



Vsebina

Namesto uvoda	7
O KRITIKIH IN KROKODILIH	19
Dve usodi	19
Kako se naučimo optimizma	25
Na prelomnici	30
O lenuih in "lenuih"	35
Tudi plevel lahko postane rožica	41
Moj prijatelj kroks	49
GODRNJAVA, VENDAR NE ZAGRENJENA	57
Zakaj sem že zgodaj odrasla	57
Hočete reči, da nisem lena, neumna ali nora?	63
Moj najljubši projekt	71
»A VI SAMI BI POŽRLI TOLE, KAR MI HOČETE PREDPISATI?«	79
Težko, črno in nepotrebno	79
"A vi sami bi požrli tole, kar mi mislite predpisati?"	88
Kaj pa brez zdravil?	97
Na slabem glasu	100
Odporna prožnost	105
Notranja orodjarna	107
JEZDECEM APOKALIPSE VSTOP PREPOVEDAN	115
Šibkost ni dovoljena	115
Vztrajnost ali trma?	120
Jezdecem apokalipse vstop prepovedan!	126
Iskrenost lahko tudi boli	135
"Če sem se izvlekla iz te luknje, lahko premagam karkoli!"	144
Stoli in pručke	147
STARE DILEME IN NOVI VIRI POMOČI	153
Sosedov Tinček nekoč in danes	153
Vodovodar naj bo!	161
Vljudna zahrbtnost	168
Iskreno o zdravstvu	172
Novi viri pomoči	178
Ničelna toleranca	183
Za konec	189

V zgodbah pacientov, ki so vključene v knjigi, je bilo zaradi zaščite zasebnosti marsikaj spremenjeno. Nekatere od pripovedi so v resnici sestavljene iz izkušenj več pacientov. Če bi se kljub temu kdo prepoznal, velja to pripisati dejstvu, da so si okoliščine duševnih težav pogosto nadvse podobne. A zaradi družbene stigme ljudje te izkušnje sila neradi delijo drug z drugim, zato z omenjeno podobnostjo okoliščin nimajo izkušenj.

Prav odprava stigme v zvezi z duševnimi težavami je nekaj, za kar se mi zdi vredno še posebej zavzeti. Zakaj s takšno lahkoto pripovedujemo o trpljenju, ki smo ga doživeli ob zlomljeni nogi, medtem ko trpljenje ob recimo depresiji ali anksioznosti skrajno pridno tiščimo v sebi? Za preboj na področju duševnega zdravja bomo morali vsekakor razrahljati tudi ta stara, nikjer zapisana prepričanja, ki nam vsem skupaj sila slabo služijo.



Namesto uvoda

V uvodu takšne knjige velja predstaviti portretirano osebo. To bi lahko skušal storiti tako, da bi nizal suhe podatke – recimo, da je bila dr. Mojca Zvezdana Dernovšek rojena leta 1964, da je specialistka psihiatrije ali da je trenutno sekretarka v kabinetu Ministrstva za zdravje.

A bolj ko sem razmišljal, manj posrečen se mi je zdel tak pristop. Odločil sem se, da bodo tako predano zdravnico daleč najboljše predstavili vtisi njenih pacientov. Zato v nadaljevanju navajam tri precej značilna pričevanja.

Prisluhnimo najprej Ani iz Posavja.

Dolgo sem trpela za bipolarno motnjo, torej za manično depresijo. Pri tem moje manične faze niti niso bile tako problematične, saj sem jih doživljala kot precej prijetne in med njimi nisem počela pretiranih neumnosti. Depresivne faze pa so bile tako hude, da sem bila večkrat hospitalizirana in sem tudi resno razmišljala o samomoru.

S svojo prejšnjo psihiatrinjo sem bila sicer povsem zadovoljna. A ker se je stanje samo slabšalo, so me bližnji prepričali, da se prepisem k dr. Dernovškovi, saj so slišali, da je izjemna strokovnjakinja prav za moje področje.

Prvi obisk v njeni ordinaciji je zame predstavljal veliko prelomnico. Zelo hitro sem se ji naučila zaupati kot strokovnjakinji in kot človeku. Pod njeno taktirko sem najprej končno našla optimalno kombinacijo zdravil. Opremila pa me je tudi z vrsto novih strategij – predvsem kako razbijati stres, ki se je izkazal za glavnega sprožilca mojih težav.

Največji vtis je name naredila s svojo iskrenostjo, neposrednostjo in storilnostno naravnostjo. Pri njej preprosto ni potuhe, saj zna tvoje tarnanje vedno ob



ravno pravem trenutku in z ravno pravim tonom prekiniti. Recimo: "Zdaj pa dovolj! Brca v rit in hitro gor na Lisco!"

Ta stavek je sčasoma postal najina interna šala. Jaz pa sem lahko med hahljanjem počasi ugotovila, da ni tako učinkovitega antidepressiva kot gibanje v naravi.

Po nekaj letih terapije sem zaživela neprimerno bolje in lahkotneje kot prej. Ključno se mi zdi, da sem pod strokovnim vodstvom na novo postavila prioritete. Predvsem glede svoje samopodobe. Prej sem bila vse življenje prepričana, da sem nekaj vredna samo, če veliko in dobro delam. Oziroma če ves čas dosegam vrhunske rezultate. Ko se mi je počasi povrnila zmožnost treznega razmisleka, sem lahko ugotovila, da mi je daleč največ škode povzročila prav moja lastna zahtevnost do sebe.

Skozi redne pogovore z dr. Dernovškovo sem doumela, da to preprosto nima smisla. Torej da za ljubezen do sebe sploh ne potrebujem razlogov, ampak da se imam lahko rada tudi, če preprosto sem. To spoznanje mi je še kako pomagalo pri tem, da sem sprejela svojo bolezen. In jo s tem v veliki meri razorožila.

Morda res nisem bila rojena pod srečno zvezdo, a sem bila zato blagoslovljena s tem, da sem spoznala dr. Zvezdano. Neskončno sem ji hvaležna za najino skupno potovanje, na katerem mi je bila tako avtoriteta kot prijateljica. Ko se danes k njej odpravim na kontrolo, se prav res počutim, kot da grem k prijateljici na kavo. Najbrž tudi zato, ker je bila ob hudih trenutkih res vedno tu zame.

Neskončno veliko mi je pomenilo, da je ves čas tako trdno verjela vame. Znala je moji volji in presoji pogosto zaupati veliko bolj kot jaz. Pravzaprav bi lahko rekla, da me je ona prepričala, da sem v resnici zelo močna oseba. In da sem, čeprav sem podedovala precej težak nahrbtnik, dovolj močna, da prekinem naše družinsko prekletstvo samomorov.



Naslednje poročilo je podala Jana s Koroškega.

Po smrti obeh staršev in ločitvi me je kot ravnateljico osnovne šole doletelo še covidno obdobje. Le-to je prineslo vsakodnevni divji stres ter delo od jutra do večera in pogosto globoko v noč. Skozi vse te preizkušnje mi je nekako uspelo obdržati glavo nad gladino vode. A je moralo telo za to na koncu plačati strahovito ceno.

Začelo se je s serijo hudih glavobolov, čeprav nisem za njimi prej nikoli trpela. Stopnjevalo se je z vrtoglavico, meglenim vidom, hujšanjem, bolečimi sklepi, meglo v glavi ter s totalno psihofizično sesutostjo. Sodu je izbilo dno, ko sem med pisanjem nekega poročila kar naenkrat izgubila zmožnost razločevanja črk na zaslonu. Ker se ta zmožnost ni in ni hotela povrniti, sem se odločila, da grem najraje kar na urgenco.

Tam so mi izmerili pritisk čez 200 in mi po slikanju glave povedali, da gre najbrž za multiplo sklerozo. To me je dokončno iztirilo, saj sem bila vsa iz sebe od strahu. Tako zelo, da naslednji mesec dni tako rekoč nisem spala.

Sledila je prava odisejada od specialista do specialista. V pol leta sem dobila toliko napotnic, kot jih prej nisem v vsem življenju. A nihče od obiskanih strokovnjakov mi ni znal povedati, kaj je narobe. Pri psihiatru sem se naročila po nasvetu osebnega zdravnika, čeprav sem se na tej točki že bala vseh belih halj in njihovega nemočnega zmajevanja z glavo.

Težko povem, kako pomirjena sem bila, ko je dr. Dernovškova med najinim prvim pogovorom samo odmahnila z roko: "Ne ne, vi ste samo izgoreli! In nič se ne bojte, midve bova to vse zrihtali, saj ne gre za nič zares hudega. Potrebujete le dovolj časa in miru za regeneracijo."

Izjemno mi je odleglo že samo zato, ker je končno nekdo vedel, kaj je z mano narobe. Medtem ko mi je razlagala nekaj osnovnih principov, me je večkrat



presunilo: "Ampak od kod me ta ženska tako pozna? To je vendar nemogoče!" Šele pozneje sem doumela, da sem se v njenih besedah tako našla, ker je pač naštevala lastnosti tipičnega izgorelčka.

Pomembno me je pomirilo tudi, ko je že ob prvem srečanju ocenila, da na dolgi rok sploh ne potrebujem antidepresivov. Osebni zdravnik mi je namreč zagrozil, da ne bo več moj osebni zdravnik, če jih ne bom jemala. Dr. Dernovškova pa mi je obljubila: "Na-a, midve bova to počasi ukinili. Vi se morate predvsem res dobro odpočiti."

Ob teh besedah se mi je s srca odvalila skala.

Kot je razvidno, je moja psihiatrinja ves čas govorila v dvojini. 'Midve' bova ukrenili to in to, 'midve' morava biti še posebej pozorni na te in te pasti. Pri kom drugem bi mi utegnil iti ta 'midve' krepko na živce ... Pri njej pa me je dejansko pomirjal, saj je znala v meni že na začetka vzbuditi močne občutke varnosti in slišnosti. Predvsem pa globoko zaupanje v njeno strokovnost. Pred prvim obiskom sem namreč pozorno poslušala nekaj njenih spletnih predavanj, tako da sem v njeno ordinacijo vstopila z močnim občutkom, da ta ženska res ve, o čem govori!

Po prvi odjugi simptomov se je začelo delo na razumevanju dejavnikov, ki so me pripeljali v neljubi položaj. Z dr. Dernovškovo sva najprej podrobno analizirali moj dotedanji način življenja. Na ta način mi je pomagala doumeti, da me čez rob niso pripeljale same življenjske okoliščine, temveč moje navade in prepričanja. Kaj hitro sva lahko ugotovili, kaj vse je trpelo zaradi mojega odnosa do dela. In da sem zato že dolgo v precej uničujočem neravnovesju. Nič čudnega, ko sem bila pa navajena tako trdo garati, da pogosto nisem čutila ne lakote ne žeje! Moj način sproščanja je bil tek maratonov, kar me je na kratki rok sicer napolnilo z endorfini, na daljši rok pa še dodatno izčrpavalo.

Pod zdravničnim nadzorom sem počasi ozaveščala napako za napako in se zlagoma distancirala od pristopov, ki sem jih imela prej za samoumevne.



Relativno kmalu sva prišli tudi do ključnega uvida. In sicer – da je bil najhujši priganjalec mojega zloma podzavestno prepričanje, da moram biti ves čas močna. In to za vsako ceno – ne samo zase, temveč tudi za druge. Drugi najhujši valpet, ki me je silil v izgorelost, pa je bil moj perfekcionizem. Ta je bil tisti, ki mi je ves čas agresivno prigovarjal: “Počiva se takrat, ko si mrtev!”

Dr. Dernovškova je bila do tedaj prva in edina, ki mi je znala nastaviti ogledalo. Vedno ji bom hvaležna, da je to storila na tako prijazen in subtilen način. Prav zaradi njenega pristopa sem se lahko z njo nemudoma poistovetila. V njeni modrosti in stvarni spodbudnosti sem našla neprecenljiva zaveznika. Obenem pa je imela vedno pripravljen cel koš vsakdanjih praktičnih nasvetov – recimo, kako najbolj učinkovito pospraviti stanovanje in podobno.

Izjemno cenim tudi to, da mi je še danes ves čas na voljo preko maila. Če imam kakšno težavo, ji lahko kadarkoli pišem in računam, da mi bo še isti dan odgovorila s konkretnimi napotki. Takega odnosa v našem zdravstvenem sistemu preprosto nisem vajena.

Za trajno okrevanje sem potrebovala dve leti intenzivnega dela na sebi. V prvi fazi sem morala predvsem celostno nahraniti telo, kar je pomenilo veliko počitka in veliko počasne hoje. Danes vem, da sem v tem času postavljala temelje neke precej nove identitete. Najprej sem se morala naučiti prepoznavati svoje notranje priganjalce, da sem jih lahko začela čedalje bolj učinkovito nevtralizirati.

Na najgloblji ravni je šlo za proces rahljanja toksičnih prepričanj in spreminjanja navad. Začelo se je s tem, da sem si v prostem času radikalno omejila dostop do elektronske pošte. Na koncu procesa pa sem mirno dala odpoved kot ravnateljica in postala “samo” učiteljica.

Danes znam zelo hitro prepoznati sprožilce izčrpanja ter nemudoma ukrepati. Zelo dobro znam tudi razločevati med staro in novo Jano. Ob nenapovedanih življenjskih izzivih se vedno znova vprašam: “Kaj bi zdajle storila stara Jana? In kaj mora storiti nova?”



Danes sem srečna, sproščena in pogosto celo lahkotna. Nobenih dvomov nimam, da sem se vmes tako obnovila, da bi bila lahko spet ravnateljica. A ko slišim za kak nov tovrstni razpis, samo odmahnem in v šali pomislim: "Kar naj si najdejo kakšnega drugega norca!" Vsaj zaenkrat mnogo raje ostajam vesela in predana učiteljica, ki vsake tri mesece hodi na kontrolo k psihiatru.

Dr. Dernovškova sicer trdi, da kontrolnih pregledov sploh ne potrebujem. A mislim, da se moti, saj vem, da bi preprosto preveč pogrešala klepet z njo.

Na poti okrevanja se me je posebej dotaknila naslednja misel: "Vsak človek ima dve življenji. Njegovo drugo življenje se začne, ko spozna, da ima samo eno." Mojci Zvezdani Dernovšek ostajam za vedno hvaležna, da mi je stala ob strani, ko sem spoznavala, da imam samo eno življenje. In da mi je obenem pomagala zbrati pogum, da ga končno zaživim.

Tris pričevanj naj zaključí zgodba Branka iz Osrednjeslovenske regije.

Dvajset let sem trpel v vrtincu nečesa peklenskega. Vsi moji dotedanji psihiatri so bili mnenja, da gre za lažjo obliko depresije ali bipolarnе motnje. To me je vedno vsaj nekoliko zmedlo. Kako je lahko nekaj "lažja oblika", če že skoraj dve desetletji razmišljam o samomoru?

Moje depresivne faze so bile zame namreč konec sveta. Med njimi sem se počutil kot res zadnja gnida na svetu, ki ne zmore najti smisla, medtem ko ga vsi drugi v tem našem človeškem mravljišču lahko.

Kot skoraj slep fotograf sem se v življenju že itak srečeval z vrsto posebnih izzivov. Na srečo me je moje delo vedno tako izpolnjevalo, da zaradi depresije nisem nikoli obležal. Je pa zaradi nje čedalje bolj trpel moj poklic, saj je zahteval veliko stikov z ljudmi.

Ko sem se končno ojunčil in naročil k tako opevani dr. Dernovškovi, se najprej nisva najbolje ujela. Oziroma se jaz nisem najbolje ujel z njo. Pravzaprav mi je



šla med prvimi nekaj srečanji kar pošteno na živce. Ali če se izrazim točneje, se mi je hkrati zdela izjemno ljubka in neskončno zoprna.

Zakaj sem tako čutil? Mislim, da zaradi njene silne veselosti in sproščenosti. Na podlagi izkušenj z drugimi veseljaki sem bil prepričan, da mora biti vse skupaj vsaj delno odigrano. Šele ko sem jo bolje spoznal, sem lahko ugotovil, da gre pri njeni veselosti za nekaj, kar ji omogoča, da lahko pri svojem delu tako briljira. Vedno sem težko prenašal, če me je hotel kdo zabavati, ko sem bil v slabi koži. Zato sem potreboval kar nekaj časa, da sem doumel, da ona sploh ne počne tega. Ne, s svojim veseljaštvom me ni hotela zabavati, temveč ga je okrog sebe ovila kot nekakšen varovalni plašč, da ji silno gorje nas pacientov ne bi prišlo do živega. Na koncu sem se preprosto vdal v usodo in se začel v njeni družbi veliko krohotati. Na začetku me je jezilo tudi to, da nisem še nikoli srečal človeka, ki bi tako očitno počel tri reči naenkrat. "Nekaj te vpraša, potem te pa sploh ne poslušaj!" sem se večkrat pridušal sam pri sebi, ker je med najinimi pogovori ves čas nekaj zapisovala in urejala na zaslonu. Ampak! Takrat še nisem razumel, da me ob vsej svoji dejavnosti vedno tudi prekleto dobro poslušaj. In da zaznava tudi vsako še tako drobno nianso v mojem glasu.

Pred srečanjem pri Mojci Zvezdani sem imel vedno občutek, da me psihiatri niso jemali povsem resno. Ona pa je zaradi svoje strokovnosti in empatije znala zelo hitro začutiti, da gre pri meni za biti ali ne biti. Pa če sem se navzven še tako potrudil, da sem bil videti v redu.

Velik vtis je name naredila že med enim prvih pregledov, ko je dejala: "Veste, jaz si ob vseh svojih izkušnjah s pacienti niti približno ne domišljam, da vem, kako se počutite. Torej kako vam je hudo."

Za to izjavo sem ji bil neskončno hvaležen. Z njo mi je dala na več nivojih vedeti, da imam enkrat za spremembo opravka s človekom, ki ne blefira in se ne obnaša, kot da je požrl vso modrost tega sveta. Torej s človekom, ki bi se mu nemara lahko sčasoma povsem odprl, da skupaj preizprašava marsikaj.



Dokončno je v mojem srcu zmagala, ko sva se nekega večera z vlakom skupaj peljala domov iz Sevnice, kamor sem se k njej vozil na preglede. Prej sem bil ves na trnih, ker sem bil tisti dan naročen kot zadnji, meni pa se je zelo mudilo nazaj v Ljubljano. Mojca je že v čakalnici nekako zaznala mojo živčnost. In me pomirila: "Branko, nič bat, vse bova še pravočasno uredila. Na koncu koncev moram tudi jaz uloviti isti vlak kot vi!"

Po pregledu sva se tako skupaj napotila na postajo.

Povedati moram, da sem bil sprva nemalo živčen, ker preprosto nisem vedel, kako bi se veljalo obnašati. Prepričan sem bil, da imajo gospa doktor izjemno pomembne misli, zato je nikakor nisem želel gnjaviti s svojimi. Kot tudi ne s posebnimi izzivi hoje v mraku v slabo poznanem kraju. Zaradi svojega vida si moram ob takih priložnostih vedno pomagati z baterijo.

No, moja psihiatrinja je znala zopet na ravno pravšnji način prevzeti pobudo. Potem ko me je na vlaku prikrmarila do skupnega sedeža, se je nasmehnila in dejala: "Upam, da mi ne boste zamerili, ampak jaz moram nekaj nujno dokončati!"

Ob tem sem bil ves poparjen, saj sem njene besede vzel kot potrdilo, da sem res v napoto. Prepričan sem bil, da mora ugledna strokovnjakinja napisati tri različne nagovore za tri različne simpozije na različnih koncih sveta. Ona pa je namesto laptopa iz torbe potegnila pletilki in začela z veliko vnemo štrikati.

"Mojca," sem dahnil, "kaj prav vidim, da vi štrikate?"

"Tako je," je odvrnila in mi razložila dve, tri o zapletenem vzorcu, ki ga je trenutno poskušala.

"Veste kaj," sem se nasmejal, "vi ste absolutna šampionka!"



Bil sem povsem očaran. Zakaj? Najbrž ker se je takrat iz vse tiste strokovnosti in storilnosti v moji zavesti dokončno izluščila še kot človek. Njeno kvačkanje sem doživel kot način meditacije visokega duha. Obenem pa se mi je z njim dokončno razkrila v svoji pristnosti, saj bi natanko isto počela, tudi če jaz ne bi sedel zraven nje. Spoznal sem, da sem v družbi nekoga, ki nima niti trohice interesa, da bi svoj položaj in ugled zlorabljal za delanje vtisa.

Med tisto vlakovsko vožnjo sva prijateljsko pokramljala o marsičem. In v meni se je takrat rodila nič manj kot ljubezen do nje – ljubezen v tistem najlepšem in najbolj čistem platonskem smislu. Ob njeni pristnosti je bilo nemogoče, da je ne bi vzela za svojo.

Tudi zaradi vsega naštetega je najina terapija tekla bolje, kot bi si prej drznil predstavljati.

Vse moje dotedanje izkušnje so sicer kazale, da mi psihiatrična zdravila ne pomagajo. Torej da se nanje moj organizem sploh ne odziva. In tudi prva od Mojce odmerjena kombinacija tablet ni prinesla učinka. Zaradi tega sem se znašel na robu globokega obupa. Spraševal sem se: "Če mi še tako vrhunski strokovnjak ne zna pomagati, kdo mi potem lahko?"

Seveda sem se ji pustil prepričati, da poskusiva še enkrat. V strokovni literaturi je zasledila redek primer, ki bi utegnil biti podoben mojemu. Zato sva tokrat stavila na precej nekonvencionalno izbiro zdravil za mojo diagnozo ... In zgodil se je čudež.

Že v desetih dneh sem zaznal spremembo. Zelo kmalu potem sem prišel do stabilnega razpoloženja. Kaj takega je bilo prej skozi dvajset let mojih depresivnih faz povsem nepojmljivo.

Ta stabilnost se je obdržala vse do danes, torej že štiri leta.



Poleg medikamentov je najbolj zaleglo striktno vztrajanje, da moram narediti dvanajst tisoč korakov na dan. Lahko bi rekel, da je teh dvanajst tisoč korakov mojemu življenju dalo povsem nov ritem. Najbolj neverjetno od vsega je bilo, da me je komu sploh uspelo pripraviti do aktivnosti, saj sem prej delal korake predvsem od postelje do stranišča in nazaj. V naravi pa sem predvsem neznansko trpel, ker me je s svojo živahno bohotnostjo opominjala na mojo lastno gnilost. A po novem sem začel delati dvanajst tisoč korakov ne glede na vreme ali razpoloženje. Mojca mi je o blagodejnih učinkih takšnega početja razlagala s takim navdušenjem, da sem preprosto moral poskusiti. In ni mi bilo žal. V tej koristni navadi vztrajam vse do danes. Vmes sem jo tako ponotrnil, da bi si zelo težko predstavljal življenje brez.

Kot rečeno mi gre že lep čas zelo dobro. Moja okolica celo pravi, da se ji pogosto zdim malce "high", torej zadet. A ta navidezna zadetost je preprosto moje naravno stanje, kadar nisem v krempljih depresije.

Čeprav se mi je v zadnjih letih še dodatno drastično poslabšal vid, živim izjemno dejavno. To pomeni, da predavam študentom na fakulteti, prirejam razstave in se lotevam izjemno ambicioznih projektov – predvsem pa skušam biti dovolj dober oče svoje najstniške hčerke. V štirih letih sem izdal tri knjige, ob tem pa sem poln zelo konkretnih načrtov za prihodnost. Vendar vse to počnem precej bolj mirno kot prej, saj se že dolgo ne sekiram več, če kdaj kaj tudi spodleti.

Vmes sem namreč doumel, da je to nekaj najbolj normalnega.

Dr. Mojco Zvezdano Dernovšek neskončno cenim kot strokovnjakinjo in kot človeka. Med drugim mi je pomagala doumeti, da mi sploh ni treba obupavati, če določenih reči nisem zmožen spremeniti. Za to ji bom ostal hvaležen do konca življenja.



Tako, slišali smo misli Ane, Jane in Branka. Prepričan sem, da predstavljajo njihove izkušnje najboljšo možno vstopno točko v našo pripoved.

Preden se lotimo prvega poglavja, naj povem še to, da je knjiga nastala na podlagi dolge serije pogovorov. Mojčina prva ideja je bila, da bi bila napisana v obliki dialogov med nama, a se mi jo je zdelo mnogo primerneje napisati v prvi osebi ednine. Tako kot je pripovedovala meni, bo torej od tu naprej pripovedovala vam.

Za čisto zadnji uvod v njeno imenitno osebnost naj navedem še lastno pričevanje ... Torej okrušek, ki se mi je zapisal med enim najinih pogovorov.

Devet dni po odstranitvi žolčnika je bila že čila in bodra kot vedno. In seveda tudi v polnem pogonu. Na steni za njo čudovite anatomske risbe metuljev, na kavču neposredno za njenim hrbtom pa metla. Če mi verjamete, da, prav taka čarovniška. "Za rojstni dan sem jo dobila od prijateljic," je mimogrede pojasnila, "na držalu sta vžgani koordinati GPS mojega doma in Slivnice."

Jure Aleksič



O kritikih in krokodilih

Dve usodi

Sredi devetdesetih let prejšnjega stoletja sem v obravnavo dobila fanta, ki se mu je povsem ustavilo življenje. Zaradi hujše poškodbe je najprej pol leta preživel v bolnišnici, nato so ga premestili na moj oddelek. Težava je bila v tem, da ni zmoget niti enega nadstropja stopnic, ne da bi prav dramatično lovil sapo.

Sprva sem tako domnevala, da mora imeti težave s srcem. Med drugim smo ga poslali tudi k nevrologu, ker smo sumili, da trpi za distrofijo mišic. Ampak ne: nevrolog je kaj hitro ugotovil, da gre samo za hudo zaležanost.

Zdelo se je, kot bi se mladenič odločil, da je vse brez smisla. Zato bo življenje še najraje kar preležal.

Ob tem je tudi zelo malo govoril. Kar je povedal, pa je bilo praviloma vezano na njegove blodnjave izkušnje. Že pred časom je namreč razvil zelo konkretno psihozo. Prepričan je bil, da ni s tega sveta in da je bil med nas Zemljane dejansko ugrabljen ... To naj bi med drugim pomenilo, da tudi njegova starša nista njegova starša, temveč se zanju samo izdajata.

Skozi pogovore z njim mi je postalo jasno, da se je odločil, da bo preprosto ležal in čakal na rešilno ekspedicijo iz vesolja.

Ko sem položaj dovolj dobro razumela, sem se odločila, da je treba najprej nasloviti fantovo telesno kondicijo. Zato sem starša nagovorila, da sta ga začela motivirati za vsakodnevne sprehode ter ga na njih tudi spremljala. Naš skupni varovanec je vsak dan napravil malo večji krog okrog bolnišnice. In vsakič, ko mu je to uspelo, je smel nazaj na posteljo, ne da bi ga pri tem kregali.



Že ta na videz drobna sprememba je napravila čudež za vrnitev njegove volje do življenja. Dokončni preboj pa smo dosegli, ko smo ugotovili, da zna zelo dobro igrati pingpong. Pravzaprav ga ni igral samo zelo dobro, ampak naravnost fantastično. In ta njegova odličnost ga je motivirala v nadaljnje druženje s soljudmi ... Najprej izključno ob pingpong mizi, pozneje pa še kje drugje.

Sicer je bil še vedno prepričan, da bodo ponj prišli Nezemljani, a se je odločil, da ne bo prav nič narobe, če se bo imel med čakanjem čim bolj prijetno.

Ob vseh pozitivnih spremembah je bilo razumljivo, da se mu je začela počasi vračati samozavest. "Če zmorem to, zmorem najbrž tudi še kaj drugega!" je vsake toliko dahnil po vrnitvi s posebej dolgega sprehoda. Ko je prišel telesno za prvo silo k sebi, je potreboval bistveno manj zdravil. Manj ko imaš maščobnega tkiva, manj namreč potrebuješ kemične podpore.

Eno celo leto smo ga postopno postavljali na noge. In glej glej, ali se mu ni začela z vrnitvijo samozavesti prebujati tudi motivacija.

Nekega dne je prišel na plan z idejo, da bi morda vseeno lahko skušal narediti pripravništvo za poklic. Pri tem sem ga seveda vneto opogumljala. "Sijajna ideja!" sem pokimala. "Kaj lahko izgubiva, če poskusiva?"

Ker je pred svojim celostnim zlomom na srečo že diplomiral, je pripravništvo naredil brez večjih pretresov. Na podoben način je kmalu opravil še strokovni izpit. Ker se je do takrat že pošteno postavil na noge, ni trajalo dolgo, da si je našel službo ... In to naravnost imenitno službo s precej nadstandardno plačo.

No, tu se pravljичnost njegove zgodbe žal prekine. Približno deset let po zaposlitvi je firma zajadrala v precej tvegane vode. In že med prvim valom odpuščanja je bil oškodovan tudi junak naše pripovedi, ki je vmes postal mlad gospod. Čeprav ni bil prav nič kriv, se je na koncu znašel na cesti.



Kot bi lahko pričakovali, se mu je ob tem spet poslabšalo zdravje. Nekaj časa je bilo z njim celo huje kot ob prvem zlomu po zaključku študija. A tokrat ga je med funkcionalne znova obudilo dejstvo, da si je vmes pridelal dve pomembne prednosti.

Prva je bila deset let nabrane delovne dobe v zelo dobro plačanem poklicu. To pomeni, da je bilo vsaj za njegove osnovne potrebe poskrbljeno. Druga prednost pa je bila, da se je zaradi svoje uspešnosti v življenju že zdavnaj naučil, da se mu ni treba niti približno toliko obremenjevati kot prej.

Danes je to gospod v najboljših letih, ki mu invalidska pokojnina omogoča, da je v seštevku zadovoljen in pogosto celo radosten možki. S sestro veliko hodita po hribih, nečakom zelo rad pomaga pri šolskih obveznostih ... Obenem pa je dejaven v nekem društvu, kjer ga zaradi njegovega poklicnega znanja naravnost obožujejo.

Z lahkoto in z veseljem ga lahko opišem kot nekoga, ki se je v življenju našel. A če se takrat, ko je res štelo, ne bi vsak dan z muko dvignil z bolniške postelje, bi se lahko njegova zgodba zasukala povsem drugače.

Tako kot se je recimo zasukala v podobnem primeru fanta, ki ga nismo znali pripraviti k dejavnosti.

• • •

Pri tem mladeniču se je psihoza razvila že v osnovni šoli. Najprej se je zdelo, da bo imela bolezen prehodno naravo. Že v prvem letniku gimnazije pa je fant razvil mnogo preveč prisilnih gibov, da ga okolica ne bi imela za motečega. Čedalje večjemu neodobranju vrstnikov se je sklenil upreti z odločitvijo, da bo nehal hoditi v šolo.

Starši so ga zato vodili od enega psihologa do drugega. In prav vsakemu je obljubil, da se bo vrnil v šolo. A kaj ko ni obljube nikoli držal. Pa tudi nikamor



drugam ga ni vleklo. Odločil se je, da mu še najbolj ustreza, če vse dneve presedi doma. Na koncu so se vsi domači ukvarjali samo še s tem, da je šolo obesil na klin.

Ko sem ga dobila v obravnavo, je bil že povsem zaklenjen v pasivnost, saj je utrpel vsaj štiri leta radikalne nedejavnosti. To je na njem očitno pustilo prehude posledice.

Sprva sem bila sicer kar malo huda na njegovega prejšnjega psihiatra, ker me je prepričeval, da se s fantom nima smisla ukvarjati. In da bi mu bilo še najbolje odobriti status trajne nezmožnosti za pridobitno delo. A se je moja jeza precej hitro polegla, saj sem začela spoznavati, da je imel kolega prav. Čeprav sem poskusila z vsem, česar sem se lahko domislila, sem zelo hitro doumela, da je bilo fantovo "opravljanje izpitov od doma" prej zavajanje kot ne. In da ni imel v resnici nobenih namenov zaključiti šolanja, razen če bi mu morda kdo diplomo stresel v naročje.

Zato sem starše pozvala: "Če fant ne dela šole, mu je treba najti službo."

Pri tem apelu sem žal naletela na povsem odklonilen odgovor. V bolnikovi družini so bili namreč vsi visoko študirani in preprosto niso mogli prenesti ideje, da sine ne bi naredil niti srednje šole, temveč bi se raje zaposlil recimo v kakšnem skladišču.

Ko tudi iz te moke ni bilo kruha, sem vztrajala, da mora mlado bitje hoditi vsaj kam.

"Začetni zagon bi mu lahko morda dovedla kakšna oblika prostovoljstva," sem domačim položila na srce. "Ali pa bi lahko motivacijo v njem prebudilo delo v nevladni organizaciji. Na tej točki sem pripravljena sprejeti karkoli, da ubogi fant le ne bo cele dneve sedel doma!"



Prepričana sem, da sta mu starša želela samo najbolje. A sta namesto strategije majhnih korakov vseeno raje izbrala vztrajanje v že davno izgubljeni bitki za srednjo šolo.

Minila so leta in tudi ta mladenič je danes že gospod ... Le da mu za razliko od prvega res ni lahko. Oba starša sta precej zgodaj umrla, on pa je prisiljen živeti v zavodu, saj je povsem nezmožen samostojnosti.

In s tem smo prišli do poante. Enako tragično bi se lahko obrnila tudi zgodba prvega fanta, če bi se upiral zaradi upiranja in če pri reaktivaciji ne bi mogel računati na podporo bližnjih.

Ne njemu ne staršema prav gotovo ni bilo lahko. Zelo dolgo smo se morali prebijati skozi oklep naučene nemoči, zaradi katerega je bil fant prepričan, da ne more niti hoditi. In tudi on bi bil lahko danes prepuščen kakšni inštituciji, če ne bi ravno še pravi čas raje izbral dejavnosti.

Res je, tudi prvemu fantu se življenje ni izšlo pravljjično. Najbrž predvsem zato, ker življenje pač ni pravljica. Ampak v celoti se mu je še vedno izšlo več kot solidno, saj živi danes prav v redu. Medtem ko lahko drugi možak računa predvsem na življenje, v katerem je povsem odvisen od okolice.

• • •

Kot zanimivost naj povem, da prvi gospod za današnje kakovostno življenje sploh ni potreboval popolnega mentalnega okrevanja. Jedro njegovih paranoidnih blodenj ga v resnici ni nikoli zapustilo. Se je pa vmes zelo dobro prilagodil na življenje v obeh resničnostih hkrati. Gospod tako še danes verjame v primat svoje namišljene resničnosti. A se je obenem naučil povsem dovolj dobro krmariti skozi objektivno resničnost, ki si jo deli z ostalimi ljudmi.



Na nek fascinanten način mu je sčasoma svoje blodnje celo uspelo uporabiti za bolj učinkovito gibanje med nami. Ker je sam pri sebi še vedno verjel, da ga lahko zdaj zdaj pokličejo vesoljski rojaki, se je namreč odločil, da bo tu spodaj med nami toliko bolj funkcionalen.

In zakaj? Da bo lahko ob vrnitvi na rodni planet podal toliko boljše poročilo o svoji misiji na Zemlji.