Miran Možina in Tomaž Gerdina[1]

Resnica se začenja v dvoje: Intervju s psihiatrom in psihoterapevtom Miranom Možino[2]

The truth begins in two: Interview with psychiatrist and psychotherapist Miran Možina

1. **Bi se strinjali, da je ljubezen, če ni zasnovana zgolj kot izmenjava vzajemnih koristi, zaupanje na slepo?**
Zaupanje na slepo je značilnost zaljubljenosti, ne pa ljubezni. Ta se lahko poraja in razvija samo na podlagi stalnega spoznavanja sebe in drugega. Lahko si predstavljamo, da je vsak partner kot eno oko in le skupaj se jima lahko odpira globinski vid. Resnica se začenja v dvoje. Ljubezen brez (samo)refleksije ni možna, kar vključuje tudi vse večje zavedanje o tem, čemu lahko vsak od partnerjev zaupa pri sebi, pri drugem in v odnosu.

2. **V pogovorih večkrat navajate Avguštinovo misel, da lahko ljubimo ljubezen. Obenem pa nekateri avtorji omenjajo zlasti pri starih hrepenenje po hrepenenju. Kako bi vi ti misli povezali?**
Tako ljubezen kot hrepenenje, ki je skoraj neizogibni del ljubezenske čustvene palete, se v veliki meri napajata iz tega, da nismo celostna bitja. Vsakemu od nas nekaj manjka. V ljubezenskem odnosu iščemo ta izgubljeni košček sebe, ki ga pogrešamo in po katerem lahko tudi hrepenimo. Posebnost hrepenenja in pogoj zanj je skrivnostnost. Prav zaradi tega, ker točno ne vemo, kaj je tisto, kar nam manjka, je hrepenenje po tistem lahko zelo močno in dolgotrajno, saj je izpolnitev nemogoča. Ponavljajoča doživetja ljubezenske neizpolnjenosti pa so lahko plodna tla za razvoj nostalgije in melanholije.

---

1 Univ.-Prof. Dr. (Republika Avstrija) Miran Možina, dr. med., psihiater in psihoterapevt, Univerza Sigmunda Freuda Dunaj – podružnica Ljubljana, miranmozina.slo@gmail.com
Tomaž Gerdina, novinar, gerdina123@gmail.com

2 Intervju je bil objavljen v Gerdina, T. (2024). Resnica se začenja v dvoje: Intervju z Miranom Možino. Delo, 5. 11. 2024, str. 12.

Če pa človek na podlagi ljubezenskih izkušenj naredi odločilen obrat in neha iskati izpolnitev v partnerju ali drugem objektu ljubezni, ki je lahko marsikaj, lahko začne ljubiti ljubezen samo. Izpolnjevati ga začne to, da lahko ljubi, da ljubi. Ne toliko, da ljubi, da je ljubljen, temveč bolj da lahko ljubi, da ljubi. S tem se osvobaja odvisnosti od odziva partnerja oziroma objekta ljubezni. In enako je s hrepenenjem, ki nas lahko onesrečuje, ker se ne izpolni. Ko pa doživimo obrat, da je doživljanje hrepenenja samo po sebi lahko dragoceno, ker nas dela žive, nas poživlja, se lahko pojavi celo zadovoljstvo nad lastnim hrepenenjem in nad pogrešanjem.

Tu se vedno znova spomnim slovitega Beckettovega stavka: "Poskusiti znova, spodleteti bolje." Ljubezen je možna le kot stalna polomija, ker se ne more resnično izpolniti, temveč se celo napaja iz neizpolnjenosti. Dobra novica pa je, da nam lahko ob vsakem naslednjem poskusu spodleti nekoliko bolje. Tako lahko začenjamo ljubiti to neizogibno polomijo.

3. **Pravite, da se v erotičnih ljubezenskih izkušnjah predamo, tako da izgubimo sami sebe. Bi rekli, da nekaj podobnega velja tudi za erotiko v starosti, denimo z dolgoletnim ali celo vseživljenjskih partnerjem?**
Bolj kot smo vzburjeni, bolj se kruši tisto, čemur pravimo jaz. Če si predstavljamo dva, ki sta v polnem zamahu strasti, si moramo priznati, da njuno vedenje ni ravno na visoko civilizirani ravni. Gibi, ki prinašajo velik užitek, so lahko prav čudni in groteskni, pa besednjak se zelo poenostavi, lahko le na vzdihe in druge medmete. Dokler vzburjenje tli, in če se imata ljubimca rada, je možno izrekati besede ljubezni, citirati verze, in vedenje je še estetsko. Ko pa nas povsem zajame strast, postanemo 'primitivni'. Dober seks zahteva od nas civilizacijski spust, ljubezen pa stalno dviganje tako na estetski kot tudi etični ravni.

In na stara leta? Seveda velja enako, le razmerja med vzorcem strasti in vzorcem ljubezni se spremenijo. Lepa metafora je vaja na trapezu. Spretna akrobata izvajata vragolije v zraku, pod njima je varnostna mreža. Če se jima zalomi, ju mreža ujame. Akrobacije predstavljajo vzorec strasti, mreža pa vzorec ljubezni. Ko na primer po orgazmu sla ugasne, ljubimca ujame mreža ljubezni. Če te mreže ni, lahko po zadovoljeni strasti nastane zelo mučna praznina in občutek odtujenosti. Tudi v starosti so še možne vaje na trapezu, so pa običajno manj pogoste in intenzivne, zato pa je več prostora in časa za poležavanje v mreži ljubezni.

4. **Če ljubezen potrebuje vedno nove potrditve in preoblikovanja, kot ste zapisali, je v poznih letih to lahko predvsem oskrba ali uteha v obdobju razblinjanja socialnih vezi?**
Razne izgube so eden največjih izzivov v starosti. Na telesni ravni nekdo izgubi občutek za ravnotežje in se mora odreči njemu tako ljubi vožnji s kolesom, zaradi artroze sklepov ni več možna hoja po planinah itn. Na psihološki ravni lahko začnejo pešati spomin, pozornost, koncentracija. V socialnih odnosih človek izgublja bližnje, prijatelje. Če izgubiš denimo vseživljenjskega partnerja, si ob globinski vid. Ne moreš več pogledati skozi njegove ali njene oči. V tolažbo pa je, da tudi ko fizično tega človeka ni več, ostane bogat spominski zapis ogromnega števila skupnih epizod, cela biografija ljubezenskega odnosa, ki vsaj delno zapolni vrzel. Ostaja možnost nadaljevanja notranjega dialoga z ljubljeno osebo. Če pa še to začne razpadati, kakor je to primer pri demenci, ki lahko poleg kratkoročnega razje tudi dolgoročni spomin, ni več možnosti dojemanja celote drugega, temveč ostajajo le še razbiti delčki zloženke, ki se neurejeno povezujejo. V tem primeru posameznik ne more več integrirati niti zunanjih vtisov niti se ne znajde več v notranjem dialogu.

5. **Koliko se to navezuje na misel, da želimo še na starost podoživljati nekaj, kar poznamo iz odnosa z materjo?**
Zelo. Celo pri od demence razbiti identiteti lahko ostanejo delčki čustveno močnih otroških spominov na izpolnjenost ob materi ali na pogrešanje, ki niso več vezani na obujanje epizod, temveč se vračajo zgolj kot telesne senzacije in različne čustvene lege. Te so lahko prijetne ali skrajno mučne.

6. **Pa lahko lastna nemoč in opešanost povzročita, da od partnerja pričakuješ nekaj, kar si nekdaj kot otrok pričakoval od mame?**
Verjetno je treba najprej razčistiti, kaj komu pomeni mama.

7. **Nekdo, ki skrbi zate, ki ti je v uteho.**
Spomini na odnos z mamo so vedno dvojni. So spomini izpolnitve in raja, ko otrok dobi, kar potrebuje, in so spomini pomanjkanja in pekla. Denimo da mamice v nekem trenutku, ko jo je otrok potreboval, ni bilo, ali se ni znala primerno odzvati, tako da nista našla stika. Vsi imamo dvojne spomine, saj je nemogoče, da bi bila katerakoli mama vedno fizično prisotna in odzivna na način, kot ga otrok potrebuje ali želi.

8. **Kakšna je razlika med otrokom, ki potrebuje mamo, in onemoglim starim človekom, ki ne more več sam skrbeti zase?**
V zavedanju, v tem je ogromna razlika. Otrok v zgodnjem obdobju, ko še ne more skrbeti sam zase, je scela v neposrednem doživljanju, saj še nima razvitega koncepta prostora in časa, ne zna poimenovati stvari, se ne zaveda. Zgolj obstaja in doživlja v trenutku sedanjosti.

Starejši človek ima zavedanje, ki je vezano na jezik, na poimenovanje. Ima koncept preteklosti, sedanjosti in prihodnosti in se lahko sprehaja po premici kronološkega časa sem ter tja. Ima spomine, na podlagi lahko razlikuje med situacijami, ki so mu v ponos, in tistimi, kjer se počuti ponižan. On zavestno ve, kako je včasih bilo, lahko primerja in komentira, se pogaja. V tem je ogromna razlika.

Tako kot je razlika v celotnem človeškem življenjskem ciklusu, ko smo najprej celostni v neposrednem doživljanju, ko npr. samo vidimo drevo in nismo ločeni od njega, in ko smo ločeni, ker pride vmes beseda in gledamo 'drevo'. Ali ko se zavemo ene najpomembnejših razlik – jaz sem deček ali pa jaz sem deklica – ko se naše celostno doživljanje sebe kot nespolnega bitja razloči v ti dve kategoriji spolne identitete ali njihove kombinacije.

9. **Potreba po varnosti, pripadnosti, toplini, ljubezni se torej pri starcu in otroku razlikujeta ali ne?**

Se, naj ponazorim. Kaj pomeni človeška izkušnja? Denimo na področju ljubezni pomeni, da je starejši človek izkusil celo paleto različnih variacij te velike teme. V kolikor mu z malo sreče, kot sva se že pogovarjala, vsakokrat nekoliko bolje spodleti, mu ostane temeljni občutek vektorja s pozitivnim predznakom, ki je lahko kljub številnim razočaranjem izpolnjujoč, zadovoljujoč. Kljub vsem zapletom se mu zdi, da je bilo vredno, in lahko sprejme, da gre v ljubezni za nujen proces stalnih izgub, po katerem pa le nekaj ostane. Lahko se izteče v spoznanje, da ljubi ljubezen. Tega seveda pri otroku, ko je še zelo odvisen od koregulacije odraslega, ni oz. še ne more biti. V kolikor njegove potrebe po toplini, varnosti, čustveni uglašenosti v določenem trenutku niso zadovoljene, se lahko popolnoma sesuje, njegov občutek jaza dobesedno razpade in doživi primarno agonijo.

10. **Bi si morali priznati, da je ljubezen pogojena s tem, da ljubljenemu pripisuje zmožnost, da lahko izboljša življenje ljubečega, torej gre predvsem za skrb za svoje lastno dobro?**

Zelo zanimivo vprašanje. Ljubezen je krožno organizirana. Če ljubim drugega, se preko tega učim ljubiti sebe in če ljubim sebe, se preko tega učim ljubiti drugega. V odnos vstopam, ko v nekem delu pričakujem, da bo to bolje, kot če bi ostal sam. Ampak tudi drugi tako vstopa. In tu se odpira možnost za doseganje zrele ljubezni, ki ni zrcalna, temveč trikotna. Zrcalna temelji na predpostavki, da mi bo bolje, če bom od drugega dobil manjkajoči del ali če bom drugemu dal, kar mu manjka. Potem ko spoznata, da je ključna tragika ljubezni prav v tem, da to ni možno, se lahko naučita nositi vsak svoj primanjkljaj. Trikotnika sta torej dva: jaz-moj primanjkljaj-ti in ti-tvoj primanjkljaj-jaz. Tu se tudi odpre možnost, da vsak (vz)ljubi ljubezen.

11. **Večkrat navajate nemškega filozofa Richarda Davida Prechta, da ljubezen potrebuje tveganja, napetost in da pričakovanje stabilnosti lahko porodi določeno dolgočasje. Veliko ste se pri svojem delu srečevali s starejšimi. Ali vaše izkušnje z njimi to misel potrjujejo?**

Če na ljubezen v starejših letih gledamo z zornega kota varnosti in tveganja, stabilnosti in sprememb, dolgočasja in avanture, najprej pomislim na to, da starejši človek v primerjavi z mlajšim potrebuje manj sprememb, tveganja, avanture in adrenalina, da se partnerski odnos ne razvodeni. Kar je povezano z eno od značilnosti gerotranscendence, da starejši lahko bogato doživljajo ob manjšem številu in manjši intenziteti dražljajev. Tako si lahko predstavljam starejši par, ki molče opazuje sončni zahod in ptice, ki se spreletavajo, ne da mi se jima mudilo na neko posebno prireditev. Par, ki ne potrebuje bučnih zabav in ponočevanja, temveč jima je dovolj prijeti se za roko preden zaspita z občutkom hvaležnosti, da sta lahko še skupaj. Za mlajše pa je to lahko živ dolgčas. Tipalke za zaznavanje razlik, ki prinašajo dovolj živosti, lahko postanejo z leti subtilnejše, finejše. Granulacija doživljanja postane večja, starejši lahko zaznava stvari, ki mlajšemu uidejo. Kaplje jutranje rose na travnatih bilkah, ki jih opazi med sprehodom, so lahko za starejšega pričevanje o čudovitosti naravnega sveta. Skratka, za večjo živost potrebuje starejši človek oz. par neprimerno manj adrenalina.

12. **Je takšno vsaj navidezno dolgočasenje lahko morda vzrok skromnosti v pričakovanjih oziroma da stari od partnerja želijo predvsem le še pomoč in sodelovanje pri vsakodnevni utečeni rutini?**

Z večanjem živosti ob majhnih dogodkih se lahko seveda veča tudi skromnost ob hkratnem zniževanju pričakovanj. Da bi pa to imelo za posledico zgolj še željo po pomoči in sodelovanju pri utečeni rutini, pa mi ne gre skupaj niti z mojo izkušnjo niti z opazovanjem drugih. Seveda je v primeru demence druga zgodba, ampak dokler so ohranjene doživljajske sposobnosti, ni tako.

Ljubezen nima rada hitenja, tako da polni urniki, kot vemo, praviloma vodijo v doživljajsko izpraznjen čas. Moti se tisti, ki podcenjuje starejše ljudi zaradi njihove počasnosti in vidi predvsem ugašajoče življenje. Živost ima svojsko mersko enoto. Kjer je bučno, živahno in hitro, jo je lahko bore malo, kjer je tiho, umirjeno in počasno, pa jo je lahko toliko, da se v svojem obilju razliva čez robove čaš naših duš.