

Jaka Tomc, *Stop igra: moje življenje z bipolarno motnjo*



Knjiga Jake Tomca *Stop igra: moje življenje z bipolarno motnjo* je kot avtorjeva deveta knjiga izšla v tem letu (2023). Njen angleški prevod je na Amazonu, največji internetni trgovini na svetu, trenutno prepoznan kot najboljša novost na temo bipolarnosti. Gre za nadaljevanje in nadgradnjo knjige *Manični poet*, ki poleg zanimivih in uvidov polnih avtobiografskih zgodb ponuja domiselne ideje in priporočila za življenje s to zapleteno duševno motnjo. Jaka Tomc ima izkušnjo hude oblike bipolarnosti razpoloženske motnje. Med letoma 2007 in 2015 je bil zaradi manij ali, kot sam imenuje svoje epizode močno vznesenega razpoloženja, hipermanij, kar desetkrat sprejet na ljubljansko psihiatrično kliniko. V knjigi si je poleg odkrite pripovedi o svojih izkušnjah iz za zaprtih vrat psihiatrične klinike ali, kot hudomušno piše, "Fužinskih toplic", celo upal objaviti svoje zdravstvene popise in psihiatrične izvide. Hkrati, ali pa morda prav zaradi tako bogatih izkušenj življenja z motnjo, ki ga opisuje kot "nenehno borbo", pa je Jaka Tomc izvrsten pisec, ki zna o najtežjih stvareh pisati v izjemno lahkotnem in duhovitem slogu.

Sam pravi, da se z motnjo ne bori več, ampak živita v nekakšnem sožitju. V knjigi piše prav o tem, kako mu je uspelo iz stalne borbe priti do "sožitja" s to najtežjo razpoložensko motnjo in do tega, da že več let živi uravnovešeno. Namesto zaključka med drugim napiše:

"Glede na to, da je bipolarna motnja kronična bolezen in nemalokrat dosmrtna, bi težko končal knjigo s čudežno ozdravitvijo ali z receptom zanjo. Danes se počutim dobro, stabilno, sem brez hujših stranskih učinkov zdravil. A vseeno nad mano kot Damoklejev meč visi grožnja, da se bolezen spet razbohoti. Na vse pretege se trudim, da do tega ne bi prišlo, a verjetno nikoli ne bom mogel reči, da sem zdrav. Ni mi hudega, ni pa optimalno. Sprijaznil sem se s tem, da se ne morem počutiti super, ne da bi tvegala epizode manije. in da se ne smem za dolgo spustiti prenizko, saj je depresija neprestano na preži. Če sem si želel, da bi se vrnil stari dobri Jaka izpred leta 2005, danes vem, da je Jaka leta 2022 točno takšen, kot mora biti. Bolezen me je izoblikovala v človeka, kakršen sem danes, in svojega življenja ter izkušenj, ki sem jih dobil na poti, ne zamenjam z nikomer."

Knjiga *Stop igra* seveda ni recept za ozdravitev, a na bralca z izkušnjo duševne motnje ali brez nje vendarle deluje poučno, terapevtsko in opogumljajoče. Predstavlja ogromen doprinos k destigmatizaciji duševnih motenj v našem prostoru. Vsebine, ki so danes marsikje še vedno prikrivane in o katerih smo kljub vsej dostopnosti informacij v povprečju precej slabo poučeni, avtor podaja povsem odprto, neposredno in iskreno. Ponudi nam še en dokaz za to, da ko svojo težavo dodobra spoznamo, jo sprejmemo in o njej spregovorimo, lahko z njo zadovoljujoče živimo. Ne glede na vse njeno breme. Knjiga je odličen vir biblioterapije, ki ob zdravljenju in psihoterapiji ljudem z izkušnjo razpoloženskih motenj pomaga ozavestiti, da v svoji stiski niso sami in da je vredno vztrajati na poti zdravljenja. Hkrati pa jo lahko kot izjemno zanimivo in pronicljivo branje priporočamo prav vsakomur.

Julija Kržišnik, dr. med., spec. psih.