

SPECIFIČNOSTI STRESA V SODOBNI DRUŽBI

Ali je stres sodoben pojav?

V zadnjih nekaj letih se je v strokovni literaturi pojavil nov žanr, ki je zelo hitro postal popularen. Čedalje bolj je razširjen trend pisanja zgodovin psihiatrije in psihopatoloških fenomenov. Tako so v kratkem času nastale zgodovina depresije (Radden, 2000), zgodovina opisov motenj psihičnih funkcij (Berrios, 1996), zgodovina psihiatrije v okviru medicine (Shorter, 1997), zgodovina psihiatrije v kulturnih kontekstih (Porter, 2006), zgodovina načina prikazovanja psihičnih motenj v strokovnih in popularnih publikacijah (Gilman, 1988). Očitno avtorje in javnost dokaj zanima, kako sta se spreminjala zaznavanje in predstavljanje duševnih motenj skozi obdobja ter tudi kako so se spreminjale, nastajale in izginevale same motnje.

Postavlja se vprašanje, kako bi se lahko napisala zgodovina stresa. Po vseh razpoložljivih podatkih je stres pojav, ki ga v največjem delu človeške zgodovine niso poznali. V znanosti se ta termin uporablja od srede tridesetih let prejšnjega stoletja (Vlajković, 2005). Raziskovanja, ki so pripeljala do vpeljave tega pojma, je izvedel Hans Selye, ki je tudi začel uporabljati ta termin, njegove osnovne ugotovitve pa imajo še danes vrednost definicij. Selyejeve eksperimentalne živali so namreč reagirale z istimi fiziološkimi procesi na katerokoli tekočino, ki jim jo je vbrizgal. Tako se stres definira kot nespecifična reakcija, kot da bi bila bližje biološkemu kot psihičnemu, bližje impulzu kot pomenu.

Ti dve stališči – da se je stres spreminjal skozi zgodovino in da je na meji biološkega in psihološkega – predstavljata osnovna motiva, s katerima se avtor ukvarja v tem kratkem besedilu.

Zgodovinske korenine stresa

Čeprav so ljudje v predmodernih družbah lahko trpeli zaradi različnih tegob in motenj, očitno niso trpeli zaradi stresa. Korenine pojava stresa, ki se je razbohotil s širjenjem urbanizacije in kapitalizma, so v nekaterih osnovnih novostih, ki jih je prinesla zgodnja moderna doba. Spremembe so prinesle hitrejši tempo življenja, drugačno doživljanje sebe in drugačen izbor sistema vrednot.

Morda je najbolj osnovna od sprememb, ki jih je prinesla zgodnja moderna doba, možnost hitrega transporta in s tem zgodovinsko gledano povsem novega pojava – individualnega preseljevanja. Poseben pomen ima odkritje kontinenta, poimenovanega Amerika, in mišljenje Evropejcev, da so prišli v novi svet, ki ga morajo od začetka urediti in oblikovati. Takšno doživljanje pripelje do možnosti, da se s prečkanjem oceana začne novo življenje, ki se bistveno razlikuje od tistega, ki so ga ljudje imeli v Angliji, Franciji ali Španiji. V takšnih okoliščinah so se v Severni Ameriki oblikovale nove države s politično ureditvijo, ki je bila za Evropo neobičajna: v njej se je, četudi zgolj deklarativno, vztrajalo na enakosti in pravici vsakega posameznika, da išče lastno srečo. Kar je še pomembneje – posamezniki so spoznali, da lahko opustijo identitete, ki so jih imeli v starem svetu, in

zasnujejo nove. Tovrstna prostorska in tudi socialna mobilnost ter spremembe so bile v konservativnih, fevdalnih ureditvah evropskih kraljestev nemogoče.

V istem obdobju je prišlo tudi do velike rasti proizvodnje in razvoja manufaktur. Denar se je gibal čedalje hitreje, z njim pa so se tudi ljudje začeli »gibati« po družbeni lestvici. Začel se je pojavljati nov razred, ki se je odlikoval po povsem novi psihološki značilnosti: podjetnosti. Življenje je bolj kot kdaj prej določala sposobnost, da se prevzame pobudo, ne pa podedovani družbeni položaj. V tem procesu so se začele pojavljati nove vrste dela, kar je prineslo potrebo po specializaciji in novih oblikah izobraževanja.

Mesta so kot središča številnih dogajanj postajala čedalje večja in življenje v njih čedalje prestižnejše. Že v šestnajstem stoletju ljudje v mestih, kot sta Neapelj ali London, prvič v zgodovini niso poznali večine someščanov na ulicah, niso proizvajali lastne hrane, niso šivali lastnih oblek, vzpostavljali so odnose, ki so bili povsem drugačnega tipa kot do tedaj. Nadaljnja urbanizacija v poznejših stoletjih je pripeljala do pojava jedrnih družin, oddaljevanja od narave in ločevanja zasebnega ter poklicnega prostora. Vse te spremembe so okrepile trend v smeri individualizma, doživljanja sebe kot ločenega posameznika, katerega cilj je, da definira samega sebe in da to definicijo razvija.

Takšna situacija je prinesla veliko več svobode pri iskanju individualne življenjske poti in je naznanila začetek nastanka tistega, čemur pravimo zasebni jaz ali subjekt. Toda taista svoboda je privedla tudi do soočanja z novimi izzivi: z veliko večjo odgovornostjo za možne izbire, s stalno nevarnostjo izgube družbenega položaja, z naporji, ki jih zahteva stalno izobraževanje in specializacija, s skoraj noro naglico, s katero je človek hotel vedno priti pravočasno in opraviti vse.

Sodobna družba izgublja stik z biološkimi koreninami

Danes se venomer poudarja, da je sodobna družba patogena sama po sebi. Kot enega glavnih argumentov se navaja stres. Ali ta trditev drži, lahko ugotovimo, če jo umestimo v širši kontekst.

Omenjene so že bile definicije, po katerih je stres pojav, ki se nahaja med biološkim in psihičnim. Najenostavneje rečeno – pojavlja se tam, kjer se biološki del naše osebnosti preveč napreza, naš duševni del pa tega ne sprevidi, razume in popravi. Naši predniki se s stresom niso soočali: samo nekaj sto let nazaj je več kot 99 % ljudi živel v naravi, odvisni so bili od njenih ritmov, ki so se jim prilagajali; življenje in lastno identiteto so organizirali na isti način kot številne generacije pred in za njimi.

Potem se je – zgodovinsko gledano – vse spremenilo v izjemno kratkem času. Osnovne življenjske funkcije se zdaj dojema in zadovoljuje povsem drugače. Najbrž je najočitnejši primer spanje. Včasih so ljudje zaspali kmalu po sončnem zahodu in se zbudili ob zori, danes pa se spanje naravnim ritmom sploh ne prilagaja več. Spanje je odvisno bolj od

televizijskih oddaj, nočnih odhajanj od doma, popoldanskega dremeža. Enako velja za prehranjevanje. Ljudje danes ne jedo tega, kar potrebujejo njihovi organizmi, ampak to, kar je okusno, kar je del tradicije, v kateri so se znašli, to, kar se najbolj reklamira. Nekateri avtorji celo trdijo, da je eden od najmočnejših – in tudi pogubnih – vplivov na našo kulturo imela prekomerna uporaba sladkorja (Dafti, 2001).

Tako lahko ugotovimo, da je stres v veliki meri samo posledica spremenjenega medsebojnega odnosa biološke in kulturne evolucije. Milijone let so se ljudje spreminjali zelo počasi in predvsem zaradi bioloških, ne zaradi kulturnih dejavnikov. Kultura in njen vpliv pravzaprav obstajata samo nekaj tisoč let, vendar je razvoj kulture neprimerno hitrejši in začenja modificirati naše biološke korenine hitreje, kot so le-te sposobne izpolnjevati nove zahteve. Zgodovinske korenine stresa lahko umestimo na točko, ko je hitrost kulturne evolucije v tolikšni meri preseгла hitrost biološke, da je ta razlika začela vnašati nered v naše telesno funkcioniranje.

Dva primera sodobnih motenj to poanto odlično ilustrirata. Čeprav ni nemogoče, da so sodobne epidemije bolečin v hrbtu in kratkovidnosti psihogenega izvora, imajo tudi jasen evoliucijski izvor. Podrobnosti interpretacije psihogenega izvora, po kateri gre samo za sodobne oblike histeričnih motenj, je objavil Showalter (1997). Vzporedno s postavljanjem na zadnje noge so naši predniki namreč pretrpeli še nekaj usodnih sprememb: velikost in teža glave sta se morali zmanjšati, in tako se je začela diferenciacija možganskega tkiva – nastale so vijuge; zmanjšala se je tudi medenična kost, in tako se je spremenilo trajanje nosečnosti in podaljšalo obdobje intrauterinega razvoja; pokončna hrbtenica je dobila odločilni pomen, in tako so se razvile različne skupine mišic, ki jo podpirajo in ki jih ni treba trenirati s stalnim gibanjem. Potem pa so se pojavili fotelji, televizije in računalniki. Mišice večinoma mirujejo in atrofirajo, to pa povzroča bolečine v hrbtu. Da bi se hrbtenica prilagodila fotelju, potrebuje vsaj nekaj sto tisoč let biološke evolucije. Podobno so naše oči narejene tako, da opazijo sovražnika, ko je ta še daleč stran. Gorišče je pri našem binokularnem vidu nastavljeno tako, da lahko opazimo nevarnost, ko je še ni mogoče zavohati. Če takšen instrument uporabljate za kulturne proizvode, ki so pol metra ali dva metra od vas in na katerih morate razbrati majhne detajle, če ne upoštevate prioritete dnevne svetlobe in če največji del dneva preživite med zidovi, je nemogoče, da do motenj vida ne bi prišlo.

Sodobno družbo muči »nevroza izkoreninjenosti«

To seveda ni cela zgodba o stresu v sodobni družbi. Enako pomembne so spremembe v obrazcih vzpostavljanja odnosov med ljudmi. Stres kot posledica tega, da smo padli iz vseh bioloških ritmov, ne bi bil tako strašen, če bi sodobni človek lahko našel podporo, ki je obstajala v preteklosti. Toda zaradi spremembe funkcioniranja družine, prijateljstva in odnosov v službi je stres tudi posledica izginotja čustvene komponente družbene podpore. Drugače rečeno: čustvene komponente empatije. Če poenostavim – posledica odtujenosti. Kot kažejo podatki, se Američani v povprečju preselijo enajstkrat v življenju, vsak tretji pa na enem delovnem mestu ostane manj kot eno leto (Gergen, 2000). Naše identitete se oblikujejo, razvijajo in vzdržujejo v široki mreži socialnih odnosov, ki so – skoraj vsi in v nekaterih primerih prav vsi – površni, številni, kratkotrajni, čustveno in moralno nepomembni.

Poleg tega je bil svet, v katerem so odraščali naši starši, da ne omenjamo njihovih staršev, svet brez masovnih medijev in interneta. Naš svet je brez njih nepredstavljen. »Kultura pa se ne posreduje samo z masovnimi mediji – po obliki in vsebini jo sestavljajo ter utelešajo masovni mediji« (Altheide, cit. po Gottschalk, 2000). Funkcija medijev je, po Makluanovem mnenju, analogna vlogi nekega čuta ali funkcije: spomina, moči glasu, vida itd. Ne gre samo za to, da to pripelje do slabljenja samih čutil. Televizija nas spreminja v osebe, katerih življenje upravlja vizualno. Tega ne doseže s svojim sporočilom, ampak že s samim načinom komunikacije, na katerega nas navaja. Tako nam slike naenkrat postanejo pomembnejše od pogovorov. Postajamo zasičeni z informacijami, ki jih pogosto ne razumemo, niti jih ne znamo organizirati. Televizija nima definirajoče naracije, kot recimo roman ali film, program, ki se prikazuje, pogosto nima avtorjev, ker pa danes vsak televizor sprejema na desetine programov obenem, televizija ponuja številne parcialne identifikacije (Poster, 2006). Situacija v zvezi s socialno komunikacijo prek interneta je še drastičnejša: sodobni ljudje imajo vtis, da stalno z nekom komunicirajo, vendar v resnici nikogar ne srečajo, spoznajo, se ga ne dotikajo. Največji del te komunikacije je popolnoma zaprt za izražanje čustev, iskanje podpore ali utehe pa je po nepisanem zakonu prepovedano.

Sodobni družbi primanjkuje kapacitet za osmišljanje izkušenj

Tako se, po besedah Jeana-Luca Nancyja, sodobna družba nahaja med izgubo smisla in akumulacijo znakov (Nancy, 1982). Medtem ko nas podjetja, masovni mediji in telekomunikacijska sredstva preplavljajo s sporočili, kot so reklame, oglasi, novice, rezultati, poslovni pozivi, elektronska pošta, nam kultura ne nudi nobene oblike pomoči pri osmišljanju teh izkušenj. Le-te ostajajo razdrobljene in se ne vključijo v naše druge izkušnje, ker se skoraj nikoli in nikjer ne naučimo, kako bi jih bilo treba predelati.

Psihološke vloge antičnih in srednjeveških obredov ni prevzela nobena institucija sodobne družbe. To posebej velja za obrede, povezane s smrtjo in umiranjem. Sodobni človek je v teh situacijah in pripadajočih tesnobah sam ali morda v okolju medicinske prakse. Druga pomembna reakcija na to situacijo je krepitev konservativizma in celo totalitarne ter fundamentalistične dejavnosti: bolj ko nekateri ljudje čutijo, da so obredi preteklosti v sedanosti neuporabni, bolj se čustveno vežejo na to, kar je minilo, in bolj strastno zavračajo vsakršen pokazatelj takšnega dejanskega stanja. Nobena od teh možnosti ne omogoča organizacije izkušenj, ki bi lahko pripeljala do konstruktivne spremembe in osebnega razvoja.

Za razvoj je potrebna pomoč pri vzpostavljanju intrapsihičnega mehanizma, ki osmišlja izkušnje stresa v vseh njegovih oblikah, o katerih je tu tekla beseda (biološki, socialni in kulturni). Ta mehanizem se v psihologiji imenuje mentalizacija in se definira kot »mentalni proces, s katerim neka oseba implicitno ali eksplicitno interpretira svoje ali tuje ravnanje kot smiselno na osnovi intencionalnih duševnih stanj, kot so osebne želje, potrebe, čustva, prepričanja in razlogi« (Bateman, Fonagy, 2004). Opisane so tudi štiri oblike vedenja, ki zaznamujejo mentalizacijo: 1. zavest o naravi duševnih stanj (»Včasih se sprašujem, ali si vsega skupaj ne izmišljam.«); 2. eksplicitni napor, da se pronikne v duševno stanje, ki je temelj nekega vedenja (»Domnevam,

da je bila moja mama takrat pod velikim pritiskom in ni mogla veliko misliti na nas.«); 3. prepoznavanje razvojnih vidikov duševnih stanj (»Bil sem premajhen, da bi mogel razumeti, da je to normalno.«); 4. zavest o duševnih stanjih, ki jih vključuje odnos do izpraševalca (»Vznemirjen sem, a skušam to prikriti.«).

Pomen tega procesa je razviden iz dejstva, da se lahko stres »spremeni« v duševno vsebino, ki jo je potem mogoče vnesti v simbolno komunikacijo, za tako posredovan doživljaj pa je mogoče poiskati pomoč. Poleg tega se za takšne vsebine lažje nudi pomoč in najde ustrezen pristop. Problem je samo v tem, da je razvoj tega mehanizma prepuščen posameznikom in njihovim staršem ali terapevtom ter da ustroj družbe ne pomaga pri njegovem razvoju, lahko bi celo rekli, da si najbolj želimo, da nas pri tem procesu ne bi ovirali.

Zaključek

Stres se definira kot kategorija med normalnim in patološkim. Ima lastnosti patologije (tegobe, nezaželenost, škodljivost, nadaljnji razvoj simptomov ipd.), vendar predstavlja tudi reakcijo na patologijo družbe. Patološko v njem je tudi to, da se zaradi hitrosti življenja ne moremo posvetiti njegovi odpravi, ampak segamo po primitivnih obrambnih mehanizmih, ko so razcep, izolacija in somatizacija. Zaradi vsega tega edini pravi odgovor na problem kroničnega stresa, ki ga lahko ponudi psihoterapija, ni zdravljenje, temveč pomoč pri razvoju sposobnosti za mentalizacijo, igro in ustvarjalnost. Psihoterapija je tudi sicer uspešna samo v primeru, da klient uspe zgraditi lasten svet ustvarjalnosti, svet, v katerem se stres (in travma, kar je enako pomembno) preoblikuje v dejanja,

ki ne prinesejo samo olajšanja, temveč tudi veselje, smisel in temelje za nadaljnji razvoj.

Literatura

1. Bateman A, Fonagy P. Psychotherapy for borderline personality disorder: mentalization-based treatment. Oxford: Oxford University Press; 2004: 21.
2. Berrios GE. The History of mental symptoms: descriptive psychopathology since the nineteenth century. Cambridge: Cambridge University Press; 1996.
3. Dafti V. Mit o šećeru. Beograd: Clio; 2001.
4. Gergen KJ. The Self: transfiguration by technology. In: Fee D, ed. Pathology and the postmodern: mental illness as discourse and experience. London: Sage; 2000: 100–15.
5. Gilman SL. Disease and representation: images of illness from madness to AIDS. Ithaca: Cornell University Press; 1988.
6. Gottschalk S. Escape from insanity: mental disorder in the post-modern moment. In: Fee D, ed. Pathology and the postmodern: mental illness as discourse and experience. London: Sage; 2000: 18–48.
7. Nancy JL. Introduction. In: Cadava E, Connor P, Nancy JL, eds. Who comes after the subject? London: Routledge; 1982: 4.
8. Porter R. Madmen: a social history of madhouses, mad-doctors and lunatics. Stroud: Tempus; 2006.
9. Poster M. Information please: culture and politics in the age of digital machines. Durham: Duke University Press; 2006: 135.
10. Radden J. Nature of melancholy: from Aristotle to Kristeva. Oxford: Oxford University Press; 2000.
11. Shorter E. A History of psychiatry: from the era of the asylum to the age of Prozac. New York: J. Wiley; 1997.
12. Showalter E. Hystories: hysterical epidemics and modern media. New York: Columbia University Press; 1997.
13. Vljaković J. Životne krize: prevencija i prevazilaženje. Beograd: Ž. Albulj; 2005.

Aleksandar Dimitrijević
Univerza v Beogradu, Filozofska fakulteta,
Oddelek za psihologijo,
e-pošta: adimitrij@ptt.yu

Prevod: Primož Trebovšek