

Še največkrat mi očitajo avtoritativnost, ki se za žensko pri nas še vedno nekako ne spodobi. Ampak vem, zakaj tako ravnam: s klienti želim poustvariti situacijo med mamo in otrokom, saj je to največkrat ta situacija, kjer se je travma začela.

**SANJA ROZMAN**

ZDRAVNICA, PSIHOTERAPEVKA  
IN AVTORICA KNJIG S PODROČJA ZASVOJENOSTI

# SITUACIJA MAMA/OTROK JE NAJVEČKRAT SITUACIJA, KJER SE TRAVMA ZACNE

V spreminjanje svojega in v zdravljenje odvisnosti od odnosov je vložila veliko trdega dela in samopremagovanja, čeprav bi človek v njeni družbi z iskrenim, širokim nasmehom in s pomirjujočim globokim glasom mislil, da je bilo življenje z njo vseskozi prizanesljivo. A Sanja Rozman je, še preden je vzcvetela, vsaj nekajkrat konkretno padla, se tudi s strokovno pomočjo pobrala in postala ena od najbolj iskanih psihoterapevtek v Sloveniji.

GORAZD DOMINKO SRAKAR, FOTO: MIRAN JURŠIČ

Nekemične ali vedenjske zasvojenosti (s hrano, pretirano telesno aktivnostjo, kompulzivnim trošenjem denarja, igrami na srečo, z duhovnostjo, s seksualnostjo itd., op. a.) ne padejo kar z neba, temveč so posledice dobro skritih travmatičnih dogodkov v otroštvu, kar odraščanje v nepredvidljivem okolju, brez občutka varnosti, ljubezni in čustvene stabilnosti zagotovo je. Čeprav imamo rosna leta za obdobje, ko naj bi bilo najlepše, pa veliko ljudi odrašča v napetem ozračju, ki ga krojijo količine popitega alkohola ali zaužitih opiatov. Proces zdravljenja travmatiziranih je dolgotrajen, treba je korenito spremeniti vedenjske vzorce, lahko rečemo kar svoje življenje.

**0 Dolgo se že ukvarjate s človeškimi usodami. Bi po vseh desetletjih pomoči in proučevanja slovenskih ranjenih duš lahko rekli, kakšna je psihopatologija Slovencev?**

Pri svojem delu se zelo pogosto srečujem z odraslimi, ki so bili v otroštvu izpostavljeni alkoholizmu in nasilju v svoji družini. Tudi ko odrastejo, se ti ljudje pogosto srečujejo z značilnimi težavami, ki jih lahko imenujemo »odvisnost od odnosov« ali, kot se temu strokovno reče, kronična razvojna posttravmatska stresna motnja. Kot taki so bolj ranljivi za zasvojenosti, kemične in nekemične, saj nosijo v sebi kronično bolečino, ki jo poskušajo z zlorabo kemikalij in postopkov omiliti. »Cankarjanske matere« pa pravzaprav spadajo v to sliko, saj so par zapitimi nedoraslim očetom! Kot vidite, so izpolnjeni genetski in vzgojni pogoji, da se težave prenašajo v naslednjo generacijo.

**0 Lahko razloživa, kaj pomeni nekemična zasvojenost in kako zelo drugačna je od kemične?**

Najenostavneje je tako: ena mojih uspešnic ima naslov »Peklenska gugalnica«. Ob pogosti zlorabi alkohola, droge ali nekega stopka, ki povzroča omamo ali potešitev, denimo igranje igrice, prenašanje ... nastanejo v možganih spremembe – gugalnica! Kdo se na njej guga, je manj pomembno, saj lahko nehaš piti, pa se začneš prenašati ali zadevati s socialnimi mediji, pri čemer si ravno tako nezmožen prenehanja kot prej. Nezmožnost prenehanja je glavna lastnost zasvojenih, in ne glede na količino alkohola ali drugih sredstev ali vedenj. Da bi ozdravel, moraš razgraditi gugalnico, saj ni mogoče trajno nadzirati dostopa do potencialnih sredstev za omamo. Pozornost usmerjamo torej v spremenjeno delovanje možganov, in ne v količino popitega alkohola. Kar se tiče okrevanja, niso nekemične zasvojenosti nič lažje – še lažje je nekemu prepričati popivanje kot pa prepričati sanjarjenje o zadetku v kazinoju.

**0 O čem navadno tožijo ljudje s kronično razvojno posttravmatsko stresno motnjo. Se je sploh zavedajo?**

Ljudje s temi težavami imajo značilne simptome: težave z regulacijo čustev, denimo čustvene izbruhe, ki se izmenjujejo z nesposobnostjo čutenja določenih čustev, recimo jeze ali žalosti, skrajno nizek občutek lastne vrednosti, zaradi katerega se v odnosih podrejajo oziroma izbirajo partnerje, ki jih izkoriščajo, globoke občutke sramu, krivde ali neuspešnosti, in stalne resne težave v bližnjih razmerjih. To so intenzivna negativna čustva, ki se jih ljudje sicer zavedajo, vendar razloge zanje pripisujejo svoji nesposobnosti. Na terapijo pridejo, ker verjamejo, da bi se njihovi partnerji morali spremeniti, nehati piti, varati, igrati na srečo ... potem pa bo vse v redu.

**0 Kdaj bi jim torej odleglo oziroma kaj bi morali narediti, da bi bilo vse v redu?**

Tega, kar je vgrajeno v temelje osebnosti, se ne da zradirati z eno samo potezo. Korenito morajo spremeniti življenje in pri tem potrebujejo pomoč. Poleg tega potrebujejo specifične strokovne postopke, ki pomagajo pri telesnem okrevanju. Bolj kot razum je pri njih prizadet telesni in čustveni del, ki se ju ne da »prepričati« z besedami, ampak s kompleksnim terapevtskim programom. Poleg tega marsikdo od njih potrebuje tudi izkušnjo varne navezanosti v odnosu. Večina jih to ve in pričakujejo, da jih bo »ljubezen ozdravila«, vendar si zaradi svoje izkušnje in posledičnih napačnih prepričanj izbirajo za bližnje odnose ljudi, ki so zanje škodljivi – podobno, kot so bili njihovi starši v otroštvu – in z njimi nadaljuje boleče odnose. Varen odnos je odnos s psihoterapevtom, ki razume to patologijo in jim ponuja drugačno izkušnjo.

**0 Kako usodno je za otroka nasilje v družini, res lahko vodi do posttravmatskega sindroma? Lahko človek po klavrnem otroštvu sploh kdaj okreva?**

Nasilje v družini je še veliko hujše, če se to sploh da meriti, kot nasilje, ki so mu priča odrasli v vojnah ali v primeru višje sile. Ne samo da je otrok majhen, je tudi nezrel in si ne more sam pomagati. Poleg tega pa najpogosteje nasilje izvajajo nad njim tisti, ki jih ima rad in ki ga učijo, kako svet deluje, od njih pričakujejo ljubezen, skrb in nego. Da bi lahko to ne-

*Upokojila sem se iz zdravniškega poklica, ker sem prebolela raka in sem si morala vzeti več časa za osebno okrevanje. Nadaljujem pa vodenje skupin za okrevanje zaradi zasvojenosti. To delo me navdihuje, zato o tem pišem knjige.*

kako preživel, si mora otrok razložiti, češ da je sam kriv za nasilje, ker je tako slab. V nasprotnem primeru bi moral sebi priznati, da se na starše ne more zanesti, kar pa je za otroka enako smrtni obsodbi. Stališča, ki jih sprejme kot otrok, ostanejo nespremenjena tudi v odraslosti, zato se lahko vede otroče ali pa odvisniško. Seveda pa je možno od tega okrevati, vendar to ni tako preprosto, da bi jim samo razložili njihove travme – poseči je treba globlje na čustveno raven.

**0 Ali obstaja morda kakšen podatek, kako poškodovana je Slovenija zaradi alkohola?**

Po podatkih NIJZ iz leta 2018 43 % prebivalcev, starih od 25 do 64 let, pije visoko tvegano, v zadnjih letih je še posebej skrb vzbujajoč podatek o naraščanju deleža mladih žensk. Zaradi škodljivih učinkov alkohola na zdravje in zaradi prometnih nezgod, ki jih povzročijo alkoholizirani vozniki, vsako leto v Sloveniji v povprečju umre več kot 900 oseb. To so podatki o akutnih škodljivih učinkih. Po nekoliko starejših statističnih po-

datkih naj bi bilo med Slovenci približno 150 tisoč odvisnikov od alkohola. Če predvidevamo, da vsi ti ljudje živijo v tipičnih družinah, lahko izračunamo, da je oseb, ki so psihično prizadete zaradi zlorabe alkohola in alkoholizma, vsaj trikrat toliko.

**0 Kar nekaj zvenceh imen je v Sloveniji, ki skoraj pregovorno pomagajo ljudem v stiskah, imajo/imate čarobno paličico. Čemu pripisujete svoj uspeh?**

Iskrenosti! V svojih knjigah in na javnih nastopih govorim tudi o svojih problemih v življenju, ker se iz tega ljudje lahko naučijo, kako rešiti svoje podobne težave. Ljudje čutijo, kdaj si pristen in se ne delaš popolnega, in to nagradijo s tem, da se tudi sami upajo pokazati takšni, kakršni so. To nas poveže. Odnosi so temelj okrevanja in zorenja ljudi, in jaz se »dam v odnose«, ker spoštujem sogovornike in vem, da ne potrebujejo zvenceh besed ...

**0 Ste morali, preden ste lahko začeli opravljati delo psihoterapevke, tudi sami skozi proces psihoterapije?**

Vsak psihoterapevt mora (ali bi vsaj moral, op. a.) skozi lasten proces okrevanja, da ne bi, kot se dogaja, svojih težav poskušal rešiti s spreminjanjem drugih ljudi.

**0 Ste se po pomoč res zatekli k doktorju Ruglju? Je bil pri vas uspešen in zakaj so nekateri zmajevali z glavo nad njegovimi metodami?**

Jaz sem se vključila k dr. Ruglju kot svojec hazarderja, torej odvisnica od odnosov. Takrat ni bilo pri nas nikogar drugega, ki bi se ukvarjal z ljudmi s takimi težavami. O tem procesu sem pisala v svoji prvi knjigi Sanje o rdečem oblaku. Med okrevanjem sem ugotovila, da me ta tema strastno zanima, zato sem se iz zdravnice dokvalificirala v psihoterapevko in začela pomagati ljudem s podobnimi težavami. Njegova metoda mi je pomagala, z vsemi njegovimi stališči in izjavami pa se nisem strinjala, zato sem pozneje pot nadaljevala samostojno.

**0 Psihiatri, psihologi, psihoterapevti imate različne pristope pri zdravljenju ... Ste**

**slišali morda kakšno krepko na svoj račun in kaj vam je najpogosteje očitano?**

Ljudje so različni in potrebujejo različne pristope. Očitki in kritike so pomembni, da ti pomagajo prepoznati, kje moraš kaj izboljšati, zato se jih ne ogibam. Še največkrat mi očitajo avtoritativnost, ki se za žensko pri nas še vedno nekako ne spodobi. Ampak vem, zakaj tako ravnam: s klienti želim poustvariti situacijo med mamo in otrokom, saj je to največkrat ta situacija, kjer se je travma začela. Krpati moraš tam, kjer je raztrgano.

**0 Relativno hitro, leta 2013, ste se upokojili. Kako zelo so vsi, ki so potrebovali vašo pomoč in se zatekali k vam, vplivali na vaše počutje?**

Upokojila sem se iz zdravniškega poklica, ker sem prebolela raka in sem si morala vzeti več časa za osebno okrevanje. Nadaljujem pa vodenje skupin za okrevanje zaradi zasvojenosti. To delo me navdihuje, zato o tem pišem knjige.

**0 Bi svoje knjige danes, ko je preteklo že nekaj časa, napisali drugače, »updejtalili«, kot pravimo v žargonu?**

Prav ničesar ne bi spremenila, kar se tiče moje osebne angažiranosti v knjigah. Sicer pa so moje zadnje knjige posodobljena verzija tistih izpred 20 let, saj je v tem času stroka močno napredovala. V tistem času sem morala ljudi prepričevati, da obstaja nekaj takega kot nekemična zasvojenost, danes pa sem član državne delovne skupine za preventivo proti nekemičnim zasvojenostim. Ponosna sem, da sem že takrat vedela, da gre za resno bolezen, saj sem se z njo spopadla tudi sama.

**0 Omenili ste, da ste preboleli raka ... Kako ste se z njim spopadli in kakšen epilog bi potegnili ob koncu zdravljenja?**

Pred 19 leti sem zbolela za rakom dojke in bila zaradi tega operirana. Kako sem se z njim spopadla? Zahtevalo je vse moje sposobnosti in več kot eno leto mojega življenja. Takrat je trpela tudi družina, tri hčerke imam, od katerih je bila najmlajša stara komaj štiri leta. A moči sem imela komaj zase, da sem se izvlekla. Ker sem sicer »močna ženska« in vajena vzeti stvari v roke ter jih rešiti, je bila to močna izkušnja nemoči in sposobnosti, da sprejemem stvari, ki jih ne morem spremeniti. Ko sem bila malo ven iz najhujšega, so me ženske, združene v Europa Donno, ki se borijo za boljše zdravljenje raka dojke, prosile, naj postanem njihov predstavnik v evropski organizaciji. Čeprav sem si prisegala, da bom delala manj in več počivala, sem končno sprejela ta izziv, vedoč, da se bom tako ali tako morala z rakom dojke ukvarjati še

vsa naslednja leta – pa naj ima vsaj kdo kaj od tega. Tako sem srečala mnogo pogumnih žensk in se veliko naučila.

### 0 Je rak res psihosomatska bolezen oz. bolezen duše?

Vse bolezni, posebno tako težke, kot je rak, slej ko prej postanejo psihosomatske, saj so naša telesa neločljivo povezana z našo dušo. Izkušnja hude bolezni človeka osebno spremenijo. Ali je to tudi vzrok bolezni, je težko dokazati, saj se pri nastanku raka prepletajo številni dejavniki. Kot zdravnica sem se pogosto pogovarjala s svojimi pacienti o tem, kako doživljajo svojo bolezen in čemu pripisujejo njen nastanek, in veliko jih je uvidelo povezavo med neko svojo šibkostjo in nastankom bolezni. Kronični stres zaradi neurejenega življenja vpliva na imunski sistem, ki se ne more učinkovito upreti raku in drugim boleznim.

*Korektno izvedena psihoterapija nikomur ne škodi. Tudi če nimaš diagnoze, se je vredno posvetovati z nekom, ki ima izkušnje s tem, kako ljudje živijo, zato ker nikoli ne moreš biti tako popoln, da ne bi mogel biti še boljši. Tudi za osebno rast gredo ljudje k terapevtu.*

### 0 Če se vrneva k skupinam za okrevanje – te niso za vsakogar. Marsikdo se zgovorno boji govoriti o tem na glas in pred »občinstvom«. Je zanje priporočljivejša individualna obravnava?

Skupina je za psihoterapevta, ki pomaga za svojenim, najboljše in najmočnejše orodje spremembe. Jaz se ji ne odrečem, ker se ljudi da spreminjati le z zgledom in v varnih korektnih odnosih. Zaradi posttraumatske stresne motnje iz otroštva ti ljudje verjamejo, da je svet nevaren, saj so bili v svojih prvih odnosih ranjeni. Kako jih naučiš, da ni tako? Besede ne delujejo. Potrebna je korektivna izkušnja varne terapevtske skupine, ki dobro deluje. Ta je kot orkester, ki mu dirigira terapevt: skupaj pa izvajamo glasbo, ki je solist ne more poustvariti. Individualno delam izključno samo za moje ljudi, ki so tudi v skupini, kadar moramo rešiti posebno delikatne teme.

### 0 Je psihoterapija lahko škodljiva oziroma ali obstaja kakšen tip osebnosti, ki mu ne koristi?

Korektno izvedena psihoterapija nikomur ne škodi. Tudi če nimaš diagnoze, se je vredno posvetovati z nekom, ki ima izkušnje s tem, kako ljudje živijo, zato ker nikoli ne moreš biti tako popoln, da ne bi mogel biti še boljši. Tudi za osebno rast gredo ljudje k terapevtu. Saj to ni nekaj, kar bi kar vsak mogel najbolje znati sam po sebi.

### 0 Pa vendar, še vedno veliko ljudi ob omembi psihoterapije zavija z očmi. Zakaj je še vedno tabu?

Ker ljudje mislijo, da lahko delajo napake in s tem prizadenejo najbližje, češ, jaz sem pač tak. Ne doživljajo sebe kot »projekt v delu«, ki se vse življenje izboljšuje, ampak se kmalu po dosegu telesne zrelosti »zabetonirajo« in se nehajo spraševati o svetu in razvijati. Tako kot vaš pametni telefon, ki bi kmalu nehal delati prav, če ga ne bi redno posodabljali, se tudi človek, ki se pri dvajsetih neha »posodablja«, usidra v svoj prav, okoli sebe pa svojem

povzročja vedno večjo bolečino. Slovenci mislijo, da greš k psihiatru, če si nor, razlike med psihiatrom in psihoterapevtom pa ne poznajo.

### 0 Kako zelo psihoterapije utrudijo psihoterapevta?

Je tudi naporno, saj si dnevno soočen s težkimi pogovori o nasilju, zlorabi otrok, brezupu ... in to predstavlja kronični stres, ki ga je težko nesti. Če ne bi verjela, da s svojim delom lahko ljudem pomagam, da zaživijo bolje, bi bilo to težko nesti. Tako pa me uspehi »mojih« klientov navdihujejo, da se mi ljubi svoj čas posvetiti tem težkim zgodbam. In vredno je!

### 0 Ustaviva se še pri psihoterapevtih. Danes je vsak, ki ima »pet minut časa«, že psiholog, psihoterapevt. Kako vi razumete to poplavo samoooklicanih strokovnjakov?

To je splošen problem, da se pri nas vsak lahko neosnovano razglašajo za karkoli, ker pač zakon niso usklajeni in ker papir, še bolj pa seveda internet, vse prenese. Mnogo je ljudi, ki so tako nekritični, da svoje osebne izkušnje razglašajo za univerzalne resnice in jih prodajajo

kot suho zlato. Včasih se mi res zdi za malo, ko nekomu zelo obzirno poskušam strokovno svetovati, da naj kaj spremeni, potem pa zavije še po nasvet k prijateljici, k »šlogarici«, in vse te nasvete jemlje za enakovredne. Je res lahko prepričan ali prepričana, da lahko po pol ure brskanja po Googlu ve toliko kot jaz po 40 letih dela z ljudmi in stalnega izobraževanja?

### 0 Številni se v želji po okrevanju zatekajo v duhovnost, v novodobne duhovne učitelje. Kako nevarno je lahko to?

To je zelo nevarno za šibke ljudi, ki bi se radi odrekli odgovornosti za lastno življenje in se »priklopili« na vsevednega guruja. Opažam porast teh teženj med ljudmi, ki nekritično sledijo različnim »različnim vplivnežem« – ljudem, ki največkrat nimajo pojma o temi, o kateri objavljajo, a za seboj povlečejo množice in seveda od tega živijo. Sama se vedno prej pozanimam o osebi, ki nekaj govori, preden se odločim učiti od nje. Zdi se mi, da je postala priljubljenost (izražena v številu sledilcev, op. a.) bolj pomembna kot strokovnost, in to je zelo slabo.

### 0 Pogosto je slišati, da je strokovna pomoč draga, številni si je ne morejo privoščiti.

V ceni se kažejo leta in leta dragega izobraževanja in supervizij doma ter v tujini, ki jih terapevt plača iz svojega žepa, in na koncu cena ni kaj dosti višja kot za frizerja in lakiranje nohtov enkrat mesečno. Ta denar povprečni kadilec ali pivec vrže skozi okno za svojo razvado! Se pa strinjam, da bi morale obstajati tudi možnosti, da bi se tudi zdravljenje teh bolezni financiralo iz zavarovanja.

### 0 Pandemična izčrpanost ... Kdaj si bomo ljudje lahko pomagali, če sploh?

Ne morem napovedovati prihodnosti. Ljudje različno prebolevajo travme. Nekateri zaradi njih trpijo vse življenje, drugi jih premagajo in postanejo še močnejši. Na tej točki začenjam opažati, da se pospešeno učimo, brez česa vse zmoremo živeti, kar se mi zdi dobro. Sama najbolj pogrešam stike z ljudmi, take pristne, bližnje. Kar se tiče potrošniških dobrin, pa imam še malo rezerve!

### 0 Dotakniva se še časa »veselega decembra«. Zakaj bi moral biti vesel in ali je sreča res precenjena? Kaj v resnici v življenju res šteje?

Veseli bi morali biti vsi meseci, veseljačenje decembra pa meni ni sinonim za veselje. Lju-

dje imamo radi obrede prehodov, ko se poslavljamo eno leto ali rojstni dan, in to radi proslavimo s prijatelji. V tem ni nič narobe, če le ne postane samo sebi namen. Sreča je po moje stranski produkt kakovostnega življenja, ne pa cilj. Zame pomeni imeti polno življenje to, da imam svojo družino, da se razumemo, da se z veseljem ukvarjam s svojim delom, se pri tem družim z ljudmi in imam občutek, da je moje delo koristno.

*Sreča je po moje stranski produkt kakovostnega življenja, ne pa cilj.*

### 0 Se pa veseli december za številne spremeni v nočno moro – zakaj? Kako si pomagati v trenutkih obupa?

Mogoče se ravno v teh decembrskih dneh obsedenosti z nakupovanjem zavemo, kako je vse to potrošniško norenje plehko in da v resnici hrepenimo le po tem, da bi nas videli in imeli radi. Ko se tega zavemo, pa lahko sklenemo, da se bomo obrnili k trajnejšim vrednotam in končno kaj storili v tej smeri.



Enak okus, nič packarije. S skodelico čaja Teekanne.