosti, samozavesti, varnosti.« (Ihan, 2012: 198-99)

»Ljudje, staknjeni s svojim telesom, so namreč težje družbeno manipulabilni, zato je psihosomatika v naravnem konfliktu z družbenimi sistemi. Človek, ki čuti svoje telo, drugače preboleva že npr. gripo; čuti, da mora ostati doma, odležati, ne pa se na hitro napolniti s tabletami in vztrajati v službi. Psihosomatika je torej medicinski pogled na človekovo obnašanje, zlasti na

postavljanje njegovih prioritet v odnosu z lastnimi potrebami.« (prav tam: 200)

Psihosomatski pristop se pri nas težko uveljavlja, ker so po eni strani zdravniki ujeti v redukcionizem biologističnega modela medicinske obravnave in neučinkovito organizacijo svojega dela: »Namesto da bi zdravnik užival v kontaktu s pacientom, v opazovanju njegove postopne rasti proti bolj zdravemu in zadovoljnemu človeškemu bitju, si prepogosto na svoja ramena naloži stisko zaradi lastnih nerealnih pričakovanj do svoje 'zdraviteljske moči', ki bi morala v četrt ure spremeniti tisto, kar se je zaradi pacientovega neustreznega načina življenja kvarilo leta in desetletja.« (prav tam: 133)

Po drugi strani pa so tudi pacienti tisti, ki niso pripravljeni spreminjati svojih škodljivih navad in se pri tem osebno in družbeno emancipirati in »[…] bi se vsak mnogo raje rešil svojih zdravstvenih težav s tabletko terapije, ki ne bi spreminjala njegovega življenja. Na žalost pa pri tem ni trikov; je samo vprašanje, ali človek sebe in svoje telo gleda kot izhodišče, na katerem gradi svoje življenje, ali pa se gleda kot sužnja, ki se mora s prodajanjem telesa in izrabo ali celo zlorabo vseh psihičnih zmogljivosti stisniti v modelčke po želji okolice. Če nimamo časa za svoje telo in zdravje, se pač tlačimo med sužnje.« (prav tam: 131)

Kakšni so cilji psihosomatske obravnave pacienta? »Najprej spraviti človeško telo v zdrav pogon, mu s spremembo življenjskih in osebnostnih prioritet omogočiti zdravo in redno izkušnjo napora, počitka, spolnosti, radosti, samozavesti, notranje mirnosti. Okrepiti človeka, ga osamosvojiti, ga osredotočiti na svojo moč, mu pomagati, da s svojo močjo preoblikuje svoj način življenja, se postavi bolj čvrsto v okolje in z novimi dejanji, ki preoblikujejo njegovo okolje, preoblikuje tudi samega sebe.« (prav tam: 141) »Osrednje vprašanje ni bolezen, ampak usoda človeka.« (prav tam: 128)

Če bi zdravnik razvijal psihosomatski pristop, bi »[…] jih (paciente) teden za tednom sproščeno in z zanimanjem spremljal pri napredovanju k urejanju zdravja. Ne le, da bi s tem koristil pacientom, ampak bi v zdravniškem smislu obogatel za nove in nove človeške zgodbe, kot jih lahko doživijo samo zaupniki svojih pacientov. Pacienti pa bi v tem odnosu našli ravno tisto, kar potrebujejo in ne zmorejo sami – zaupanja vrednega in sistematičnega svetovalca, ki v vsakem trenutku razume nastanek in naravo njihovih težav in jih zna skozi daljše obdobje osredotočeno usmerjati k rešitvam, ki jih pacienti sami ne bi zmogli zaradi naravnega upiranja življenjskim spremembam – tako s strani pacientov kot neposredne okolice.« (prav tam: 133)

Kot zdravnik in psihoterapevt vidim, da je lahko Ihanov koncept psihosomatike in »energetske medicine« (prav tam: 213), ki bi ga bilo glede na to, kako ga pojasnjuje, morda bolje imenovati »sociopsihosomatika«, most med medicino in psihoterapijo, čeprav sam psihoterapije in psihoterapevtov ne omenja. Ihan izteza roko v smer, od koder bi mu z lahkoto prišli naproti psihoterapevti. Saj smo mu s svojimi epistemološkimi predpostavkami bližje kot spoznavno precej bolj omejena medicinska znanost, čeprav se ponaša s tem, da je podprta z dokazi. Za razliko od zdravnikov se namreč psihoterapevti veliko bolj zavedamo, da pri psihosomatskih težavah, ki so posledica kroničnega stresa in preobremenjevanja, tablete niso pravi odgovor. Lahko le gasijo požar in dolgoročno še poslabšujejo pacientovo stanje. Za obvladovanje stresa, preprečevanje preobremenjevanja in izgorelosti je ključnega pomena sprememba življenjskega sloga. Pri tem pa je možno pomagati posameznemu pacientu le tako, da se v procesu pomoči odpre prostor za njegovo individualnost, enkratnost, za njegove enkratne zgodbe. S tem pa, kot opozarja Ihan, pridobi tudi zdravnik oz. terapevt, saj v takem dialogu tudi on izstopa iz diktata totalnega zdravstvenega in družbenega sistema. Psihosomatika je tudi družbeno emancipatorna praksa za oba,

za zdravnika/terapevta in bolnika!

Psihoterapevti smo tudi vajeni na srečanja, ki so daljša od »četrt ure« in na redno tedensko srečevanje skozi daljši čas, na male korake, ki postopno spreminjajo utečene problemske vzorce mišljenja, čustvovanja, vedenja in odnosov, in ne verjamemo v nasvete, ki jih terapevt da iz položaja vednosti nevednemu pacientu. Zavedamo se, da »[…] se je treba težave lotiti z zavedanjem, da reševanje zdravstvenih problemov, vezanih na način življenja posameznika, lahko traja dolgo časa, mesece, celo kako leto, in ob tem neredko zahteva ne le 'terapijo' (tj. košček časa, ki ga v dogovoru s terapevtom posvetimo reševanju zdravstvenega problema), ampak mnogo več – bistvene spremembe življenjskega sloga pacienta. Spremembe življenjskega sloga pa niso nič manj in nič več kot naporna pridobitev nekaterih zanemarjenih ali nikoli osvojenih življenjskih veščin (na primer teka ali pogovarjanja o lastnih občutkih in čutenjih) in tudi spremembe nekaterih glavnih življenjskih prioritet (navad in vrednot), ki jih vsakodnevno gojimo.« (prav tam: 129)

Družbeni in socialni vidiki slovenske izgorelosti

Ihanovo pisanje je zame pretresljivo tudi zato, ker ne govori le o telesu nasploh, ampak o slovenskem telesu, o tem, kako naša telesa dihajo in sopihajo v slovenskem ozračju. Tako npr. ne govori le o pojavu telesne in duševne izgorelosti nasploh, ampak o »slovenski izgorelosti« (Ihan, 2012: 127-162). V tem eseju se loti analize slovenskih družbenih vzrokov za zelo pogoste težave pretežno zdravih ljudi, »[…] ki zaradi kroničnih zdravstvenih preobremenitev drsijo v začarane kroge slabega počutja, bolečin, utrujenosti, občutljivosti na okužbe, nespečnosti, prebavnih težav, nezadovoljnosti, neenergičnosti, depresivnosti, zdravstvene zanemarjenosti… pa vse do kroničnih zdravstvenih težav, ki se slej ko prej končajo kot 'resne' bolezni.« (prav tam: 127)

Kot ruske babuške zloži Ihan različne ravni v opisu socialnih, družbenih vidikov, ki prispevajo k izgorevanju slovenskih teles. Takole razloži specifične kulturne in družbene značilnosti oz. obremenitve, ki so izoblikovale tipičen značaj Slovenca, ki se v pogojih divjega kapitalizma še težje znajde in je še bolj ranljiv:

»Bivalna, delovna in komunikacijska statičnost, zanašanje na 'pripadnost' (družini, klanu) namesto na lastno aktivnost in lastne odločitve, strah pred življenjskimi spremembami, odvisnost od 'nadzora okolice', strah pred izločenostjo in posledična nesamostojnost pri odločitvah, zanikovanje problemov in konfliktov pri sebi in v okolici, molčanje zaradi strahu pred zamerami in izgubo naklonjenosti okolice, občutek odvisnosti od naklonjenosti okolice in ne od lastnega dela in vrednosti. Zaradi vseh teh lastnosti, ki so kulturna prilagoditev na pretežno vaško, zaprto, ekonomsko nepremakljivo in od vaških cerkvenih in drugih veljakov nadzorovano življenje, se je izoblikoval nekoliko poseben značaj Slovenca, ki je 'priden, deloven, zvest in pošten', vendar pa hkrati v kriznih, kompleksnih in novih okoliščinah tudi precej neroden, neodločen, nesamostojen, nedejaven, zmeden, zaprt, depresiven, nagnjen k umiku v alkoholizem, samoizolacijo, samomor.« (prav tam: 146)

K temu doda sijajen opis slovenske elite, ki nikoli ni bila elita v pravem pomenu besede. Do tega zaključka sem tudi sam prišel že pred mnogimi leti, ko sem bral Huxleyev roman *Kontrapunkt življenja*, kjer sem se zavedel razlike med angleško elito in slovensko (ne)elito. Ihan jo poimenuje »vazalska elita«. Njena ključna značilnost je, da ni bila nikoli nacionalno, vojaško in gospodarsko ekspanzivna navzven, ampak so bili cilji slovenskih voditeljev »[…] zgolj 'skromno', nezahtevno in lagodno krotenje naroda navznoter in samoreprodukcija lastnega 'elitnega'

položaja« (prav tam: 147), medsebojno rivalstvo in (preraz)deljevanje domačega premoženja. »Zato je glavni občutek znotraj slovenskih elit tekmovalnost, zavist in želja po izrivanju drugega ter omejenost razmišljanja in ciljev na lokalne prerazporeditve bogastva, vplivov in moči.« (prav tam) »Novim idejam se ne gleda v vsebino, temveč se ocenjuje njihov potencial (in nevarnost) za morebitno prerazporejanje moči znotraj elit, strok, cehov, klanov, povezav.« (prav tam: 151)

Žebljico na glavico Ihan tudi zadene (večkrat se sprašujem, od kod jemlje, saj zabija žeblje enega za drugim), ko opozori na naraščajočo »novo« družbeno grobost v novi Sloveniji. Konflikti, grobosti in tudi nasilje se je v zadnjih dveh desetletjih začelo širiti iz prej bolj zaprtih družinskih okolij v širše družbeno. »Z uveljavitvijo kapitalizma v Sloveniji je izginil stoletni družbeni red, ki je temeljil na avtoriteti (strahovladju) oddaljenega, a vsemogočnega 'gospodarja', tj. oblasti (najprej cerkvene in zemljiške, nato ideološke komunistične). In temu se ni enostavno prilagoditi. Ljudje so ostali brez notranjega občutka (božjega očesa), da morajo biti družbeno primerni in spodobni tudi, če so sami pred sabo; edina zavora, ki je še ostala, je mnenje neposredne okolice (družine), pa še to postaja vedno manj obvezujoče […] Tako postaja grobo napadanje, preklinjanje, omalovaževanje, nasilno šikaniranje, izsiljevanje in tudi fizično nasilje nekaj 'normalnega' […] Zato postaja družbeni uspeh čedalje bolj povezan z brezsramnostjo, grobostjo, napadalnostjo, izsiljevanjem, nasilnostjo.« (prav tam: 155)

Kako ta nova družbena grobost prispeva k preobremenjevanju in pregorevanju, si lahko predstavljamo. Viktor Frankl (1983) je v svojem opisu brutalnih razmer v koncentracijskih taboriščih poudaril, da se najboljši niso vrnili. Tudi v grobih mirnodobnih družbenih okoliščinah je pogosto prav kvalitetni, odgovorni, sočutni in nadarjeni ljudje ne odnesejo dobro, še posebno če so izpostavljeni v vodilnih položajih.

In da bi bila mera polna, se Ihan v podpoglavju z naslovom *Izčrpanost od partnerske borbe* (prav tam: 203-212) za zdravnika presenetljivo poglobljeno loti opisa partnerske dinamike, ki prispeva k izgorevanju. Prikaže partnerske probleme, s katerimi se psihoterapevti, predvsem tisti, ki se ukvarjamo s partnersko in družinsko terapijo, srečujemo vsak dan. Tu Ihan izrazito izstopi iz običajnih okvirov zdravniške prakse in pokaže svoje psihoterapevtske talente, ki sem jih že hvalil v prejšnjem uvodniku.

Tako široko narisana slika slovenske izgorelosti, ki vključuje telesne, psihološke, socialne/družbene in kulturne razsežnosti, odpira tudi veliko možnosti odgovorov za njeno preprečevanje in zdravljenje. Ihan v obeh omenjenih knjigah najbolj opisuje, kako pomaga pacientom v svoji ambulanti. Spodbuja jih k postavljanju drugačnih prioritet, kjer je skrb zase na prvem mestu. To večkrat zahteva spreminjanje življenjskega sloga s telesno aktivacijo (tako jih npr. spodbuja k redni telesni aktivnosti), kar pomaga uravnati hormonsko sliko, kadar iztiri v pretirano stresno smer. Skrb zase je široka tema, kjer bi se seveda dalo še veliko dodati, in psihoterapevti imamo tu veliko dragocenih izkušenj. Npr. velikokrat raziskujemo, kakšno je delo, ki ga pacient opravlja. Ustvarjalno delo, ki od človeka zahteva pristni odgovor sebi in svetu in neprestano zorenje, tako da v njem pušča svoj enkratni, posebni prstni odtis, ima drugačen vpliv na stresni odgovor kot rutinsko, odtujeno, neizpolnjujoče delo. Drug primer je pozornost, ki jo psihoterapevti namenjamo razvijanju čuječnosti v vsakdanjem življenju pacientov. Eden glavnih učinkov vaj za spodbujanje čuječnosti je namreč prav izboljševanje stika z lastnim telesom. Namesto da so pacienti vse bolj zapredeni v svoje misli in skrbi, se začnejo sistematično vračati k trenutnemu čutenju telesa, dihanju in zaznavam. Tako se lahko tudi naučijo bolje uravnavati raven tesnobe, ki je v samem središču stresnega odgovora. Poti k nižanju kortizola in dviganju testosterona je najbrž več in tudi tek ni recept za vse, ki se jim v telesu zakuha prekomeren stresni odziv.

Kaj je torej ključna Ihanova misel o tem, kaj lahko pomaga izstopati iz scenarijev pregorevanja? Kako lahko izstopamo iz družbenih, narcističnih (on za to uporablja izraz nevrotičnih, str. 188), eksistencialnih, moralnih in drugih shem, ki nas silijo v preobremenjevanje naših duševno telesnih zmožnosti?

Pred samouničevanjem s stresom varuje zrela, izgrajena in samozavestna osebnost

Psihosomatske težave (npr. pretirano vznemirjenost, bolečine v hrbtenici, motnje prebave, motnje spanja), ki so povezane s kroničnim stresom, poznam dobro tudi iz lastne izkušnje. Ko sem že velikokrat v svojem življenju vztrajal v izpolnjevanju prevelikih obveznosti, ki sem si jih naložil, ko sem se preobremenjeval, se preveč goreče identificiral z altruističnimi cilji in ko sem bil za nameček svojim nezrelostim deležen še »poslastic« zgoraj omenjenega slovensko zabeljenega socialnega šikaniranja, sem že ob jutrih po slabo prespanih nočeh, ves utrujen in izmučen ugotovil: No, zdaj si pa spet tam, kjer samo delaš in ne živiš več. Spet si samo vlečni konj, sokovi življenja so pa poniknili. Kako se mi lahko to dogaja kljub vsemu znanju, ki ga imam o stresu in izgorelosti? Pa saj predavam o tem in učim druge, kako se tega obvarovati…

Branje Ihanovih spoznanj o slovenski izgorelosti je bilo zato pravi balzam za dušo in okusna hrana za spoznanja željni razum, saj sem bolj jasno zagledal specifično slovenske družbene/socialne dejavnike, ki prispevajo k pregorevanju. Hkrati so se mi potrjevala nekatera lastna spoznanja, ob tem ko so se utrinjali spomini na prehojeno strokovno in osebno pot.

Tako sem se npr. spomnil, kako sva s kolegom Bernardom Stritihom leta 1992 ob izidu knjige Alice Miller *Drama je biti otrok* napisala obsežen esej z naslovom *Narcizem kot metafora o drami individuacije nadarjenih, pridnih in ubogljivih ljudi v zahodni kulturi* (Možina in Stritih, 1992). Ukvarjala sva se prav z vprašanjem, kako da je pot do zrele osebnosti tako dolga in zahtevna. Kaj človeka kljub dobrim namenom hromi, da bi zaživel po svoji meri? Kako da se z dobrimi nameni znajde v peklu kroničnega stresa in pregorevanja?

Temeljne misli knjige Millerjeve (1992) bi lahko povzeli takole: otrok razvije lažni jaz, ker hoče biti ljubljen. Zgradi fasado, s katero lahko izzove priznanje. Okolje vidi v lažnem jazu neke osebe pravi jaz in obratno. Mati ravna, kot da otroka bolje pozna kot se sam, in da bolje od njega ve, kaj otrok zares čuti, misli in hoče. Kot odrasel ima potem tak človek občutek, da ima notranjega sebe, ki ga ne more uresničiti, medtem ko tisto podobo sebe, ki jo kaže navzven, doživlja kot lažno. Lažni jaz skriva in ščiti pravega samega sebe. Lažen je zato, ker se kaže kot posebno prilagojen, ubogljiv, prijeten, ljubezniv, priden in požrtvovalen. To pa ima le malo opraviti z ljubeznijo, temveč gre bolj za strah, da ne bi bil sprejet, da bi izpadel težaven, da bi se izpostavil ali prevzel odgovornost. Z razvojem pravega samega sebe se vse bolj izraža posameznikova samosvojost, iskrenost, celostnost, živost, lastno stališče in odločanje. Nihče ne more nikomur reči, kaj je njegov pravi jaz, vsak ga lahko le sam doživi.

Ihan se iste teme dotakne, ko govori o na videz »ljubeči vzgoji«, pri kateri starši pogojujejo svojo ljubezen s tem, da je otrok »priden« (prav tam: 194). S pomočjo teorije narcizma, ki ima svoje korenine v psihoanalizi, sem npr. lahko zagledal vlogo t.i. materinskega kompleksa v nastanku narcistične problematike. Spomnim se uspešnega, nadarjenega in odgovornega moškega srednjih let, ki se je pred leti pri meni oglasil po pomoč. V njegovem primeru se je materinski kompleks razvil dokaj klasično: pogosto fizično predvsem pa čustveno odsotni oče ob pretirano nadzorujoči in invazivni materi, ki ji je polnil čustveno praznino partnerskega odnosa. Bil je

edinec. V njeni dresuri je izstopala beseda »priden«. Navzven so veljali za idealno družino, oče je bil spoštovani zdravnik, ki ga je tudi ona postavljala na oltar. Oče je živel za svoj poklic, v bolnici je bil poln življenja, zgovoren, poln humorja, doma pa je bil bolj podoben senci, umaknjen v dnevni sobi je počival. Nikjer v stanovanju ni bilo ene stvari, po kateri bi prepoznal, da živi v njem. Urejanje stanovanja in gospodinjstvo je popolnoma prepustil ženi. Sama se ni nikoli zaposlila, njeno glavno poslanstvo je bilo slediti svojemu možu. Ko jo je pacient enkrat skoraj prisilil, da mu pove vsaj eno negativno stvar o njegovem očetu, saj je njegovo pozlačeno podobo ljubosumno čuvala, je z muko povedala zgodbo, da si je želela še hčerko. Samo enkrat je prosila očeta, ko ji je biološka ura že odtekala. Potem ko ji je on v svojem stilu kratko, v enem stavku odgovoril: »Kaj bova, saj je že preveč ljudi na tem svetu«, ga ni nikoli več vprašala, zanjo je bila tema zaključena, čeprav je še dolgo žalovala in so ji še takrat, ko je to povedala mojemu pacientu, prišle solze na lica.

V pogovorih z menoj se je živo spomnil, kako mu je šlo na živce materino vedenje, ko so imeli obiske, ko si je nadela masko veselosti in zgovornosti, medtem ko je bila še maloprej, ko sta bila doma sama, zlovoljna in molčeča. Ko je bila žalostna in užaljena, je imela tihe dneve. Jokala je na skrivaj, sama, lahko je samo videl pordele oči. V najinih pogovorih ga je nenadoma prešinilo, da očeta ni videl jokati nikoli. Takoj je po eni od najinih seans poklical mamo, da bi preveril, če ga je ona kdaj videla: »Samo trikrat so se mu za spoznanje navlažile oči, solze pa pri njem v skoraj 50 letih najinega sopotništva nisem videla.« Ko sem ga vprašal, s katero besedo bi najbolje označil družinsko vzdušje, v katerem je odraščal, je odgovoril – mrtvašnica in sanatorij. Sanatorij zato, ker je mati kot gospodinja perfekcionistično skrbela za red in je bilo vse »sterilno«. Mrtvašnica pa zato, ker je bilo čustveno vzdušje mrtvo. Da bi oče objel mamo, kaj šele poljubil, ni videl nikoli. Če sta hodila po cesti, je on hodil nekaj metrov naprej, ona pa mu je sledila.

Pri pacientu se je razvila »narcistična rana«, ki je ni mogel prekriti in se ji izogniti še s tako pridnostjo, nadarjenostjo in ubogljivostjo. Michael Balint (1985) je to rano poimenoval »osnovna napaka« (angl. »basic fault«), da bi s tem poudaril, da se oblikuje že na izviru, v prvih letih človekovega življenja. V primerjavi s številnim zgodbami mojih pacientk in pacientov o njihovem otroštvu, je v njegovem spominu ostal komaj kakšen večji travmatski dogodek. Tako je v pogovorih z menoj potreboval veliko časa, da je začutil, kaj ga je ranilo in je večkrat protislovno celo zavidal tistim, ki so doživeli večje in pogostejše travme. »So vsaj lažje vedeli, kaj je šlo narobe, pri meni pa se mi je večkrat zdelo, da vse skupaj nič ni,« je komentiral. To mu je tudi mati ponavljala, kadar se je poskušal pogovarjati z njo o tem, kaj ga je v njunem odnosu in v odnosu z očetom ranilo. »Pa kaj iščeš dlako v jajcu! Kaj stalno nekaj brskaš po tem svojem otroštvu, stalno iščeš neke napake pri meni, očetu in sebi, namesto da bi bil srečen, da ti ni nič manjkalo!« Nekako se je njegova osnovna napaka zakuhala iz množice drobnih dogodkov, ki so kot drobne kapljice vztrajno načele njegovo samopodobo, da ni razvil »zdravega egoizma«, kot bi rekel Ihan.

Ko sem ga na terapevtskih srečanjih spodbujal, da pogleda resnici svojega otroštva v oči, je velikokrat nemočno obnemel, zamrznil, brez občutkov in čustev, brez besed. Tako sem mu jaz opisoval, kaj čutim, ga na nek način podvajal, govoril namesto njega, kaj čutim in doživljam, če se vživim na njegovo mesto. Pacientu se je večkrat zdelo, da sem pri tem popolnoma zašel v neko svojo fantazijo, da ga poskušam stlačiti v svoj kalup razumevanja njegovega otroštva. Postopno pa se je njegovo telo začelo odzivati, medtem ko je pamet še vedno nejeverno in kritično stala na distanci. Vedno pogosteje so mu začele same od sebe teči solze ali pa je začutil močno jezo ali strah, medtem ko sem ga podvajal. Postopno je našel tudi besede, da je lahko povedal, kaj čuti, mami in takrat že mrtvemu očetu, za katera sem ga prosil, da naj ju vizualizira na pra-

znem stolu. Vedno bolj mu je postajala jasna tudi zveza med tem, kako se v življenju pretirano žene, preobremenjuje in rine v kronični stres iz svoje globoke negotovosti zato, da bi sebi in drugim pokazal, da je v redu. Tudi njegov altruizem je v veliki meri izhajal iz pomanjkljivega, nezdravega egoizma. Temeljev trdnega in zdravega občutka sebe v svojem otroštvu in mladostništvu ni zgradil.

Eno glavnih sporočil najinega eseja je bilo, da je oseba z narcistično motnjo bolj dojemljiva za stres, kronično preobremenjevanje in izgorevanje. Zato je za preprečevanje in zdravljenje stresnih motenj ključnega pomena prav to, kako zdraviti narcistične težave. To pomeni, kako pomagati posamezniku, ki je pretirano odvisen od mnenja, odzivov, potrjevanja okolice, da izboljša svojo samozavest, samopodobo, tako da se bo bolj lahko naslonil nase, bolj zaupal sebi. In tu pridemo do telesa. Za razvijanje samozaupanja je ključnega pomena dober stik s telesom.

To pa se tudi ujema s temeljnim Ihanovim sporočilom, da »[…] nas dolgoročno pred samouničevanjem s stresom varuje samo zrela osebnost. Stresni odziv je ena od naših reakcij, ki ne pridejo od zunaj, pač pa jih naredimo 'mi' sami. Osebnostno izoblikovan človek se v večini življenjskih prilik dovolj 'pozna', da se sam odloči, ali se bo spustil v stresne okoliščine in kako dolgo in globoko. Strateško nas pred samouničevanjem s stresom zato varuje samo zrela, izgrajena in samozavestna osebnost. Kot gospodar samega sebe mora biti človek tudi gospodar svojih stresnih hormonov.« (prav tam: 194)

Esej pa zaključi takole: »Osebnostno zrel človek pa lahko stori tudi nekaj, kar ne bi mogel nikakršen robot – načrtno lahko spreminja samega sebe. Doseganje osebnostne spremembe pomeni v svoje življenje načrtno, z lastno odločitvijo uvesti nove veščine, ki jih človek pred tem ni obvladal in je zaradi njih bolj prilagojen na življenje. To pa res zmore samo človek.« (prav tam: 221)

In kaj prinaša ta dvojna številka Kairosa?

Običajno zaključim uvodnik s kratkim pregledom vsebin pričujoče številke. V znanstvenem delu revije objavljamo pregledni članek o učinkovitosti klinične hipnoze, ki smo ga pripravili trije člani Društva za medicinsko hipnozo Slovenije, prof. Marjan Pajntar, doc. dr. Igor Areh in jaz. Nastal je iz gradiva, ki smo ga pripravili za vlogo na Ministrstvo za zdravje z namenom, da bi medicinsko hipnozo potrdili kot učinkovito metodo zdravljenja v medicini.

V strokovnem delu se je spet sestavila raznolika paleta tem:

- o zgodovini psihoanalize na Slovenskem je napisala Brigita Korpar;
- spet so se izkazali terapevti relacijske družinske terapije, ki so v zadnjih letih med najbolj pišočimi psihoterapevti v Sloveniji, kar se kaže tudi v številu njihovih prispevkov za Kairos. Tokrat prihajata v vaše roke kar dva prispevka – o družinskih dejavnikih pri nastanku in ohranjanju socialne fobije Boštjana Čampe in o motnjah hranjenja Vesne Mirt;
- edini prispevek, ki je neposredno povezan z vodilno temo letošnjih študijskih dnevov, je članek psihodinamske psihoterapevtke Mete Furlani. Meta je med tistimi še vedno dokaj redkimi slovenskimi psihoterapevti, ki se je popolnoma posvetila psihoterapiji v svoji privatni praksi. Večina slovenskih psihoterapevtov namreč opravlja psihoterapijo ob neki drugi službi ali samo kot del svojega delovnika v redni službi. Meta pogumno dokazuje, da je možno uspešno delati in se preživeti tudi samo s psihoterapijo. Da ob tem najde še čas za pisanje, pa je sploh pohvalno;

• o teoriji vlog v psihodrami sta napisali dr. Simona Prosen in dr. Marinka Pahole, ki s tem pristopom že veliko let zdravi na Centru za mentalno zdravje v Ljubljani;
• študentka propedevtike Maruša Furlan, sicer diplomirana univerzitetna komparativistka, na osnovi svoje diplomske naloge, ki je nastala pod mentorstvom Maje Rus Makovec, objavlja članek z naslovom Literatura in alkohol s posebnim ozirom na bralski odziv oseb s sindromom odvisnosti od alkohola;
• psihiater in sistemski psihoterapevt iz Slavonije Božidar Popović, ki se že veliko let ukvarja s hrvaškimi vojnimi veterani, je podal nov pogled na potravmatsko stresno motnjo, ki poudarja razvijanje odpornosti, to je potravmatskega uspeha.

V zadnjem delu revije pa objavljamo:
• razmišljanje o psihičnem dopingu letošnjega gosta študijskih dnevov iz Berlina, Inga Klimkusa, politologa, psihologa in psihoterapevta;
• ponatisnili smo prevod zanimivega članka Johannesa R. Gascarda z naslovom Renesansa eksorcizma, v katerem predstavi zanimivo kontinuiteto med praksami eksorcizma in psihoanalize oz. psihoterapije, hkrati pa naslavlja sodobne regresivne težnje v zahodni kulturi v smeri pred-racionalnih stopenj zavesti, ki se nagibajo v »postmoderni popoldan«, kot opozarja v svojem komentarju prevajalec Janko Bohak;
• psihoanalitik Igor Okorn, ki je pred kratkim doktoriral iz psihoterapevtske znanosti na Univerzi Sigmunda Freuda, poroča o predadolescenci, ki so jo obravnavali na strokovnem srečanju Vzhodnoevropske psihoanalitične šole za otroško in mladostniško psihoanalizo;
• Janko Bohak se kritično odziva na nekatere pojave oglaševanja in promoviranja psihoterapevtov, ki so se znašli na meji (ali čez mejo) etično sprejemljivega ravnanja;
• Alenka Zgonik je prispevala dva prispevka: enega o knjigi Sram francoskega avtorja Borisa Cyrulnika, ki jo je prevedla za Založbo Modrijan, v drugem pa predstavi značilnosti starostnega obdobja, ki prinese tudi življenjski obračun;
• kot običajno Kairos podpira študijske dneve SKZP s programom in povzetki prispevkov.

Naj vam bo tudi tokratna dvojna številka v veselje in spodbudo na strokovni in osebni poti!

Viri

Balint, M. (1985). *Osnovna griješka*. Zagreb: Naprijed.

Frankl, V. (1983). *Psiholog v taborišču smrti*. Celje: Mohorjeva družba.

Ihan, A. (2011). *Hvalnica rešnjemu telesu*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Ihan, A. (2012). *Državljanski eseji*. Ljubljana: Študentska založba.

Maturana, H. M., Varela, F. J. (1998). *Drevo spoznanja*. Ljubljana: SH Zavod za založniško dejavnost.

Miller, A. (1992). *Drama je biti otrok in iskanje resnice o sebi*. Ljubljana: Tangram.

Možina, M., Kordeš, U. (1998). Obiranje sadov z drevesa spoznanja. (spremna beseda) V: Maturana, H. M., Varela, F. J. *Drevo spoznanja*. Ljubljana: SH Zavod za založniško dejavnost: 219-248.

Možina, M., Stritih, B. (1992). Narcizem kot metafora o drami individuacije nadarjenih, pridnih in ubogljivih ljudi v zahodni kulturi. V: Miller, A. *Drama je biti otrok in iskanje resnice o sebi*. Ljubljana: Tangram, str. 155-215.