

Mojca Zvezdana Dernovšek  
Barbara Vogrinec Švigelj

# **NAJBOLJ NAŠA ODLOČITEV**

## NAJBOLJ NAŠA ODLOČITEV

Avtorici:

Mojca Zvezdana Dernovšek in  
Barbara Vogrinec Švigelj

Izdajatelj: Inštitut Karakter

Fotografija na naslovni strani: Rok Tavčar

Priprava za tisk: Martin Valič

Tisk: FormaPRINT Brežice

Naklada: 50 izvodov

Ljubljana, 2023

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.942.53(045)

616.895(045)

DERNOVŠEK, Mojca Zvezdana

Najbolj naša odločitev / avtorici Mojca Zvezdana  
Dernovšek in Barbara Vogrinec Švigelj. - Ljubljana : Inštitut  
Karakter, 2023

ISBN 978-961-94373-5-3

COBISS.SI-ID 157973763

Sentiment je *moč*. Moč, ki jo prepoznamo vsakokrat, ko se odločimo po razumski utemeljitvi, ko smo preučili vse razloge za in proti; ta moč se *odloči*, kajti neka odločitev nam je bližja kakor kaka druga. In gorje, če zaradi koristi ali slabosti sprejmemo odločitev, ki ni naša, gorje, če smo tujci v lastnem življenju.

Duševna moč, ki je moč sentimenta, nas varuje pred to odtujenostjo, pomaga nam, da se počutimo doma, pri sebi. V tem je zdravje.

Umberto Galimberti, *Grozljivi gost: nihilizem in mladi*  
(Modrijan, Ljubljana 2010, str. 45).



## **KAZALO**

UVODNA OPOMBA .....	5
NIČ NE RAZGALI ČLOVEKA TAKO MOČNO KOT KRIZNA OKOLIŠČINA .....	7
NIČ VEČ TISTI, KI DELUJE NEODVISNO, PAČ PA IZVAJALEC SISTEMSKIH ZAHTEV .....	15
DILEMA KORONSKE KRIZE, PESIMIZEM IN PRIKRITA DEPRESIJA .....	23
ČUSTVA IN SVOBODA .....	29
DEPRESIJA, NARCISIZEM IN OSAMLJENOST ....	37
ZAČARANI KROG .....	43
BOLEČINA RAZOČARANJA .....	51
NAJBOLJ NAŠA ODLOČITEV .....	57
APLIKACIJA IN ŠIBKOST VOLJE .....	63
O AVTORICAH .....	70



## UVODNA OPOMBA

Vsak od devetih kratkih zapisov, ki so zbrani v pričujoči knjižici, je prišel izpod dveh peres – peresa psihiatrinje in peresa filozofinje. Vsi so nastali v okviru izvajanja programa Omra v obdobju 2020-2022. Program Omra si v Sloveniji že od leta 2017 zelo uspešno prizadeva za dvig pismenosti širšega kroga ljudi o duševnem zdravju, posebno o motnjah razpoloženja in osebnostnih motnjah. Tukaj zbrani zapisi so torej namenjeni širšemu krogu ljudi in poskušajo izboljšati njihovo pismenost o duševnem zdravju. Njihovi avtorici sta jih tudi sproti objavljali v *Sobotni prilogi* (prilogi časopisa *Delo*).

Zapisi v tej knjižici so začeli nastajati, ko je izbruhnil novi koronavirus, zato se prva dva nanašata na to krizno okoliščino. Vsi pa pravzaprav odgovarjajo na vprašanja, kaj je duševno zdravje ter kako ga ohranjati in krepiti. Ti vprašanja sta pomembni, saj ko se govori o telesnem zdravju, se že kar dobro ve, kaj to je ter kako to ohranjati in krepiti, ko je beseda o duševnem zdravju, pa zadeve niso več tako jasne.





## **NIČ NE RAZGALI ČLOVEKA TAKO MOČNO KOT KRIZNA OKOLIŠČINA<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Prvič objavljeno v Sobotni prilogi, str. 28, Delo, leto 63/št. 151, 3. julij 2021.



Po podatkih Združenih narodov in Svetovnega gospodarskega foruma pride na enega umrlega za covidom-19 več kot dvesto ljudi s težavami z duševnim zdravjem. Izbruh novega koronavirusa je prinesel veliko dodatnega stresa in s tem povezanih duševnih težav oziroma motenj. Zakaj se je pravzaprav pojavil ta dodatni stres? Zamajali so se občutki in prepričanja – varnost, samozadostnost, individualizem. Zgodile so se spremembe – omejitve, prilagoditve, dodatne skrbi zaradi dela, šolanja, druge negotovosti.

Jasno je torej, da so v kriznem času še posebej pomembna znanja, kako ohranjati duševno zdravje in kako okrevati, če se pojavijo težave. Prav tako je jasno, da je pomemben dejavnik preprečevanja nastanka duševnih težav oziroma motenj, okrevanja in preprečevanja njihovih ponovitev predvsem povečevanje odpornosti na stres.

### **Štirje namigi**

Da bi povečali odpornost na stres, lahko naredimo najmanj to, da upoštevamo štiri namige. Prvič, izkoristimo čas za stvari, ki so dolgoročno dobre – skrb za zdravje, študij, negovanje odnosov z drugimi itn. Postavimo se v borbeni položaj in se prebijmo skozi vse skupaj.

Drugič, bodimo strpni drug do drugega in se lotimo analize odnosov z novim vpogledom vanje. Pravzaprav nič ne razgali človeka tako močno, kot krizna okoliščina. Tako dejansko vidimo, s kom imamo opravka in ali bi si

to želeli še naprej. Pospravimo v odnosih in vse, kar je strupeno, naj gre stran.

Tretjič, pozorno preučujmo, kako družbeni sistemi delujejo v krizi. Poznavanje tega delovanja nam namreč omogoči hitrejše orientiranje v kriznih okoliščinah in zato smo tudi sicer bolj varni in manj izgubljeni.

Četrtič, pravilno se naravnajmo do negativnih novic. To pomeni, da se ves čas zavedamo, da so novice v medijih zlasti negativne in da obstaja dober razlog, da je tako. Naši možgani namreč takoj zaznajo nevarnost, da bi se lahko človek zaščitil. Če hočejo mediji doseči ustrezno pozornost, morajo ponujati predvsem nekaj, kar ljudje takoj zaznajo, torej negativne novice. Zato se moramo za pozitivne novice posebej potruditi in to se zelo izplača, saj je veliko bolje imeti realističen pogled na svet okoli nas in nase.

## **Za večjo pismenost o duševnem zdravju**

K pridobivanju znanja o ohranjanju duševnega zdravja in okrevanju v primeru njegove izgube prispeva tudi program Omra. Glavni cilj tega zelo uspešnega programa, ki se izvaja že peto leto, je dvig pismenosti širšega kroga ljudi o motnjah razpoloženja in osebnostnih motnjah, ki sodijo med najpogostejše duševne motnje.

Program sta leta 2017 zasnovala in začela izvajati Družbeno medicinski inštitut pri Znanstvenoraziskovalnem centru Slovenske akademije znanosti in umetnosti ter Inštitut Karakter, inštitut za osebnostne motnje in oblikovanje osebnosti. Pri tem velja

izpostaviti, da gre za program, ki ga do takrat v slovenskem prostoru še ni bilo.

Lani sta se programu kot partnerja pridružila še Društvo Projekt človek (društvo za različne oblike zasvojenosti) in Društvo Altra, odbor za novosti v duševnem zdravju. Natančneje program izvaja ekipa strokovnjakov in strokovnjakinj za psihiatrijo, psihologijo, psihoterapijo, socialno delo, sociologijo, antropologijo, komunikologijo, filozofijo in informacijsko-komunikacijske tehnologije. Ta multidisciplinarna ekipa je za doseg glavnega cilja programa razvila različna orodja.

Od leta 2020 se program izvaja prilagojeno razmeram v času izbruha novega koronavirusa. To predvsem pomeni, da delavnice – ki so eno od treh glavnih orodij programa – potekajo po spletu. Gre za tri brezplačne delavnice o prepoznavanju in rešitvah težav v duševnem zdravju, pri čemer se vsaka osredotoča na določene težave.

V primeru delavnice *Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!* so to težave, povezane s stresom kot dejavnikom, ki sproži in vzdržuje duševne težave, ter z depresijo, anksioznimi motnjami in bipolarno motnjo, ki so sicer najbolj razširjene motnje razpoloženja. Delavnica *Čustveni vrtiljak odnosov: prepoznamo osebne motnje med nami* se osredotoča na težave, povezane z osebnostnimi motnjami. Delavnica *Moč pogovora – šibkost stigme* pa je o prepoznavanju in rešitvah težav, povezanih s stigmatom in diskriminacijo ljudi s težavami v duševnem zdravju, ki sta glavni oviri, ki vodita v pozno iskanje pomoči in prevladujoč občutek manjvrednosti.

Drugače od prvih dveh delavnic je tretja, delavnica o stigmati, nekoliko krajša, pa tudi precej bolj interaktivna. Prvi dve namreč potekata bolj kot sklop predavanj, čeprav vključujeta tudi nekaj interakcije, predvsem v smislu izpolnjevanja vprašalnikov, s pomočjo katerih lahko udeleženci preverijo raven svoje seznanjenosti z določeno zadevo pred in po predavanju.

## **Splet in tiskano gradivo**

Poleg delavnic sta glavni orodji programa še internetno mesto in tiskana gradiva. Na internetnem naslovu [www.omra.si](http://www.omra.si) je mogoče najti zanimivosti o najbolj razširjenih motnjah razpoloženja, osebnostnih motnjah, duševnih motnjah nasploh in o stresu. Poleg tega spletna stran ponuja še mnogo drugega, med drugim zgodbe posameznikov, ki so pripravljene deliti s širšo javnostjo svoje izkušnje, pojasnila, kam po pomoč, ko se pojavijo težave, in kaj tam pričakovati.

Z iskalnikom lahko na spletni strani poiščemo pomoč različnih strokovnjakov (psihiatra, psihologa, psihoterapevta ...) v različnih krajih po Sloveniji, najdemo tudi e-učilnico, kjer je mogoče preveriti in zvišati raven seznanjenosti z najpogostejšimi motnjami razpoloženja, pa tudi s stigmo, ki zadeva duševno zdravje.

Tiskano gradivo kot tretje glavno orodje Omre obsega tri priročnike o stresu in najpogostejših motnjah razpoloženja, in sicer *Stres in anksioznost*, *Depresija in bipolarna motnja razpoloženja* ter *Vodič po motnjah*

*razpoloženja*. Lani sta se tem pridružila še priročnik o osebnostnih motnjah in priročnik o stigmati *Skupaj zmoremo*.

V vseh teh priročnikih je uporabljen nov pristop k predstavitvi duševnih motenj, in sicer prek pripovedi ilustrirajo nekatere značilnosti motenj, iskanja pomoči ter ponujajo bralcem nabor možnosti v okviru samopomoči. Poleg tega so med tiskanim gradivom še zbornik *Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov* in dve zloženki Omre.





## **NIČ VEČ TISTI, KI DELUJE NEODVISNO, PAČ PA IZVAJALEC SISTEMSKIH ZAHTEV<sup>2</sup>**

---

<sup>2</sup> Prvič objavljeno v Sobotni prilogi, str. 28, Delo, leto 63/št. 187, 14. avgust 2021.



Ena od zgodb iz knjige *Sredi noči* – zbirke zgodb za mlade in stare, ki jo je napisal nizozemski pisatelj, pesnik in zdravnik Toon Tellegen in jo imamo tudi v slovenskem prevodu (Miš založba, 2018) – pripoveduje o kitu, ki je sredi neke noči ugotovil, da zna leteti. Kmalu zatem je na svojem hrbtu ponesel v višave vse druge morske živali, ki so ga za to prosile. Po zelo dolgem poletu se je na smrt utrujen zrušil v morje, kar pa se živalim na njegovem hrbtu ni zdelo nič hudega in so zadovoljno odplavale vsaka na svoj konec.

Če bi zgodbo priredili tako, da bi se dogajala v resničnem svetu, z ljudmi kot glavnimi junaki in z najbolj verjetnim koncem, potem bi povedali zgodbo o človeku z izkušnjo izgorelosti.

## **Kaj je izgorelost?**

Izgorelost je zadnja stopnja v tristopenjskem procesu duševnega in telesnega izčrpavanja kot posledice dolgotrajnega notranjega prisiljevanja k pretirani delavnosti. Pretirano delavni smo lahko v poklicu ali na drugem področju, na primer pri prostovoljskem delu ali športni dejavnosti, tudi prostočasni dejavnosti, ali pa v medosebnem odnosu, na primer v odnosu s partnerjem, starši ali otroki. Izgorelost pomeni skrajno utrujenost, tako da človek niti iz postelje ne more več vstati. To povzroči močno tesnobo (le kaj bo z menoj, ali sem zdaj pa res na koncu) in globoka potrtost (z občutki krivde, ker človek ne more več delati). Na novo se lahko pojavijo različne telesne težave ali pa se obstoječe poslabšajo

(iztiri povišan krvni tlak, sladkorna bolezen ...). Na novo se lahko razvijejo tudi nekatere duševne motnje (najpogosteje gre za anksiozne motnje in depresijo) ali pa se že prebolele ponovijo.

## **Izgorelost v današnjem času**

V sodobni zahodni družbi je izgorelosti vedno več. To je razumljivo, saj gre za družbo v dobi tehnike, v kateri je človek postal tako rekoč podoben stroju – nič več ni tisti, ki neodvisno deluje, pač pa preprosto izvaja opravila po predpisih tehničnega sistema, po katerih mora narediti kar največ s kar najmanjšimi stroški. Hkrati je še pod pritiski pričakovanj družbe, kaj vse mora storiti, za kaj vse mora poskrbeti. Zdaj, v času novega koronavirusa, pa je mogoče opaziti, in po tem času tudi pričakovati, še dodaten porast izgorelosti. Smo namreč in še bomo priča pojavu velike količine dodatnega stresa zaradi omejitev za zaježitev širjenja virusa in njihovih posledic, med katerimi je pogosto tudi preveč dela (na primer s službenimi obveznostmi, ki jih opravljamo od doma, pomočjo svojim otrokom, ki se šolajo od doma, in tako naprej). Najbolj so obremenjene »sendvič« generacije, ki imajo ostarele starše, ki potrebujejo njihovo podporo, in hkrati otroke, ki prav tako še zelo potrebujejo starše.

**Kaj je najbolj pomembno, ko človek preboli izgorelost?**

Zdravljenje in okrevanje človeka z izkušnjo izgorelosti je seveda dolgotrajno. Pri tem je pomembnih več stvari, vsaka ob svojem času.

Ko človek še okreva, se mora najprej zares odpočiti. Za to potrebuje čas in ustrezne razmere doma in na delovnem mestu. Morda mora na bolniški dopust, morda pa mu zadostuje skrajšani delovni čas ali opustitev nekaterih delovnih obremenitev. Pomembno je, da uvidi, da bodo za to, da bo bolje, potrebni meseci. Naj se ne slepi, da to, kar se mu je zgodilo, ni nič hujšega. Poleg tega je pomembno, da ne išče hitre rešitve iz svojega položaja (ki je seveda ni) in da se zanj ne krivi ali jezi nase, saj se tako z iskanjem hitre rešitve kot z usmerjanjem krivde, jeze nase samo še bolj izčrpava. Bolje je, da se poskuša dokopati do razumevanja, zakaj se mu je zgodila izgorelost oziroma uvida, da se mu je zgodila zaradi tega, ker je dolga leta vztrajal pri napačnih odločitvah (pretirani delavnosti), ki pa so bile napačne prav zato, ker so predolgo trajale, ter da sprejme in začne udejanjati nove, pravilnejše. Prav to – spreminjanje svojega vedenja – pa je najtežji del na poti okrevanja. Tudi zato, ker so se drugi ljudje navadili, da je v preteklosti prevzemal veliko bremen.

Ko je človek z izkušnjo izgorelosti že okrevaj, je pomembno predvsem to, da ne zdrsne nazaj v izčrpavanje, temveč da vztraja pri skrbi zase. Ta mora biti vsaj tako dobra, kot je njegova skrb za druge. To pomeni predvsem uravnoteženo razmerje med delom in odmorom, vključno z razbremenilnimi dejavnostmi,

počitkom in spanjem, pa tudi redno telesno dejavnost in uravnoteženo prehrano.

## **Biblioterapija**

Za konec se vrnimo tja, kjer smo začeli – h knjigam. Natančneje, merimo na tako imenovano biblioterapijo, to je zdravljenje z branjem knjig. Obstaja več vrst biblioterapije, na področju duševnega zdravja – kjer je biblioterapija seveda samo ena od oblik zdravljenja duševnih težav – pa sta pomembni predvsem dve. Pri prvi človek s težavami v duševnem zdravju, na primer z izkušnjo izgorelosti, samostojno rešuje te težave, v knjigah pa najde zamisli, kaj bi bilo zanj koristno. Pri drugi je poudarek bolj na pogovoru človeka z duševnimi težavami o knjigi, ki jo bere ali jo je prebral, s strokovnjakom na področju duševnega zdravja (psihiatrom, psihologom, psihoterapevtom), ki mu je to knjigo priporočil z namenom, da hitreje spregleda in spozna svoje težave ter možnosti za zdravljenje in okrevanje.

Nekaj pozornosti je biblioterapiji namenjeno tudi na spletni strani programa Omra ([www.omra.si](http://www.omra.si)), ki v Sloveniji že več let zelo uspešno prispeva k dvigu pismenosti širšega kroga ljudi o duševnem zdravju. Gre za obsežen seznam priporočenih knjig, ki ga najdemo v rubriki Pomoč oziroma njeni podrubriki Samopomoč pod naslovom Biblioterapija. Podoben seznam je objavljen na spletni strani Inštituta Karakter ([www.karakter.si](http://www.karakter.si)), ki je

tudi eden od partnerjev v programu Omra, in sicer v rubriki Knjiga kot zdravilo oziroma njeni podrubriki Biblioterapija.





## **DILEMA KORONSKE KRIZE, PESIMIZEM IN PRIKRITA DEPRESIJA<sup>3</sup>**

---

<sup>3</sup> Prvič objavljeno v Sobotni prilogi, str. 23, Delo, leto 63/št. 294, 18. december 2021.



Angleški filozof John Stuart Mill je v svojem spisu O svobodi zapisal tole: »Edina svoboda, vredna tega imena, je svoboda, da stremimo k svoji lastni dobrobiti na sebi lasten način, vse dokler s tem ne poskušamo drugih prikrajšati za njihovo blaginjo ali jih ovirati v prizadevanju, da bi jo dosegli. Vsakdo je pravi varuh svojega lastnega zdravja, tako telesnega *kot tudi* umskega in duševnega. Človeštvo ima več koristi od tega, da pusti vsakogar živeti tako, kot je njemu prav, kakor pa bi je imelo, če bi vsakogar sililo živeti tako, kot se zdi prav ostalim.« (Mill, J. S., O svobodi, ŠOU, Ljubljana 1994)

Izbruh novega koronavirusa nam je prinesel tudi izgubo svobode, o kateri govori Mill. Sprejeli, vsaj večina od nas, smo namreč omejitve za zajezitev širjenja virusa in njihove posledice. Ena najbolj pogostih med njimi je preveč dela, ki ga imamo na primer s službenimi obveznostmi, ki jih opravljamo od doma, pomočjo svojim otrokom, ki se še vedno včasih šolajo od doma, in tako naprej. Tako smo morali temeljito spremeniti načine dela in sproščanja in opeharjeni smo bili za dejavnosti, ki so nam prej predstavljale veliko veselje in močno spodbudo. Da bi ostali zdravi in živi smo torej začasno izgubili svobodo, da si prizadevamo za svoje dobro življenje na svoj način, tako, kot je nam prav.

### **Samo živeti ali dobro živeti na svoj način?**

Vendar bi bilo prenačljeno preprosto skleniti, da nam je v času koronakrize to, da ostanemo živi, postalo pomembnejše od tega, da dobro živimo na svoj način.

Res je, da smo z izbruhom novega koronavirusa dobili opomin, da je za to, da dobro živimo na svoj način, najprej treba biti živ in kolikor toliko zdrav. Toda prav tako je res, da nas je ta izbruh opomnil tudi, da življenje, ki je samo to in ne pomeni tudi dobro živeti na svoj način, ni vredno življenja.

V času koronakrize smo se torej znašli pred dilemo, ali samo živeti ali dobro živeti na svoj način. Bolj optimistično naravnani se pri tej dilemi zanašajo na to, da trenutne razmere ne bodo trajale v nedogled in bo tako tudi omejitev za obvladovanje virusa in njihovih posledic enkrat konec. Bolj pesimistični pa so mnenja, da smo zdaj šele na začetku. Slednji vsekakor bolj tvegajo, da bodo izkusili depresijo oziroma njeno verjetno najbolj pogosto in kronično obliko – distimijo.

### **Prikrita depresija in njena dilema**

Znan izrek nemškega filozofa Hegla pravi, da Minervina sova (modrost) razprostre svoja krila šele ob mraku. Povedano drugače, pametni smo lahko šele, ko je dogajanje že končano, oziroma vir znanja in modrosti je lahko šele ukvarjanje s preteklostjo. To zelo velja tudi v primeru diagnosticiranja distimije. To vrsto depresije je namreč težko diagnosticirati oziroma je diagnozo distimije lažje postaviti za nazaj.

Z medicinskega vidika je distimija blaga depresija, ki traja daljši čas, to je najmanj dve leti. Človek z izkušnjo tovrstne depresije sicer opravlja službene in tudi druge vsakodnevne dejavnosti, vendar mu vse te dejavnosti že

dlje časa niso več v pravo veselje in zanje nima več prave energije. Sicer je vmes tudi boljšega razpoloženja, vendar ne za več kot nekaj tednov.

Najpogosteje naveden vzrok distimije je nezdravljena ali nezadostno zdravljena epizoda depresije oziroma ponavljajoče se depresije. Sicer se epizoda depresije v približno dveh letih umakne tudi brez zdravljenja ali pa iz takšne nezdravljene depresije nastane kronična depresija – distimija.

Distimijo se zdravi z zdravili, psihoterapijo in drugimi dejavnostmi za premagovanje žalosti in pomanjkanja energije. Prva izbira je psihoterapija. Glede jemanja zdravil – antidepresivov – so podatki različni in gredo v dve skrajnosti. Eni ljudje morajo trajno jemati antidepresive, eni pa lahko okrevalo brez zdravil. Druge oblike zdravljenja vključujejo predvsem prijetne dejavnosti, pa tudi redno telesno dejavnost, dovolj spanja, ustrezno prehrano.

Človek z izkušnjo (prikrite) depresije se prej ali slej znajde pred dilemo, ki je podobna dilemi, pred katero smo se znašli v času koronske krize. Na eni strani gre za vprašanje, ali še naprej živeti življenje s to izkušnjo. Takšno življenje pogosto privede do samomora. Na drugi strani pa gre za vprašanje, ali sprejeti zdravljenje in se usmeriti v življenje, ki je vredno življenja. (To sicer pomeni tudi cel kup dejavnosti in prilagoditev, vključno z morebitnim trajnejšim jemanjem zdravil...)

## **Paziti moramo drug na drugega**

Na srečo nam je izbruh novega koronavirusa prinesel tudi opozorilo, da moramo paziti drug na drugega. Upoštevanje tega opozorila se pri malo bolj sumničavih kaže kot njihova pazljivost do drugih, s katero predvsem odvrtačajo morebitno škodo, ki jo lahko ti povzročijo.

Na drugi strani malo bolj zaupljivi skrbijo za druge in zase in v tem najdejo varnost. Oba odziva pa pomenita tudi zmanjšanje tveganja izkušnje (prikrite) depresije. To je seveda še posebej pomembno za tiste, ki so pri dilemi, ali samo živeti ali dobro živeti na svoj način, bolj pesimistični.

Ljudje so lahko v zelo kratkem času izgubili več svojcev, ki so zboleli zaradi novega koronavirusa in umrli. Če smo med tistimi, ki sem jim to ni zgodilo, bi bolj pesimisti rekli, da smo mogoče tokrat imeli srečo. Bolj optimisti pa bi dodali, da bomo drugič imeli vsi srečo. Kakorkoli, tudi pri preživljanju takšnih izgub bodimo pazljivi. Sploh bodimo pozorni na depresijo, saj nam bo zelo zmanjšala kakovost življenja in jo velja izseliti iz svojega življenja.

## ČUSTVA IN SVOBODA<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Prvič objavljeno v Sobotni prilogi, str. 23, Delo, leto 64/št. 30, 5. februar 2022.





Modrost je urejeno življenje, je rekel nemški filozof Immanuel Kant, ki je tudi sam zelo urejeno živel. Svojo dnevno dejavnost je načrtoval od petih zjutraj, ko je vstal, do pozno ponoči, ko je šel spat. Tako tudi ni bil eden tistih, ki se veselijo, ko jim med jutranjim sprehodom dišijo rože, ali pa se jezijo, ko se morajo zaradi dežja sprehajati pod dežnikom, saj bi ga to upočasnilo.

Ljudi kot je bil Kant, že v njegovem času ni bilo veliko. Danes, v času izbruha novega koronavirusa, pa so sploh redki. Epidemija in vse v zvezi z njo je namreč vsem povzročila ogromno stresa. Ob občutku stresa pa se sprožijo čustveni odzivi. Ti so lahko tudi zelo burni.

## **Čustva obarvajo življenje**

Kaj so čustva? Pravzaprav so to odzivi na zunanje in notranje dogodke. Ti odzivi so lahko burni in kratki (afekti) ali pa dolgotrajni (razpoloženje). In lahko so prijetni ali neprijetni – tako kot njihov sprožilec. Če so prijetni, si jih želimo še več, neprijetne pa bi najraje kar nekam potlačili ali pa se zaradi njih jezimo oziroma dodatno žalostimo.

Čustva so torej pomembna, saj obarvajo naše življenje in so del naše edinstvenosti. Tako tudi, ko opisujemo nekoga, največkrat opisujemo njegova čustvena stanja. Pravimo na primer, da je vesel, se zna smejati in celo družbo drži pokonci, je mrk, se hitro ujezi, je hitro užaljen, nič mu ne pride do živega, je hladen.

Sicer ljudje tudi radi navajamo reke in pregovore, ki se dotikajo čustvenih vsebin. Pravimo na primer, da za

dežjem vedno posije sonce. Ali pa, da kogar je pičila kača, se boji zvite vrvi. Ali pa, da je strah votel, okrog ga pa nič ni. Ali da čas celi rane.

## **Poznavanje svojih čustev je pomembno**

Čustveni odzivi torej pripovedujejo o nas samih. Tako nam tudi pomagajo, da se bolje spoznamo. Če prepoznamo, na kaj in kako se odzivamo, lahko na te odzive sami vplivamo z različnimi dejavnostmi. Tako tudi prevzemamo odgovornost zanje oziroma imamo življenje v svojih rokah. Poznavanje svojih čustvenih odzivov je torej pomembno.

Pa si nekoliko podrobneje pogledjmo, kaj se dogaja z nami, ko neko dogajanje v nas samih ali v naši okolici oziroma vedenje neke osebe ali skupine oseb ali dogajanje v družbi nasploh v nas sproži močna čustva.

Dogodek skladno s svojimi izkušnjami in znanjem opredelimo kot prijeten, prijazen... ali nepomemben in nevreden pozornosti... ali nevaren, nesramen... Ta opredelitev je tako hitra, da misli, ki opredeljuje, kako dogodek doživimo, niti ne zaznamo. Zaznamo pa čustva, telesni odziv in vedenje. Ta čustveni, telesni in vedenjski odziv je skladen s tem, kako smo si dogodek razložili in kaj za nas pomeni. Zato lahko prav iz tega odziva pridemo do naše miselne opredelitve dogodka. Kognitivna terapija deluje prav na tem, da raziskujemo svoje odzive in si jih skušamo pojasniti. Nadalje pa ta terapija pomaga tudi tako, da človek predrugači odzive, ki niso najbolj ustrezni oziroma povzročajo nepotrebno

nelagodje. Vzemimo primer osebe, ki od sodelavcev v službi dobi rože za rojstni dan. Prvič je od nekoga v službi dobila pozornost, zaradi česar je tako ganjena, da se najprej zjoka in hkrati razmišlja, da si tega ne zasluži, nato pa si v svoji negotovosti očita, da se je zjokala v službi. Kognitivna terapija lahko tej osebi pomaga, da se v prihodnje v podobnem položaju odzove primerneje – brez joka in očitkov in tako, da uživa v izkazani ji pozornosti.

Vse lepo in prav (si verjetno mislite), kaj pa ko nas močna čustva povsem preplavijo, tako pretresejo, da ostanemo povsem brez besed ali pa se burni odziv kar proži (se skregamo, zjokamo, ostanemo brez besed). Kaj pa s tem? Če začutimo tako burna čustva, to pomeni, da se dogaja nekaj, kar je za nas same izjemnega pomena. Temu primerno bo tudi raziskovanje teh odzivov in njihovo predrugačenje izjemno trdo delo. Seveda lahko pri tem pomaga kognitivna terapija pa tudi vsi drugi psihoterapevtki pristopi.

Pomaga pa lahko tudi filozofija. Pomagamo si torej lahko tudi s tem, da postavimo pod vprašaj samoumevne vrednote, ideje, po katerih živimo, se pravi z neko dejavnostjo, ki ji lahko rečemo tudi avtonomno (brez sklicevanja na katerokoli avtoriteto zunaj sebe) spreminjanje sebe (svojega jaza), v smislu, da postajamo svoja boljša različica.

## **Na svoja čustva lahko sami vplivamo**

Če torej dogajanje vpliva na naša čustva, lahko z načrtovanjem različnih dejavnosti sami izboljšujemo svoje razpoloženje. Vsi to dobro poznamo in zato v svoje življenje vključujemo dejavnosti, ki so prijetne, dvigajo razpoloženje, nas bogatijo – zato se družimo, poslušamo glasbo, beremo knjige, se sprehajamo ali dirjamo s kolesom in tako naprej. Iz istega razloga so tovrstne dejavnosti vključene v zdravljenje in preprečevanje depresije in drugih duševnih motenj. S tem, ko sami vplivamo na svoja čustva, tudi prevzemamo odgovornost zanje oziroma imamo svoje življenje v svojih rokah – smo svobodni – in bolj ko prevzemamo to odgovornost, večja je naša svoboda.

Poglejmo še dve skrajnosti izražanja čustev in zakaj nobena od njiju ne pomeni svobode.

## **Zatiranje in nenadzorovano izražanje čustev in svoboda**

Mnogo ljudi se zateče v zatiranje svojih čustev. Nekateri se jih bojijo. Kdor je na primer odraščal v družini, kjer je bilo veliko jeze in nasilja, se kot odrasel lahko boji izraziti svojo jezo, saj jo povezuje z izgubo nadzora nad vedenjem in s prizadevanjem bolečine drugim. Jezo nato potlači, ta potlačitev pa lahko izbruhne kot neka psihosomatska težava – bolečine, težave s prebavo, visok krvni tlak, pa tudi kot depresija. Tak človek ni svoboden, saj ga še vedno obvladujejo strahovi in neugodne izkušnje iz otroštva, ki mu krojijo usodo – vplivajo na njegovo telesno in duševno zdravje.

Ljudje lahko svoja čustva zatirajo tudi zaradi negotovosti. Bojijo se obsodbe drugih, če bi čustva pokazali. Tudi taki ljudje niso svobodni, saj jih ovira tesnoba. Nekateri izmed njih si dajo duška samo, če si pomagajo z alkoholom (ali še s čim drugim), zaradi česar spet niso svobodni.

Nekateri ljudje pa svoja čustva zatirajo iz bolj enostavnega razloga – nikoli se niso naučili brati svojih čustev, jih začititi, razumeti ter izraziti. Najbolj skrajni primer takšnega stanja se imenuje aleksitimija. Človek s to izkušnjo se svojih čustvenih stanj sploh ne zaveda in jih tudi ne izrazi. Lahko si predstavljamo, da ima precej telesnih in duševnih težav, predvsem pa ga drugi ljudje doživljajo kot odmaknjenega, zadržanega in hladnega človeka. Tudi tak človek ni svoboden, saj ga ovira njegovo nepoznavanje svojih čustev.

Druga skrajnost pa je nenadzorovano izražanje svojih čustev, kjerkoli nas prevzamejo in kakršna koli že so ter ne glede na vse posledice. Tudi tak človek ni svoboden, saj je ujetnik svojih čustvenih viharjev in zunanjih ter notranjih dogodkov, ki jih sprožijo.

## **DEPRESIJA, NARCISIZEM IN OSAMLJENOST<sup>5</sup>**

---

<sup>5</sup> Prvič objavljeno v Sobotni prilogi, str. 28, Delo, leto 64/št. 77, 2. april 2022.





Depresija je med najpogostejšimi motnjami razpoloženja, ki so sicer med najpogostejšimi duševnimi motnjami oziroma težavami v duševnem zdravju. Torej ni presenetljivo, da lahko hitro najdemo tudi pesmi popularne glasbe, ki govorijo o depresiji. O tem razpoloženju, žalosti, ki jo spremlja pomanjkanje energije, govorijo na primer pesmi *Feel*, ki jo poje Robbie Williams, *Back to Black*, ki jo poje Amy Winehouse, in *Comfortably Numb* v izvedbi skupine Pink Floyd. Prav tako ni presenetljivo, da lahko hitro najdemo tudi pesmi popularne glasbe, ki govorijo o narcistični osebnostni motnji. Ta motnja – o kateri poje na primer Lady Gaga v pesmi *Applause* ali Taylor Swift v pesmi *Blank Space* – je namreč med najpogostejšimi osebnostnimi motnjami, ki so sicer prav tako med najpogostejšimi duševnimi motnjami.

Morda bolj preseneča to, da sva se odločili, da o depresiji in narcistični osebnostni motnji piševa v istem zapisu. Človek, ki izkuša depresijo, in človek z izkušnjo narcistične osebnostne motnje sta si namreč različna kot dan in noč. Toda ali to res drži? Ali pa morda bolj drži to, da sta si v nekaterih stvareh zelo različna in v nekaterih zelo podobna?

### **Tako različna in hkrati tako podobna**

Kaj je skupno omenjenima duševnima motnjama? Obe sta zelo pogosti. Poleg tega pogosto nastopata skupaj in ima oseba z izkušnjo narcistične osebnostne motnje tudi izkušnjo depresije.

Kje pa so razlike med njima? Izkušnja narcistične osebnostne motnje je stalnica v življenju posameznika in se lahko sčasoma obrusi oziroma z dolgotrajno psihoterapijo lahko človek s to izkušnjo okreva. Izkušnja depresije pa je epizodična – nezdravljena depresija traja nekje do dve leti. Z zdravljenjem epizodo depresije skrajšamo na nekaj tednov. Depresija se tudi rada ponavlja in nekateri imajo depresivno obdobje vsako leto ali pa na vsakih nekaj let. Za depresijo imamo na voljo učinkovita zdravila, pomembno pa se je tudi vključiti v psihoterapijo.

Vendar pa stvari niso tako enostavne. Najprej pogledjmo, kako je s predstavo o sebi. Človek z izkušnjo narcistične osebnostne motnje bi svojo predstavo o sebi izrazil v neskončnem govoru o lastni večvrednosti, ki bi ga lahko povzeli v naslednjih štirih stavkih: Jaz sem najboljši. Jaz sem poseben. Ne morem se motiti. Drugi bi morali biti kot jaz. Po trčenju z resničnostjo pa pride hudo razočaranje, ki mu primanjkuje zrelega premisleka, kdo je za kaj odgovoren: moje veličine ta kruti in nehvaležni svet ne priznava in zato trpim; ta svet mi ni dal možnosti, da izživim svoje zmožnosti, in sem zato obupan. Takšno obupavanje se lahko poglobi do depresije.

Nasprotno bi človek z izkušnjo depresije o sebi rekel naslednje. Če tisti trenutek preživlja depresijo, bi ocenil, da je najslabši človek na svetu, da dela same napake, da je kriv vsega mogočega. Po preživetju epizodi depresije pa bi rekel, da je bil v nekakšnem tunelu, kjer ni videl luči na koncu in je o sebi mislil, da je najslabši človek na svetu, da dela same napake, da je kriv vsega mogočega.

Začne tudi razmišljati, kako ne želi nikoli več biti v takšnem stanju.

Poglejmo še, kako je z osredotočenostjo nase in povezanostjo z drugimi. Tu pa sta si človek z izkušnjo narcistične osebnostne motnje in človek, ki preživlja epizodo depresije, zelo podobna – oba sta bolj osredotočena nase in manj povezana z drugimi. Tako tudi pretirano uporabljata osebni zaimek prve osebe ednine (*jaz*) in skoparita z osebnimi zaimki druge in tretje osebe (na primer *ti, on/a, on/i*).

Oseba z izkušnjo narcistične osebnostne motnje in oseba z izkušnjo depresije pa sta si podobna tudi po črno-belem pogledu na svet. Pri obeh je torej pogosta spoznavna popačenost ali kognitivna distorzija, ki se imenuje tudi razmišljanje po načelu vse ali nič. Tako pa tudi pretiravata z besedami, ki izražajo popoln obseg ali verjetnost, na primer *vedno. nič, popolnoma*.

## **Tako podobna – in osamljena**

Večja osredotočenost nase in manjša povezanost z drugimi, kar je sicer značilnost večine izkušenj z duševnimi motnjami, je tudi nekaj, kar prej ali slej privede do osamljenosti. Kaj pomeni biti osamljen?

Osamljen človek ima občutek, da ni deležen nikogaršnje ljubezni – da ga nihče ne mara oziroma da nikomur ni mar zanj – kar pa pomeni tudi, da nihče ne mara biti deležen njegove ljubezni. In kaj pomeni ljubiti – če na ljubezen pogledamo širše in jo razumemo ne le kot ljubezen do življenjskega sopotnika, ampak tudi kot

ljubezen do svojega otroka ali kot naklonjenost do sodelavca, soseda ali pacienta? Ena od razlag zaljubljenosti in ljubezni pravi takole. Ko se nekdo v nekoga zaljubi, je v resnici v tem drugem zagledal neko dobro lastnost, ki je sam nima. Da tega drugega ljubi, pa pravzaprav pomeni, da prevzema malo te njegove lastnosti, se pravi, da se spreminja na boljše, v svojo boljšo različico – da se izpopolnjuje. Oziroma gre za to, da ga ta drugi spreminja na boljše, ga izpopolnjuje.

Da je nekdo osamljen, se pravi, da nihče ne mara biti deležen njegove ljubezni oziroma da ni deležen nikogaršnje ljubezni, potemtakem pomeni biti prikrajšan za samoizpopolnjevanje oziroma za izpopolnjevanje drugega.

Težav v duševnem zdravju si ne izberemo. Izberemo si, kaj z njimi naredimo. Obstaja nekaj možnosti, kaj lahko naredimo. Te možnosti so predstavljene tudi na spletnih straneh programa Omra ([www.omra.si](http://www.omra.si)), ki si v Sloveniji že od leta 2017 zelo uspešno prizadeva za dvig pismenosti širšega kroga ljudi o duševnem zdravju, posebno o motnjah razpoloženja in osebnostnih motnjah. Seveda je na teh straneh mogoče najti še marsikaj drugega. Med drugim je v rubriki *Pomoč* oziroma njeni podrubriki *Samopomoč* tudi seznam pesmi popularne glasbe, ki nagovarjajo predvsem tiste, ki imajo ali so imeli izkušnjo določene težave v duševnem zdravju.

## **ZAČARANI KROG<sup>6</sup>**

---

<sup>6</sup> Prvič objavljeno v Sobotni prilogi, str. 27, Delo, leto 64/št. 110, 14. maj 2022.



Roman za mlade in stare *Jež in samotni občutek*, ki ga je napisal nizozemski pesnik, pisatelj in zdravnik Toon Tellegen, je zgodba o osamljenosti. Natančneje, gre za zgodbo o ježu, ki ga nikoli nihče ne obišče, zato napiše pismo, v katerem povabi na obisk vse živali, a ga po tisoč in enem pomisleku strga in se odloči, da bo kar sam in osamljen. Potem pa se zgodi nepričakovano, ki vse spremeni – obišče ga veverica in mu po obisku napiše pismo, kako prijetno je bilo, in dopiše »do kmalu«, kar sta za ježa najlepši besedi, kar jih je kdaj slišal.

Izhajajoč iz te zgodbe bi se torej pričujoči zapis lahko nadaljeval kot pisanje o eni glavnih težav sodobnega časa. Povsod v razvitem svetu je namreč vedno več osamljenih ljudi. Izbruh novega koronavirusa oziroma omejitve za zajezitev širjenja tega virusa so ta porast že povečale.

Vendar ta zapis ni namenjen osamljenosti, temveč je namenjen razlagi začaranega kroga.

## **Kaj je začarani krog?**

Ko uporabljamo izraz začarani krog, uporabljamo nedobesedni prevod latinskega izraza *circulus vitiosus*, ki dobesedno pomeni napačni krog. V tem dobesednem pomenu izraz *circulus vitiosus* označuje logično napako v dokazovanju ali opredeljevanju. Gre za to, da neki pojav opredelimo z drugim pojmom, ki pa ga opredelimo s prvim. Oziroma gre za to, da kot dokaz jemljemo nekaj, kar bi pravzaprav šele morali dokazati.

Ko uporabljamo nedobesedni prevod izraza *circulus vitiosus* se nanašamo na zapleteno verigo dogodkov, ki se krepi skozi povratno zanko – en dogodek vodi k drugemu in tretjemu in tako dalje, dokler ne pridemo spet na začetek in se okrepi prvi dogodek in tako dalje. To lepo ponazarjata dva primera iz narave. Prvi je snežena kepa, ki jo valimo po mokrem snegu in postaja vedno večja ter lahko postane tako velika, da je ne moremo več valiti. Za drugi primer pa pomislimo na majhen kamenček, ki se začne kotaliti v hribih in lahko sproži rušilni plaz. Seveda pa so tudi primeri iz človeške družbe. Tako govorimo o začaranem krogu revščine, neuspeha, osamljenosti...

### **Primer začaranega kroga: osamljenost**

Dogajanje v človeški družbi se umešča tudi na področje duševnosti, kjer prav tako najdemo primere začaranega kroga. Eden od teh primerov je začarani krog, v katerega se ujame človek, ki je osamljen. To se zgodi, ko tak človek zaradi svoje osamljenosti postane tesnoben oziroma ga postane strah ob druženju z drugimi ljudmi, ki bi ga lahko ocenjevali ali obsojali, kar poruši njegovo samozavest in ga odvrne od tega, da bi se obrnil na druge. Začarani krog pri osamljenosti seveda ne pomeni nič dobrega. Pomeni namreč pomembne težave v telesnem in duševnem zdravju. Natančneje, osamljeni ljudje bolj tvegajo bolezn srca in ožilja, pa tudi rakava obolenja in slabše okrevanje pri zdravljenju teh obolenj ter počasnejše zdravljenje ran. Prav tako je pri njih večje



tveganje za težave v duševnem zdravju, zlasti motnje spanja in depresijo, tudi upad spoznavnih sposobnosti.

Na srečo se lahko osamljen človek, ki se ujame v začarani krog, iz tega kroga tudi reši. Mora se samo upreti skušnjavi, da se skriva pred drugimi. Seveda to zanj ni preprosto, vendar druge rešitve ni. Osamljen človek se torej mora obrniti na druge. Morda se tudi lahko loti kake nove priložnosti in tako spozna ljudi, s katerimi ima nekaj skupnega. Ali pa začne početi kaj drugega, pri čemer ne bo mogel biti preprosto sam.

## **Drugi primeri**

Poglejmo si še nekaj drugih primerov začaranega kroga na področju duševnosti.

Pri panični motnji se človek ujame v začarani krog, ko zazna malo hitrejši utrip svojega srca in se zato ustraši, da prihaja panični napad, zaradi česar mu začne srce še hitreje biti, kar ga še bolj prestraši, to pa vodi k še hitrejšemu srčnemu utripu, to pa k še večjemu strahu – človek se ustraši, da mu bo srce odpovedalo. Ta panika sicer traja petnajst do dvajset minut in spontano mine.

Naslednji primer je slabo počutje zaradi slabega počutja. Tu se človek ujame v začarani krog, ko se slabo počuti, zato postane slabe volje, zaradi česar postaja vse bolj napet, to pa privede do tega, da ga začne boleti glava, zaradi česar pa je njegovo počutje še slabše, zato pa je še bolj slabe volje.

Pri odlašanju se človeku zgodi, da se ujame v začarani krog, ko bi moral nekaj narediti, pa se mu ne ljubi in se

zanese na to, da ima za to še veliko časa, zaradi česar se loti nečesa drugega, kar pomeni, da mu prvo ostane. To pa privede do tega, da se mu to še manj ljubi narediti, zaradi česar se spet loti nečesa drugega, prvega pa ne naredi.

Še en primer je to, kar označuje izraz naučena nemoč. Tu gre za človekovo ujetost v začarani krog, ki jo povzema na primer naslednje sosledje njegovih misli: Joj, pred menoj je seminarska naloga. Eh, vedno sem zadnji ali pa mi sploh ne uspe. Spet mi ne bo uspelo. Nima smisla, da se sploh trudim.

Tako, kot pri osamljenosti, se seveda tudi v teh primerih človek, ki se ujame v začarani krog, lahko iz tega kroga reši. Vendar tudi tu pravzaprav ni druge rešitve kot to, da se človek upre skušnjavi, ki ga zapre v začarani krog.

## **Kako naprej?**

In kako naprej, ko človek izstopi iz začaranega kroga, natančneje, ko se zave, da se je znašel v začaranem krogu in da velja iz njega čim prej izstopiti, in to tudi stori?

Če se vrnemo k zgodbi na začetku, lahko ježev izstop iz začaranega kroga povzamemo takole: jež sicer čaka na radoživo veverico, da mu bo odprla vrata v družjenje, toda – in to je pomembno – ko veverica pride, jež premaga svoj strah, kaj bo sledilo, in je ne zavrne že takoj. Zdaj se lahko opogumi tudi, da jo povabi tudi sam.



## **BOLEČINA RAZOČARANJA<sup>7</sup>**

---

<sup>7</sup> Prvič objavljeno v Sobotni prilogi, str. 17, Delo, leto 64/št. 163, 16. julij 2022.



Kdo ne pozna bolečine razočaranja? Nekaj smo si obetali ali smo si za nekaj prizadevali ali pa smo si nečesa samo želeli, pa se ni uresničilo ali pa se je uresničilo drugače, slabše, kot smo si predstavljali. Ali pa se nam je zgodila krivica – bili smo na primer prezrti, napačno razumljeni, po krivem obtoženi, žrtve nasilja ali kakega drugega kaznivega dejanja. Karkoli takega smo izkusili, smo bili razočarani in smo ob tem občutili bolečino. In bolečina razočaranja, torej duševna bolečina, ni bila nič manj resnična kot bolečina, ki smo jo občutili, ko smo se na primer udarili v prst, torej telesna bolečina.

### **Kako se odzivamo na duševno bolečino?**

Na duševno bolečino se ljudje odzivamo podobno kot na telesno bolečino. Razlike med nami v tem odzivu se kažejo na dveh ravneh. Na prvi ravni se razlikujemo po tem, da se odzivamo različno močno, se pravi, da imamo različne pragove za bolečino. Eni imajo višji prag za bolečino, drugi nižjega. Ta prag lahko tudi spreminjamo. Znano je, da imajo tisti, ki se ukvarjajo s športom, nekoliko povišan prag za telesno bolečino. Hkrati jih športna dejavnost naredi odpornejše za različna duševna stanja neugodja, kar pomeni, da se jim poviša tudi prag za duševno bolečino. Prav tako je znano, da imajo tisti, ki izkušajo depresijo, začasno nekoliko znižan prag za duševno in telesno bolečino. Na drugi ravni pa se razlikujemo po tem, da smo za iste neprijetne stvari različno občutljivi. Ista neprijetnost ene povsem pretrese, drugi jo vzamejo za dobrodošlo spremembo, tretje malo

zmoti, četrti je niti ne opazijo ... Poleg tega nismo ves čas enako občutljivi. Spomnimo se, na primer, kako nas je v mlajših letih neka neprijetnost povsem pretresla, ko pa smo na to pomislili v kasnejših letih, smo se samo nasmehnili.

## **Razočaranja so del življenja**

Bolečino razočaranja torej ljudje občutimo različno. Nihče od nas pa se ne more prebiti skozi življenje brez nje, kajti razočaranja so del življenja. Zato vsako razočaranje, ki se nam zgodi, in bolečino, ki jo ob njem občutimo, rajši sprejmimo, kot da za to krivimo sebe ali druge. Kot bi rekel nemški filozof Friedrich Nietzsche, s tem sprejetjem ne potrdimo le sebe, ampak vse naše bivanje. Za to, da se je v nekem trenutku zgodilo razočaranje, je bila namreč potrebna cela večnost. Sprejetje, potrditev tega trenutka torej pomeni prepoznanje zgodovine našega sveta. Oziroma njegova zavrnitev, zanikanje pomeni prezrtje te zgodovine.



## **Kako lahko ublažimo bolečino razočaranja?**

Sprejeti razočaranje, ki se nam zgodi, pomeni tudi ublažiti bolečino, ki jo ob njem občutimo. To sprejetje pa seveda ni edino, s čimer lahko ublažimo bolečino. Pregovor pravi, da čas celi rane. Lahko torej počakamo, da čas naredi svoje. Pomaga tudi rama prijatelja, na kateri se zjokamo in dobimo prijateljevo podporo. Prav tako pomaga, če razočaranje, ki ga izkusimo, vzamemo za dobro lekcijo življenja, s čimer postanemo bolj premišljeni. Pri tem si bomo morda rekli kaj takega: »A tole je mislila moja babica, ko je rekla, da je pamet draga in da jo plačaš z bolečino, solzami, ponosom, celo denarjem!« Če se nam tisti, ki nas je razočaral, opraviči, pa to opravičilo sprejmimo in do tega človeka ne kuhajmo zamere.

## **Kdaj se velja razočaranjem bolj posvetiti?**

Kaj pa, če se nam dogaja, da nas isti človek vedno znova razočara, ali pa, da nenehno izkušamo ista razočaranja z različnimi ljudmi in v različnih okoliščinah? V tem primeru gre najverjetneje za to, da gojimo pretirana pričakovanja do sebe in drugih. Taka pričakovanja so stvar neizkušenosti in sčasoma minejo. Če pa kar nočejo miniti, bi se jim oziroma razočaranjem, ki so njihova posledica, veljalo bolj posvetiti in se o njih pogovoriti s psihologom, psihoterapevtom, psihiatrom ali filozofom. Prav tako bi se veljalo razočaranjem bolj posvetiti v naslednjih dveh primerih. Prvi primer je, ko se na

razočaranja odzivamo tako burno – tako smo jezni, maščevalni, napadalni, črnogledi, nezaupljivi, prestrašeni –, da nas oziroma našo okolico to skrbi, s čimer še dodatno razočaramo. V tem primeru bi se veljalo razočaranjem bolj posvetiti zlasti, če tudi sicer slabo obvladujemo svoja čustva, vendar tudi, če nam sicer to obvladovanje gre dobro od rok. Drugi primer pa je, ko se razočaranj izogibamo in se zato ničesar ne lotimo, saj smo prepričani, da nam ne bo uspelo in bomo razočarani, ali pa rajši mi razočaramo druge, kot da bi drugi razočarali nas. Pri tem nas pesti osamljenost, izgubljammo življenjsko radost in spontanost, postajamo posmehljivi ljudomrzneži, privrženci teorij zarote in smo na dobri poti, da izkusimo kako od duševnih motenj. Tudi v tem primeru bi se torej veljalo o tem, kar se nam dogaja, pogovoriti s psihologom, psihoterapevtom, psihiatrom ali filozofom, pri čemer pa bomo zagotovo razočarani, če bomo od kogarkoli od njih pričakovali na primer potrditev našega prepričanja, da nam nekaj ne bo uspelo, ali potrditev teorije zarote, katere zagovorniki smo. In kaj pravzaprav lahko pričakujemo od tistih, ki nam lahko pomagajo, ko imamo težave v duševnem zdravju? To lahko izvemo tudi na spletnih straneh programa Omra ([www.omra.si](http://www.omra.si)), ki si v Sloveniji že peto leto zelo uspešno prizadeva za dvig pismenosti širšega kroga ljudi o duševnem zdravju.

## **NAJBOLJ NAŠA ODLOČITEV<sup>8</sup>**

---

<sup>8</sup> Prvič objavljeno v Sobotni prilogi, str. 19, Delo, leto 64/št. 169, 23. julij 2022.



Kaj je duševno zdravje? Filozof Umberto Galimberti pravi, da je to pravzaprav tista moč, ki jo človeški posameznik prepozna vsakič, ko razumsko sprejme odločitev, ki mu je bližja, kot kaka druga. Če torej človek razumsko sprejme odločitev, ki ni najbolj njegova – pri čemer ga, natančneje, vodi recimo koristoljubje –, ga to oropa te moči in tako tvega težave v svojem duševnem zdravju.

Dandanes se veliko ljudi znajde v položaju, ko se počutijo ujete v odnosu s svojim partnerjem, za katerega so uvideli, da z njim nimajo več veliko skupnega. Nekateri se iz tega položaja poskušajo rešiti tako, da se skupaj s partnerjem vključijo v partnersko terapijo. Takšna terapija je lahko uspešna, ni pa to vedno – in če ni, so ljudje še naprej v položaju, ko se počutijo ujete v odnosu, ki jih ne izpolnjuje več. Tako pa se počutijo zato, ker se jim zdi, da si ne morejo privoščiti, da bi zaživel ločeno od partnerja, saj bi to zanje pomenilo cel kup sprememb. Take spremembe so na primer preselitev v cenejše in slabše stanovanje, nova in slabša služba, pretres v mreži prijateljev in znancev.

Še naprej so torej v položaju, ko razumsko sprejmejo odločitev, ki ni najbolj njihova – pri čemer jih, natančneje, vodi pragmatični razlog. In tako nastane veliko tveganje, da bodo plačali visoko ceno duševnega zdravja. Kompromis, ki so ga sklenili, jim namreč prinese tesnobo, nejevoljo, nespečnost ... Zaradi potrtosti lahko dobijo depresijo ali zaradi napetosti in stresa dobijo anksiozno motnjo. Depresijo, anksiozno motnjo in nespečnost lahko nato začnejo blažiti z različnimi

psihoaktivnimi snovmi, kompulzivnim nakupovanjem, zapiranjem v svoj svet internetnih dejavnosti ... Svoj položaj si lahko celo tako zapletejo, da svojo kompromisno rešitev še dodatno utemeljijo s tem, da se tako čustveno skrhani ne morejo seliti v drugo stanovanje ali si iskati druge službe. Po najbolj črnem scenariju pa zaradi težav v svojem duševnem zdravju službo celo izgubijo. Ne glede na vse skupaj se lahko njihov partner odloči narediti odločilen korak in so ostali na cedilu.

Osvoboditev iz ujetosti v odnosu, ki ni več izpolnjujoč, ni lahko delo. Predvsem je za to potreben velik pogum. Vendar ne pogum brez pameti, kajti kot je nekje zapisal pisatelj Erich Kästner, tak pogum je norost. Potreben je torej predvsem pogum, ki ga spremlja pamet – takega poguma pa ne moremo imeti, dokler ne uvidimo, da naša odločitev za ločeno življenje ni odločitev za drugo slabo možnost, temveč odločitev, ki je predvsem najbolj naša. (Enako bi lahko rekli recimo za našo odločitev za novo službo, ki v primerjavi s prejšnjo ni bolje plačana, a je bolj izpolnjujoča.) Za osvoboditev iz ujetosti v odnosu, ki nas ne izpolnjuje več, je torej odločilen ta uvid. Pa si poglejmo, za kaj pri tem uvidu pravzaprav gre.

## **Skok v temo**

Ko uvidimo, da na primer naša odločitev, da zaživimo ločeno od partnerja, ni odločitev za drugo slabo možnost, temveč odločitev, ki je predvsem najbolj naša, skočimo v temo, podobno, kot skoči v temo znanstvenik, ko odkrije nekaj čisto novega. Naredimo torej nekaj, kar je naredil

Nikolaj Kopernik, ko je v 16. stoletju doumel, da Zemlja ni v središču vesolja, ampak le eden od planetov, ki se premikajo okoli Sonca. Po filozofu Thomasu Kuhnu znanstvenikov skok v temo predstavlja zadnjo od treh stopenj znanstvenega napredka. Prva od teh treh stopenj je, ko se o zadevi še ne ve dovolj, da bi se jo lahko razvilo. Ta stopnja se imenuje predznanost. Sledi tako imenovana normalna znanost, ko se zadevo lahko razvije, saj je vednosti o njej dovolj. Med to stopnjo se ideje iz nasprotne paradigme ali vzorca prezre kot nekaj, kar je tako neobičajno, da je napačno, nevarno ali preprosto neumno. Zadnja od treh stopenj znanstvenega napredka se imenuje revolucionarna znanost. Takrat se nepravilnosti v obstoječem vzorcu razvijejo do take mere, da je treba ta vzorec spremeniti.

Uvid, ki je odločilen za osvoboditev iz ujetosti v odnosu, ki ni več izpolnjujoč, je torej nekaj, kar je podobno revolucionarni znanosti. Natančneje, je revolucionarno spoznanje o sebi.

## **Premik iz krščanske v grško kulturo**

Starogrški filozof Platon v svojem delu *Apologija* svojemu učitelju Sokratu položi v usta besede, da neraziskano življenje ni vredno življenja. Torej raziskujmo svoje življenje, da bo imelo smisel, pri čemer bomo seveda morali kdaj tudi skočiti v temo. Oziroma kot predlaga Galimberti, rajši raziskujmo svoje življenje in v tem najdemo smisel, kot pa da smisel zagrizeno iščemo – premaknimo se iz krščanske v grško kulturo.



## **APLIKACIJA IN ŠIBKOST VOLJE<sup>9</sup>**

---

<sup>9</sup> Prvič objavljeno v Sobotni prilogi, str. 28, Delo, leto 64/št. 268, 19. november 2022.



Novozelandska novinarka Eva Corlett v svojem prispevku za časopis *Guardian* piše o telefonski aplikaciji, imenovani *oVRcome*, ki je namenjena zdravljenju fobij. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije se po vsem svetu v državah z nizkim in srednjim dohodkom zdravi od 15 do 25 odstotkov duševnih motenj, v državah z visokim dohodkom pa od 50 do 65 odstotkov. Pri zdravljenju težav v duševnem zdravju torej obstaja vrzel. To je leta 2020 ugotovil tudi novozelandski tehnološki podjetnik Adam Hutchinson in začel razmišljati o tem, kako jo odpraviti. Tako se mu je porodila ideja o telefonski aplikaciji *oVRcome* kot učinkoviti in poceni rešitvi, ki jo lahko ljudje uporabljajo v zasebnosti doma, še preden se pojavijo resnejša stanja njihovih duševnih težav. Po posvetu s kliničnimi psihologi je sestavil preizkusno aplikacijo.

Klinično preizkušanje aplikacije *oVRcome* – ki je prilagoditev na pametnem telefonu za virtualno ali navidezno resničnost – je bilo opravljeno lani in je trajalo šest tednov. V njem je bilo udeleženih 109 ljudi z izkušnjo anksiozne motnje, natančneje, z izkušnjo ene od naslednjih petih pogostih fobij: tripanofobije (strah pred iglami), arahnofobije (strah pred pajki), aviofobije (strah pred letenjem), akrofobije (strah pred višino) in kinofobije (strah pred psi). Potekalo je tako, da so udeležencem dali naglavne naprave za virtualno resničnost in jih s pomočjo filmčkov, posnetih v resničnem svetu, postopoma izpostavljali njihovim najhujšim strahovom. Pred, med in po ogledu vsakega filmčka, so morali udeleženci zabeležiti stopnjo strahu,

pri čemer so lahko prešli na naslednji filmček – ki je vzbujal še več strahu kot prejšnji – šele, ko se je njihov strah zmanjšal pod določeno stopnjo.

Rezultati preizkušanja so pokazali, da so se z uporabo aplikacije oVRcome pri udeležencih znatno zmanjšali simptomi fobij. To je bilo razvidno iz stopenj strahu, zabeleženih pred, med in po ogledu vsakega filmčka takoj po zaključku preizkušanja in še šest tednov kasneje. Na začetku preizkušanja so namreč udeleženci v povprečju dosegli 26 točk od 40, po preizkušanju pa se je to število zmanjšalo na sedem in tam tudi ostalo.

Zaradi spodbudnih rezultatov preizkušanja bodo aplikacijo oVRcome nadalje razvijali, pri čemer se bodo najprej usmerili v njeno uporabo za zdravljenje socialne fobije, panične motnje, zasvojenosti in depresije.

Mi pa se zdaj usmerimo v tisto, kar je pravzaprav namen pričujočega zapisa – da poskusimo pojasniti, zakaj o aplikaciji oVRcome ne bi smeli govoriti kot o pripomočku za krepitev šibke volje. Pogosto namreč ljudje koga kritizirajo, da ima šibko voljo. Tako tudi pogosto govorijo o krepitvi šibke volje oziroma o pripomočkih za to krepitev. V takšni razlagi se skriva stigma. Gre torej za pripisovanje slabe, družbeno nesprejemljive lastnosti. V tem pripisovanju se izraz šibka volja uporablja široko, pogosto tudi za ljudi s težavami v duševnem zdravju. Konkretnije, uporablja se ga za osebo, ki preneha z dieto, za študenta, ki opusti študij, za odvisnika od alkohola, ki ne neha piti, za človeka z izkušnjo depresije, ki se ne razveseli, za človeka z izkušnjo fobije, ki se ne znebi svojega strahu...

Pogosta je tudi samostigma – ljudje, ki jih pestijo na primer anksiozne motnje, zase menijo, da so šibki in bi morali pokazati več poguma in volje. Toda za kaj pravzaprav gre, ko se koga stigmatizira, da ima šibko voljo?

## **Nedoslednost in spremenljivost**

John T. Maier v svojem prispevku za spletno stran *Psychology Today* navaja britanskega filozofa Richarda Holtona, ki pravi, da pravzaprav obstajata dve zelo različni pojmovanji šibke volje. Na eni strani je šibka volja pojmovana kot delovanje proti lastni volji. Gre torej za šibkost kot nedoslednost in za to gre, ko na primer vemo, da ne bi smeli pojedli še enega keksa, pa ga vseeno pojemo. Na drugi strani pa je šibka volja pojmovana kot nekakšno nihanje pri odločitvah oziroma premik od ene odločitve k drugi. Gre torej za šibkost kot spremenljivost in za to gre, ko se na primer odločimo, da ne bomo pojedli še enega keksa, potem pa si premislimo in se odločimo, da ga vseeno bomo.

Holton pravi tudi, da je običajno pojmovanje šibke volje pravzaprav bolj pojmovanje, po katerem je šibka volja spremenljiva volja, se pravi volja, ki se premakne od ene odločitve k drugi.

Kritiziranje oziroma stigmatiziranje šibkosti volje je torej kritiziranje njene spremenljivosti. Toda ta spremenljivost sama po sebi si ne zasluži kritike, saj ni nekaj slabega – v smislu nerazumnega, kot je to nedoslednost volje. Potemtakem gre za kritiziranje nečesa pri

spremenljivosti. To pa ni nič drugega kot to, da se premika od ene odločitve k drugi ni naredilo po standardih, ki določajo, kdaj je dobro to narediti.

Stigmatiziranje šibke volje torej pomeni zgrešeno uporabo izraza šibka volja. Zato bi morali s tem prenehati oziroma o nobenem pristopu pomoči ne bi smeli govoriti kot o pripomočku za krepitev šibke volje. Tako tudi ne bomo odvrčali ljudi od iskanja pomoči in od vztrajanja pri dejavnostih za izboljšanje počutja oziroma jih bomo odvrčali od mnenja, da je sprejemanje pomoči potrditev, da sami ne zmorejo in da je to kronski dokaz njihove šibkosti in nezadostnosti.



## O AVTORICAH

**Mojca Zvezdana Dernovšek** je specialistka psihiatrije, doktorica znanosti in redna profesorica za psihiatrijo na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Kot psihiatrinja dela v Zdravstvenem domu Sevnica. Med drugim na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje sodeluje v programu Mira – Nacionalnem programu duševnega zdravja – in je na Inštitutu Karakter, inštitutu za osebnostne motnje in oblikovanje osebnosti, sodelovala v programu Omra, ki je program za povečevanje pismenosti širšega kroga ljudi o duševnem zdravju, posebno o motnjah razpoloženja in osebnostnih motnjah. Je avtorica številnih publikacij, programov in raziskav.

Mojca Zvezdana Dernovšek se je rodila leta 1964 v Ljubljani. Otroštvo je preživela v Litiji. Živi v Ljubljani s partnerjem Rokom in dvema psičkama – Zeno in Dottie. Pri opisu same sebe se ne more izogniti ponosu na večgeneracijsko uporništvu in brezkompromisno gledanje na svet, ki je včasih zelo grd. Kljub temu pogumno zre vanj, v takšnega, kot je, s stališčem, da hoče biti del rešitve (če ta slučajno obstaja in če k njej lahko kako prispeva) in ne del problema (ki je objektivno tukaj). Ne glede na slabe izkušnje, še vedno gleda okoli sebe kot otrok iz Andersenovih *Cesarjevih novih obláčil* – če je cesar nag, je pač nag.



**Barbara Vogrinec Švigelj** je po študiju filozofije na ljubljanski Filozofski fakulteti, kjer je iz filozofije tudi doktorirala, ubrala poklicno pot raziskovalke, pa tudi urednice in prevajalke, na področjih filozofije, kulturnih študijev, izobraževanja (zlasti v povezavi z zaposlovanjem in trgom dela), pa tudi duševnega zdravja. Na tej poti je doslej sodelovala z več raziskovalnimi in drugimi organizacijami. Kot redno zaposlena je sodelovala z Društvom za kulturološke raziskave (2001-2002), Inštitutom za civilizacijo in kulturo (2003-2006), CPZ-International, Centrom za promocijo znanja, d.o.o. (2006-2014) in Osnovno šolo Helene Puhar Kranj, šolo za otroke s posebnimi potrebami (2017-2018). Od leta 2020 je zaposlena na Inštitutu Karakter, inštitutu za osebnotne motnje in oblikovanje osebnosti.

Je tudi avtorica več člankov, objavljenih v znanstvenih in drugih publikacijah, in knjige *Pomagala bi filozofija* (KUD Apokalipsa, Ljubljana 2020). Od leta 2015 se tudi intenzivneje ukvarja s pisanjem in objavljanjem besedil, ki poskušajo filozofijo približati širšemu krogu ljudi.

Barbara Vogrinec Švigelj se je rodila leta 1975 v Slovenj Gradcu, odraščala je v Velenju, več let preživela v Ljubljani, danes pa živi z možem Primožem in sinom Levom v Kranju.

