

Mojca HRIBAR

Primerjava Heideggrovega pojmovanja tesnobe in nekaterih psiholoških konceptov tesnobe

A Comparison of Heidegger's Concept of Anxiety and Other Psychological Concepts of Anxiety

Povzetek

V tem besedilu bom odgovorila na vprašanje, kako se psihološki koncepti tesnobe razlikujejo od koncepta tesnobe v Heideggrovi filozofiji – in v čem so si podobni. Skušala bom izluščiti temeljne značilnosti psiholoških konceptov tesnobe in jim poiskati skupni imenovalec. Izpostavila bom tudi razlike med psihološkimi koncepti anksioznosti in ugotovila, da bi jih lahko razdelili na »tesnobo nič« in »tesnobo vsega«. Obema je skupna neoptimiziranost ravni dražljajev. Nato bom psihološke koncepte anksioznosti primerjala s Heideggrovim konceptom tesnobe. Videli bomo, da pojmovanje anksioznosti v psihologiji do neke mere ustreza 'Heideggrovi tesnobi', vendar pri tem obstajajo tudi določene razlike. Dotaknila se bom tudi vprašanja, ali je v ozadju tesnobe strah pred smrtjo oziroma kakšna je narava grožnje smrti v tesnobi.

Ključne besede

Tesnoba, anksioznost, Heidegger, psihološki koncepti anksioznosti.

Abstract

In this paper the author discusses how the psychological concepts of anxiety differ from Heidegger's philosophical concept of anxiety and in what ways they are similar. An attempt to discover the essential elements of the psychological concepts of anxiety and their common denominator is made. Furthermore, the author exposes the differences between the psychological concepts of anxiety and finds out that we could classify them into 'anxiety of nothingness' and 'anxiety of everything'. Both types of anxiety have something in common: level of stimuli is not optimized. In the former case there is a lack of stimuli and in the latter a surplus of stimuli. Also comparison of the psychological concepts of anxiety with Heidegger's concept of anguish is made. In paper is established that comprehension of anxiety in psychology corresponds to some extent with 'Heidegger's anxiety'. The author also considers to what extent a fear of death underlies anxiety and what is the nature of fear of death in anxiety.

Key words

Anguish, anxiety, Heidegger, psychological concepts of anxiety

1. Uvod

»/.../ Naj bo že kakor koli, zagotovo velja, da je problem tesnobe vozlišče, na katerem se srečujejo najrazličnejša in najvažnejša vprašanja, uganka, katere rešitev bi morala bogato osvetliti vse naše duševno življenje.« (Freud, 1977). Navedena Freudova izjava zvesto odsljikava motive, ki so me v tem besedilu navedli k raziskovanju fenomena tesnobe. Raziskovanje je teoretične narave, kar pomeni, da skuša iz različnih teorij, modelov osebnosti in konceptov priti do določenih zaključkov in ugotovitev v zvezi s tesnobo. Del, v katerem opisujem omenjene psihološke teorije in modele osebnosti, je zaradi omejenosti prostora znatno skrajšan. Namen prispevka namreč ni opisovanje psiholoških konceptov anksioznosti in Heideggrovega koncepta tesnobe, razen osnovnih značilnosti, ki so temelj primerjalne analize. Za bolj poglobljeno in razširjeno poznavanje tematike pa je potrebno prebrati nekatera dela, ki so navedena v literaturi, v izvorniku. Poudarek je na osebnih ugotovitvah, zaključkih, razmišljanjih in vprašanjih, ki se ob temu zastavljajo.

2. Heideggrov koncept tesnobe

Osrednji pojem v Heideggrovi filozofiji je tubit¹. Tubit je bivajoče, ki je samo sebi ontično najbližje, ontološko pa najdlje. Bistvo tubiti je v njeni eksistenci. Tubit je sestavljena iz treh modusov: govora, razumevanja in razpoloženja (počutja). Heidegger izpostavi vprašanje o smislu biti ter o tesnobi, v delu »Bit in čas« (Heidegger, 1997) in kasneje v delu »Uvod v metafiziko« (Heidegger, 1995). Večina besedila v tem poglavju so moji povzetki in interpretacije »Biti in časa«, in sicer delov besedila, ki se posredno ali neposredno nanašajo na tesnobo.

Počutje je po Heideggru eksistencialni način razklenjenosti sveta, sobiti in eksistence². V počutju se tubit predaja svetu, se mu pusti dotikati tako, da se na določen način izogiba sama sebe. Eno izmed temeljnih počutij tubiti je tesnoba, njegov modus pa strah. Heidegger se sprašuje, ali obstaja kakšno razumevajoče počutje tubiti, v katerem si je ta sama sebi na odlikovan način razklenjena. Takšen način razklenjanja bi moral biti tak, da bi si postala v njem tubit poenostavljeno dostopna, na svetlo pa bi morala priti strukturna celota iskane biti. Heidegger ugotavlja, da tem metodičnim zahtevam zadošča fenomen tesnobe kot počutja. Tesnoba namreč razkrene tubit in nudi tla za dojetje izvorne biti celostne tubiti. Tesnoba je po Heideggru torej temeljno počutje, kot odlikovana razklenjenost tubiti. Na kak način ravno tesnoba tubiti privede pred njo samo? Tesnoba je tisto počutje, v katerem se tubit iztrga diktaturi >se<-ja in zapadanju³.

Tubit ima način biti biti-z-drugimi. Srečljiva je iz znotrajsvetno priskrbovalnega sosveta. Ker je tubit odvisna od drugih, jim je v nekem smislu podložna. »Ni ona sama, drugi so ji odvzeli bit.« (Heidegger, 1997: 27) 'Drugi' pa ne pomeni nek določen seštevek drugih, ampak ravno >se<, neutrum, brezosebna instanca, ki pomeni vse in hkrati nikogar določenega. V nekem smislu smo torej podrejeni >se<-ju. >Se< je ta, ki prevzame bit kot vsakdanjo bit-z-drugimi. >Se< lahko imenujemo 'subjekt' vsakdanjosti. Prepuščanje >se<-ju je beg tubiti pred samo seboj in pred svojo samolastnostjo. >Se< razvija svojo diktaturo ravno zaradi svoje nevpadljivosti, nedoločljivosti. Heidegger to tematizira v znani povedi: »Uživamo in se zabavamo tako, kot se zabava; beremo, gledamo ter presojava literaturo in umetnost tako, kakor se gleda in presoja; vendar se tudi umikamo iz 'velike množice', kakor se umika; imamo za 'odvratno', kar se ima

¹Tubit je Heideggrova skovanka, ki jo je težko prevesti v empirični termin. Za potrebe tega članka bomo dejali, da je tubiti nekako najbližje psihološki 'subjekt'.

²V psihologiji pa so, sledeč Heideggru, afekti in občutki avtomatično padli med (tretjerazredne) psihične fenomene ali celo spremljajoče fenomene – kar pomeni nerazumevanje počutja kot fenomena

³Nem. 'das Man' prevajamo s 'se'. Npr. 'Man kann fliehen' pomeni 'lahko se pobegne'..

za odvratno.« (Heidegger, 1997: 27). >Se< je način biti vsakdanjosti. Njegov eksistencialni karakter je 'povprečnost'. >Se< tubiti odvzema odgovornost, ki je poslej razpršena na brezosebno instanco. Tubit z največjo lahkoto odgovarja na vse, ker ni nikogar, ki bi mogel biti za odgovor odgovoren. Pravimo, da >se< 'razbremenjuje' tubit v njeni vsakdanjosti.

Zapadanje pa je (poleg 'govoričenja', 'zvedavosti' in 'dvoznačnosti' značilnost vsakdanje biti-v-svetu in pomeni prepuščanje biti-z-drugimi. V zapadanju si je tubit nesamolastna, izgubi svojo bit. Nesamolastnost pomeni, da je bit-v-svetu v >se< popolnoma zasvojen s svetom in sotubitijo drugih. Bivanje v >se< vnaša v tubit neko pomiritev; tubit, ki je zapadla, je 'pomirjujoča' (kar pa jo paradokso žene v nebrzdanost 'obratovanja'). Tubit navidezno vse razume – s tem pa se žene v odtujitev, v kateri se ji zakriva lastna samolastnost. Zapadanje je zmožnost biti-v-svetu v modusu nesamolastnosti. V zapadanju je samolastnost tubiti zaklenjena.

Naslednji Heideggrov koncept, ki je pomemben pri razumevanju nastanka tesnobe, je 'zlom napotilnih sklopov'. Ko se tubit odtegne diktaturi >se<-ja, pride do zloma napotilnih sklopov; in obratno, ko pride do zloma napotilnih sklopov, se odtegnemo >se<-ju. Tedaj se odpre možnost za tesnobo. Napotilni sklopi so pojavi, ki napotujejo en na drugega. Ko npr. vidimo kladivo, vidimo takoj tudi žeblje in funkcijo kladiva. Do stvari je tubit namreč v razmerju kot do stvari 'za' nekaj, priročnih priprav. Tubit dojema stvari skozi njihovo priročnost ('funkcijo') in jih kot stvari na sebi ne opazi. Ko stvar iz nekega razloga (npr. da ne opravlja več svoje funkcije; da je ni tam, kjer bi mogla biti; da se znajde tam, kjer ne bi smela biti; če jo zamenja boljša stvar ipd.) izgubi svojo priročnost (funkcionalnost), pride do zloma napotilnih sklopov: stvar zagledamo kot vpadljivo, vsiljivo ali uporno. »Upadljivost« daje priročno pripravo v določeni nepriročnosti.« (Heidegger, 1997:16). Bivajoče je zmeraj napoteno na nekaj in je hkrati samo odnošaj nečesa. Bit priročnega ima strukturo napotila; bivajoče je zmeraj napoteno na nekaj; pri nečem ima svoj namen. Namen 'iti v šolo' npr. sprosti avtomobil kot napotilno sredstvo. »Odnosni karakter teh odnošajev napotevanja dojemamo kot po-meniti.« (Heidegger, 1997: 18). Tubit, h kateri biti spada razumetje biti, si sama 'pomeni' in si daje izvorno razumeti svojo bit. Odnosno celoto tega pomenjanja imenujemo pomenskost in tvori strukturo sveta.

Heidegger se sprašuje, v kakšnem odnosu je tesnoba s strahom in ugotavlja, da sta v fenomenalnem odnosu – »Očitno obstaja neko fenomenalno sorodstvo.« (Heidegger, 1997: 40). Tesnoba po Heideggru šele omogoča strah. Strah je tisto počutje, v katerem se tubit umika na način bega. V tesnobi pa se bit obrača k biti-v-svetu kot taki. »In samo zato, ker tesnoba latentno že določa bit-v-svetu, se lahko ta kot priskrbovalna počutna bit pri 'svetu' boji. Strah je v 'svet' zapadla, nesamolastna in sama sebi kot taka skrita tesnoba.« Strah postane groza takrat, ko ima ogrožajoč karakter nedomačega⁴. >Pred-čim< tesnobe nima nobene namembnosti in za razliko od >pred-čim< strahu ni znotrajsvetno bivajoče. >Pred-čim< tesnobe nima karakterja škodljivosti in je povsem nedoločno. >Pred-čim< tesnobe je ravno to, da ogrožajočega ni nikjer. V tem 'nikjer' pa tiči 'nasploh', razklenjenost sveta nasploh. Ogrožajoče je že tu, pa vendar ni nikjer, je tako blizu, da utesnjuje in zapre sapo, vendar ni nikjer. >Pred-čim< tesnobe je svet kot tak, je bit-v-svetu kot taka. Utesnjenost razklepa svet kot svet. V tesnobi izgubijo priročne stvari svojo priročnost, namen, nič več ni samoumevno, >se< ponikne. Heidegger ugotavlja, da »v tesnobi tone okolnosvetno priročno, znotrajsvetno bivajoče sploh. 'Svet' ne more ponuditi ničesar več, prav tako malo sotubit drugih. Tesnoba jemlje tubiti možnost, da se zapadajočo razume iz 'sveta' in javne razloženosti.« (Heidegger, 1997: 40). Tesnoba tubiti oposameznjuje in ji odpira možnost tubiti kot 'možnobi', daje ji prostost za svobodo izbire in zajetja same sebe. Vsakdanjost in domačnost se zrušita vase, ko tesnoba pripelje tubit iz njenega zapadajočega prepuščanja svetu.

⁴ Nem. 'Unheimlich', izraz, ki ga uporablja tudi Freud.

Zapadanje samo je namreč beg tubiti v domačnost, v >se<. Nedomačnost je po Heideggru izvirnejša od domačnosti. Tako zapiše Heidegger: »Pomirjena-domača bit-v-svetu je modus nedomačnosti tubiti, ne obratno.« (Heidegger, 1997: 40).

Odlikovanost počutja tesnobe je torej v tem, da tubit oposameznjuje, privede jo nazaj iz zapadanja in ji razodene samolastnost in nesamolastnost kot možnosti njene biti. Heidegger ugotavlja, da s tem, ko nas tesnoba osredotoči na našo najlastnejšo eksistenco, nas razpre v našem 'tu' tako, da zagledamo pred seboj vse svoje zmožnosti, tudi najskrajnejšo, možnost nemožnosti eksistence, njenega izničenja. Eksistirati po Heideggru pomeni razumeti svojo lastno smrtnost; eksistenca je bit-k-smrti. Tubit je necelovita vse do svoje smrti, toda smrt kot konec tubiti ni prisotna šele na koncu življenja, kajti eksistenca je s svojimi možnostmi, tudi najskrajnejšo, že vselej pred seboj. Ker je temeljna struktura tubiti skrb, temeljno razpoloženje pa je tesnoba, smrt kot eksistencial Heidegger razume le iz njiju: v tesnobi zaeksistiramo kot biti-k-smrti. V vsakdanjem dojetanju smrti je tesnoba pred smrtjo zakrita s 'strahom pred nezgodami'. Empirična negotovost smrti, ontično upanje v 'izjemo', v ničemer ne odloča o eksistencialno ontološki gotovosti smrti. Šele v prenašanju tesnobe pred smrtjo in razumetju možnosti popolne nemožnosti se odprejo pogoji za samolastno eksistenco: tesnoba je bit-za-smrt. Smrt je torej skrajno 'more-biti tubiti'.

3. Psihološki koncepti anksioznosti

3.1. Primerjava pojmovanja »bistva« in izvora tesnobe v nekaterih psiholoških konceptih tesnobe

Freudovo pojmovanje tesnobe⁵ se je skozi njegov lastni teoretični razvoj spreminjalo. Tesnoba mu je predstavljala enega izmed osrednjih fenomenov v psihologiji, skozi katerega se lahko dokopljemo do razumevanja človeka. Freud je v svojem zgodnjem obdobju razumel tesnobo kot višek spolne energije, ki je neporabljen in se zato neposredno preobrazi v tesnobo. Govoril je tudi o tesnobi kot o afektu, v katerem se reproducira forma rojstva – tesnoba je torej kasneje v življenju reprodukcija izvorne separacijske situacije (rojstva). Kasneje je nekoliko spremenil pogled, in sicer je vpeljal pojem potlačitve: libido se v tesnobo spremeni preko potlačitve (ne več neposredno fiziološko). Preobrat v Freudovem videnju tesnobe je bil, da je tesnoba tista, ki je primarna in ki povzroči potlačitev vsebin (in ne obratno, da potlačitev povzroči tesnobo). »Tesnoba je tista, ki sproži potlačitev, in ne nasprotno, kot sem menil sprva.« (Freud, 2001). Tesnoba ima signalno funkcijo in sproži potlačitev.

Teorija objektivnih odnosov združuje vplive več smeri v tedanji psihologiji in psihoterapiji. Skupno jim je, da izvor tesnobe povezujejo s pomanjkanjem strukture ega in njegovimi disfunkcionalnimi mejami. Izvor tesnobe naj bi bila separacijska situacija ali situacija nasilnega 'vdiranja' objekta. V primerjavi s strahom je tesnoba difuzna in nastala bolj zgodaj v razvoju, ko ego še ni intakten. Teorija objektivnih odnosov je postregla s še danes aktualno klasifikacijo razvoja ega po Mahlerjevi, s katero razumemo tudi razvoj tesnobe. Ugotovila je, da gre pri posameznikih s shizoidno osebnostno strukturo za najbolj prvinsko tesnobo pred izničenjem; pri tistih z narcisistično za tesnobo pred brezvrednostjo; pri borderline strukturi pa za tesnobo zapuščenosti (v Praper, 1999).

Pojmovanje tesnobe pri Freudu in v teoriji objektivnih odnosov si je podobno v tem, da je v obeh primerih tesnoba povezana z odpovedjo mehanizmov za obvladovanje dražljajev, bodisi gre za

⁵Pojma tesnobe in anksioznosti bomo v tem besedilu uprabljali kot sopomenki.

preobilico oziroma presežek dražljajev bodisi za primanjkljaj dražljajev. Pod presežek dražljajev razumemo, da je tesnoba posledica zunanjih pritiskov, ki grozijo, da bodo nasilno predrli meje jaza, da bodo osebo preplavile zunanje vsebine in da bo izgubila svojo identiteto. Ni pa nujno, da meje ravno »klonejo«, zgodi se lahko tudi, da so meje jaza toliko difuzne, notranjost pa toliko »prazna⁶«, da zunanje vsebine brez odpora prehajajo skozi te meje v notranjost jaza.

Do tesnobe zaradi »pomanjkanja dražljajev« pa pride, če jaz zaradi močne bariere (zunanje ali notranje) ne more stopiti v pravi kontakt z zunanostjo; pa tudi, ko so meje jaza toliko difuzne in šibke, da se notranjost prosto ekspandira navzven, »išče« obstoj zunanjih objektov, ki niso ona sama. Če so meje jaza močne oziroma rigidne, govorimo o nevrotski osebnostni strukturi, če pa so šibke in difuzne, pa o t. i. šibki strukturi jaza ali celo osebnostni motnji.

Eksistencialistični modeli osebnosti vidijo tesnobo kot samonanašajočo se zavest, ki je pogoj za možen razvoj eksistencialne tesnobe, hkrati pa tudi bistvo tega kar je v svoji biti, človek. Tesnoba temelji bolj na filogenetskih kot ontogenetskih vidikih razvoja človeka. Frankl (1994) tako ugotavlja, da je današnji človek zaradi sprememb v strukturi družbe oropan smisla in to vodi v tesnobo. Tesnoba je torej pomanjkanje smisla, »eksistencialni vakuum« (bivanjska praznina). Razloge za današnjo množično bivanjsko krizo vidi v tem, da človeka (v nasprotju z živaljo) ne sili nagon, kako mora živeti, niti ga (v nasprotju s prejšnjimi časi) ne usmerja izročilo (v Ramovš, 1998). Nagon in izročilo kot obliki smisla sta torej v sedanjem času pri človeku razvodeneli. Bivanjska praznina je ena izmed t. i. noogenih motenj, ki jih povzroča pri človeku frustracija na področju svobode in odgovornosti ter volje do smisla. Eksistencialna tesnoba je po Franklu v ozadju noogenih nevroz. Ta izhaja iz občutka praznine, nesmisla in pomanjkanja odgovornosti.

Anksioznost v sklopu teorij nevroticizma je razumljena kot komponenta osebnostnega faktorja nevroticizma, ki je ena od dimenzij osebnosti (avtorji variirajo glede vprašanja, koliko je temeljnih faktorjev oziroma dimenzij osebnosti – Eysenck prisega na 3, Catell 16, Model Velikih pet na 5 ipd.). Poglavitni izvor anksioznosti je dednost, vendar priznavajo tudi vlogo učenja kot faktorja, ki vpliva na oblikovanje osebnostnih potez; neposredno pa vidijo izvor anksioznosti v bioloških substratih osebnosti (dopamin, serotonin, AP-2 beta genotip, amigdala ipd.).

Z vidika genetskih, psihofizioloških, neuroendokrinoloških in nevrobioloških aspektov anksioznosti, je ta neposredna posledica biokemičnih dogajanj. Izvor slednjih so noradrenergični, serotonergični, dopaminergični in predvsem benzodiazepinski sistemi (na makroravni pa korteks in subkorteks, zlasti limbični sistem in amigdala). Sestavljeni pa so iz hitrosti in količine neurotransmittersko mediiranih informacij.

Od drugih pomembnih psiholoških konceptov anksioznosti naj omenimo Barlowa (1998), ki izhaja iz evlucijskega modela osebnosti, in meni, da je anksioznost difuzna kognitivno-afektivna struktura, ki izhaja iz bazične emocije strahu. Podoben pogled na anksioznost ima Craskejeva, pri čemer je v njenem modelu še bolj poudarjena »bazična ranljivost« [ang. Vulnerability], ki jo vidi kot osebnostno potezo visokega reda in ki vpliva na anksioznost (Craske, 1999).

⁶Vsiljuje se nam primerjava s fizikalno mero »osmotskega tlaka«: vsebine bodo prehajale in silile tja, kjer je zgoščenost manjša.

3.2. Primerjava pojmovanja funkcije in tipov tesnobe v nekaterih psiholoških konceptih tesnobe

V klasični psihoanalizi ima tesnoba več funkcij, najbolj poglobljena med njimi je zadrževanje prodora nezavednega materiala v zavedno. V zgodnejšem obdobju je Freud govoril o tesnobi kot odvodu nakopičenih libidinalnih dražljajev. V teoriji objektnih odnosov ima tesnoba signalno funkcijo, predvsem ob nevarnosti destabilizacije ali dekonstrukcije psihičnega aparata oziroma jaza. V humanistično in eksistencialistično usmerjenih modelih osebnosti nudi tesnoba možnost kako najti (kakovostnejši) smisel življenja in kot taka omogoča prehod k bolj avtonomnemu, samostojnemu življenju. V teorijah nevroticizma ima tesnoba funkcijo signala, ki sporoči, da je živčni sistem destabiliziran; kot taka lahko tesnob sproži aktivacijo organizma h kar najbolj optimalnemu odzivu na okolje. Tesnoba je ostanek samoohranitvenega instinkta v evoluciji. V konceptih, ki gledajo na anksioznost s psihofiziološkega aspekta, ima ta funkcijo prenosa dražljajske situacije v vedenjsko akcijo, ki uravnesi razmerje dražljajev. Pri evlucijsko usmerjenih avtorjih (Barlow, 1998; Craske, 1999) pa je anksioznost preostanek evlucijskega samoohranitvenega instinkta in ima funkcijo opozarjanja na nevarnost.

V nekaterih psiholoških konceptih anksioznosti, če ne celo v večini, obstaja več tipov tesnobe. Naštela bomo nekaj najznačilnejših delitev tesnobe, v podrobnejšo razlago pa se ne bom spuščala. Freud je govoril o tesnobi onega in tesnobi jaza (realna in nevrotična tesnoba). Realno tesnobo vidi Freud kot izraz nagonov jaza po samoohranitvi. Pri nevrotični tesnobi pa se jaz loti poskusa bega pred zahtevo svojega libida, in to notranjo nevarnost obravnava tako, kot da bi bila zunanja. Razlikoval je tudi avtomatično tesnobo in tesnobo kot signal.

V teoriji objektnih odnosov je znana razvojna klasifikacija deferenciacije ega M. Mahler. Glede na razvojne faze ega govori Mahlerjeva o najbolj prvinski tesnobi pred izničenjem⁷ pri shizoidni; o tesnobi pred brezvrednostjo pri narcisistični; o tesnobi zapuščenosti pri borderline osebnostni strukturi (po Praper, 1999). Posameznik s shizoidno strukturo je vrhovodec med dvema skrajnostma: če ne spusti nobenega človeka psihično blizu, pade nanj breme izolacije, zapira se v svoj svet in se s tem približuje psihotičnem stanju, kjer ni nikogar več razen njega samega; če pa spusti objekt preblizu, je velika nevarnost, da se bodo njegove sicer rigidne meje porušile in ga bo objekt preplaval, s čimer bo zopet izničen. Tesnoba posameznika z narcisistično strukturo izhaja iz diskrepance med pristnim in lažnim sebstvom. Identifikacija z idealiziranimi drugimi in negativna identifikacija s preziranimi drugimi je zunanje pomagalo, da se vzdržuje osnovna kohezivnost sebstva, je razcepljen na razvrednoten, pristni self in zunanji, idealizirani image, lažni self.

V teorijah nevroticizma osebnostne lastnosti razumejo hierarhično. Eysenck je s pomočjo empiričnih raziskav in factorske analize ugotovil, da je nevroticizem osebnostna poteza najvišjega reda (Musek, 1988). Anksioznost je komponenta nevroticizma, ki je ena od dimenzij osebnosti. Kot druge osebnostne lastnosti ima tudi anksioznost poddimenzije, podfaktorje, ki se od avtorja do avtorja nekoliko razlikujejo.

Omeniti velja še uradno psihiatrično klasifikacijo anksioznih motenj. V njej najdemo anksioznost kot ključni kriterij identifikacijske motnje v naslednjih kategorijah: generalizirana anksioznost, fobije, obsesivno-kompulzivna motnja, panika ipd. (DSM-IV, 1995). Zelo podobno klasificirata anksioznost v njenih pojavnih oblikah Barlow (1998) in Craskejeva (1999).

⁷ Bolj 'prvinska' naj bi bila le še pri psihozah..

4. Primerjava psiholoških konceptov anksioznosti in Heideggrovega pojmovanja tesnobe

Preden začnem s primerjavo, še beseda o različnih diskurzih, ki ju primerjam. Očitna je razlika med filozofsko ontološkim in empirično znanstvenim pristopom. Empirično usmerjena psihologija ne bi priznavala Heideggrove hermenevtike kot znanstvene metode, Heidegger pa ne priznava psiholoških metod kot ustreznih pri odkrivanju pojavov. »Eksistencialna analitika tubiti je pred sleherno psihologijo, antropologijo in še zlasti pred biologijo.« (Heidegger, 1997: 9).

Na tesnobo Heidegger gleda 'iz nje same', kot izvorno in nepatološko počutje, lastno eksistenci, na način hermenevtične fenomenološke metode. V psihologiji pa se na tesnobo gleda kot na epifenomen nečesa tretjega, ponavadi znotraj korelacijske sheme ali modela 'vzrokov in posledic'.

4.1. Zlom napotilnih sklopov

Heideggrov koncept, ki je pomemben pri razumevanju nastanka tesnobe, je 'zlom napotilnih sklopov', ki smo ga tematizirali v poglavju o Heideggrovem pojmovanju tesnobe. Ideja zloma pomenske strukture sveta, vsled umanjkanja priročnosti priprav, močno spominja na psihološke razlage nastanka psihoz v teoriji objektivnih odnosov, deloma pa tudi v psihoanalizi, v Franklovi logoteoriji in v socialni psihologiji. V teoriji objektivnih odnosov je psihoza kolaps meja med subjektom in objektom (med zunaj in znotraj, med jazom in nejazom). Kot posledica tega kolapsa stvari nimajo več pomenov (saj nimajo več nekega sidrišča, jedrne točke, iz katere bi se opredeljevale), dogodki so alogični (oziroma se vzpostavi neka svojstvena, 'bolezenska' logika).

Freud pa zlom pomenske strukture sveta povezuje z libidom. O tem govori v sloviti analizi primera Schreber. Ko se nekemu, ki zbolí za psihozo zazdi svet okoli njega mehanski, mrtev, oropan življenja, 'predapokaliptičen', to razlaga z libidinalno dekatexso objektov, sveta (Freud, 1995). V Freudovem 'nedomačnem' kakor v Heideggrovem 'zlomu napotilnih sklopov' stvari izgubijo svoj pomen; pojavi se tesnoba.

Osrednji pojem v Franklovi eksistencialistični psihologiji je 'smisel', ki ga lahko razumemo kot svet, ki ima (pozitivno) pomensko strukturo. Smisel je po Franklu nekak vrhovni označevalec, 'veliki Drugi'⁸, in ko umanjka, se sesujejo tudi pomeni posamičnih stvari; odslej nič več 'nima smisla', vse je 'brezveze' (saj povezava, 'zveza', ki podeljuje pomen, dejansko zmanjka). To močno spominja na Heideggrov zlom napotilnih sklopov. Podobno bi lahko dejala za Laingovo 'ontološko negotovost', v kateri se izgubi kontinuiteta identitete in se razrahlja veriga pomenov. V socialni psihologiji na Heideggrov 'zlom napotilnih sklopov' spominja pojem 'socialne resničnosti', ki se lahko poruši.

V vseh izpostavljenih primerih gre za isti pojav, ki je razložen vsakič nekoliko drugače. Ko se zamaje pomenska struktura sveta, nič ni več tako, kot je bilo. Posameznik je prisiljen izstopiti iz rutine, iz ustaljenih tirnic, v 'neznano'. Neznano (nedomačno) je zmeraj povezano z nevarnostjo. Pojavi se tesnoba. Slednja se po neki logiki dogodkov pojavi tam, kjer je forma (struktura) dogajanja razrahljana.

4.2 Tesnoba

Če začnem primerjavo s Heideggrom pri psihoanalitičnem pojmovanju tesnobe, opazimo, da se

⁸Oba pojma smo si izposodili od fr. filozofa Jacquesa Lacana.

v obeh primerih pripisuje tesnobi izjemen pomen, osrednji v razumevanju človekove osebnosti. Podobnost med tesnobo pri Freudu in tesnobo pri Heideggru, kot jo ugotavlja Düe, je tudi vloga 'nedomačnega' (Düe, 1986). Oba povezujeta tesnobo z 'nedomačnim', Freud v smislu vračanja potlačenega, Heidegger pa v smislu zloma pomenske strukture sveta. Vendar je bistvena razlika v tem, da je za Freuda objekt tesnobe prikrit, zamaskiran, preži nekje v ozadju oziroma globini; po Heideggru pa tesnoba dejansko nima objekta. Velika razlika je tudi v tem, da je Freud vsaj v začetni fazi povezoval tesnobo s fiziološkimi pojavi, Heidegger pa meni, da je tesnoba pred vsakršno fiziologijo in kemijo.

V teoriji objektivnih odnosov se tesnoba povezuje z mejami ega, tj. mejami med zunanostjo in notranostjo.

Tesnoba nastopi, ko meje ne funkcionirajo več ustrezno, ko grozi, da se bo 'zunaj' pomešalo z 'znotraj'. Podobno tudi Heidegger o tesnobi zapiše, da je ogrožajoče tako blizu, da zapira sapo ('utesnjuje'), pa vendar ga nikjer ne vidimo. Še ena podobnost je v tem, da tako v teoriji objektivnih odnosov kot pri Heideggru tesnoba nima objekta. Razlike med Heideggrom in teorijo objektivnih odnosov pa so v vrednotenju tesnobe. V teoriji objektivnih odnosov se iz tesnobe ne more 'izcimiti' nič dobrega, signalizira namreč grožnjo psihičnemu aparatu; pri Heideggru pa pomeni možnost avtentičnosti in samolastnosti, možnost iztrganja diktaturi >se<-ja. V teoriji objektivnih odnosov so povprečnost, normalnost, >se< na nek način 'zaželjeni', pri Heideggru pa pomenijo zapadlost.

Psihološki eksistencialisti gledajo na tesnobo zelo podobno kot Heidegger. V tesnobi se odpirajo možnosti, v njej ni nič več samoumevno. Tudi eksistencialisti vidijo eksistencialno tesnobo kot nekaj zaželenega. Vendar je pri eksistencialistih tesnoba le sredstvo, da se posameznik znova integrira v pomensko celoto sveta, torej da spet zapade >se<-ju, četudi tokrat na hierarhično višjem nivoju (ker je redefiniral pomenskost sveta in ponovno podelil stvarjem smisel). Pri Heideggru pa je tesnoba odlikovana sama po sebi, ne le v instrumentalnem pomenu kot pot k nečemu tretjemu.

V teorijah nevroticizma se (močna) anksioznost tretira kot nekaj patološkega, deviantnega, kot pretirano izražena dimenzija nevroticizma (oziroma njenih facetov). Ta dimenzija je statistično povezana s celo vrsto variabel, ki skoraj brez izjeme namigujejo na 'slabšo kakovost' psihičnega funkcioniranja (primer: višja anksioznost korelira z nižjim občutkom sreče, z višjo stopnjo samomorov, z večjo verjetnostjo pojavljanja depresije, z večjo ekscitacijo vegetativnega živčnega sistema, z nespečnostjo, s počasnejšo habituacijo na dražljaje ipd.). Pri Heideggru pa tesnoba, nasprotno, kaže na večjo 'kakovost' bivanja. Tesnoba je v teorijah nevroticizma le ena izmed 'dimenzij' osebnosti – s tem je izenačena z drugimi afekti in potezami. Tako teorije nevroticizma kot Heidegger povezujejo tesnobo s smrtjo. Vendar teorije nevroticizma skozi samoohranitveni gon v evoluciji; pri Heideggru pa je tesnoba, tesnoba pred ničem in razpira tubit v njeni eksistenci, ki je bistveno bit-za-smrt.

Ostali so nam še psihofiziološki koncepti oziroma vidiki tesnobe. Primerjava je, kakor tudi pri teorijah nevroticizma, zaradi različnosti diskurzov težka, skoraj nemogoča. Heideggerjev pogled na odnos fizično – psihično je ne olajša: »Fiziološko sprožanje tesnobe je mogoče le, ker je tubiti v osnovi njene biti tesno.« (Heidegger, 1997: 40). Psihofiziološke raziskave pa, nasprotno, menijo, da dogajanje poteka pretežno enosmerno, v smeri fizioloških reakcij, ki povzročijo različna duševna dogajanja. Redko stično točko bi lahko našli v raziskavah Kandela, ki je ugotovil, da

je smer delovanja v nevrottransmitterskih sistemih lahko tudi obratna: duševno dogajanje (npr. učenje) lahko fizično spremeni biokemično strukturo korteksa z nevrottransmitterskimi sistemi (v Barlow, 1998).

Od naštetih psiholoških konceptov anksioznosti ugotavljamo najvišjo stopnjo podobnosti z eksistencialno usmerjenimi avtorji, zanemarljive pa niso niti stične točke s teorijo objektivnih odnosov.

4.3. Strah

Strah⁹ je po Heideggru modus tesnobe. Tesnoba šele omogoča strah. Strah je po Heideggru 'v svet zapadla, nesamolastna in sama sebi kot taka skrita tesnoba'. V psiholoških konceptih osebnosti pa velja strah za bolj izvirnega od tesnobe. Če je kateri od teh dveh pojavov manj zaželen, je to gotovo tesnoba; strah ima namreč neko samoohranitveno funkcijo. Tesnoba se tretira kot nekaj disfunkcionalnega, kar kaže na degeneriranost človeka – preostanek nečesa, kar je včasih imelo svojo nalogo, sedaj pa je več nima.

4.4. Smrt

Heidegger ugotavlja, da nam tesnoba omogoči, da zagledamo vse svoje zmožnosti, tudi najskrajnejšo, možnost nezmožnosti eksistence, smrt. Heideggru pomeni smrt del tubiti, pogoj, da sploh lahko govorimo o smrti ali življenju in da tubit sploh je; tesnoba pa je počutje, v katerem se soočimo z možnostjo lastne neeksistence in v njej izberemo samolastnost kot možnost. V večini psiholoških konceptov anksioznosti se smrt (kot eden izmed možnih izvorov anksioznosti) dojema kot nekaj nasprotnega, ne imanentnega življenju. Tesnoba pa je v funkciji 'borbe' proti smrti, v funkciji povečevanja verjetnosti ohranjanja življenja.

5. Refleksije in zaključki

Ugotavljam, da obstaja v psiholoških konceptih tesnobe nek skupni imenovalec, 'enota primerjave', in to je 'dražljaj'¹⁰. Predpostavljam, da je subjekt naravnan na določeno količino in intenzivnost dražljajev – to je zanj 'optimalna raven dražljajev'. Če se ta raven nenadoma močno zniža ali poviša, je interakcija z zunanjim svetom izven optimalne ravni. Takrat nastopi tesnoba. Ti dve obliki tesnobe imenujmo 'tesnoba ničā' in 'tesnoba vsega'. 'Tesnoba ničā' pomeni, da dražljaji umanjajo, 'tesnoba vsega' pa, da jih je nenadoma preveč, da je subjekt preplavljen z dražljaji. O 'tesnobi ničā' se v psiholoških konceptih anksioznosti govori predvsem v smislu separacije od objekta (teorija objektivnih odnosov, psihoanaliza) in v tesnobi umanjkanja smisla (eksistencialisti). 'Tesnoba vsega' pa se omenja predvsem v smislu preobilice zunanjih dražljajev, ki jih oseba ne more več obvladovati; dražljaji so lahko dejansko premočni (Freudova transformacija presežnega libida v tesnobo, dogodek rojstva po Ranku) ali pa gre za hipersenzibilnost posameznika (visoka bazična ranljivost po Barlowu in Craskejevi, labilni živčni sistem v teorijah nevroticizma, shizoidna osebnostna struktura v teoriji objektivnih odnosov).

Tako bolniki s psihozo in posamezniki z mejno organizacijo osebnosti kot tudi ljudje z nevrotsko strukturo osebnosti in 'zdrave' osebe lahko občutijo obe obliki tesnobe, 'tesnobo vsega' in 'tesnobo ničā'. Bistvena razlika je v tem, da pri osebah z nevrotso najdemo tesnobo v bolj posredni, transformirani obliki (posrednik pa je ravno 'bariera', lahko bi dejali tudi 'močnejša

⁹Nem. Fürcht.

¹⁰Pojem dražljaja ni razumljen 'naturalistično', ampak širše, v smislu vsega, kar tangira subjektovo intencionalnost, kar (hote ali nehote) pritegne njegovo pozornost.

osebnostna motnja). Takšen posameznik občuti obe obliki tesnobe, 'tesnobo ničā' in 'tesnobo vsega', zelo neposredno. Zaključimo lahko, da čim neposrednejši je odnos z zunanostjo, tem neposrednejša je tesnoba. Tesnoba na nek način je razmerje z zunanostjo.

Če natančneje pogledamo pojem 'preobilice dražljajev', pravzaprav vidimo, da je le-ta pogojen s 'pomanjkljajem dražljajev'. Šele ko izginejo običajni dražljaji, na katere smo habituirani, se ustvari prostor za vdor novih, nepoznanih dražljajev, ki jih težje kontroliramo. In po drugi strani: šele ko smo objekt intruzije novih dražljajev, umanjajo stari, domači, utečeni, kontrolabilni. Pomanjkanje in preobilica dražljajev sta torej vzajemno pogojena, spremenljivka pa je 'novost' dražljajev: pomanjkanje starih pomeni vdor novih. To močno spominja na Heideggrov koncept 'zloma napotilnih sklopov': ko ponikne samoumevnost stvari, se ustvari prostor za tesnobo in nove pomenske strukture. Rezoniranje v nasprotni smeri je nekoliko bolj zahtevno. Glasilo bi se 'pomanjkanje novih dražljajev pomeni vdor starih'. Umanjkanje dotoka novih dražljajev pomeni grožnjo soočenja z ničem (skrajni primer je senzorna deprivacija) in zatorej preusmeritev na vsebine, ki so na voljo, na 'stare dražljaje'. Tako si lahko razlagamo anksiozno rezoniranje o anksioznosti sami – ko ne preostane nič več novih dražljajev, se subjekt usmeri na sam 'nič'.

Pojavi se vprašanj, kdo lahko občuti tesnobo oziroma kateri so pogoji, da lahko govorimo o tesnobi. Menim, da npr. pri osebi z avtizmom o tesnobi težko govorimo, namreč zato, ker takšen nima jaza v klasičnem pomenu besede. Kako pa je pri bolnikih s shizofrenijo? Nedvomno ti, v prvih stadijih psihoze, poročajo o izraziti tesnobi. V tej fazi že ego razpada – ni pa še povsem razpadel. V zadnjih fazah kronične shizofrenije pa tak bolnik preneha poročati o tesnobi, predvidevamo, da zato, ker je ego že razpadel. Kaže, da je ego oziroma bolj splošno, neka sidriščna točka, pogoj za možnost občutenja tesnobe. Ego omogoča intencionalno zavest, omogoča zavedanje, da nam je tesnobno. V nasprotnem primeru bi šlo za goli, 'živalski' strah. Brez sidriščne točke, ki reflektira zunanje dražljaje v zavest, organizem dejansko 'živi' okoljske dražljaje, jih ne more zavestno selekcionirati in do njih vzpostaviti določenega odnosa. Lahko bi dejali, da oseba z avtizmom oziroma bolnik s shizofrenijo 'živita' nič (simbolno smrt ega), zato ne moreta občutiti tesnobe 'pred' ničem.

Naslednje vprašanje, vredno razmisleka, se glasi, zakaj nam je v bližini smrti tesno. Ali je praznina (tako imenujmo absolutno pomanjkanje dražljajev, ki je simbolna smrt) sama po sebi vzrok tesnobe – ali pa je praznina v funkciji sprožitve nekih nadaljnjih procesov, ki sekundarno pripeljejo do tesnobe. Denimo praznina, ki je percipirana kot grožnja, saj simbolizira smrt in izničenje, bi lahko povzročila procese, katerih funkcija bi bila to praznino zapolniti; eden izmed teh procesov bi lahko bila tesnoba, ki nadomesti prejšnjo vsebino izpraznjene cone s kognitivno-afektivno strukturo tesnobe, v kateri bi se 'dogajanje' vrtelo okoli primarnega 'nedogajanja'. V tem primeru bi tesnoba imela funkcijo ohranitve kohezivnosti psihičnega aparata: rezoniranje o Niču kot obramba pred Ničem. To bi lahko veljalo za primer, ko dražljaji nenadoma umanjajo. Kaj pa ko jih je preveč in jih ni moč kontrolirat? Vemo, da se tudi takrat pojavi tesnoba, ne moremo pa je razlagati v smislu funkcije zapolnjevanja praznine. Morda bi jo pa lahko v tem drugem primeru razlagali v smislu odvrnitve od intruzivnih dražljajev, preusmeritve na neko tretjo vsebino. Poglejmo si to dvojno funkcijo tesnobe na konkretnem primeru, na primeru psihoze. Poskusimo na psihozo gledati kot na posledico pribitka ali pomanjkljaja dražljajev; v prvem primeru si posameznik preveč spreminjajočo realnost s pomočjo psihoze 'ustavi' (se izolira, zapre v svoj svet, zunanost se ga več 'ne tiče'); v drugem primeru pa si posameznik začne sam poustvarjati manjkajoče dražljaje, ki so tokrat notranji; svoj notranji svet si naredi bolj 'dražljiv', razburljiv (npr. pri paranoidni psihozi). S pomočjo tesnobe si optimizira raven

dražljajev. 'Optimizacija dražljajev' pa konec koncev pomeni optimizacijo možnosti za preživetje (organizma). Če združimo oba primera, bi lahko dejali, da je tesnoba nekakšna 'tamponska cona', nekakšen 'Vmes', ki se pojavi ob primanjkljaju ali presežku dražljajev in katere interes je ohranjati samo sebe. Zanimiva je izjava pisatelja Philipa K. Dicka¹¹: »Občutja tega tipa, ki se nanašajo na celotno resničnost, imajo to značilnost, da sama sebe podaljšujejo, nadaljujejo.« S tem je imel v mislih tesnobo. Tudi psihološki behavioristi zastopajo stališče, da je tesnoba nekakšen anticipatoren odgovor, ki producira sprožilce nje same, in ima tendenco, da vztraja tudi, ko je brezpogojni dražljaj odsoten. Tesnoba je torej struktura, katere objekt je ona sama. Tesnobo kot objekt same sebe bi lahko, sledeč temu razmišljanju, videli v dvojnem smislu: da deluje kot redukcija presežnih zunanjih dražljajev (namreč z zamenjavo teh dražljajev z njo samo) ali kot indukcija manjkajočih dražljajev (v smislu tesnobnega rezoniranja, ki nadomesti siceršnjo 'dražljajsko praznino'). Kot takšna ima morda funkcijo optimiziranja dražljajske ravni.

Za konec spregovorimo še o objektivnosti razmišljanja o tesnobi. Znanstveno razmišljanje o tesnobi mora biti objektivno, nevtralnno, nepristransko, kar pomeni, da mora znanstvenik tesnobo motriti od zunaj, ne iz nje same. Znanstvenik ne sme biti tesnoben. Njegovo spraševanje in razmišljanje o tesnobi mora biti vselej spraševanje in razmišljanje o tesnobi (anonimnega) drugega. Izostanek znanstvenikove tesnobe, njeno 'preskočenje', preskočenje vprašanja po tesnobi sprašujočega in razmišljujočega o tesnobi (ker to vprašanje namreč rezultira v tesnobi sprašujočega in tako kompromitira znanstveno objektivnost) je torej pogoj znanstvenega razmišljanja o tesnobi. Vendar: ali lahko razmišljamo o tesnobi objektivno, kar pomeni zunaj 'nje'? Ali lahko mislimo tesnobo, brez da bi stopili v 'njo'? Ali že samo tovrstno spraševanje paradokсно ne poraja določene tesnobe (ali kaže nanjo)? Znanstveno razmišljanje o tesnobi torej terja odsotnost tesnobe v razmišljujočem; hkrati pa uvid in refleksija tega dejstva paradokсно rezultirata v tesnobi. In znova se tesnoba izkaže kot sebi protislovna, pa vendar združujoča nasprotja v enotujoči fenomen, ki je tukaj vzniknil kot to besedilo.

Literatura

- Barlow, D. H. (1998). *Anxiety and its disorders*. New York: The Guilford press.
- Craske, M. G. (1999). *Anxiety disorders*. Westview Press, A Member of the Perseus Books Group.
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV (1995). Washington, DC: American psychiatric association.
- Düe, M. (1986). *Ontologie und psychoanalyse: metapsychologisches Untersuchung über den Begriff der Angst in den Schriften Sigmund Freuds und Martin Heideggers*. Athenäum Verlag, Frankfurt am Main.
- Frankl, V. (1994). *Volja do smisla*. Celje: Mohorjeva družba.
- Freud, S. (1995). *Primer Schreber*. Ljubljana: Analecta, Društvo za teoretsko psihoanalizo.
- Freud, S. (1977). *Predavanja za uvod v psihoanalizo*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Freud, S. (2001). *Inhibicija, simptom in tesnoba*. Problemi, 39 (1–2), 7–90.
- Heidegger, M. (1997). *Bit in čas*. Ljubljana: Slovenska matica.
- Heidegger, M. (1995). *Uvod v metafiziko*. Ljubljana: Slovenska matica.
- Hribar, M. (2006). *Koncept tesnobe (anksioznosti) v psiholoških teorijah osebnosti in njegova primerjava s konceptom tesnobe v Heideggrovi filozofiji*. Magistrsko delo, Filozofska fakulteta, Ljubljana.
- Musek, J. (1988). *Teorije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze Edvarda Kardelja v Ljubljani.
- Praper, P. (1999). *Razvojna analitična psihologija*. Ljubljana: Inštitut za klinično psihologijo.
- Ramovš, J. (1998). *Viktor E. Frankl - personalist v psihologiji in psihoterapiji*. V P. Kovačič Peršin (ur.), *Personalizem in odmevi na Slovenskem* (str. 338–351). Ljubljana: Društvo 2000.

¹¹Vzeto iz Dickovega dela »Ali androidi sanjajo električne ovce?«, po katerem je bil posnet kulturni film »Bladerunner«.