

SAMARIJAN

Letnik XV

števila 3

december 2017



Bodi sprememba

Letno srečanje STS telefonov

IFOTES - YOUTHES

Predavanja:

Deček s tatujem na srcu •

Obrekovanje in opravljanje • Anksiozne motnje

Simon Mičič: Deček s tatujem na srcu

Naj nikoli ne izdam otrokovega zaupanja, zadušim njegovega upanja ali uničim njegovih sanj".
(Marian Wright Edelman)



Tokrat se je na povabilo, da nam spregovori, odzval 'deček s tatujem na srcu', Simon Mičič. Odzval se je, da spregovori o temi, o kateri se (skorajda) ne govori – govorjenje o spolni zlorabi otrok oz. dečkov v najbolj občutljivih letih je v (naši) družbi še vedno tabu.

Odzval pa se je tudi zato,

ker se zaveda, kako pomembno in odgovorno delo opravljamo Samarijani. Iskreno se nam je zahvalil in nas prosil, da to delo opravljamo še naprej, saj imajo nekateri ljudje v stiski le nas. Nekateri začutijo, da se lahko zaupajo le sočutnemu sogovorniku in poslušalcu na drugi strani žice, ki bo prisluhnil in slišal stisko ter zagotovil zaupnost, anonimnost in brezpogojno sprejemanje – torej varnost. Tovrsten stik je pogosto tudi prvi korak na pot(i) reševanja vzrokov posameznikove bolečine in stiske.

Simon Mičič je spregovoril o svojem življenju, polnem zlomov in stranpoti, ki so ga vodile do finančnih zlomov in socialnega neravnovesja, v alkoholizem in psihiatrične ustanove, nakar sebi in drugim razkrije, da vzrok za vse to korenini v dejstvu, da ga je očim v otroštvu spolno zlorabil. Podobe iz preteklosti so bile tako boleče, da se jih je Simon prenehal spominjati. Potlačil jih je in pozabil, da je lahko preživel. Desetletja zamolčana resnica, ki se je varno skrivala v srcu dečka, mu dolgo ni dopustila odrasti. Sile spolne zlorabe so ga omejevale in ovirale tako močno, da so mu onemogočile razvoj čustev (v pravo smer) in mu (s tem) bistveno zmanjšale priložnost za svobodno ustvarjanje lastnega življenja. Boleče spoznanje, ki ga je desetletja odrival

v nezavedno, pa pri njem ne dopusti sprjaznjenosti z obstoječim stanjem in vdanosti v usodo, ampak ga spodbudi, da odpotuje vase, zakoplje po dosedanem življenju ter skupaj z branjem knjig za samopomoč in neizmerno podporo ljubeče partnerke, najde moč za spreminjanje samega sebe in radostno zaživi.

Deček s tatujem na srcu je skozi leta postal moški z jasnimi cilji, saj je svojo travmo prelevil v poslanstvo, da (spre)govori v imenu vseh tistih, ki so bili spolno zlorabljeni in vse do danes niso zbrali dovolj poguma, da bi to naznanili. Njegov namen je, da se o spolnih zlorabah začne govoriti na glas, da se opogumi še kakšen moški in spregovori o svoji bolečini, predvsem pa, da spregovorijo vse žrtve spolne zlorabe, ki jih nihče ne sliši, ko nemo kličejo na pomoč. Simon Mičič je prvi moški v Sloveniji (po nekaterih podatkih tudi v Evropi), ki je javno, z imenom in priimkom, spregovoril o spolni zlorabi, ki je bil deležen kot otrok. Je avtor knjige z naslovom Deček s tatujem na srcu. Danes je deček s tatujem na srcu moški, ki je (postal) avtor svojega življenja.

OTROŠTVO

"Tu nekje se je zgodil tatu."

Simon nam je zaupal, da je odraščal z mamo in očimom, za katerega je do 22. leta mislil, da je njegov biološki oče. Očim je bil izjemno strog in trd z njim. Kot otrok ni smel jokati. Če je jokal, je bil tepen. Prav tako je bil tepen za slabo oceno, ki je bila za očima vsaka ocena, ki ni bila ocena odlično. Bala se ga je tudi mama, saj je bil 'strog' tudi z njo. Kljub vsemu je njegov spomin na dotedanje otroštvo veder. Bil je zdrav in popoln fant ter navihani in radoživ, kot so vsi popolni otroci, pravi. Njegov pogled je bil usmerjen v prihodnost, polno

upanja in veselja – želel je postati pilot. Samostojen je bil že zelo zgodaj, saj je že pri rosnih štirih letih hodil sam v vrtec. V osnovni šoli je bil odličnjak. Vse do petega razreda, ko se zgodi ta prelom. Ta 'tatu na srcu', zaradi katerega postane drugačen otrok in drug človek.

ODRASLOST

"Eni nosijo masko zato, da bi bili nekdo drug. Drugi pa nosijo masko zato, ker se bojijo biti oni sami."

(Simon Mičič)

Podobe iz preteklosti so za Simona postale tako boleče, da se jih je prenehal spominjati. Potreboval je 35 let, da se je končno soočil s svojo bolečino, vmes pa je njegovo življenje zaznamovala odvisnost od alkohola, ki ji ni bilo videti konca, bivanje v psihiatrični ustanovi, apatično življenje pod vplivom zdravil oz. antidepresivov in uničevanje lastne družine.

Simon se je z alkoholom prvič srečal že pri 15 letih. Pil je zaradi konstantne bolečine v prsih, ki je bila ob streznitvi še hujša in ga je gnala k vnovičnemu utapljanju stiske v alkoholu. Poudaril je, da danes ve, da alkohol(izem) ni nikoli vzrok, temveč vedno posledica – klic na pomoč. Z alkoholom je želel nekaj utišati, ublažiti, 'utopiti'. Ni pil vsak dan, kadar pa se je napil, se je napil skoraj do nezavesti. Odvisnosti od alkohola si dolgo ni priznal. Kadar ga ni premamila pijača, je bil dober in zagrižen delavec. A to je bila le druga plat zasvojenosti. Bil je deloholik, ki se je zatekal k delu, da bi ubežal pred samim sabo. Kljub težavam z alkoholom, se je lotil tudi samostojnega podjetništva, dosegel sam vrh, po nekaj letih pa je sledil strm padec – osebni stečaj.

Njegova zloraba se je kazala predvsem skozi konstantne občutke krivde, nevrednosti, neljubljenosti, in nesprejetosti. Sovražil je sebe in svoje telo. Čeprav ga je spremljala stiska, ki se je kazala v samouničevalnem vedenju, pa svoje stanje v času izgube spomina o travmatičnih dogodkih opisuje kot brezčustveno stanje. V tem brezčustvenem stanju je skrbel za svojo skrivnost, ni ne sovražil ne ljubil, ne imel rad. Bil je oče dveh otrok, obenem pa se je sam čutil kot nebogljen otrok. Bal se je samega sebe, bal se je otrok, zato do njiju dolgo ni znal pristopiti kot oče. Izogibal se je skrbi za otroka. Ni si upal, ni zmoget in ni jih znal objeti, saj ljubezni ni poznal, (spolno) zlorabo pa. Ogromno



poguma in napora je bilo potrebnega, da je objel hčer in ji priznal, da jo ima rad, še težje pa je zaradi lastne izkušnje stik vzpostavil s sinom. V okolici je nenehno iskal potrditev, da je nekemu všeč, da je z nekom lahko prijatelj, da z nekom lahko pije, da lahko za nekoga nekaj naredi in to mu je bilo dovolj.

Svoje takratno življenje opisuje kot izjemno kaotično, predvsem pa kot beg pred odgovornostjo in odraslostjo. Z življenjem je (vsaj na videz) shajal največ nekaj dni, temu je sledil beg od doma, igralnice, ki so mu po žilah poganjale adrenalin in mu dajale občutek, da je živ, in alkohol. Znova in znova. Zasvojenosti od alkohola so se zaradi neznosne stiske pridružili tudi antidepresivi, kar je bila še dodatna obremenitev za um. Posledično je samovoljno prenehal z jemanjem tablet, sledila je abstinenčna kriza in psihični zlom. Spomin o travmatičnih dogodkih se je začel vračati skozi nejasne delčke podob o doživetem. Ko je pred očmi zagledal dejansko sliko v celoti, je vprašanje "Kdo sem?" začelo boleti. Postopoma se je vračal v svojo preteklost in notranjost – ko je uzrl prizore doživetega se je (psihično) zlomil. Tudi njegova družina je bila na tem, da razpade. Usedel se je v avto in se sam odpeljal v psihiatrično bolnišnico ...

IZHOD ... JE V SOOČENJU Z RESNICO

"Kot vselej in pri vseh stiskah, travmah ali izzivih, pa obstaja izhod iz začaranega čustvenega kroga.

Odločil sem se, da bom nekaj spremenil, imel sem srčno željo, da bom uspel, imel sem odločno podporo."

(Simon Mičič)

... Tistikrat je Simon prespal v psihiatrični bolnišnici. Naslednji dan sta se partnerko več ur pogovarjala o njegovem stanju, njuni družini, o njuni (skupni) preteklosti in prihodnosti, a ni zbral dovolj poguma ter moči, da bi izdal svojo skrivnost. Ni upal zaupati, ker ni vedel, ali se bo sam lahko soočil z obelodanjenjem tistega, kar je vseskozi živelo v temini. Lahko bi izgubil ženo in otroke, lahko bi jih razočaral, če mu ne bi uspelo premagati lastne travme oz. zgodovine. Tako se je zatekel k pisanju. Papir je prenesel vse. Napisal je knjigo, v kateri opisuje svoje življenje, ki mu ga je krojila spolna zloraba oz. njene posledice. Pravi, da je knjiga test njegovega spomina, preverjanje moči, krotenje bolečine, predvsem pa je pisanje zanj pomenilo (avto) terapijo, saj je v prvi vrsti z njim želel pomagati sebi, četudi je bilo za časa pisanja njegovo trpljenje na višku. Na višku, ker je vedel, da mora zapisati vsako besedo in izliti vsako potrebno solzo, če želi splavati kdaj iz te deroče vode.

Zgodbo sem pisal v najtežjih trenutkih svojega življenja. V času, ko sem prehodil svoj maraton in razkril svojo skrivnost, v kateri sem bil ujet večino svojega življenja. Pisal sem jo v času, ko sem doživljal učinek in posledice resnice. Ob pisanju sem jokal, da so mi na tipkovnico kapljale solze. V prstih sem čutil krče, ko sem želel podati natančen opis dogodkov. Potreboval sem tudi do deset dni, da sem lahko napisal odstavek ali dva. Toda vse je bilo vredno vsakršnega napora, da vas danes lahko seznanim s svojo zgodbo, ki naj vas navdihne za vašo prihodnost. / In da, moji prijatelji, zgodba ima srečen konec, poln ljubezni, spoštovanja, sonca, pogledov iz zraka, kot jih vidijo galebi, kadar svobodno jadrajo milje in milje za ribiškimi ladjami. Zajadrajte v svojo življenje (Mičić 2016, 12).

Ko je bil na sredini pisanja knjige, še vedno ni zmozel nikomur zaupati skrivnosti lastne stiske. Zavrtel je številko zaupnega telefona. Na drugi strani se je oglasil glas, ki ga je pomiril. Stiska je bila v tistem času ekstremna in ta lahko človeka ohromi, nam je zaupal. Tudi njemu bi se morda zgodilo tako, če ga glas na drugi strani ne bi toplo sprejel in mu vlil upanja, je dodal. Sledila so vprašanja: "Kdo sem?" "Od kod sem?" "Kam grem oz. kam želim?" Na ta vprašanja je moral (želel) odgovoriti, če je hotel zapisati resnico. Če je želel spoznati in se soočiti z Resnico. Če je želel spremeniti življenje in postati 'avtor' svojega življenja. Večkrat pa je



odločno poudaril, da sam ne bi zmozel. Imel je steber – predanost, vztrajnost ter neomajno podporo svoje partnerke. Brez nje, pravi, mu ne bi uspelo.

Simon je prepričan, da izhod obstaja. Težava pa pogosto nastane takrat, kadar se človek zapre vase in 'pestuje' svojo stisko, bolečino. Tudi sam je moral postati iskren do sebe in sprejeti odločitev, da bo nekaj spremenil. Soočiti se je moral s svojo bolečino, praznino, dejanji, navadami, odvisnostjo. Da lahko odpravimo posledice, moramo poznati vzrok. Vodilo naj bo resnica, izpostavlja Simon. Resnico razume kot največje vodilo življenja, saj je prepričan, da je edino resnica pot do svobode, da je resnica edino pravo orodje za ljubezen in da je resnica edina prava pot do samosprejemanja. Potovanje oz. pot k resnici pa se začne z vprašanjem: "Kdo sem"? Tudi sam ni zmozel na zastavljeno vprašanje odgovoriti v prvem poskusu in v celoti. Pot zdravljenja lastne travme je običajno dolgotrajna in mukotrpa (njegova je terjala vsaj 9 let). Je proces, ki zahteva postopne korake. Poudarja, da se mora žrtev oz. posameznik sam odločiti, da spregovori, da ga v to ne more nihče prisiliti. Tudi sam se je moral začeti zavedati in odločiti, da mora deček v njem odrasti, da ga mora potolažiti in iti naprej. Razleteti se je moral na tisoče koščkov in se sestaviti znova. Zdaj je tako močan, da lahko o tem spregovori. Ne bori se več za življenje, temveč za kvaliteto življenja.

Kot otrok se je zaupal mami, a se ni odzvala na način, da bi ga zaščitila. Trenutno nimata stikov. Z očimom tudi ne. Simon je odpustil. Odpustiti, kot pravi, pomeni

pustiti za seboj in utreti novo, drugačno pot. Pot naprej, po kateri stopaš kot (še vedno) Ti, a hkrati drug(ačen) človek. Simon je prepričan, da je človek kot otrok lahko žrtev drugih, kot odrasli pa smo žrtve lastnih napak, vzorcev in navad za katere moramo odgovornost prevzeti sami.

DEFINICIJA SPOLNE ZLORABE OTROKA IN OBLIKE SPOLNEGA NASILJA

"Spolna zloraba je vsak telesni stik ali interakcija (vidna, besedna ali psihološka) med otrokom/mladostnikom in odraslim, kadar je otrok/mladostnik uporabljen kot sredstvo za spolno vzburljanje storilca ali druge osebe ..."

Naš gost je poudaril, da je spolna zloraba otroka načrtovano dejanje, saj se storilec trudi z otrokom/mladostnikom zgraditi odnos oz. vzpostaviti intimno zaupanje in to praviloma počne v okolju, kjer naj bi se otrok počutil varnega in na tak način izrabi njegovo zaupanje. Izpostavil je še, da se storilec zaveda, da so njegova dejanja napačna oz. nesprejemljiva, saj v nasprotnem primeru svojega početja ne bi skrbno skrival in prikrival pred drugimi.

Podučil nas je, da med oblike spolnega nasilja (med drugim) štejemo:

- prikazovanje revij, slik, filmov itd. s spolno vsebino žrtvi;
- vključevanje žrtve v proizvodnjo pornografskega materiala;
- neprimerne pripombe o telesu/delih telesa žrtve in namigovanje na spolnost;
- nepotrebno in neprimerno razkazovanje svojega golega telesa ter zahtevanje od žrtve, da sama razkazuje svoje golo telo in/ali genitalije;
- neželjeno dotikanje, poljubljanje, božanje, otipavanje itn.;
- masturbacija v prisotnosti žrtve in zahteva, naj žrtev masturbira pred storilcem;
- spolno nadlegovanje (pričakovanje oz. zahteva po spolnem odnosu v zameno za službo, za napredovanje v službi, za višje ocene v šoli itd.);
- prisiljevanje v prostitucijo;
- posilstvo (tudi, če se žrtev ni vidno branila);
- spolno suženjstvo ali trpinčenje.

POSLEDICE V ODRASLI DOBI – (PRE)ŽIVETI TRAVMO

Ljudje smo še vedno premalo seznanjeni s posledicami spolne zlorabe otrok. Simon je poudaril, da gre čustveni razvoj otrok, ki so bili spolno zlorabljeni v povsem drugačno smer kot pri otrocih, ki se jim kaj takega ni primerilo. Pogoste posledice so raznotere oblike odvisnosti, kot je npr. odvisnost od alkohola, drog, iger na srečo, pornografije ter odvisnost od odnosov oz. pretirana lojalnost, navezanost. Značilno je samozaničevanje, nenehno iskanje potrditve v družbi, da je posameznik vreden. Izrazita je potreba po 'biti najboljši'. Občutek za razlikovanje med prijateljstvom in zlorabljanjem pa pogosto umanjka.

Zaupanje je bilo izdano in ustvari se travma – še posebej takrat, ko otrokovo zaupanje zlorabi njegov skrbnik. Nekdo, ki bi ga moral zaščititi. Nekdo, ki otroka vpeljuje v svet in s svojim odnosom ter dejanji tudi 'definira' (otrokov) svet. Travma se v odrasli dobi odraža na številne različne načine, pogosto pa jo spremlja strah (npr. pred samoto, temo itd.), socialne fobije, depresija, anksioznost in tesnoba, napadi panike, pretirano nezaupanje, slaba samopodoba itd. Specifika travme spolne zlorabe pa je v tem, da oseba, ki je bila žrtev spolnih zlorab v otroštvu, kasneje v življenju pogosto 'išče' okoliščine in položaje, v katerih bi lahko bila zlorabljena. Gre za to, da zlorablja samo sebe – v odnosu do alkohola, medosebnih odnosov, dela, prijateljev itd. Posameznik teži k temu, da dobi svoje t. i. potrditveno trpljenje, ki ga je doživljal in ponotranjil v otroštvu. 'Hoče' biti žrtev. To počne tako dolgo, dokler ne razjasni vzroka svojega delovanja – ko pridemo do vzroka, šele lahko odstranimo njegove posledice.

Spolno zlorabljene osebe se za preživetje v njihovem svetu oklepajo številnih obrambnih mehanizmov. Značilno je omalovaževanje doživetega kot izgovor pred resnico; racionaliziranje dogodkov (razumska obrazložitev in iskanje vzrokov); zanikanje (kot obramba pred resnico); perfekcionizem (izogibanje napakam in strah pred kritiziranjem); konstantno nadzorovanje sebe in okolice oz. potreba po občutku, da ima posameznik pod nadzorom sebe in okolico; (črn) humor, ki služi kot maska pred bolečino ... In še mnogo, mnogo več.

Pri spolni zlorabi gre pogosto za nadzor, nadvlado in ne nujno za spolni akt oz. telesni stik kot tak. Slednje je še posebej značilno in pogosto v družinskem okolju, izpostavlja Simon. Že brez telesnega stika se lahko otrok počuti krivega in prestrašenega. Poudaril je, da se spolne zlorabe sicer ne da pozabiti, lahko pa jo na nek način predelamo in se z njo naučimo živeti. Spolno zlorabljenega lahko tisoč dejavnikov na dan opomni na to, kar se mu je zgodilo. Sam se je zdaj v takšnih situacijah zmožen umiriti in obvladati. Ob določenih gibih, kretnjah, mimiki, glasu itd., ki ga spominjajo na storilca (oz. njegova dejanja) se oglasi moški in ne več deček v njem.

MITI, RESNICE IN OTROKOVE PRAVICE

Lepa pravica je teči po trati
in ne biti kot trava teptan,
učiti se brati in biti med brati
enakovreden in spoštovan.

In še: biti duša v svetu brez duše,
majhna svetloba sredi velike teme,
ali vsaj kaplja v obdobju suše,
ne biti nihče, a otrok, ki je vse.

(Tone Pavček)

Simon Mičić je opozoril na največji mit, in sicer da je spolna zloraba otrok nekaj, kar se nas oz. 'mene' ne tiče. Žal je žrtev lahko vsak otrok. Tudi naš. Statistika kaže, da je zlorabljen vsaka 5. deklica in vsak 7. deček v Sloveniji, torej najmanj 400.000 ljudi. Simon nam je zaupal, da se statistika žal potrdi, ko se po njegovih predavanjih izmed povprečno 15 ljudi praviloma 2 zlomita in prvič spregovorita o spolni zlorabi ali vsaj sumu spolne zlorabe. Po tem, ko je bil gost v večerni pogovorni oddaji Zvezdana, je prejel več kot 600 pisem, v katerih so ljudje opisovali takšne in drugačne stiske. Dokler bomo mnenja, da se nas to ne tiče, da to ni naš problem, da se nam to ne more zgoditi, ne bo sprememb, poudarja. Starši oz. odrasli največ opozarjamo na previdnost otrok pred tujci, a se v celici družbe, družini, dogaja največ gorja. Dejstvo je namreč, da se največ spolnih zlorab otrok zgodi oz. dogaja v družinskem okolju.

Poudaril je, da so spolne zlorabe (otrok) zaradi posledic, ki jih povzročajo, tihi ubijalec družbe. Žrtve

spolnih zlorab globoko v sebi nosijo krivdo za dejanja, ki so jih doživele. Spolna zloraba vedno pusti posledice ne glede na spol, raso ali verska prepričanja. Opozoril je na že znano dejstvo, da v slovenski družbi še vedno 'ni normalno', da poiščemo pomoč zaradi duševne stiske, bolečine in dejal, da se o spolnih zlorabah še vedno premalo govori. Opozoril je tudi na položaj moških v družbi oz. dečkov, ki so (bili) žrtve spolne zlorabe: "Če se ti to zgodi kot otroku, se je v najstniških letih, ko moraš kot fant biti frajer, s takšno resnico težko soočiti. Prav tako v odrasli dobi, ko moraš biti v družbi kot moški močan in hraber, saj moški ne jočejo." Simon poudarja in spodbuja, da se o spolnih zlorabah spregovori in govori, saj verjame, da se bo le tako zgodil čudež: žrtve se bodo lažje odprle, se seznanile s tem, kdo so, drugi ljudje pa bodo bolj znali pristopiti do spolno zlorabljenih, jim zastaviti prava vprašanja ter jim ponuditi potrebno pomoč. Pogosto se sprašuje, če se mi vsi, ljudje nasploh (starši, učitelji, sorodniki, strokovnjaki itd.), znamo pravilno odzvati, kadar nam otrok želi nekaj sporočiti. Otroku nam sporoča z risbami, z govorom, s petjem, (spremenjenim) vedenjem. Pa mu znamo prisluhniti? Želimo in zmoremo prav slišati?

Simon in njegova Suzana sta začela organizirano nastopati proti spolni zlorabi otrok. Najprej s knjigo Deček s tatujem na srcu, potem pa z obiski knjižnic, šol, s predavanji. Simon se družbeno angažira tudi s predlogi za spremembo sodnih postopkov ter spremembo in dopolnitev zakonov v prid otrokom, ki so (bili) žrtve spolne zlorabe. Država namreč odloča o tem, v kakšnih pogojih bomo živeli njeni državljani in kot država smo obljubili zaščito in pomoč otrokom, poudarja. Eden izmed njegovih ciljev je tudi ta, da se v sodnem postopku otroka oz. žrtve in storilca ne obravnava hkrati v skupnem prostoru, kot je praksa pri nas. Zaupal nam je, da se sam kot otrok ne bi imel moči in poguma soočiti s storilcem. Ena izmed bolečih resnic (za marsikatero žrtev) pa je tudi ta, da 21 let po storjeni spolni zlorabi, storilca ni več mogoče prijaviti in mu soditi. Dejanje namreč zastara.

Navedli smo nekaj grenkih resnic, kot vodilo pa naj (nam) služi misel varuhinje človekovih pravic, Vlaste Nussdorfer: "Če je pravica kdaj zaspala, naj vsaj pri otroku nikoli ne umre!"

Tjaša, Trbovlje

Zmago Godina:

Obrekovanje in opravljanje (in kako ju običajno poskušamo prikriti)

»Zaupam vam, kaj je rekel ...«

Po uvodnem pozdravu ter predstavitvi predavatelja in teme predavanja nas je presenetila uvodna slika, na kateri moški z zastrto roko zaupno šepeta ženski na uho novico dneva, ta pa ga z odprtimi usti presenečena posluša. Videlo se je, da nekaj ali nekoga opravlja.

Najprej je temo obrekovanje in opravljanje zanimivo povezal z zgodbo o Bermudskem trikotniku, v katerem nepojasnjeno izginjajo ladje. Ko govorimo o obrekovanju in opravljanju, gre za podobno situacijo, saj tudi pri tem odnosi med ljudmi dobesedno izginjajo.

V trikotniku obrekovanja nastane odnos med tremi osebami. Vsaka oseba ima svojo vlogo, ena je žrtev, druga storilec in tretja rešitelj. Žrtev zaupa rešitelju svojo težavo, ki jo ima s storilcem. Tako išče potrditev svoje težave, a vendar ne dobi rešitve. Pač pa nastanejo tudi težave s tretjo osebo in rešiteljem. Najbolje bi bilo, če bi se osebi žrtev in storilec sami pogovorili med seboj. Tako pa se pojavijo težave tudi s tretjo osebo in te se razširijo morda še na več oseb in nikoli ne pripeljejo do rešitve. Negativna dinamika se nadaljuje, težave se množijo.

Predavatelj je poudaril veliko negativnih posledic obrekovanja in opravljanja:

to ubija zaupanje med člani skupine, povečuje napetost v skupini, blokira komunikacijo, skupina se deli na manjše skupine, škodi ugledu posameznika, vse je zapravljanje časa. Tudi tedaj, ko samo poslušamo, se odnos med osebami poslabša, ni več zaupanja, zaskrbljenost se povečuje.

Vprašajmo se, zakaj smo pristali na vlogo v trikotniku?



»Ali ne izhajata obrekovanje in opravljanje iz človekovih zavestnih in podzavestnih strahov, potrebe po moči, kontroli in pomembnosti, slabe samopodobe, nepripravljenosti ukvarjati se s samim seboj in emocionalne nezrelosti (Barbara Petančič)«?

V predstavitvi je Godina izpostavil pomembno vprašanje: Zakaj sploh obrekovanje in opravljanje?

Navedel je dejstva, da ukvarjanje s samim seboj boli, saj je boleče priznati lastne napake, bojimo se biti sami in izločeni ter opravljeni.

Navedel je krinke, s katerimi običajno prikrivamo obrekovanje in opravljanje.

Z opravljanjem se olajšamo, ko je breme preveliko in ne moremo biti več tihi. Čeprav se morda kaže kot skrb za drugega in iščemo pojasnilo ter mnenje rešitelja, problema ne rešimo. Obenem je to tudi eden od načinov naše obrambe.

Seveda se nam je vsem zastavljalo vprašanje, kako ustaviti obrekovanje in opravljanje. Godina pravi: »Imejmo ničelno toleranco do tega, v tem

ne sodelujmo, ne opravljajmo in ne poslušajmo.

Obrekovanje in opravljanje bo obstajalo toliko časa, dokler bodo obstajala ušesa za poslušanje. /.../ »

Kdor vam obrekuje ali opravlja druge ljudi, bo drugim obrekoval vas. Recite raje: Ne želim, da meni govoriš o drugih in ne želim, da drugim govoriš o meni.« Poudaril je, da z obrekovanjem in opravljanjem ne bomo pripomogli k ničemu dobremu.

Ob koncu zelo zanimivega in poučnega predavanja je v desetih točkah podal nekaj nasvetov, kako se ogniti temu izginjanju odnosov.

1. Če imaš težavo z mano, pridi k meni. Osebnostno.
2. Če bom imel težavo s tabo, bom prišel k tebi. Osebnostno.
3. Če ima nekdo težavo z mano in pride k tebi, ga pošlji k meni. Jaz bom enako naredil zate.
4. Če nekdo vztrajno ne bo hotel priti k meni, reci: »Pojdiva skupaj.« Jaz bom enako naredil zate.
5. Ne bodi razlagalec mojih čustev ali misli, to bom naredil sam.
6. Jaz ne bom razlagal tvojih čustev in misli.
7. Če je zaupno, ne govori o tem.
8. Ne berem in pišem nepodpisanih sporočil. Tudi ti ne počni tega.
9. Ne manipuliraj in ne dovoli, da drugi manipulirajo s tabo.
10. Ko dvomiš, vprašaj. Edina neumna vprašanja so tista, ki jih ne zastavimo.

V zadnjem delu smo imeli veliko vprašanj in mnenj, se zahvalili za predavanje z močnim aplavzom in vsak s svojimi mislimi odšli.

»Opravljivka« Izza, Ljubljana

Glasilo Društva Zaupni telefon Samarijan

Izdajatelj: Društvo Zaupni telefon Samarijan

Uredništvo: Tatjana, Katja, Stane

Lektoriranje: Barbara, Helena

Oblikovanje, grafična priprava: Stane

Fotografije: Katja, Miran, Stane, splet

Tisk: Birografika Bori d. o. o.

Vse pravice pridržane.

Brez dovoljenja uredništva društva ni dovoljeno fotokopiranje ali kakršnokoli prepisovanje besedil.

Zaželjeno je, da prispevke pošiljate po elektronski pošti na e-naslov: samarijan@gmail.com ali na sedež društva.

V času leta - v letu časa

*V času leta
so letni časi,
ki stečejo mimo,
če te trenutek ne ustavi.*

*V času letnih časov
so meseci napolnjeni
s tedni prepredeni,
z dnevi zapolnjeni,
z urami sonca in senc polnimi,
z minutami predolgimi,
s sekundami odločilnimi.*

*Vzemi si čas za vsak obraz
v letu časa skozi čas.*

Marta, Ljubljana

Andreja Čelofiga:

Anksiozne motnje

V oktobru smo samarijani poslušali predavanje na temo Anksiozne motnje asist. Andreje Čelofiga, dr. med. spec. psihiatrije v UKC Maribor.

Anksioznost lahko čisto na kratko in enostavno razložimo kot tesnobo. Anksiozne motnje so torej skupina psihičnih motenj, pri katerih je glavni simptom tesnoba. So najpogostejše motnje, njihova pogostost pa raste zaradi današnjega hitrega in odtujenega načina življenja. Da je anksioznost velik problem današnjega časa, vidimo tudi iz vse literature na trgu, ki se nanaša na soočanje z njo. Tesnoba je lahko v bistvu čisto normalno stanje, saj je verjetno vsak od nas že večkrat občutil tesnobo, najpogosteje v situaciji, ko nas je bilo strah. Pogosto tesnobo občutimo zaradi preobremenjenosti z delom, zaradi stresa, premalo spanja, lahko tudi zaradi zlorab alkohola in drog. Statistični podatki kažejo, da 30–40 % ljudi v enem letu doživi napad panike. Pomemben je podatek, da približno 25 % populacije v življenju zbolijo za eno od anksioznih motenj. Anksiozne motnje se lahko pojavijo v vseh starostnih obdobjih, najpogosteje pri mladih odraslih, pri obeh spolih, vendar nekoliko prevladujejo ženske; slednje tudi večkrat poiščejo pomoč kakor moški. K anksioznim motnjam uvrščamo panično motnjo, generalizirano anksiozno motnjo, socialno anksiozno motnjo, agorafobijo, specifične fobije ter obsesivno-kompulzivno motnjo in postravmatsko stresno motnjo.

Sama po sebi anksioznost ni patološka, deluje kot varovalni mehanizem človeka, da se telo pripravi na »boj ali beg«. V telesu se začnejo spremembe, ki aktivirajo energijo, da se hitro in ustrezno odzovemo v ogrožajoči situaciji. O anksiozni motnji govorimo, ko se telo v namišljenih bojaznih ali nerealnih grožnjah odzove na enak način, kot v realni ogrožajoči situaciji. Tesnoba je neustrezna kadar je pretirana, predolga ali kadar moti funkcioniranje posameznika in je njegovo telo aktivno, tudi ko ni v nevarnosti. Najpogostejši simptomi in znaki anksioznih motenj so psihopatološki in telesni. Pod psihopatološke spadajo pretirana zaskrbljenost, nemir, nespečnost, kronična izčrpanost, občutek, da bo

pacient izgubil zavest ali bo znorel, občutek izgube kontrole in tujega telesa (depresionalizacije), najpogostejši telesni pa so bolečina v prsih, težko dihanje, težave z želodcem, glavobol, utrujenost, razbijanje srca, znojenje. Nespečnost se od nespečnosti pri depresiji (bolniki ne morejo zaspati in tudi zelo hitro vstanejo) razlikuje v tem, da se pri anksioznih motnjah bolniki veliko prebuja, nemirno spijo in lahko imajo tudi nočne more.

Kaj svetovati človeku, ki je anksiozen?

- ne bo umrl,
- ne bo se mu zmešalo,
- ni se treba bati tesnobe – potreben je nadzor,
- pomembno je pravilno dihanje,
- preusmerjanje misli (npr. odštevanje nazaj, iskanje vseh besed na določeno črko),
- učenje stop tehnik in tehnik relaksacije (avtogeni treningi, joga),
- seznam pozitivnih lastnosti,
- pisanje dnevnika,
- v knjižnici izposoja kompleta TRIS: PANIČNA MOTNJA, avtorja Klemna Rebolja, ki vsebuje knjižico ter CD z vodeno relaksacijo.

Kako je z zdravili?

Anksiolitiki se predpisujejo samo v akutnih fazah, na začetku 1–4 tedne (maksimalno 2 meseca), saj ne zdravijo, ampak samo pomirjajo. Povzročajo tudi odvisnost, zato so za zdravljenje bolj primerni antidepresivi. Pomembno je vedeti, da zdravila začnejo delovati v 4 do 6 tednih in da je lahko v začetku zdravljenja bolniku še slabše. Vendar to pomeni, da je zdravilo prišlo na pravo mesto in da se že dogajajo spremembe – s tem lahko pomirimo klicalce. Slabše je, če ni nezaželenih učinkov, saj to pomeni, da potem tudi pozitivnih učinkov ne bo. Zdravljenje anksioznih motenj je uspešno, vendar dolgotrajno.

Predvsem pa je pri anksioznih motnjah pomembna 3P preventiva: Pozornost oziroma Poslušanje, Pogovor ter človeška Pristnost, kar je pomembno tudi pri našem delu na telefonu Samarijan.

Katarina, Ptuj