

Veliki slon v slovenski dnevni sobi

Veličina njenega poklica je imeti pred sabo največjo človekovo bedo in stati zazrt v najbolj čudovito človeško. Sanja Rozman, terapevtka, ki je tudi svoje osebno življenje pogosto popisala, se v knjigi, ki je drugi del trilogije, loteva Mijine zgodbe. Knjiga z naslovom Pogum priča o tem, da se veliko groze dogaja tam, kjer bi se morali počutiti najboljše varne – doma.

Sprašuje: **NIKA VISTOROPSKI**
Foto: **ROMAN ŠIPIČ**

Svet je poln priložnosti, pravijo. Pa da smo lahko vse, kar si želimo biti, tudi slišimo. Kako pa naj to idejo živijo tisti, ki so zrasli v travmi in jim svet pripoveduje povsem drugačno resnico?

Verjamem v sposobnost narave, da celi rane. Tako kot imamo mehanizme, ki zacelijo telesno rano. No, mi jo očistimo, zašijemo, a celi se nato sama. Tako obstaja tudi mehanizem za celjenje psihičnih ran. Vse, kar moramo narediti, je, da vzpostavimo okoliščine, da se človekova psiha lahko začne zdraviti, mehanizem pa nato steče sam. Zato vam lahko na vprašanje, ali smo lahko vse, kar si želimo biti, čeprav smo bili ranjeni, odgovorim pritrdilno. To se mi zdi eno bistvenih sporočil knjige. Če pa si izbereš, da o svojih travmah ne želiš premišljevat in bi jih raje pometel pod preprogo, potem življenje postaja vedno težje. Če si ljudje izberejo, da travme ne bodo reševali, se

ta na nenavaden način začne ponavljati. Preprosto imajo samo takšne in podobne izkušnje. Na primer: hčerka alkoholika se odloči, da nikoli ne bo vzela človeka, kot je bil oče. Pri tem je zelo pozorna, koga bo izbrala. Ko spozna primernega, se odloči zanj. A ta čez pet let postane alkoholik! V nas je inherentna sposobnost, da travme, s katerimi se nismo pripravljene soočiti, podoživljamo. Zato je toliko nasilja, zasojenosti in bolečine ...

Omenili ste izbiro. Zveni preprosto. Vendar, ali sploh moremo govoriti o izbiri, ko na nas nenehno udarja podzavest, ki pa nam izbire v resnici ne daje?

Ta izraz sem uporabila zato, ker ljudje, ki so brali knjigo o Miji, pogosto izpostavijo, da so bili ljudje, ki so povzročali temu mlademu dekletu tolikšne travme, tudi sami travmatizirani. Kar verjetno drži.

Ampak! Če si odrasel človek, se lahko odločiš, ali se boš s svojo travmo spraval nad petletnega otroka ali boš kakor koli drugače opravil s sabo. Izbiro imaš. Trdim, da se je odrasel moški v Mijini zgodbi odločil, da bo ravnal tako, kot je. Če drugega ne, bi lahko šel daleč stran.

Da predelaš to knjigo, moraš ponekod uporabiti tudi razum. Se človek, ki počne take grozote, zaveda svojih dejanj?

Ne morete reči, da se ne zaveda, ker ni bil v nezavesti. Pa še velikokrat je posilil svojo hčerko! Četudi bi bil le enkrat v stanju zmanjšane prištevnosti, se je vmes gotovo »spraval k sebi«, ponavljal in za takega človeka res ni mogoče najti opravičila. Lahko pa rečemo, da ljudi, ki so bili zlorabljeni, silne notranje moči ženejo v ponavljanje tudi kot storilce. Trenutno poteka kampanja evropske komisije *One*





in five, ki pravi, da je eden od petih otrok spolno zlorabljen. Mar to pomeni, da je eden od petih ljudi neprišteven? Ne bi rekla. To so tako velike številke, da niso več marginalni problem. To je ta veliki slon v slovenski dnevni sobi, ki mendra vse okoli sebe in povzroča nasilje, alkoholizem, nestrpnost, nelagodnost, boleče vzdušje, ko imaš občutek, da se vse ne samo ponavlja, temveč da je kvečjemu vedno še slabše. Ste to že začutili?

Sem. Zato je knjiga neprecenljiva. Kdaj se pri večjih travmah čustva in razum sestavijo? Recimo: imava žensko v nasilnem odnosu, ki razumsko ve, da ji škodi, a čustva ji ne dovolijo, da odide. Kdaj bo lahko izbrala moč? Kdaj bo nehala potrebovati tak odnos, kdaj bodo čustva dohitela razum?

Kdaj? Takrat, ko bodo posledice hujše od iluzije. Nastopi točka zloma, točka, na

» Medtem se je razkrilo še veliko več. A z vsakim novim spominom se pogloblja tudi ona sama. Prej je bila samo lupina. Jaz njeno zgodbo vidim celo kot hujšo od tiste Natasche Kampusch – nje vsaj ni imel zaprte lastni oče.

kateri se terapija začne. V knjigah veliko govorimo o nekemičnih zasvojenostih, ki pa so samo vrh ledene gore travm. Prvi korak pri zdravljenju je torej priznanje, da tako ne gre več.

Ljudje si radi lažemo. Lažemo pa tudi okolici, se recimo pred otrokom pretvarjamo z lažnim nasmehom, da je vse ok.

Misleč, ja, da to »kupi«. A otroci čutijo vse, otroci so tako povezani s svetom, da zaznavajo vso svojo okolico. Saj bi jo lahko tudi odrasli, a se naučimo distance, kajti bolečina je prehuda, da bi se z njo soočili. Ljudje gradimo okoli sebe ovoje s filtri, skozi katere spustimo samo tisto, kar lahko nesemo. To za marsikoga ni ravno veliko. Otroci pa tega zaščitnega ovoja nimajo. Oni se dajo v celoti, čutijo v celoti, čutijo, kdaj mami od skrbi zastane srce, kdaj je napeta, ker ne ve, ali bo tele-

foniral mož, vedo, kdaj nima časa zanje in vzkipi, ker so njene skrbi drugje ...

Če nosiš nasmeh, govoriš, da je vse v redu, hkrati pa čutiš, da ni, otrokom daš napačno interpretacijo. Oni nekaj zaznajo, ne razumejo. In če se jim zlažeš, se narobe naučijo in bodo naslednjič morda v nevarnosti, ker ne bodo prepoznali občutkov, da jim nekdo želi škodovati. In kaj si bodo rekli? Ah, saj to ni nič. Pa bodo šli korak predaleč. Dolžni smo jih pripraviti na zunanji svet.

Otrok se uči tako, da nekaj vidi, nato doživi in pogleda mamo. In mama reče: »Glej, sinko, ptička je zapela! Lepo je.« In mu da interpretacijo. In tako otrok srka vase mamine razlage, še preden kar koli

si ti sam. Ampak otrok tega še ne ve, vse dokler ne začuti svojega jedra. Šele ko pogleda mamo v oči, ve, kdo je. Zato je mogoče na številnih cerkvenih umetniških delih prepoznati tisti »Marijin« pogled.

Od nekod mi v spominu ležijo besede, da nekdo, ki je močno zaljubljen, čuti enako kot dojenček, ki sesa materino dojko. Je res?

V smislu regresije, občutka simbioze ... Da, v tem kontekstu bi se strinjala z vami. Meni se občutek zaljubljenosti zdi podoben avtentični izkušnji povezanosti z Bogom, stiku z izkušnjo, ki je ne morem razumsko opisati. Občutje pač, da je vse v redu, da smo na pravem mestu ob pravem

ti skupaj takrat, ko je težko, kajti občutek zaljubljenosti par povezuje. Ni pa zaljubljenost nujna za pravo ljubezen; je le čudovita izkušnja, ki nam pokaže, do kod v svoji duhovnosti lahko sezemo.

Torej ne bi mogli reči, da je sposobnost zaljubljanja značajska posebnost nezrelih.

Ne. Nezreli morda preveč resno verjamejo iluziji, zreli pa v njej uživajo, dokler se da, a nanjo ne stavijo vseh svojih kart.

Občutek imam, da je vaš poklic vedno znova navdihujoč; mislite namreč, da ste videli že vse, a že se pojavi izza ovinka nova zgodba, nova priložnost za rast. Ste zdaj že »popolni«, ko ste videli in slišali toliko osebnih izpovedi? Niste več od ničesar odvisni in vaša čustva in razum so uravnoteženi?

Zabavno. (Smeh.) Resnica je ta, da je rezultat dela, v katerem imaš priložnost na tako zelo globoki ravni delati z ljudmi, velika ponižnost. Velikokrat se začudim, kaj vse lahko človeško bitje prenese! Poklicana sem za pričo marsikateri zgodbi, ki ljudi pretrese do temeljev. Pa ne zato, ker sem popolna, temveč ker mi je mar. Rada imam ljudi. Poslušam jih; veliko pa mi povedo tudi s svojimi dejanji, ne samo z besedami. Njihove zgodbe so darilo, ob katerem se obrusim, tudi sama spustim kakšno iluzijo, dosežem meje svojih sposobnosti in včasih rešim kakšno svojo travmo. Ne morem zaspati in se delati, da je ta svet namenjen temu, da bomo v veselem decembru nakupili kar največ igračk. Izpilila sem svoje vrednote; ne znam več združiti površinskega potrošniškega materialističnega sveta s tem, kar se mi dogaja pred očmi.

Katera vaša iluzija je morala pasti?

Vsaka je najtežja takrat, ko je aktualna. Težko odgovorim ... Še vedno se trudim, da bi uničila iluzijo o sebi kot uspešni ženski, *superwoman*, ki je oborožena z medicinskim in psihološkim znanjem, ki *raztura* in v red spravlja nesrečne zasvojenice. Namesto tega poskušam biti samo človek, ki čuti.

Zdaj sem se spomnila! Najteže mi je bilo opustiti iluzijo, da s svojimi terapevtskimi sredstvi zdravim ljudi. To, kar jih zdravi, je moj odnos. To so ljudje, ki morajo prvič v življenju naletijo na nekoga, ki

☞ Zasvojenost je vedenje, ki je postalo avtomatizirano zaradi pogoste uporabe. Na začetku je bilo adaptivno, potem je bilo kolikor toliko zdržno, posledice pa so prišle takrat, ko možnosti izbire ni bilo več.

ve o svetu. Temeljna beseda je zato varnost. Varna ljubezen med mamo in otrokom je temelj, s katerim sebe dojema kot zaželenega človeka, varnega, nekoga, ki ima potencial, ki lahko postane, kar si želi. Če mu to porušimo, nastanejo posledice.

Nenavezanost je prav takoj pojem, h katerega izpolnitvi naj bi sledili. Slabo naj bi se bilo navezovati na ljudi in reči, nekaj torej, kar ne prinese ravno duševnega miru.

To je samo pol zgodbe. S tem, da je treba negovati nenavezanost na to, kar vidimo okoli sebe, ker je samo iluzija, se strinjam. Kajti če dobro pomislimo; ne moreš stvari videti same po sebi. Gledamo kozarec – pa ga res vidimo? Ali se v nas v hipu odvrtijo vse interpretacije kozarcev, ki smo jih imeli priložnost videti, njihova teža, oprijem, videz? Živimo v zgodbah, ki jih naši možgani avtomatsko konstruirajo iz izkušenj. Zato je tudi mogoče, da je v eni sobi dvajset ljudi, pa ima vsak svojo zgodbo. Nenavezanost razumem kot nenavezanost na zgodbe ljudi okoli sebe. Prvi človek, s katerim se moraš povezati,

času, da sem takšen, kot moram biti, in če zdaj umrem, bo vseeno vse izpolnjeno.

Psihoterapevt dr. Zoran Milivojević nam je »oprak« možgane s prepričanjem, da je zaljubljenost »privilegij« nezrelih ter da se ljudje, ki so v odnosih izkušeni, zreli ljudje, kar koli že to pomeni, ne zaljubljuje več.

Kar verjamem, je, da zrel človek vedno manj naseda iluziji, da lahko v eni sami osebi najde vse. Ta globoki stik z vsem svetom je rezerviran za vrhunsko duhovno izkušnjo. Ni ga živega princa, ki bi lahko v tvojih očeh vse to, kar si v nekem trenutku videl in si zaželel, izpolnjeval brez premora. Zaljubljenost je realna človeška izkušnja, iz katere ni smiselno sklepati: če bom našla pravega, bom zaljubljenost podaljšala na vse življenje. No, razen če živiš v zgodbi Romea in Julije in umreš v šestih mesecih. (Smeh.) V tem primeru, ja, zaljubljenost lahko traja vse življenje.

V resnici je čudovita izkušnja, ki nam pokaže preblisk tega, kam lahko sezemo v vsej celovitosti. Drugega nam predstavi v najlepši možni luči. Kar v resnici je, a zgolj kot potencial. In to ti pomaga osta-

jim vidi v dno duše, a vseeno ne zbeži. To je tisto, kar zdravi. Seveda sem prva, ko se pojavi kakšno izobraževanje, ker tako hranim iluzijo, da bom polepšala svet. A tukaj v ordinaciji v resnici samo sedim in so me sama ušesa. Ter si govorim: Zdrži še malo, to so samo spomini.

Ste bili kot otrok rešiteljica?

Ne, bolj samotarka. Živela sem v iluzijah knjig.

Katero odvisnost še vedno »negujete«? Sploh še kakšno? Vsak jo ima.

Ne strinjam se, da jo ima vsak. Ko govorim o odvisnosti, govorim o zasvojenosti, o boleznih. In nismo vsi bolni. Večina ljudi ravna na način, ki kaže na zlorabo, ali rabo, to že. Ljudje kdaj uporabimo sredstvo za omamljanje, za razvedrilo, si lajšamo težave, to je normalno, adaptivno, nebolezensko. Zasvojenost pa pomeni, da si nekaj tolikokrat ponovil, da nimaš več izbire. Začne se avtomatsko vedenje. Ker so možgani stroj za učenje. Vse, kar ponovimo velikokrat, se dobro naučimo. Kaj bi morali narediti, da bi pozabili voziti avto?

Kaj pa vem, si izbrisati spomin?

Tako je. Pred podobno nalogo so tisti, ki se morajo znebiti zasvojenosti. Zasvojenost je vedenje, ki je postalo avtomatizirano zaradi pogoste uporabe. Na začetku je bilo adaptivno, potem je bilo kolikor toliko zdržno, posledice pa so prišle takrat, ko možnosti izbire ni bilo več.

Se je mogoče rešiti vseh zasvojenosti ali je najboljša možnost ta, da pač slabo zasvojenost, recimo alkoholizem, zamenjaš z boljšo, recimo tekom?

Trdim, da v resnici obstaja samo ena zasvojenost ali v najboljšem primeru štiri, in sicer glede na to, kako se pri posamezniku od njih odzovejo možgani. Razložim jih lahko takole. Prva. Med sabo in tistim, kar vam »grozi«, lahko sezidate zid. To je fantazija oziroma zasvojenost z njo. Druga. Lahko se tako prenaješ, da otopiš, znižaš svojo raven senzornega doživljanja. Tretja. Lahko daš vmes kaj, kar je še bolj dramatično od grožnje. Četrta možnost pa je, da se tako izstradaš, da tvoji čuti otopijo in niti ne zaznavaš več tistega, kar naj bi prežalo nate. To so štirje načini, kako ne čutiti slona v sobi. A vsem tem zasvojenostim je skupno to,



» Še vedno se trudim, da bi uničila iluzijo o sebi kot uspešni ženski, superwoman, ki je oborožena z medicinskim in psihološkim znanjem, ki »raztura« in v red spravlja nesrečne zasvojenosti. Namesto tega poskušam biti samo človek, ki čuti.

da se branimo z njimi pred nečim, kar bi morali rešiti.

Možgani ljudi gredo večkrat v osebnem razvoju, že v maternici, v prvem letu življenja, nazadnje pa v starosti od 16 do 18 let, skozi faze intenzivnega razvoja, ki je videti kot razvejanje povezav, čemur sledi t. i. obrezovanje oziroma *trimming*. Tako kot obrežeš grm v določeno obliko, tako telo samo obreže določene nevronske poti, da možganom ponudi možnost večje učinkovitosti. Ker se ta proces intenzivno dogaja med 16. in 18. letom, je zelo nevarno, če se otrok pred 18. letom napije. Njegovi možgani bodo namreč ta stimulus – toliko bolj, če obstajajo genske predpostavke – uporabili zato, da pustijo zasvojenosti z alkoholom odprto pot. Izbira je princip ponavljanja!

Kaj počnejo vrhunski športniki? Ponašajo. Če si zlomijo nogo, na primer, in ne morejo tekmovali, v meditaciji ponavljajo progo. Ker to deluje! Razlika je v zmagi ali porazu. Danes zmagujejo tisti športniki, ki imajo kvalitetno psihološko podporo.

Kako je Mija danes?

Je v procesu, ki še ni končan. Medtem se je razkrilo še veliko več. A z vsakim novim spominom se pogloblja tudi ona sama. Prej je bila samo lupina. Jaz njeno zgodbo vidim celo kot hujšo od tiste Natasche Kampusch – nje vsaj ni imel zaprte lastni oče. To zdržati in ohraniti vero, da je svet vredno živeti in si prizadevati biti dober človek ... No, to pa je nekaj. To je zame iskanje smisla.