

**Miran Možina in Urška Krišelj Grubar**

## **PANDEMIJA DEPRESIJE ALI FARMACEVTSKI KONSTRUKT?<sup>1</sup>**

»Takšno, punčka, naše je življenje:  
Smrt konča vse dobro in vse zlo.  
Potlej nič ni, veš,  
ne pekla ne nebes,  
ta svet pekel je in košček raja vmes.« (Frane Milčinski Ježek)



### **Melanholija – tegoba ali navdih, breme ali priložnost za osebno rast**

»Psihoterapevt, ki ni družbeno angažiran, informiran, udeležen, je jalov, psihoterapija, ki ni odzivna na družbena dogajanja in spremembe, pa na stranpoti. Učinek psihoterapije je le v majhni meri odvisen od tehnik in metod dela, veliko bolj pa od psihoterapevta kot osebe, in od konteksta, v katerem poteka terapija.«

»Po eni strani se zavedam nezadostnosti svoje eksistence, da sem prekratek za izpolnitev lastnih želja in želja tistih, ki so mi najbližje in bi jih rad osrečil. Po drugi strani pa ravno v tistem, kar lahko označim z besedami *pomanjkanje*, *prikrajšanost*, *pogrešanje*, lahko odkrijem posebno kvaliteto živosti. Ko neham bežati pred notranjo bedo in usihanjem, ko se neham pomilovati v svojem manku, opazim, da je na primer že samo dihanje na nek skrivnosten način bolj polno kot običajno...«

----

---

<sup>1</sup> To je razširjena verzija intervjuja, ki je bil objavljen v reviji Zarja, 7. 3. 2017.

<http://revijazarja.si/clanek/zgodbe/58bd4ba486110/pandemija-depresi-je-ali-farmaceutski-konstrukt>

## **Melanholija – tegoba ali navdih, breme ali priložnost za osebno rast**

Nekaj nezemeljskega je v njem. Milina oči, ki jo izraz na ustih sem in tja preseka z mimiko, ki govori o neizprosni življenja, kot je. Čeprav piše in govori o težkih rečeh, je v njegovem telesu zaznati lahkotnost bivanja. Sprijaznjen se zdi. Za moškega, sploh ker je še psihiater po vrhu, nenavadno iskren. Pravi, da si ne more predstavljati svojega dela brez soudeležnosti, brez tega, da stalno doživlja, da je s klientom v istem čolnu... Nekoč je njemu nekdo pomagal ubesediti občutke, ki so bili v njegovem odnosu z najbližjimi zaviti v molk. Zdaj je on ta, ki s tem, ko samo je, seva nekaj dragocenega. Ne najdem besede, kaj bi to bilo. Nekaj, kar nekatere zbode in zbežijo, nekatere pa privlači, podari pogum, da se soočijo z bolečimi platmi svoje osebne zgodbe.

Kdo vse je Miran Možina? Ob pogledu na nazive, ki krasijo njegovo ime, bi morda marsikdo v strahospoštovanju raje stekel proč, kot pa k njemu. Predavatelj, magister, doktor medicine, specialist psihiater, psihoterapevt, direktor Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani. Pa tudi urednik znanstvene in strokovne revije za psihoterapijo Kairos in še marsikaj.

Prav v zadnji številki te revije je z veliko mero iskrenosti in samorazkrivanja napisal uvodnik o melanholiji, ki nas je nagovoril. Kljub vsem zvenečim nazivom se je lotil prvoosebne pripovedi, v kateri pokaže, kako se sam srečuje z melanholijo. Pravi, da ga njegova melanholija ne samo teži, ampak tudi navdihuje, ga ne le bremeni, ampak je v njej našel tudi priložnost za osebno rast. Naučil se jo je polno občutiti in se postopno z njo vse bolj spoprijateljiti. Nič več ne beži pred njo. Zazrl se je v svoje lastno melanholično doživljanje in mu podaril besede. Za vse nas.

### **V istem čolnu s klienti**

*»Najbolj zdravilen za katerikoli odnos je človek, ki je spravljen sam s seboj. Tak pa je lahko le tisti, ki je objel svoje lastne sence. Jih je pretrpel in zato zdaj iz svoje razkošne polnine lahko zasveti in žari.« (C.G. Jung)*

To sposobnost, da zna z empatijo sesti v isti čoln s sogovornikom, sem lahko začutila na dan pred Prešernovim praznikom, ko sva se srečala v njegovem delovnem prostoru. Pogovor je moji radovednosti razprl krila. Se je sočutja možno naučiti? Zdi se mi, da mu to odlično uspeva. Takoj za mano so prišle k njemu na redno mesečno supervizijo socialne delavke in takoj sem začutila odprto vzdušje med njimi. Slovenija potrebuje veliko ljudi, ki znajo prisluhni sočloveku v težavah. Po novem večkrat slišim besedo pretočen in zanj to vsekakor velja. Čutim, da se ne boji človeške bližine, zaupa. Kar stopi v sogovornikove čevlje. Prijeten občutek. Ampak ali ga to ne utruji? Odgovori, da mu je soočanje z lastnim trpljenjem in predelovanje lastnih duševnih bolečin omogočilo, da zmore tudi lažje začutiti ljudi v stiski in jim pomagati, hkrati pa se tudi lažje razmejiti od njihovih bolečin. »Ne morem si predstavljati svojega dela brez človeške solidarnosti in soudeležnosti, ko nazivi stopijo v ozadje in ko se s klientom srečava kot človeka, kot bivanjska sopotnika, ki po razburkanem morju življenja veslava v istem čolnu.«

### **Pandemija depresije v sodobni družbi**

V potrošniški družbi se v zadnjih desetletjih vse bolj širi hedonistična zapoved »Uživaj!«. Sreča naj ne bi bila samo relativno redka in naključna gostja, kot nam poje Frane Milčinski

Ježek, ampak kar naša stalna spremljevalka. Pretirana pričakovanja, ki jih razpihuje v dobiček naravnana zabavna industrija, spreminjajo srečo in užitek v prisilo. Ta svet naj bi za nas postal raj s kakšnim koščkom (ali celo popolnoma brez) pekla vmes.

Statistika pa nam kaže sliko, ki bolj potrjuje Ježkovo izkušnjo. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je bilo v Sloveniji v letu 2013 izdanih 450.000 receptov za zdravila proti tesnobi in 525.000 za antidepresive. Od leta 2008 do 2014 je bilo izdanih 6,7 milijona receptov, od tega za 24 % prebivalstva za anksiolitike in za 23 % za antidepresive. V letu 2015 je bilo v Sloveniji za zdravila za bolezni s področja duševnega zdravja izdanih 1.248.144 receptov v vrednosti 24.692.107 Evrov. S temi številkami smo se prebili v evropski vrh.

Za depresijo so značilni naslednji znaki: potrto razpoloženje, izguba interesa, veselja, užitka v običajnih aktivnostih, izguba energije ali izčrpanost, pomanjkanje odzivnosti na običajno prijetne dražljaje, motnje apetita, spanja, dnevna nihanja razpoloženja, občutki manjvrednosti ali očitki samemu sebi, pretirani ali neprimerni občutki krivde, občutek brezčutnosti, motnje koncentracije in mišljenja, neodločnost, misli o smrti ali samomorilne misli, kar lahko vodi tudi v poskus samomora. V večini primerov se tem depresivnim znakom priključi tudi tesnoba v obliki skrbi, panike in socialne fobije, kar ima za posledico socialni umik, izogibanje stikom z ljudmi.

Možina pove, da sodobna medicina oziroma psihiatrija pojma melanholija praktično ne uporablja več, nadomestila jo je beseda depresija. Za razliko od melanholije, ki je bila od renesanse naprej, predvsem v umetnosti in filozofiji, razumljena kot prehodno stanje in kot možen vir navdiha za ustvarjanje, današnja medicina depresijo vidi predvsem kot patološko stanje oziroma kot bolezen. Farmacevtska industrija spodbuja tak pogled, ker si s tem širi trg za prodajo antidepresivov in anksiolitikov. To se žal odraža tudi v sodobni psihiatrični praksi, ki daje prevelik poudarek zdravljenju depresije z zdravili in zanemarja eksistencialni psihoterapevtski ter psihosocialni - skupnostni pristop, kar prispeva k njenemu poglobljanju in pandemičnemu širjenju.

Možina psihiatrično farmacevtsko razumevanje depresije vidi le kot enega od možnih, bolj navdihujoč pa je zanj t. i. »poetični« pogled na melanholijo, ki je v poeziji, literaturi in umetnosti nasploh prevladal v obdobju od renesanse do 20. stoletja in ki ga želi tudi sam znova promovirati. Pravi, da lahko s pomočjo poetičnega razumevanja v tokovih evropske zgodovine in kulture zagleda melanholijo kot vir, kot potencial za ustvarjanje izjemnih dosežkov na katerem koli področju človekovega udejstvovanja. Nešteto znanih umetnikov, filozofov, znanstvenikov, mistikov in drugih, ki nas lahko še danes navdihujejo s svojimi stvaritvami in se nas dotaknejo na človeško najbolj intimen način, je črpalo iz svoje melanholije. In že stari Grki so hodili v amfiteater gledati tragedije zato, da so se preko vživljanja v dramske akterje srečali z najbolj temnimi silami človeške duše. Ob tem so doživeli katarzo, ki ji je sledila nova svežina, s katero so se vrnili v vsakdanje življenje. Gledališče je bilo nekakšna velika skupinsko umetnostna psihoterapija.

### **Melanholija: Pogled od znotraj**

*»Melanholično razpoloženje doživljam kot protislovno - kot mešanico občutka praznine in obilja, tegobe in navdiha, teme in svetlobe, ugašanja in vžiganja biti...«*

Če sodobna medicina gleda na depresijo kot na objekt od zunaj, iz tretjeosebne perspektive, je poetični pogled na melanholijo neizogibno prvoosebna. To pomeni, da jo pogledamo in opišemo od znotraj, na podlagi lastne izkušnje, kar je v svojem eseju storil tudi Možina: »Nehal sem se upirati trenutkom, ko me preplavijo hrepenenje, žalost ali tesnoba, ko upade energija in ugasne veselje ali ko me preplavi občutek osamljenosti in se zatemni smisel lastnega početja. Raje se tej temnejši paleti lastnega doživljanja čuječe predam in pustim, da sama izzveni. K sreči mi do zdaj tudi v najbolj zahtevnih življenjskih krizah, ko sem se globlje pogreznil v melanholično močvirje, ni bilo treba seči po zdravilih, pač pa sem svoja melanholična občutja izkoristil za spoznavanje samega sebe, kar me je potem vodilo v nove korake osebne rasti, v nova poglavja ustvarjalnega dela in skupnostno povezovalne akcije.«

Svoje ranljivosti ni potlačil, ampak jo ponuja kot »most za novo obliko sožitja med ljudmi.« Ko takole iskreno govori in piše, pomislim, kaj na to poreče stroka in bližnji, o katerih včasih piše. Pa pravi, da računa na deljene odzive stroke in javnosti. Za nekatere je njegovo prizadevanje po graditvi nove kulture medsebojnih odnosov in sožitja, ki bi temeljilo na izmenjevanju in ubesedovanju čim širše palete lastnih občutij, provokativno in nesprejemljivo, drugi grede nonšalantno mimo, nekatere pa nagovori in jim je celo v pomoč in navdih. Če bi bil samo en tak, mu to že zadostuje. Kar se bližnjih tiče, pa ne objavi brez njihove predhodne odobritve.

### **Je melanholija bolezen ali značilnost izjemnih ljudi?**

*»Po eni strani se ob melanholičnih ugrezih počutim poražen, po drugi, ravno ob predaji začutim novo, bolj ranljivo, krhko in zato na nek čudežen način polnejšo kvaliteto bivanja.«*

Poetična perspektiva je tista, ki daje besedi melanholija drug, bolj pozitiven zven. Melanholije ne označi za bolezen, ampak vidi, da nadarjeni posamezniki lahko na podlagi melanholičnih izkušenj ustvarjajo izdelke, v katerih se kolektivno prepoznamo in ki ohranjajo ideale. Vzemimo za primer dokumentarni film Wima Wendersa *Sol zemlje*, v katerem smo nedavno lahko sledili križevemu potu svetovno znanega fotografa Sebastiãa Salgada. Potem ko je na akupunkturnih točkah največjih človeških globalnih katastrof desetletja delil življenje s preganjanimi, pogaženimi, z umirajočimi, da bi s pretresljivimi fotografijami opozarjal svet na njihovo trpljenje, je tudi njemu zmanjkalo notranjih virov in je poniknil v depresijo. Bilo je preveč ran tega sveta tudi za takega velikana sočutja.

Čeprav je bilo čutiti v prikazu celotne življenjske poti neverjetno podporo, ki mu jo je dajala žena, pa je Salgadovo vstajenje iz depresije predvsem njena zasluga. Za moža je odkrila poseben antidepressiv, pravzaprav preprosto rešitev, preko katere je znova osmislil svoje življenje: vzgojila je milijon sadik dreves, ki so jih posadili v puščavo, ki je nastala po poseku pragozda okoli njihove kmetije. Pomagala je ponovno vzpostaviti biotop, v katerega so se začele vračati celo divje živali.

Melanholija torej ni nujno le tegoba, ampak je lahko tudi navdih, ni le breme ampak je priložnost za osebno rast. Možina pogosto išče navdih pri pesnikih. Blizu mu je na primer Kajetan Kovič, ki nekje pravi: »Da se luči zaveš,/ moraš jo ugasniti./ V temi nebitja prodreš/ v večno uganko biti.« S pomočjo stihov spoznava razsežnosti in možnosti melanholije in tudi sam ustvarja nove opise. »V bolj melanholično obarvanih dnevih lahko tudi po večkrat zaniham med praznino, v kateri se vse običajne aktivnosti zdijo votle, brez prave vsebine, in nenadnim navdihom, ko srce lahko postane tako polno, da bi lahko objel cel svet in obdaroval s hvaležnostjo in toplino vsakogar, ki bi ga srečal, tudi tiste, ki so me prizadeli. Po eni strani

se počutim poražen, po drugi, ravno ob predaji začutim novo, bolj ranljivo, krhko in zato na nek čudežen način polnejšo kvaliteto bivanja.«

## **Melanholično hrepenenje**

Tudi Možina piše pesmi, ga pa poleg verzov nagovarja tudi film in avtorji, ki so zmogli protislovnost melanholiije prenesti v film. Tak je na primer Lars von Trier v filmu *Melanholija*, kjer melanholična občutja potencira še z Wagnerjevo glasbo. Von Trier opozarja na eno ključnih značilnosti melanholikov, da se namreč stalno sprašujejo, kot v Andersenovi pravljici, kaj je pod cesarjevimi oblačili. Je kaj vsebine ali je samo videz? Zelo so zahtevni glede resnice. Hrepenijo po nečem, kar bi imelo resnično vrednost. In prava vrednost vključuje bolečino in trpljenje. Ali ne razmišlja večina ljudi v tej smeri? Raje imamo glasbo in umetnost, ki ima v sebi pridih melanholiije. Torej ima melanholija sama po sebi neko vrednost. Nesrečna in nevračana ljubezen je bolj romantična kot srečna ljubezen, ki se nam ne zdi popolnoma resnična. Resnično je hrepenenje, tako kot je resnična bolečina. Čutimo ga v sebi. Je del naše resničnosti.

Že pred petindvajsetimi leti je Možino nagovoril roman Milana Kundera *Življenje je drugje*. Se kdaj zalotite, da v prostem času, ko naj bi se imeli lepo sami ali ko naj bi vam bilo polno v družbi bližnjih, odplavate z mislimi in sanjarite, kako bi bili raje kje drugje ali v družbi s kom drugim? Kot da bi se življenje, ki bi vas res izpolnilo, ves čas odvijalo nekje drugje. In vaše hrepenenje ostaja neizpolnjeno. Tudi Možini je Kundera pomagal, da je ozavestil, kako se pogosto ne more povezati z življenjem, ki se dogaja pred njegovim nosom: »Predstave o tem, kar bi lahko bilo nekje drugje zame boljše, so bile lahko idealizirane slike preteklosti ali prihodnosti. Postopno sem spoznal, da je tisto, po čemer hrepenim, iluzija oziroma maya, kot bi rekli Indijci. Da pa je resnično hrepenenje, ker je utelešeno v vsaki celici mojega telesa. Na ravni telesnih čutenj, senzacij, so ti trenutki, ki jih označi misel »življenje je drugje«, vedno intenzivni. Ko sem prenesel težišče zavedanja od podobe tistega, na kar se je vezalo moje pogrešanje in hrepenenje, na telesno čutenje, sem prišel do paradoksnega uvida, da sem prav v trenutkih hrepenenja bolj živ. Podobno kot v trenutkih bolečine.«

## **Večgeneracijski prenos melanholiije – molk ni vedno zlato**

V sodobni kulturi, ki zapoveduje čim več zabave, sreče in užitka, prihaja do ugašanja zgodovinskega spomina, predvsem tistega dela, ki je povezan s travmami (vojne). Vse bolj pogosto lahko slišimo mlade ljudi, ki poudarjajo, da ni potrebno, da bi se obremenjevali s preteklostjo, s stiskami, ki so jih doživljali starši, dedje in drugi predniki. Postalo je moderno, da se na vse požvižgamo in osredotočimo na ta trenutek, ki ga edinega imamo. Možina pa opozarja, da »razumski sklep o pozabi zgodovine ne reši nakopičene stare čustvene bolečine, ampak da se s pretiranim potlačevanjem travmatskega spomina lahko ujamemo v prisilo njegovega obnavljanja tu in zdaj.« Pravi, da to potrjujejo številne sodobne raziskave o medgeneracijskem prenosu travm, ki se vrežejo v naša telesa. Pretresljivo je, da se travme pogosto prenašajo na naslednje generacije prav preko zanikanja in molka.

Možina se spominja svojega molčečega očeta: »Kot partizanski zdravnik je seveda v vojni marsikaj videl in doživel, a o tem ni govoril. Z molkom me je poskušal zaščititi in mi omogočiti lepše življenje, kot ga je imel sam v mladih letih. Žal je njegova skrajno stojična drža imela za posledico, da se je čustveno popolnoma zaprl. Moja mama ga v 45 letih zakona ni niti enkrat videla zajokati. Ko se srečujem z bolečino in žalostjo (predvsem ob izgubah), zdaj vem, da se srečujem tudi z očetovo bolečino in žalostjo, ki ju je s svojim molkom

prenesel name, ker ju sam ni uspel odžalovati.« Možini se zdi pomembno, da se prekine molk, ki skriva in prekriva bolečino nas samih in naših prednikov.

### **Melanholija je lahko rodovitna prst**

Kako torej ravnati, ko naše doživljanje zastre melanholija? Možina svetuje, da ni nujno, da takoj sežemo po tableti, alkoholu ali da bežimo pred njo v družbo ali prisilno zabavo. Sam opaža, da ima vse manj potrebe, da bi jo vrednotil in v skladu s tem spreminjal. Vse lepša mu je taka, kot je. Lahko se prepusti njenemu objemu. V njej je rodovitna prst, v kateri lahko poženejo številna dragocena semena.

Možina našteva štiri semena, štiri eksistencialne danosti, ki se jih v objemu melanholije lahko bolj zavemo in jim pustimo rasti: „Prvo je seme samote, ki lahko zraste v razvejano drevo ustvarjalne samote, v kateri lahko razvijam svoj pristni izraz, svojo enkratnost. Drugo je seme smisla. Melanholično razpoloženje zamaje občutek smisla, ki ga je potrebno glede na stalno spreminjajoče se življenjske okoliščine iskati vedno znova. Tretje je seme svobode, ki se predme postavlja kot odgovornost odločanja. Prav pljuski melanholije mi lahko pomagajo prepoznati, da določena odločitev ni imela ali nima pravega smisla. Znova moram pretehtati, kam so me pripeljale določene odločitve in se odpreti spremembi, če s posledicami nisem zadovoljen. Četrto je seme smrti. V melanholičnem razpoloženju mi bolj izrazito dihne za ovratnik tudi smrt, saj se poudarjeno zavem lastnega minevanja. Starejši kot sem, bolj se zavedam omejenosti svojih moči, nepredvidljive krhkosti svojega zdravja in zato dragocenosti vsakega dne, ko se ob njegovem izteku, predno zaspim, še lahko vprašam, ali nosi moj enkratni podpis. Sem dovolj dobro izkoristil možnosti za ustvarjanje nečesa samosvojega? Sem bil dovolj odprt za naključnosti, da so se lahko prepletla v nekaj smiselnega, kar ni dobro samo zame, ampak tudi za širšo skupnost?“



»Psihoterapevt, ki ni družbeno angažiran, informiran, udeležen, je jalov, psihoterapija, ki ni odzivna na družbena dogajanja in spremembe, pa na stranpoti. Učinek psihoterapije je le v majhni meri odvisen od tehnik in metod dela, veliko bolj pa od psihoterapevta kot osebe, in od konteksta, v katerem poteka terapija.«

»Po eni strani se zavedam nezadostnosti svoje eksistence, da sem prekratek za izpolnitev lastnih želja in želja tistih, ki so mi najbližje in bi jih rad osrečil. Po drugi strani pa ravno v tistem, kar lahko označim z besedami *pomanjkanje*, *pikrajšanost*, *pogrešanje*, lahko odkrijem posebno kvaliteto živosti. Ko neham bežati pred notranjo bedo in usihanjem, ko se neham pomilovati v svojem manjku, opazim, da je na primer že samo dihanje na nek skrivnosten način bolj polno kot običajno...«

KODA

RAYMOND KLIBANSKY,  
ERWIN PANOFSKY IN FRITZ SAXL  
**SATURN IN MELANHOLIJA**



**Saturn in melanholija:** »Prepad, ki ločuje psihiatrični način obravnave od načina pri nemedicinskih avtorjih in umetnikih, izvira iz razlikovanja med melanholijo kot boleznijo in melanholijo kot duševnim stanjem, ki ima svoje korenine v globinah človeškega bivanja, se pravi iz razlikovanja, ki ima svoj začetek v antični tradiciji in so ga še posebej poudarjali v poznem srednjem veku. Osvetljevanje tega stanja ni stvar zdravnikov, njegovega interpretiranja nas učijo tako predstave umetnikov kot stvaritve pesnikov in dela romanopiscev.« (*Saturn in Melanholija, Beletrina 2013*)



## KRAJŠA VERZIJA

**Miran Možina, psihiater in psihoterapevt**  
**Prisluhnila: Urška Krišelj Grubar**  
**Fotografirala: Mateja Jordović Potočnik**

### **Melanholija: tegoba ali navdih?**

»Takšno, punčka, naše je življenje:  
Smrt konča vse dobro in vse zlo.  
Potlej nič ni, veš,  
ne pekla ne nebes,  
ta svet pekel je in košček raja vmes. (Frane Milčinski Ježek)

**Nekaj nezemeljskega je v njem. Milina oči, ki jo izraz na ustih sem in tja preseka z mimiko, ki govori o neizprososti življenja, kot je. Čeprav piše in govori o težkih rečeh, je v njegovem telesu zaznati lahkotnost bivanja. Sprijaznjen se zdi. Za moškega, sploh ker je še psihiater po vrhu, nenavadno iskren. Pravi, da si ne more predstavljati svojega dela brez soudeležnosti, brez tega, da stalno doživlja, da je s klientom v istem čolnu...Nekoč je njemu nekdo pomagal ubesediti občutke, ki so bili v njegovem odnosu z najbližjimi zaviti v molk. Zdaj je on ta, ki s tem, ko samo je, seva nekaj dragocenega. Ne najdem besede, kaj bi to bilo. Nekaj, kar nekatere zbode in zbežijo, nekatere pa privlači, podari pogum, da se soočijo z bolečimi platmi svoje osebne zgodbe.**

Kdo vse je Miran Možina? Ob pogledu na nazive, ki krasijo njegovo ime, bi morda marsikdo v strahospoštovanju raje stekel proč, kot pa k njemu. Predavatelj, magister, doktor medicine, specialist psihiater, psihoterapevt, direktor Fakultete za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani. Pa tudi urednik znanstvene in strokovne revije za psihoterapijo Kairos in še marsikaj. Prav v zadnji številki te revije je z veliko mero iskrenosti in samorazkrivanja napisal uvodnik o melanholiji, ki nas je nagovoril. Kljub vsem zvenečim nazivom se je lotil prvoosebne pripovedi, v kateri pokaže, kako se sam srečuje z melanholijo. Naučil se jo je polno občutiti in se postopno z njo vse bolj spoprijateljiti. Nič več ne beži pred njo. Zazrl se je v svoje lastno melanholično doživljanje in mu podaril besede. Za vse nas.

### **V istem čolnu s klienti**

*»Najbolj zdravilen za katerikoli odnos je človek, ki je spravljen sam s seboj. Tak pa je lahko le tisti, ki je objel svoje lastne sence. Jih je pretrpel in zato zdaj iz svoje razkošne polnine lahko zasveti in žari.«(C.G. Jung)*

To sposobnost, da zna z empatijo sestiti v isti čoln s sogovornikom, sem lahko začutila na dan pred Prešernovim praznikom, ko sva se srečala v njegovem delovnem prostoru. Pogovor je moji radovednosti razprl krila. Se je sočutja možno naučiti? Zdi se mi, da mu to odlično uspeva. Takoj za mano so prišle k njemu na redno mesečno supervizijo socialne delavke in takoj sem začutila odprto vzdušje med njimi. Slovenija potrebuje veliko ljudi, ki znajo prisluhniti sočloveku v težavah. Po novem večkrat slišim besedo pretočen in zanj to vsekakor velja. Čutim, da se ne boji človeške bližine, zaupa. Kar stopi v sogovornikove čevlje. Prijeten

občutek. Ampak ali ga to ne utruji? Odgovori, da mu je soočanje z lastnim trpljenjem in predelovanje lastnih duševnih bolečin omogočilo, da zmore tudi lažje začititi ljudi v stiski in jim pomagati, hkrati pa se tudi lažje razmejiti od njihovih bolečin. »Ne morem si predstavljati svojega dela brez človeške solidarnosti in soudeležnosti, ko nazivi stopijo v ozadje in ko se s klientom srečava kot človeka, kot bivanjska sopotnika, ki po razburkanem morju življenja veslava v istem čolnu.«

### **Pandemija depresije v sodobni družbi**

V potrošniški družbi se v zadnjih desetletjih vse bolj širi hedonistična zapoved »Uživaj!«. Sreča naj ne bi bila samo relativno redka in naključna gostja, kot nam poje Frane Milčinski Ježek, ampak kar naša stalna spremljevalka. Pretirana pričakovanja, ki jih razpihuje v dobiček naravnana zabavna industrija, spreminjajo srečo in užitek v prisilo. Ta svet naj bi za nas postal raj s kakšnim koščkom (ali celo popolnoma brez) pekla vmes.

Statistika pa nam kaže sliko, ki bolj potrjuje Ježkovo izkušnjo. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je bilo v Sloveniji v letu 2013 izdanih 450.000 receptov za zdravila proti tesnobi in 525.000 za antidepresive. Od leta 2008 do 2014 je bilo izdanih 6,7 milijona receptov, od tega za 24 % prebivalstva za anksiolitike in za 23 % za antidepresive. V letu 2015 je bilo v Sloveniji za zdravila za bolezni s področja duševnega zdravja izdanih 1.248.144 receptov v vrednosti 24.692.107 Evrov. S temi številkami smo se prebili v evropski vrh.

Za depresijo so značilni naslednji znaki: potrto razpoloženje, izguba interesa, veselja, užitka v običajnih aktivnostih, izguba energije ali izčrpanost, pomanjkanje odzivnosti na običajno prijetne dražljaje, motnje apetita, spanja, dnevna nihanja razpoloženja, občutki manjvrednosti ali očitki samemu sebi, pretirani ali neprimerni občutki krivde, občutek brezčutnosti, motnje koncentracije in mišljenja, neodločnost, misli o smrti ali samomorilne misli, kar lahko vodi tudi v poskus samomora. V večini primerov se tem depresivnim znakom priključi tudi tesnoba v obliki skrbi, panike in socialne fobije, kar ima za posledico socialni umik, izogibanje stikom z ljudmi.

Možina pove, da sodobna medicina oziroma psihiatrija pojma melanholija praktično ne uporablja več, nadomestila jo je beseda depresija. Za razliko od melanholije, ki je bila od renesanse naprej, predvsem v umetnosti in filozofiji, razumljena kot prehodno stanje in kot možen vir navdiha za ustvarjanje, današnja medicina depresijo vidi predvsem kot patološko stanje oziroma kot bolezen. Farmacevtska industrija spodbuja tak pogled, ker si s tem širi trg za prodajo antidepresivov in anksiolitikov. To se žal odraža tudi v sodobni psihiatrični praksi, ki daje prevelik poudarek zdravljenju depresije z zdravili in zanemarja eksistencialni psihoterapevtski ter psihosocialni - skupnostni pristop, kar prispeva k njenemu poglobljanju in pandemičnemu širjenju.

### **Melanholija: Pogled od znotraj**

*»Melanholično razpoloženje doživljam kot protislovno- kot mešanico občutka praznine in obilja, tegobe in navdiha, teme in svetlobe, ugašanja in vžiganja biti...«*

Če sodobna medicina gleda na depresijo kot na objekt od zunaj, iz tretjeosebne perspektive, je poetični pogled na melanholijo neizogibno prvoosebni. To pomeni, da jo pogledamo in opišemo od znotraj, na podlagi lastne izkušnje, kar je v svojem eseju storil tudi

Možina:»Nehal sem se upirati trenutkom, ko me preplavijo hrepenenje, žalost ali tesnoba, ko upade energija in ugasne veselje ali ko me preplavi občutek osamljenosti in se zatemni smisel lastnega početja. Raje se tej temnejši paleti lastnega doživljanja čuječe predam in pustim, da sama izzveni. K sreči mi do zdaj tudi v najbolj zahtevnih življenjskih krizah, ko sem se globlje pogreznil v melanholično močvirje, ni bilo treba seči po zdravilih, pač pa sem svoja melanholična občutja izkoristil za spoznavanje samega sebe, kar me je potem vodilo v nove korake osebne rasti, v nova poglavja ustvarjalnega dela in skupnostno povezovalne akcije.«

Svoje ranljivosti ni potlačil, ampak jo ponuja kot »most za novo obliko sožitja med ljudmi.«Ko takole iskreno govori in piše, pomislim, kaj na to poreče stroka in bližnji, o katerih včasih piše. Pa pravi, da računa na deljene odzive stroke in javnosti. Za nekatere je njegovo prizadevanje po graditvi nove kulture medsebojnih odnosov in sožitja, ki bi temeljilo na izmenjevanju in ubesedovanju čim širše palete lastnih občutij, provokativno in nesprejemljivo, drugi gredo nonšalantno mimo, nekatere pa nagovori in jim je celo v pomoč in navdih. Če bi bil samo en tak, mu to že zadostuje. Kar se bližnjih tiče, pa ne objavi brez njihove predhodne odobritve.

### **Je melanholija bolezen ali značilnost izjemnih ljudi?**

*»Po eni strani se ob melanholičnih ugrezih počutim poražen, po drugi, ravno ob predaji začutim novo, bolj ranljivo, krhko in zato na nek čudežen način polnejšo kvaliteto bivanja.«*

Poetična perspektiva je tista, ki daje besedi melanholija drug, bolj pozitiven zven. Melanholije ne označi za bolezen, ampak vidi, da nadarjeni posamezniki lahko na podlagi melanholičnih izkušenj ustvarjajo izdelke, v katerih se kolektivno prepoznamo in ki ohranjajo ideale. Melanholija ni nujno le tegoba, ampak je lahko tudi navdih, ni le breme ampak je priložnost za osebno rast. Možina pogosto išče navdih pri pesnikih. Blizu mu je na primer Kajetan Kovič, ki nekje pravi: »Da se luči zaveš,/ moraš jo ugasniti./ V temi nebitja prodreš/ v večno uganko biti.«S pomočjo stihov spoznava razsežnosti in možnosti melanholije in tudi sam ustvarja nove opise. »V bolj melanholično obarvanih dnevih lahko tudi po večkrat zaniham med praznino, v kateri se vse običajne aktivnosti zdijo votle, brez prave vsebine, in nenadnim navdihom, ko srce lahko postane tako polno, da bi lahko objel cel svet in obdaroval s hvaležnostjo in toplino vsakogar, ki bi ga srečal, tudi tiste, ki so me prizadeli. Po eni strani se počutim poražen, po drugi, ravno ob predaji začutim novo, bolj ranljivo, krhko in zato na nek čudežen način polnejšo kvaliteto bivanja.«

### **Melanholično hrepenenje**

Tudi Možina piše pesmi, ga pa poleg verzov nagovarja tudi film in avtorji, ki so zmogli protislovnost melanholije prenesti v film. Tak je na primer Lars von Trier v filmu *Melanholija*, kjer melanholična občutja potencira še z Wagnerjevo glasbo. Von Trier opozarjana eno ključnih značilnosti melanholikov, da se namreč stalno sprašujejo, kot v Andersenovi pravljici, kaj je pod cesarjevimi oblačili. Je kaj vsebine ali je samo videz? Zelo so zahtevni glede resnice. Hrepenijo po nečem, kar bi imelo resnično vrednost. In prava vrednost vključuje bolečino in trpljenje. Ali ne razmišlja večina ljudi v tej smeri? Raje imamo glasbo in umetnost, ki ima v sebi pridih melanholije. Torej ima melanholija sama po sebi neko vrednost. Nesrečna in nevrčana ljubezen je bolj romantična kot srečna ljubezen, ki se nam ne zdi popolnoma resnična. Resnično je hrepenenje, tako kot je resnična bolečina. Čutimo ga v sebi. Je del naše resničnosti.

Že pred petindvajsetimi leti je Možina nagovoril roman Milana Kundere *Življenje je drugje*. Se kdaj zalotite, da v prostem času, ko naj bi se imeli lepo sami ali ko naj bi vam bilo polno v družbi bližnjih, odplavate z mislimi in sanjarite, kako bi bili raje kje drugje ali v družbi s kom drugim? Kot da bi se življenje, ki bi vas res izpolnilo, ves čas odvijalo nekje drugje. In vaše hrepenenje ostaja neizpolnjeno. Tudi Možini je Kundera pomagal, da je ozavestil, kako se pogosto ne more povezati z življenjem, ki se dogaja pred njegovim nosom: »Predstave o tem, kar bi lahko bilo nekje drugje zame boljše, so bile lahko idealizirane slike preteklosti ali prihodnosti. Postopno sem spoznal, da je tisto, po čemer hrepenim, iluzija oziroma maya, kot bi rekli Indijci. Da pa je resnično hrepenenje, ker je utelešeno v vsaki celici mojega telesa. Na ravni telesnih čutenj, senzacij, so ti trenutki, ki jih označi misel »življenje je drugje«, vedno intenzivni. Ko sem prenesel težišče zavedanja od podobe tistega, na kar se je vezalo moje pograšanje in hrepenenje, na telesno čutenje, sem prišel do paradoksnega uvida, da sem prav v trenutkih hrepenenja bolj živ. Podobno kot v trenutkih bolečine.«

### **Večgeneracijski prenos melanholije – molk ni vedno zlato**

V sodobni kulturi, ki zapoveduje čim več zabave, sreče in užitka, prihaja do ugašanja zgodovinskega spomina, predvsem tistega dela, ki je povezan s travmami (vojne). Vse bolj pogosto lahko slišimo mlade ljudi, ki poudarjajo, da ni potrebno, da bi se obremenjevali s preteklostjo, s stiskami, ki so jih doživljali starši, dedje in drugi predniki. Postalo je moderno, da se na vse požvižgamo in osredotočimo na ta trenutek, ki ga edinega imamo. Možina pa opozarja, da »razumski sklep o pozabi zgodovine ne reši nakopičene stare čustvene bolečine, ampak da se s pretiranim potlačevanjem travmatskega spomina lahko ujamemo v prisilo njegovega obnavljanja tu in zdaj.« Pravi, da to potrjujejo številne sodobne raziskave o medgeneracijskem prenosu travm, ki se vrežejo v naša telesa. Pretresljivo je, da se travme pogosto prenašajo na naslednje generacije prav preko zanikanja in molka.

Možina se spominja svojega molčečega očeta: »Kot partizanski zdravnik je seveda v vojni marsikaj videl in doživel, a o tem ni govoril. Z molkom me je poskušal zaščititi in mi omogočiti lepše življenje, kot ga je imel sam v mladih letih. Žal je njegova skrajno stojična drža imela za posledico, da se je čustveno popolnoma zaprl. Moja mama ga v 45 letih zakona ni niti enkrat videla zajokati. Ko se srečujem z bolečino in žalostjo (predvsem ob izgubah), zdaj vem, da se srečujem tudi z očetovo bolečino in žalostjo, ki ju je s svojim molkom prenesel name, ker ju sam ni uspel odžalovati.« Možini se zdi pomembno, da se prekine molk, ki skriva in prekriva bolečino nas samih in naših prednikov.

### **Melanholija je lahko rodovitna prst**

Kako torej ravnati, ko naše doživljanje zastre melanholija? Možina svetuje, da ni nujno, da takoj sežemo po tableti, alkoholu ali da bežimo pred njo v družbo ali prisilno zabavo. Sam opaža, da ima vse manj potrebe, da bi jo vrednotil in v skladu s tem spreminjal. Vse lepša mu je taka, kot je. Lahko se prepusti njenemu objemu. V njej je rodovitna prst, v kateri lahko poženejo številna dragocena semena.

V okvirček 4 semena:

Možina našteva štiri semena, štiri eksistencialne danosti, ki se jih v objemu melanholije lahko bolj zavemo in jim pustimo rasti: „Prvo je seme samote, ki lahko zraste v razvejano drevo ustvarjalne samote, v kateri lahko razvijam svoj pristni izraz, svojo enkratnost. Drugo je seme smisla. Melanholično razpoloženje zamaje občutek smisla, ki ga je potrebno glede na stalno

spreminjajoče se življenjske okoliščine iskati vedno znova. Tretje je seme svobode, ki se predmepostavlja kot odgovornost odločanja. Prav pljuski melanholije mi lahko pomagajo prepoznati, da določena odločitev ni imela ali nima pravega smisla. Znova moram pretehtati, kam so me pripeljale določene odločitve in se odpreti spremembi, če s posledicami nisem zadovoljen. Četrto je seme smrti. V melanholičnem razpoloženju mi bolj izrazito dihanje za ovratnik tudi smrt, saj se poudarjeno zavem lastnega minevanja. Starejši kot sem, bolj se zavedam omejenosti svojih moči, nepredvidljive krhkosti svojega zdravja in zato dragocenosti vsakega dne, ko se ob njegovem izteku, predno zaspim, še lahko vprašam, ali nosi moj enkratni podpis. Sem dovolj dobro izkoristil možnosti za ustvarjanje nečesa samosvojega? Sem bil dovolj odprt za naključnosti, da so se lahko prepletla v nekaj smiselnega, kar ni dobro samo zame, ampak tudi za širšo skupnost?”

### **Ali ste vedeli???**

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je bilo v Sloveniji v letu 2013 izdanih 450.000 receptov za zdravila proti tesnobi in 525.000 za antidepresive. Od leta 2008 do 2014 je bilo izdanih 6,7 milijona receptov, od tega za 24 % prebivalstva za anksiolitike in za 23 % za antidepresive. V letu 2015 je bilo v Sloveniji za zdravila za bolezni s področja duševnega zdravja izdanih 1.248.144 receptov v vrednosti 24.692.107 Evrov.