

# HOTEL SEM RAZUMETI

## UROŠ DRČIČ, PSIHOTERAPEVT

Z Domžalčanom in psihoterapevtom Urošem Drčićem o njegovem delu, sodobnem svetu, izgorelosti, podrejanju in življenju v primestju.

Kristina Božič  
Foto: Iztok Dimc

**D**elal je na tehničnem področju, a nato pred približno desetimi leti ugotovil, da ve veliko o tehnologijah, zelo malo pa o sebi in drugih. Odločil se je za spremembo. Izbral je univerzo Sigmunda Freuda, končal študij osnov psihoterapije in nato specializacijo psihoterapije, kjer je izbral transakcijsko analizo. Zadnjih pet let se ukvarja s svetovanjem in psihoterapijo.

### Kaj človeka vodi na to pot?

Gre za preprosto in zapleteno vprašanje. Želel sem razumeti sebe in življenje, ni se mi zdelo sprejemljivo, da živim, a ne razumem, zakaj se z ženo zapletam v enake prepire, v kakršne so se zapletali moji starši. Hotel sem razumeti. Sistematično sem raziskoval, kje bi se lahko največ naučil in ugotovil, da so ljudje, ki največ vedo o življenju, praviloma vrhunski psihoterapevti. Del izobraževanja psihoterapevta pa je tudi lastna psihoterapija.

### Zdi se, da je ukvarjanja s psihoterapijo vse več – je to res, gre za posledico sveta, v katerem živimo, ali za drug zgodovinski lok?

Zagotovo je danes več ljudi, ki želijo pomagati in več tistih, ki sprejemajo to pomoč. Psihoterapija je v razmahu, kar je super. A Freud je s tem začel pred stotimi leti; za znanstveno disciplino je to malo. Izraz izgorelost zaradi dela je še mlajši – prvič so ga uporabili pred 40 leti. Zato si niti klasična medicina še ni povsem enotna, za kaj gre.

### Zakaj ste se odločili osredotočiti na izgorelost?

V temelju tudi te odločitve je moja izkušnja z izgorelostjo. Bila je brutalna in moral sem raziskati tudi strokovne aspekte. Mednarodna organizacija dela opozarja, da bosta depresija in izgorelost kmalu razloga za največ izgubljenih delovnih dni.

### Ustvarja današnja družba več stisk, izgorelosti, potreb po psihoterapiji?

Danes so pogoji dela zelo spremenjeni in ljudje na to nismo bili pripravljene – večina še zdaj ni. Odraščal sem v majhnem kraju, kjer se je ob dveh oglašila sirena, ki je oznanjala konec dela v tovarni in rudniku. Tudi ostale službe so se končale najpozneje ob treh. Obstajalo je družbeno soglasje, zunanje 'dovoljenje', da so popoldne imeli ljudje zase, za družino, za počitek. Danes tega ni. Delodajalci imajo proste roke in lahko od zaposlenih zahtevajo, kar želijo. To bi šlo, če bi bili delavci na to pripravljene in bi imeli razvite mehanizme, da se zaščitijo, se zavedajo, da so za duševno zdravje pomembni in potrebni počitek, zabava, socialno druženje. Mnogi smo bili vzgojeni z globokimi prepričanji, da je treba šefa brezpogojno ubogati, da je treba narediti naročeno čimprej, popolno, da ne smemo reči ne. Zato smo toliko bolj ranljivi v tem liberalnem, kapitalističnem sistemu. Obstajajo velike potrebe po okrepitevi posameznika: a težava je, da imamo ogromno ljudi s potrebami, ponudbi pa dve, a obe delno nezadovoljivi: draga, samoplačniška, ob tem, da kvalitetnega terapevta tudi danes ni preprosto najti, ali sistemska, brezplačna, a traja zelo dolgo, da



prideš na vrsto in tudi nato ponavadi ne dobiš globinske terapije.

### O čem natančno govorimo, ko govorimo o izgorelosti? Kaj so znaki, jo ljudje prepoznamo?

Ali jo ljudje prepoznajo, je ključno vprašanje. Morda je najbolje, da ponudim svoj primer. Ne zgodi se naenkrat – situacija se stopnjuje: začne se z običajno utrujenostjo in preutrujenostjo, sledi prekomernega izčrpanja, ki lahko traja tudi dvajset let. Postajaš utrujen in pretirano zaspal. Meni se ni zdelo, da je karkoli narobe, a žena me je opozarjala, da nekaj ni v redu. Past izgorelosti je prav to, da isti psihološki mehanizem, ki nas sili v to, da se prekomerno izčrpavamo, povzroči, da tega tudi ne vidimo, ali celo obratno: ponosni smo, da veliko delamo, da zmoremo, da ne potrebujemo pomoči. Sledi faza zloma. Te oseba ne more več ignorirati.

### Se zlom pokaže na podobne načine pri vseh, je psihološki, ali gre lahko tudi za fizično bolezen?

Oboje. Simptomi so različni in verjetno jih je prek trideset. V različnih primerih so različni, v različnih fazah različno intenzivni: od apatije do pretirane utrujenosti. Zlom je trenuten pojav, nujno ne pomeni bolezn, lahko pa rehabilitacija traja več let. Sam sem izkusil vrtoglavico, slabost, drhtenje – nič, kar bi lahko ignoriral. Lahko pa pride tudi do bolezn, ker je telo več čas nekaj let pod stresom.

### Ali sistem zdravstva, zavarovanj izgorelost že prepozna?

Moja zdravnica je imela težavo – ni vedela, kaj naj napiše. Dejansko je med klasifikacijami bolezn izgorelost navedena, a ne kot primarna diagnoza, ampak kot posledica življenjskih okoliščin. Klasična medicina izgorelosti še ni jasno definirala. Posledica je pogosto depresija ali pa so vsaj simptomi podobni. Moja zdravnica se je, potem ko je že napisala izgorelost, odločila in na koncu, 'da bo manj težav', napisala depresija.

### Kaj to pomeni za zdravljenje?

Velik problem. Na Norveškem lahko osebe s prepoznano izgorelostjo ostanejo leto ali leto in pol doma. To je edino ustrezno. Rehabilitacija po zlomu

traja med dvema in štirimi leti, lahko dlje. V Sloveniji dobiš mesec bolniške, nato greš na komisijo, morda se ti bolniška še malo podaljša, a to je to. Ljudje krpajo, kot vedo in znajo. Simptome se da blažiti z antidepresivi, z aktivnostjo v naravi, z manj dela. A to je blaženje simptomov. Pravi odgovor je svetovanje ali psihoterapija: sprememba vzorcev, ki botrujejo izgorelosti.

### Imajo ljudje potrpljenje iti skozi tako dolg proces?

Imajo. Ni se mi še zgodilo, da bi nekdo vztrajal, da želi globinske spremembe na hitro. Tudi protokol vzpostavljanja terapevtskega odnosa zahteva, da se uskladijo predstave o teku psihoterapije, tudi o njenem trajanju. Včasih rešimo vse že prej, včasih se kaj zavleče. Na žalost pa je dejansko vse več ljudi, ki bi si želeli psihoterapijo, a si je ne morejo privoščiti, ker nimajo denarja.

### Gre za razredno pogojenost oskrbe? Kaj to pomeni? Gre za luksuz?

Potrebuje se vsaj 200 evrov na mesec in lahko izračunamo, koliko ljudi si to lahko privoščijo. A zaenkrat smo z ljudmi, ki niso imeli denarja, a so bili zelo motivirani, da bi naredili spremembe, uspeli najti določene načine. Ljudje, ki imajo nižjo plačo od povprečja, ki so morda socialno ogroženi, pa ponavadi niti ne pridejo, saj je to zanje predrago.

### Je še vedno prisotna tudi stigma? In drug ekstrem, ali postaja trendovsko hoditi k psihoterapevtu, delati na sebi?

Oboje obstaja. Zagotovo je še vedno težje priti moškimi. Obstaja prepričanje, če karikiram, da moraš biti že čisto razbit in na pol nor, da greš do psihoterapevta. To ni res. Marsikdaj pa želi kdo tudi že malenkosti reševati s psihoterapijo. Za to ni potrebe, razen če ljudje izrecno želijo. Ljudje še vedno lažje pridejo na svetovanje kot na psihoterapijo, četudi gre v principu za enak proces.

### Obstaja znotraj psihoterapije mehanizem, ki prepreči to pretirano ukvarjanje s samim seboj in na nek način rušenje potrebnosti psihoterapije?

To je pomembno. Na več nivojih je

zmeda. Imamo zakonski manko, da bi določili merila in jasno vedeli, kdo je psihoterapevt. A vprašanja, ki ga zastavljate, ne bo rešil niti zakon. Psihoterapevtske šole, ki so priznane, v okviru evropske psihoterapevtske mreže, imajo različne metode. Transakcijska analiza je bila izpeljana iz psihoanalize ravno z namenom, da se skrajša obravnava. Že tu so mnjenja različna. Žal pa imamo tudi prakse, ki jih ne moremo imenovati drugače kot zloraba klientov. Če psihoterapevti niso dovolj usposobljeni, lahko tudi nesmiselno dolgo vlečejo obravnave.

Sam vzpodbujam kliente in tudi transakcijska analiza je tako naravnana, da se ljudje sami angažirajo v razumevanju svojega procesa in sami rečejo, to želim spremeniti v to stanje, zakaj traja tako dolgo? Dobro je, da klient zaupa psihoterapevtu, a prav je tudi, da misli s svojo glavo.

### Kaj je smisel skupinskih terapij?

Raziskave so pokazale, da je skupinska terapija vsaj toliko, če ne bolj učinkovita kot individualna. Osebo me je to najprej presenetilo, a je logično. Številni dejavniki, ki zagotovijo učinkovitost psihoterapije, so mogočile v skupini. Z njo ustvarimo simulacijo zunanjega socialnega okolja – mikro svet, v katerem se klient uči socialnih veščin, terapevt pa lahko sproti intervenira. Zelo zdravilno je, da vidijo, da niso sami z določenim problemom. Ta občutek samosti, zapiranje vase, sta velika in zelo obremenjujoča problema pri duševnem zdravju. Lahko si tudi med seboj pomagajo, kar je prav tako zdravilno, prav tako pa se učijo na podlagi poskusov reševanja problemov drugih.

Na začetku so ljudje ponavadi zadržani do skupinske terapije, kar je običajno. Skupina ima svoje življenje, organsko raste, se poveže, deluje. Nedvomno pa so določeni problemi tako težki, da niso primerni za obravnavo v skupini, nekateri izrazito ne želijo deliti svojih zgodb. A večina, ki jih enkrat doživi skupinsko terapijo, je zelo zadovoljna.

### Se pomlajuje starost ljudi, ki iščejo pomoč?

Moja izkušnja je, da so mlajši bolj ozaveščeni, lažje pridejo, manj težav imajo priznati svoje težave

in poiskati pomoč. Moji klienti so v povprečju precej mladi. Specifika modernega časa je krhanje socialnih vezi. Otroci več časa preživijo na telefonih, za računalniki, kar ustvarja določene socialne vezi, a jim umanjka socialna interakcija v živo. Svet doživljamo skozi lastne mentalne slike, zemljevide. Če na njih prevladujejo odnosi prek socialnih omrežij, to nekaj pomeni, a ti odnosi so okrnjeni v primerjavi z 'živim' stikom z očmi, objemom, stiskom roke. To se odrazi tudi na duševnem zdravju. Prav zato naj bi imeli otroci v ruralnem okolju po raziskavah manj težav v duševnem zdravju kot v velikih mestih.

### Kolikšen realni problem je tesnoba ali anksioznost, napadi panike?

Anksioznost je drugačno stanje od depresije in moram reči, da med svojimi klienti ne opažam porasta. Strokovno se vse to razlikuje: eno je panika, drugo strah, tretje tesnoba. Res lahko vse pogosteje srečamo besedo anksioznost v medijih in ljudje poročajo o porastu. Vprašamo se lahko, ali gre za pravi odziv – razmere v svetu se spreminjajo in obstaja globalna negotovost o prihodnosti – prek medijev se prenaša tudi na nas. Tako lahko ugotovimo, da je deloma pravilen. Tesnoba je po definiciji določena oblika strahu, ko oseba ocenjuje, da življenjske okoliščine presegajo njene osebne zmožnosti. Da ne bodo zmogli, ne vedo, kakšna bo prihodnost ...

### A tega nikoli niso vedeli. Gre za medijski konstrukt?

Mediji to radi včasih nekoliko napihnejo. Dramatične vsebine je lažje prodati.

### Pa je rešitev v tem, da posamezniki krepijo sebe, se prilagodijo, ali rečejo, da sistema takega, kot je, ne želijo, da se na to niso pripravljene prilagoditi?

Do zanimivega zaključka pridemo, če pogledamo, kaj je namen anksioznosti. Vsako čustvo ima svoje določeno funkcijo. Namen tesnobe je, da osebo motivira, da poišče varnost pri drugi, bližnji osebi. Nezavedna posledica tesnobe je, da iščemo podporo pri drugem, kar bi lahko omogočilo, da bi se bolj povezali, a je to ravno obratno od vse večje individualizacije, ki se nam dogaja.

### Vodi pa tesnoba tudi v večjo podredljivost?

Zagotovo. To je razlika med depresijo in tesnobo. Začetek je podoben, a človek v depresiji ne verjame več ne vase ne v druge, se zapre in umakne. Človek, ki je tesnoben, pa še verjame v druge, zato išče in se podredi nekemu drugemu. Če so ljudje prestrašeni in anksiozni, se bodo podredili marsičemu. Tudi kapitalu.

### Je primestje bolj prijazno kot mesto za zdravo življenje?

Mislím, da je. Socialne vezi so tu še vedno močnejše in to je izjemnega pomena za duševno zdravje. Ali imamo vsak dan okoli sebe ljudi, ki so nam blizu, imamo poleg svoje družine, tudi prijatelje, sorodnike? To globoko posega v psihično strukturo človeka in zagotavlja stabilnost. Kot če je ladja pripeta na več koncih z vrvmi in sidri. V mestu pa si praviloma sam prepuščen vetru, lažje izgineš, postaneš neopazen. □