

INTERVJU: DR. ANDREJA PŠENIČNY, PSIHOLGINJA IN PSIHOTERAPEVKA

Sodobna družba-pot v prepad?

Svet drvi v smeri popolne potrošniške družbe, ko je edina vrednota materialni svet. Vsi navzven kažemo neizmerno srečo, v resnici pa smo družba nesrečnih in nezadovoljnih ljudi na eni strani in razmaha narcisov na drugi strani. O tem in stanju duha slovenske družbe smo se pogovarjali s priznano psihoterapevko dr. Andrejo Pšeničny.

Avtor: Marko Stopar

Kakšna je razvita družba, kjer so bolj cenjene in opazne objave Kardashian kot kakšnega novega odkritja znanstvenika?

Lahko bi rekli, da taka družba temelji na narcističnem vrednostnem sistemu. Gre za iskanje potrditve s strani drugih, ki izhaja iz bolj ali manj nezavednega dvoma vase, ki ga negotov človek skuša preseči tako, da se poistoveti, oziroma da posnema način življenja nekoga, ki je slaven in oboževan. Bistvo narcističnega doživljanja je namreč, da sem nekaj vreden samo, če sem edinstven, izstopajoč. Takrat me opazijo, takrat sem večvreden in zato oboževan.

Ljudje, ki ne zaupajo v lastno vrednost ali sposobnosti, se lažje poistovetijo s tistimi, ki jim, vsaj na prvi pogled, za doseganje oboževanja zadostuje zgolj videz in sposobnost samopromocije, kot pa s takimi, ki so prišli do dosežkov s trdim in v vztrajnim delom. Taka vrsta popularnosti se zdi oboževalcem lažje dosegljiva, saj je za lepотно operacijo potrebna precej manjša investicija in napor - v času in denarju - kot za diplomu, doktorat ali znanstven dosežek.

Lahko naredite oceno kakšno je trenutno stanje duha v slovenski družbi?

Mislím, da bi morali v sebi odrasti. Še vedno prevladuje preveč otro-

ške razcepljenosti med idealiziranimi pričakovanji in kronično negativnost zaradi razočaranj le-teh. Osnovno idealizirano pričakovanje izhaja iz otroško odvisne pozicije: če bom priden in deloven, me bodo nadrejeni (šefi, oblast, Bruselj...) cenili in upoštevali, ne da bi mi se bilo treba postaviti zase in poskrbeti za svoje potrebe. Dejstvo pa je, da čeprav nas nekdo hvali, to še nikakor ne pomeni, da bo tudi skrbel za nas in naše potrebe.

In kadar avtoritete teh (otroško) nerealnih pričakovanj ne uresničijo, oziroma le do tiste mere, ki ustreza njim, smo prizadeti in užaljeni. Vse te neugodne občutke, skušamo preseči na več načinov: bodisi s pretirano pridnostjo (moram biti še bolj priden), s samozadostnostjo (sem tako vse-mogočen, da lahko sam poskrbim za vse), preko idealiziranih fantazij o instantnem uspehu in slavi (sem tako izjemen) ali s pasivno agresivnostjo - z uporniškím kritiziranjem in razvrednotenjem vsega.

Pritisk potrošniške družbe nas dela nesrečne, saj imamo stalen občutek, da nekaj zamujamo, da nam nekaj manjka, da nismo dovolj dobri.

Občutek, da nismo dovolj dobri, ni posledica pritiskov potrošništva, temveč je obratno: potrošništvo cve-ti na našem občutku manjvrednosti.



Pred leti sem prebrala eno najboljši definicij propagande: Je tisto, kar nas prepriča, da si že vse življenje želimo nekaj, za kar pred minuto ali dvema sploh še nismo vedeli, da obstaja. Zavedati se je treba, da je človek, ki je s sabo nezadovoljen, precej boljši potrošnik, zato je cilj vsake marketinške akcije (torej pospeševanja prodaje, ki prinaša dobiček) zbuditi potrebo in občutek primanjkljaja. Zato se trudi pritiskati na naše (tudi najboljše nezavedne) občutke, da smo brez določene dobrine slabši in manj zaželeni ali pa da nam bo ta pomagala postati (naj)boljši. Ponuja nam takojšnjo, a le navidezno zadovoljitev občutkov notranje praznine in odsotnosti bližine in povezanosti.

Na drugi strani pa povsod gledamo slike navidezno srečnih/nasmejanih ljudi. Pa sploh vemo kaj pomeni sreča?

Pričakovanje, da bomo ves čas srečni (ker bodo zadovoljene vse naše potrebe) je enako nerealno, kot pričakovanje, da bomo ves čas zaljubljeni. Pravzaprav je izraz perfekcionistično idealiziranega pričakovanja, da je mogoče življenje brez težav, ovir, izgub in neuspehov ter brez neugodnih občutkov in čustev, kot so strah, bolečina, žalost, jeza itd. Navidezna sreča pa je del narcistične

maske, ki je postala način, kako skozi spodbujanje nezadovoljstva s sabo in zavisti drugim pospeševati potrošnjo izdelkov in storitev.

Bolj smiselno in realno dosegljivo je iskati ravnotežje in večjo stopnjo zadovoljstva s sabo in življenjem. Če je le popolno dovolj dobro za nas, se nam občutek zadovoljstva nenehno izmika. Enako prikrajšamo sami sebe, če sledimo tujim pričakovanjem namesto lastnim motivom.

Vso to iskanje popolnosti in pričakovanja zunanjega sveta nas vodijo v nenehen stres in depresijo. Vas je strah za sodobnega človeka?

V bistvu ne, saj se človeška zgodovina ni začela pred nekaj desetimi leti in je človeški rod vendarle kar dobro opremljen s kapacitetami za preživetje in spoprijemanje z realnimi nevarnostmi, stresi (če si seveda ne bomo uničili okolja ali pritisnili na »rdeči gumb«). V kolikšni meri pa se bodo vrojene kapacitete razvile pri posamezniku, je odvisno od čustvenih okoliščin, v katerih je odraščal. Res pa je, da se vse več ljudi po vsem svetu spopada z duševnimi stiskami težavami, nekateri podatki celo pravijo, da se občasno vsak drugi sooča z njimi. Razlog je lahko tudi v tem, da se, kot ugotavljajo strokovnjaki, povečuje delež manj zrelih - bolj



Potrošništvo cveti na našem občutku manjvrednosti.

ranljivih - struktur osebnosti, torej tistih, ki so slabše opremljeni za učinkovito soočajo s stresom. Stres pa je normalen del življenja, saj se je človek skozi zgodovino nenehno srečeval z realnimi grožnjami - vojne, lakote, bolezni in jih je zmožgel prenesti in se z njimi spopasti.

Drug razlog pa je lahko tudi to, da smo postali bolj senzibilizirani za prepoznavanje duševnih stisk in težav in da jih začnemo tudi prej obravnavati kot patološke. Ni vsaka slaba volja, žalost ali razočaranje že depresija.

Kako torej najti sebe, kako se upreti potrošniški družbi, zablodi potrošniške miselnosti?

V življenju nas lahko vodijo naša lastna pričakovanja in cilji ali pa pričakovanja drugih, najprej naših staršev, kasneje pa okolja, bližnjega ali šir-

šega. Za doseganje svojih ciljev pa potrebujemo še kapacitete, kot so vztrajnost in pogum, da jim sledimo, torej da se zanje potrudimo, prenesemo napore in odrekanja, kakor tudi razočaranja in korake nazaj. A do lastnih ciljev in kapacitet, da jih uresničimo, lahko pridemo le tako, da smo se tega naučili že kot otroci. Saj veste, kar se Janezek nauči, to Janez zna.

Starši v najboljši veri, da bodo otroku pomagali na poti v življenje - morda tudi zaradi lastne prikrajšanosti ali negotovosti - delajo vrsto napak. Ker so morda prezaposleni (s pridobivanjem materialnih dobrin, brez katerih se ne počutijo varne), otroku namesto svojega časa in pozornosti skušajo omogočiti vse in ga zasipajo z dobrinami in dražljaji (npr. televizija, računalnik). Otroka zavijajo v vato, namesto da mu postavljali realna pričakovanja, zahteve in meje. Namesto svojih otrok prevzemajo njihove odgovornosti za njihove šolske obveznosti in jim tako ne omogočijo, da bi razvili lastno motivacijo, cilje, premagovali ovire in se učili iz posledic lastnih napak. Mnogi načrtujejo vse otrokove aktivnosti ter njegovo prihodnost (ki je projekcija želja staršev), namesto da bi prisluhnili svojemu otroku, njegovim željam in interesom in ga spodbujali v samostoj-

nost. In če bodo starši ob pretiranem zaščitništvu in prevzemanju odgovornost od svojega otroka v zameno pričakovali izjemne dosežke, bo ta odraščal zmeden in negotov. Pomembna je tudi vloga pohvale, spodbude in kazni. Če otroku, ki je napolnil kahlico, ploskamo in ga hvalimo, bo to sicer ponavljal, a predvsem zato, da bo dobil odobravanje staršev (in kasneje drugih ljudi). Če pa mu rečemo: »Poglej, kaj že zmoreš!«, zbudimo v otroku občutek, da je nekaj dosegel in kasneje bo dejanje ponavljal zaradi lastne motivacije, da se bo ponovno počuti zadovoljnega in ponosnega. Če otroka kaznujemo za škodljiva dejanja in pokažemo, da mora popraviti škodo, bo sicer užaljen in jezen na nas, a bo spoznal, da da ima prestopanje meja zanj neprijetne posledice in da je

DR. ANDREJA PŠENIČNY
psihologinja in
psihoterapevka

Velja za vodilno psihoterapevko za zdravljenje sindroma izgorelosti v Sloveniji. Svoje strokovne raziskave o vzrokih in razširjenosti te motnje objavlja v strokovnih publikacijah, psihoterapevsko znanje pa sproti povezuje z izsledki teh raziskav. Poleg tega je zelo izkušena psihoterapevka za odpravljanje težav in motenj, ki so povezane z neustrezno samopodobo, z osebnimi mejami ter z medosebnimi odnosi (depresija, anksioznost, mejne osebnostne motnje ...). Objavila je številne članke, tako strokovne kot poljudne. Poleg tega je pisateljica. Leta 2007 je izdala knjigo *Na visokih petah*, igriv roman o stereotipih, povezanih s staranjem in starostjo.

mogoče napake popraviti. Če pa mu namesto tega sporočamo, da nas je razočaral ali celo osramotil, se bo počutil slabega, ničvrednega, zato se bo bal napak in se ob njih počutil ničvrednega.

Tak otrok bo na eni strani pridno uresničeval pričakovanja staršev, zato ne bo razvijal lastnih ciljev in motivacije, temveč bo v sebi brez zunanjih pohval in dražljajev čutil predvsem praznino. Po drugi strani pa se tak otrok se ne bo naučil boriti in vztrajati, ampak bo vedno iskali bližnjice in lažje poti. V sebi bo negotov, ker se bo brez dosežkov in pohval počutil ničvrednega, bo namesto bližine in ljubezni (ki si jo kot ničvreden ne zasluži) iskal pohvale in občudovanje.

Lahko daste kakšen nasvet, kaj lahko naredi vsak posameznik že danes drugače, da se bo resnično počutil dobro v svoji koži in bil srečen?

Nehajmo pričakovati, da bo kdo drug poskrbel za naše počutje in zadovoljstvo. Bolj ko bomo akterji lastnega življenja, bolj ko bomo sledili svojim ciljem in prevzemali odgovornost zase in za svoje življenje, več zadovoljstva bomo čuti že na poti k ciljem, ob premaganih ovirah in ne šele na končnem cilju. Seveda pa je potrebna tudi zdrava mera upanja, zaupanja in samozaupanja ter poguma. Morda zato ne bomo srečnejši, zagotovo pa bomo zadovoljnejši. ●