



Foto: Jaka Gasar

Vse je drugače, a to ni nujno slabo

Vsaka kriza, osebna ali družbena, ima svoj začetek, proces in konec, tudi situacija z epidemijo, poudarja terapevtka **Alenka Žavbi**. Pandemija je spremenila naša življenja, a iztek ni nujno slab. To je obdobje, ko lahko prevetrimo lastne vrednote, način življenja, se vrnemo k tistemu, kar nam v resnici daje voljo, moč in pomen, ter osebno (z)rastemo.

Neža Mrevlje

Po besedah sogovornice pomaga zavedanje, da situacija vpliva na našo prihodnost, a je ne vodi popolnoma. Ni življenjska obsodba. Vmesni proces pa nikoli ni enostaven. Pomembno je, da si dovolimo čutiti vse, kar se v nas poraja, in o tem spregovoriti,« pravi zakonska in družinska terapevtka stažistka iz centra za psihoterapijo, svetovanje in izobraževanje Skupna rast.

Smo se po dobrem letu epidemije znašli v epidemični izčrpanosti?

»V prvem valu smo imeli še psihološko kondicijo. Lani spomladi je bilo mogoče čutiti veliko negotovosti in strahu pred neznanim, kar je bilo gonilno čustvo, da smo tudi z večjim spoštovanjem upoštevali ukrepe. Po letu in več ponavljanja zaostrovanja in sproščanja ukrepov, ki ne vodijo do želenega učinka, nespoštljive komunikacije z javnostjo ter ob tem upada zaupanja, saj se ukrepov ne držijo prav

tisti, ki jih tudi ustvarjajo, pa je mogoče med ljudmi čutiti jezo in naveličanost, ki vodita v nemotiviranost in apatijo. Popolnoma razumljivo. Ko ne vidimo svetle točke v prihodnosti, začnemo usihati. Naj poudarim, da je takšen čustveni vrtljak sicer povsem normalen in naraven odziv človeka na negotovo situacijo in ljudje smo različno psihološko opremljeni, kako se z njim spoprimemo. Kadar stresna situacija kar traja in traja, je normalno, da se izčrpamo. Če lahko za prvi val rečemo, da je šlo za stres, lahko zdaj govorimo o kolektivni travmi.«

S čim je povezana apatija?

»V stresni oziroma nevarni situaciji, ko je potreben hiter odziv, naši možgani odklopijo predfrontalni del, povezan s tuhtanjem, odločanjem in izbiranjem, vklopi se refleksna reakcija beg/napad/zamrznitev. Zamrznitev vedno nastopi, ko ne vidimo izhoda iz nevarne situacije, beg oziroma boj pa nista več opciji. Priča smo, kako na eni strani ljudje 'bežijo' v neke države, kjer se svet še ni ustavil, in priča smo posameznim pobudam, ki se 'borijo' proti maskam, cepljenju ... Zadnje čase pa vidimo tudi ta odziv, zamrznitev, na katerega opozarjajo učitelji, delavci na pedopsihiatriji, ki se soočajo z otroki in mladostniki v stiski. Kadar smo dolgo v stresni situaciji, ki se ji ne moremo izo-

gniti, kar epidemija zagotovo je, začne-
mo izklapljati vsa čustva in doživljanja.
Pojavijo se apatičnost.»

Kako poteka prilagajanje, ko stresna situacija mine?

»Vsaka kriza, osebna ali družbena, ima svoj začetek, proces in konec. Tudi ta stresna situacija z epidemijo. Spremenila je in še bo naša življenja, a iztek ni nujno slab. To je obdobje, ko lahko prevetrimo lastne vrednote in način življenja. Pomembno je, da čutenj ne zanikamo ali odzivamo, ampak si dovolimo čutiti vse, kar se v nas poraja, in o tem spregovoriti. Nenazadnje se vsa doživljanja vpisujejo v telo in četudi jih želimo preglasiti, se bodo nekoč zagotovo oglasila. Potlačena čustva najdejo svojo pot skozi telo, pa naj bo to v obliki glavobolov, bolečin v hrbtu, nespečnosti, paničnih napadov ali česa drugega. Pomembno je zavedanje, da je to, kar preživljamo, le obdobje, ki vpliva na nas, in da imamo vire moči, s katerimi si lahko pomagamo. Pri tem ne gre za neke velike osebne preobrazbe, temveč za majhne korake. Prvi je že ta, da si priznamo, da se soočamo z lastno nemočjo, kar pa v naši družbi, usmerjeni v uspeh, ni najbolj zaželeno. Obnovimo odnose, stara prijateljstva, konjičke, v katerih smo nekoč uživali in jih povsem zanemarili. Obnovimo vrednote, vero, zaupanje v lastne vire moči, kaj je tisto, kar nas krepi.«

Kaj so še lahko viri lastne moči oziroma ti majhni koraki, ki jih omenjate?

»Pomembno je že, da pri sebi kaj malega spremeniš in da se ne prepustiš, da te nemoč v celoti preplavi. Da delaš tiste stvari, ki ti dajejo živost, ti vračajo življenjsko



Če lahko za prvi val rečemo, da je šlo za stres, lahko zdaj govorimo o kolektivni travmi.

voljo, te veselijo, in da v teh situacijah poiščeš tudi pomoč. Kar pa ni nujno strokovna pomoč; lahko je dovolj že, da se zaupaš prijatelju. Nekatere pomiri že, da gre do na sprehod v naravo. V prvem valu je bila peka kruha pravo simbolično dejanje. Ne vem, če smo se zavedali, kakšno zdravilno funkcijo je imela. Sama sem vso svojo tesnobo odložila v gnetenje testa, hkrati pa sem imela še občutek, da lahko nadzorujem situacijo, da lahko samooskrbim družino.«

Pa vendar, kako v nemoči najti moč za akcijo?

»Najboljša preventiva je, da prepoznaš svoja občutja, še preden te popolnoma preplavijo. Vzemiva primer jeze. Sami namreč precej dobro vemo, kdaj se nam jeza nabira in kaj je tisto, kar je sprožilec, ko je ne moremo več obvladovati. Pomembno je torej, da občutke jeze prepoznamo že korak prej, preden nas čustvo popolnoma nadvladuje. Enako velja za žalost. Ko pri sebi recimo prepoznamo, da izgubljam voljo, pokličimo prijatelja, kaj dobrega si skuhamo, pojdemo na sprehod. Čustva, tudi apatija, ki nas vleče k tlom, se želijo skanalizirati prek akcije.

Dokazano je, da si ljudje po fizičnih poškodbah z vizualizacijo lahko pomagajo k hitrejšemu okrevanju, podobno velja za psihično okrevanje. Ko smo preplavljeni z negativnimi občutki, je pomembno, da si v enem delu dneva najdemo trenutek, v katerem se dobesedno priključimo v stanje, vizualiziramo, kako je, ko smo dobro. Da se spomnimo, kaj je vir živosti in energije v nas, in da te občutke tudi telesno podoživimo.«

Stiske družin so se v tem času povečale tako na psihološki kot socialni ravni ...

»Epidemija se je dotaknila vsakogar in vpliva na vse pore naših življenj – nakupujemo drugače, v službo hodimo drugače, šolamo se drugače, zabavamo se drugače. V veliki meri so se spremenili tudi odnosi in življenje v družini. Resnici na ljubo, tako 'blizu' nismo navajeni živeti. In to prinaša dodatne stiske, vse do nasilja.

Družine svoje stiske rešujemo različno. Odvisno je, koliko je posamezna družina fleksibilna, kakšna so njena nenapisana pravila; ali je dovoljena žalost, lahko v družini jočemo in ali smo v družini potolaženi. Kdo v družini se lahko jezi, kdo ne? Kam gre potem ta jeza? Kako kot družina rešujemo konflikte; se zapiramo vsak v svojo sobo, se pripravamo ali zmoremo kaj skupinskega duha. Načini, kako se družina sooča s stresnimi situacijami, so odvisni tudi od tega, kako fleksibilna je za prilagoditev na nove razmere ter kako odprta je; težave skriva in skuša rešiti za štirimi stenami ali poišče pomoč.

Rada bi izpostavila tudi, da je epidemija prinesla ogromno izgub. Ob izgubah babic, dedkov, partnerjev in otrok so tu še izgube zdravja, službe, ob teh pa tudi izguba občutka svobode (gibanja), varnosti in vere v prihodnost. Vendar pa vsega tega morda ta trenutek niti ne doživljamo kot izgube, kar pomeni, da ne prihajamo v stik s svojo žalostjo. Bolj smo jezni, kar

je tudi sicer prvi odziv v procesu žalovanja. In vsaka družina ali posameznik se je v času zaprtja države s temi izgubami soočal popolnoma sam. Nekateri se niso mogli niti dostojno posloviti.«

Omenili ste, da prej prihajamo v stik z jezo kot žalostjo.

»V našem kulturnem prostoru se lažje jezimo kot jočemo. No, tudi jezo znamo dobro namočiti v alkohol. Žalujemo pa večinoma v molku. Kako zabolijo, ko mi mati, ki je izgubila otroka, pripoveduje, kako je ljudje sploh ne vprašajo, kako je, in se počuti popolnoma spregledano. Žalujočemu z izogibanjem o temi smrti ne olajšamo bolečine. V terapiji se žalujoči pogosto soočajo tudi z občutki krivde, da so za umrlega naredili premalo, a tega ne upajo povedati, ker jih je strah, da bi jih obtože-



V prvem valu je bila peka kruha pravo simbolično dejanje. Ne vem, če smo se zavedali, kakšno zdravilno funkcijo je imela.

vali. Žalujoči nosijo v sebi veliko bremen, mi pa jih niti ne upamo vprašati, kako jim gre. Spravljanje v dobro voljo ali spraševanje, kdaj bodo že preboleli, jih še dodatno zavije v molk.«

Sami ste pred kratkim izdali knjigo o žalovanju za otroke ...

»Drži. Nežka Bah in njen plamen je terapevtska zgodba, v kateri gre otrok skozi proces žalovanja ob izgubi staršev. Slikanica je orodje, ki otrokom in staršem pomaga pri ubesedovanju vrtinca čustev, da se molk ob izgubi konča. Ob žalujočem (otroku) lahko ostanemo brez besed, vendar žalujoči to tišino doživlja, kot da je drugemu v breme. Molč bolečino še pogloblja. Zgodbe so dobro orodje, da verbaliziramo in razrešimo to, kar doživljamo in čutimo, še posebej, če ne zmoremo ubesediti. Zgodbe pri tem pomagajo tudi odraslim.«

Pomembno pa je, da o težkih stvareh spregovorimo?

»Ko spregovorimo, dobi naša izkušnja nov pomen, začnemo jo zaznavati iz več zornih kotov, ne nujno le kot slabo. Ko začneš deliti svojo zgodbo z drugimi, ugotoviš, da v tem nisi sam, da ljudje doživljajo in rešujejo svojo stisko na podoban način. Občutek, da nekdo približno ve, kako se počutiš, je zelo odrešujoč. Ko

● ● ●
V našem kulturnem prostoru se lažje jezimo kot jočemo. No, tudi jezo znamo dobro namočiti v alkohol.

ugotoviš, da lahko s svojo izkušnjo komu tudi pomagaš, pa učinkuje celo zdravilno. Ljudje nismo kos papirja, ki ga zmečkamo in zmečkan tudi ostane. Morda ne bo nikoli več povsem gladek, a nanj se še vedno lahko zapišejo lepe zgodbe. Naši možgani so fleksibilni in obnovljivi, tako tudi naša življenja.«

Nedavna raziskava NIJZ je pokazala, da je duševnih stisk zaradi epidemije med mladimi vse več. Če virus najbolj prizadene starejše, pa ukrepi za njegovo zajezitev najbolj prizadenejo mlade?

»Poleg stisk, ki jih doživljajo, me zaskrbi tudi dejstvo, da mladi izražajo potrebo po pomoči, a te niso poiskali. Resda so v življenjskem obdobju, ko želijo sebi in svetu dokazati, da so že odrasli in da zmorejo sami. Še enkrat in večkrat bi jim bilo treba sporočiti, da 'nemoč' ni nekaj slabega, da ni treba, da se sami s tem soočajo, ter da stisko vzamejo kot opozorilo, ki ga ne smemo zanemariti.

Treba je ozaveščati, da ljudje pri sebi prepoznajo svojo mejo, kdaj potrebujejo pomoč. Pomoč ni nekaj sramotnega. Iskane pomoči ne pomeni osebne šibkosti, ne pomeni, da si nor. Pomeni skrb zase. Pomeni, da se imaš toliko rad in se spoštuješ, da si boš pomagal. Pomoč ti povrne moč. Gre za dušno higieno. Tako kot obiščemo zdravnika, če se fizično slabo počutimo, je enako pomembno, da poiščemo pomoč, če se čustveno slabo počutimo.

In če se vrnem k mladim, ljudje smo socialna bitja, tudi naši možgani so socialni organ. Da se razvijajo, potrebujejo odnose, resnične odnose, ne tiste prek računalnikov. To je obdobje, ko odraščajoči rabijo vrstnike. Vrstniki si med seboj zaupajo in zato jih je v tem času treba spodbuditi, da če recimo pri prijatelju opazijo, da ni več takšen, kot je bil, da ga vprašajo, kako je, mu ponudijo pogovor, ga usmerijo, da si poišče pomoč.

Ne smemo zanemariti niti, da mladi še vedno potrebujejo tudi zatočišče staršev. Starše potrebujejo predvsem zato, da se lahko nekje upirajo, so kritični, pa tudi, da se v stiski lahko zatečejo k vsaj enemu zaupniku.«

Center za psihoterapijo, kjer delujete kot terapevtka, se imenuje Skupna rast. Ali ime ponazarja, kar poudarjate pri terapevtskem odnosu in procesu?

»Tako je. Ljudje smo bitja odnosov. Spočeti smo v odnosu, rodimo se v odnosu, živimo v odnosih, ranjeni smo v odnosu in zdravimo se v odnosu. Raziskave, ki so ugotavljale, katera terapevtska modaliteta je najbolj uspešna, so pokazale, da ključno vlogo igra odnos, ki se v terapevtskem procesu vzpostavi. Na neki način torej ni pomembna metoda, temveč konkretni odnos, ki se zgodi v terapiji. Ta je v življenju posameznika morda prva izkušnja varnega odnosa. Ko se vzpostavi to prvin-

● ● ●
Ljudje nismo kos papirja, ki ga zmečkamo in zmečkan tudi ostane. Morda ne bo nikoli več povsem gladek, a nanj se še vedno lahko zapišejo lepe zgodbe.

sko zaupanje, terapevtski proces nato pomeni skupno rast.

Gre za odnos, v katerem moramo vsi tvegati, tudi mi kot terapevti, saj moramo tudi sami odpreti neko okno ranljivosti, da lahko raziskujemo, kaj se dogaja predvsem na ravni doživljanja, morda ponavljanja nekih vzdušij in vzorcev. V odnosu tako raziskujemo, kaj nezavedno ponavljamo, in iščemo poti do razrešitve.« ×

Foto: Jaka Gasar

