VIDIKI SAMOPOMOČI IN SAMOORGANIZACIJE V GIBANJU BALINTOVIH SKUPIN

Dr. Jack Norell

Balintovo gibanje je doseglo, da se je vloga družinskih zdravnikov postopoma spreminjala. Ukvarjalo se je predvsem z odnosom med zdravnikom in bolnikom ter spodbujalo na bolnika osredotočeno medicino. Kaj pravzaprav mislimo s tem? Ali ni vsa medicina osredotočena na bolnika? V resnici ne. Morda na bolnika usmerjena. Se pravi, služi dolgoročnim zdravstvenim interesom celotne skupnosti. To pa ne pomeni nujno ukvarjanja z osebno naravo problema določenega bolnika v določenem trenutku. Namesto tega zelo pogosto srečujemo medicino, ki je osredotočena na bolezen. Naše strokovno izobraževanje je temeljilo na medicinskem modelu "kurativne medicine". Na bolnike se gleda kot na nosilce bolezni. Pa - ali so resnično bolni?

Naša skrb je, da popravimo njihovo bolezensko stanje, naj bo prirojeno ali pridobljeno. Poskušamo jih ozdraviti. Običajni, povsod razširjeni postopek je takle: Najprej prosimo bolnika, da nam našteje svoje simptome. Potem: "Prosim, odgovorite na tale vprašanja. Zdaj pa, prosim, bodite čisto pri miru in ostanite tiho, medtem ko vas bom pregledal in naredil nekaj testov. Torej, tu imate recept, tak nasvet vam dam, upoštevajte navodila, zaupajte mi. Naslednji, prosim."

Prav, to se zdi povsem v redu za naše kolege specialiste. Toda mnogi čutimo, da je ta medicinski model neuporaben pri nekaterih naših bolnikih. Ne samo pri tistih, ki jih označimo za bolnike s psihološkimi problemi ali psihiatričnimi motnjami, ampak prav tako pri tistih, ki so zaskrbljeni, ki imajo težave ali so težavni, pri tistih, ki so brez pomoči in brez upanja. In pri tistih, ki so naveličani in bolni od skrbi, utrujeni od življenja, vendar se bojijo umreti. Kaj lahko mi, zdravniki, naredimo? Naj bi sploh kaj naredili? Ali je to opravilo za zdravnika ali zdravnico? Poglejmo.

Michael Balint je bil madžarski psihoanalitik, ki se je priselil v Anglijo. S svojimi seminarji za družinske zdravnike je pričel pred natanko štiridesetimi leti. Hotel je pomagati razširiti naše poglede, tako da bi se lahko odzvali mnogo večjemu delu bolnikov. Ne le tistim, s katerimi smo kar dobro napredovali ali ki so nam bili simpatični, ampak še mnogim drugim, ki bi jim naša pomoč lahko koristila. Ugotavljal je, da ima družinski zdravnik na razpolago nove načine razmišljanja in delovanja, "ne z razvrednotenjem njegovega sedanjega znanja in spretnosti, ampak tako, da na njihovi

osnovi razširi svoje terapevtske metode". Spomnil nas je, da *doktor* pomeni dobesedno *učitelj*. Toda preden učimo naše bolnike, bi se morali poskusiti sami učiti od njih.

Bili smo prevzeti in odločeni, da se dokopljemo do korenin bolnikovega osebnega problema, da odkrijemo ozadje njegovih težav. Ko smo poskušali globlje razumeti take bolnike, smo si prizadevali, da bi čim več zvedeli o njih, dobili več podatkov. Opisali so nas, da se obnašamo kot detektivi; preiskovali smo, soočali, podirali obrambe, razkrivali skrivnosti. Ali je to lahko upravičeno? Naš pristop je temeljil na običajnem medicinskem modelu vzroka in posledice. Od nas se je pričakovalo, da bomo pojasnili vsak simptom, naj bo telesni ali duševni, kot motnjo, napako, kot nekaj nenormalnega, kot nekaj, kar je treba spraviti v red, popraviti, preden bo bolnik lahko zdrav. Tako smo bili zdravniki vzgajani. Toda sčasoma smo se začeli spraševati, ali je to vedno primeren pristop k prav vsakemu problemu. Pravijo, da so eden od vzrokov medicinskih problemov rešitve.

Balint je predelal svoje prvotne zamisli in vnesel pojem "priti na isto valovno dolžino z bolnikom". Uglasiti se z našimi bolniki. Z vsakim posameznim, ne le s peščico priljubljenih. Vzpostaviti dober odnos med zdravnikom in bolnikom je prav tako pomembno kot razvrstiti bolnike po predalčkih in jim ponuditi zdravilo. Videli smo, da pomeni zdravljenje več kot le zdravila. In tudi, da so bolniki več kot le njihovi simptomi; da so več kot le vsota zdravniške nege potrebnih delov.

Balint je trdil, da ni nič narobe, če damo zdravilo. Narobe je, če damo zdravilo in nič drugega. Rekel je tudi: "Glejte na svoje bolnike kot na človeška bitja, toda nikoli ne pozabite, da so vendarle bolniki." Ni bilo prav lahko vsega tega združiti v splošni medicini in postati vse mogoče vsem možem in ženam. Toda bilo je vredno prizadevati si za to.

Postopoma smo tudi odkrili, da znajo bolniki uporabiti svoje zdravnike. Ta misel, da smo uporabljeni, nam ni bila tako zelo všeč, saj naj bi bil zdravnik tisti, ki vodi, je strokovnjak, daje navodila. Toda morali smo sprejeti resničnost bolnikove pobude, ki ni le v tem, da poišče pomoč, ampak tudi, da omeji področje preiskovanja. V veliki meri je bolnik tisti, ki diktira tempo in tudi daje ton. Torej je to, da se damo bolnikom na razpolago, v resnici eden najpomembnejših prispevkov, ki jih lahko damo kot družinski zdravniki. S tem lahko tudi pojasnimo nekaj, kar nas je pogosto begalo: včasih so bolnikom pogovori z nami pomagali, tudi če nismo niti približno vedeli, kaj je vzrok njihovega problema. Očitno lahko deluje zdravilno že samo pripovedovanje zdravniku.

To pomeni, da je bolnik sposoben dobiti nekaj iz odnosa z zdravnikom na drugačen način, kot to zdravnik pričakuje. Ni nujno, da je to intelektualno razlaganje, dokazovanje, pomirjevanje ali razumevanje. To je nekaj, kar je

povezano z dobro uglašenim odnosom, v katerem bolnik čuti, da je zdravnik z njim. Presenetljivo se včasih zdi, da je to dovolj.

Vedno smo slutili, da mnogi naši bolniki ne želijo od nas le strokovnega znanja ali bistroumnih interpretacij, ampak si želijo pomoči, podpore. Ne želijo le zdravnika, ampak "vodnika, filozofa in prijatelja". Kakšnega prijatelja? Dobro vprašanje. Obstaja očarljiva definicija: "Pravi prijatelj je nekdo, ki ve o tebi vse in te ima vseeno rad." Drugi uporaben rek pa je: "Malo manj ljubezni, malce več spoštovanja."

Sporočilo za nas zdravnike bi očitno bilo: "Razumite svoje bolnike, če jih lahko; imejte jih radi, če morate; toda predvsem - opazite jih, dajte jim občutek, da so pomembni, da jih jemljete resno in jih obravnavate kot človeška bitja." Torej moramo biti morda bolj pozorni na pevca, ne le na pesem. Kar pomaga, ni le to, kar bolnikom rečemo, ampak tudi, kako se do njih vedemo. Dejanja govorijo glasneje od besed. Poskusite se odzvati s premislekom, ne avtomatično.

Precej je bolnikov, ki morda potrebujejo psiho- ali psihoseksualno terapijo, vedenjsko kognitivno, sprostitveno, hipnoterapijo ali celo kemoterapijo. Toda zdravnikova prisotnost je lahko sama po sebi terapevtska. V tem je pomen Balintovega izreka: "Zdravilo zdravnik." Ali se da rešiti težave bolnikov z govorjenjem? Morda že, toda ne z našim. Le tako, da sami govorijo v prisotnosti nekoga, ki ni le izkušen, ampak tudi pozoren in sprejemajoč. Tem bolnikom bi lahko sporočili: "Narava vašega problema je taka, da ga morate vi rešiti. Toda ne sami."

Vsi se poskušamo držati načela "najprej diagnoza, nato zdravljenje". Toda v splošni medicini to ni vedno mogoče, saj je veliko zdravljenja simptomatskega. Kakorkoli že, posebno pomembno pravilo je: najprej diagnoza, nato pomirjevanje, kajti bolnikom ne pomaga vedno, če jih neutemeljeno pomirjamo, če jim rečemo, da ni treba, da jih karkoli skrbi. Bolje je, če poskušamo dognati, kaj jih skrbi, tudi če se tega ne zavedajo popolnoma.

Še eno modro opozorilo Michaela Balinta je: "Ne bodite več kot pol koraka pred svojim bolnikom", tudi če to nasprotuje vašemu strokovnemu stilu. To nas zadržuje pred vzvišenim razumevanjem, pred tem, da damo vedeti, da vemo nekaj več kot bolniki, in pred tem, da ves čas nekaj razlagamo in opravičujemo.

Balint je bil velik učitelj in njegov izjemen pristop ni le v tem, da nas je poučeval in nam razlagal, ampak tudi v tem, da nas je navdihoval.

Vedno bolj gojimo samopomoč. Ko spodbujamo bolnike, da se postavijo na noge, to ne pomeni nujno, da jim ukazujemo ali da se jih poskušamo znebiti, ampak da jih opogumljamo. Morali bi si zapomniti, da ko opogumljamo, to lahko pomeni: "Pogum, prijatelj moj!"

Naj nekaj od teh tem ilustriram z opisom različnih resničnih dogodkov.

To niso nujno dogodki, na katere bi bil lahko ponosen, pač pa so včasih zapleteni, zabavni ali celo vznemirljivi.

Že davno tega sem zdravil depresivno žensko srednjih let. Bila je samohranilka in njen sin je odrasel in se odselil, tako da je bila sama in vznemirjena. Čez nekaj časa se je bolje počutila, potem pa je prišla z želodčnimi težavami, ki se ob zdravilih, ki sem ji jih predpisoval, niso nič izboljšale. Nazadnje sem jo poslal na rentgensko slikanje. Izvid je pokazal možnost raka. Ob tem sem se grozno počutil in sem razmišljal, ali sem to prezrl. Od takrat sem bil pozoren le na njen zdravstveni problem. Hitro sem jo naročil k specialistu. Povedal sem ji, da so potrebne nadaljnje preiskave in kdaj naj tja pride, toda nič drugega. Ko je prišla do vrat, se je obrnila in mi rekla: "Prosim, povejte mi, da bo vse v redu." Iz sebe nisem spravil niti besede in sem dobesedno onemel. To je primer, ko je treba ločiti stvari - dati prednost temu ali onemu, pri tem pa spregledamo znano sporočilo: včasih zdravi, pogosto lajšaj, vedno tolaži.

Na novo je prišla k meni mlada ženska s pritožbo, da ima neredno menstruacijo. Anamneza in pregled nista pokazala ničesar, zato sem jo povabil, da se ponovno oglasi po svoji naslednji menstruaciji. Vprašala je:"Kaj se da storiti, če ne bo nič bolje?" "Lahko vam poskusim dati hormone, morda bo pomagalo." "Toda ali bi s tem ozdravela?" "Odvisno." "In kaj če ne bi?" "Lahko bi vas poslal na D&C." "Kaj je to?" "Dilatacija in kiretaža: odvzem koščka tkiva iz maternice." "Čemu pa to služi?" "Lahko se odkrije kaj organskega v sami maternici; in koščki tkiva bodo laboratorijsko testirani." "Kaj lahko testi pokažejo?" "Patološke spremembe." "Kakšne patološke spremembe?"

V tem trenutku sem se zaprl, ker mi je bilo neprijetno načeti tako temo, kot je rak. Tako sem rekel: "Kot vaš zdravnik razpravljam z vami o tem, kar je verjetno, ne pa o vseh teoretičnih možnostih." "Zakaj ne?" "Ker mislim, da ne bi bilo dobro, če bi vam dal seznam vseh možnih bolezni." "Zakaj mi ne morete povedati?" "Ker vas ne poznam dovolj dobro. Danes se prvič vidiva. Še boste prihajali in takrat bom lahko presodil, kdaj bo v redu, da vam odgovorim na vsa vprašanja." Zdela se je manj čemerna in malce bolj zaupljiva. Naročila se je za naslednji teden.

Nekoč sem se na eni od svojih Balintovih skupin pritoževal, da me nek moj bolnik komaj pusti do besede. Mi, strokovnjaki, smo vzgojeni tako: "Kaj samo sediš, naredi že kaj!" Toda sčasoma sem se naučil: "Kaj samo delaš, sedi že malo."

Med pregledom me je bolnik ob neki moji spontani pripombi vprašal: "Kaj mislite s tem?" Moral sem biti nekaj časa tiho in premišljevati, kaj sem res mislil. Toda v tem času je bolnik povedal nekaj izredno zanimivih misli, ki jih je spodbudila moja nejasna pripomba.

V Maleziji sem bil na ogledu njihove družinske medicine. Sedel sem v ordinaciji splošnega zdravnika, ki sem ga poznal. Nekoč je neka najstnica pripeljala svojega mlajšega brata, ki je bil ves pokrit z izpuščaji. Posvetovala sva se in ugotovila, da ima deček norice. Zdravnik mi je povedal: "Saj to so vedeli. Poslali so ga k nam po injekcijo." "Kakšno injekcijo?" sem nezaupljivo vprašal. "Oh, običajno je to destilirana voda." Zagodrnjal sem svoje neodobravanje, kar je zdravnik potem povedal deklici. "Rekla je, da ju je mati poslala posebej po injekcijo." Rekel sem: "Odraslemu človeku lahko daste placebo injekcijo, če res vztraja. Toda ali lahko upravičite, da otroku povzročite bolečino z injekcijsko iglo na zahtevo njegovih staršev, čeprav dobro veste, da to ne more imeti nikakršnega vpliva na potek bolezni?" Prevedel je deklici mojo izjavo. Deklica je vztrajala. Nemočno me je pogledal. Namrščil sem se. Izmenjali smo še nekaj besed, nato sta vstala in šla. "Injekcijo bosta dobila pri kom drugem," je rekel. "Izgubil sem to družino." In tako se je zgodilo. Pekla me je vest, no, le koga ne bi? Toda tolažil sem se z mislijo, da sem zadal udarec za britansko medicino.

Nekaj let kasneje sem spoznal pravi nauk tega dogodka. Na televiziji so predvajali oddajo o kubanski raketni krizi. Predsednik Kennedy ni bil v Washingtonu, ko je neke noči zvedel, da so izvidniška letala našla nespodbitne dokaze, da so na Kubi nameščene ruske rakete. Moral se je vrniti v Washington, ne da bi kdo posumil, da se dogaja kaj resnega. Odločili so se za diplomatsko bolezen. Eden od njegovih pomočnikov je šel k telefonu in poklical predsednikovega zdravnika, ki je bil nastanjen v bližnjem hotelu. "Predsednik se ne počuti dobro in je šel zgodaj v posteljo. Verjetno je le gripa, toda bil bi hvaležen, če bi ga jutri zjutraj najprej poklicali. In, doktor, bodite prožni." Dober primer.

Opazoval sem svojo praktikantko, ko je obravnavala bolnico, ki je prišla s pritožbo, da jo boli grlo. Vzela je precej dolgo anamnezo in postajal sem nekoliko nestrpen. "Zakaj, za božjo voljo, ji vendar ne pogleda v grlo?" sem razmišljal. Končno je odložila pero in oddahnil sem si. Toda potem se je na svojem stolu naslonila nazaj, tako kot je videla mene pri nekaterih bolnikih, in resnobno vprašala: "In kaj vi mislite, da bi lahko bilo?"

Ista praktikantka mi je omenila, kako velika razlika je, če smo prijazni z bolniki. To sem imel še v mislih, ko je malo kasneje vstopila starejša ženska, ob kateri sem vedno vzdihoval. "Morate me biti že siti, doktor," je pričela. "Niti malo," sem lagal, "vedno sem vesel, ko vas vidim, gospa Brown." Obraz se ji je razjasnil in cel pregled je bil čisto spremenjen. Postala je manj hipohondrična in najin odnos se je močno izboljšal.

Kadar zamudimo vlak, imamo vedno še druge priložnosti. Bolniki bodo našli druge poti, kako nas bodo pripravili do tega, da jim prisluhnemo. Drugače kot našim kolegom specialistom nam ni treba vedno imeti intenzivnega

pristopa enkrat-za-vselej, zdaj-ali-nikoli.

Naslednji dogodek se je zgodil v novi skupini, v kateri sem sodeloval le nekaj let tega v tujini. Voditelj, moj kolega, je postavil običajno vprašanje: "Kdo ima primer?" Sledila je dolga tišina in tako sem mislil, da bi lahko opogumil skupino s tem, da bi sam nekaj predstavil. In spomnil sem se primera, ki sem ga imel prejšnji teden. To je bila mlada ženska, ki sem jo opisal kot privlačno, inteligentno, lepo oblečeno, lepo naličeno, izobraženo in sposobno. Pred enim letom se je vrnila iz bolnišnice, ko je rodila dvojčka, dečka in deklico. Toda zdi se, da je imela težave pri ravnanju z otrokoma. Pogosto je zahtevala obiske na domu, toda nikoli nismo našli nikakršnega vzroka. Bil sem resnično zbegan in nekoliko razočaran nad njo.

To se je očitno uredilo in tako je nisem videl, dokler se ni leto kasneje nenadoma sama pojavila pri meni zaradi nečesa vsakdanjega. Vprašal sem jo, kako je doma. Zdelo se je, da deček ne dela nobenih težav. Toda deklica je postala izredno odvisna in je kričala vsakič, ko jo je mama poskušala odložiti. Mama ni nikoli mogla v kino, ker se otrok ni hotel umiriti ob nikomer drugem, ki bi ga varoval.

Ko mi je to povedala, sem postal do nje bolj čustven. Bil sem zgrožen nad tem, kako je otročaj tiraniziral to ubogo žensko. Razpravljal sem o možnih načinih, kako ravnati v taki situaciji, na primer tako, da pustimo otroka jokati. Toda to bi vznemirilo dečka, ki je spal v isti sobi. Nato sem omenil, kako lahko je razumeti, koliko je na svetu pretepanja otrok. Bila je deležna vse moje simpatije in povabil sem jo, naj se pri meni ponovno oglasi.

To sem torej povedal skupini, prav tako kot se je zgodilo. Skupina je hitro začutila primer in začela razpravljati o stvareh, ki sem jih morda spregledal. Na primer, kakšen je delež matere pri odvisnosti njenega otroka? In ali je otrokova bridkost morda odsevala materina lastna čustva, ki jih je skrivala pred mano? Zanimive misli. Nato pa je neka ženska iz skupine rekla: "Zakaj ne govorite z njo kot človek s človekom? Pozabite, da je privlačna ženska in se obnašajte do nje, tako kot bi se do vsakega drugega bolnika." Odgovoril sem: "Torej mi predlagate, da jo obravnavam kot običajnega človeka?" Smejali so se, toda videli so, da je nekdo, ki je precej izkušen, še vedno pripravljen učiti se, sprejemati in zahvaliti se. In tudi, da namen take skupine ni le najti rešitve za vsak bolnikov problem, ampak da skuša dognati problem, ki ga ima lahko zdravnik s tem določenim bolnikom.

Vedno sem bil strašno vesel, kadar sem lahko kakemu bolniku oznanil: "Natančno vem, kako se počutite." Toda na žalost sem se tako poistovetil z bolnikom, da sem potem o njem že vse vnaprej domneval. Nasvet je temeljil na "če bi bili vi na mojem mestu", namesto na "če bi bil jaz na vašem

mestu". Torej si je namesto za točno vedenje, kako se bolniki počutijo, mnogo bolj upravičeno prizadevati za: "Lahko si predstavljam, kako se počutite."

Na koncu bi rad sprožil še eno vprašanje. Ali si lahko privoščimo, da smo naravni? Da smo mi sami - preudarno, z obzirnostjo, seveda. Bolje je, da pokažemo, kaj dejansko čutimo, namesto da se zdimo prijazno strpni, navznoter pa besnimo. Kot strokovnjaki imamo seveda pravico, da smo avtoritativni (ne avtoritarni) in nekoliko nepopustljivi. Starševstvo, blago samodrštvo - imenujte to, kakor hočete. Toda pogosto se pri tem držimo nazaj. Težava je v tem, da bomo obtoženi, da si to odgovornost neupravičeno prisvajamo ali pa da se ji odrekamo. Ne da se zmagati. Včasih se zdravniki moramo obnašati starševsko. Ne le očetovsko, pogosto moramo biti tudi materinski.

Ženska, ki je bila kot otrok zlorabljena, je toliko trpela, da je zdaj hodila k specialistu na psihoterapijo. Ker je živela blizu moje ordinacije, sem bil naprošen, da jo prevzamem za običajne stvari, kot so recepti in potrdila. Redno je prihajala in govorila o tem, kar jo je vznemirjalo. Nisem se počutil odgovornega za tako terapijo, saj sem vedel, da jo dobiva drugje. Ozračje ni bilo najboljše in nisem vedel, zakaj. Zdelo se mi je, kot da čuti: "Ne maram dr. Norella, ne vem povedati, zakaj, a prav dobro vem, ne maram ga." Toda čez nekaj časa so se stvari kar precej izboljšale. Bil sem začuden nad kartico, ki mi jo je nepričakovano poslala nekega dne. Sami presodite. Na kartici je pisalo dobesedno tako:

"Hvala, da ste mi omogočili, da sem se iz bolezni učila; da ste mi jo pomagali preboleti; da ste me spoštovali kot osebo; da ste govorili z menoj, ne meni ali o meni; da ste bili pokončni in zanesljivi; da ste bili včasih toliko sarkastični, da ste me osupnili in sem postala pozorna; da ste mi dovolili, da sem žalostna; da ste mi dovolj vztrajno govorili, da bo bolje; za vso prijaznost in dobroto; in hvala, da niste bili popolni. Pazite nase! Z najboljšimi željami." Kako pomenljiv odgovor. Toda kako redek.

Rad bi opozoril še na zadnjo analogijo v zvezi z našim učenjem. Ni o zdravnikih, ki se učijo od svojih bolnikov, ali o učiteljih, ki se učijo od svojih učencev, ali o starših, ki se učijo od svojih otrok. To je pesem Thomasa Hardyja Božja vzgoja. Pripoveduje o možaku, ki je oboževal lepo, živahno žensko. Njene čare je opisal kot "sladkosti". Zelo je bil pretresen, ko je začela izgubljati ta vidik svoje čudovite narave. Sčasoma je postal tako osupel, da je vprašal Boga:

Vprašal sem: "Zakaj tak z njo ravnaš?

Ali za kak srečen dan
njene te sladkosti hraniš?"
Rekel je: "O ne, ne očarajo me,
času sem ukazal, naj brezskrbno jih razmeče."

Rekel sem: "Mi to krutost imenujemo,
mi, tvoj smrtni rod."
Zamisli se: "Ta je misel zame nova.
Zares, čeprav človeku gospodar sem,
me duh njegov uči."

To je name napravilo tak vtis, da svojim mladim kolegom sporočam: "Nisem bog, sem pa vaš predsednik. Torej, vaš me duh uči."