

SAMARIJAN

Letnik XIV

številka 2

avgust 2016



Skupnih 20 let

Sem samarijan, samarijanka

Družabno srečanje na Hajdini

Predavanja:

Pomoč sebi

Samomor in Slovenci

Poslušati ali svetovati?

Žiga Valetič: Samomor in Slovenci

Že samo vabilo na to predavanje je veliko obetalo in tudi moja pričakovanja so bila velika. O samomoru naj bi nam govoril nekdo, ki je osebno doživel to izkušnjo.

Žiga Valetič. Slovenski pisatelj (romana SRCE KAMNA in ISKALEC IZVOROV), pesnik (eksisten- cialna poezija), scenarist, publicist (članki s področja kulture in varovanja okolja), novinar, prevajalec klasič- nih mističnih del, grafični oblikovalec knjig (več kot 150 knjig in knjižnih ovitkov), blogger, oče 5-letne hčerke, ki veliko sprašuje ...

Na platnu nas je pozdravila slika. Zgoraj ledena gora, spodaj drevesce, ki raste iz kotanje dveh dlani, vmes napis: **SAMOMOR, VEČPLASTNI FENOMEN**. Naslovna stran njegove knjige. Ene od njegovih knjig. Napisal je štiri. Tematika: **SAMOMOR**.

Polna dvorana.

... IN ZAČELI SMO POSLUŠATI ...

Gospod, mlajši, kot sem pričakovala, zelo preprost, že rahlo sivolas in simpatičen, se je predstavil. Povedal je, da že dolgo raziskuje fenomen samomora in se ukvarja s to problematiko. Zakaj?

Pri 19 letih je bil sokriv prometne nesreče, v kateri je umrl njegov najboljši prijatelj. Sledila so leta, ko se je začel spraševati o svoji krivdi, o življenju in smrti, počasi je padal v depresijo in razmišljal tudi o samomoru. Pol leta po tej nesreči je živel še dokaj normalno, potem pa zapadel v neko globoko žalost, v depresivna obdobja.

Sledila so nihanja, ki jih sam imenuje »tobogan, gor in dol«. Gor in dol. Zelo radikalno. Danes ve, da je bila to manična depresija. Takrat tega ni vedel in ni razumel. Akutna depresija, najrajši bi umrl. Ni večjega pekla, kot je akutna depresija.

Obrnil se je po pomoč k psihiatru, ki ga je do naslednjega srečanja že pozabil, ni se ga spomnil, ni vedel, kdo je in zakaj je prišel. Odločil se je, da ne potrebuje takega zdravljenja.

Dolga štiri leta, od 19. do 23. leta, je trajal ta pekel. Vse je postavil na glavo. Izgubil je deklo. Ni znal pove- dati, kaj doživlja. Ni bilo organizacij, ki bi mu pomagale, ni bilo ŠENTA, OZARE. Bila je samo PSIHIATRIJA kot huda stigma. »Ali si zdrav ali pa si norec in greš na

psihiatrijo. Sam sebe obsojaš, ne ješ, ne spiš, hočeš se ubiti, nisi sposoben za študij, nisi sposoben za službo, za družino. Depresija je piz... prve klase.«

Edino zatočišče je našel v učitelju Premu Rawatu. Velika prelomnica v njegovem življenju je bil dogodek, ko je stal nad avtocesto, da bi se vrgel dol ... in sam sebi govoril: »Življenje, če hočeš, me ubij. Jaz sam se ne bom. Jaz bom trpel. Še naprej bom trpel. Mogoče sem pa jaz večji od življenja!?!«

Odtlej je čutil, da bo boljše. **SAMOMOR GA JE NAUČIL, DA HOČE ŽIVETI**. Prej je verjel, da bo pri 23-ih že imel družino, da bo končal študij in imel službo, avto, stanovanje. Vsega tega ni bilo. In ko se je stanje nekoliko umirilo, je začel pogrešati prejšnje življenje. Ni bilo več tistega tobogana gor in dol. Ni bilo več evforije. Njegovo življenje je postalo navadno. Prišli so trenutki miru. Prišel je **MIR**.

Mir je smešen, ker je tak kot zdravje. Je neka praznina, zadovoljstvo, ki ga je začel doživljati zavestno. Življenje je šlo naprej. Ko se je vse umirilo, je vedel, da ga ne bo nič več zlomilo. Vendar okolje tega ni vedelo. Oni so rabili dvakrat več časa, oni so rabili osem let, da so ga sprejeli takega, kot je. Tako zelo močna je ta stigma duševne motnje.

O tej temi je začel pisati blog in bilo je veliko poziti- vnih odmevov. Iz tega je nastala knjiga, ki je bila lepo sprejeta. Začel je pisati ...

Knjiga TUNEL: **TRGOVINA S SAMOMORILSKIMI PRIPOMOČKI (2008)** je nadrealistični roman, v katerem je veliko humorja. Zgodba se odvija doma, v Stari Ljubljani, kjer nekdanji tržni inšpektor in njegova žena odpreta trgovino za samomore.

Noben od teh pripomočkov ne funkcionira, vrv se strga, tablete so odvajalo ... Trgovino kmalu zaprejo, ker se neki minister ni uspel ubiti. Koncept spominja na svetovno uspešnico ARTA PAASILINNE Očarljivi skupinski samomor.

Pri nas do takrat takih knjig pravzaprav ni bilo, samo

bolj strokovna knjiga dr. Leva Milčinskega SLOVENCİ IN SAMOMOR.

Samomor je fenomen človeške vrste. Mi, Slovenci, smo visoko na lestvici samomorilnosti. Imamo kar močno kapaciteto, da naredimo samomor. Nikogar NE smemo obsojati. **SAMOMOR JE TRAGEDIJA**, najprej individualna, potem družinska in družbena.

In potem je začel še predavati ... In začel je predavati tudi nam ...

KAJ JE SAMOMOR?

- je smrt na drugačen način;
- smrt je del življenja;
- samomor je težko narediti; telo se bori za življenje, telo hoče živeti;
- mladi ga ne znajo narediti, stari imajo več izkušenj;
- 80 odstotkov samomorilcev je moških;
- 3-krat več žensk kot moških poskuša narediti samomor;
- veliko samomorov ne uspe in še sreča, da je tako;
- vsak samomor je individualno dejanje;
- vsak človek je unikat, neponovljiv, samo enkrat na zemlji;
- vsako rojstvo in tudi vsako življenje je enkratno in neponovljivo;
- težiti moramo k preprečevanju samomorov;
- napeljevanje k samomoru je prepovedano z zakonom in kaznivo;
- vsak samomor je **TRAGEDIJA**;
- nekdo je rekel: »**NAJVEČJA NAPAKA V UNIVERZUMU JE SAMOMOR.**«;
- govorimo: »uspek« mu je samomor, vendar to NI uspeh, to je tragedija;
- govorimo o preživelih po samomoru in žrtvah samomora;
- samomor prizadene veliko ljudi: družino, starše, svojce, prijatelje ...

ŠTEVILO SAMOMOROV:

- število samomorov od leta 1950 stalno narašča, bolj pri moških kot pri ženskah;
- misel na samomor ima 20 odstotkov ljudi, naredi ga 10 odstotkov;
- od tega je 80 odstotkov moških in 20 odstotkov žensk;
- samomor je še vedno zelo stigmatizirano dejanje;
- velik vpliv ima tradicionalno pojmovanje samomora;
- tudi religija/vera obsoja samomor kot smrtni greh;

- včasih samomorilcev niso pokopavali na pokopališčih, ampak izven obzidja;
- manj informacij o številu samomorov je v družbi s konservativnimi vrednotami, ker javnosti ne razkrijejo podatkov;
- javne statistike niso vedno zanesljive;
- največ samomorov je v »krivulji J«: Ural, Zakavkazje, Panonska nižina, Litva, Rusija, Belorusija ... tudi mi žal spadamo v to področje (že v Jugoslaviji je bilo tako);
- največ samomorov v SLO: Haloze, Štajerska, Dolenjska: melanholija, odročnost, vino ...;

VZROKI IN POVODI ZA SAMOMORILNA DEJANJA:

- veliko je vzrokov za samomor in zelo so različni;
- ekonomski razlogi: družbene spremembe, revščina in recesija;
- izguba službe; zloraba na delovnem mestu (francoske banke); mobing na delovnem mestu, preobremenjenost, šikaniranje (francoske trgovine in marketi);
- izguba identitete; občutek nepripadnosti, občutek, da si v svojem okolju odveč;
- vojska: strog režim, osamljenost, predpostavljeni, spolne zlorabe moških vojakov v ameriški vojski;
- žrtve vojne, vojni sindrom, postvojni sindrom;
- koncentracijska taborišča in silno trpljenje;
- socialni: indijski kmetje – nemoč, kako preživeti družino;
- Bruto družbeni proizvod – vse gre »prema gore«, samo ti ne ...;
- »kult odhoda«: smrt se povečuje v povezavi z znanimi (režiserji, filmski igralci, pevci, umetniki ...);
- alkoholizem, droge in druge škodljive substance, psihiatrične bolezni; kombinacija vsega naštetega;
- težave z drugimi: ker oni niso z mano taki in taki, jih bom »kaznovak« s samomorom;
- prevelik perfekcionizem;
- starost in osamljenost;
- neozdravljiva bolezen (ni možnosti evtanazije);
- fizično trpljenje, ko ni mogoče več zdržati;
- duševne motnje (depresija in druge motnje).

POMOČ:

- SOS-telefoni so lahko velika pomoč, prav tako Ozara, Šent in druge podobne institucije;
- bolniki se naučijo živeti z duševno motnjo in lahko dobro funkcionirajo v vsakdanjem življenju z zdravili in pod zdravniškim nadzorom;

- nikoli se ne pozdravijo do konca (kot alkoholiki); pomembna je skrb zase;
- skupine za samopomoč so pomembne;
- psihiatrična pomoč; dobrih psihiatrov je v SLO še vedno premalo.

ZAKLJUČEK: Mnogi ljudje, ki niso »uspehi« narediti samomora, nikoli več ne poskušajo.

POGOVOR OB KONCU

Bilo je kar veliko vprašanj, na katera je predavatelj prijazno odgovarjal:

- *Na pogrebu govornik občuduje človeka zaradi njegovega poguma. Je samomor pogumno ali strahopetno dejanje?*
Ne eno ne drugo! Samomor je tragedija.
- *Kaj se je zgodilo z vami tisti trenutek na avtocesti?*
To je bil trenutek preloma. NE BOM naredil samomora. To je bila PREOBRAZBA. V duševnih težavah je v redu, če gremo skozi neko preobrazbo v smislu vrednot. Tudi če si samovšečen in egocentričen, te preobrazbe zelo spremenijo.
- *Kako pomagata drugim?*
Mi smo mediatorji, pomočniki pri preprečevanju samomorov. Z majhnimi koraki gremo vendarle naprej. Povedal je zgodbo: »Na smrt žejen človek pride v votlino, kjer iz stropa po kapljicah teče voda. Kapljica in kapljica in kapljica, pa se odžeja. Tudi če ostane v votlini, nikoli več ne bo žejen. Ni potrebna reka, ni potrebno morje, samo kapljica ...«
- *Ali lahko otrokom v šoli govorimo o duševnih motnjah?*
Lahko, vendar v primernem trenutku in na primeren način, ki ga bodo razumeli. Morda govorimo celo premalo. Potrebno bi bilo veliko izobraževanja v tej smeri.
- *Kaj je vam pomagalo?*
Najbolj USTVARJALNOST. Veliko je pisal, slikal, risal, barval ... To ga je pripeljalo do tega, da je postal grafični oblikovalec. Zelo mu je pomagala glasba, igranje na kitaro, pa tudi narava in dolgi sprehodi. Pomagala mu je tudi vztrajnost. Učitelj Prem Rawat ga je naučil tehnike sprostitve in meditacije. Če bi takrat več vedel o teh stvareh in če bi okolje prepoznalo njegove težave, bi njegov pekel ne trajal tako dolgo.
- *Se boji, da se depresija kdaj ponovi?*
Ja, potrebuje MIR. Še vedno išče mir in zadovoljstvo.

Živi v miru. Pazi na alkohol, droge. Pazi na svoje telesno in duševno zdravje.

- *Kako so se takrat odzvali vaši starši?*
Starši so imeli prav v tem času veliko osebnih problemov sami s seboj. Oče je izgubil službo, mama je bila resno bolna. On pa se je razpustil do konca: pustil je šolo, veliko pil, kadil travo, metala ga je puberteta (od 15. do 18. leta). Na maturi je jokal kot dež, ker je vedel, da bo zdaj konec uživanja. Svojih težav si sam ni znal pojasniti. Veliko je potoval po Evropi, bil je v Indiji.
- *Kako se zdaj razume s starši?*
Danes živijo v isti hiši. Odnosi so dobri. Mama si včasih želi lastiti zasluge za to, da mu je ona pomagala iz pekla. NE, ON SAM je garal. Če ti uspe, si zmagal! Postaneš ponižen in vsak dan paziš na svoje duševno zdravje. Včasih te drži pokonci črni humor: malo se hahljaš ...
- *Kako se je zgodila nesreča?*
En teden je imel izpit. Bilo je čelno trčenje, dva sta preživela, eden je umrl. Velikokrat je razmišljal o tem, zakaj mu prav nihče ni izrekel sožalja ob smrti prijatelja. Ve, da je bil sokriv, vendar je v tej nesreči izgubil tudi del sebe. OPROSTITI SAMEMU SEBI JE BIL IZZIV.
- *Kako se je uspel rešiti brez psihiatrov in zdravil?*
Ogromno mu je pomagal njegov učitelj. Ta učitelj potuje po svetu in govori o življenju, govori velike resnice. Zelo pogosto ga je hodil poslušat. On ga je usmeril v PREPROST MIR in PREPROSTO ZADOVOLJSTVO. Učitelj je bil motivator, korake je pa moral narediti on sam.
- *Se še vedno čuti kriv zaradi izgube prijatelja?*
Nihče ti ne more naložiti več krivde, kot jo imaš. Ne more ti je niti vzeti. S tem se moraš sprijazniti. V začetku, po nesreči, je imel nočne more. Zoprne stvari ... Sčasoma se s tem pomiriš. Dvajset let pozneje čuti prisotnost tega prijatelja na vsakem koraku in mu pravi: »Ej, stari, nekega dne se spet vidimo!« Verjetno je on njemu odpustil, on pa sebi. To je to.

KO IMAŠ NEKOGA RAD, JE TA OSEBA VEDNO S TABO!

Kako lep zaključek! In zelo kakovostno predavanje. Hvala za to pričevanje in iskrenost, Žiga Valetič!

Mojca Muršec: Pomoč sebi

Pri delu z ljudmi je skrb zase zato, da bi lahko pomagali drugim, še posebej pomembna – šele naše lastno duševno blagostanje nam omogoča kakovostno delo z ljudmi.

Na aprilskem predavanju smo tako Samarijani, ki dežuramo v mariborski podružnici, prisluhnili že poznani predavateljici, doktorici medicine in specialistki psihiatrije Mojci Muršec, ki je za nas pripravila predavanje in delavnico na temo pomoči sebi. Srečanje smo začeli z vodenim sproščanjem, v nadaljevanju pa smo izvedeli mnogo zanimivih in koristnih dejstev, s katerimi znanost danes utemeljuje pomen obvladovanja tehnik sproščanja za blagostanje in ohranjanje duševnega zdravja. Podrobneje smo spoznali tudi čuječnost kot učinkovito obliko pomoči sebi.

Čuječnost – neobsojajoče sprejemanje in zavedanje tega, kar se dogaja ta trenutek

Čuječnost je v zadnjih letih postala precej razširjena oblika sprostitve in krepitve duha. Njen osnovni namen je zavedanje tega, kar se dogaja *tukaj in zdaj*, v tem trenutku, ter *neobsojajoče sprejemanje*. Da bi poslušalci koncept čuječnosti lažje razumeli, smo skupaj izvedli vaj, pri kateri smo s pomočjo rozine poskušali aktivirati vse čutne kanale, prek katerih sprejemamo informacije iz okolja. Ne da bi se trudili soditi o obliki, vonju, okusu ali strukturi rozine, smo vse njene značilnosti skušali zaznati z vsemi našimi čutili.

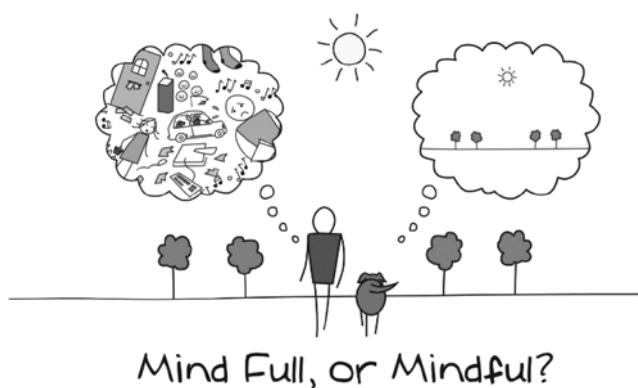
Čuječnost je, če bi jo skušali opisati kar se da najenostavneje, prav nasprotno tistemu stanju, ki mu pogovorno pogosto rečemo »avtopilot«: ko ob umivanju zob razmišljam, kaj moram danes še postoriti, ko se med kosilom, namesto da bi ga z užitkom pojedla, ukvarjam z mislijo, kaj je treba kupiti v trgovini in kakšen kup oblačil moram zlikati. S tovrstno miselno odsotnostjo in preokupiranostjo z idejami, vezanimi na preteklost ali prihodnost, si sama preprečujem stik s seboj in svojim doživljanjem, kar me oropa doživetja

tega, kar se dogaja tukaj, zdaj, ta trenutek. Čuječnost, ki je v svojem bistvu meditacija, pa me vrača v stik s seboj in mi omogoča, da *spoznavam* samo sebe, da bolje *razumem* svoje videnje, doživljanje in vedenje in da ga tudi (lažje) *sprejemem*. In kakor je enostavno bistvo čuječnosti, je enostavno tudi njeno vpletanje v naše vsakdanje življenje – lahko jo uporabim kjer koli in kadar koli: med sprehodom, na poti v službo, v čakalnici ali pa ob jutranji kavi.

Zakaj je skrb zase pomembna?

Izredno zanimiva so dejstva in podatki znanosti, ki smo jih izvedeli v nadaljevanju: nevroznanost se je do današnjega dne dokopala do presenetljivih spoznanj, da t. i. človekovi *miselni seti*, torej sestava nevronske mreže, odločilno vplivajo na razvoj različnih bolezni – ne le duševnih, temveč tudi telesnih. Vemo tudi, da razvoj bolezni nepovratno vpliva na človekovo življenje od tistega trenutka naprej. Psihiatrija v zvezi s tem pod skupnim imenom pogosto omenja psihosomatska obolenja, motnje, ki se pojmujejo kot posledica aktualnih ali preteklih emocionalnih konfliktov. Poleg genetskih in okoljskih faktorjev so pri razvoju bolezni torej izjemnega pomena čustva, s katerimi stopamo v medsebojne odnose.

Sram, krivda in gnus imajo v medsebojnih odnosih lahko različne obraze: nasilnež in žrtev v odnos stopata z različnih pozicij, v osnovi pa imata težavo s temeljnimi občutki – nesprejemanjem samega sebe. To je lahko jedro medosebnih težav in tudi težav z duševnim zdravjem. Ko se oddaljimo od sebe, se lahko počutimo užete, raztresene, vdajamo se vlogi žrtve, se samopomilujemo, kar pa vodi v razočaranje, prepirljivost,





nezadovoljstvo itn. Če v tem duhu razumemo preprič med možem in ženo, katerega povod je bil popolnoma banalen (npr. da juha ni bila dovolj slana), lahko iz tega razberemo, da temeljni problem sploh ni bil v neokusni juhi, temveč v njunih občutjih nesprejetosti (ali krivde ali sramu ali gnusa, ki se navzven kažejo v obliki prepričanja: »Nihče ne upošteva ... Za vse sem sam ...« itn.), neprimernosti (ali krivde ali sramu ali gnusa, ki se navzven lahko kažejo kot: »Nihče ne ceni mojega dela ... Nikomur ni mar zame ...« itn.). Tako lahko razumemo, da vsi medsebojni spori izhajajo iz občutkov neustreznosti obeh vpletenih v sporu. Zakaj, če bi imela oba sprejemajočo pozicijo do tega, da »sva oba v redu, kakršna sva«, se ne bi zapletla v uničujočo igro besednih dvobojev, ki od znotraj uničujejo najini duševnosti in hkrati tudi najin odnos.

Če spremenljivk, vezanih na genetsko predispozicijo, torej tistega, kar je zapisano v našem genotipu, in okolja, ki na nas vpliva »od zunaj« (vzgoja, družbene spremembe, vrstniški odnosi) ne moremo popolnoma nadzorovati in korigirati, pa je *prevzemanje odgovornosti za lastna čustva* povsem v naših rokah. A vendar – vračanje k sebi ni enostavna naloga. Pri tem nam je lahko v veliko pomoč čuječnost, ki nam pomaga, da se sprejmemo takšne, kakršni smo: z vsemi svojimi prednostmi in pomanjkljivostmi – takšne, kakršne nas je ustvarila

narava. Pomaga nam, da se brez analiziranja in brez obsojanja naučimo sprejeti tako sebe kot tudi druge ljudi. Pomaga nam, da se zmoremo ustaviti in se šele odzvati na to, kar sledi, namesto da bi se avtomatično odzvali na situacijo – naš odziv bo po določenem času zagotovo drugačen od prvotnega odziva. Naši čustveni odzivi so namreč, če si ne vzamemo časa, da bi premislili in se šele nato odzvali, plod določenih možganskih struktur (limbičnega sistema), ki delujejo avtomatsko in precej hitreje od predela možganov, ki je odgovoren za kognitivno predelavo informacij. Na dražljaje in dogajanje iz okolja torej velikokrat *reagiramo*, namesto da bi se *odzvali*. Če pa se ustavimo (in se ne odzovemo »avtomatično«), občutkom in čustvom dovolimo, da se izostrijo. Pri tem je pomembno, da smo odprti in iskreno radovedni ter da ne povezujemo tega, kar se nam v določenem trenutku dogaja, s tistim, kar že poznamo. Vsaka izkušnja je namreč na svoj način nova.

Napotki za pomoč sebi

In kaj še lahko, poleg rednega treninga čuječnosti, storim na poti k sprejemanju, pomoči sebi?

- Poskusim in spoznavam nove stvari (npr. oblečem kaj drugačnega kakor običajno, po nakupih grem v drugo trgovino, med čakanjem avtobusa ogovorim neznanca);
- izvajam dihalne vaje (npr. dihanje s prepono s 4-sekundnim premorom po izdihu),
- poskušam obvladovati svojo jezo in tesnobo (na primer s stiskanjem prstov na nogah),
- zapisujem pozitivna občutja (s čimer si omogočim, da me ta izkušnja zaradi obširnejše predelave informacije v možganih celoviteje zaobjame) itn.

Poslušalci smo se strinjali, da smo med tokratnim, vsebinsko zelo bogatim predavanjem izvedeli veliko zanimivega in novega, predvsem pa smo si bili enotni v mnenju, da je pomoč sebi in skrb zase zares pomemben sestavni del življenja.

Jasna, MB



Julija Pelc: Poslušati ali svetovati?

Na prelepo majsko soboto smo se znova zbrali na Hajdini pri Ptujju na tradicionalnem samarijskem pikniku z izobraževanjem. Pripeljali smo se z različnih koncev Slovenije. Prav lepo je bilo po dolgem času spet srečati znance in prijatelje ter si izmenjati kakšno besedo ali lepo misel. Potem ko smo se pozdravili ter okrepcali z dobrotami, ki so jih skrbno pripravili mariborski samarijani, je sledil strokovni del srečanja s predavanjem gospe Julije Pelc, psihologinje in psihoterapevke, prostovoljke na telefonu in supervizorke na društvu.

Že takoj ko smo se zbrali v dvorani lovskega doma in je gospa Julija povedala nekaj uvodnih besed, je bilo jasno, da njeno predavanje ne bo klasično. Gospa Julija je s svojo energijo, sprejemanjem, pozitivno naravnostjo ter odprtostjo napolnila prostor ter nas vse navzoče uspela uglasiti s ploskanjem, nas pritegnila k poslušanju in sodelovanju. Predavanje je popestrila z zanimivimi vajami (odpiranje pesti, stiskanje, kot nas stiska stiska, posluhanje samega sebe tukaj in zdaj, izmenjava občutij in misli v parih ...) in nas na ta način spodbudila k samoopazovanju ter samorefleksiji.

V nadaljevanju bom skušala povzeti glavne misli in poudarke iz predavanja gospe Julije.

V uvodu je bilo izpostavljeno, kako pomembno se je zavedati, da kamor koli grem in kjer koli sem, nesem sebe s sabo, z vsem, kar sem. Tako jaz kot klicalec. Zato ne vemo, s čim vse se srečamo na telefonu. Treba je ozavestiti, da je človek najprej človek z vsem, kar je prinesel s sabo (kar mu je bilo dano že v zibelko). To nas lahko v življenju podpira in tudi ovira. Kar nam je bilo dano, sicer lahko tudi spreminjamo, a predpogoj za to je volja. Treba si je vzeti čas za vsebino in zase. V življenje pridemo s tistim, kar nam je podarjeno, nadgradimo z izkušnjami – s to različnostjo vstopamo tudi v odnos s klicalcem, zato je treba prisluhniti njim in sebi.

Stisko doživljamo, kadar je za nas ovira prevelika in je ne moremo obvladati. Povzročča vznemirjenje, negotovost in strah, ker lahko predstavlja nekaj neznanega, nas spominja na pretekle slabe izkušnje, nam pomeni grožnjo za varnost/zdravje/življenje nas ali naših najbližjih, sooča z materialno krizo ... Stiska deluje na posameznika in se odraža v medosebnih odnosih, središče pogovora je on sam, zato je pomembno, da s klicalcem vzpostavimo kakovosten stik, ki mu bo omogočal samoraziskovanje.

Zanimivo je vprašanje, ali je stiska lahko tudi izziv. Vznemirjenost oziroma napetost, ki jo povzročata stiska, lahko pomeni tudi nekaj koristnega, pozitivnega – gre za pozitiven stres, ki nas podžge, da zberemo voljo in energijo za reševanje težav.

Ko smo v stiski, je v telesu napetost, mišice se

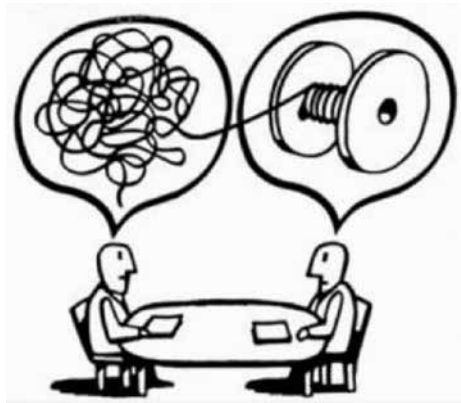
skrcijo. Stiske so v življenju nekaj običajnega, vsakdanjega, vsi se srečujemo z njimi. Naša odgovornost pa je, da smo v stiku sami s sabo in tako ustvarimo prostor, da lahko poskrbimo zase (v življenju in na telefonu). To je naše osnovno orodje – da poslušamo, kaj se dogaja – pri klicalcu in v nas samih.

Vsak posameznik namreč problem vidi drugače – odvisno od pomena, ki ga da/pripisuje situaciji. S pomenom človek problem definira. Vsak posameznik ima edinstvene izkušnje, zato enak problem vidi oziroma rešuje drugače. In prav zato svetovanje ali »receptovanje« ni učinkovito. Kljub temu, da klicalec nasvet ali recept od nas pogosto tudi pričakuje. A poslušalec ne svetuje. Pomembno je, da se zavedamo sebe, kdo smo, saj se potem lahko tudi uravnavamo in ne dajemo receptov. Misliti o sebi je odgovornost, ki jo moramo sami zagrabit in držati v svojih rokah.

Potrebno je razmejiti odgovornost klicalca in nas. Klicalec in prostovoljec sta »dva svetova«, ki se srečata; lahko sta si zelo različna ali pa zelo podobna. Pogovor je moje raziskovanje sveta drugega. Hkrati pa je pomembno raziskovati tudi svoje notranje svetove. Ali če povzamem tako, kot se je gospa Julija poigrala z besedo svetovanje. V njej najdemo besede: svetova, sveto, vanje, svet, veto, Anje, nje, je. Na telefonu se srečata dva svetova (moj in klicalčev), ki sta si lahko zelo različna ali pa podobna. Gre za nekaj svetega, mi prostovoljci pa moramo klicalcem tudi svetiti: z načinom pogovora pomagati osvetliti sredico

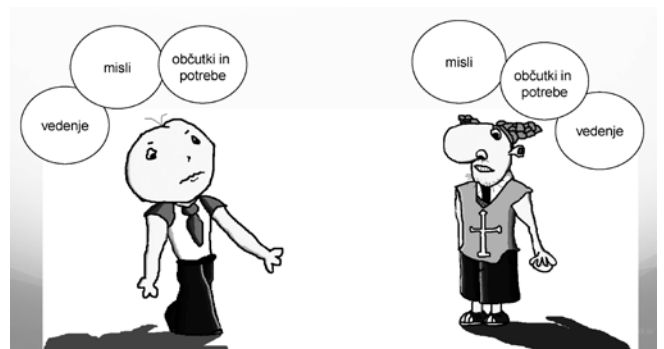
pogovora, tihega razmišljanja, še nevidnega upanja. Vsak ima pravico – izreči veto, potrebno je razmejevanje odgovornosti. Besedica Anje v smislu imena pomeni, da moramo biti osebni ne pa intimni, hkrati potegniti ločnico, da njeno/njegovo ne postane moje.

Kako doseči, da poslušamo in ne svetujemo? Kot je gospa Julija lepo povedala z zadnjo besedo je, ki je izvedena iz besede svetovanje. Torej da preprosto si tam za klicanca, v tistem trenutku, tukaj in zdaj. Klicalcu dajemo pozornost iz srca s čuječo navzočnostjo, tj. s posebno pozornostjo, brez obsojanja, tukaj in zdaj. Čuječnost lahko opredelimo kot namerno usmerjanje pozornosti v sedanjost, brez vrednotenja (uravnoveženje telesa, uma, čustev in duha). Smo pozorni in začutimo, kaj se dogaja s klicalcem. Pozorni smo tudi na to, kar se dogaja v nas. Pomembno je dopustiti prostor za srečanje, kjer je možno raziskovanje, da se »ustvarja« druga realnost. Le v tem, »sedanjem« trenutku se namreč edinstveno združita preteklost in prihodnost. Ko klicalec pokliče, se v pogovoru prepletata njegova in tudi naša preteklost, prihodnost, to nudi vsebino, lahko pa predstavlja odmik od kakovostnega stika. Naše polje, vplivanja je v sedanjosti, času, ko smo s klicalcem v pogovoru. V njem klicalec sodeluje, kolikor lahko. Osebo v stiski praviloma preplavijo čustva, kar lahko ovira tudi proces razmišljanja in predvidevanja. Zato so lahko klicanci skromni v dajanju predlogov, iskanju razlogov in prepoznavanju osebnih stanj. Pomembno je, da s klicalcem vzpostavimo stik, odnos, da poskušamo razumeti njegov položaj in njegove potrebe. Pomembno je, da ob tem ohranjamo stik s seboj, prepoznavamo lastne potrebe, namere, čustvene odzive in poznamo vzvode, zaradi česar se odzovemo prav na takšen način, kot se. Naše preteklo ali sedanje izkustvo pomembno določa tudi našo realnost v vlogi poslušalca. Nekdo, ki je doživel izgubo otroka, ve, kako je izgubiti otroka, nekdo, ki se je razvezal, ve kako težko je deliti premoženje in se dogovoriti za skrbništvo, ipd.



A v resnici je to le naša realnost, vemo le, kako je za nas, ne pa, kako je za drugo osebo!

Zakaj ne svetujemo oziroma zakaj se izogibamo dajanju nasvetov? Ker so rešitve, ki so za poslušalca očitne, klicalcu navadno tuje, oddaljene, si jih težko predstavlja ali pa, obratno, jih prehitro vzame za svoje, jih posvoji. Nasvet je lahko odličen, preizkušen, deluje, a če ne zaobjame klicanca v tistem, kar je, ne bo padel na plodna tla. Klicanci potrebujejo prostor, okolje, nas, ki jih poslušamo, se ustavimo in zmoremo zdržati njihovo napetost. Za poslušalca je torej izziv, da se izogiba vlogi, v kateri ponuja rešitve, odgovore ali bi želel celo reševati probleme/stiske namesto klicanca. S tem poslušalec namreč zadovoljuje svoje potrebe.



Poslušalci smo sopotniki, empatični in spodbudni, a ne zlit, ker potem ne ohranjamo zdrave ločenosti, razdalje. Smo poslušalci, ki ustvarjamo pogoje, da v pogovoru lahko pride do novih pogledov. Potrebno je stopiti ven iz ustaljenih vzorcev, okvirov, oziroma zdržati ravno to, vztrajno ponavljanje istega pri stalnih klicalih. Potrebno je sprejeti klicalečev kontekst ter lastne omejitve. Osredotočimo se na pogovor o tem, kar je, pomeni na klicalečeve potrebe, kaj je tisto, zaradi česar nas kliče. Na izražanje iskrenega zanimanja, skrbi in sočutja.

Ne bo odveč, če dobro premislimo, preden kaj izrečemo. Sokrat je svojemu sogovorniku svetoval, naj, preden kaj pove, to precedi skozi tri cedila – cedilo resnice, cedilo dobrote in cedilo koristnosti. Pravi: »Če to, kar hočeš povedati, ni resnično niti dobro niti koristno, zakaj bi mi to rad povedal?«

Oseba, ki je preplavljena s čustvi, praviloma ne potrebuje nasvetov, le nekoga, ki je z njo tu in zdaj, ki z njo zdrži. Pomembno je, da zaznamo, kaj oseba sploh potrebuje. To lahko preverimo tudi z vprašanjem, kot je npr.: »Kako ste s tem, kar govoriva?« Smo neveden raziskovalec. Klicalec nam lahko poda odgovore, če mu le damo priložnost. Gospa Julija nam je ponudila tudi nekaj »magičnih« vprašanj: kaj se je zgodilo, kaj

ste mislili, kaj ste čutili, kaj ste naredili, kaj je problem, kdo je bil ob tem še prizadet, na kakšen način se je to zgodilo, kako boste vedeli, da je problem rešen, kaj ste želeli, kaj potrebujete zdaj.

Pomembno pa je, da smo poslušalci v sebi stabilni (tudi s svojim notranjim kaosom), da smo v stiku sami s seboj. Ves čas našega dela je torej potrebna refleksija, da se preveč ne oddaljimo od osnov (poslušanje, sprejemanje, empatija, ubesedovanje) in ne delamo po svoje. Nenehno je treba razmišljati o sebi in svojih odzivih – gledati v svoje ogledalo. In kakšen je reflektirajoči poslušalec? Zna poslušati tako, da bi lahko slišal; zna razmišljati o tem, kar sliši; zna se pogovarjati o tem, kar razmišlja; spoštuje sogovornika in mu daje občutek, da je zaželen; je osredotočen na pozitivno; več opisuje in manj trdi; vodi k rešitvi usmerjeni dialog ... Sposobnost postavljanja vprašanj, ki odpirajo pogovor, je v pripravljenosti in sposobnosti

samospraševanja, refleksije doživljanja lastne vloge »na telefonu«. Poslušati in spraševati je treba torej najprej sebe – samorefleksija. Dobra prisposoba je v iluzorni fotografiji slike mirne gladine – da se zmoremo ozreti vase, moramo najprej umiriti gladino. Umirjenost gladine izvira iz umirjene notranjosti.

Odgovor na vprašanje, svetovati ali poslušati, bi lahko strnili takole: ne svetuj, ampak poslušaj, raziskuj, ustvari prostor, samoreflektiraj.

Gospa Julija, menim, da smo od vašega predavanja dobili veliko »materiala« za razmišljanje, spodbud, potrditev ter zanimivih in zgovornih prisposob. Najlepša hvala.

Janja, TRB

* Gospa Julija je med predavanjem priporočila tudi literaturo – knjigi Bogdana Žorža: *Svetovati ali poslušati? in 5 pravimi vprašanji do vzgojnih rešitev.*

Spol in spolnost v psihoterapiji

13. študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo na Rogli

Kratek vtis samarijanke, ki se je udeležila študijskih dnevov za psihoterapijo na Rogli, namenjenih razmišljanju o spolu in spolnosti v psihoterapiji.

Obravnava spola in spolnosti v psihoterapiji je zazvenela mamljivo, a ne dovolj, ko sem se srečala s prvim branjem napovednika letošnjih psihoterapevtskih dni SZKP in zavedanjem o drugih številnih obveznostih.

Pa pride ponudba, darilo Samarijana. Petek je lahko moj, če ga želim. To lekcijo sem pa že vzela. Darilo z veseljem sprejemem.

Doma odrinjena misel, da tematika zame ni tako aktualna, se je vrnila kot bumerang, saj so, kakor odmeva po hodnikih misel psihiatrinje Brede Sobočan in česar se tudi zavedam, »spol, vera, spolna usmerjenost, rasa ... teme, ki jih mora terapevt znati misliti in ne zgolj čustvovati in se odzvati«. Odmeva sem bila deležna tudi na delavnici, kjer sem se znašla popoldan: »Tudi v terapevtskem procesu smo vsi spolna bitja.« Je spol pomemben ali ne? Vznemirjenje ob izjavi, da ni pomemben. Koliko, komu, zakaj, na kakšen način? Ali ne izbiramo terapevta tudi glede na spol? Čemu? In v

spominu doni stari glas modrega učitelja psihoterapije, da se vsak terapevt znajde v vlogi očeta in mame ... Tudi ljubimca? Kdaj je čas o tem spregovoriti, na kakšen način, saj je običajno zraven tudi čustvo sramu.

Sobočanova navaja, da sodobna nevrološka znanja ugotavljajo, da center za empatijo ni spolno specifičen. Tako je ne glede na spol ključnega pomena stalno reflektiranje psihoterapevta na različnih ravneh pred in med terapevtskim srečanjem in po njem. Erotične razsežnosti terapevtskega odnosa so znane in že dolgo raziskane, za večino psihoterapevtskih smeri povezane tudi z visoko ravnijo etične in moralne odgovornosti. Psihoterapevt je nosilec moči v terapevtskem odnosu. Nekateri pa nanj gledajo drugače, terapevta vidijo v vlogi odrešitelja, osvoboditelja travm in čustvene stiske, s čimer opravičujejo tudi vstopanje v neposreden intimen odnos terapevta s stranko. Še kako pomemben je pogovor o temi, ki so ji namenjeni psihoterapevtski

dnevi, o postavljanju meja, najprej pri sebi, med psihoterapevtsko stroko in politično z dosegom konsenza o psihoterapevtski dejavnosti, da bomo lahko tudi uradno regulirali dejavnost in ustrezno zaščitili uporabnike psihoterapevtskih storitev.

Doseči odprtost in svobodo govora o omenjenih izkušnjah, pogledih in praksi ni preprosto, saj zahteva že določeno refleksijo lastnih dilem, vprašanj, spolne identitete in prepoznavanje meja, po katerih hodimo, da bi ohranjali svoje poslanstvo. Najlažje je kratko zaključiti, da sami »s tem« nimamo dilem, vprašanj. S čim? Opazite, kako težko je poimenovati? Kako se ljudje ob tem počutijo, skrivajo? *Se kaj takega dogaja tudi na telefonu v stiski? Saj je vendar namenjen ljudem v stiski in ljudje v iskanju lastne spolne identitete in spoprijemanju s svojo drugačnostjo doživljajo velike stiske, ki se kažejo v različnih, mnogoterih čustvenih težavah in celo motnjah.* Se zavedam svojih stisk ob osebi, ki govori o spolni usmerjenosti, ki ni v skladu z našimi vrednotami? Kaj naredimo, kako se odzovemo, kaj damo, oddajamo ali potlačimo svoj čustveni naboj? Smo razsodniki, sodniki? Smo, sem homofobna? Vedela sem, da sem strpna, lojalna, imam prijetna prijateljska doživetja s posamezniki in posameznicami, ki so izbrali svojsko pot tudi v partnerstvu. A srečanje s Kevinom McCornom me je ulovilo v nekem kotičku, kjer sem se srečala z njim in lastno bitjo ter novimi vprašanji. Izjavil je: *»Sem homoseksualec, psihoterapevt in homofob.«* Ne vem več, ali je naštel v tem vrstnem redu. Kako veliko je nestrpnosti v vseh smereh, kako velika je želja po sreči, miru in občutku, da imaš dom. »Prihajanje domov« je bila pot, ki nam jo je slušateljem odstrnil, tako osebno, iskreno, intimno, neposredno. Počutila sem se povabljeno, da stopam skupaj po tej poti, ki jo imenuje »pot do celostnosti za lezbične, gejevske, biseksualne, transeksualne stranke in njihove terapevte.« Pot, ki jo prehodijo, ni enaka heteroseksualnim, njim ni treba prositi učitelja v šoli, da zaščiti nečaka, ki se bo udeležil njegove poroke ... Kevin je srečno poročen, a kljub temu je pot prihajanja domov proces, ki traja, se spreminja, na tej poti pa se posamezniki spoprijemajo z različnimi zgodbami, ovirami, stiskami, tudi lastno homofobijo. Težko opišem z besedami, kaj se mi je dogodilo, obsedela sem v trenutku velikega miru, izpolnjena, razmišljujoča, ganjena, priča temu, kakšen naj bo psihoterapevt in človek. Tudi sama sem ob njegovem razmišljanju »prihajala domov«. Lepo je imeti dom.

Samorefleksija:

- Kaj ste občutili ob branju teh vrstic?
- Kakšne sodbe prepoznate v sebi o drugih?
- Ste se že srečali s klicalcem, ki je drugače spolno usmerjen?
- Kaj je/bi lahko to sprožilo v vas?
- Kako uspete uravnavati lastno zavedanje in čustvene odzive ter kljub temu biti navzoči za klicalca?

Julija, LJ