

# Duševno zdravje

Dr. M. Mackenzie

V veliko čast si štejem vabilo, da prisostvujem vašemu »Tednu socialne pediatrije.\*

Pod strokovnim vodstvom dr. V. Čupića sem imela priliko, da si vsaj nekoliko ogledam vašo čudovito deželo. Resnično prevzeta sem bila ob napredku, ki ste ga dosegli v prizadevanju za zdrav narod, ob vaših načrtih za bodočnost in ob spoznanju, kolikšen pomen pripisujete »celoviti, neokrnjeni osebnosti«, ki mora biti telesno in duševno zdrava.

Problemi vaše dežele imajo svoje posebnosti, kot jih imajo tudi vse druge dežele. Zato zahtevajo ti problemi posebne ukrepe, ki bi ustrezali vašim specifičnim potrebam. Toda kadar gre za človeške odnose, se v nekem smislu najdemo na skupnem torišču. Zato bi predvsem rada spregovorila nekaj o duševnem zdravju kot znanosti o vzpostavljanju človeških odnosov. Če nam uspe, da zajamemo nekaj bistvenega od zastavljenih problemov, sem uverjena, da nam bo veliko lažje odbrati najboljši način, s katerim bo mogoče to znanje izkoristiti v vaših posebnih razmerah.

Naj začnem z zgodbo o Robertu, ki je z enajstimi leti začel izostajati iz šole, uhajati z doma in se pred sodišči zagovarjati zavoljo tatvine. Iz njegove zgodovine vidimo, da ga je njegova mati, ki ga je z ljubeznijo pričakovala, mogla dojeti samo nekaj tednov, dokler ni zbolela za rakom na dojki. Naslednjih petnajst mesecev, do njene smrti, je bil pri njej in je deloma skrbela zanj neka njena prijateljica. Od 15 mesecev do dveh let in pol ga je imela na skrbi teta, o kateri so govorili, da je ž njim lepo ravnala. Nato je prišel k drugi teti, ki je ostala brez ene roke. Ta je bila stroga in je lahko ž njim opravila tako rekoč na mig; pri njej je ostal leto dni. Nato je šel k drugi teti, o kateri je le malo znanega. Ko mu je bilo pet let, se je oče spet oženil in poslej je živel pri njem in mačehi, ki sta pa menila, da je kaj težko imeti ž njim opravka. Z enajstimi leti je Robert postal deček, ki ni zaupal nikomur več in tudi ni bil zmožen, da bi se kaj tesneje povezal s komerkoli od domače družine.

In imel je enajst let, preden se je sploh kdo domislil, da bi zahteval zanj kakršnokoli posebno pomoč. Toda ker je bil že s petimi leti na moč zavrt, je razumljivo, da so se težave, da bi mu kako pomagali, še neizmerno povečale tja do njegovega enajstega leta.

Vsi pač dobro poznamo takšne Roberte iz vsakdanjega življenja. Mnogo je razlogov, zakaj otrokom ne uspe, da bi ustvarili iskrene odnose do svojih mater ali oseb, ki jim nadomeščajo mater. V tem primeru pač nihče ni bil kriv, če mu mati ni mogla nuditi ustrezne materinske nege, ki mu je bila potrebna. Lahko se pa vprašamo, ali se je v preventivnem smislu sploh kaj ukrenilo, da bi preprečili njegov končni razvoj v asocialnega otroka, ki je že v enajstem letu svojega življenja prišel z zakoni navzkriž.

Smoter in prizadevnost vseh staršev težita za tem, da bi jim otroci dorasli telesno in duševno zdravi, zdravnik in zdravstveni pomočniki pa jim morajo pri tej nalogi pomagati.

\* Od 11. do 16. X. 1956 v Beogradu. — Op. ur.

Zdravniki smatrajo pri svojem delu za potrebo bistvene važnosti temeljito znanstveno poznavanje anatomije in fiziologije telesa in patoloških procesov, ki spodkopavajo njihov normalni razvoj. Enako so mnenja, da je za duševno zdravje prav tako važno poznavanje etiološke terapije. Če se za trenutek povrnemo k analogiji s somatično medicino in če proučujemo njeno zgodovino, tedaj vidimo, da se znanje ni pojavilo takoj kot urejen sistem. Najprej opazujejo klinično sliko in klinični zdravniki otroške psihiatrije polagoma ob posameznih primerih zbirajo gradivo opazovanih dejstev.

Danes imamo že določeno število sprejetih teorij, ki pojasnjujejo naše opazovanje, čeprav je malo takih, ki zaslužijo, da jim priznamo značaj skrbne znanstvene študije. Kljub temu pa smo lahko optimisti, ker sta terapija in raziskovanje skozi stoletja šla vstric, navdihujoč drug drugega.

Na srečo se kliniki niso nikoli bali, da empirično izkoristijo svoje znanje. Naj navedemo samo en primer iz somatične medicine. Če bi kliniki čakali, da znanstveniki odkrijejo, da je vitamin C odločilen činitelj v preprečevanju skorbuta, bi človeštvo moralo čakati vsaj še poldrugo stoletje, da se reši tega zla. Profilaktična vrednost zelene povrtnine, limon in pomaranč je bila znana mnogo prej, preden so jo znanstveniki mogli dokazati.

Omajano duševno zdravje lahko opredelimo kot neuspeh posameznika v tem, da bi vzpostavil dobre in zadovoljive odnose z drugimi ljudmi. Študija duševnega zdravja pa je študija onih činiteljev, ki podpirajo ali ovirajo ljudi pri vsklajevanju njihovih medsebojnih odnosov. Prvi otrokov odnos do lastne matere — in pozneje do očeta — ali onih, ki mu nadomeščajo roditelje, je važen, ker pomeni temelj, na katerem se bodo gradili njegovi poznejši odnosi.

Prvi otrokov odnos do sveta je zelo neznan, omejen na osebo njegove matere. Prve tedne največ dni prespi brez stika s svetom, skoraj kakor da še vedno živi v materinem telesu, kadar pa je buden, pokaže s svojimi gibi pri sesanju, da nekaj pričakuje od svoje okolice.

Ne rečem, da ima novorojenček kako jasno predstavo o tem, kar želi, lahko pa poskušamo oceniti značaj njegovih potreb, kakor instinktivno dela njegova mati, ko mu jih zadovoljuje. Na prvem mestu so tu njegove fizične potrebe.

Ne hrani se več tako, ne ogreva in tudi ne ščiti več pred pretresi kakor tedaj, ko je bil še v materinem telesu. Prirojen mu je močan nagon, da sesa in sprejema hrano, obenem pa ima tudi moč, da nase obrača pozornost s svojimi gibi in jokom, s čimer zbudi zanimanje svoje matere. Njegovo pojmovanje lastnih potreb v tem obdobju je difuzno in nediferencirano. Morda se emocionalno toliko naveže na svojo mater samo zato, ker sčasoma začenja v njem spoznavati osebo, ki zadovoljuje njegove potrebe. Nekateri so še vedno tega mnenja. Na drugi strani so pa razlogi, ki nam dajo misliti, da se otrok emocionalno veže na mater po svojem primarnem nagonu.

Opazili so na primer, da se čisto majhni otroci dostikrat na lepem pomirijo v materinem naročju, medtem ko so nemirni in jokajo, če jih ima v rokah kdo drug, in dostikrat od svoje matere srečni primejo za stekleničko, ki so jo pri kom drugem odklanjali. Sposobnost, da izrazi svoja razpoloženja v trenutkih zadovoljstva ali joka, otroku vsekakor pomaga, da mater priklene nase. Če zdaj iz tega povzamemo, da so trenutki, ko je otrok voljan priti z materjo v stik, in da otrok s svojim obnašanjem v največji meri spodbudi materinska čustva, tedaj pač lahko sprevidimo, da otrok brez dvoma ima svojo vlogo v obračanju materine pozornosti nase.

Middelemore in drugi so opazovali in ugotovili pri malih otrocih v njihovem najbolj zgodnjem obnašanju pri dojenju različne reakcije. Opazili so, da so nekateri otroci razdražljivi in nemirni že od samega začetka, da odklanjajo dojko; nekateri so nespomogljivi in brezbrizni, medtem ko nekateri drugi takoj krepko sesajo, a že kmalu izgubijo smisel in jih premaga spanec. Čeprav ne moremo izključiti dednostnega vpliva, se vendar zdi, da vse opažene spremembe v vedenju niso pod neposrednim vplivom dednosti. Tu ni bilo niti neposredne zveze med materinim in dojenčkovim vedenjem, vendar smo imeli podatke, ki so pokazali, da se dojenčki manj vznemirjenih mater lažje prilagajajo kakor dojenčki mater, ki so nervozne.

Spričo tega se zdi, ko da je v dojenčku neka skrivna moč za stvarjanje najbolj zgodnjih odnosov. In prav zato, ker je hranjenje tako tesno povezano z njegovimi prvimi družbenimi odnosi kakor tudi z njegovim telesnim napredkom, se mnoga njegova navzkrižja z ljudmi, predvsem pa z materjo, lahko očitno pokažejo v njegovih navadah pri jemanju hrane.

Obdobje vzajemnega prilagajanja matere in otroka lahko traja nekaj dni do nekaj tednov, kar ni odvisno samo od zadostne množine materinega mleka, temveč tudi od vzpostavljanja enakomernega ritma v otrokovem sesanju. Kadar gre vse dobro že v samem začetku, dobi pogum mati in z njo vred tudi okolica, vendar pa ni vedno tako. S silo potiskati bradavico otroku v usta, kadar jo odklanja, pomeni za otroka neprijetno izkustvo, materi sami pa jemlje pogum.

Če naprej razmišljamo o pričetku dojenja in o vlogi, ki jo ima dojenje v stvarjanju zveze med dvema bitjema, ki sta občutljivi za neuspeh, bomo lažje spregledali, da se nam s kakršnikoli vsiljevanjem obeta še najmanj uspeha.

Iz narave prilagajanja samega, ki je potrebno za razvoj odnosa mati-otrok, se nam prikazuje nekaj važnih dejstev. Nikakor ni pričakovati, da bo ta odnos srečen, če je način življenja, okoli njiju preveč trd in jima ne da, da bi se pripravila drug na drugega, ko ne upošteva narave impulza z otrokove strani in pa načina, po katerem se vsak otrok lahko nauči, da obvlada svoje želje in jih prilagodi neki drugi osebi, dokler ni psihološko pripravljen. Otroka naprimer ne priganjamo, da bi hodil, dokler njegovo živčevje in mišičevje fiziološko ni dovolj zrelo. Prav tako ne moremo od otroka pričakovati, da se bo pravilno vedel, dokler njegov psihološki aparat ni zrel. Zato ravno tudi želimo, da mu psiho obvarujemo deformiranja in telo zaščitimo pred nepravilnim razvojem.

Drugi pogoj, ki je potreben za ustvaritev vzajemnega zaupanja in gotovosti, je vsklajevanje iskrenih odnosov. Opisala sem že, kako da dojenček vedeti, da je pripravljen jesti. Ko otrok pride na svet, še ničesar ne ve o dnevnem programu, ki mu je namenjen, zanj je svet omejen na trenutke, kadar je buden. Če hočemo materi omogočiti, da izkoristi ta trenutek, ji moramo dati tudi kar največ možnosti, da bo čim več s svojim otrokom. V mnogih deželah so danes že daleč proč od rigoroznih metod glede hranjenja ob določenih urah. Mnogokje so izbrali metodo hranjenja, ob času, ko otrok želi sam. Ko presojamo, katera metoda je najboljša, tako za mater kakor za otroka, moramo odločati individualno. So otroci, ki se razmeroma hitro prilagodijo dnevnemu redu, in spet otroci, ki se ne morejo prilagoditi tako hitro. Vendar se je, kot se zdi, v obeh primerih izkazalo, da je prožnejši režim, v katerem lahko mati in otrok ujameta svoj ritem, za mater in otroka manj naporen.

Čeprav je moj predmet duševno zdravje, ste gotovo opazili, da sem se vse-skozi zadržala na območjih, ki jih lahko v celoti smatramo za področje pediatra. Glede na to bi pripomnila, da tako pediatri kakor otroški psihiatri študirajo isti predmet, razlika je le v poudarku, kajti področje raziskovanja je enim in drugim skupno, namreč — otrok. To je važno, ker bi dojenček ne mogel napredovati brez specifičnega znanja, ki ga ima pediater o fiziologiji presnove, sestavi mleka in potrebi po vitaminih. Ravno tako pa psihosomatični značaj hranjenja samega nalaga zdravnikom, medicinskim sestram in babicam, da operirajo s stvarmi, ki so vitalnega pomena za duševno zdravje. Ločiti psihični del od somatičnega ni mogoče niti bi ne bilo pravilno.

Vsa iskrena predanost, ki diha iz novorojenčka nasproti materi, in njegova nemoč ga delata povsem odvisnega od nje in ta odvisnost se v različnih stopnjah nadaljuje skozi vsa otroška leta. Nekako sredi njegovega prvega leta opazamo v njegovem odnosu do matere neko spremembo. Začenja jo razpoznavati kot določeno osebo in ločiti jo od drugih. To je lahko njegova mati ali katera koli druga oseba, ki po navadi skrbi zanj, kot n. pr. krušna mati ali dojilja. Otrok se je postopoma čedalje bolj oklepa in bolj kako prej protestira, kadar ga prepuste, da skrbijo zanj drugi. Čeprav lahko dopusti, da ga krajši čas čuva kdo od domačih, pa zahteva mater, kakor hitro se kaj poškoduje, utruji ali zbolí.

To obdobje velike odvisnosti od matere se nadaljuje do tretjega leta, ko začne slabeti. Zatem je odvisnost postopoma vedno manjša, čeprav se od časa do časa pojavlja skozi vsa otroška leta prav do pubertete. Pri mladostniku pa se lahko zopet močno pojavi, samo v bolj komplicirani obliki, pod vplivom drugih kontradiktornih nagonov, ki so za to dobo značilni.

Toda vrnimo se k malemu otroku! Svoj čas so ljudje bili pogosto iznenadeni in razočarani, če je majhen otrok, ki so ga za krajši čas zaupali varstvu ljubeznivih ljudi — v okolju, kjer je prav vse bilo v smislu sodobne higijene in igrač na izbiro neprimerno več kakor pri njem doma — če je ta otrok vsemu temu pokazal hrbet, ne da bi mu bilo vsaj za hip hudo, da je le spet prišla njegova mati, dasi njena materinska skrb ni bila na višku. Vemo pa, da pri močnih emocionalnih občutkih redkokdaj prevladajo razumski argumenti. Mnogo je tudi podobnosti med predanostjo malega otroka materi in stanjem zaljubljenosti. In še popolnejša bi bila slika, ko bi nekaj rekla o materini predanosti otroku, o čemer pa upam, da bom več govorila pozneje. Zdaj bi rada obrnila vašo pozornost na njen močni, vdani in nesebični materinski nagon. Zato se ne smemo čuditi, če se majhen otrok ne mēni za pozornost drugih ljudi, pa naj mu hočejo še tako dobro. Gradivo, ki ž njim razpolagamo, nam prepričljivo kaže, če malemu otroku damo priliko, da se dejansko naveže na mater, kako velike važnosti je to zanj, kadar se pojavijo pred njim naloge, dokler se ne usposobi, da prebije več ur dnevno brez matere, kot na primer tedaj, ko hodi v šolo.

V prvih treh letih napreduje in raste otrok v tempu, kot ga pozneje v življenju ne doseže nikoli več. Če se mora boriti s težavami, recimo tedaj, ko ga mati odstavlja, ko ga navaja na čistočo, ko ga uči hoditi in govoriti in še to in ono, mu je potreben občutek gotovosti, ki mu ga daje njena ljubezen in opora. Dobro znano je dejstvo, da se malim otrokom zelo pomembne zde njihove ekskrecije, da se zanimajo zanje in da ob njih uživajo. Če jih hočemo tega odvaditi, ne gre brez težav. Nasprotno, odločno prizadevanje, da otroka privadimo na čistočo, pogosto zadržuje ta proces, kar s svoje strani samo

podaljša otrokovo odvisnost. Nihče ne more dorasti, ne da bi doživel notranje težave in navzkrižja, toda preveč konfliktov hkrati prizadene otroku, dokler je še majhen, mnogo nepotrebnih težkih trenutkov.

Dokaj resnejši je primer otroka, ki klone pod pritiskom okolice, otroka, ki se prezgodaj prilagaja in postane — preveč neodvisen. Ker postaja deloma neodvisen od matere, od nje ne pričakuje več tiste nežnosti in ljubezni, kar nedvomno škoduje iskrenosti njunih odnosov.

Taki otroci dostikrat ne povzročajo nobenih težav in s svojim stanjem ne vzbujajo nobene pozornosti; dejansko si odrasli ljudje razlagajo njihovo dobro vedenje kot poslušnost, ne sprevidijo pa, kakšni notranji konflikti se skrivajo tudi v tem in ostanejo prikriti edinole zaradi otrokove lastne kontrole. Energije, ki na ta način krene v stran, ne moremo izkoristiti za zdrav napredek in razvoj osebnosti. Taki otroci so manj sposobni, da se spoprimejo z različnimi preokretji v življenju, in lahko se zgodi, da jih zruši kak emocionalni napor, kot je n. pr. rojstvo ali smrt v družini ali pretresljivo srečanje v mladosti. Bowlby je postal pozoren na otroka z neafektivnim značajem, kot je Robertov primer, ki sem ga že opisala. Fant se ni več zanesel, da bi komur koli zaupal. Vzemimo pesem, ki jo je napisal, ko ga je zdravil eden mojih kolegov:

»Deček je punčko imel, ki vsa v zelenem je bila.  
Nekoč jo v papir je zavil in kraljici poslal.  
Tej seve ni bila všeč — predebela je bila,  
razbila jo je na kosce in mački poslala.  
Mačka ni marala zanjo — presuha je bila,  
razbila jo je na kosce in kralju poslala.  
Kralju ni bilo do nje — prepočasna je bila,  
zato jo prijel je in vrani skoz okno zagnal.«

Pesem malone očitno izraža nekaj od občutkov otroka, ki je pogrešal ljubezni. Takšne skrajne primere je lahko odkriti, toda so razlogi, ki dajo misliti, da je razmeroma mnogo otrok, ki imajo zmanjšano sposobnost za stvarjanje iskrenih odnosov. Taki otroci pa le s težavo izrazijo nekaj navzven in zavolje tega pri njih že v mladosti ali kasneje v zakonu oziroma materinstvu pride hitreje do zloma.

Danes je osvojeno splošno stališče, da majhen otrok čuti primarno potrebo po topli, iskreni in stalni zvezi s svojo materjo ali osebo, ki mu trajno nadomešča mater, in tudi, da se ji bo, če se nanjo naveže v zgodnjih letih, lahko sam začel normalno odmikati, tako da bo dosegel neko trdno neodvisnost, ki bo izvirala iz njegovih lastnih nagonskih teženj po dozorevanju brez njenih pobud.

V tem so daljnosežne posledice, za katere so odgovorni vsi tisti, ki imajo otroke na skrbi. Če se izrazimo na kratko, samo v glavnih potezah, bi rekli, da razlikujemo tri skupine izkustev, ki zmanjšujejo sposobnost za vzpostavljanje dobrih odnosov z ljudmi.

V prvo skupino spada otrok, ki dorašča v ustanovi ali bolnici od svojega rojstva in nima nobene prilike, da bi se navezal na katerokoli osebo in zaeno občutil, da pripada njej; z drugimi besedami, otrok trpi zaradi stanja primarne oropanosti, oropan je nečesa, kar bi normalno moral imeti, pa doslej nikoli ni imel.

V drugo skupino spada otrok, ki je, kot Robert, vzpostavil zveze z materjo in so ga pozneje od nje ločili — stanje oropanosti. To je včasih usoda nezakonskih otrok, ki po določenem obdobju z materjo dobijo vrsto krušnih mater ali preživijo velik del svoje mladosti po domovih. To je tudi usoda nekaterih otrok, ki morajo biti dolgo časa v bolnici in so popolnoma ločeni od svojih mater, dokler so tod. Po nekem obdobju viharnega zadovoljstva, ki od primera do primera variira, se otroci pomirijo, postanejo dobri in se v nekem smislu prijateljsko vedejo nasproti vsem. To dostikrat tolmačijo kot njihovo pomirjenje in prilagoditev. Res pa je pogosto narobe! Če analiziramo globlje, vidimo, da je vse prijateljsko vedenje samo navidezno in zunanje in da v njem ni pravega čustva.

Posledica take izkušnje bo variirala in bo odvisna od več činiteljev. Če je otrok že pred ločitvijo od matere vzpostavil zvezo in če ta ločitev ni trajala dolgo, tedaj lahko na to neprijetno izkušnjo sčasoma pozabi. Dobro je znano, da se po vrnitvi domov mnogi otroci vedejo, kakor da so majhni otročički. In se določen čas nočejo ločiti od matere. Vendar pa se vselej ne poudarja dovolj, da je otrok tem bolj nejevoljen, kadar ga mati zapusti, čim tesnejše so bile med njima vezi. Otrok protestira dalj časa, ker ga njegova vera v mater navdaja z zaupanjem, da se bo ona vrnila, in se dlje lahko vdaja upanju, da ga resnično ni zapustila. Šele ko ga to upanje mine, postane resigniran in miren, toda njegovo zaupanje vanjo je nedvomno prizadeto in otrok postane, ko se zares vrne k materi, kljub temu da je nanjo bolj navezan, tudi bolj agresiven.

Če podrobneje pogledamo, kaj se dogaja, kadar dojenčku ali malemu otroku o pravem času ne zadovoljimo vseh potreb, tedaj se zdi, da je za njegovo osebnost skoraj gotovo škodljiv ravno ta konflikt med njegovimi libidinoznimi potrebami (njegovimi potrebami, da ljubi in da je ljubljen) in sovraštvom, ki ga ob ločitvi od matere prevzame, ker se je prej čustveno navezoval nanjo.

Ravno zaradi te posebne vezi med otrokom in materjo se otroci dostikrat vedejo norčavo, ko so z materjo — kar dobromiselni ljudje prav pogosto zvrčajo na premalo resno vzgojo; toda prav zato, ker je mati tista osebnost, na katero se otrok lahko opre v svojih najboljših in najslabših trenutkih, mu ona nudi idealne pogoje, da se lahko nauči, kako se znajti v konfliktih, ki normalno spremljajo slehernega človeka. V odsotnosti matere je konflikt v marsičem hujši, otrok sam pa brez normalnih sredstev, ki bi mu pomogla, da ga prebrede.

V tretjo skupino spada otrok, ki fizično ni ločen od matere, a ga lahko opredelimo kot otroka, ki je od matere ločen duševno. Tu mislim na otroke, katerih matere so tudi same čustveno neuravnovešene. Tak otrok ne čuti ustrezne materinske ljubezni, ker materi njeni lastni problemi jemljejo sposobnost, da bi ustvarila z otrokom dobre odnose. Izkazalo se je, da so taki roditelji praviloma ljudje, ki so tudi sami imeli nesrečna otroška leta, in očitno je povsem brez koristi, če se koncentriramo samo na otrokove motnje, ne da bi upoštevali tudi njegovo mater. O tem pa imam namen, da povem nekaj več v svojem naslednjem predavanju.