Doc. dr. Janko Kostnapfel
Klinika za psihiatrijo, Ljubljana

Mentalna higiena družine

POVZETEK. *Avtor razmišlja o temeljnih elementih, ki konstituirajo zdravo družinsko življenje ali pa to življenje razkrajajo in uničujejo. Z vidika mentalne higiene obravnava razvoj otroka od najnežnejše dobe do razvite osebnosti. Govori o vzgojnih metodah in naglaša pomembnost primerne čustvene atmosfere v družini. Analizira posebne probleme, ki nastajajo pri mladostnikih, razbira smisel življenja, vključuje v premislek našo civilizacijsko stopnjo in njen vpliv. Obravnava značilnosti današnjih zakonskih zvez, označuje možnosti psihiatrovega svetovanja in ob koncu opozarja na odnos med starimi in mladimi.*

FAMILY MENTAL HYGIENE. *The author considers the basic elements which form and build a sound family life and the ones bringing about its deconstruction and decomposition. The growth of a child from its earliest youth to the period of a well-formed personality is dealt with from the mental hygiene aspect. Educational habits are discussed and the relevance of a suitable emotional atmosphere in the family is pointed out. Special problems appearing with the minors are analysed, as well as the true sense of life and the influence of our present civilization level. Further on, the characteristical features of the present conjugal life are taken into consideration. The reader is instructed of the possibility of being advised by a psychiatrist. Finally, the author draws attention to the relation between the old and the young.*

Na kratko rečeno: mentalna higiena z ene strani preučuje različne duševne udarce, z druge pa osebnost in njene reakcije nanje. Na osnovi analiz naj ta veda prepreči čim več duševnih udarcev ter krepi osebnost in množico.

Zvezo zakoncev brez otrok bi težko označili za družino. Danes še ne moremo natanko reči, kolikšen pomen bo ob vse širšem podružbljanju imela družina v prihodnosti. Naša vizija je že takšna, naj bodo otroci v večji meri otroci nas vseh (vsi ne morejo imeti otrok) in ne le staršev, od katerih razvijejo eni do njih kar prehudo sebične, lastniške, torej kvarne odnose. Če naj bo to res tako, potem imejmo vse otroke vsi radi in storimo zanje več. Predvsem kaže že zarana krepiti njihove osebnosti, saj je to najboljša prevencija proti nevrozi in vsakršni osebnostni deviiranosti, tako hudima nevšečnostma za paciente, njihove starše in družbo. Sicer pa je družina danes še vedno zelo pomembna celica, zlasti še glede na rast in osebnostni razvoj otrok.

V letih po vojni smo se zdravstveni delavci npr. v zaostalih delih Bosne zavzemali tudi za to, da bi matere ne dojile svojih svojih otrok tja v drugo ali celo tretje leto starosti. Iz preprostega razloga, ker so otročki postali zahirani in rahitični, matere pa izčrpane ter prezgodaj ostarele. Ta sicer škodljiva navada pa nas je opozarjala tudi na ugodnejšo plat: na tesni čustveni stik matere z otrokom

v najnežnejšem življenjskem obdobju. Mentalni higieniki poudarjamo, da visi dojenček še vedno na »psihični popkovnici«, katere naj mati brez utemeljene nuje nikar ne »prereže«.

Že dojenčku je treba dati nekatere osnovne pogoje, saj bo od njihove izpolnitve ali neizpolnitve v veliki meri odvisen razvoj njegove osebnostne strukture, ki se začenja oblikovati takoj po rojstvu, če že pogojno prezremo predporodno obdobje.

Dojenčka naj obdaja ljubezen staršev, zlasti matere. Seveda naj tudi oče ne igra zgolj vloge statista. Očetova podoba je zelo pomembna. Dojenček mora imeti občutek varnosti. In še: biti mora sit, suh in na toplem. Primanjkljaji teh osnovnih potreb in še drugih so slab start oziroma ugoden pogoj za kasnejši razvoj nevrotične osebnosti z bolezenskimi znamenji, ki se lahko pokažejo že v otroštvu (nočno in dnevno močenje, puščanje blata, jecljanje, astma, tesnobnost, vedenjske motnje, šolski neuspehi in še marsikaj).

Ko v naših ordinacijah obravnavamo nevrotične in drugače psihično motene osebe, se praviloma oziramo nazaj v njihovo zgodnje otroštvo ter v mladost in zvečine že tamkaj odkrijemo pomanjkljivosti otrokovih brezkompromisnih potreb, še zlasti pa primernega čustvenega ozračja.

Če začne mladika rasti postrani že od same vzbrsti, se bo kasneje seveda težje in manj uspešno upirala vetrovom, ki bodo butali vanjo. Lep kitajski izrek pravi: »Drevo bi rado raslo v miru, a veter ne počiva«. Ob vzgoji otroka pogostoma zastavijo vprašanje: ali trda roka ali mehkoba? Lahko takoj odgovorimo, da sta obe skrajnosti kot permanentna metoda vzgoje enako škodljivi. Občasno pa sta obe dopustni in tudi pravilni, seveda s pogojem, da živi otrok v ugodnem čustvenem ozračju, da je emocionalno ubran in ima ob starših občutek varnosti. Če bi npr. otrok v drugem ali tretjem letu starosti trmasto odprl ventil plinskega štedilnika, potem je bržčas »indicirano«, da »očka mu nabije s cvetlično bilko zadnjo stran«. Otroku pri teh letih ne moremo dopovedati, da utegne biti plin smrtno nevaren in je najbrž koristno ter prav, da mu ob plinskem štedilniku vcepimo pogojni refleks odpora.

Ob vsem tem ne bo nikoli dovolj poudarjati pomembnost primerne čustvene atmosfere v družini, ki jo ustvarjata zakonca. Medsebojno nespoštovanje zakoncev, netolerantnost, njihova nesposobnost za odrekanje in kompromise, prepiri, ostre in neprimerne besede ter vzdevki, a tudi molk in ignoriranje, fizično obračunavanje ter vsakršna agresija enega nasproti drugemu — je le nekaj dejavnikov, ki skale družinsko ozračje in vodijo otroke v negotovost, strah ter čustveno disritmijo. Kako npr. naj si razloži in tedaj presnovi nekajletni otroček početje svojega očeta — alkoholika, ki se vrne sredi noči domov ves zanemarjen in opit, prebudi družino, robanti po hiši, zahteva od žene spolni odnos pred otroki ali pa plane celo po sekiri, da morajo vsi zbežati v spalnih srajcah in bosi v sneg . . .?! Seveda bi bilo povsem neuko oporekati: saj otroček tega ne razume. Prav gotovo ne in ravno to je tisto hudo. Otrokova mimozna struktura sprejema te psihične udarce nepredelane in jih vgrajuje vase lahko samo kot krhke in preperele zidake.

Pri mladostnikih nastajajo svojevrstni problemi. Tja do šestnajstega leta »vzorni« otrok se včasih nenadoma iztiri. Zahajati začne v nesolidne druščine, kadi, popiva ali zauživa mamila. Nekateri poskušajo celo samomor in zgodi se,

da jim uspe. Vsaka beseda, vsak nasvet staršev, katere so prej ubogali, naleti na gluha ušesa. Starši so presenečeni in si takšnega vedenja svojega otroka ne znajo razložiti. Čeprav takšne in podobne vedenjske spremembe mladostnikov nastopijo včasih tako rekoč »čez noč«, pa se bomo strokovnjaki vendarle zapičili v njihovo otroštvo, saj slutimo, da so korenine globlje. V neki meri so lahko tudi že »konstitucionalne« (»ima pač takšno kri...«), ampak ta del nas ne zanima preveč, ker ga pač ne moremo kaj dosti spremeniti. Bolj nas zanima psihogena stran osebnosti, saj nam samo preučevanje te nudi neke korektivne možnosti. Puberteta kot prehodno evolucijsko obdobje naplavi labilnost — čustveno in miselno. Pred mladostniki se pojavi vrsta problemov. Večkrat si zastavijo vprašanje o smislu življenja. Kdaj pa kdaj pridejo do zaključka, da je ves smisel človekovega življenja pravzaprav v tem, da se človek »obdrži«. Za to pa je potrebno, da se hrani in iztreblja ter spolno udejstvuje. Tistim, ki vidijo smisel življenja samo v tem, se življenje seveda mora zdeti nesmiselno in nesmotrno. V svoji nebogljenosti se oprijemajo modnih filozofij in vsakršnih ideologij, pa še teh zvečine ne razumejo. Ena od uporabljanih tez nekaterih mladostnikov je tudi ta, da delo vodi človeštvo v propad, da delo degradira človekovo osebnost. To je antiteza tisti: delo je ustvarilo človeka, roka je njegov najpomembnejši organ. In iztrgano ter nevešče citirajo evangeljske misli: »Poglejte ptice pod nebom: ne sejejo in ne žanjejo in ne spravljajo v žitnice in vaš nebeški Oče jih živi«.

Če bi me kdo povprašal o smislu življenja, tedaj ne vem zanj, vendar ga vsaj v določeni meri iščem v sublimaciji naših osnovnih nagonov in potreb. In ko tako pač živimo, se lahko zavedamo svojega privilegija v primerjavi s propadom brezštevilnih bioloških začetkov. Ta privilegij se razodeva v kratkem, za konkretno osebnost definitivno končnem, večkrat celo zelo napornem, a vendar zanimivem »življenjskem izletu«, ki si ga pa res nismo izvolili sami. Vendar nas ta privilegij v marsičem obvezuje, mogoče nas žene tudi kot sam po sebi sicer paradoksni »blagi in razumni instinkt človeka«. Ivan Cankar je sporočil mladim, da kaže »živeti življenje zaradi življenja«.

Civilizacija gre svojo pot. Prinesla je marsikaj koristnega, a tudi zlega. Med slabe stvari sodi nezadostno posvečanje staršev njihovim otrokom. Velik odstotek mater je zaposlen, družba pa še ne more prevzeti dovolj skrbi in nege za otroke. Današnji življenjski tempo starše marsikdaj ovira, da bi otrokom dali prav tisto, kar mlado bitje najbolj potrebuje za svoj nemoten razvoj, in to prav gotovo niso velike materialne dobrine.

V naših ordinacijah pogosto slišimo takšno zgodbo:

Žena prihaja na pregled zaradi svojih nevrotičnih motenj. Mimogrede pove še to, da eden od njenih otrok moči v posteljo, drugi ima težave z dihanjem, tretji pa v šoli slabo uspeva, čeprav je duševno poprečno razvit. Končno razodene še to, da so začeli zidati hišo ali vikend. Sicer imajo primerno stanovanje, a želita z možem svojim otrokom dati lepše življenje, kot sta ga imela sama. Mož in žena delata v tovarni, otroci pa večji del dneva prebijejo pri starih mamah in sosedah. Da bi lahko dogradili hišo, morata zakonca opravljati še nadure in pomagata tudi sosedu pri gradnji hiše, da jima pomaga še on.

Ti starši imajo gotovo lep namen. Hišo bodo prej ali slej sezidali; v obstoječih materialnih razmerah seveda ne tako hitro. Med večletno zidavo pa so

zanemarjali svoje otroke. Pogosto ravno v tistem obdobju, ko bi morali biti otroci najbolj deležni starševskih umirjenih in ubranih emocionalnih odnosov, njihove pozornosti, skrbi in nege. Ti starši bodo zapustili svojim otrokom trdne temelje hiše. Če pa jim bodo dali tudi trdne temelje za razvoj njihovih osebnosti — je seveda drugo vprašanje.

V zakonskih zvezah so danes odnosi v splošnem bolj enakopravni ter liberalni kot nekdaj in tako je tudi prav, vendar gre včasih tako imenovana svoboda le predaleč. Posledica tega so medsebojna nesoglasja in razveze zakonov. Neredko zaide v psihiatrično ordinacijo žena in potoži, da ima njen mož »drugo«, ter da pričakuje odrešilni nasvet, kaj ukreniti, da bi obdržala zase moža in za otroke očeta. Žena je pred prihodom poskušala običajno že vse mogoče, da bi priklenila moža spet nase. Marsikdaj se njena akcija začne s »špijonažo«, zatem slede vsakršni pritiski na moža pa spet popuščanje, moledovanje in celo klečeplazenje vse do ponudbe ponižujočih kompromisov. A vse zaman.

Nasploh je v psihiatriji križ s svétovanjem, še zlasti v zakonskih zadevah. Svetovanja se dokaj izogibamo, ker se preprosto nimamo za vsevede, ki si dovolijo deliti nasvete. In tudi ni lahko spoznati vseh mogočih dejavnikov, ki so privedli do nesoglasij, in opraviti solidno analizo. V primerih, ko mož zapusti ženo in družino (redkeje se zgodi tudi obratno), bi si upal dati ženi na splošno v premislek samo tale, ne preveč prijazen nasvet: poskušajte živeti sama z otroki. Ta pot bo za vas najbrž najugodnejša in za otroke prav tako, čeprav bo zvezana z večjimi napori kot doslej in tudi s hujšimi ekonomskimi skrbmi. V družini pa bo zavladal mir, sproščenost in spet boste vdihavali čisti zrak, vi in vaši otroci. In če svetujem ženi, naj poskuša živeti sama, tedaj ne mislim na tisto formalno plat, ki jo marsikdaj že tako izsili mož sam ali jo določi sodišče, marveč na to, naj poskuša prestrukturirati svoje poglede in se resnično odločiti za novo stanje. Le v tem primeru utegne biti nasvet uspešen.

V naših ordinacijah zadevamo tudi ob problem »stari — mladi«; ko so mladi še samski in kasneje, ko so že poročeni, zlasti še, če žive skupaj s starši. V slednjem primeru še posebej izstopa odnos tašča — snaha, čeprav bi ga želeli zanikati ali odvrniti v šalo. Problemi so prisotni in ne kaže si pred njimi zakrivati oči, marveč jih je treba reševati smotrno in polagoma. Menim, da je v naših razmerah nasploh ugodno, če žive mladi zase, a blizu svojih staršev, da lahko pomagajo drug drugemu. Starši po navadi zelo konkretno, marsikdaj kar denarno od svojih skromnih pokojnin, pazijo na vnuke in podobno, mladi pa naj izražajo vsaj spoštovanje in zahvalo ter nekaj ljubezni, omogočajo naj svojim staršem obujanje prijetnih spominov. Mladi naj imajo določeno prednost, že zaradi perspektive otrok, Vendar pa ne na račun kakršnegakoli odrivanja starih oseb. Pri mlajših je še vse premalo hvaležnosti in obzirnosti do starejših, tudi otrok do staršev. Včasih odložijo svoje starše v kak dom ali jih puste osamele vegetirati.

Za uspevanje družine, za razcvet zdravih osebnosti in zdrave družbe je gotovo pomembnejša emocionalna ubranost in toplina kakor visok materialni standard. Le-ta je neredko celo v neposrednem nasprotju s prvim. Zadovoljstvo človeka je odvisno seveda od tvarnih dobrin, a ne samo od teh, saj je tako zelo odvisno tudi od duhovnega standarda, kamor sodi zlasti kultura in poudariti kaže: kultura v ozkem pomenu besede, ki bistri razum in plemeniti duha.