

SPEKTER ANKSIOZNOSTI – OD NORMALNE DO PSIHOTIČNE

Marga Kocmur*

»Tako in ne drugače me bo zatekla poguba, bojim se dogodkov v prihodnosti, ne njih samih, ampak njihovih posledic. Zgrozim se ob misli, da bi kakršen koli, tudi najnavadnejši dogodek lahko poslabšal ta neznosni nemir moje duše. V resnici se ne bojim nevarnosti, bojim se njenega učinka – to se pravi groze. V tem živčnem, razboljenem, usmiljenja vrednem stanju čutim, da bo prej ali slej prišel čas, ko bom moral zapustiti oboje, razum in življenje, v boju z neusmiljeno, pošastno prikaznijo: s STRAHOM.«...

E. A. Poe: Konec hiše Usher

Uvod

Zdi se, da psihiatrična in psihoterapevtska literatura o anksioznosti govorita predvsem o dveh tipih anksioznosti: na eni strani je medicinska literatura, ki govori o anksioznosti, ki je kot biološka reakcija na alarm, vgrajena v naše možgane. Na drugi strani pa je starejša, obsežnejša literatura, ki opisuje anksioznost kot eksistencialni fenomen, ki izraža pomen univerzalnih življenjskih resnic, kot so npr. strah pred absurdom, zapuščenostjo in nenadno smrtjo. En način govora o anksioznosti torej poudarja, da je anksioznost naravni del človekovih odzivnih možnosti (ki pa ga sprožajo napačni vzroki), drugi način pa poudarja, da vse oblike anksioznosti, celo patološke, odsevajo vseobsegajoče človeške dileme, konflikte in izzive (1).

Kot na drugih področjih psihiatrije, je tudi na tem – morda še bolj kot drugod – očitno, da oba pogleda skoraj v celoti izključujeta drug drugega: eksistencialna literatura negira biološke vidike, sodobne farmakološke in nevroendokrinološke študije pa, na drugi strani, zanemarjajo tipične človeške, eksistencialne, vidike anksioznosti.

Ali se ta dva pogleda lahko združita? Ali lahko razumemo čisto biološke poudarke emocije tesnobe in še posebej njene patološke oblike povsem ločeno od globoko človeškega, eksistencialnega pomena te emocije ali pa gre vendarle za dva vidika, oz. dve manifestaciji istega fenomena? Ali je samo ena anksioznost, sta dve ali jih je več? Ali natančneje: ali je mogoče, da je več anksioznosti, ki se med seboj razlikujejo zaradi svojih različnih bioloških (in drugih) korenin?

To so precej široka vprašanja, ki imajo seveda svoja podvprašanja, kot npr.: ali lahko klinične in nevroznanstvene študije spremenijo dolgotrajna spoznanja o anksioznosti ali o čustvih na splošno ali o možganskih procesih ali o razmerju med subjektivnim doživljanjem in bolj ali manj objektivnim vedenjem? In še: je mar anksioznost pri psihotičnem tudi kvalitativno ali le kvantitativno drugačna od anksioznosti pri »normalnem« ali pri »nevrotičnem«?

* prof. dr. Marga Kocmur, dr. med., PKM, d. o. o., Zarnikova 11, 1000 Ljubljana

Razvojni vidik

Anksiozne motnje so bile s tega vidika že od nekdaj zanimive. Najprej zato, ker je prek študija anksioznosti prvič stopila v psihiatrijo ideja, da ima mentalni simptom lahko biološko osnovo. Tako je npr. Freud v svojem eseju »Filogenetska fantazija« domneval, da so določena duševna stanja, npr. paranoja in anksioznost ostanki odzivov, ki so bili biološko prilagojeni ljudem do ledene dobe (2).

Namenoma opozarjam na ta razvojni vidik, saj ga vse prepogosto spregledamo: redko se namreč vprašamo, kako da se še danes bojimo nevarnosti, ki jim je bil človek neprimer- no pogostejše in usodnejše izpostavljen v preteklosti, v evoluciji, npr. kač, pajkov, višine, odprtih prostorov in imamo tovrstne fobije. Nimamo pa npr. fobij pred avti, orožjem, alkoholom ali pa npr. pred nasičenimi maščobami, kar vse predstavlja danes človeku bistveno večjo nevarnost kot npr. pajki. Tudi moderne fobije, kot so npr. strah pred šolo ali pred okužbo s HIV, so le sodobne verzije nekdanjih adaptativnih strahov pred tem, da bi se ob lovu ranili, poškodovali ali okužili. Nekateri sodobni fobije pa so združene z bazičnimi strahovi: npr. strah pred letenjem je bil v nas že evolucijsko nastavljen z arhetipskim strahom pred višino, padcem, hrupom in pred tem, da smo zaprti v majhnem prostoru brez možnosti izhoda.

Drugi univerzalni strah, ki se pokaže pri otrocih v starosti 6 mesecev, je strah pred tujci (ksenofobija). Tedaj se običajno začne kot zadrega, sramežljivost ali rahla previdnost pred neznanimi ljudmi, tja do enega leta starosti pa preraste v zelo očiten strah. V tem obdobju se otrok postopno oddaljuje od matere na posamične »raziskovalne« pohode, ob tem pa mu mati predstavlja varno zavetje. Razvojno gledano ni težko ugotoviti izvora tega arhetipskega strahu otrok pred nezanci: med primati predstavlja infanticid s strani tujcev močno selekcijsko silo; podobno je tudi pri ljudeh: zlorabe, poškodbe in uboju otrok so pogostejši s strani tistih, s katerimi otrok ni emocionalno močno povezan.

Arhetipski mehanizmi, s katerimi je prežet človek, služijo kot nekakšni »odprti programi«: so osnova, ki nam omogoča, da se nekaterih odgovorov na izzive okolja lažje naučimo kot drugih, da je pač prilagoditev na okolje lažja in boljša. Evolucija je pripravila arhetipe, ki postanejo aktivni ob določenih izzivih okolja v skladu z vgrajenimi pravili: omogočajo hitre odgovore z le minimalnimi poprejšnjimi izkušnjami (3). Tako npr. kače zelo hitro izzovejo strah, dominantni ljudje podrejanje in pokvarjena hrana občutje slabosti. To, da hitro prepoznamo okoliščine, ki pomenijo nevarnost, in se hitro naučimo nanje odgo- varjati, nas je naučila evolucija, pa čeprav se nam zdaj dogaja, da smo kdaj anksiozni v okoliščinah, ki dejansko ne predstavljajo več nevarnosti, kot so jo nekoč. Z biološkega vidika lahko te reakcije razumemo kot odraz starodavnih načinov odzivanja. In, končno, gledano s strani preživetja in nadaljevanja vrste, je bolje odzvati se z anksioznostjo na tisoč lažnih alarmov, kot spregledati eno resnično nevarnost.

Klinični in znanstveni problemi študija anksioznosti

Iz široke zgodovinske perspektive se zdi, da prevladujejo tri tradicije študija anksioznosti: prva je medicinska, ki je od antike dalje prevladovala v teoretični literaturi in v kateri,

vsaj v zadnjih 150 letih, prevladuje biološki pristop. Po tem ima anksioznost svoj izvor v neravnovesju fiziološkega ali endokrinega sistema. Subjektivno doživetje strahu ali tesnobe je le zunanji izraz tega neravnovesja.

Drugi koncept anksioznosti kot notranje grožnje se je pojavil v psihoanalitični literaturi poznega 19. in zgodnjega 20. stoletja, zagovornike pa najdemo tudi danes zlasti v psihoterapevtskih krogih. Strah in anksioznost sta sicer povezana z zunanjim svetom, vendar pa je bistvena notranja drama, ki prispeva k nastanku tesnobe. Ljudje se npr. bojijo, da bi izgubili kontrolo nad seboj, da bi pokazali svojo ranljivost ipd (4).

Obstaja pa še tretji, eksistencialni koncept anksioznosti, ki so ga utemeljili filozofi, predvsem B. Pascal in Kierkegaard, in ki prek eksistencialne fenomenologije navdihuje delo antropološko orientiranih psihiatrov, kot sta Goldstein in Yalom (1). Po tem konceptu lahko razumemo anksioznost, ali kot izraz frustrirane potrebe po samorealizaciji, ali kot izraz grozečega izničenja osebne identitete in psihične integritete. Ta, eksistencialno-antropološki koncept je širši in fundamentalnejši od psihoanalitičnega, ki se omejuje le na notranje doživljanje.

S kliničnega vidika ima doživetje anksioznosti več plasti. Na površju je konkreten strah ali številni znaki strahu, ki skupaj tvorijo eno od kategorij iz MKB. Ti simptomi so štiri vrst: vedenjski, fiziološki, psihološki in kognitivni. Z vsakega od teh področij je na voljo že cela vrsta dokazov in teoretičnih modelov, ki skušajo najti tisto splošno, s čimer skušamo kliniki opredeliti posamezno, torej posameznega bolnika.

Globlje pa ležijo tisti vidiki fenomena anksioznosti, ki se jih ne da zajeti s katero od »objektivizirajočih« metod, s katerimi razpolagajo npr. fiziologi, zdravniki in psihologi različnih usmeritev. O teh vidikih se lahko poučimo z natančnim poslušanjem bolnikov in iz njihove pripovedi lahko neredko razberemo nekakšno vitalno, bolj nejasnemu občutju podobno doživljanje, kot pa nekaj, kar bi predstavljalo resničen objekt strahu ali tesnobe (5).

Moj vtis je, da je ta bazična, fundamentalna anksioznost predvsem povezana s prevladujočimi in osnovnimi občutki nepovezanosti, nemoči, nesmisla in dvoma. Anksioznost v teh primerih ni prvenstveno *zavest* o nepovezanosti in nemoči, pač pa je predvsem *način*, prek katerega je ta nemoč in nezmožnost nadzora *utelešena in doživljena*. Razumeti anksioznost s te antropološke perspektive pomeni razumeti bistveni pomen tega konceptualnega premika: premika od anksioznosti kot »nečesa« do anksioznosti kot *elementarnega izraza* osnovne podstati človekovega življenja. V tem smislu lahko razumemo tudi razmišljanje psihologa in filozofa Paula Diela iz 50. let, ki pravi nekako takole: izraz tesnoba običajno povežemo s skupkom psihopatoloških fenomenov, vendar pa je »bazični nemir« (*l'inquiétude fondamentale*), ki je osnova tesnobi, skupna lastnost vseh živih bitij in predstavlja gonilo psihološke in telesne evolucije (6).

Seveda pa danes, v dobi objektivizirane znanosti, prevladujejo biološke metode raziskovanja in razumevanja anksioznosti. Tako je splošno sprejeto, da obstajata najmanj dva nevronska sistema za prenašanje strahu: prvi vključuje jedra amigdale, drugi pa hipokampalni sistem. Jedra amigdale, del limbičnega sistema, igrajo pomembno vlogo v regulaciji pogojevanjih odgovorov, t.j. priučenih reakcij na strah zbujujoče dražljaje, ki jih pogosto niti ne zaznavamo zavestno. Tovrstne reakcije sestojijo iz sprememb v telesni drži, v povečanju mišičnega tonusa, krvnega tlaka, pozornosti in v povečanem izločanju stresnih hormonov.

Amigdala deluje brez zavestnega spremljanja, čeprav obstajajo povezave med temi jedri in neokorteksom. Poleg tega pa ima amigdala še sposobnost »implicitnega čustvenega spomina«. Tvorijo »hitri in umazani« del alarmnega sistema, ki reagira hitro in je uglašen na široko pahljačo strah vzbujajočih dražljajev, ki jih zavestno ne prepoznamo.

Drugi, hipokampalni del sistema pa ima sposobnost »eksplicitnega čustvenega spomina«, kar pomeni, da ohranja v spominu zavestno doživljene dražljaje in omogoča kar se da natančno »uglasitev« na manjše število strah vzbujajočih dražljajev. Ko je v procesiranju strahu vpleten hipokampus, so naši odgovori ob konfrontaciji z dražljaji razumski, kompleksnejši in počasnejši in v največ primerih se izvira strahu zavedamo (7).

Oba sistema pa delujeta vzporedno: nista niti popolnoma ločena niti ne delujeta v časovnih sekvencah (npr. eden pred drugim) in tudi ne delujeta hierarhično. To pomeni, da se oba sistema aktivirata, ko smo izpostavljeni kakemu dražljaju, ki je povezan z začetno travmo in vzdržujeta delikatno ravnovesje, pri čemer eden spodbuja talamus, drugi pa ga inhibira. Na kvaliteto čustvenih spominov vplivajo tudi telesne senzacije, pa ne le aktualne, pač pa tudi tiste, ki si jih le predstavljamo. V tem smislu pomenijo reprezentacije vseh vrst telesnih odgovorov neke vrste signal, ki nam pokaže vrednost prihodnje aktivnosti, pričakovano stopnjo zadovoljstva in celo moralno vrednost našega napora. Zdi se, kot da pomenijo ta odkritja (katerih glavni glasnik je nevrolog Damasio), ponovno vrnitev k Aristotelu: čustvo predstavlja dispozicijo, ki nam omogoči najti pravi odgovor, nekje v sredini, med ekstremoma »preveč« ali »premalo« nečesa. Sposobnost najti takšno ravnovesje pa je sama po sebi odraz morale, oz. je izraz moralnih vrednot (8).

Psihoza in anksioznost

Rekli smo že, da je mogoče gledati na anksioznost z različnih vidikov: ta, ki je v psihiatrični praksi najpogostejši in ga »utelešajo« različni klasifikacijski sistemi, odseva stanja, ki jih povzročajo bolj ali manj specifični predmeti in/ali okoliščine. Tako razumljeno anksioznost je zelo težko povezati s psihozo, čeprav so tudi v psihozi lahko anksioznosti zelo tesno vezane na neko osebo, predmet ali situacijo. Pogosteje pa lahko ob psihozi opazujemo v ozadju drugih simptomov nekakšno bazično anksioznost, ki je za razumevanje bolnika

Tabela 1: Tipologija bazičnih anksioznosti

Tip	Osnovna tema
Anksioznost zaradi izgube structure	kaos; nezmožnost ohranjanja razmerja do sebe in do sveta
A. zaradi samega obstoja	groza pred lastnim obstojem, gnus nad svetom
A. zaradi pomanjkanja varnosti	ranljivost
A. zaradi odtujenosti	izolacija
A. zaradi dvomov, ambivalence	nespremenljivost
A. zaradi pomanjkanja smisla	absurd
A. v zvezi s smrtjo	ne-obstoj

izjemno pomembna. Glas G. (1) govori o sedmih vrstah osnovnih anksioznosti: med seboj se razlikujejo po prevladujočih občutjih, ki jih povzročajo ena od možnih prevladujočih, za človekovo eksistenco bistvenih tem (Tabela 1 na str. 28).

Izguba strukture

Anksioznost povezana z izgubo strukture, torej s kaosom, zadeva nesposobnost ohranjati razmerje s seboj in s svetom. Psihotične anksioznosti pogosto označuje izguba strukture. Psihotična anksioznost ni le odraz motenj mišljenja in zaznavanja, pač pa je ogroženo razmerje do sebe in sveta. Oseba živi v odtujenem, skrivnostnem, depersonaliziranem svetu. Niso le motnje zaznav tiste, zaradi katerih ima oseba čudne občutke in senzacije in ki povzročajo anksioznost; subjektivna kvaliteta te anksioznosti dopušča domnevo, da je ta anksioznost neposredni izraz sprememb v odnosu do sebe in sveta. Ali, z drugimi besedami, *anksioznost je sama po sebi izraz kaosa in razgradnje*; ta anksioznost torej ni posledica kaosa, kot je npr. ob strahu pred izgubo kontrole.

Anksioznost povezana z eksistenco

Ta anksioznost predstavlja grozo pred lastnim obstojem ali pa gnus nad svetom. Včasih sta groza ali gnus povezani z lastnim telesom, kot je npr. ob anoreksiji nervozi. Tema te anksioznosti je neizogibnost dejanskosti življenja, oz. njegova neobetavnost. To, kar se dogodi v posameznikovem življenju, ne obljublja ničesar. Vse je nekako nevtralnno; kar obstaja, ni pristno, ni živo; življenje se zdi kot inertno dogajanje. Lastna občutja se zdijo kot zamrznjena. Strukturni pogoj, na katerega se nanaša ta anksioznost, je nesposobnost oblikovati svoj obstoj kljub nepredvidljivosti človekove eksistence.

Anksioznost povezana s pomanjkanjem varnosti

Ta anksioznost je odvisna predvsem od pomanjkanja fizične varnosti. Oseba občuti svet kot negotov in negotoljuben. Ranljivost človekovega obstoja se kaže tukaj v bolj določnem občutku uničenja, ki izhaja iz pomanjkanja fizične varnosti. Brez te varnosti človek ne more obstajati.

Sem lahko prištevamo fobije pred elektriko, strelami, nevihtami in hrupom. Lahko si predstavljamo, kako se utegne tak strah vgraditi v običajno življenje posameznika po npr. doživetju udara strele, in se kasneje pretvori v različne oblike anksioznih motenj, kot jih poznamo iz klasifikacij.

Anksioznost zaradi izolacije

Ta anksioznost je najverjetneje eminentna bazična anksioznost. Podobna je separacijski anksioznosti, znani iz psihoanalize; razlika pa je v tem, da je ta anksioznost *posledica nesposobnosti navezave* stikov, ne pa preteklih ali anticipiranih separacij. V tej anksioznosti prevladuje obupno občutje nesposobnosti navezav, oddaljenosti in nepremostljivega prepada med seboj in drugimi. Občutje lahko preraste v zavest, da človek živi v vakuumu, v katerem se bo zadušil; ali pa da živi v nerealnem svetu, kjer stvari niso, kot se zdijo, in v katerem vsak poskus povezave propade, kot da bi bila med človekom in ostalim svetom steklena stena. Strukturni pogoj, na katerega se ta anksioznost nanaša, je čustvena nepovezanost.

Anksioznost zaradi dvomov in nezmožnosti izbire

Ta je povezana s strukturno dimenzijo časa in antropološko kategorijo volje. Dvom in nezmožnost izbire sta bistvena znaka obsesivno kompulzivne motnje. Antropološko gledano, imajo osebe s to motnjo težave z dokončnostjo svojih odločitev. Neodločenost lahko namreč daje občutek odprtosti; v bistvu pa vodi izogibanje dejanskim odločitvam, namreč takim, ki bi se lahko konkretizirale, v neaktivnost in neangažiranje tedaj, ko bi bilo to treba. To je oblika anksioznosti, o kateri govori Kierkegaard, ko govori o človeku, ki ob napovedi svobode občuti vrtooglavo, strah in negotovost. To anksioznost lahko občutimo kot »neznosno lahkost«, kot nekakšno breztežnost, ki nam omogoči izogibanje odgovornosti v nasprotju s težo prvih treh opisanih anksioznosti.

Anksioznost zaradi pomanjkanja smisla

Morda je to najbolj znana oblika anksioznosti, vsaj od obdobja eksistencializma in postmoderne literature. Tukaj anksioznost meji na zmedenost. Njena tema je absurdnost človekovega obstoja, z morda dvojnimi vidikom neobvladljivosti tega, da smo bodisi pozabljeni ali pa izgubljeni v kozmosu. Strukturni pogoj za preseganje te anksioznosti je sposobnost zaupati se drugim ter sposobnost preseči realnost.

Anksioznost v povezavi s smrtjo

Ta nas končno privede do teme ne-obstoja. Strah pred smrtjo nikakor ni preprost konstrukt in zagotovo ni omejen le na »strah-pred-smrtjo-enkrat-v-prihodnosti« ali pa na »strah-pred-umiranjem«. Te vrste anksioznost se nanaša tudi na odnos osebe do lastne končnosti in umrljivosti kot take. Anksioznost, ki jo tako razumemo, je tesno povezana z življenjem in pomeni živeti »možnost, da ne obstajamo več«. Anksioznost, povezano s smrtjo, je mogoče obvladovati tako, da živimo realnost možnega, kar pomeni, da smo sposobni preseči lastno omejeno perspektivo.

Sinteza: ali je možna?

Govoriti o anksioznosti z različnih vidikov ni samo po sebi niti nič novega niti ne prinaša posebne koristi, razen če teh vidikov ne zmoremo združiti v klinični situaciji. Pravzaprav je to skoraj lažje, kot pa postreči z znanstvenimi dokazi o nevrobioloških korelatih bazičnih anksioznosti. Obstajajo sicer obeti, da bomo lahko dobili nekaj vpogleda v biološke podstati takih aktivnosti, kot so npr. načrtovanje in projekcija prihodnosti, pridobivanje občutja bazične sigurnosti, učenje iz izkušenj ipd. Lahko si predstavljamo, da se v asociacijskem področju možganov reprezentirajo, primerjajo in na neki način uzakonjajo pretekle izkušnje in različni dejavniki, ki nanje vplivajo.

Zaenkrat si sicer lahko pomagamo le z dobro znanimi shemami, ki jih poznamo iz različnih učbenikov, v katerih so z raznimi barvami označeni kvadrati in krogi, ki predstavljajo to in ono, povezani s puščicami, ki naj bi nakazovale smer vzročnosti. Sugestivna moč teh poenostavljajočih shem in formulacij je precejšnja in lahko ustvari vtis, da so posamezni podsistemi v resnici neodvisni. K temu nas, nenazadnje, sili tudi kategorični sistem veljavnih klasifikacij. V njem je, kljub njegovi uporabnosti, vendarle izgubljen, oz. izključen bolnik kot subjekt, kot središče želja, predstav, vrednot...

Sinteza vseh pogledov na anksioznost je možna le tedaj, ko bolnika razumemo kot celoto v vsej njegovi subjektivnosti; takrat bomo tudi lahko prepoznali katero od njegovih bazičnih anksioznosti in mu s tem morda olajšali trpljenje.

Literatura

1. Glas, G. Anxiety – anima reactions and the embodiment of meaning. In: Fulford B et al. (eds.). *Nature and narrative. An introduction to the new philosophy of psychiatry.* Oxford University Press, 2003; pp. 231–249.
2. Stevens A, Price J. *Evolutionary psychiatry. A new beginning.* 2nd Ed. Brunner – Routledge, London, 2001; pp. 98–109.
3. Mayr E. *The growth of biological thought.* Harvard University Press, Cambridge, Mass., 1982.
4. Hundert EM. *Philosophy, psychiatry and neuroscience. Three approaches to the mind. A synthetic analysis of the varieties of human experience.* Oxford: Clarendon Press, 1990; pp. 13–58.
5. Glas G. *The subjective dimension of anxiety: a neglected area in modern approaches to anxiety?* In: den Boer JA et al. (Eds.) *Clinical management of anxiety; Theory and practical applications.* New York: Marcel Dekker, 1997; pp. 43–62.
6. Diel P. *La peur et l'angoisse.* Éditions Payot & Rivages 1956.
7. Kandel ER, Schwartz JH, Jessell TM. *Principles of neural science. Emotional states and feelings.* McGraw-Hill Medical; 4th edition, 2000; pp. 982–998.
8. Damasio AR. *The feeling of what happens. Body, emotion and the making of consciousness.* London: Vintage, Random house, 1999.