

V slovenskem kulturnem prostoru prevladuje čustvena nepismenost.

ventivnih akcijah, kjer so po šolah organizirali predavanja o narkomaniji, so pokazale protislovne učinke, saj so delovale bolj kot reklama za droge. Strokovnjaki z Nacionalnega inštituta za javno zdravje so v polemiki z letošnjim naslovom maturantskega spisa opozarjali prav na to: čeprav se je devetdesetim odstotkom maturantov naslov zdel dober, je vprašanje, kako je vplival na tisto desetino, ki po statistikah med mladimi bolj resno razmišlja o samomoru. Reklamnim učinkom govorjenja o samomoru se lahko izognemo le, če je pogovor o tej zahtevni temi umeščen v okvir, ki predstavlja protipol duševni bolezni in samodestruktivnosti. To pa so na primer vsebine s področja pozitivne psihologije, ki pojasnjujejo, kaj nam omogoča, da razvijamo zadovoljstvo, upanje, optimizem, pogum, sočutje itd., skratka, kako lahko živimo bolje.

Kako lahko bolje živimo – v kakšnem smislu?

Kot psihoterapevt vidim, da v slovenskem kulturnem prostoru prevladuje čustvena nepismenost.

v katerih so našli tudi pokojnikovo poslovilno pismo. Kljub nedvornemu napredku v evidentiranju samomorov pa statističnega pristopa ne dopolnjujejo skrbne analize posameznih primerov, študije primerov s psihološko avtopsijo.

Je mogoče, da se samomorilnost zmanjšuje zaradi spremenjenega družbenega ozračja?

Menim, da se to spreminja na slabše. Zato težko verjamem, da bi tu našli razlago za morebitno upadanje števila samomorov. Sociologi v zadnjih dveh desetletjih vse bolj opozarjajo na toksične socialne pojave, povezane z neoliberalizmom. Nismo le priča, kako uničujoča je neobrzdana gonja za ekonomsko rastjo za okolje, ampak tudi, kako trenutne ekonomske in finančne strategije rasti razkrajajo družinske odnose in skupnosti, kar visoko korelira s širjenjem depresivnosti in s tem s samomorilno nevarnostjo.

Toda statistika kaže, da gospodarska kriza, ki je zajela Slovenijo po letu 2008, ni vplivala na povečanja samomorilnega trenda.

Če gospodarska kriza prinese s seboj nenadne velike spremembe z zlomom vrednot in norm, je nevarnost samomorov večja. Nenadno obubožanje na primer lahko v posamezniku vzbudi stanje anomalije, da se ne čuti več zavezanega vrednotam skupnosti. Tako so v času velike gospodarske depresije v 30.

K PSIHIATRU PA NE!

Raziskava na reprezentativnem slovenskem vzorcu na novogoriški fakulteti za uporabne družbene študije je pokazala, da čeprav je kar 94 odstotkov od 913 anketiranih razmišljalo, da bi kdaj potrebovali psihoterapevtsko pomoč oziroma svetovanje, jih je le 19 odstotkov to že kdaj uporabilo; 78 odstotkov teh je potrdilo, da jim je pomagala.

zacija, s tem pa je večje tudi tveganje za posamične neuspehe, kolizije različnih ciljev, kar je osnova za »egoistični samomor«. Ta se zgodi v okoliščinah, ko so posamezniki ločeni od svoje družbene skupine in zato nimajo več občutka, da imajo družbene norme zanje še kak pomen. Še danes je raziskovanje te domneve velik metodološki izziv in ne vem za kakšno slovensko raziskavo v tej smeri. Vem pa za obsežno britansko študijo iz 80. let prejšnjega stoletja, ko so iz podatkov popisa prebivalcev in njihovega imetja ugotovili, da so bili višji samomorilni količniki povezani z revščino in še bolj z družbeno razdrobljenostjo.

Gotovo ima tudi naša kultura kot neka skupna izkušnja reševanja problemov vpliv na pojav samomorilnosti?

Všeč mi je, kako je opisal značilnosti slovenske kulture Alojz Ihan: »Bivalna, delovna in komunikacijska statičnost, zanašanje na 'pripadnost' (družini, klanu) name-

sto na lastno aktivnost in lastne odločitve, strah pred življenjskimi spremembami, strah pred izločenostjo in zato nesamostojnost pri odločitvah, zanikanje problemov in konfliktov pri sebi in v okolici, molčanje zaradi strahu pred zamerami in izgubo naklonjenosti okolice, občutek odvisnosti od naklonjenosti okolice in ne od lastnega dela in vrednosti.« Strinjam se s sklepom, ki ga iz tega potegne avtor, namreč, da je Slovenec v kriznih okoliščinah neodločen in nesamostojen ter nagnjen k umiku v alkoholizem, samoizolacijo in tudi samomor, ki ga napravi zato, ker ne more več izpolnjevati kolektivnih norm, ne pa zato, ker ne bi hotel več živeti.

Toda po drugi strani je slovenska kultura tudi močno katoliško obarvana in pri katolikih je samomor grešno dejanje.

Tista krščanska miselnost cerkve, ki se giblje v okvirih krivde in kazni, lahko potencira depresivne in samomorilne težnje. Če je bil

samomor za Seneko in stoike v stari Grčiji lahko še častno dejanje, je za svetega Avguština v četrtem stoletju greh, saj samomorilca izenači z morilcem. Prav tako je bila v srednjem veku označena kot greh t. i. »acedia«, oblika depresije. V dvajsetem stoletju so psihoterapevti pri vernih pacientih večkrat opažali, da jim Bog ni nujno le vir notranje opore, ampak so ga lahko ponotranjili kot kaznujočo instanco, ki ji ne uide noben greh. Če niso izpolnili pričakovanj, jih je njihov strogi Bog obtežil z občutki krivde; in večja ko je krivda, večja naj bo kazen. Praksa torej kaže, da vera takšnim ni bila v pomoč, pa tudi sama Cerkev jih je izobčala, s tem, ko je samomorilce pokopavala zunaj pokopališč. Zdaj se uveljavljajo novi pogledi, da depresija ni greh – torej tudi samomor, ki izhaja iz hude duševne stiske, ne more biti greh.

1.248.144

receptov za zdravila za bolezni s področja duševnega zdravja je bilo izdanih v Sloveniji leta 2015.

24.692.107

evrov je bila njihova vrednost.



Morali bi več vedeti o čustvovanju, medčloveških odnosih, o vprašanih osebne rasti, razvoju identitete. Naj navedem nekaj, kar je vsakdanji kruh psihoterapevtov, to so stiske ljudi ob izgubah in žalovanju. Ljudje vse manj razumejo žalovanje kot naravni proces predelovanja izgube in si zanj ne vzamejo dovolj časa. Ne poznajo faz procesa žalovanja, niti kaj ga olajšuje ali ovira. Pomanjkanje razumevanja se kaže tako pri žalujočem kot v okolju, ki je za te procese vse manj sočutno. Naša kultura spodbuja vzorce mišljenja, čustvovanja in vedenja, s katerimi bolečino, bolezen in smrt vse bolj zanikamo; obračamo se stran in o bolečih stvareh neradi govorimo.

Število samomorov se vendarle zmanjšuje. Ali to pomeni, da ima družba programe za preprečevanje samomorov?

Ocena, kaj se dogaja s samomorom v Sloveniji samo na podlagi števila primerov, je nezanesljiva. Na to je opozarjal že pionir slovenske suicidologije psihiater Lev Milčinski, ki je sicer ključno pripomogel k boljšemu zajemanju podatkov za statistično obdelavo in je odkril, da se lahko zaplete že na ravni mrliškega ogledništva. Kot zgovoren primer je navedel zdravnika, ki je kot samomor evidentiral samo primere,

letih prejšnjega stoletja v ZDA zaznali porast samomorov. Podobnih primerov, ki ugotavljajo povezanost med številom duševnih motenj in družbenimi krizami, je še veliko. Na podlagi teh ugotovitev in že omenjene nezanesljivosti števila samomorov zato ne smemo prehitro sklepati o takem ali drugačnem vplivu gospodarske krize na duševno zdravje Slovencev.

Včasih je slišati mnenja, da je bil prejšnji družbeni režim kriv za veliko število samomorov. Ali to drži?

Povezava med represivnim družbenim režimom in samomori obstaja, ne more pa jih vzročno razložiti, zato zame uporaba besede kriv ni smiselna. Upoštevatil velja še veliko drugih dejavnikov. Kako si na primer razložiti, zakaj številni ljudje v koncentracijskih taboriščih niso naredili samomora in kako da so po vojni mnogi med njimi kljub skrajno težkim spominom lahko živeli ustvarjalno in zadovoljno?

Oče sociologije Emile Durkheim je že ob koncu 19. stoletja razmišljal, da je v slabo integrirani družbi več samomorov kot v dobro povezani. Durkheim je videl, kako v takratni družbi v imenu napredka nastaja več delitve dela, več tekmovanja med ljudmi, izrazitejša individuali-

**KULINARIČNI
STROKOVNJAKI
SVETUJEJO**

- ✓ Zabavna in slastna
- ✓ Polna preizkušenih receptov in dobrih nasvetov
- ✓ Za kuharske mojstre in vajence
- ✓ Za gurmane in tiste, ki za kuho nimajo časa
- ✓ Za ljubitelje pikantnih okusov in sladkosnede

Izide vsak četrti četrtek v mesecu
Čarovnija okusa

