

Depresija, ki to ni: kako lahko pomaga filozofija?

MOJCA ZVEZDANA
DERNOVŠEK, BARBARA
VOGRINEC ŠVIGELJ
OLEKSANDR GIMANOV/AFP

Ameriški psiholog in psihoterapevt Clifford N. Lazarus v svojem zapisu za spletno stran Psychology Today govori o svojem pacientu oziroma klientu, izobraženem moškem z dobrim poklicnim in zasebnim življenjem, ki pa je tudi zelo žalosten in zaskrbljen zaradi sveta, v katerem živimo. Njegov pogled na svet je namreč zelo črnogled, vendar realističen.

Klient psihoterapevta Clifford N. Lazarusa svet vidi kot zaznamovanega z rastočim nasiljem, vedno večjo družbeno razklanostjo, slabitvijo demokracije, razširjenostjo napačnih informacij, predvsem pa s tem, da večina ljudi težko loči dejstva od izmišljotin, in tako napačno razmišlja, pa tudi s pohlepom, hinavščino ... Tak (zelo pesimističen, vendar realističen) pogled na svet je značilnost človeka z izkušnjo depresije. Vendar bi bilo v primeru Lazarusovega klienta prenačljeno postaviti diagnozo depresije. Ta človek namreč nima tudi značilnih bioloških znakov depresije, kot so pomanjkanje energije, utrujenost, motnje spanja.

Vsak tak strokovnjak, kot je na primer Lazarus, se prej ali slej znajde pred dilemo, ali tako, sicer običajno človeško izkušnjo, kot je na primer črnogledost, označiti za simptom določene duševne motnje in izhajajoč iz tega ponuditi zdravljenje. Eden od ključnih elementov postavitve diagnoze duševne motnje je, da je zaradi težav v duševnem zdravju, ki jih oseba ima, moteno njeno vsakodnevno delovanje. Če torej, tako kot pri Lazarusovem klientu, teh motenj ni, potem oseba s težavami v duševnem zdravju nima duševne motnje. Vendar je to še vedno oseba, ki zaradi svojih težav trpi, torej morda potrebuje pomoč. Toda kakšna obravnava je tu pravzaprav potrebna? Poglejmo, kako bi lahko na to vprašanje odgovorili v primeru Lazarusovega klienta.

Psihologi o zelo pesimističnem, vendar realističnem pogledu na svet, v katerem živimo, značilnem za človeka z izkušnjo depresije, ima pa ga tudi marsikdo brez te izkušnje, govorijo kot o negativni kognitivni (ali miselni) pristranskosti. Vendar se pri tem ne bi smelo spregledati, da je ta pogled lahko tudi bolj točna ocena našega sveta kot to, kar predstavlja njegovo nasprotje, se pravi optimističen pogled na ta svet.

Lazarusov klient torej ne doživlja depresije, ampak samo realistično, čeprav zelo črnogled, ocenjuje naš svet, ki ga tako tudi potencialno bolj točno ocenjuje, kot bi ga, če bi ga ocenjeval svetlogled. Potemtakem gotovo ne potrebuje zdravljenja z zdravili, kot so antidepressivi.

Morda pa tudi psihoterapije ne potrebuje oziroma morda bolj kot to potrebuje filozofijo, se pravi filozofsko svetovanje. Pa si pogledjmo, kaj to pravzaprav pomeni.

Kako lahko pomaga filozofsko svetovanje?

Kaj torej lahko človek, ki ne doživlja depresije, ampak samo realistično, čeprav zelo pesimistično gleda na svet – lahko bi rekli tudi, da ima izkušnjo depresije, ki to ni – dobi v filozofskem svetovanju? Lahko je to uvid, zaradi katerega je njegovo počutje lahko boljše. Pojasnimo.

Ko nekdo zelo črnogled, vendar realistično razmišlja o svetu, v katerem živimo, gre za to, da postavi pod vprašaj samoumevne vrednote, ideje, po katerih živimo. To v prvi vrsti pomeni, da avtonomno (brez sklicevanja na katerokoli avtoriteto zunaj sebe) spreminja sebe (svoj jaz) tako, da postaja svoja boljša različica. To avtonomno samospreminjanje pa je tudi tisto, kar človeka vzpostavlja kot človeka, se pravi tisto, kar ga loči od drugih živali. Oziroma pri zelo črnogledem, vendar realističnem razmišljanju o svetu gre za raziskovanje svojega življenja, ki ima tako smisel. Kot

namreč pravi starogrški filozof Platon v svojem delu *Apologija*, neraziskano življenje ni vredno življenja. Platon torej pravi, da je smiselno le tisto človeško življenje, ki je avtonomno samospreminjanje.

To, kar lahko nekdo z izkušnjo depresije, ki to ni, uvidi v pogovoru s filozofskim svetovalcem – in se zato bolje počuti –, je torej na primer, da ko zelo črnogled, vendar realistično razmišlja o svetu, pravzaprav avtonomno spreminja sebe oziroma raziskuje svoje življenje, ki ima tako smisel.

Pismenost o duševnem zdravju

V sodobni tako imenovani zahodni družbi je opaziti vedno več zatekanja k psihoterapiji. Ali kot se karikirano izrazi ameriški filozof Lou Marinoff v svojem delu *Raje*

Platona kot pomirjevala, povsod je samo terapija, na razmišljanje pa nihče niti pomisli ne. Vendar so se dandanes ljudje začeli zatekati tudi k filozofskemu svetovanju. To priča o dvigu pismenosti širšega kroga ljudi o duševnem zdravju. Pismenost o duševnem zdravju namreč zajema tudi povečevanje vedenja o tem, kdaj in kje poiskati pomoč pri težavah v duševnem zdravju (poleg razumevanja, kako pridobiti in ohraniti dobro duševno zdravje, razumevanja duševnih motenj in njihovega zdravljenja ter zmanjševanja stigmatiziranja zaradi teh motenj).

K večji pismenosti širšega kroga ljudi o duševnem zdravju poskuša prispevati tudi pričujoči zapis. Sicer pa imamo v Sloveniji program Omra (www.omra.si), ki si že sedmo leto zelo uspešno prizadeva za dvig pismenosti ljudi o duševnem zdravju, posebno o motnjah razpoloženja, od leta 2020 o osebnostnih motnjah, z letošnjim letom pa tudi o pridruženih motnjah. ●

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

Človekov pogled na svet je lahko zelo pesimističen. A je hkrati, sploh v teh časih, realističen.

