

Glorija LORENCI, Janko BOHAK

O depresiji: Intervju z Jankom Bohakom¹

About depression: Interview with Janko Bohak¹

Janko Bohak je klinični psiholog, psihoterapevt, višji predavatelj na Fakulteti za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani

V: Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije depresija odvzema prvo mesto srčno-žilnim boleznim v razvitem svetu, tudi pri nas. In tu se ukrepi v stilu tega, ki obdavičuje sladke pijače, nič ne obnesejo.

O: Drži, anksiozno-depresivna motnja je ena najpogostejših diagnoz, ki jih napišejo psihiatri. A že v sedemdesetih letih je Lev Milčinski prevedel Lennejevo knjigo Depresija, bolezen današnjega časa. Ni bila več le bolezen posameznika, ampak družbeni problem. Lahko rečemo, da je od nekdaj, če ne celo od zmeraj človekova spremljevalka.

V: Mislite, da je ni bilo nič manj, bila je samo bolj nevidna.

O: To je moja osnovna hipoteza, ki jo moram dopolniti. Krut kapitalizem, v katerega smo nazadovali, je človeka psihično zelo obtežil. Zato je vsaj ene oblike depresije več, in to je izčrpanostna depresija. Življenje je postalo naporno, še bolj zahtevno. Ne gre le za eksistenencialne probleme človeka kot v času blagostanja, zdaj gre za preživetje množic. Vso psihično energijo potrebujejo za reševanje ključnih stvari, za kruh, in jasno je, da so ljudje izčrpani in da je tovrstne depresije veliko več, kot je bilo v socializmu.

V: Marsikdo se sprašuje, ali res živi v boljšem sistemu. Totalitarni sistem ali kapitalizem naše vrste - oboje je pisano na kožo izkoriščevalskim elitam.

O: Socializem je bil seveda človeku bolj naklonjen sistem, a tudi bolj regresiven. Ni spodbujal človekove aktivnosti, ustvarjalnosti in odgovornosti. Ko govorimo o njem, moramo videti eno in drugo plat. Gotovo je bil jugoslovanski socializem vsaj v zreli varianti human in socialen, zato razumem delavce, ki žalujejo za njim. Spomnim se besed starega in modrega upokojenca iz začetka sedemdesetih let, ki je rekel: »Ljudje govorijo o zlatih časih cesarja Franca Jožefa, jaz pa sem prepričan, da bodo čez desetletja govorili tudi o zlatih časih Josipa Broza.«

V: Zelo težko si predstavljam, da bi čez desetletja govorili o zlatem današnjem času.

O: To je pa druga zgodba. Ljudje niso mogli čez noč prestopiti iz regresivne, pasivne drže in postati aktivni ljudje, ki zmorejo poskrbeti za streho nad glavo - ker podjetje ti je danes pač ne priskrbi -, obdržati službo ali jo najti, šolati otroke ... Psihično močni in prilagodljivejši so zmogli, a niso vsi takšni. Nekatere je lomilo in zlomilo. Spoštujem etično načelo, ki pravi, da se humanost družbe meri po odnosu do svojih najšibkejših članov.

TU JE BERGLA: STECI!

V: V Sloveniji smo prišli od 600 tisoč izdanih škatel antidepresivov v letu 2001 na 1,300.000 leta 2012. Antidepresivi kot univerzalni izhod? Dajmo po avtomehansko popraviti stvari, dajmo fiksirati zadeve?

O: Hvaležen sem za antidepresive, ker imam sam veliko izkušenj, ko so ljudem pomagali in še pomagajo iz globoke depresije, kjer je samo psihoterapija premalo. Kombinirana z antidepresivi

največkrat uspeva. Še vedno pa mislim, da njih množično predpisovanje ne koristi človeku in družbi na dolgi rok. To je gašenje požara. Z antidepresivi si človek toliko opomore, da stisne iz sebe še zadnje atome moči v tej dirki za učinkovitost in bo zato še toliko globlje padel v totalno izčrpanost, v psihofizični debakel.

V: Ker živi na isti način, ki je depresivne motnje povzročil, gara, golta tablete in pasivno čaka, da se nekaj spremeni. Pa se ne spremeni.

O: Tako. Obenem razumem zdravnike, ki zlahka napišejo recept. Pred seboj imajo pacienta, ki je v stiski, ki trpi in si ničesar bolj ne želi kot olajšanja. Ker smo mi vsi naučeni, da se da vsakemu trpljenju izogniti, ne vidimo pa ga kot sestavni del človekove biti. Zdravnik je tako pod velikim pritiskom.

V: Saj smo tudi zdravstvo podvrgli kapitalistični logiki. Časa za ukvarjanje s pacientom ne narekuje potreba človeka, narekuje ga zdravnikova norma. Osem minut in - vso srečo za naprej.

O: Tudi zdravnik čuti nujno potrebo, da mora človeku v stiski nekaj dati, da ga ne more odpraviti praznih rok. Mnogi psihiatri in družinski zdravniki bi se želeli pogovarjati s pacientom, a se ne morejo, ker je v čakalnici preveč ljudi, ki nestrpno čakajo, kdaj bodo prišli na vrsto. Po drugi strani se ljudje bojijo iti v bolnišnico, v službi pa več ne funkcionirajo, ker so depresivni. Da bi spet funkcionirali, želijo in dobijo antidepresive. In krog je sklenjen.

V: Bližnjico do boljšega počutja.

O: Ne, antidepresivi so obljuba bližnjice, pogosto pa že na tej bližnjici ljudje omagajo, ker so kratkoročna pomoč, ne zdravljenje vzrokov. Boli te noga, ne bomo zdravili noge, ampak ti damo berglo, zdaj pa teci z njo naprej!

V: Psihoterapevtov je komaj za vzorec. Ja, lahko poiščeš plačljivo psihoterapevtsko pomoč, ampak človek, ki ima minimalno plačo ali je celo brezposeln, nanjo ne bo niti pomislil.

O: Ker naša država ne misli na to, da bi morala vsaj najbolj potrebnim, tistim s psihiatrično diagnozo, omogočiti psihoterapijo preko napotnice. Kdor želi psihoterapijo uporabiti kot pot do izboljšanja svoje življenjske kvalitete, pa naj se sam odloči, ali bo vlagal v stanovanje, v avto ali v sebe. Tako bi morala potekati ločnica med tem, kdaj plača zdravstvena zavarovalnica in kdaj človek sam. To je moje stališče.

V: Po čem je psihoterapija?

O: Naša Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani, prva tovrstna akreditirana v Sloveniji, ima tri ambulate, eno v Ljubljani, drugo v Mariboru, tretja pa začenja delovati v Murski Soboti. V njih delajo pod supervizijo izkušenih kolegov mladi psihoterapevti. Cena ure psihoterapije je okoli 40 evrov, kar se mi zdi ustrezno v primerjavi s tujino, kjer je 80 evrov. A se z vsakim pacientom dogovorimo, koliko zmore, tako da je povprečna cena psihoterapije v Ljubljani 21 evrov, v Mariboru pa še manj. Poznam nekaj primerov, ko plačujejo samo pet evrov, ker več ne zmorejo. Psihoterapija je praviloma socialno usmerjena, četudi sem slišal za primer, ko psihoterapevt računa od 80 do 100 evrov, kar se mi zdi povsem brezčutno. Učiteljica v Innsbrucku nam je povedala svojo zgodbo: »Po pomoč je prišla čistilka, in ugotovila sem, da nuno potrebuje psihoterapijo, ki jo bo tudi zmogla. In sem jo vprašala: Koliko zaslužite na uro? Petnajst mark, je odvrnila. Prav, ste pripravljeni plačati to vsoto za najino uro dela? In tako sva začeli.

V: Razen če se psihoterapevt, ki ga omenjate, omeji na tista dva odstotka prebivalstva, ki ne poznata skrbi zaradi denarja.

O: V Mariboru od teh ne more preživeti. Ne predstavljam si, da bi lahko vse druge zavrnil. Ko sem deloval v zdravstvenem domu, sem hitro ocenil, kdo si psihoterapijo lahko plača in kdo ne. Prve sem napotil k zasebnim psihoterapevtom, druge sem sprejel v obravnavo.

V: Po drugi strani je lahko pri nas vsak »psihoterapevt, s.p.« in lahko prideš v roke navadnemu šarlatanu.

O: Zato, ker še zmeraj nimamo zakona o psihoterapevtski dejavnosti, ki bi zaščitil naziv psihoterapevta. Tri leta smo ga pripravljali in upam si reči, da je dobro zastavljen, od avstrijskih kolegov sem slišal, da je v nekaterih delih celo boljši od njihovega, ki je vzorčen v svetu. A je ostal v predalu, ker je vlada padla, zdaj pa čakamo, da pride na vrsto pri novi vladi. Zakon bi omogočil psihoterapevtske storitve tistim, ki jih nujno potrebujejo, in onemogočil, da se izdajajo za psihoterapevte ljudje, ki nimajo končane ustrezne izobrazbe ali so opravili le neke, neredko vprašljive »šnelkurze«. Lahko odprejo prakso prodajanja sončnega prahu, ne pa psihoterapevtske dejavnosti.

V: Prav vzcvetel je trg zdravljenja duš in teles. Nekdo zdravi s pogledom, drugi z dotikom, tretji z gongi ... Gotovo odraz časa, ki nas lomi, in zdravstvenega sistema, ki deluje po odmerjenih minutah in čakalnih dobah.

O: Vsekakor je to odraz naših družbenih razmer, pa tudi širših, globalizacijskih vplivov. Ljudje v zdravstvenem sistemu ne najdejo prave pomoči, čeprav zna medicina odločno postavljati diagnoze, pri zdravljenju je že šibkejša, najšibkejša pa je najbrž res v odnosu do pacienta, kar je spet sistemski problem, kot sva že govorila. Prepogosto pa tudi trčimo ob nesposobnost zdravnika, da bi pacientu ponudil kvaliteten človeški odnos. Kar se je pred leti zareklo enemu od zdravnikov, češ saj nismo plačani za prijaznost, je prodrlo iz globokega kolektivnega nezavednega. Čeprav že dolgo vemo, ne le iz izkušenj, ampak tudi iz znanstvenih raziskav, da je tudi učinkovitost medicinskega zdravljenja odvisna od kvalitete odnosa med zdravnikom in pacientom.

UŽITEK ŽE POD TRIGLAVOM, NE ŠELE NA VRHU

V: Človeka res načne občutek, da mu življenje določajo kriza, brezposelnost, trg ... in vse manj on sam.

O: Občutek je razumljiv. Je pa tako, da družbene razmere dolgo niso omogočale človeku, da vzame svoje življenje v svoje roke. Čas blagostanja je to ljudem prvič dovolil, omogočil. Zdaj je vedno več ljudi, ki nimajo veliko izbire. Ki vso svojo energijo porabijo za to, da zagotovijo sebi in družini, če jo imajo, preživetje. Kje je potem vprašanje samoaktualizacije! Žal je bila to usoda velike večine ljudi skozi zgodovino. Zelo kratko je bilo obdobje, ko je človek lahko izbiral, ker so mu zunanji dejavniki to omogočili.

V: Kdaj je bilo to srečno obdobje?

O: V različnih deželah različno. Pri nas je bilo to v največji meri zadnja desetletja socializma in poldrugo desetletje lastne države. Kar je izstopalo prej in kasneje, so bili bolj posamezniki. Tudi danes najdete mlade, ki pustijo službo, prekinejo študij in gredo po svetu za leto ali več. Ampak to so najpogumnejši, kreativni in smeli ljudje, ki si psihične krize upajo dovoliti.

V: Po podatkih Eurobarometra smo Slovenci zelo pesimističen narod. Precenjujemo verjetnost negativnih izidov. Podlegli smo naučeni nemoči, (p)ostajamo pasivni.

O: Za vedenjsko psihologijo in vedenjsko terapijo je to naučena nemoč, ker izhaja iz teorije učenja. Psihoanalitiki, ki smo bolj razvojno usmerjeni, vidimo tudi tukaj vplive zgodnjega otroštva, transgeneracijske vzorce, zlasti tiste, ki jih sprejemamo nezavedno in se jih naučimo; ponotra-

njimo jih, ne da bi se zavedali.

V: Nismo se naučili, kako ravnati, če gredo stvari navzdol?

O: Ja, in širše vzeto: ne čutimo, da lahko vzamemo svoje življenje v lastne roke. Ne seveda stoodstotno, v določeni meri pa. Vedno je nekaj, kar lahko storiš, četudi je to majhen korak. Domet človekove svobode je pač dejansko manjši, kot si domišljamo in smo nekoč mislili, ampak vendarle vedno lahko nekaj napravimo. Slovenci smo od nekdaj, zlasti šibkejši strukturirani del, stavili na vse ali nič. To je otroško, infantilno gledanje. Za majhne uspehe, majhne korake, ki bi jih človek vendarle lahko napravil, dolgoročno preusmeril trend v pozitivno, bolj kvalitetno življenje, se nam ne da potruditi. Ker hočemo uspeh zdaj, ta trenutek. Užitek zdaj, ne šele na vrhu Triglava. Že v Vratih. Ker nas tepe pomanjkljiva socializacija. Po Freudu človekova socializacija poteka od načela ugodja k načelu realnosti. Mi smo se nekje vmes ustavili, zataknili, nismo prišli do tega, da bi videli realnost takšno, kot je. Da bi se vprašali, kaj lahko sami naredimo. Da zmoremo v miru premisliti, kaj se da potegniti iz neuspeha. Tega treznega premisleka nismo sposobni, ampak je kar vse katastrofa, vse je grozno, vse v nebo vpijoča krivica ... In potem se raje umikamo v vlogo žrtve po tipičnih slovenskih vzorih, kot je na primer cankarjanska mati. Vesel sem vsakega vzgiba v nasprotno smer, v smer samoaktivacije. Tako me je razveselil grafit v enem od mariborskih podhodov: »Ivan, skuhaj si že to prekleto kavo sam.« Avtor se je z njim odzval na Cankarjevo črtico Skodelica kave. Ima prav: mnoge dobre umetniške stvaritve so slab nasvet za posnemanje. To je že sam Cankar povedal: Slikal sem temo, da bi ljudje vzljubili svetlobo!«

V: Neprijetnih čustev nimamo radi.

O: Ker nam je samoumevno, da nam sreča kar pripada. Kdorkoli je že ustvaril človeka, pravi Freud, ga ni ustvaril za srečo. Mi pa še vedno sanjamo, da nas nekdo mora osrečiti: najprej starši, potem partner, država, ne vem kateri bog, in na koncu še dom za ostarele.

BIT IN POPKOVINA Z MEDIJI

V: Gledamo, kako se ruši socialna država, kako se trgajo odnosi, kako se pogloblja negotovost. Je tesnoba lahko nalezljiva?

O: Tako kot so bolezni nalezljive, tudi nekatera razpoloženja vodijo k pandemiji. Realno ozadje tega je, da se današnji človek ne počuti več varnega, kot se je včasih v trdnem družbenem sistemu, kakršenkoli je že bil: komunistični, socialistični, kapitalistični. Ker je deloval. Zgodilo se je neverjetno, komunizem se je zrušil preko noči in zdaj se ruši tudi kapitalizem. Če ne bo sposoben temeljitih reform, kot jih tudi komunizem ni zmožel, se bo ravno tako zrušil. Morda manj verjetno čez noč, ampak z mnogimi žrtvami in s krvjo. Ko si bodo tokrat prekarni delavci zapeli novo, tokrat globalizacijsko internacionalo: Vstanite, v suženjstvu zakleti! To je Damoklejev meč, ki nam visi nad glavami in ga ljudje nezavedno čutimo in je realen zunanji razlog tesnobe. Hkrati pa nimamo notranje distance do tega, kar doživljamo in se identificiramo s temi čustvi. Ne znamo si reči: Jaz sem veliko več kot ta tesnoba, ki jo zdaj čutim. Jaz sem neskončno več od žalosti, ki jo zdaj, ta trenutek doživljam. Pa bi nam distanca prinesla veliko olajšanje. Življenje je že samo po sebi dovolj težko, in če si ga dodatno obtežimo z identifikacijo z negativnimi vzorci doživljanja in delovanja, ga samo še bolj zagrenimo.

V: Jaz sem veliko več kot ta tesnoba, ki jo zdaj čutim. Jaz sem neskončno več od žalosti, ki jo ta trenutek doživljam.« Kaj »dosti več«?

O: Iskustveno več. Saj imamo vsi dovolj izkušenj, kako so naša čustva, tudi najbolj temna, prehodnega značaja! Na neki način pa tudi več od tistega, kar je v meni kot neka rahla slutnja, da

je človek več od tega, kar polagamo v grob, ko se poslavljamo od njega. Rahla slutnja, ne trdna vera. Ampak tudi ta slutnja, ki jo kdaj začutimo, nam lahko pomaga, da vzpostavimo distanco do negativnih čustev in negativnega dogajanja. Ne moremo si zatiskati oči pred negativnim dogajanjem, lahko pa se od njega odmaknemo in pogledamo nanj z razdalje.

V: Ne moreš se dobro počutiti, če izgubljaš dostojanstvo, če postajaš manj solidaren, če si pripravljen biti ubogljiv in upogljiv zato, da preživiš.

O: Upognjenost ni drža, vredna človeka. Škoda mi je vsakega 'upognjenca', ki ga vidim na ulici. Tudi v težjih časih, kot so današnji, so mnogi ljudje ohranili človeški ponos in dostojanstvo. Izginjanje solidarnosti? Neveselo spoznanje je, da sodobna civilizacija vzgaja narcistične ljudi. Ljudi, ki krožijo okrog sebe, vidijo samo sebe, čutijo samo sebe, ker je njihov občutek lastne vrednosti nizek in ga hočejo nadkompenzirati z zunanjimi efekti, z zunanjimi potrditvami in ne z vključenostjo v družbeno okolje, s solidarnostjo do širše družbene skupnosti. Ker je vendarle dejstvo, kar so včasih morda bolj čutili kot danes, da nam največ zadovoljstva prinašajo dobri medsebojni odnosi, in drža solidarnosti. Zdaj pa prevladuje prepričanje, da je usodno pomembno, kako daleč bom prišel, koliko materialnega bom »nahrčkal«, in ne, kako človeški bom do sebe, do bližnjih, do širše skupnosti. Alfred Adler modro ugotavlja, da je merilo duševnega zdravlja človekov čut za skupnost in tega je premalo. Imamo selfie je, kajne? Narcistična motnja je postala čisto družbeno sprejemljiva, celo zaželena in življenjski cilj mnogih mladih ljudi, ki iščejo svoje vzore, je postati tak »uspešnejš«, še sploh, če je medijsko uspešnejš. Poslušam: Če te ni v medijih, te ni. Grozno mi je ob tem. Če namreč tako razmišljaš, potem te tudi sicer ni. Če ti popkovina z mediji zagotavlja tvojo bit, kaj si potem ti, kje si potem ti?

V: Pred televizijskim zaslonom spremljam Kmetijo, Gostilna išče šefa, Bognedaj, da bi crknil televizor ...

O: Ne zavedamo se minljivosti, živimo v nevednosti, trdi indijska duhovnost. Od tod klic, da preideš iz nevednosti v zavedanje, v ozaveščenost. Kdo sem jaz? Kaj hočem narediti z življenjem, ki mi je dano? In če nimam z njim nič pametnega početi, ker se nisem niti potrudil, da bi razmišljal o tem, kako svoje življenje osmisli, potem ga pač zapravljam za stvari, ki ste jih našli. In se sploh ne zavedam, da je to edino življenje, ki ga imam, da me nikoli več ne bo, da me nikoli ni bilo in da je zdaj edina priložnost, da ga osmislim. In zato učijo duhovni učitelji, da je ozaveščanje cilj našega življenja. Proces ozaveščanja pa se dogaja tudi v psihoterapiji. Kolikokrat slišim pacienta proti koncu psihoterapevtskega procesa: »Saj me doslej sploh ni bilo! Funkcioniral sem kot robot, kot lutka. Zdaj vsaj vem, čutim, kdo sem, kaj hočem, za kaj hočem zastaviti svoje življenje!«

V: ...Ali pa umrem v srečni nevednosti.

O: A se sprašujem, v čem je ta sreča. Ne verjamem v srečno nevednost. Tudi v smrt v srečni nevednosti ne verjamem. Verjamem, da se nam v zadnjih trenutkih svet šele odpre. Mnogo ljudi se dejansko prebudijo šele v finalni fazi življenja, in ostrmijo: Kako čudovit je ta svet! Kako da tega nisem doslej opazil!« In se sprašujejo: »Kako da tega nisem doslej opazil? Za kaj sem zapravil svoje življenje?!« Pred kratkim sem zvedel za zgodbo mlade žene (morda je medtem že umrla), ki je hudo trpela v smrtonosni bolezni, a ni marala nobenih pomirjeval. Vse ponudbe olajšanja trpljenja je zavračala: »Hočem živeti pri polni zavesti do zadnjega trenutka!« In avtor znanih Pisem proti vojni, Tiziano Terzini, je v predsmrtnih pogovorih s svojim sinom dejal: »Imam hude bolečine, a ne trpim.« Dvomim, da bi ju mogel posnemati, a ju občudujem.

¹Nekoliko dopolnjen intervju, ki je bil objavljen v nedeljski izdaji »Večera«, 2. novembra 2014.