

## Črno-beli svet

Ljudje smo zanimiva in zapletena bitja. Živimo dragocena, pa tudi zelo zapletena življenja.

Takoj ko se otrok rodi, se, še ves nebogljen, znajde sredi kupa zapletenosti. Le dober odnos staršev mu pomaga telesno in kasneje tudi psihološko preživeti in zrasti. Po delčkih spoznava zunanji svet, ki ga postopoma ponotranja. Naročje, v katerem se potolaži in nahrani, se mu zdi kot rajski vrt. Ali pa se mu zdi ves svet črn, hudoben, strašno volčji – ko mu ne gre dobro, ko ga kaj tišči ali boli. Tako črno-belo vidimo svet, dokler odraščamo. Vsi lahko kdaj, za kratko obdobje, zdrsne nazaj v črno-belo razcepljenost. Ob takšnih priložnostih nas prevzame črnogledost.

Hujše je, ko zdrsne še globlje – v brezup, v depresijo. O slednji se zadnje čase vse več govori. A težko si je zares predstavljati, kako je bivati v volčjem svetu melanholije in depresije. Pasje-volčje občutje neobvladljivega, razdražljivost, črnogledost ter temen svet, v katerem vladata praznina in neoprijemljiva žalost, vodijo v odrivanje drugih. Realnost se postavi na glavo, turobnost narašča, pojavi se nevarnost, da bo človek izgubil stik z ljudmi, ki so mu dragi. Tožba iz porušenega notranjega sveta je kot tuljenje v luno – para ušesa in srce, straši. Depresivni se čuti nerazumljen, sam in zapuščen, zato utihne ... Včasih je nemogoče nahraniti tega notranjega volka, odgnati temo, ostati v stiku.

Kako je biti ob depresivnem? Težko je biti polno prisoten v odnosu, ko je nekdo drug, posebej nekdo, ki ga imaš rad, v depresiji. Občutki, ki prevevajo negovalca, so izjemno boleči, polni nemoči, strahu, skrbi. Ostati zraven, se ne umakniti, pomagati bolnemu, da biva, da preživi, zahteva od svojca izredno

moč. Za depresivnega išče rešitev: *Kam bi poletela?* Nobenega konkretnega kraja ni, kamor bi lahko pobegnili od potrnosti. Rožni park – ta fantazija popolnosti – ni konkretna dežela. V realnosti ne obstaja nič, kar bi bilo popolno!

Priklicati depresivnega v odnos, odpreti zmožnost za novo povezovanje, je edina pot v ozdravitev. Zdravje je, ko 'neko jutro' vidi nepopolnost sveta kot radost, kot resnično lepoto, ne pa kot grožnjo ali napako. Samo v takem, nepopolnem svetu, ki ga napolnjujejo vezi z nepopolnimi ljudmi, ki se imamo brezpogojno radi, najdemo notranjo radost, da se v njem igramo, raziskujemo in ustvarjamo.

Za svojce ljudi z depresijo je pomembno, da vedo, da samo njihova predanost in ljubezen pogosto nista dovolj. Stara rana je nezaceljena. Zlom grozi. Pomembno je, da tudi sami sprejmejo nepopolnost sveta in odnosov ter poiščejo strokovno pomoč, ko je potrebna. Rožni vrt, to zatočišče zaupanja in ustvarjalnosti, je odnos, ki temelji na ljubezni, sprejemanju drugega, predanosti. Ključ vanj pa je izkušnja najzgodnejše varnosti s starši, iz katere izhaja odpornost proti duševnemu zlomu.

**Breda Sobočan Jalen**, psihiatrinja in družinska terapevtka