

Pri Mohorjevi družbi je izšla knjiga
»O tesnobi našega časa« dr. Jurija Zalokarja

Začarani krog tesnobe

Tesnoba se vse bolj polašča sodobnega človeka. Vzrokov zanjo je ničkoliko, bržkone več kot za optimizem, pa tudi vrst tesnobe je mnogo: od tistega hipnega trepeta duše, ki nás včasih spreleti ob pogledu skozi okno v sivo jutro, do t. i. anksioznosti, resne duševne motnje, ki povzročijo med drugim tudi psihosomatska obolenja, zaradi katerih si marsikdo poišče pomoč pri zdravniku. Psihiater dr. Jurij Zalokar se je v svoji knjigi posvetil predvsem slednji vrsti tesnobe, ki pa je ne obravnava samo s psihiatrično-medicinskega zornega kota, temveč jo skuša analizirati tudi kot kulturno socialni, psihološki in filozofski fenomen.

Razmišljanje o knjigi *Tesnoba našega časa* (s podnaslovom: Anksioznost in anksiozna stanja) lahko začnemo z vprašanjem, kdo je pravzaprav tisti, h kateremu naj se sodobni človek obrne po pomoč, če je tesnoba prevelika, da bi jo lahko sam nosil v svojem srcu in jo razrešil z lastno pametjo. Zalokar v zvezi s tem navaja zanimiv primer iz »starih časov«: »Vinklarjeva mati v Dolah so pravili, da jih je nekoč ponoči strašilo... Duri so imeli z riglčem zaprte. Pa so na mah slišali, da so se duri odprle, pa je šlo pše, pše, pše proti njim. Mati so bili zburjeni pa so gledali pa nekaj se je pripognilo čez njih. Pa še pod odejo so potipali pa so čutili prav mrzlo. Tako so se ustrašili, ko so začutili toto mrzlo reč, da so komaj spravili iz sebe: »Oča, Sin pa sveti Duh!... Naslednjega dne pa so šli mati h gospodu in so napravili, da je bil spet mir.« (str. 54–55) K temu etnološkemu fragmentu Zalokar dodaja: »Današnji človek pa nikamor ne gre, le strah nosi v sebi.« (prvotam)

Prav res, kako je bilo to včasih – vsaj za večino ljudi – enostavno: k svojemu dušnemu pastirju so šli, pa je bila stvar rešena! Danes pa celo za tiste, ki se imajo za vernike, pot iz tesnobe ni več ne jasna ne preprosta. H komu naj se torej obrne sodobni človek, dvomljivec in skeptik, če zaide v duševne težave, ki jim sam ni kos? Naj se zaupa nekemu, ki mu je blizu: staršem, ženi, dekletu, prijatelju, bratu? To je seveda najboljša možnost, ki pa, žal, mnogokrat ni zadostna. Prevečkrat smo zapleteni v konflikte, iz katerih izvira anksioznost, prav s tistimi, ki so nam najbližji. Ostanjejo nam torej profesionalni dušebrižniki različnih vrst: od Helene v Teleksu, psihologa v šoli ali v podjetju, pa do duhovnika v spovednici, zdravnika v ordinaciji in končno do specialista psihiatra v zaprtem oddelku bolnice za duševne bolezni. K sreči večini ljudi ni treba iti tako daleč. Zalokar ugotavlja, da »je ljudi z anksioznimi stanji zelo veliko in le manjši del jih išče pomoč v psihiatrični službi« (str. 33).

Vprašanje, kdo je kompetenten za duševno terapijo, skuša Zalokar razumeti in nanj odgovoriti kompleksno: »Kadar imamo pred seboj pacienta, ki trpi zaradi stisk, kot so n. pr.

vi knjigi veliko zvemo o tesnobi pacienta, oz. osebe, ki išče pomoč v ordinaciji, zelo malo pa o »tesnobi psihiatra« oz. psihiatrije kot ene izmed temeljnih in za človeka usodnih znanosti našega časa.

Seveda bi bili krivični, če bi od sorazmerno drobne knjižice pričakovali odgovore na vprašanja, na katera skušajo sodobni misleci, filozofi in sociologi, teologi in antipsihiatri odgovoriti v tisočerihih knjigah. Velik prispevek k slovenski psihološki in psihiatrični misli je že spoznanje – eno izmed temeljnih Zalokarjevih spoznanj – da psihiatrija ne more delovati sama zase, zgolj kot nekakšna »tehnična« disciplina, ki naj bi jo mojstrili »inženirji duš«. Človeku v stiski je premalo predpisati zgolj pomirjevalne tablete ali ga za kak mesec zapreti v »norišnico«. Zelo pomembno je tudi Zalokarjevo spoznanje (in hkrati nasvet), da morajo zdravniki splošne prakse oz. zdravniki nepsihiatri, ki se ukvarjajo s somatskimi obolenji, resno obravnavati psihosomatske motnje (glavobole, ulkuse, astme itd., ki izvirajo iz duševnih stisk) in da nikakor ni dobro, če takega pacienta obravnavajo kot simulanta ali slabiča ter ga na kratko odpravijo iz ordinacije.

Duša in telo sta tako medsebojno prepletene, da med njima ni nobene ostre meje, zato mora biti vsak zdravnik tudi kanček »dušnega pastirja«. Čeprav pisec pričujočih vrstic nisem zdravnik, mislim, da bo knjiga dr. Zalokarja največ dala prav zdravnikom, ki se v svojem vsakdanjem delu nenehno srečujejo s čudežnim spletom človeške duše in telesa. V knjigi je tudi obilo konkretnih napotkov, na kakšen način naj zdravnik obravnava tiste, ki se zatečejo k njemu zaradi takšnih motenj, ki izvirajo iz nevroz, fobij in anksioznih stanj; knjiga vsebuje tudi sugestije za diferencialno diagnozo takšnih stanj od pravih somatskih obolenj. Avtor npr. izredno lucidno analizira fenomen začaranega kroga pri psihosomatskih obolenjih: »Pacient polagoma prenese vso svojo pozornost na opazovanje telesnih pa tudi duševnih pojavov, vedno bolj je zaskrbljen za svoje zdravje«,... posledica pa je »sekundarna anksioznost«, ki primarno še poveča in potencira, kar vpliva tudi na relativno povečanje somatskih manifestacij teh motenj. (str. 38–40) Zalokar nam postreže tudi s številnimi zanimivimi primeri iz ordinacije, ki dajejo izkustveno podlago njegovim teoretičnim izvajanjem.

Avtorjeva metodološka dvodimenzionalnost, razpetost knjige *O tesnobi našega časa* med »medicinski« in »filozofski« problemski sklop, je vsekakor ploden in samosvoj pristop k obravnavani tematiki. Kar se filozofske dimenzije tiče, je knjiga morda nekoliko preveč obtežena s citati, ki so ponekod preveč iztrgani iz njihovih izvirnih kontekstov. Tako se npr. na isti strani znajdejo citati iz Radhakrishnana, Al Ghasalija in Pascala, kar sicer ne bi bilo napak, če ne bi avtor skušal najti med temi tremi

»aktivno« sprejemanje tesnobe kot ene izmed človekovih najbolj notranjih možnosti (kakor takšno tesnobo razume začetnik eksistencialistične filozofije Martin Heidegger). V funkcionalistični družbi tudi ni prostora za kakršenkoli vrednostno pozitiven križev pot.

Ko smo že pri filozofiji, za konec navedimo – skupaj z Zalokarjem – misel filozofa Soerena Kierkegaarda, češ da »izkušnja velikih verstev kaže, da tesnoba odpira in ne zapira, daje in ne odvzema« (Zalokar, str. 81) Če pritrdimo tej misli, se ves prefinjeno pretkani psihiatrični funkcionalizem sesuje kot hiša iz kart. Iz navedene misli namreč neposredno sledi vprašanje: kdo je bolj bolan in bolj potreben pomoči – psihiater ali »pacient«? Seveda pa je tudi to vprašanje sofistično, kajti oba sta vpeta v isto igro, oba vkrcana na isto barko.

MARKO URŠIČ