

# Bolečina razočaranja

MOJCA ZVEZDANA DERNOVŠEK, BARBARA VOGRINEC ŠVIGELJ

Razočaranje, ki se nam  
zgodí, in bolečino, ki jo  
ob njem občutimo, rajši  
sprejmimo, kot da za to  
krivimo sebe ali druge.

**K**do ne pozna bolečine razočaranja? Nekaj smo si obetali ali smo si za nekaj prizadevali ali pa smo si nečesa samo želeli, pa se ni uresničilo ali se je uresničilo drugače, slabše, kot smo si predstavljali. Ali pa se nam je zgodila krivica – bili smo na primer prezrti, napačno razumljeni, po krivem obtoženi, žrtve nasilja ali kakega drugega kaznivega dejanja. Karkoli takega smo izkusili, smo bili razočarani in smo ob tem občutili bolečino. In bolečina razočaranja, torej duševna bolečina, ni bila nič manj resnična kot tista, ki smo jo občutili, ko smo se na primer udarili v prst, torej telesna bolečina.

## Kako se odzivamo na duševno bolečino?

Na duševno bolečino se ljudje odzivamo podobno kot na telesno bolečino. Razlike med nami v tem odzivu se kažejo na dveh ravneh. Na prvi ravni se razlikujemo po tem, da se odzivamo različno močno, se pravi, da imamo različne pragove za bolečino. Eni imajo višji prag za bolečino, drugi nižjega. Ta prag lahko spreminjamo. Znano je, da imajo tisti, ki se ukvarjajo s športom, nekoliko povišan prag za telesno bolečino. Hkrati jih športna dejavnost naredi odpornейše za različna duševna stanja neugodja, kar pomeni, da se jim poviša tudi prag za duševno bolečino. Prav tako je znano, da imajo tisti, ki izkušajo depresijo, začasno nekoliko znižan prag za duševno in telesno bolečino. Na drugi ravni pa se razlikujemo po tem, da smo za iste neprijetne stvari različno občutljivi. Ista neprijetnost ene povsem pretrese, drugi jo vzamejo za dobrodošlo spremembo, tretje malo zmoti, četrti je niti

ne opazijo ... Poleg tega nismo ves čas enako občutljivi. Spomnimo se, na primer, kako nas je v mlajših letih neka neprijetnost povsem pretresla, ko pa smo na to pomislili v kasnejših letih, smo se samo nasmehnili.

## Razočaranja so del življenja

Bolečino razočaranja torej občutimo različno. Nihče od nas pa se ne more prebiti skozi življenje brez nje, kajti razočaranja so del življenja. Zato vsako razočaranje, ki se nam zgodi, in bolečino, ki jo ob njem občutimo, rajši sprejmimo, kot da za to krivimo sebe ali druge. Kot bi rekel nemški filozof Friedrich Nietzsche, s tem sprejetjem ne potrdimo le sebe, ampak vse naše bivanje. Za to, da se je v nekem trenutku zgodilo razočaranje, je bila namreč potrebna cela večnost. Sprejetje, potrditev tega trenutka torej pomeni prepoznanje zgodovine našega sveta. Oziroma njegova zavrnitev, zanikanje pomeni preizjete zgodovine.

## Kako lahko ublažimo bolečino razočaranja?

Sprejeti razočaranje, ki se nam zgodi, pomeni tudi ublažiti bolečino, ki jo ob njem občutimo. To sprejetje pa seveda ni edino, s čimer lahko ublažimo bolečino. Pregovor pravi, da čas celi rane. Lahko torej počakamo, da čas naredi svoje. Pomaga tudi rama prijatelja, na kateri se zjokamo in dobimo prijateljevo podporo. Prav tako pomaga, če razočaranje, ki ga izkusimo, vzamemo za dobro lekcijo življenja, s čimer postanemo bolj premišljeni. Pri tem si bomo morda rekli kaj takega: »A tole je mislila moja babica, ko je rekla, da je pamet draga in da jo plačaš z bolečino, solzami, ponosom, celo denarjem!« Če se nam

tisti, ki nas je razočaral, opraviči, pa to opravičilo sprejmimo in do tega človeka ne kuhajmo zamere.

## Kdaj se velja razočaranjem bolj posvetiti?

Kaj pa, če se nam dogaja, da nas isti človek vedno znova razočara, ali pa, da nenehno izkušamo ista razočaranja z različnimi ljudmi in v različnih okoliščinah? V tem primeru gre najverjetneje za to, da gojimo pretirana pričakovanja do sebe in drugih. Taka pričakovanja so stvar neizkušenosti in sčasoma minejo. Če pa kar nočejo miniti, bi se jim oziroma razočaranjem, ki so njihova posledica, veljalo bolj posvetiti in se o njih pogovoriti s psihologom, psihoterapevtom, psihiatrom ali filozofom. Prav tako bi se veljalo razočaranjem bolj posvetiti v naslednjih dveh primerih. Prvi primer je, ko se na razočaranja odzivamo tako burno – tako smo jezni, maščevalni, napadalni, črnogledi, nezaupljivi, prestrašeni –, da nas oziroma našo okolico to skrbi, s čimer še dodatno razočarano. V tem primeru bi se veljalo razočaranjem bolj posvetiti zlasti, če tudi sicer slabo obvladujemo svoja čustva, vendar tudi, če nam sicer to obvladovanje gre dobro od rok. Drugi primer pa je, ko se razočaranj izogibamo in se zato ničesar ne lotimo, saj smo prepričani, da nam ne bo uspelo in bomo razočarani, ali pa rajši mi razočarano druge, kot da bi drugi razočarali nas. Pri tem nas pesti osamljenost, izgubljammo življenjsko radost in spontanost, postajamo posmehljivi ljudomrzneži, privrženci teorij zarote in smo na dobri

poti, da izkusimo kako od duševnih motenj. Tudi v tem primeru bi se veljalo o tem, kar se nam dogaja, pogovoriti s psihologom, psihoterapevtom, psihiatrom ali filozofom, pri čemer pa bomo zagotovo razočarani, če bomo od kogarkoli od njih pričakovali na primer potrditev našega prepričanja, da nam nekaj ne bo uspelo, ali potrditev teorije zarote, katere zagovorniki smo. In kaj lahko pričakujemo od tistih, ki nam lahko pomagajo, ko imamo težave v duševnem zdravju? To lahko izvem tudi na spletnih straneh programa Omra ([www.omra.si](http://www.omra.si)), ki si v Sloveniji že peto leto zelo uspešno prizadeva za dvig pismenosti širšega kroga ljudi o duševnem zdravju. ●

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

