

Depresija in narcisizem sta si na prvi pogled kot noč in dan. Toda ali to res drži? Ali pa morda bolj drži to, da sta si v nekaterih stvareh zelo različna. In v nekaterih zelo podobna.

Depresija, narcisizem in osamljenost

Tekst

Mojca Zvezdana Dernovšek,
Barbara Vogrinec Švigelj

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 osebnosti 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 sta se odločili, da o depresiji in narcistični osebnosti motnji piše v istem zapisu. Človek, ki izkusi 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 pogledimo, 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 nevaležni 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 osebni 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 podobni 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,

Težav v duševnem zdravju si ne izberemo. Izberemo si, kaj z njimi naredimo.

ampak tudi kot ljubezen do svojega otroka ali kot naklonjenost do sodelavca, sosedu 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 bolje, v svojo boljšo različico – da se izpopol-

njuje. Oziroma gre za to, da ga ta drugi spreminja na bolje, 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 samozapolnjevanje 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), 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. ●

Dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. medicine, specialistka psihiatrije, in dr. Barbara Vogrinec Švigelj, filozofinja, Inštitut Karakter, inštitut za osebnostne motnje in oblikovanje osebnosti

● Stena s fotografijami v londonskem Design Museum v razstavo *Amy*, onkraj odra Foto Toby Melville/Reuters

