

Ni več očeta, ki bi mu lahko zaupali



Dr. Polona Matjan Štuhec specialistka klinične psihologije

Foto: Luka Cjuha

Krivda je čustvo, ki je v slovenskem prostoru močno prisotno, in z njim se pri svojem delu redno srečujejo tudi psihoterapevti. Tudi asist. dr. Polona Matjan Štuhec, specialistka klinične psihologije, psihoterapevtka, skupinska analitičarka, supervizorka, članica več etičnih komisij ter soustanoviteljica zasebnega zdravstvenega Inštituta za klinično psihologijo in psihoterapijo IKPP. In na to temo bo ena od razpravljalk na 14. Bregantovih dnevih, ki jih med 9. in 12. oktobrom v Podčetrtku organizirata Združenje psihoterapevtov Slovenije in Psihiatrična klinika Ljubljana.

Zdi se, da imata »krivda« in »sram« kar nekaj skupnega.

Ljudje se rodimo z zelo nezrelimi možgani, in da dozorevajo, potrebujejo stik, odnos z zrelejšimi možgani. Največkrat je to mama, lahko je tudi druga negujoča oseba. Ta dojenčku pomaga, da možgani regulirajo in aktivirajo v njegovem življenju najprej aktivnost, to pomeni veselje, vznemirjenje, navdušenje. Potem pa možgani potrebujejo tudi zavorne mehanizme, da se posameznik zna ustaviti pred škodljivimi stvarmi, recimo, da se ne izčrpa preveč. Ti regulatorni mehanizmi so zelo pomembni, med njimi dva še posebej, to sta ravno sram in krivda.

V klinični praksi ali pri opazovanju posameznika je sram in krivdo včasih težko ločiti ali pa se celo pojavljata skupaj. Kliniki definiramo sram kot nekaj, kar je povezano s tem, kar smo, kako nas drugi vidijo, krivdo pa bolj navezujemo na dejanja, ki so namenjena drugim. Ampak

že sama misel, da sem nekemu želel storiti nekaj hudega, lahko ravno tako povzroči občutke krivde, in če zraven pomislim, da sem zaradi tega grd človek, se pojavi še sram.

Danes vemo, katere nevrottransmitterje v možganih požene sram, za občutke krivde raziskave po mojem vedenju še niso tako uspešne. Vendar pa psihoanalitičarka Melanie Klein trdi, da se primitivni občutki krivde pri otroku pojavljajo že od petega meseca naprej, morda že prej, ko se otrok zave, da lahko poškoduje svojo mamo, recimo, ko jo ugrizne v dojko.

Kaj se o krivdi lahko naučimo iz Ojdipovega kompleksa?

Osnovni koncept krivde je postavil ravno Sigmund Freud z definicijo Ojdipovega kompleksa in incesta, ampak danes vemo, da se šele v adolescenci in v zgodnji odraslosti vedeš tako, kot je prav, in se šele takrat razvije zrel notranji moralni sistem oziroma vest. Občutki krivde in sramu so torej temelji strukture osebnosti, ki ji psihoanalitiki rečemo superego struktura, in tvorijo moralni sistem. Ljudje brez občutkov krivde in sramu bi lahko tudi pobijali, rečemo jim socialni invalidi.

Kakšen odnos do krivde pa imajo recimo socialni psihopati?

Tudi pri teh ljudeh lahko zaznavamo parcialne, primitivne občutke krivde, vendar je pri njih razvoj ego in superego strukture šel »skrenjeno«. Kak psihopat se ne bo počutil krivega, če pospravi pet žensk na drugi svet, zna biti pa čisto iz sebe, če bo metuljček izgubil krila. Ali pa bo skrbno skrbel za miško v svoji celici. Torej ne moremo ravno reči, da so povsem brez občutkov krivde ali vesti.

Norvežan Breivik se ni počutil krivega za pokol 77 ljudi. Se da te občutke »pozdraviti«?

Nedvomno je imel v glavi svoj patološki psihopatski koncept. Njemu oziroma njegovemu moralnemu sistemu v glavi se je zdelo prav, kar je storil. Ob podrobnejšem pregledu bi seveda lahko izvedeli, ali je vendarle imel določene občutke krivde, od katerih pa se je morda dislociral, zavedanje o tem razcepil. Takšne zgodnje okvare so zelo težko popravljive.

Seveda pa je družba na to reagirala in ga kaznovala, kar se mora zgoditi. Kazen pomaga regulirati takšne odklone, saj je preventivna tudi za druge, da bolje predvidevajo in posledično nadzorujejo svoja dejanja. Tak človek mora biti nekaj časa izoliran od okolja, kjer bi lahko ponavljal kazniva dejanja, v izolaciji se namreč tudi možgani s časom spremenijo. Večinoma ljudje po izpustu ne ponavljajo več napak. Toda ne zato, ker bi bili njihovi možgani bolj zreli, ampak zaradi drugih mehanizmov.

Prej ste omenili, da se občutki krivde lahko razvijejo že samo ob misli na kaj hudega.

V razvoju so občutki krivde sprva povezani s parcialnimi mislimi in namišljena dejanja so za notranji svet posameznika enako pomembna kot v realnosti storjena dejanja, zato tudi počutje v obeh primerih ni kaj dosti drugačno. Smo pa seveda terapevtsko lahko bolj učinkoviti, če gre za občutke krivde zaradi misli in ne zaradi dejanj.

Avtoriteta je pravzaprav tista, ki v razvoju moralnega sistema posameznika igra zelo pomembno vlogo, poosebljata pa jo očetova figura in še prej mamina. Otrok se bo vedel pravilno, če najprej mama pove, kaj boli, oče pa nato, kaj je prav. Ženski način vzpostavljanja moralnih norm je drugačen od moškega: smo bolj sočutne in odgovorne, moški pa bolj pravični. Raziskave pri sojenju kažejo, da ženske in moški sodijo različno: moški bistveno bolj po črki zakona, ženske bolj po odgovornosti, skratka, bolj upoštevajo subjektivni, emocionalni del. Če bi hoteli uravnovežiti sojenje, bi bilo treba sodniški poklic, kakor še marsikateri drugega, uravnovežiti tudi po spolu.

Dr. Robin Skynner pravi, da je duševno zdravje tako redko kot olimpijske medalje. Tako je tudi do konca zgrajen in funkcionalen moralni sistem zelo redek. Vsi drugi potrebujemo očetovsko figuro in materino figuro, ki nam povesta, kaj je prav.

Kaj se odvija v možganih ob travmatičnih dogodkih?

Travmatični dogodki možgane spreminjajo: aktivirajo zgodnje, globoko ležeče možganske strukture oziroma mandljevo jedro (amigdala), te pa potem vegetativni živčni sistem in posledično stresne hormone. Amigdala ima svoj implicitni spomin, ki zavedanju ni dostopen, zato imajo žrtve pozneje »flashbacke«: ko pride do določene situacije, ki sproži podoben spomin, se pri žrtvi aktivira amigdala in ponovno tudi totalna vegetativna reakcija, recimo strah in vzburljenje. In v travmi ljudje reagirajo na štiri načine: z borbo, begom, ohromitvijo ali omedlevico. Kako bo nekdo reagiral v podobni situaciji, je odvisno od strukture možganov in od situacije, ki se je zgodila.

Če hočemo, da se travma kdaj predela in da se možgani ne aktivirajo vsakič znova na isti način, mora implicitni spomin počasi postajati eksplicitni, kjer se nalagajo zavestno predelane informacije in za kar obstaja vrsta metod in tehnik. Med njimi je še vedno najboljši pogovor, zato se ga psihoterapevti tako radi poslužujemo. Travmatizirani starši, ki imajo svoje travmatične dogodke spravljeni v implicitnem spominu, jih prek svojega izraza na obrazu, v očeh, glasu, kretnjah, položaju telesa, gibanju, prenašajo na svoje otroke. Toda bolj ko je travma nezavedna in se o njej malo govori, manj je otrokom jasno, kaj je travmo povzročilo.

Že od Adama in Eve ter njunega prvega greha in občutkov krivde se ti občutki transgeneracijsko prenašajo naprej. Kortizol oziroma stresni hormon prepreči, da bi travmatični dogodki prešli v eksplicitni spomin. Na ta način so se evolucijsko ljudje in živalske vrste zavarovale, da so preživele. Ampak travma, ki je v implicitnem spominu, tam tudi ostane.

Ni pa vedno slabo, če nekatere stvari ostanejo v implicitnem spominu, kajne?

Seveda ne, ker gre za mehanizem preživetvene narave. Problem je pri hudih travmah, ki pozneje prinašajo napade tesnobe. Danes poznamo načine, kako travmo predelati, in, če govorimo v kontekstu greha, kako jo popraviti in odpustiti. Krivda in greh zahtevata reparacijo, dejanja, s katerimi krivdo popravimo. In tudi zapor. Nemčiji dodeljene vojne odškodnine sedanjim generacijam pomagajo opraviti s krivdo. In odmerjanje kazni za krivdo je izjemno pomemben sistem, ki obojim, tako žrtvam kot tudi storilcem, pomaga ponovno najti notranje ravnovesje.

Če se družba ne opredeli jasno do hudih prestopkov, človek, ki je doživel travmo in bil žrtev, ne more naprej. To so Angleži sistematično ugotavljali pri spolno zlorabljenih dekletih. V psihoterapiji so imele bistveno boljšo prognozo zdravljenja tiste ženske, ki so prijavile storilca in kjer je sodni sistem jasno dokazal krivdo. Jasno postane, kdo je tu zlorabljal in kdo mora biti za to kaznovan. Šele ko je to jasno, lahko žrtev nadaljuje svoje življenje.

Koliko kazni je dovolj?

Ta hip med nami ni zaupanja in prevladujejo čustva, kot sta zavist in pohlep.

To je odvisno od zrelosti družbe ter neodvisnega pravnega sistema, kajti kazen je lahko hitro prestroga ali prekruta. Kakor je na nivoju posameznika nezrel moralni sistem lahko hitro preveč krut, saj deluje parcialno, tako bi ta posameznik neko dejanje zelo ostro kaznoval, drugega pa sploh ne. Brez pravil in pravnega reda v družbi pač ne gre.

Ko smo hoteli v Prevezgojnem domu Radeče, kjer so bili nameščeni najbolj moteni mladostniki, uvesti sistem, da bi gojenci sami sodelovali pri odmerjanju kazni za prestopke, recimo

pri pobegu iz zavoda in podobno, smo hitro ugotovili, da bi sami določali bistveno strožje kazni, kot so jim jih odredili vzgojitelji. Za kraje bi, recimo, kar rezali roke.

Na kakšen način so poškodovani ti mladostniki?

Včasih smo rekli, da so za to odgovorne matere, ki razvajajo, in očetje, ki so kruti in kaznujejo. Danes bi z vsem znanjem o možganih rekli, da ni bilo ob otroku prve negujoče osebe, ki bi bila z njim v odzivnem in konstantnem odnosu. In bil je blizu še nekdo, ki se je kruto znašal tudi nad otrokom. Ta kruti vzorec se potem prenese na otroka, ta pa potem tudi nima prave povezave z zdravo okolico, kajti tudi tam takšne otroke zavračajo. To so nedvomno posebni mladostniki, so drugačni od večine vrstnikov, se pa ravno tako povezujejo v skupine, kjer si oblikujejo svoje vrednote in se na ta način definirajo. Vrednostni sistem v takšni skupini je lahko zastavljen tudi po mafijskih principih, ko je vrednota tudi nekaj, kar je sicer družbeno nesprejemljivo.

Pa recimo, da so ti mladostniki posebni. Ampak strašljiva je statistika, da če bi odločali Slovenci, bi večina morilcu odmerila smrtno kazen.

Zato, ker večina, če pogledamo skozi optiko dozorevanja človeških možganov in moralnega sistema, ostaja na parcialnem nivoju, prav gotovo pa na nivoju nujno potrebne očetovske avtoritete. Patriarhalna družina je nekoč dobro funkcionirala, ker je oče postavljaval pravila, in še danes rečejo, da ena vzgojna čez rit le ni tako slaba stvar. Ampak takšne izjave so zaradi potencialnih zlorab nevarne v družbi, ki je agresivna. Nekateri starši bi tovrstno primeru ustrezno uporabili, tisti, ki zlorabljajo, pa bodo stavek potegnili iz konteksta, češ, saj strokovnjaki dovolijo, da tepemo otroke.

Jasne meje in pravila dajejo otroku varnost. V tem smislu mora tudi otrok zaupati svojemu očetu, materi, starša pa si morata zaupati med seboj. A kaj se dogaja v Sloveniji? Ni več očeta, ki bi mu lahko zaupali.

Le nekaj čez dvajset odstotkov podpore še ima pravkar izvoljena vlada. Govorite o tem?

Tako je: ni parlamenta, ni vlade in ni sodstva, ki bi mu zaupali. In nič ne kaže na boljši moralni sistem družbe, kvečjemu obratno, čedalje manj verjamemo. In če ne verjamemo očetu – očetovsko figuro recimo simbolizirajo tudi pravosodni sistem, zakoni, kazni – potem lahko ravnamo samo v skladu s svojimi parcialnimi krutimi sistemi in začnemo pravico jemati v svoje roke: če ti nekdo nekaj naredi, kar te zaboli, ga boš kaznoval prekruto. Ker očetu, ki bi o tem razsodil dobro in pravično, ne zaupaš. Dober oče se lahko zmoti in to popravi, in tudi pravosodni sistem mora funkcionirati na ta način.

Zdravje v družbi določata na eni strani zaupanje očetu ter po drugi strani zaupanje materi, kar bi po psihoanalitičnih simbolih imenovala zdravstvo in socialo. V Sloveniji pa ne zaupamo ne zdravstvu in ne sociali, ne verjamemo v pokojnine, in ne zaupamo očetu, da bodo tisti, ki so situacijo zakrivili, pravično kaznovani. Moj mož, zgodovinar, pravi, da bi si želel za vladarje razsvetljene absolutiste.

Koliko generacij bo treba čakati za drugačen moralni sistem družbe?

Ko sem se pred kratkim pogovarjala z norveškim kolegom, je ocenil, da imamo sicer dvajset let neke drugačne procese v družbi, vendar me je hkrati poučil, da se demokratični sistem pri njih odvija že dvesto let! Vsaka potencialna kriza, bodisi na individualnem bodisi družbenem nivoju, ima oba potenciala – spirala lahko gre v pozitivno ali pa v negativno smer. Ta hip med nami ni zaupanja in prevladujejo čustva, kot sta zavist in pohlep.

Ko govorimo o razbremenjevanju krivde znotraj terapije, čemu je potrebno odpuščanje?

Dokler se ljudje počutijo pretirano odvisne, dokler ne čutijo, da so dosegli svojo avtonomijo, svojim staršem denimo ne morejo odpustiti. Šele ko nekdo sam vodi svoje življenje in je predelal morebitne travme, lahko začne odpuščati. Ta vzorec lahko najdemo že od Adama in Eve naprej. Neka mama, recimo, prenaša svoje čustvene vzorce na hčer, ker drugače ne zna. Če hči vidi, da isto napako ponavlja pri svojih otrocih, je jezna na svojo mamo. Če pa predela čustva, se osamosvoji in svoj odnos z naslednjo generacijo uredi drugače, z večjim zadovoljstvom, lahko odpusti tudi materi.

Kdo prihaja v vašo ordinacijo?

Ljudje, ki imajo dovolj denarja, da si tovrstno pomoč plačajo sami, čeprav si tega nisem želela. Včasih sem imela koncesijo za svojo dejavnost v zdravstvenem domu v Domžalah, ko pa sem prišla v Ljubljano, sem jo morala pustiti tam, ker se je iz občine v občino ne da prenesti. Žal je na voljo koncesija za klinično psihologijo, psihoterapija kot samostojna stroka znotraj zdravstva pa ne obstaja. Psihoterapija ni priznana stroka.

Dejansko na področju psihoterapije v Sloveniji vlada zmeda, imamo številne psihoanalitiške in psihoterapevtske šole, in ne vemo, katera je »prava«.

Da, različne ustanove proizvajajo različne profile psihoterapevtov. Obstaja program družinske terapije na Teološki fakulteti, tu je dunajska veja univerze Sigmunda Freuda, pa program novogoriške univerze. Na tem področju delujem 35 let in že 28 let si prizadevam, da bi uredili zakonodajo. Najprej sem si prizadevala, da bi sprejeli zakon o psihološki dejavnosti, še v času, ko je bil napisan samo zdravstveni zakon. Potem so to področje uredili tako, da psihologi, ki delajo v socialni, sodijo pod socialno zbornico, psihologi v šolah so postali svetovalni delavci. Psihologi so v začetku mislili, da bodo na ta način lažje prišli do zaposlitev, toda izgubile so se meje med strokovnimi profili. Psihologi v zdravstvu pa smo organizirali strokovno zbornico.

Že pred leti je bila imenovana komisija za pripravo zakona o psihoterapevtski dejavnosti na ministrstvu za zdravje. Zakon je napisan in usklajen med različnimi šolami. Čakamo ministra, ki ga bo potegnil iz predala in uredil področje psihoterapije v Sloveniji.

Ljudje si medtem pomagajo na različne načine. Če odprete internetne strani, ugotovite, da se lahko vsak ukvarja s psihoterapevtskim svetovanjem, pri čemer se zdi, da se država trudi samo, da pobere davke. Kaj se dogaja s klienti, pacienti, to za zdaj nikogar ne zanima. Prej je bil sprejet zakon o zdravilstvu, ki je bil sicer tudi potreben, kakor pa zakon o psihoterapiji.

V kakšnem kontekstu vas bo krivda zanimala na prihajajočem posvetu?

Veliko pozornost bomo tokrat namenili krivdi psihoterapevta. Svoje krivde denimo psihoterapevt v odnosu s pacientom ne sme odpreti, te dileme mora obravnavati na superviziji, o čemer bo med drugim govoril slovenski psihoterapevt iz Trsta Pavel Fonda. Vsak psihoterapevt lahko naredi napako in vsak lahko to napako odpravi. Lahko pa ima ta napaka širše razsežnosti, ki zajame tudi občutke krivde, ali pa še bolj bizarne stvari, kot so zlorabe. Zlorabe se lahko dogajajo tudi znotraj psihoterapevtskega odnosa, na primer spolne zlorabe pacientk, in za to nismo imuni niti v Sloveniji. Področje zlorab zelo dobro poznam, nenazadnje sem bila petnajst let v evropski etični komisiji (Standing Committee of Ethics pri EFPA, op.p.).

Kje je skrenil psihoterapevt, da zlorablja?

Psihoterapevtska situacija je intimna, čustvena, in zahteva od psihoterapevta posebno zrelost. Psihoterapevti smo ljudje, nismo nadljudje, in nekateri ne živijo optimalno svojih življenj. Svoje najbolj intimne trenutke doživljajo ravno s svojimi pacientkami v ordinaciji, pri tem pa pozabijo, v kateri vlogi so. V resnici zadovoljujejo svoje lastne potrebe v lastni ambulanti. Zato je treba v edukacijo za psihoterapijo vedno vključiti tudi psihoterapijo psihoterapevta, pa supervizijo, ravno z namenom, da psihoterapevti prepoznavajo in nadzirajo lastni čustveni svet. In če ni zakonodaje, ki to regulira, so pacientke prepuščene same sebi. Trenutno je v Sloveniji psihoterapevt lahko kdorkoli, zakonodaje pa ni.

Če odprete internetne strani, ugotovite, da se lahko vsak ukvarja s psihoterapevtskim svetovanjem, pri čemer se zdi, da se država trudi samo, da pobere davke. Kaj se dogaja s klienti, pacienti, to za zdaj nikogar ne zanima.