

SANJA ROZMAN

Sanja Rozman, zdravnica in psihoterapevtka, je bila prva, ki je pri nas spregovorila in pisala o nekemičnih zasvojenostih. Izpod peresa 67-letne avtorice več knjig s področja odvisnosti so nastali novi zapisi, ki so izšli pod naslovom Ujetniki preteklosti in kjer lahko spremljamo terapevtski proces, ki poteka med terapevtko in njeno klientko Ano. Skozi njuni zgodbi se bralec uči in reflektira o svojih težavah v odnosih, vodita pa tudi do spoznavanja globokih zakonitosti duševnosti. Vsi smo namreč ujetniki preteklosti: ta piše našo usodo na podlagi prepričanj in stališč, ki smo jih sprejeli že tako davno, da se tega sploh več ne spominjamo. Na kakšen način ljudem pretekle travme preprečujejo, da bi lahko polno zaživel v sedanjosti? Ali obstaja globok odnos brez bolečine? Katere so osnovne komponente, ki bi jih moral za svoje zdravje početi vsak posameznik? O tem in še marsičem sva se s Sanjo Rozman pogovarjali nekaj tednov pred božičem in prazniki, ki številnim namesto veselja prinašajo odpiranje starih ran.

PATRICIJA FAŠALEK, FOTO: SAŠA KOVAČIČ

0 Morate kot terapevtka velikokrat postavljati potrebe drugih pred svoje?

Terapevt mora biti sposoben in pripravljen biti ob klientu, tudi ko je težko in ko bi raje počel kaj drugega. Začasno mora podrediti svoje potrebe njegovim, da lahko proces steče. Po drugi strani pa mora biti klientu tudi za zgled, kako postaviti jasne meje in kako se zaščititi pred škodljivimi odnosi. Ti dve funkciji sta si dostikrat v nasprotju in ju je treba ustrezno uravnotežiti. Če terapevt povsem zataji samega sebe, postane tako imenovani reševalec (v negativnem smislu), žrtev in klient se ob njem začne počutiti nelagodno. To se pokaže recimo takrat, ko klient odkloni dobronamerno terapevtovo pomoč, pa je terapevt potem užaljen ali celo maščev-

valen. Bistveno je, da se pri delu ne izgubim v problemih, temveč da stojim trdno na tleh.

0 Kadar pomislimo na terapijo, si navadno ne predstavljamo skupinske terapije, ki pa se vam zdi zelo močno orodje za napredek. Kdaj bi nekomu priporočili skupinsko terapijo?

Katero tehniko uporabiti, odloča terapevt, ki je za to usposobljen. Pri zasvojenosti je skupina zelo pomembna, saj se lahko ljudje v njej počutijo sprejete, zmanjšajo svoj sram, ki je glavno gonilo zasvojenosti (saj vidijo, da imajo tudi drugi enake težave), in se učijo bolj zdravih odnosov pod vodstvom terapevta. Odnosov ni moč popravljati, če jih nimaš! Odnos s terapevtom je zelo pomem-

ben, saj po svoje poustvari situacijo, pomeni no starševskim odnosom iz otroštva. Odnos z vrstniki pa razširijo to učenje tudi na druge osebe, ki so bolj podobni bratovskim, kot pa enakih z enakimi, kar je veliko bolj produktivno kvaliteten partnerskim odnosom. Na primer mož reče svoji ženi, taka si kot mama, s tem pove, da vidi v njej neko podobnost, ki bo odgovoren za čustva, ki bo skrbel za njo, mu postavljal meje. V resnici pa sta partnerja enakovredna in podobno kot brat in sestra, morata drugače razporediti odgovornosti, da bo zakon zadovoljil oba.

0 Na kakšen način ljudem pretekle travme preprečujejo, da bi lahko polno zaživel v sedanjosti?

ŽIVLJENJE SAMO U KAR NAJ BIN



ERI V ISKANJE TEGA,
IZPOPOLNILO



Ljudje navadno ne pridejo na terapijo bolečih dogodkov iz otroštva, vsaj za ne, temveč zaradi konkretnih težav v njosti: zaradi zasvojenosti, težav v posrednih ali drugih odnosih, čustvene razdalje ali depresije. Vse to so lahko (čeprav ni nujno vedno) posledice travm iz preteklih desetletij. Bi rekli, zakaj ne morejo spomniti se, ko pa so dogodki vendarle že zdavnaj minili? Zakaj ne morejo pozabiti in živeti naprej? Če kaže se, da so sedanje težave posledice preteklih pričanj o sebi, ki so jih sprejeli pred leti, jih ne znajo »posodobiti«, ker so zadržani skupaj s travmatičnimi občutki. Če bi se odvolili poseganje v ta del svoje duševnosti, morali podoživeti vse te grozne travmatične občutke, pred katerimi bežijo. Psihoterapevt jim pomagamo varno priti čez to oviro.

O »Ljudje, ki so izkusili travmo, nevarnost, kamor koli se ozrejo, svetovi so strašni in negotovi,«
zapisi v knjigi. Bi lahko posplošili, da je, če imamo preveč strah, če v vsakdanjih stvarih vidimo scenarije, kaj vse gre lahko narobe kot posledica nepredelane preteklosti?

Pri vsakem posploševanju se lahko zmotimo, da »vržemo dojenčka stran skupaj z kupa«
kot se slikovito izrazijo v knjigi.

V svoji knjigi Ujetniki preteklosti govorim o posebni vrsti travm, taki, ki so se pojavile zelo majhnim otrokom, se ponavljajo in so za druge skoraj neopazne. Recimo, otrok odrasča v družini, kjer je nekdo z alkoholom, je nasilen in prepirliv, morda še na dnevnem redu. Za majhnega otroka je družina ves njegov svet, kjer ni varnosti, je objektivno opazen. To ve, zato se poskuša čim bolj prilegati, da bi odvrnil nevarnost od sebe, ne pretirano prilagojen (»priden«), podrejen drugim, ali pa nasprotno, problem od njih. Ustvari tako imenovano nevarno navezanost, najprej do staršev, nato do vsega sveta. Najbolje se znajde v težavah, v miru pa izgubi orientacijo, vsepovsod pričakuje nevarnost.

O Pri nevarni navezanosti sta ljubezen in bolečina povezani, pravite. Ali obstaja globok odnos brez nevarnosti? Z drugimi besedami, kaj je zdrav odnos?

Pred dvema letoma ste me v intervjuju vprašali isto in kljub osebnim spremembam, skoraj dve leti sem šla v tem obdobju, odgovorim enako: »Zdrav odnos je vzajem in spoštovan. Če pride do neuravnovešenosti, kjer se eden vedno odloča, drugi se pa

odnosu ni laži in tistega, s katerim si, zanima, kdo si. Ne poskuša te spremeniti v svojo fantazijo o tem, kaj bi ti moral biti.«

Že leta trikrat na teden hodite v fitness, pa še vedno ob vstopu v dvorano začutite telesni odpor. Kaj vas motivira, da ta odpor vsakič znova premagate?

V fitness hodim, ker s tem skrbim za optimalno delovanje svojega telesa in za zmanjševanje stresnega bremena. To je dobro zame. Dolgoročno mi pomaga, da sproti odpravim ali zmanjšam posledice sedečega življenja in bolezni, ki so se mi nabrale z leti, da me manj boli in da imam veliko več energije za vse, kar me v življenju še navdušuje. Kot pravijo, da dodam življenja letom.

Zakaj odpor ne izgine, če veste, da se boste med treningom dobro počutili?

O, saj se ne bom! Trening, kjer delam vaje z utežmi in lastnim telesom, je vedno naporen in velikokrat me potem bolijo mišice. Dobro se počutim po treningu, ko se s prijatelji družimo ob kavici in ko čutim pozitivno energijo telesa, ki je prebujeno in poživljeno. Ljudje se na splošno preveč usmerjajo v iskanje trenutnega, hitrega zadovoljstva in potešitve. Narediti nekaj zelo naporega, da bi imeli dolgoročne pozitiv-

Izkaže se, da so sedanje težave posledice prepričanj o sebi, ki so jih ljudje sprejeli pred leti in jih ne znajo »posodobiti«, ker so zakodirana skupaj s travmatičnimi občutki.

ne učinke, pa jim je težko. Ampak ravno v tem je razlika med tistimi, ki so sposobni dosegati tudi dolgoročne, težje cilje, in onimi drugimi, ki se prepustijo lenobi. Zato je redna telesna aktivnost tudi del mojega terapevtskega programa.

Svojim klientom svetujete, da so aktivni na več področjih: priporočate telovadbo, meditacijo, terapijo ... kaj se vam še zdi osnovna komponenta, ki bi jo moral za svoje zdravje početi vsak posameznik?

Predvsem je pomembno ravnovesje med štirimi področji: telo, duševnost, odnosi, duhovnost. Vsakdo ima kakšno področje bolj razvito, mogoče dve srednje in eno področje izrazito zanemarjeno. Napredka ni mogoče doseči, če izbiraš vse aktivnosti le s podro-

čja, ki je tvoja prednost. Nasprotno, največ se spremeni, če usmeriš kar največ energije v svoj najšibkejši člen. Pri meni je to telesna aktivnost in vsa energija, ki jo vlagam v krepitev telesa, se mi obrestuje s povečanimi sposobnostmi celega sistema. Zato tako vztrajno premagujem svoj odpor do telesne aktivnosti, ker mi to omogoča napredek na vseh drugih področjih. In zato, ker živim tako, kot tudi učim svoje kliente, da je dobro živeti. Osebni zgled pomeni več kot vse besedno prepričevanje.

Kaj se nam dogaja, kadar imamo občutek, da smo odrezani od enega od teh področij? Kadar se na primer počutimo, da nismo zares v svojem telesu, ali kadar nam manjka neka globlja povezava z nekom/z nečim višjim?

Številni ljudje imajo vse ali celo več, kot potrebujejo za udobno in zanimivo življenje, pa se vendarle počutijo, kot da jim v življenju nekaj pomembnega manjka. Smisel, perspektiva, ljubezen, nekaj več. Nekaj, česar si ne morejo kupiti z denarjem ali nadomestiti niti z oboževanjem množic. Tako smo narejeni, da nas – če si prisluhnemo – življenje samo usmeri v iskanje tega, kar naj bi nas izpopolnilo. Pri tem je največja ovira prepriča-

Najstnik, ki je zaradi težke življenjske zgodbe, navdih vsem

Za najstnikom Maksom stoji neizmerna življenjska zgodba, saj je kmalu po rojstvu prejel diagnozo Spinalna mišična atrofija (SMA). **»To je redka živčno-mišična bolezen, ki povzroča ohlapnost, šibkost in atrofijo mišic in s tem povezane težave,«** pove nevrolog izr. prof. dr. Damjan Osredkar, dr. med., predstojnik KO za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana. Maks je eden izmed zdravljenih bolnikov in je sedaj močnejši in vzdržljivejši. Kot sam pravi, je ključno da ob diagnozi z zdravljenjem pričnemo kar se da hitro, saj da šteje vsak dan. Kljub fizičnim oviram, ki jih predstavlja SMA, je Maks zelo aktiven, saj je izvedel raziskavo **»Kdaj in kako naj se odloči mladostnik za zdravljenje ali vključitev v klinično raziskavo,«** spomladi je izdal socialno dramo Ali me slišiš?, za naslovnico knjige Več kot le besede, besede, besede pa je izdelal računalniško grafiko. Maks življenje dojema z iskričnim pogledom in vsak dan zavestno izbira biti neponovljivo bitje, ki ljubi življenje in se neustrašno sooča z izzivi. Maks je več kot heroj – je simbol moči, volje in ljubezni do življenja.



Slika je simbolična



nje, da bo več (več denarja, več slave, večje mišice) česarkoli, kar že imamo, pomembno izboljšalo naše življenje.

O Sami ste iskali duhovnost in jo našli v krščanskem Bogu, če prav razujem. Zakaj se vam zdi pomembno, da ljudje najdemo svojo religijo, pa naj gre za kakršnokoli obliko verovanja v nekaj višjega? Zame duhovnost ne pomeni nujno religije, čeprav razujem, da veliko ljudi presežno išče prav tam. Zame duhovnost pomeni življenje v skladu s samo seboj in osebni odnos do »vsega, kar je«, ne priklanjanje katerikoli religiji. Jezus zame pomeni ljubezen, in to ne nujno v podobi krščanskega simbola.

O Kot otrok ste radi sedeli v kotu in brali knjige, pogosto vas je odpeljalo sanjarjenje, kar ima tudi svoje slabosti. Kdaj gremo v določenih na prvi pogled zdravih aktivnostih predaleč? Branje knjig je namreč dobrodošlo ... kako vemo, kdaj pretiravamo na primer s športom, če pa je telesna aktivnost zdrava?

Tako kot ne moremo resnično postaviti meje, pri koliko kozarcih nekdo postane alkoholik, je tudi pri drugih vedenjih ta meja relativna. Določena vedenja in uživanje nekaterih snovi povzročijo, da se nam stanje zavesti spremeni: postanemo bolj zasanjani, razmišljamo in čutimo drugače, izognemo se razmišljanju o težavah ali smo nenormalno veseli, zadeti.

Tudi pretiravanje s športom, seksualnenosti, celo sanjarjenje lahko spremenijo stanje zavesti, zato so jih ljudje od nekdaj uporabljali za doseganje stanja pomirja in vzhičenja. Na kratko rečeno, kadar pomirimo svoja negativna občutja, ki so posledica napačnega življenja, pomiriti z nečim spremenimo zavest, takrat nam manjkajo stvari, da bi napačen način življenja spremenili. Šport je ena takih dejavnosti, ki se lahko uporabi za »beg pred sabo« ali »delo zase«. Najbolj zdrava aktivnost je zdrava v določenih mejah. V zadnjem času se brišejo meje med profesionalnim in amaterskim športom v smislu, zdaj kar vsi hočejo biti kot Roglič ali Šušteršič. Posledica so nezgode in bolezni in zato lahko zanesljivo rečemo, da je škoda v športu koristiti.

Številni ljudje imajo vse ali celo več, kot potrebujejo za udobno in zanimivo življenje, pa se vendarle počutijo, kot da jim v življenju nekaj pomembnega manjka. Smisel, perspektiva, ljubezen, nekaj več.

O Čas praznikov je še posebno težavna doba za tiste s skrhanimi družinskimi vezi in travmami, ki izvirajo iz družine. Kako se v tem času več klicev na pomoč? Ali imajo vaši klienti naredijo korak nazaj pri celotni življenjski rani?

Oboje! Vsa ta idilična ikonografija srečnega življenja, s katero nas zasipajo mediji, v trenutku je nekaj bolečega za tiste, ki se ob tem delajo bilanco svojega življenja. Ljudje tavi, da se ne morejo videti in priti do idilično podobo. Po pravilu se moji klienti – ne pozabite, to so odrasli otroci iz disfunkcionalnih družin – počutijo, da so od svojih bližnjih celo krivi, ker se ne morejo identificirati s sliko idiliktivno fantazijo o srečni družini. Čeprav je osnovna rana, ki pravi: »Nisem dovolj uspešen, nihče me nima radi.«, se v božičnih ritualov in hrepenenja po srečnem življenju se vračajo v svoje izvorne družine, ki so v osnovi vedno enako disfunkcionalne. Rane se ne pozabijo odprejo in poglobijo, boljč. V tem času posebno potrudimo v tej naši mali terapevtski skupnosti ustvariti vzdušje sprejetosti in ljubezni. Tako imajo svoj drugi dom, kjer se lahko zatečejo in kjer so sprejeti.