
Polona MATJAN ŠTUHEC, Urša MARN¹**Če si zdrav, te področje duševnega zdravja ne zanima***If one is healthy he is not interested in mental health*

Dr. Polona Matjan Štuhec, foto: Uroš Abram

Specialistka klinične psihologije in psihoterapevtka dr. Polona Matjan Štuhec že več kot 30 let pomaga ljudem v duševni stiski. Začela je v javnem zdravstvu, nato pa je leta 1995 odšla med zasebnike. Skupaj s kliničnima psihologoma prof. dr. Petrom Praperjem in Bojano Moškrič je ustanovila Inštitut za klinično psihologijo in psihoterapijo, kjer storitve izvaja samoplačniško. A čeprav je njene terapije treba plačati iz lastnega žepa, ji dela ne zmanjka. Živimo v svetu izobilja, počutimo pa se vse bolj prazne, izčrpane, depresivne. Med njenimi pacienti so tudi uspešni poslovneži, zdravniki, sodniki in novinarji. Duševna stiska pač ne diskriminira – ne po spolu, ne po uspešnosti v poklicu, ne po debelini denarnice. Pot do duševnega zdravja je navadno zelo naporna in lahko traja leta. »Pri duševnem zdravju ni instantnih rešitev,« pravi.

Zaradi Trumpa poznamo narcisizem le kot nekaj patološkega. Pa obstaja tudi zdrav narcisizem?

Seveda. To, čemur pravimo samozavest, se razvije v obdobju narcisistične faze, ki gre lahko prav ali pa narobe. Človek lahko ostane patološko ujet, lahko pa ima zdrav narcisistični del, ki mu govori, da nekaj pomeni, da je dovolj lep, pameten, uspešen ... Pred leti so delali raziskavo o zdravem narcisizmu, ki je potekala tako, da so ljudi spraševali, kako se vidijo – kako uspešni, pametni, lepi se zdijo sami sebi. Nato so vprašali njihovo okolico, kako jih vidi. Ugotovili so, da zdravi ljudje sebe vidijo v lepši luči, kot jih vidi okolica. Pri tistih, ki so sebe videli tako, kot jih vidijo drugi, se je izkazalo, da so rahlo depresivni. Če sebe vidiš realno, tako kot te vidijo drugi, je neizbežno, da si

vsaj malo depresiven. Ni slabo, če smo rahlo privzdignjeni, če se imamo za nekoliko pametnejše, uspešnejše in lepše, kot v resnici smo. Gre za zdravo samozavest, s katero se zaščitimo. Optimizem je pravzaprav rahli idealizem, kajti popolna realnost je lahko kruta. Če bi se zares zavedali, kaj se dogaja z našim planetom, kako uničujemo naravo, koliko ljudi vsak dan umre v vojnah in spopadih, zaradi bolezni in lakote, bi bili nenehno depresivni.

Je sploh kdo duševno povsem zdrav ali pa vsak občasno doživi dno oziroma kako obliko duševne stiske?

Znani britanski psihiater Robin Skynner je rekel, da se je za psihiatrijo odločil, ker ga je zanimalo duševno zdravje, ne duševna bolezen. Videl je, da se psihiatri skoraj izključno ukvarjajo z boleznijo. Spoznanja o duševnem zdravju so ga navedla na to, da je napravil primerjavo z zlatimi olimpijskimi medaljami. Tolikšna, kot je verjetnost, da osebno poznate nekoga, ki je dobil zlato medaljo na olimpijskih igrah, je tudi verjetnost, da osebno poznate nekoga, ki je popolnoma duševno zdrav. Vsi drugi pa smo na kontinuumu.

Kdo so ti srečneži? Je raziskano, v kakšnih okoliščinah so odraščali in ali je njihovo zgodnje otroštvo odigralo ključno vlogo pri tem, da so ostali duševno zdravi?

Družina je nedvomno najpomembnejša determinanta. Ključni za duševno zdravje sta čustvena navezanost in varnost, ki ju čutimo že v zelo zgodnjem otroštvu. Človek je sesalec, za sesalce pa je značilno, da se stiskajo in varnost iščejo z dotikom. Dojenčka najbolj potolažita človeški stik in sesanje, ki ju mora do prvega leta starosti dobiti dovolj. Toda mera ni pri vseh enaka. Eni dojenčki se hitro pomirijo, drugi potrebujejo več dotika, preden vznemirjenje mine. Glede tega smo si različni, pri čemer raziskave kažejo, da je pomembno tudi, kako mama živi v času nosečnosti. Izrazit stres v nekem obdobju nosečnosti pomeni, da bo tudi otrok v odrasli dobi dovzetnejši za stres oziroma se bo hitreje odzval z večjo količino stresnih hormonov.

Smo danes bolj izpostavljeni stresu, se v nas pogosteje sproži preplah, kot pa se je pri ljudeh iz generacije naših staršev?

Za odgovor na to vprašanje bi potrebovali resne raziskave. V Sloveniji je praksa, da pripadniki obeh spolov veliko delajo. Na eni strani imate ljudi, ki niso končali študija, so brez službe in nič ne delajo. Na drugi strani pa mlade, ki delajo po deset ali celo 12 ur na dan. Med mojimi mlajšimi pacientkami je kar nekaj takšnih, ki hodijo iz službe šele ob šestih ali sedmih zvečer. Danes je zelo pomembno, da si fit, poslovno uspešen in bogat, pri čemer so otroci pogosto nekaj, kar spada k uspehu. Ženske, ki nimajo otrok, o sebi mislijo, da so luzerke. Če ne zanosiš takoj, je to že neuspeh. Takoj moraš na umetno oploditev. Če ne zanosiš že po prvi umetni oploditvi, je to neuspeh. Ne biti fit v nosečnosti in ne smučati do poroda je neuspeh. Ne iti na smučanje že tri mesece po porodu je neuspeh. Če se ženska takoj po porodu ne vrne v vsakdanjo rutino, je prepričana, da je z njo nekaj resno narobe.

So ti občutki posledica pritiskov in pričakovanj družbe?

Strinjam se, da se nekatere stvari v družbi zelo krepijo, toda večidel smo si ženske same postavile te nedosegljivo visoke standarde in pravila. Gre za generacijo mladih staršev, ki so bili vzgajani zelo permissivno. Avtoritarna vzgoja je veljala za zgrešeno. To je generacija, ki ni dobila pravih omejitev ob pravem času. Govorili sva o tem, kako je otroka treba imeti v naročju, ga objemati. Toda temu sledi naslednja faza, ko ga je

treba omejevati in od njega zahtevati. Današnja generacija mladih staršev tega ni imela dovolj, zato otroke doživlja kot svoje omejitve. Ko se z ženskami pogovarjam o porodu, vidim, da razmišljajo pretežno o sebi, o tem, koliko jih bo pri porodu bolelo in kaj lahko naredijo, da ne bodo trpele, nič ali bolj malo pa o tem, kako bo porod občutil otrok.

Sebična generacija?

Zelo! Za ženske, ki res slabo prenašajo bolečino, je seveda bolje, da se jim bolečina olajša, kajti sicer lahko med porodom postanejo tako panične, da ne morejo sodelovati. Nesmiselno jih je siliti, naj stisnejo zobe in zdržijo. Porod ni nekaj trivialnega, resnično zelo boli. Je pa ta bolečina kratkotrajna. Če veš, da bo bolečina omejena, se nanjo lahko pripraviš. Težava je, da danes prevladuje princip ugodja, logika, da se moramo v življenju imeti dobro. To lahko vidimo že v načinu pozdravljanja. Nekoč smo si ob slovesu rekli nasvidenje ali živijo, danes pa rečemo: uživaj!

Se s tem, da naj bi bili srečni, preveč obremenjujemo?

Pojem sreče je preценjen. S srečo smo obremenjeni zaradi potrošniške družbe, pa tudi zaradi zavedanja, da je življenje enkratno in neponovljivo. To v nas sproži hlepenje po neposrednem ugodju. Evolucijsko je ugodje spanje po tem, ko si sit in spolno potešen. Ko zadovoljimo primarne potrebe, se v možganih tvori največ hormonov sreče. Toda ali je smisel življenja res tako banalen? Je smisel v tem, da nas zanima samo lastni užitek in da se ne oziramo ne na sočloveka in ne na naš planet? Če gre pri smislu življenja samo za primarna čustva, brez kakršnekoli refleksije, potem uživa tudi žaba, ko poje polža. Kje so tu glasba, slikarstvo, literatura in druga umetnost in kultura? Verjetno ne gre samo za užitek.

Za nastanek duševnih motenj pogosto krivimo starše oziroma zgrešeno vzgojo. So res vedno krivi ali pa so pogosto le priročen izgovor, na katerega se sklicujemo, ker je to lažje kot ukvarjati se s sabo in dozoreti v zrelo osebnost?

Imate prav. Pogosto imamo napake staršev za izgovor. V psihoterapiji temu rečemo odpor. Pogledati nazaj in sebe razumeti skozi čas je del zdravljenja in zdravja. Zavedati se, da naša duševnost posreduje pri tem, kako vidimo sebe, starše in družbo nasploh. Do tega ni mogoče priti samodejno, gre za razvojni dosežek. V prvih fazah psihoterapije se zelo veliko pogovarjamo, da čustva postavimo na pravo mesto. Človek z notranjo bolečino mora spoznati, da to ni nekaj, kar je v njem že od nekdaj, da ni že od rojstva slab, ampak da gre za stvari, ki nastajajo v interakciji, za nekaj, kar je bilo prisotno v okolju, kjer je odraščal. Od neke točke pa mora razumeti, da je to del njega in da mora v odrasli dobi bolečino upravljati sam. Gre za prevzemanje odgovornosti. Je pa jasno, da je za to potreben čas. Od nekoga, ki ga zelo boli, ne moreš zahtevati, da bolečino preraste čez noč.

Zakaj nekateri tega koraka nikoli ne naredijo?

Navadno zato, ker se jim zdi, da se staršem še niso dovolj maščevali in krivice iz preteklosti še niso poravnane. Starše lahko nehaš kriviti šele, ko do njih nehaš biti sovražen in jim lahko odpustiš. Ta korak je zelo težko narediti in nekateri zanj potrebujejo leta. Nevrologi pravijo, da je z novo potjo v možganih približno tako kot z novo potjo po travniku. Če čez travnik leta hodite po isti stezi in potem želite spremeniti traso, traja dolgo, da je nova pot jasno vidna in stara trasa zaraščena. Nove izkušnje morajo dobiti novo nevrološko pot. Proces zaraščanja stare poti in utrjevanja nove v možganih lahko traja zelo dolgo, po mojih izkušnjah tudi deset let – šele takrat ljudje občutijo, da so

preteklost pustili za sabo in so sposobni ustvarjati drugačne odnose. Ni pa ta proces pri vseh enako dolg. Nekateri pridejo na psihoterapijo samo zato, da uredijo manjši stres v službi ali družini, več od tega jih ne zanima in po dveh ali treh letih nehajo hoditi na psihoterapijo. Večina pa ostane dlje, pa ne zato, ker bi jih zadrževala jaz, ampak ker se šele takrat začnejo zares zanimati zase.

Slovenci ne veljamo za izrazito ekstrovertirane. Nam je težko pred drugimi govoriti o sebi in svojih demonih?

Večini je zoprn predvsem vstop v skupino, težko jih je prepričati, naj se vključijo v skupinsko psihoterapijo, ko pa začnejo delati, se tudi novinci v skupini hitro ujamejo. Seveda nekateri o sebi zelo težko spregovorijo, pa ne toliko zaradi drugih v skupini, bolj zaradi sramu, ki je včasih tolikšen, da bi stvari skrivali tudi na individualni psihoterapiji. So poklici, kot je na primer sodniški, zaradi katerih se je težko odpreti pred drugimi. Z napredovanjem razumevanja sebe in drugih so vse bolj odprti in čez čas rečejo: kako nori so šele tisti, ki niso na psihoterapiji!

Hahaha, dobra!

V neki točki se stvari zelo spremenijo. Nenadoma razumejo okolje, starše, šefa. Okrepi se jim samozavest in upajo si povedati, da so na psihoterapiji, ker so ponosni na novo pridobljeno znanje in vedenje o sebi.

Smo Slovenci na splošno duševno zdrav narod? Sprašujem zato, ker se iz objav na družabnih medijih zdi, da je med nami precej norih ali vsaj rahlo motenih.

Po raziskavi prof. dr. Janka Muska imamo povečano stopnjo suicidalnosti oziroma depresivnosti in povečano stopnjo psihotocizma – to pomeni, da je med Slovenci veliko izogibajoče navezanih. In s tem veliko nezaupanja in paranoidnosti. Na takšno doživljanje sebe in drugih se je zlahka prijela pediatrična doktrina, da je otroka treba odlagati oziroma v njegovo življenje hitro uvesti red in ritem, na primer, da ga je treba že v zgodnji dobi naučiti hitro zaspati, da ne moti staršev, ga navaditi, da se hrani na točno tri ure, ne pa takrat, ko je lačen, ker sicer mati dobi mastitis ali pa postane otrok razvajen, kar pa nikakor ne drži. Izgubili smo občutek za to, da dojenčkov jok pomeni komunikacijo. Otrok se zato nauči, da takrat, ko se počuti slabo, tega ne more sporočiti, ker ni slišan in ne more računati na odraslo osebo, saj bo ta prišla k njemu samo, ko bo ona presodila, da otrok kaj potrebuje, ne glede na njegove dejanske potrebe. Ta doktrina je naredila veliko škode. Če se otrokov pohlep po hrani oziroma dojki ne umiri, se ne umiri zavist. Ta se pojavi okrog tretjega meseca starosti in je razvojno normalna. Če je odnos pomirjujoč, ga je dovolj in je ljubeč, se zavist spremeni v hvaležnost do osebe, ki je ob njem in mu daje hrano in dotik. Iz hvaležnosti se razvije pozitivna identifikacija. Otrok si želi postati tak, kot je oseba, ki ga neguje in ga ima rada. Kadar pa odnos ni dovolj pomirjujoč in ni dovolj topel, se zavist ne more spremeniti v hvaležnost, ampak ostane destruktivna zavist. Tak človek želi uničevati in sovraži tistega, ki ima nekaj, česar sam nima.

Od kod izvirata sovraštvo in nestrpnost do drugih – beguncev, istospolno usmerjenih?

Problem sovraštva in nestrpnosti do drugih je problem strahu pred drugačnostjo, pa tudi strahu pred človeško bedo in trpljenjem. Samopodoba nastane tako, da se dojenček gleda v zrcalu materinega obraza oziroma v obrazu drugega. To, kar vidi tam, je on sam. Zato je pomembno, da je negujoča oseba duševno zdrava in da otroku zrcali naklonje-

nost in veselje. Večina sesalcev ima v možganih obsežne predele, s katerimi prepoznava razpoloženje in čustva drugih. Recimo pes ali konj od daleč prepoznata, kaj se dogaja s človekom. In človek prepoznava razpoloženje sočloveka. Ne le da ga prepoznava. Čustva so tudi nalezljiva, strah, trpljenje in sovraštvo veliko bolj kot ljubezen in naklonjenost. Pogled na begunca in njegovo trpljenje sproži podobne občutke v človeku, ki ga gleda in posluša. Koga ni strah, kdo ne pozna občutkov besa in sovraštva? In s preganjanjem tistih, pri katerih ta občutja vidimo, mislimo, da jih bomo pregnali iz sebe, iz svojega življenja. Človeka lahko drugačnost zanima ali pa odbija. Za zanimanje je treba imeti dovolj lastnega občutka identitete. Spoznanje, da smo si enaki, pomirja. Saj ni tako narobe, če vsi to delajo, si mislijo in podobno. Tako se tolažimo, kadar v resnici čutimo, da nekaj ni prav. Saj to delajo tudi drugi. Drugačnost pa prinaša diferenciacijo in nujno refleksijo. Kako to, da je on drugačen? Nekdo mora imeti prav in nekdo narobe. Oboje ni mogoče. Če primarnega zaupanja vase in v svet ni dovolj in sta osnovni čustvi strah in nezaupanje, vse drugačno vidiš kot nevarnost. To je tako kot s Krištofom Kolumbom in Indijanci. Zakaj so belci pobili Indijance? Nobenega pametnega razloga ni bilo, razen tega, da so bili Indijanci drugačni. Pa še koga bi lahko našli, saj veste, genocida je v človeški zgodovini, kolikor hočete.

Če je izvor sovraštva že v zgodnjem otroštvu, je bolj malo upanja, da bo svet kdaj strpnejši. To človeka neizbežno spravi v obup.

Ja, jaz sem obupana. Tolaži spoznanje, da se vsi rodimo s sodelovalnimi možgani, se pravi, da imamo vsi sposobnost za sodelovanje, za prijazen odnos in reflektivno dojemanje sveta. Zelo veliko je mogoče narediti s preventivo. Ljudem bi morali povedati, kaj je pomembno. Pomembne niso nove superge in druge potrošniške dobrine, ki nam jih vsiljuje marketing. Cilj sodobne družbe je nenehna gospodarska rast. Če ni rasti, je panika. Za to ste krivi tudi mediji.

Sprejemem kritiko. Mediji res kdaj podpihujemo. A še bolj podpihujejo politiki, pa tudi ekonomisti. Pred kratkim sem poslušala predstavnika gospodarske zbornice, ki je paničaril, da se moramo že zdaj pripraviti na krizo, ki bo menda prišla čez tri leta.

Očitno sva poslušali isto oddajo. Temu pritisku po nenehni rasti bi se morali upreti. Koliko stvari – oblek, čevljev, omar, avtomobilov – res potrebujemo? Zelo malo. Pa nam kljub temu ves čas govorijo, da imamo premalo in da potrebujemo še več, pri čemer tržniki merijo prav na naš pohlep in našo zavist. Vse velike korporacije imajo zaposlene dobro izobražene psihologe. Londonska School of Economics, ena najbolj znanih menedžerskih šol na svetu, ima med predavatelji vrhunske psihoterapevte, ki slušateljem do podrobnosti razlagajo, kako deluje človeška psiha, zato da nam nato lahko uspešno prodajajo produkte. Merijo na naše najprimitivnejše potrebe.

Ste psihologi na splošno duševno zelo zdravi ljudje?

Ne bi rekla. Zelo zdravi ljudje delajo kaj drugega. Če si zdrav, te to področje ne zanima, saj ga sam ne potrebuješ. Obstajati mora neki razlog iz otroštva, da te zanima, kako ljudje delujejo. Pri tem morajo biti težave, ki jih ima psihoterapevt, popravljive, takšne, da jih lahko pravilno razume in predela.

Iz kakšnega razloga ste se vi odločili za študij psihologije?

Oba, oče in mama, sta bila žrtvi druge svetovne vojne. Mama je preživela koncentracijsko taborišče Ravensbrück, oče je bil zaprt v Italiji. Odraščala sem v družini, ki

je imela zelo pesimističen pogled na človeka. Mama mi je povedala, da ji je življenje v taborišču rešila paznica, ker ji je v svoji posodi puščala hrano. Babica mi je pravila, kako so se po vojni, ko je bil še pravi čas za obračun brez kazni, vaščani v njeni vasi med seboj postrelili. Zanimalo me je, kaj se v človeku dogaja, da je sposoben takšnih stvari, in želela sem si bolj optimističen odgovor, pa ga, žal, nisem dobila. Sovraštvo je nekaj, za kar je zelo težko najti razumno razlago. Hanna Arendt temu pravi banalnost zla. Vem, da obstajajo tudi dobri ljudje. Na ravni družbe pa še vedno vidim predvsem to, kar so mi povedali starši.

Glede na to, koliko škode lahko naredimo otroku, bi se morali vprašati, ali smo res vsi rojeni za starše.

Vsekakor. Ne razumem obsedenosti parov z željo na vsak način roditi lastnega otroka in težko poslušam politike, ki tarnajo, da Slovencev ni dovolj. Na svetu je ogromno otrok, ki imajo enake možgane kot slovenski otroci. Znani ameriški psihoanalitik Ralph Greenson je po 40 letih dela v psihoterapiji dejal, da je zelo žalosten, ker preprosto ne vidi rešitve. Rešitev je lahko za posameznike, ki pridejo na psihoterapijo, na ravni družbe pa procesi ne gredo v smeri boljšega duševnega zdravja. Danes ne živimo nič bolj ljubeče, kot smo živeli med drugo svetovno vojno, ko je delal Ralph Greenson. Rešitev pa ni psihoterapija, rešitev je preventiva.

V Sloveniji je med letoma 2008 in 2015 število otrok in mladostnikov z diagnozo duševne in vedenjske motnje naraslo za 71 odstotkov, številko receptov za psihiatrična zdravila pa za skoraj 50 odstotkov. Anksiolitiki in antidepresivi se predpisujejo že malčkom do četrtega leta starosti. Bi nas moralo to množično predpisovanje psihiatričnih zdravil skrbeti?

Nisem zdravnica, zato na to vprašanje težko odgovorim. Znano pa je, da se pod vplivom zgodnjih odnosov aktivirajo geni, ki proizvajajo hormone in živčne prenašalce. Če je odnos stresen, bodo geni spodbudili izdelovanje več stresnih hormonov. Prav zaradi tega vedenja in tudi zaradi napredka farmakologije psihoterapevti danes bistveno več sodelujemo s psihiatri kot nekoč. Ljudi, pri katerih vidim, da imajo zelo velika neravnotežja v afektu, pogosto pošljem k psihiatrom, ki so subtilni in ki dajejo zelo majhne odmerke pravih psihiatričnih zdravil. To niso antidepresivi in tudi ne pomirjevala. Pomirjevala sicer dobro primejo, a ničesar ne spremenijo. Antidepresivi pa imajo pogosto druge, negativne učinke, na primer vplivajo na libido, na spolno funkcijo, in pacienti, ki so v partnerskem odnosu, imajo zaradi zmanjšanja seksualne želje še dodatne težave.

Ampak zakaj se psihiatrična zdravila predpisujejo malčkom?

Tu bi se vrnila na tezo, da živimo v družbi, v kateri otroci ne smejo biti moteč element za starše. Otrok, ki joka, je moteč. Otrok, ki ne spi, je moteč. Otrok, ki se vrže na tla, je moteč. Otrok, ki ne je, je moteč. Zato je tega otroka treba uravnati, da imajo starši mir in lahko funkcionirajo. Ne trdim, da so psihiatrična zdravila vedno slaba izbira. Če starši ne funkcionirajo in so sovražni do otroka, je bolje otroku dati zdravilo, da se sovraštvo zmanjša. Bolj kot predpisovanje zdravil se mi zdi skrb zbujajoče to, da starši ne prenesejo svojih problematičnih otrok. Premalokrat se vprašamo, zakaj so otroci problematični. Če je otrok premalo v stiku z negujočo osebo, če nima stalnega okolja, bo bolj problematičen, se pravi nemirnejši, slabše bo spal in slabše jedel. Danes želimo vse težave rešiti takoj, seveda ne z odnosom, ker je to prenaporno. Iščemo bližnjice. In psihiatrična zdravila so takšna bližnjica.

Kakšen je psihološki profil oseb, ki še v odrasli dobi norijo za TV-zvezdniki, kot sta igralec Hans Sigl iz serije Gorski zdravnik in igralec Burak Özçivit iz serije Moja boš?

Po mojem te osebe živijo v dveh svetovnih. Čez dan živijo precej nezadovoljno, skromno življenje, v katerem se težko prebijajo. Zvečer pa se prek televizijskega zaslona preselijo v sanjski svet, med lepe, bogate in zaljubljene. V TV-zvezdnikih vidijo utelešenje idealnega partnerja. Tako kot so se najstnice nekoč histerično drle na koncertih Beatlov ali Rolling Stonesov, se danes navdušujejo nad gorskim zdravnikom.

Po čem psihoterapevti prepoznate zrelo osebnost?

Ključni kazalec je sposobnost uravnoteženja čustev, to pomeni, da takrat, ko ste v zelo hudem stresu, to razumete kot zunanjo situacijo in ste sposobni počakati z odzivom, se pravi, da se ne odzovete impulzivno in lahko uravnate afekt, pa naj bo ta zelo pozitiven ali zelo negativen. Nekateri to sposobnost dobijo v zgodnjem otroštvu, drugi se je moramo naučiti. Drugi kazalec zdravja pa je presoja realnosti.

Smo takrat, ko stvari ne gredo tako, kot smo si zamislili, pripravljeni poiskati pomoč psihoterapevta?

Na Harvardovi univerzi so opravili 70 let trajajočo raziskavo, pri kateri so spremljali svoje diplomante, pozneje pa še njihove partnerje. Zanimalo jih je, koliko jih je v poklicu in partnerskih odnosih uspelo, koliko jih potrebuje psihoterapijo in tako naprej. Ena od ugotovitev raziskave je bila, da so šli diplomanti te ugledne univerze brez slabe vesti po pomoč in nasvet k psihoterapevtu, kadar so to v življenju potrebovali. Tudi najuspešnejši diplomanti so v krizah poiskali pomoč. Ko so bili mladi, si je večina med njimi želela uspeha in denarja. Na starost pa so ugotovili, da so odnosi z bližnjimi edino, kar jim je zares prineslo zadovoljstvo.

Zdi se logično in skoraj otročje preprosto. Pa vendar se večina kljub temu žene za uspehom in denarjem.

Ko smo mladi, seveda moramo od nečesa živeti. Moramo delati. Ne moremo pobe gniti na samotni otok, kjer bi samo poležavali. Opraviti moramo razvoj, tudi poklicnega, in osmisliti življenje. Težava je, če naše življenje ni uravnoteženo, če samo kopičimo in garamo, da bi dosegli uspeh in bogastvo, potem pa na starost ugotovimo, da smo zgrešili bistvo.

V zadnjem času se veliko govori o izgorelosti. Gre za novodobno bolezen?

Gre za star pojav v novi preobleki. Tako kot v trgovini se tudi pri duševnem zdravju skušajo ustvarjati novi produkti. Eden takšnih je izgorelost, pa recimo tudi čuječnost. Pri izgorelosti gre za motnjo, ki je znana že dolgo, novo ime pa je dobila zato, da psihoterapevti produkt lažje prodajajo. Ljudje se boljše počutijo z diagnozo izgorelosti, kot če jim je rečeno, da so depresivni ali da imajo bipolarno motnjo. Izgorelost pomeni, da si bil marljiv. V ozadju izgorelosti gre vedno za to, da si vlagal trud kam, kamor ne bi smel, da si imel prevelika pričakovanja in si se izčrpal. Seveda izgorelosti ne gre jemati lahkotno. Neoliberalni svet s svojimi vrednotami nas sili v to, da se ženemo za uspehom. Pripravniki v odvetniških pisarnah delajo ob vseh mogočih urah in gredo pogosto prek svojih meja. Če to delaš dan za dnem, izgoriš.

Kako pa se izgorelost zdravi?

Tak človek potrebuje oddih, včasih bolniško odsotnost, pa tudi zdravila. In spremenjen način življenja. Mogoče se bo moral sprijazniti, da ne bo nikoli top odvetnik v top odvetniški firmi, in si bo moral izbrati drugačne življenjske cilje.

Kako hudo duševno stisko povzroči ločitev?

Notranje implikacije ločitve so lahko zelo različne. Pri čemer ni nujno, da gre samo za ločitev od partnerja, lahko gre tudi za ločitev od staršev ali od službe. Nekateri se nikoli psihološko ne ločijo od staršev. Kako travmatična je ločitev, je odvisno od tega, koliko kdo lahko biva sam po sebi, koliko pa identiteta obstaja samo v povezavi s kom drugim. Bolj ko je odnos zlit, bolj ko smo z nekom zvezani, teže je iti narazen. Pa še nekaj je: če se doživljaš kot entiteto, potem tudi veš, da je skupaj živeti težko, zato ne greš tako hitro narazen. V burni zaljubljenosti in burnih ločitvah je veliko idealizacije. Zavajajo nas pričakovanja, da nam bo partner v vsem ustrezal. Oseba, ki bi drugemu povsem ustrezala, ne obstaja in tudi obratno velja. Gre torej bolj za odločitev, ali bo človek živel v družini ali skupnosti ali sam. In če želiš z nekom živeti, se je treba prilagajati in sklepati kompromise. Tu ne govorim o hudih patologijah, ne govorim o tem, da bi se morali prilagajati partnerju, ki je alkoholik.

Partnerjeve banalne pomanjkljivosti celo tako potenciramo, da smo se zaradi njih pripravljani raziti.

Točno tako. Gre za odločitev, ali želimo živeti še s kom, in če si to želimo, nam mora biti jasno, da druga oseba mogoče ne bo zlagala nogavic ali sproti pomivala vsake skodelice za kavo. Pri marsikom ta toleranca manjka.

Ker dobimo napačen zgled pri starših?

Razlog je v tem, da skozi razvoj nismo dobili izkušnje, kaj se tolerira in kaj ne, koliko svojih čustev moramo tolerirati in koliko nezadovoljstva je še zdravega. V prvem letu starosti mora otrok dobiti veliko pozitivnega, v drugem letu starosti pa veliko omejitev, s toleranco do burnih čustev, ki spremljajo omejitve. Strokovnjaki so ugotovili, da mama 13 do 17 mesecev starega otroka vsakih devet minut izreče eno prepoved. Če je vse »ne«, se ta mati v otrokovih očeh spremeni iz ljubeče v zoprnico. Ko enoletni otrok pogleda mamo v obraz, pričakuje, da bo videl sprejemanje in nasmeh, kakor je bil prvo leto navajen. Ko s tal pobere smet in jo hoče dati v usta, pa se mama odzove z zgražanjem. Otrok tega njenega odziva ni navajen in zato ga preplavi sram. Doživlja, da je slab zato, ker je mama zgrožena. Dobro materinstvo pomeni, da mati prepozna sram pri otroku in bo zato svoja čustva ob prepovedi primerno uravnavala. Otroka bo pocrkljala in mu rekla: »Še vedno si moj ljubček, ampak tega kakca ne boš dal v usta.« S tem otroka uči, da ga ima kljub prepovedi in zahtevi še vedno rada. Ampak takšno ravnanje od staršev zahteva napor. Starši hitro ugotovijo, da velika količina negativnih čustev na obrazu deluje na daljavo, to pomeni, da lahko sedijo v dnevni sobi, berejo časopis in z zbujanjem sramu nadzorujejo otroka. Zaradi doživljanja sramu otrok ne prenese diferenciacije, vsaka različnost mu pomeni, da je nekaj hudo narobe. Tudi od tod, pa ne samo zaradi tega, se razvije nelagodje do vsega drugačnega, med drugim na primer do beguncev.

Terapevtske metode pri nas rastejo kot gobe po dežju. Nekateri samooklicani psihoterapevti zdravijo celo na daljavo. Kakšne so lahko posledice zgrešene obravnave?

Psihoterapevte oziroma svetovalce lahko razdelimo podobno kot zdravnike, zdravilce in šarlatane. Ker poklic psihoterapevta v Sloveniji ni reguliran in ga je mogoče opravljati kot gospodarsko dejavnost, je to tržna niša, kjer država skrbi za to, da pobira davke. Različne vrste terapij se tako lahko izvajajo vsepovsod, tudi v dnevnik sobah, in opravlja jih lahko vsak, ki odpre s. p. ali d. o. o., s čimer se klientom dela velika škoda. Na inštitut pogosto pridejo ljudje, ki so bili nestrokovno obravnavani, še pogosteje pa ti ljudje pridejo h kolegom v psihiatričnih bolnišnicah. Gre za osebe, pri katerih terapevt ni prepoznal, da so na robu duševne bolezni. Zaradi zgrešene obravnave ti ljudje zdrsnijo v še hujše bolezensko stanje. Tudi klinični psihologi z dolgoletnimi izkušnjami brez ustrezne diagnostike težko ločimo manjšo duševno stisko od duševne bolezni, še toliko težje pa to ločijo slabo usposobljeni terapevti brez ustreznega diagnostičnega znanja in izkušenj. Evropska federacija psiholoških in psihiatričnih združenj je sprejela sklep, da se s psihoterapijo, ki je zdravstvena dejavnost, lahko ukvarjajo predvsem specialisti klinične psihologije in specialisti psihiatri, ki imajo dodatno izobrazbo za psihoterapevta. Tega ne more početi nekdo, ki je še včeraj hodil na srednjo šolo, nato pa je opravil le tečaj iz ene od terapevtskih metod. Osebnost in človekovi možgani dozori s 25 leti. Avstrijci imajo predpisano, da je licenco za psihoterapevta mogoče pridobiti šele pri 27 letih. Zato, da se lahko ukvarjaš z drugimi, moraš biti zrela in stabilna osebnost. To ni posel za odrasčajoče.

Zrelost ni nujno povezana z leti. Nekateri so še pri 40 letih nezreli.

To je res. Ampak pri 18 letih so takšni vsi.

Ker v Sloveniji nimamo licenc za psihoterapevte, uporabnik težko loči strokovnjaka od šarlatana in se tudi nima kam pritožiti, če mu šarlatan povzroči škodo.

Ker ni licenc, se za psihoterapevta lahko predstavlja vsak, ki je opravil že krajši tečaj neke terapevtske metode. V stroki na to težavo opozarjamo že leta, a se ne zgodi nič. Je pa jasno, da nedorečenost poklica ustreza samooklicanim psihoterapevtom, saj jim omogoča ribarjenje v kalnem, ustreza pa tudi državi. Tisti, ki zase mislimo, da smo res strokovnjaki, zahtevamo, da je za opravljanje psihoterapevtskega poklica treba imeti dobro izobrazbo, to pa je za državo drago. Treba je vedeti, da ni vsak klinični psiholog ali vsak psihiater že samodejno psihoterapevt. Gre za dodatna strokovna znanja, to pomeni, da mora država zagotavljati dodatno izobraževanje. Gotovo lahko koga, ki je ročno spreten, v šestih mesecih naučite operirati slepič, in to za bistveno manjši strošek, kot državo stane financiranje študija medicine in specializacije iz kirurgije. Ampak kaj bo, ko se kaj zaplete? Bi svojega brata upali prepustiti v operacijo nekemu, ki je končal šestmesečni tečaj kirurgije? Dvomim. To je primerjava med nami, ki imamo opravljen študij psihologije, specializacijo iz klinične psihologije in izobraževanje iz psihoterapije, ter tistimi, ki imajo samo krajše usposabljanje. Ker država v duševno zdravje vlaga premalo, so čakalne dobe zelo dolge, pri strokovnjakih za delo z otroki, ki delujejo v okviru javnega zdravstva, celo več kot leto dni. Ljudje v duševni stiski so si pomoč prisiljeni poiskati sami.

Je res vse več ljudi z duševnimi težavami ali smo postali samo občutljivejši?

Zagotovo prihajajo po pomoč bolj travmatizirani, torej takšni, ki doživljajo hujše težave, kot pa so jih pred 40 leti. Ali jih je več? Tega ne vem. Ko enkrat začneš oddajati signal, da imaš vse termine polne, s tem že izvajaš neko selekcijo in ne moreš realno presojati, ali je potreb več. Zagotovo pa čakalne dobe pred 12 leti niso bile tako dolge, kot so danes.

Se vlaganje v duševno zdravje naroda splača – gledano z ekonomskega vidika?

Absolutno! Obstaja ogromno *cost-benefit* študij, ki potrjujejo, da se splača, žal pa nobena ne deluje na štiri leta, kolikor traja obdobje med enim in drugimi volitvami. Družinski terapevti so ugotovili, da so za to, da neka posebnost v družini postane psihopatologija, potrebne tri generacije. Če je mati duševno bolna, je za njene otroke njeno zdravljenje skorajda prepozno in tisto, kar bodo otroci dobili dobrega, bodo lahko oddali šele naslednji generaciji. Preventive ni mogoče izmeriti v štirih letih, kolikor traja mandat vlade, in v tako kratkem času tudi ni mogoče dokazati njenih koristi. To je tek na dolge proge.
