
Miran MOŽINA, Brane MASELJ

Želja po smrti je v resnici želja po življenju: intervju z Miranom Možino¹

*The desire to die is indeed the desire to live:
interview with Miran Možina*

Število samomorov v Sloveniji in v Evropi zadnja leta na splošno upada – narašča med starejšimi – vendar je Slovenija v tej žalostni statistiki še vedno nad evropskim povprečjem. Od kod Slovincem ta izrazita nagnjenost do tega, da si sami vzamejo življenje, smo ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora razmišljali s psihiatrom in psihoterapevtom Miranom Možino.

Lani si je življenje vzelo 371 ljudi, sicer najmanj v zadnjih desetletjih, a še vsaj 15-krat toliko jih je to poskušalo storiti, kar pomeni, da gre za nadvse resen pojav, pravi mag. Miran Možina, direktor in dekan Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani.

V kolikšnem odstotku je pravzaprav samomor posledica depresije?

Alkoholizem in depresija sta po statistikah od vseh duševnih motenj najbolj povezana s samomorilnostjo. Na primer po podatkih za ZDA napravi samomor okoli 3,4 % ljudi s hudo depresijo in med samomorilci jih je do 60 % imelo depresijo ali drugo motnjo razpoloženja. Vendar pa so kriteriji za diagnosticiranje duševnih motenj problematični, tako da se v zadnjih 20 letih zdravniki prehitro in preveč odločajo za diagnozo »depresija« v smislu bolezni, ki naj bi tako vsaj enkrat v življenju prizadela že neverjetnih 20% populacije. Resnica je, da le okoli 1% populacije dejansko *zboli* za depresijo, ki se rada ponavlja in kjer je nevarnost za samomor visoka. Ko rečem *zboli*, mislim tudi na to, da prevladujejo biološki dejavniki pred psihološkimi in socialnimi, tako da je ključna pomoč z zdravili, da se potem odprejo tudi vrata za psihosocialne oblike pomoči. Okoli 10 % in več populacije, ki so sicer enkrat v življenju izpolnili vse trenutno veljavne kriterije za diagnozo »depresija«, pa v življenju ustrezno funkcionirajo. Nadaljnjih 10%, ki so izpolnili kriterije za blažjo depresijo, se prav tako v življenju dobro znajdejo. Vzroki za njihove težave so predvsem psihosocialni.

Medicina poskuša popravljati duševno stanje na svoj način. Ali je že izumila kakšno tabletko proti depresiji oziroma samomoru?

Obstaja množica zdravil proti tesnobi in depresiji, ki naj bi posredno zmanjševali tudi samomorilnost. Žal to še zdaleč ni jasno, kot se je pred leti pokazalo v aferi okoli

v nebo opevanega Prozaca, antidepresiva nove generacije, ki deluje na serotoninški sistem in ki naj bi pozdravil vse depresije, pa se je čez nekaj let pokazalo, da je celo prispeval k povečanju samomorov pri depresivnih mladostnikih.

Druga izjemno pomembna informacija, o kateri se danes pri nas veliko premalo govori, pa je, da antidepresivi v preko 80 odstotkih delujejo po mehanizmu placeba. To pomeni, da njihov antidepresivni učinek ni *posledica* kemične sestave tablet, ampak posledica pomena, ki ga uživalec pripisuje tableti. V dvajsetem stoletju je tableta dobila božanske razsežnosti, postala je novi verski simbol. Mediji nas neprestano bombardirajo s preprosto logiko – če je karkoli narobe, vzemi tableto in spet boš lahko vrhunsko funkcioniral in boš celo srečen. Farmacevtska industrija vlaga astronomske vsote, da bi odkrila »somo«, zdravilo za srečo, kot je to v tridesetih letih prejšnjega stoletja v romanu Krasni, novi svet vizionarsko napovedal Aldous Huxley. Seveda je placebo zanjo polom. Stremljivo k t. i. »zlatemu standardu«, to pomeni k iznajdbi tablete, ki bo svoje učinke dosegla izključno na podlagi svoje kemične sestave. Žal nas le manjšina zagovarja drugo strategijo: sprejeti placebo, ki temelji na veri, upanju in zaupanju, kot zaveznika, odkriti njegove duševne in telesne mehanizme ter jih izkoristiti v preventivne in kurativne namene.

Kako pa psihoterapevti pomagata depresivnim?

S pogovori, v katerih razvijamo terapevtski odnos med terapevtom in pacientom. Ne izogibamo se placebo, ampak ga povečujemo. Krepimo vse, kar večja pacientovo zaupanje v zdravljenje, tudi v tablete, če jih jemlje, vero v okrevanje in njegove vire moči, spodbujamo zanemarjene talente in neizkoriščene sposobnosti, zdrave življenjske navade in vpetost v socialno mrežo. Pri hujših oblikah depresij je potrebno pogovore kombinirati z zdravljenjem. Eden ključnih preobratov v psihoterapiji samomorilnih je povezan s spremembo zornega kota, kako pacient razume svoje samomorilne misli in težnje. Da spozna, da je njegova želja po smrti pravzaprav želja po življenju. Pacientu tako praviloma postavim na prvi pogled absurdno vprašanje, kaj bi se zanj spremenilo, če bi bil mrtev. Po navadi odgovori, da bi si oddahnil, se sprostil, da bi znova lahko našel svoj mir. Potem ga opozorim, da je takšen mir gotovo že kdaj doživel v življenju, saj si ga drugače ne bi mogel predstavljati in želeči. Potem konkretizirava, kdaj, kje in kako je doživel mir. S tem mu nakažem, da v smrti kot rešitvi vidi nekaj, kar je mogoče doseči že v življenju in da je želja po smrti v resnici želja po določenih spremembah v življenju.

Ali je v naši družbi samomor, ki je najpogostejše zadnje dejanje globoke depresije, še vedno stigmatiziran?

Je, tako kot so stigmatizirane praktično vse duševne motnje. Stigma in občutki sramu, ko ljudje mislijo ali se bojijo, da se jim je zmešalo, pomembno prispevajo k temu, da pri nas le okoli petina resno depresivnih išče strokovno pomoč. Zato sem prepričan, da bi zmanjševanje stigme, povezane z duševnimi motnjami, zmanjšalo število samomorov. Samomor je zaključek večfaznega procesa, ki lahko traja tudi več let. Na ravni mišljenja se na primer najprej začne z negativnimi mislimi, ki se v naslednji fazi prevesijo v samomorilne misli, dokler človek ne začne izdelovati samomorilnega načrta. Problem torej ni le končno dejanje, ampak celoten proces, med katerim trpeči, še posebej moški, prikrivajo svoje stiske, ker jih razumejo kot sramotni osebni poraz. Raziskava na

reprezentativnem slovenskem vzorcu na novogoriški Fakulteti za uporabne družbene študije je pokazala, da čeprav je kar 94,8 % od 913 anketiranih razmišljalo, da bi rabili psihoterapevtsko pomoč oziroma svetovanje, jih je le 19,4 % že kdaj koristilo in od teh jih je 78,9 % ocenilo, da jim je to pomagalo. Osip ljudi od namere po uporabi psihosocialne pomoči do dejanskega koriščenja terapevtskih storitev kaže pri nas občuten razkorak, ki ga novogoriške raziskovalke v veliki meri pripisujejo stigmati.

Odzivi na temo letošnjega maturantskega spisa o samomoru kot izhodu iz sistema so bili v javnosti negativni. Toda ali ne bi pomagalo, da o samomoru več govorimo tudi že v šolah?

Po šolah več govoriti o vsebinah, ki so povezane s samomorom, je gotovo pomemben del preventive, vendar je predavati o samomoru lahko tudi tvegano. Dilema ni, ali govoriti o samomoru ali ne, ampak kako se z mladimi o tem pogovarjati. Na primer raziskave o preventivnih akcijah, kjer so po šolah organizirali predavanja o narkomaniji, so pokazale protislovne učinke, saj so delovala bolj kot reklama za droge. Strokovnjaki iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje so v polemiki z letošnjim naslovom maturantskega spisa opozarjali prav na to: čeprav se je devetdesetim odstotkom maturantov naslov zdel dober, je vprašanje, kako je vplival na tistih deset procentov, ki po statistikah med mladimi bolj resno razmišljajo o samomoru. Reklamnim učinkom govorjenja o samomoru se lahko izognemo le, če je pogovor o tej zahtevni temi umeščen v okvir, ki predstavlja protipol duševni bolezni in samodestruktivnosti. To pa so na primer vsebine iz področja pozitivne psihologije, ki pojasnjujejo, kako lahko živimo bolje: kaj nam omogoča, da razvijamo zadovoljstvo, (za)upanje, optimizem, pogum, sočutje, radovednost, humor, igrivost, vitalnost, avtentičnost, vztrajnost, marljivost, ustvarjalnost, pravičnost, humanost, ljubezen in modrost. Iz te perspektive se same po sebi odpirajo tudi teme o senčnih platih človekove eksistence, vendar na veliko bolj varen in konstruktiven način. Če ob tem uspemo mladim posredovati še dialektičen način mišljenja, s katerim povežemo oba pola, da se jim zasukata, da je na primer izkušnja depresije lahko tudi pot k boljšemu življenju, pa bi bil že idealen rezultat.

Kako lahko bolje živimo - v kakšnem smislu?

Kot psihoterapevt vidim, da v slovenskem kulturnem prostoru prevladuje čustvena nepismenost. Ljudje bi morali več vedeti o čustvovanju, medčloveških odnosih, o vprašanjih, ki so vezana na osebno rast, razvoj identitete. Za ponazoritev lahko na primer navedem nekaj, kar je vsakdanji kruh psihoterapevtov, to so stiske ljudi ob izgubah in žalovanju. Ljudje vse manj razumejo žalovanje kot naravni proces predelovanja izgube in si zato niti ne vzamejo dovolj časa. Ne poznajo faz procesa žalovanja, niti kaj ga olajšuje ali ovira. Pomanjkanje razumevanja se kaže tako pri žalujočem kot v okolju, ki je za te procese vse manj sočutno. Naša kultura spodbuja vzorce mišljenja, čustvovanja in vedenja, s katerimi bolečino, bolezen in smrt vse bolj zanikamo; obračamo se stran in o bolečih stvareh neradi govorimo.

Število samomorov upada. Ali to pomeni, da ima družba programe za preprečevanje samomorov?

Ocena, kaj se dogaja s samomorom v Sloveniji samo na podlagi števila samomorov, je nezanesljiva. Na to je opozarjal že pionir slovenske suicidologije psihiater Lev

Milčinski, ki je sicer ključno pripomogel k boljšemu zajemanju podatkov za statistično obdelavo, in je odkril, da se lahko zaplete že na ravni mrliškega ogledništva. Kot zgovoren primer je navedel zdravnika, ki je kot samomor evidentiral samo primere, kjer so našli tudi pokojnikovo poslovilno pismo. Kljub nedvomnemu napredku v evidentiranju samomorov pa statističnega pristopa ne dopolnjujejo skrbne analize posameznih primerov, študije primerov s psihološko avtopsijo.

Je mogoče, da se samomorilnost zmanjšuje zaradi spremenjenega družbenega ozračja?

Menim, da se to spreminja na slabše. Zato težko verjamem, da bi tu našli razlago za morebitno upadanje števila samomorov. Sociologi v zadnjih dveh desetletjih vse bolj opozarjajo na toksične socialne pojave, povezane z neoliberalizmom. Nismo le priče, kako uničujoča je neobrzdana gonja za ekonomsko rastjo za okolje, ampak tudi kako trenutne ekonomske in finančne strategije rasti razkrajajo družinske odnose in skupnosti: ekonomska rast gre na račun socialne recesije. Novodobno razkrajanje skupnosti in večanje osamljenosti visoko korelira s širjenjem depresivnosti in s tem s samomorilno nevarnostjo.

Toda statistika kaže, da gospodarska kriza, ki je zajela tudi Slovenijo po letu 2008, ni vplivala na povečanja samomorilnega trenda?

Če gospodarska kriza prinese s seboj nenadne velike spremembe z zlomom vrednot in norm, je nevarnost samomorov večja. Nenadno obubožanje na primer lahko v posamezniku vzbudi stanje anomalije, da se ne čuti več zavezan vrednotam skupnosti. Tako so v času velike gospodarske depresije v 30. letih prejšnjega stoletja v ZDA zabeležili porast samomorov, ko so prej premožni ljudje nenadoma prišli ob vse premoženje. Podobnih primerov, ki ugotavljajo povezanost med številom duševnih motenj in družbenimi krizami, je še veliko. Na osnovi teh ugotovitev in že omenjene nezanesljivosti števila samomorov kot pokazatelja trenda, zato ne smemo prehitro sklepati o takem ali drugačem vplivu gospodarske krize na duševno zdravje Slovencev.

Včasih je slišati mnjenja, da je bil prejšnji družbeni režim kriv za veliko število samomorov. Ali to drži?

Zveza med represivnim družbenim režimom in samomori obstaja, ne more pa jih vzročno razložiti, zato zame uporaba besede kriv ni smiselna. Upoštevati velja še veliko drugih dejavnikov. Kako si na primer razložiti, zakaj številni ljudje v koncentracijskih taboriščih niso naredili samomora in kako da so po vojni mnogi med njimi kljub skrajno težkim spominom lahko živeli ustvarjalno in zadovoljno?

Oče sociologije Emile Durkheim je že ob koncu 19 stoletja razmišljal, da je v slabo integrirani družbi več samomorov kot v dobro povezani.

Durkheim je videl, kako v takratni družbi v imenu napredka nastaja več delitve dela, več tekmovanja med ljudmi, izrazitejša individualizacija, večja prizadevnost in višji egoistični cilji, s tem pa je večje tudi tveganje za posamične neuspehe, kolizije različnih ciljev, kar je osnova za »egoistični samomor«. Ta se zgodi v okoliščinah, ko so posamezniki ločeni od svoje družbene skupine in zato nimajo več občutka, da imajo

družbene norme zanje še kak pomen. Še danes je raziskovanje te predpostavke velik metodološki izziv in ne vem za kakšno slovensko raziskavo v tej smeri. Vem pa za obsežno študijo, ki so jo izvedli v Veliki Britaniji, ko so iz podatkov popisa prebivalstva in njihovega imetja za 600 volilnih okrožij za obdobje 1981 do 1992 ugotovili, da so bili višji samomorilni količniki povezani z revščino in še bolj z družbeno razdrobljenostjo.

Gotovo ima tudi naša kultura kot neka skupna izkušnja reševanja problemov vpliv na pojav samomorilnosti?

Všeč mi je, kako je opisal značilnosti slovenske kulture Alojz Ihan: »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, zanikanje 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.« Strinjam se s sklepom, ki ga iz tega potegne avtor, namreč, da je Slovenec v kriznih, kompleksnih in novih okoliščinah precej neroden, neodločen, nesamostojen, nedejaven, zmeden, zaprt, depresiven, nagnjen k umiku v alkoholizem, samoizolacijo, samomor, ki ga ne naredi zato, ker ne bi želel živeti, pač pa zaradi svoje globoke kolektivistične pripadnosti kolektivnim normam, ki jih ne uspe več izpolnjevati. »Praviloma se ne ubije zaradi sebe (z izjemo nekaterih bolnikov z usodno diagnozo), ampak zaradi svoje okolice, ki ji tako globoko, pa čeprav travmatično, pripada in ji je zavezan bolj, kot svoji lastni želji po življenju,« zaključí Ihan.

Toda po drugi strani je slovenska kultura tudi močno katoliško obarvana in pri katolikih je samomor grešno dejanje?

Tista krščanska miselnost oziroma stališča Cerkve, ki se gibljejo v okvirih krivde in kazni, lahko potencirajo depresivne in samomorilne težnje. Če je bil samomor za Seneko in stoike v stari Grčiji lahko še častno dejanje, celo najvišji izraz svobode in kreposti takrat, ko nam razmere objektivno ne dopuščajo več živeti v skladu s našimi ideali, je za svetega Avgušтина v četrtem stoletju greh, saj samomorilca izenači z morilcem. S tem je odgovoril na pogostost samomora med kristjani prvega obdobja širjenja krščanstva, ki je je razglašalo ničevost tega sveta in vse upanje vernikov usmerjalo v posmrtno življenje. Prav tako je bila v srednjem veku označena kot greh t. i. »acedia«, oblika depresije, ki je sicer povsem razumljivo zaradi odmaknjenega življenja v samostanih rada mučila srednjeveške krščanske menihe. V dvajsetem stoletju so psihoterapevti pri pacientih, ki so verni, večkrat opazali, da jim Bog ni bil nujno le vir notranje opore, ampak so ga lahko ponotranjili kot kaznujočo instanco, ki ji ne uide noben greh. Če niso izpolnili pričakovanj, lastnih in občestvenih, potem jih je njihov strogi Bog obtežil z občutki krivde; in večja ko je krivda, večja naj bo kazen. Praksa torej kaže, da vera takšnim ljudem ni bila v pomoč, pa tudi sama Cerkev jih je izobčala, s tem, ko je samomorilce pokopavala za zidom zunaj pokopališč. Danes pa se vse bolj uveljavljajo novi pogledi, ki temeljijo na spoznanju, da depresija ni greh – in potemtakem tudi samomor, ki izhaja iz hude duševne stiske, ne more biti greh.

Ko že govorimo o veri, kaj novega lahko povemo o samomorilskih atentatorjih?

Strinjam se s tistimi, ki poudarjajo, da tovrstne samomore lažje razložimo s sociološko analizo, kot pa s psihološkimi teorijami, ki so usmerjene v posameznika in intrapsihično. Za razumevanje islamskega fundamentalizma in terorizma je ključna politična, zgodovinska in ekonomska analiza. Samomori islamskih skrajnežev so manifestacija širših družbenih problemov na ravni posameznika.

Opombe

¹ *To je razširjena verzija intervjuja Braneta Maslja z Miranom Možino, ki je bil objavljen v Nedelu, 24. 9. 2017*
