



Pogovorimo se s svojim krokodilom



Psihiatrinjo prof. dr. Mojco Zvezdano Dernovšek naši bralci dobro poznajo, saj nam je večkrat pomagala razumeti naravo duševnih težav (recimo kako z 12.000 koraki zdraviš depresijo), bila je tudi kandidatka za Slovenko leta. Morda naše posebno razmerje traja od njenega osemnajstega leta, ko je iz članka v Jani ugotovila, da je – dislektičarka? To pot vam toplo priporočamo v branje knjigo Notranji krokodil (njeno pripoved je iskrivo zapisal novinarski kolega Jure Aleksič, izdala pa založba Chiara), ki je zelo poljuden priročnik, garniran z resničnimi zgodbami. In kaj je s krokodilom, ki ga imamo nekje znotraj vsi, eni bolj, drugi manj ukročenega?

Tekst: SONJA GRIZILA, foto: MATEJA J. POTOČNIK

**OPTIMIZMA SE
LAHKO NAUČIMO,
LENOBO PA
PREŽENEMO**

No, pa se naprej pomudimo pri krokodilu, ki ni ravno najbolj prijazna žival, bližnja srečanja s to veliko požrešno zverjo se za človeka praviloma ne končajo dobro. Ampak s svojim notranjim krokodilom, avtorica ga imenuje »moj prijatelj kroks«, smo lahko v sorazmerno ugodnem razmerju. Tiči v jedru možganov, je njihov najstarejši del, ki je nastal takrat, ko so se živa bitja začela razvijati. Krokodil nas elementarno varuje, na plan lahko prileze zelo burno, kadar se znajdemo v situaciji, ko je potrebna takojšnja odločitev – ali se bomo z nevarnostjo bojevali ali pa bomo pred njo pobegnili. Plazilski možgani, v katerih tičijo naše moči, energija in želje, nam lahko povzročajo duševne težave, če niso usklajeni z drugimi, novejšimi plastmi možganov, kjer so empatija, načrtovanje in druge razumske lastnosti, ki pa tudi niso vse samo pozitivne. A o tem nekaj pozneje. Skratka, s svojim krokodilom je treba skleniti zavezništvo – da bo reagiral takrat, ko nam res gre za nohte, in nas ne bo oviral, če je kaj napačno razumel. Kako krokodil ve, da smo v stiski, saj ne sliši in ne razume besed? Zazna predvsem hitrost dihanja in stopnjo sproščenosti telesa. Kar so zelo dobre novice, pravi avtorica. Z ustreznim dihanjem in gibanjem ga lahko umirimo. Je pa problem tudi, če je sicer načelno prijazni krokodil zatrt – saj veste, v njegovi domeni so želje, moč, energija. Če je torej plazilec preveč ali premalo aktiven, ga je mogoče ukrotiti in z njim skleniti premirje. Le naučiti se je tega treba.

Kako se naučimo optimizma. Dr. Dernovšek v podnaslovu knjige zapiše »Izkušnje naučene optimistke« – in pri tem seveda še posebej zastržemo z ušesi. Dobro namreč vemo, da je veliko lepše živeti, če v vsaki, tudi neprijetni življenjski situaciji poiščemo najprej svetle plati, preverimo možnosti za ugodno rešitev in se ne vdajamo malodušju. Pesimisti se ne rodimo, ampak to postanemo, pravi avtorica. Nemoč je naučena in je posledica neprijetnih izkušenj, skratka, človek pričakuje trpljenje, ker je pač tako navajen. Tudi ko se pokaže priložnost, da bi pobegnili iz ustaljenih navad in dosegljajev, se zaradi črnogledosti to ne zgodi. Gotovo se bo vse sfiziološko – in kriv sem sam, pa tudi vesolje, karkoli že to je. Itak je vse nesmiselno, boljje vrabec v roki kot golob na strehi in podobno. Pesimisti vztrajajo v toksičnih razmerah in razmerjih, ker so druge možnosti lahko samo še slabše. Zveni znano? Če tega vzorca ne razgradimo, so



FOTO: SHUTTERSTOCK

Pogovor s kuščarjem

Različne težave so v knjigi ilustrirane s konkretnimi zgodbami, ki pa so kakopak brez imen in značilnosti, po katerih bi se lahko pacienti prepoznali. Notranji krokodil je zaživel v zgodbi gospoda, ki je napredoval na pomembno mesto, a se je odgovornosti tako prestrašil, da je bil na robu zloma. Njegov notranji krokodil ga je skušal na vsak način prisiliti k begu, čeprav je bil objektivno usposobljen za nove naloge. S pomočjo terapevte je začel dialog s svojim kuščarjem, kot ga je imenoval, z njim se je pogovarjal, pa naj se sliši še tako odbito. Zaleglo je. No, tudi antidepresive je jemal, da se je lahko pošteno naspal, brez tega ni nič. V dveh mesecih se je zadeva uredila.

zaman vsa zdravila in vse psihoterapije tega sveta, pravi psihiatrinja, ki je imela precej zapleteno otroštvo in o tem tudi odkrito piše. Pozneje se je odločila postati naučena optimistka, ker je tako daleč najlepše in najlažje živeti.

Preprosto pa to ni. V naučeno nemoč tako rekoč pademo kot otroci, za učenje optimizma pa potrebujemo precej volje, saj se je treba s problemi boriti, namesto da pred njimi bežimo, iz črnogledosti se izvlečemo tudi tako, da krepimo svojo prirojeno ustvarjalnost. Skozi posamična poglavja v knjigi nas dr. Dernovšek postopoma seznaja, kako se optimizma naučimo, hkrati pa razblinja mit o tem, kako psihiatri radi predpisujejo zdravila, ki imajo stranske učinke. Mimogrede, avtorica deli paciente v grobem na tri skupine – tiste, ki nasvete in navodila sprejemajo, one, ki zdravila kategorično odklanjajo (čeprav jih nujno potrebujejo), in tretje, ki prihajajo na terapije predvsem zato, da bi dobili zdravila, čeprav obstajajo drugi načini za reševanje njihovih težav. Ko jo je pacient vprašal, ali bi sama požrla vse tisto, kar mu predpisuje, mu je odgovorila: »Seveda, če bi trpela tako kot vi, bi požrla pol lekarnice, samo da bi mi odleglo.« Mimogrede, ni se treba bati antidepresivov, ko so potrebni, saj ne ▶

► zasvojiijo, uspravala in pomirjevala pa nas spravijo v odvisnost, če jih nenadzorovano uporabljamo.

Lenoba in »lenoba«. V knjigi preberemo, da je med najbolj samouničevalnimi dejavnostmi lenoba. To ni poležavanje zaradi anksioznosti ali izgo-relosti, v tem primeru gre za duševne motnje. Lenuhi preživljajo dneve brez cilja in naprežanja, takšni ljudje ne premorejo nobene vztrajnosti in ne znajo prenašati neugodja. Tega so se naučili v družini, kjer jim ni bilo treba prevzemati nobene odgovornosti, za vse je bilo poskrbljeno. Ker pač ne počnejo ničesar pametnega, tudi ne poznajo občutkov zmago-slavja, ko jim kaj uspe. Delomrzneži pozneje v življenju iščejo trenutke sreče v alkoholu in mamilih, nagnjeni so k depresiji.

Nekaj povsem drugega pa so inteligentni lenuhi, kot jih imenuje avtorica, oni so to po naravi, drugi

pa se tega naučijo. Na zunaj je videti, kot da velik del življenja zabušavajo, v resnici pa so le dobri organizatorji, ki znajo zgrabiti bika za roge. Kadar se pojavijo neprijetne in zapletene naloge, se jih takoj lotijo in rešijo, ne pa odlagajo. Potem pa mirne duše počivajo. Nekaj povsem drugega je namreč poležavati na plaži, ko imamo reči urejene, kot če smo na plažo pobegnili pred razsutim življenjem, pravi dr. Demovšek. Po njenih opažanjih se lahko inteligentne lenobo naučimo že v letu dni, prepričana je, da bi morali to poučevati že v osnovni šoli, ker je vsaj tako pomembno kot branje in pisanje.

Pet stebrov dobrega počutja. To so zdravje, služba, družina, prijatelji in hobiji. In za vse se je treba kar pošteno potruditi. Seveda nam v katerem od razmerij in dejavnosti, ki nas držijo pokonci, kdaj zaškriplje, a nas druge držijo pokonci. Če

se začnejo sesipati skoraj vse, pa nikjer ne najdemo opore, je to najkrajša pot v depresijo, če ne v kaj hujšega. Glavno vodilo uspešnega življenja je, da se sprijaznimo z dejstvom, da nam bo tu in tam zdrsnilo, a da smo se zmeraj pripravljeni boriti in se pobrati, pri tem pa se praviloma naučimo novih koristnih reči. Eno od spoznanj, ki sem jih odnesla iz knjige Notranji krokodil, je, kako se spoprijeti s perfekcionizmom, ki nikakor ni le pozitivna stvar. Stane nas veliko energije, mnogih drugih reči, ki so nam bolj ljube, se ne lotimo, ker nam preveč energije požre trenutna dejavnost. Dr. Drnovšek je to rešila s časovnimi omejitvami, ki si jih določi za posamično dejavnost – in ko jih opravi, si oddahne in se pomirjena loti česa drugega. Nekoč mi je rekla, da kadar puli plevel iz trate, jo je bolje pustiti pri miru. V takšna stanja se pogosto spravimo, ko si naložimo preveč in nam zmanjka sape. ■



Osebna izkušnja je dragocena

Mojco Zvezdano Demovšek sem vprašala, ali gre res veliko psihologov in psihiatrov v ta poklic zato, da bi reševali predvsem svoje probleme. Pri njej je že videti tako – je dislektičarka, kar je bila v času, ko je odraščala, neznana motnja, za povrh pa ima še motnjo pozornosti. Seveda zadeva ni tako preprosta, je odgovorila. »Veliko ljudi odrašča v zelo zapletenih družinskih razmerah, zato se jim zdi področje težav v duševnem zdravju zanimivo, jih pa ne plašijo, saj so zanje del človeške izkušnje. Nikoli si nisem delala utvar, da bom lahko vse težave rešila in vse ljudi pozdravila ali pa jim pomagala. Včasih sem skušala v ljudeh, čeprav so imeli hude probleme, videti vsaj nekaj dobrega in neredko me je to drago stalo. Me je pa malo skrbelo, ali utegnejo moje družinske izkušnje vplivati na moje delo, kar sem med svojim strokovnim delom razčistila.

Ves čas študija, specializacije in strokovnega dela sem se trudila, da bi vse, za kar je znanstveno dokazano, da je koristno in dobro za zdravje, posredovala naprej. Če pa nekaj drugim svetujem, moram tako tudi sama živeti. Vsaj v grobem. Danes ljudi z znanjem o duševnem zdravju delimo takole:

- **expert by experience** – to so ljudje, ki so nekaj doživeli in imajo izkušnjo iz prve roke
- **expert by knowledge** – to so naučeni strokovnjaki, ki pomagajo, a lastne izkušnje nimajo
- **expert by knowledge and experience** – to so strokovnjaki, ki so naučeni in imajo svojo izkušnjo (nesporna kraljica tega je Kay Jamison na področju bipolarni motnje razpoloženja), sposobni so povezati strokovno znanje in svojo izkušnjo v nekaj izjemno koristnega in uporabnega. Šele ko sem prebrala nekaj njenih knjig, mi je postalo jasno, kaj ljudje z izkušnjo bipolarni motnje potrebujejo za okrevanje.«