

Nevarno je hoditi s tempirano bombo v sebi

Prepričanja, ki smo jih v sebi oblikovali v zgodnjem otroštvu, vodijo naše življenje. Nekateri imajo srečo in mirno vozijo svojo barko, drugi pa imajo lahko zaradi globokih travm, ki jih ne znajo ali zmorejo razrešiti, v življenju velike težave. V svoji novi knjigi *Ujetniki preteklosti* zdravnica in psihoterapevtka Sanja Rozman, ki v svojem zavodu *Sprememba v srcu* že trideset let vodi programe za okrevanje od zasvojenosti in travm, skozi svoje izkušnje in izkušnje klientke Ane razkriva, da je verige travm mogoče prekiniti. Pot okrevanja zahteva veliko discipline, dela, volje in globoke odločenosti, ampak se da!

Tekst: KATJA BOŽIČ, foto: MATEJA J. POTOČNIK

Pravite, da ste v najtežjih trenutkih vedno pisali, ker ste se tako najlažje pogovorili sami s sabo. Kaj vas je spodbudilo k pisanju te knjige?

Ko sedim tako v krogu s svojimi klienti, poslušam njihove zgodbe, vem, kako živijo in kakšne posledice imajo zaradi preteklosti, se mi zdi to tako zanimivo, da si želim deliti. Po tridesetih letih tega dela imam predstavo o poti, ki se začne, ko se človek zaveda, da ima problem. Najprej misli, da bo za terapijo treba samo malo teči, pa hoditi na sestanke podporne skupine, potem pa se začnejo stvari odpirati in je naenkrat treba zgrabiti celo paleto pomoči, da sploh preživiš. Potem pridejo skozi tunel preteklosti in postanejo dezorientirani, ker ne vedo, kaj naprej. Vse življenje so bežali, zdaj jim naenkrat ni več treba. Želela sem opisati po eni strani proces okrevanja, po drugi strani pa proces osebne rasti – kako

se človek iz bube in potem gosenice prelevi v metulja ter dobi krila.

• Ampak ob tem ste odkrili in razkrili tudi marsikaj o sebi.

Zdi se mi, da vse, kar počnem, temelji na iskrenem vpogledu vase. A ni hinavsko od drugih zahtevati, da ti iskreno zaupajo, o sebi pa nič ne poveš? Pošten odnos se zgradi med dvema, ki si vzajemno zaupata. Razkrivam se, ker sem tudi sama prehodila to pot in je to pomembno za odnos, ki ga vzpostavim tako s svojimi klienti kot s svojimi bralci. Nič nimam skrivati. Biti človek je včasih zelo težko, vse sorte se ti zgodi, različni izzivi so, veliko napak narediš. Če jih ne ponavljaš, je že v redu – če se iz njih kaj naučiš.

• Pravite, da smo vsi ujetniki preteklosti, oblikovani iz prepričanj in stališč, ki smo jih v sebi obliko-

vali največkrat v zgodnjem otroštvu. Zakaj nekateri mirno plovejo skozi življenje, drugi se pa znajdejo pred hudimi izzivi zaradi travm iz preteklosti in morajo poiskati pomoč?

Baje teorija pravi, je približno polovica ljudi tako imenovano varno navezana in nima hujših problemov ali pa jih je sproti reševala učinkoviteje kot tisti, ki se zaradi stališča, da so slabi, da je svet nevaren in da je treba stalno biti v obrambi, znajdejo v zapletenih odnosih. Slednji se spet delijo na tiste, ki nekaj popijejo, pojejo ali se z nečim zadenejo – kemično ali nekemično, zato ker še niso pripravljene s tem opraviti, in na one, ki si rečejo, zdaj pa dosti

mesto da bi se iz posledic napačnega življenja naučili, kako bolje živet, ti, teh posledic raje nočemo čutiti. Zato se človek napije, zadene, prekupi s telesno aktivnostjo ali pa s kompliciranim odnosom, ker se ni pripravljen resnično spremeniti.

• Kdaj pa je pripravljen?

To je pa tisti trenutek, ko človek doseže dno. Skratka, na neki točki se človek odloči, in če je odločilno resna, se da veliko narediti.

• Kdaj veš, da si dosegel dno?

To je pa intimno vprašanje, vsi imamo različne zase. Verjetno, ko ne moreš živeti, kot živiš. Stvar je v tem, da je teh »podnov« veliko. Recimo ženska v kompliciranem odnosu s partnerjem reče, ja, ne morem ločiti, zato ker pač ne morem ločiti, zato ker pač ne morem ločiti z enim dohodkom, pa otroci potrebujejo očeta. Res, da ta očeta bistvu ni najboljši, ampak ... »Ampak« je nevarna beseda, ko si sebe vržeš na finto in greš na

je in nižje in nižje in na koncu pride do fizičnega in psihičnega nasilja, do tega, da imajo tudi otroci težave. »Podnov« je veliko, kdaj je trenutek, ko rečeš, »dosti!«, je pa zelo individualno.

• Kaj je pravzaprav travmatska izkušnja?

To je pomembno razlikovati, ker so ljudje dostikrat z Google neustrezno prenašajo psihološke termine. Travmatska izkušnja je tista, v kateri človek takrat, ko se dogaja, ga ne doživlja, da bo umrl. To ni navaden stres. Če moreš reči, imam travmo, ker mi v službi dali manj plačano delo. Tudi ne moreš reči, da imaš travmo, ker mama že en teden ni v službi. Ne, travmatska izkušnja je smrtno nevarna izkušnja. Dvele

Sanja Rozman o tem, kako se lahko rešimo okov preteklosti

heca. Vreden sem, da samega sebe naredim v svojo najboljšo možno varianto. Odvisno je od tega, kako hude težave imaš, kolikšna je tvoja sposobnost njihovega reševanja, kako dobre učitelje imaš v otroštvu, da ti pokažejo, kako se težava rešuje, pa tudi od tega, koliko se zavedaš. Po mojih izkušnjah je zasvojenost način odlaganja težav. Na-



» To, kar v resnici zdravi, je človeški odnos, ljubezen, če hočete. Da je nekomu mar.«

otrok, ki ga starši v veri, da mu bodo rešili življenje oziroma da mu bodo pomagali, štirinajst dni pustijo samega v bolnišnici, kjer mu opravljajo razne boleče preiskave, ne ve, kaj zdravniki počnejo z njim, kaj je čas in ali bo mama še kdaj prišla nazaj. To je zanj smrtno nevarna izkušnja! Boli ga, mame ni, bliža se konec – in takrat se v človeku prižge poseben program, ki naj bi pomagal sprejeti to umiranje. Problem je, da so pri ljudeh, ki imajo več takih izkušenj, recimo v družinah alkoholikov, kjer je otroka strah, v kakšnem stanju bo prišel oče domov, taki dogodki pogosti.

● **Je tak tudi strah, da boš umrl?**

Otrok je brez svoje družine življenjsko ogrožen. Vsak tak dogodek, ko se odrasel pijan moški dere, grozi s fizičnim nasiljem, z besedami, ki so zelo boleče, in se spravi nad mamo, je za otroka smrtno nevarna situacija. Po takih izkušnjah se človekov notranji sistem za doživljanje nevarnosti ne ponastavi več v normalno stanje, ampak ostane v tem vznurjenem. Tak človek vseskozi, tudi pozneje v življenju, pričakuje, da se bo zgodilo nekaj groznega, samo ne ve, kaj. Vsaka stvar je potem priročna – madež na koži mogoče pomeni raka, ali pa ko nas zapusti partner, to pomeni, da nas nikoli ne bo imel nihče več rad. Mi sami pripisujemo pomen dogodkom glede na to, kaj verjamemo, da v svetu nekaj pomeni. In tukaj je paradoks – travma je minila pred tridesetimi leti, zakaj se zdajle počutim, kot da bom umrla? Ker občutek, da je travma minila, nikoli ne pride do živega, travma za žrtve ostaja vsakodnevna izkušnja. Dogodek je sicer minil, ostala pa so prepričanja. Otrok v taki družini je prepričan: nisem varen, nisem pomemben, ker če bi bil, se starša ne bi prepirala v moji prisotnosti. Za otroka je to, kar mama počne, vedno ljubezen, tudi če je nasilno, če je zanemarjanje, in ko bo odrasel iskal ljubezen, bo iskal točno to. Zato se žrtvam travme potem take izkušnje v odraslem življenju ponavljajo. V raznih odnosih doživljajo zapuščanje, izdajstvo, smrtno nevarnost, nasilje. To pričakuješ in nezavedno pritegneš ter izbereš takšne ljudi, ki se s tabo to grejo. Na terapiji imam klientko, ki se že nekaj let daje s svojim izbrancem. V njunem odnosu je fizično nasilje, psihično nasilje, seksualno nasilje, ima druge ženske, ji kar naprej grozi, da jo bo zapustil. Ima tudi dva majhna otroka, ki sta zaradi tega v stiski, ampak z njim ne more prekiniti. Vsak človek bi ji rekel, zakaj ne nehaš, počasi jo bodo nehali podpirati, ker tega ne razumejo, ampak zanjo je to ljubezen. Če bi ji rekla, kako bi ji bilo brez njega, bi odgovorila, da je nikoli več

ne bo imel kdo tako rad. Stališča, ki jih človek sprejme kot otrok v travmatičnih okoliščinah, vodijo vse njegovo življenje, če seveda s psihoterapijo česa ne spremenimo.

● **Ali je mogoče travme razrešiti brez bolečih odkrivanj spominov?**

Ja, manjše, samo nimam merila, katere so manjše, ker je to odvisno od vsake osebe posebej. Je mogoče, seveda. Vendar je razreševanje travme kontroverzen pojem. Travme so minile. Odrasel si, nisi več odvisen od svojih staršev. Kaj razrešiš? Razrešiš stališča, ki si jih sprejel takrat, na primer, prava ljubezen vedno boli ali pa te zapušča. Ta stališča je pa težko spremeniti, ker so obrambna, sprejel si jih kot majhen otrok, da bi se počutil bolj varnega. Če bi to spremenil, bi bil kar naenkrat soočen s takratnim občutkom nevarnosti. To je pa težko dati skozi brez podpore. Ne rečem, da ni mogoče. Ampak zakaj bi se mučili, če za to obstaja stroka.

● **Nekateri pravijo, da je odpiranje Pandorine skrinjice lahko tudi nevarno, če ni zraven strokovnjaka, ki bi človeka vodil skozi to.**

Jaz pravim, da je še bolj nevarno hoditi okoli s tempirano bombo v sebi, ko ti lahko vsaka situacija, ki ti pride naproti, vsak človek, vonj, glasba, karkoli, pritisne na tisti sprožilec in se preseliš v čas travme, ki jo podoživiš z vsemi posledicami, in to velikokrat. To je po mojem veliko težje, kot če gremo enkrat s pomočjo pošteno skozi.

● **Kako vi to vodite?**

Na vse načine, ki jih psihoterapija pozna, ker imam veliko znanja raznih psihoterapevtskih tehnik. Od transakcijske analize do EMDR, psihodrame, meditacije; uporabljam vse, kar v tistem trenutku pomaga.

● **Pomen terapije je spremeniti posledice, da travma ne vpliva več nate in ne kroji tvojega življenja. Kako pa v telesu vemo, da smo se rešili nečesa iz preteklosti?**

To je pa super vprašanje! A poznate tisti občutek, ko je v prsnem košu luknja, nemir na lestvici od nič do deset pa – osem? Ko tega ni več, veš, da je stvar umirjena. Normalni ljudje imajo na navaden dan, takšen, kot je danes, občutek notranjega stresa od ena do tri. Ko vprašam moje, ki sedijo z mano v krogu, pa se samo pogovarjamo, rečejo, da je njihov stres na šest, sedem, osem. To je tako, kot bi avto stalno vozil v prvi po avtocesti, z gasom do konca, zraven pa še zaviral. To je ta nemir v telesu, ki ga čutimo kot stalen vir stresa. Ker ne vemo, od kod prihaja, to projiciramo na druge – mož

je kriv, otroci niso v redu ... Veš, ko življenje postane umirjeno, ko je stres nad pet izjemna stvar. Recimo, enkrat na tri do štiri tedne se zgodi kaj takega, da si zasluži takšno vznemirjenje. Eni ljudje so nenehno na sedem ali osem, potem pa pride visok tlak, težave s ščitnico, avtoimunske bolezni, skratka, počasi se kopičijo posledice.

● **Torej ni dovolj le predelati spomina, v terapijo je treba vključiti več stvari hkrati.**

Ljudje si čisto preveč filmsko predstavljajo, da se je treba samo nečesa spomniti, nečesa grozno groznega, in ko se mi bo to prikazalo, bo vse v redu. To je samo ena od dimenzij. Z ljudmi sploh ne začnem predelovati travme, dokler se ne naučijo regulirati stresa drugače. Mnogi pridejo k meni, ker je njihov glavni način reguliranja stresa neka nekemična zasvojenost. Najprej se dogovorimo, da bomo s tem prenehali, v približno enem letu, recimo, jim to uspe. Definicija zasvojenosti pomeni, da delaš nekaj,

kar veš, da ti škodi, pa ne moreš nehati. Zasvojenost je učinkovit mehanizem za premagovanje stresa, zato jih moram v tem času naučiti drugih načinov, ki so lahko meditacija, sprehod v naravi, telesna aktivnost, tapkanje, joga ... Hkrati se vključijo v podporne skupine, kjer so ljudje s podobnimi težavami. Ljudi, ki imajo večje težave z abstinenco, napotim v 12-koračne podporne skupine, ki se srečujejo vsak dan. Imajo maksimalno podporo – mojo, skupine in drugih podpornih skupin, da lahko svojo napetost sproti sproščajo in so sposobni prenesti nove napetosti, ki nastanejo, ko se začne travma »rolati«. To se zgodi samo od sebe. Ko so ljudje zmožni to začeti predelovati, začnejo na plan prihajati spomini, in takrat spet uporabimo vse metode, sicer bi šel njihov trud z abstinenco po gobe. To sta dva procesa – abstiniranje od zasvojenosti in predelovanje travme, ki drug drugega podpirata.

● **Zelo pomembna pri tem je disciplina. Tudi vi ste v knjigi napisali, kako težko se je trikrat na teden prisiliti, da greste na fitnes, ko pa greste, se počutite odlično.**

Ja, vsakič se moram zbrati, nikoli ni bolje, ampak vseeno grem.

Meni je veliko lažje pisati kot iti v fitnes. Ampak grem, ker je to dobro zame, ne zato, ker imam kratkoročni cilj shujšati. Zavedam se, da skrbim za 50 ljudi – vsakega s svojo travmo, vsakega s svojimi problemi, s svojo družino, s svojo zgodbo, in da to lahko prenesem, moram biti močna. Vlagam vase,



da sem sposobna prenesti njihove zgodbe.

● **Kako vam uspe, da težkih zgodb ne nosite s sabo domov?**

Saj včasih jih, ampak ne toliko, da bi recimo zaradi tega popustila. Tudi jaz sem človek, dovolim si biti čustvena, dovolim se navezati in mi je potem težko, ko nekomu, na katerega se navežem, ne uspeva. Ampak brez tega bi bila pa robot. To, kar v resnici zdravi, je človeški odnos, ljubezen, če hočete. Da je nekomu mar. Na neki točki moje terapije pri dr. Ruglju je terapevt čisto mimogrede omenil, da je tisto jutro vstal že ob štirih in šel za eno uro teč, da se je v miru pogovoril s sabo, kako naj mi pomaga. Pomislila sem, vau, moj oče bi si ta čas raje vzel za to, da bi me prepričal, da tega ne potrebujem. Nihče še ni zame vstal ob štirih zjutraj in šel teč, da bi mi pomagal. To je bilo zame prelomno. Pokazal mi je, da sem vredna. Zato bom naredila vse! In zato to počnem. Ko sedim v tej sobi z ljudmi, ki me gledajo, kaj bom naredila, rekla, ali stojim za svojimi besedami, ali bom lahko prenesla njihove zgodbe, takrat dobim moč.

● **Ko enkrat stopiš na pot razreševanja vzorcev iz preteklosti, se rast**

pravzaprav nikoli ne končamo. Kako se spoprijemljejo okoli tebe, ko se spoprijemliš sam?

Spremembe vplivajo na vsa, se spremenijo tvoja stališča sveta. Recimo, po kakšnem dveh terapijah začnejo moji govoriti: še vedno sem v isti

bi, ampak nimam veliko težav, pravzaprav grem čisto rada v službo. Ali pa, zadnjič sem se s svojim adolescentnim sinom, pa sva se osredotočila na pogovarjala, kar me je la sem, kakšen človek ta moj otrok. Ali pa, vi, mogoče je zdaj težje najti moškega, imam tako stroge kriterije, ampak nazaj ne grem več. Tako se kažejo spremembe notranjih stvari, koliko daš nase. To je tako pomembno. Niti, ki ima nizek občutek stne vrednosti, si raje upal iti v odnos z zelnim partnerjem, kar bo vedno bal zapušča. Zanj je ravno prav ta je ravno prav disfunkcionalen. In ko se eden dvigne, reši kakšen problem, se dvigne tudi

nter. Bolje se potem počutijo otroci in starši mirneje obravnavajo njihove probleme. Že zglede, če imaš resne psihološke težave, poiščeš pomoč, je nekaj resnega, kar lahko starši dajo svojemu otroku. Tako, kot se je meni, lepo, da si je nekdo vzel čas za te. To mi je dvignilo občutek lastne vrednosti, in to je točno to, kar ti dje potrebujejo.

● **Nekje ste dejali, da če bom čakali svet, v katerem ne bo glavni razlog ta, da bodo ljudi očiščeni svojih osebnih vojn. Sliši precej neverjetno.**

Verjamem, da se vsaka družbena sprememba začne v majhnem krogu ljudi, ki začnejo sebe jemati resno in se odločijo, da bodo drugače ravnali, če svet govori, da je to brez zasluge. Pred desetimi leti ni nihče vedel, da bo toliko vegetarijancev, pa bodo tisti, ki se borijo za podoben spremembo, slišani. Verjamem, da se resnične spremembe začnejo dogajati v majhnih skupnostih, ki začnejo to spremembo uvajati v svojih življenjih in se potem razširi. Sama eno tako skupino imam in s tem sem pomirjena. Če se mi, da s tem delam največ, kar tem področju lahko naredim.