Irena ŠTAUDOHAR

O samoti, črnem psu in kreativnosti na stara leta: Anthony Storr in njegova knjiga Umetnost psihoterapije

Loneliness, the black dog and creativity in old age: Anthony Storr and his book The art of therapy

Angleški psihiater **Anthony Storr** se je veliko posvečal kreativnosti: od kod prihaja in kaj jo sproži? Prav tako je pisal o samoti, o tem, da je za otroka pomembno, da se navadi¬ biti v družbi, pa tudi, da se zna ¬zaigrati v samoti, saj tako buri in razvija svojo domišljijo.¬ Mnogi umetniki, ugotavlja, so bili kot otroci radi sami. Lani je v slovenščini izšla Storrova prva knjiga Umetnost psihoterapije (založba UMco, prevod Branko¬ Gradišnik). Upamo, da ne bo edina.

Angleški psihiater Anthony Storr je dejal: »Če ljudje ne bi bili tako zelo obsedeni z mislijo, da je zakon osnovni vir naše sreče, bi se mnogo manj zakonov končalo v solzah.« V knjigi Samota namreč piše o tem, da ljudje menimo, da so intimne zveze najpomembnejša stvar v našem življenju, da determinirajo našo srečo ali nesrečo. A vendar ni vedno tako, ker smo si pač različni.

Mnogi so povsem srečni v samoti, pri opravljanju svojega poklica, pri predanosti ustvarjanju. Kant, Michelangelo, Descartes, Spinoza, Pascal, Leibniz, Kierkegaard, Schopenhauer in mnogi drugi se recimo nikoli niso poročili, mnogi so živeli asketsko življenje, ki so ga obsesivno posvetili le svoji filozofiji oziroma umetnosti. So bili zaradi tega ti geniji, ki jih je okolica vsekakor dojemala kot ekscentrike in čudake, nesrečni? Nikakor ne, vzklika Storr, njihovo življenje je bilo izpolnjeno z delom.

Nevrologi danes potrjujejo to Storrovo teorijo, saj ugotavljajo, da človek ni srečen, če njegove misli begajo, ampak je naša sreča največja, kadar smo popolnoma ¬osredotočeni na eno samo stvar, in ponavadi se nam to zgodi ravno pri kreativnem delu.

Storrove knjige zaradi navduševanja nad načinom delovanja uma umetnikov včasih spominjajo na analize pisateljev, ki jih je v knjigi Graditelji sveta tako dobro opisal Stefan Zweig. O žal že pokojnem Storru (umrl je leta 2001) tako ali tako pravijo, da je eden od najbolj literarnih psihiatrov.

Njegove številne knjige govorijo o kreativnosti in o tem, od kod prihaja, pisal je o glasbi, depresiji, velikih gurujih ter njihovi moči nad množicami. Bil je velik poznavalec Freuda, čeprav je mnogokrat kritičen do velikega očeta psihoanalize. V resnici je bil večji oboževalec Junga. O obeh mislecih je napisal tudi knjigi.

Tisti skrivnostni kavč

Ljudje bi morali veliko več brati Storra, da bi z njegovo pomočjo lahko v sebi našli več moči, a žal imamo v slovenščino prevedeno le eno njegovo knjigo; lani je izšla njegova Umetnost psihoterapije v prevodu Branka Gradišnika.

Knjiga je sicer namenjena vsem, ki se profesionalno ukvarjajo s psihoterapevtsko prakso, saj v njej avtor odstira vpogled v teoretične temelje in praktične tehnike analitične psihoterapije, ki temeljijo na tem, da se histerični simptomi mnogokrat umaknejo, če pripraviš pacienta do tega, da si prikliče v spomin in podoživi boleča čustva, povezana z njihovim nastankom. Knjiga je zanimiva tudi za »navadnega« bralca. Freud je dejal, da je psihoanaliza tu zato, da pomaga pacientu, da si bo sam pomagal.

Storr v knjigi piše o zelo praktičnih rečeh, od tega, kako naj bo videti prostor, v katerem se dogaja psihoterapija, kakšen naj bo terapevtov uvodni nagovor, kako naj terapevt pripravi pacienta do tega, da se razgovori, sam pa ostaja v ozadju ... Beseda teče tudi o znamenitem kavču, ki je postal obvezen del psihoanalitične prakse zato, ker je na začetku Freud zdravil paciente s hipnozo, ki jo je kmalu nadomestil z metodo prostega asociiranja. Kavč pa je obdržal, saj je ugotovil, da se pacienti na njem lažje sprostijo.

V posameznih poglavjih avtor analizira različne oblike osebnosti, ki jih lahko ozdravi oziroma jim olajša težave psihoanaliza, od depresivnih, obsesivnih, shizo¬idnih do histerikov. Za histerijo je recimo v 19. stoletju veljalo, da je to ženska »bolezen«, in njeni dramatični simptomi so bili takrat še bolj izraziti: histeričarke so zbolevale za paralizo, slepoto, gluhoto, anestezijo dlani in stopal, imele so krče in so omedlevale.

Histrionično osebnost obvladuje nuja, da bi ugajala drugim, mnogokrat gre za nezrele in nerealistične posameznike, ki radi pretiravajo, zapeljujejo in so odvisni od drugih. Vzrok za razvoj takšne osebnosti se skriva v otroštvu, kot otroci so histeriki imeli premalo pozornosti, zato se tudi kasneje v življenju obnašajo kot zapostavljeni otroci; dramatizirajo in ves čas opozarjajo nase.

Ko se priplazijo demoni

Storr piše o depresiji, s katero se je spopadal tudi sam. Bil je osamljen in bolehen otrok, že pri osmih letih je odšel v internat, kjer je bil nesrečen in so ga zlorabljali sošolci. Vse to ga je naredilo izjemno občutljivega in sočutnega do drugih, bil je dober poslušalec tujih zgodb in interpret občutij.

V knjigi Churchill's Black Dog and Other Phenomena of the Human Mind (Churchillov črni pes in drugi fenomeni človeškega uma) med drugim v odličnem poglavju analizira življenje Winstona Churchilla. Ta britanski junak se je rodil v bogati družini in rasel brez ljubezni, dotikov in nežnosti, kar je v njem zavrtalo velikansko emotivno luknjo, ki jo je kasneje hotel napolniti z ljubečimi množicami. Vse življenje je trpel za strašno depresijo, ki jo je poimenoval črni pes, a dokler je bil v akciji, dokler je bil zaposlen, je znal držati demone na povodcu.

Že zgodaj je vstopil v politiko in bil velik poraženec prve svetovne vojne, saj je naredil mnoge strateške napake, zaradi katerih je padlo veliko vojakov, a vendar se je v času druge svetovne vojne dvignil iz pepela kot feniks in postal največje upanje Evrope, ki je trepetala pred Hitlerjem. Kot pravi Storr, je ena od lastnosti ljudi, ki trpijo za depresijo, to, da pričakujejo, da bo svet okoli njih ves čas podpihoval njihovo samozavest.

Churchill je bil vse življenje lačen slave in privlačila ga je moč. Če je bil le za trenutek sam ali brez dela, ga je požrl »črni pes«, zato ni prenašal besede sprostitev. Čeprav je zelo veliko pil, je bil ves čas zbran in fizično močan. Ali bi bila Churchillova osebnost brez depresije drugačna, bi bil manj ambiciozen, če bi bil srečnejši? Večji del življenja ga je varoval pred depresijo učinek pomembnega položaja.

Kadar ni bil na tem položaju, se je ukvarjal s slikarstvom ali pisanjem. Ko je bila vojna na vrhuncu, ko je bilo vse zelo negotovo, je bil najbolj srečen. Po koncu vojne, ko je bil že zelo star in ni več mogel slikati ali pisati, je dejansko padel v globoko depresijo. Ni več zahajal v družbo, sedel je doma in strmel v ogenj v kaminu.

V tej knjigi Storr analizira še druge genije in pisatelje, recimo Kafko in Newtona. Ugotavlja, da študije ustvarjalno nadarjenih kažejo, da so mnogi sicer zmedenega duha, a jih prav njihova ustvarjalnost vseskozi varuje pred zlomom. Navaja recimo primer skladatelja, ki je bil velik paranoik, vseskozi sumničav, njegova razpoloženja so nihala, bil je boleče anksiozen, a vendar se ni nikoli psihično sesul, glasba je bila njegov oporni steber, brez nje bi postal psihotičen.

Gojenje fantazije na stara leta

V Umetnosti psihoterapije je najbolj navdušujoče petnajsto poglavje, v katerem avtor govori o pomembnosti samote in hobijev ter kreativnosti v življenju vseh, ne le umetnikov. Ker je Freud verjel, da se ljudi po petdesetem letu ne splača več analizirati, se Storr opre na Junga, ki se je v zadnjih letih življenja ukvarjal s tako imenovanim procesom individualizacije in je analiziral predvsem starejše paciente, pa tudi tiste, ki so preživljali krizo srednjih let.

Mnogi pacienti so prihajali k njemu po tem, ko so njihovi otroci že odrasli in so sami že dosegli višek kariere, zato se jim je življenje nenadoma zazdelo nesmiselno in prazno. Jung je trdil, da so težave, s katerimi se srečujemo v prvi polovici življenja, drugačne od tistih v drugi. Paciente v srednjih letih in starejše je spodbujal h kreativnosti, predlagal jim je, naj si zapisujejo sanje in sanjarjenja, saj je to v njih sprožilo proces notranjega razvoja, ki je lahko kulminiral v nov odnos do življenja.

Takšna Jungova oziroma Storrova razmišljanja so v današnji družbi, ki se vedno bolj stara, še kako aktualna in pomembna. Oba poudarjata, kako pomembno je, da se v drugi polovici naučimo uživati v samoti in zasanjanosti, saj se lahko ljudje tako naučijo raziskovati lastne psihične procese. Freud je namreč fantaziranje in željo po samoti videl kot eskapizem, Jung pa kot nekaj kreativnega, odkril je, da lahko pacient tako pride v stik z iracionalnimi vidiki svoje psihe – ne odkrije le elementov svoje osebnosti, ki jih je zanemaril, ampak tudi dejstvo, da njegov ego ni najpomembnejši. Prav zasanjanost, trdi Storr, je duševno stanje, v katerem se pojavi večina ustvarjalnih odkritij.

Storr je starejšim ljudem, ki so padli v depresijo, rad predlagal, naj se spomnijo, o čem so sanjali, ko so bili mlajši, naj se vrnejo k hobijem, ki so jih imeli nekoč in so jih morali zaradi službe in družine opustiti. Opisuje primer gospe, ki je imela pri osemdesetih prvo razstavo in je slikala do stotega leta. O podobnih primerih piše Jeremy Baker v knjigi Tolstoy's Bicycle (Tolstojevo kolo). Slavni ruski pisatelj se je naučil voziti s kolesom šele pri šestinsedemdesetih letih.

Članek je bil objavljen v Sobotni prilogi Dela, 13. maja 2015.