

Močnejša od tesnobe

Mislím, da imam preveč bremen, ki jih moje telo že nekaj časa ne zmore več. Nimam časa zase, nihče me ne razbremeni pri vzgoji in varstvu otrok, vedno delam več stvari hkrati in telo je začelo odpovedovati ... Boli me hrbtenica. Boli me želodec. Ne morem dihati. Srce mi razbija. V glavi imam en sam strah. Ne zmorem več ...

LUČKA LEŠNIK

Tako je mučna občutja iz let, ko se je začela zavedati, da se mora izviti iz njihovega primeža, se jih otresti, ker že predolgo trajajo, zapisala **Tatjana Grča**, mama treh sinov, direktorica družinskega gradbenega podjetja, ženska z mnogimi življenjskimi vlogami. Že prej je marsikomu omenjala svoje stiske (na zunaj jih, seveda, ni bilo videti, delovala je dobro, pravzaprav zelo dobro in lepo), srečala je tudi nekaj posameznikov, ki so živeli s podobnimi težavami, in nekateri so jih uspešno premag(ov)ali. Po premisleku in spodbudah se je odločila (tudi) za strokovno pomoč in podporo.

Srce razbija, roke se tresejo

Njena pred kratkim izdana knjiga Skodelica življenja nam razgrinja osebno izkušnjo, kako se soočiti z anksiozno motnjo. Nastala je po več kot desetletnem raziskovanju bolezni (s pomočjo uradne in alternativne medicine) in globokem klicu po pomoči ljudem, ki si o težavi sodobnega časa, torej tesnobi, ne upajo (ne zmorejo ali ne želijo) spregovoriti.

Iskreno razkriva najgloblja doživljanja in občutja, piše o vzponih in padcih, o veri v izboljšanje stanja, tudi o trenutku, ko bi to vero skorajda izgubila ... Niza spoznanje za spoznanjem, pogleda v oči hromečemu strahu in dojema, da ta izvira iz njenih možganov, telo pa se odzove nanj, četudi ni nujno zmeraj čisto stvarjen.

“Ta proces je postal kroničen in zdaj svojih možganov nikakor ne

morem več prepričati, naj nehajo s tem. Dovolj je samo ena misel, en vdih, možgani začutijo paniko, se v sekundi odzovejo, pošljejo ogromne količine adrenalina v moje telo, to se zakrči, postavi se v obrambno držo, srce mi začne razbijati, tresejo se mi roke, globoko diham, moja zavest se zoži,” opisuje dogajanje v sebi, ki je zdaj končno več ne plaši. Zaupa nam, da je vrsto let zorela, preden je razkrinkala svoje omejeno razumsko mišljenje in se začela prepuščati vednosti v sebi. Ne prikriva nam, da preobrat ni bil lahek; priznava, da ga sploh ni preprosto razumeti. A z gotovostjo nam prenaša sporočilo, da je nekaj močnejše od vsakršne tesnobe in ne pozna poraza: ljubezen.

Vsaj za droben premik

Knjigo namenja kot priznanje vsem, ki jih anksioznost preskuša, napisala jo je za njihove svojce, da bi ljudi s tovrstnimi stiskami laže spremljali in sprejemali, skratka, da bi jih v širši družbi laže razumeli. Ljudi, ki se s tem dnevno spoprijemajo, je namreč več, kot si predstavljamo. In tudi družbene okoliščine, v katerih smo se znašli, samo še spodbujajo razcvet tovrstnih motenj.

“Če bo knjiga za trenutek ali droben premik naprej pomagala komurkoli s tesnobo, je vredno. Nekdo, ki je doživljal kaj podobnega, se bo našel v njej. Ali pa bo komu uspelo zaradi nje pravočasno narediti korak v pravo smer, da si prihrani svojo pot. Za te ljudi je vredno,” med drugim še poudarja Tatjana Grča. •



Tatjana Grča:
Skodelica življenja - kako se soočiti z anksiozno motnjo, Gradnje Grča storitve, 280 strani, cena 29,40 evra