

RAZUMEVANJE LJUBEZNI V PSIHIATRIJI

53. seminar slovenskega jezika, literature in kulture

Maja Rus Makovec

Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana

Izvori psihiatrije

Patologija medosebnih odnosov

Odnosi, ki zdravijo

- Freud

Ljubiti in delati je temelj naše človeškosti in duševnega zdravja

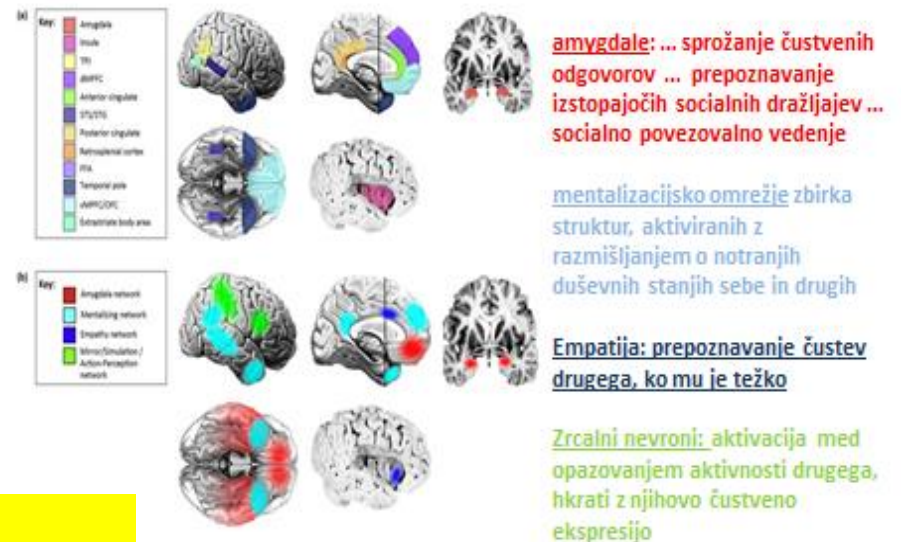
Erikson, 1963

Odnosi:

- Razvoj človeka
- Psihopatologija
- Socialna nevroznanost
- Psihoterapija

- Nevrobiologija

Možgani so socialni organ Kannady, Adolph, 2013



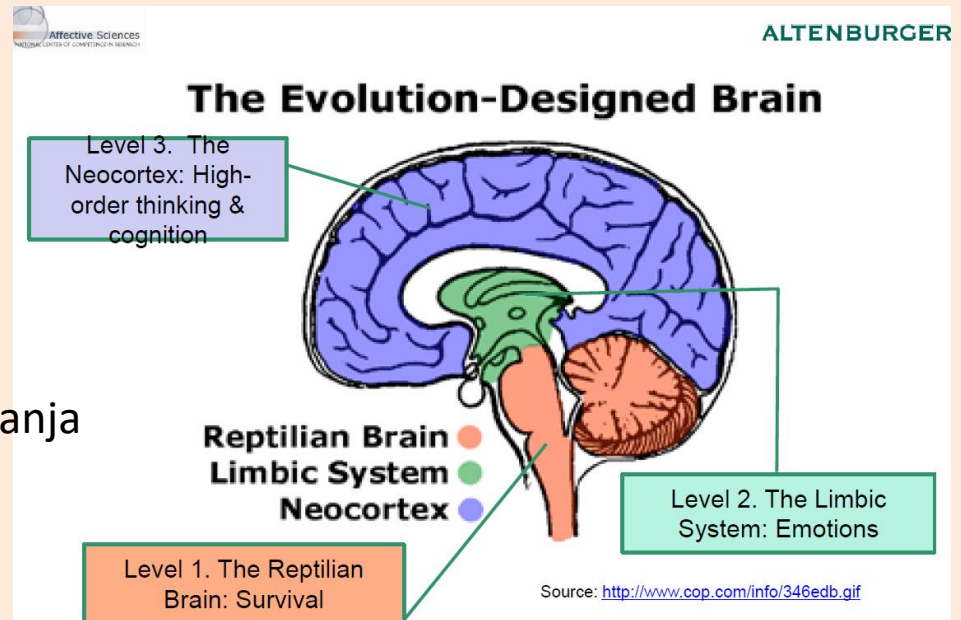
Tridelni možgani (MacLean, 1990)

Ti trije deli pogosto ne sodelujejo dobro

Samo skorja možganov je sposobna zavesti in besedne komunikacije

Čustva = hitra ocena situacije

Občutek = prepoznavam svoja čustvena stanja



Ljubezen in razvoj možganov

„Oči so ogledalo duše“ - gledanje iz oči v oči



- Večina možganskih povezav se oblikuje skozi odnose z okoljem
- Dober stik s skrbnikom poveča pretok krvi v sprednjem delu možganov
- Pospešena rast živčnega tkiva na področju čustvenih centrov in centrov za pozornost
 - Kdo je z nami v prvih petih letih življenja?
 - Ali smo si zapomnili slabo in dobro ravnanje?
 - Nezavedni (implicitni spomin)

Bistvo pomanjkanja ljubezni v prvih letih življenja

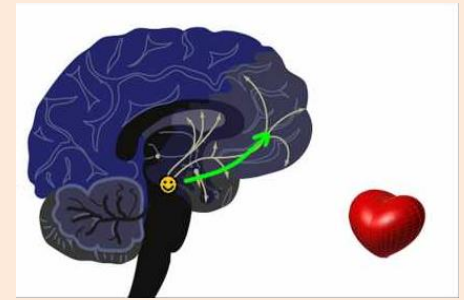
- Zavesten spomin na odnose se začne oblikovati okoli tretjega leta
- Izven-zavestni spomin nas lahko preplavlja v odraslosti
- Možgani se popravijo, če dobimo novo dobro in dovolj dobro izkušnjo
- Možnost popravka zgodnjega zanemarjanja in zlorabe z novim ljubečim odnosom
- Psihološko odporni ljudje s hudo otroško izkušnjo:
 - po obdobju trpljenja in nemoči so povrnili in celo presegli svoje izhodiščne zmožnosti
 - utrdili so svojo osebno stabilnost
 - So bolj empatični in sočutni do drugih ljudi Burt, Paysnick, 2014
- Kaj pomaga: da ima tak otrok neko nadarjenost in da je srečal nekega odraslega človeka, ki se iskreno zanima zanj

France Prešeren in njegovi zgodnji pozni navezovalni odnosi

- Njegova ločitev od doma (ljubeča in ambiciozna mati) – 8 let star
 - Mučna izkušnja v Ribnici?
 - Bil proti tepežu otrok
 - Priznal svoje nezakonske otroke, kar ni bilo v navadi v tistem času
 - Prijateljski krog, ki je nadomeščal družino
-
- Empatičnost do trpečega otroka: C. Dickens

Kaj nam povzroča ugodje?

Ali potrebujemo čim več ugodja?



- V stotisočih letih razvoj sistema nagrajevanja v možganih
- Naravni nagrajevalci
 - Hrana
 - Pijača
 - Spolnost
 - Navezovalni odnosi: naklonjeno, ljubeče, skrbniško, prijateljsko vedenje
 - Varno zatočišče
 - Z naporom povezana nagrada

Spolnost evolucijsko podprta:

- se poveže ali pa se ne poveže z odnosom
- je egocentrična ali povezovalna
- od majhnega smo spolna bitja. Spolnost otroka in odraslega se ne sme križati.

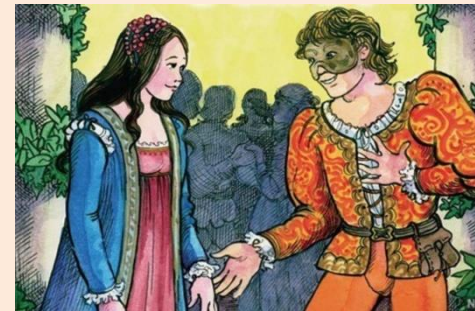
Zaljubljenost - močno nagrajevalno stanje



- v veliki meri se zmanjša aktivacija sistema za strah
- stanje romantične zaljubljenosti povzroča občutek sreče z aktiviranjem možganske nagrade
- podobna manični privzdignjenosti
- primerjava zaljubljenost s stanjem odvisnosti od drog
= stanje obsesije in kompluzije Fisher, 2014

Zaljubljenost

- lahko podlaga za dolgoročno zrelo partnerstvo
- tveganja zapustitve
- V času po osmih mesecih se večja aktivnost v možganih za občutke stabilne povezanosti & hkrati zaljubljenost
- Faza zaljubljenosti ena od evolucijsko dobrih strategij preživetja za otroka
- Navezanost približno dve leti zveze: „samo navajen sem“
- Zapustitev v času zaljubljenosti izkazuje motnje v duševni stabilnosti
 - Faza protesta (več adrenalina, manj serotonina – nemir in napetost)
 - Obup
 - Frustracijska agresivnost (posesivnost)
- Mladostniki, ločitev in samomorilnost
- Frustracijska privlačnost: Romeo in Julija



Navezanost

- Evolucijska potreba preživetja, da se povežeta mladič in odrasla oseba
- Varna, plaha, izogibajoča se, preokupirana navezanost
- Ali ponovimo otroško navezanost v odraslem partnerstvu
- Varnosti v partnerski zvezi ni samo biološko-evolucijska varnost, ampak tudi socialni sistem
- Zmožni smo monogamnosti in poligamnosti:
 - biologija (vazopresin in testostreon) in kultura
- Kernberg, 1998: partnerja sprejemam kot celoto in ne le en njegov del

Celostno ali zrelo partnerstvo



- Zmoremo tolerirati normalno razdvojenost (ljubezen in agresija)
- Zmožni smo imeti čustveno bližino z osebo, ki si jo spolno želimo
- Celostno sprejemanje partnerja
- Bazično zaupanje in sprejemanje
- Zrela odvisnost – poštena porazdelitev obveznosti, zmožnost sprejemanja pomoči brez občutkov sramu
- Vzdrževanje spolne želje tudi ob telesni nepopolnosti in staranju
- Sprejemanje izgube in meja
- Ljubezen in žalovanje

Mejna osebnost ali borderline

Ali je privlačna ali ne?

- Osnovna značilnost je
- vzorec nestabilnosti v medosebnih odnosih
- motnja v samopodobi
- z značilno impulzivnostjo, ki se začne že v adolescenci in se utrdi v zgodnji odraslosti
- stanja občutkov notranje praznine in težnje k dramatičnim ljubezenskim zvezam
- na občutja zapustitve sledi odziv s poskusi samomora
- želja po bližini, ki je ne prenese – prehodna hudobija
- potrebujejo stalna zagotovila bližine
- Osnovno zdravilo je oblikovanje stabilnega terapevtskega odnosa in upanje, da ne bo prišlo do impulzivnega samo-poškodovanja



Ljubezen kot transferni odnos v psihiatričnem zdravljenju

Profesionalne meje



- Razločevati med realnim odnosom s pacientom in med spolno privlačnostjo, ki jo lahko vzbudi pacient (občutki krivde zaradi asociacije)
Pope et al, 1993
- Gabbard 2009:
- Naša strokovna skupnost je bila dolga leta tiho ob zavedanju, da so nekateri psihiatri prestopili meje v odnosu s pacienti, ker nam je bilo nerodno in ker nas je skrbelo za ugled stroke.
- Meni, da je k višji ravni zavedanja in razpravljanja o tem problemu prispeval feminizem.
- Transferni odnos

Empatični odnosi med ljudmi

- Ko smo v nevarnosti:
 - Boj ali beg
 - Zmrzniti
 - »Poskrbi in se poveži«
- Empatija je najpomembnejši element konstruktivnih medosebnih odnosov – da nam je mar za ljudi
- Začutimo lahko njihovo trpljenje, lahko prepoznamo njihovo perspektivo, razločujemo med seboj in drugim in smo dobronamerni
- Pomembno je ostati v povezavi z ljudmi, ki nam pomagajo pri dobrem čustvenem uravnavanju