

Nepremagljiva



Anksioznost je še vedno tabu in čas je, da spregovorimo tudi o njej!

29. maja, 2020 **LEPOTA IN ZDRAVJE** Petra Arula

Tatjana Grča je strahove, ki so prevzeli njen um in zagospodovali telesu, v svoji knjigi Skodelica življenja opisala izjemno nazorno, obenem pa razložila tako okoliščine, ki so jo privedle do anksioznosti, kot vse poti, ki so ji pomagale skozi njen dolgi boj z boleznijo.

Preprosto mogla sem jo spoznati. Dokazala je, da je nepremagljiva. Anksioznost, bolezen sodobnega časa, je raziskala do zadnje študije, preizkusila je vse od klasične medicine do naravnih zdravljenj in meditacij ter se ozdravila šele, ko se je je nehala bati. Ker je tako podrobno opisala svoje življenje pred boleznijo in svoj boj med njo, sem imela občutek, da jo že dobro pozam. Zdelo se mi je, da sva že napol prijateljici, čeprav se še nikoli nisva srečali. Tako zelo se mi je zdela podobna v željah, strahovih, iskanjih ... V nekaterih stvareh pa tudi precej drugačna. Imela sem občutek, da bi se od nje lahko še marsičesa naučila. A začniva pri anksioznosti, sem si mislila, o tem moramo nujno govoriti, čim več, da bodo ljudje videli, da v svojih strahovih in bojih z njimi niso sami.

»Ohranjati ravnotežje med družino, poslom in svojim zdravjem je umetnost,« je bil prvi stavek, ki ga je Tatjana povedala, ko sem začela snemati najin pogovor.

Kako je uspelo ravnotežje med družino, zahtevnim poslom in svojim zdravjem ohraniti vam?

»Padla sem povsem do dna. Telesno sem padla povsem do konca. Najprej sem to zapisala v svoji knjigi, zdaj pa o tem tudi javno govorim. Mislim, da se morda preveč bojimo pasti povsem do dna. Moja izkušnja je: ravnovesje v svojem življenju sem zmogla vzpostaviti šele, ko sem si priznala, da dejansko ne moremo več, da sem prišla do konca in če se ta trenutek ne bo nekaj spremenilo, me ne bo več. Sama sem v najtežjih obdobjih imela občutek, kot da me je zapustila duša. In takrat se mi je zdelo, da sem nehala iskati razumske rešitve, da sem se prepustila v smislu: zdaj naj pa pride, kar ima priti. Takrat šele se je začel preobrat. Ugotovila sem, da se spleča gledati na življenje malo bolj lahkotno.

Podiral se vam je svet, vam pa se je zdelo, da se spleča na življenje gledati lahkotneje?

Res je. Šele takrat sem ugotovila, da se preveč zaganjamo, da na življenje gledamo s preveliko težo, preveč zares vzamemo vsako stvar, preveč nas skrbi. Zdaj to vem in od takrat, ko sem padla povsem na dno, veliko lažje najdem ravnotežje. Še vedno se zgodi, da me kakšna stvar zelo zelo skrbi, a si preprosto rečem: Saj bo, saj se bo izšlo, saj se mora nekako iziti.



TATJANA GRCA, FOTO: MATEJA JORDOVIC POTOCNIK

Ob treh sinovih, ginekoloških težavah po porodu, moževem raku in družinskem poslu ter svoji perfekcionistični drži na vseh področjih ste uspeli zaupati življenju, kakršno je. Kaj bi zdaj naredili drugače, če bi bili še enkrat stari 20 let?

Najprej naj povem, da ne bi bila še enkrat stara 20 let. V svojem življenju ne bi zamenjala ničesar, čeprav je bilo težko in hudo, vsekakor pa bi se trudila, da ne bi bila

tako velika perfekcionista, ne bi tako zares poslušala vseh nasvetov in se držala vseh pravil, ki jih učijo starši, šola in druge avtoritete. Bolj bi poslušala sebe in šla bi malo bolj sproščeno skozi življenje. Vendar mislim, da tega preprosto nisem znala. Vsi imamo neke predispozicije, podedovane vzorce in v življenju delujemo tako, kakor zmoremo. Zdi se mi, da je prvi proces zdravljenja to, da samega sebe sprejmeš takega, kot si. Torej: nisem znala drugače in tudi če sem počela vse narobe, s tem ni prav nič narobe – vse je rast. Verjetno se začnemo spreminjati šele po težkih preizkušnjah. Zmaga pa je to, da res začnemo spreminjati sebe, da ne iščemo zunanjih krivcev, da ne ugotavljamo torej, kdo je kriv, da imamo mi takšno življenje, da smo mi taki in taki. Da torej ne prevzemamo vloge žrtve, temveč rečemo: Do zdaj je bilo takole, se sprejemam, ni vse slabo, in delujemo od tam naprej.

»Samo delo kot tako človeka ne obremenjuje. Obremenjujejo ga skrbi. Zdaj si rečem: danes moram narediti to in to, osredotočila se bom le na to in to skušala narediti maksimalno dobro ter se prepustila, da se zgodi, kar se mora.«

Če bi imeli hčerko, bi ji torej rekli, naj ne vzame vaših nasvetov preveč resno?

Točno tako, moj stavek zanjo bi se glasil: »Absolutno se nauči poslušati samo sebe.« To govorim tudi svojim trem sinovom. Zelo so si zapomnili tudi moj stavek, ki je, glede na to, da imamo družinsko podjetje, še bolj močan: Izberite si tak poklic in v življenju delajte to, kar vas bo zadovoljevalo, da boste srečni. Mene vam ni treba impresionirati. Jaz bom zadovoljna z vsem, kar boste dosegli, če to osrečuje vas. Moji fantje temu sledijo.

Punce pa so drugačne. Morda se bolj prilagajajo, so bolj poslušne, bolj predvidljive in pridne v šoli, pa potem spet ob možu; zato bi svoji hčerki rekla le: Poslušaj sebe. Sploh v času materinstva. Tudi tu bi se dalo marsikaj narediti malo bolj lahkotno. V končni fazi ugotoviš, da si otroku dal življenje, da ga vzgajaš po najboljših močeh, potem pa je pot otrokova. In manj kot ga ukalupljaš, večjo širino mu daješ.

Anksioznost se vam je začela tako, da ste imeli občutek, da ne obvladate svojega telesa. Kakšni so bili občutki, kako ste iskali rešitve, kaj je bilo tako drugačnega kot vse težave prej?

Najboljša prisposoba zame je skodelica življenja – na neki točki se nehaš spraševati, kaj je zdaj drugače, ker je zgodba povsem preprosta – življenje je kot skodelica. Vsakdo polni vanjo svoje življenje, vse kar ima, ker drugače ne znamo. Ker sproti ne odlijemo, česar ne potrebujemo več, se čez rob prelije ena kapljica. Katera je ta kapljica, je povsem vseeno, saj ima vsak človek svojo zgodbo, svoje življenje. Sama sem imela občutek, da sem do tiste ene kapljice, ki se je prelila čez skodelico, imela življenje ves čas pod nadzorom, da sem bila pridna, delovna, in po načrtih, ki sem si jih zastavila, sem izpolnjevala vse, sicer z veliko truda, a brez težav. Ko se je kar naenkrat vse zgrmadi name, po rojstvu tretjega otroka, ob stalni odsotnosti moža in ob vodenju zahtevnega podjetja, sem vse skupaj še vedno obvladala. Ko pa sem dobila občutek, da ne obvladam svojega telesa, osnovni problem so bila rodila po tretjem porodu, potem pa še psihični občutek, da vsega, kar sem si naložila, ne zmorem več, no, tu pa me je zmanjkalo.

Vaša kapljica čez rob so bile torej ginekološke težave in obenem občutek, da ne obvladate več svojega telesa. Ukrepali ste hitro, a boj je bil dolgotrajen.

Svojih težav nikoli nisem pometala pod preprogo. Od samega začetka sem se jih lotevala odgovorno, naredila pa sem osnovno napako, ki jo naredi večina ljudi, ki izgorejo – še vedno sem upala, da bodo težave prešle samo od sebe, govorila sem si, da samo še majčkeno potrpi – samo toliko, da otrok še malo zraste, pa majčkeno, da uredimo določene stvari, potem si bom pa že vzela čas zase. Ko. Ampak tega ko ni. Seveda pa se ob takšnem odnosu simptomi le slabšajo, vsak dan je malo slabše, ironično pa je to, da ko si v najbolj akutnem problemu, pod adrenalinom, pa naj bo to preobremenjenost v podjetju, doma ali kjerkoli, človek nekako deluje. Zadeve pridejo za teboj, ko se umiriš. Mene je na primer presenetilo, da se je vse skupaj resnično zgrmadiło name šele takrat, ko je šel otrok v vrtec. Občutek, da ne obvladaš svojih misli, svojega telesa, terja res naporno garanje. Preizkusila sem ogromno stvari; sprva se mi je zdelo, da brez učinka, a zdaj vem, da ni tako. Danes že vsi opevamo, da misli vplivajo na naše telo; kako pa svoje misli zdresirati in spet začutiti svoje telo, no, to pa lahko terja leta in leta garanja.





- “SAMA SEM V NAJTEŽJIH OBDOBJIH IMELA OBCUTEK, KOT DA ME JE ZAPUSTILA DUŠA.”
FOTO: MATEJA JORDOVIČ POTOČNIK

Kakšna je bila vaša pot zdravljenja?

Sama sem poskusila veliko stvari. Pri vsakem zdravstvenem problemu je zame še vedno na prvem mestu klasično zdravstvo. S tem, da se obenem zavedam njegovih pomanjkljivosti oz. tega, da celostno zelo težko obdela človeka. Prva stvar, na katero pomisliš, je to, da je zdaj problem res tako resen, da je treba ukrepati, torej sem obiskala svojo zdravnico. V knjigi lepo opisujem tudi izkušnjo z antidepresivi in nimam argumentov ne za ne proti, zato sem to poglavje tudi podrobno opisala, ker mislim, da je odločitev za antidepresive res odločitev vsakega posameznika. Zame niso bili tako zelo negativna izkušnja, absolutno pa to ne reši ničesar, če se obenem ne začnemo ukvarjati sami s seboj. Antidepresivi so torej stvar odločitve.

Stvar, ki jo popolnoma podpiram in bi absolutno morala biti brezplačna, je psihoterapija. Če se namreč sami nismo sposobni tako globoko dokopati do samega sebe, kar ni enostavno, so tukaj strokovnjaki, ki dajo vpogled, kaj se z nami dogaja; ugotovimo tudi, da doživljamo povsem običajne občutke in da je ljudi, ki doživljajo podobno, zelo veliko, da v tem nisi edini.

Mislim, da je odločitev za antidepresive res odločitev vsakega posameznika. Zame niso bili tako zelo negativna izkušnja, absolutno pa to ne reši ničesar, če se obenem ne začnemo ukvarjati sami s seboj.

Pri meni je bila specifična to, da sem imela vse življenje občutek, da imam veliko bolj razvito razumsko, kot pa čustveno inteligenco. Ker je bila razumska inteligenca tako visoka, sem zelo težko zaupala strokovnjaku, da ve, kaj z mano počne. Jaz sem hotela dokaz.

Ljudem, ki se lahko bolj prepustijo od mene – zdaj govorim o zdravljenjih pri zdravilcih – ki verjamejo in zaupajo, se lahko proces zdravljenja začne veliko hitreje, takoj ko vzpostavijo zaupanje. Zelo močno sem si želela, da bi mi zdravilci, ki sem jih obiskala, pomagali. Upoštevala sem vsa navodila in upala – zdaj pa bo, to pa bo. Vendar ni pomagalo. Ker nisem prišla do same sebe. Zato sem si na neki točki rekla: v redu, Tatjana, zdaj si pa res poskusila že veliko stvari, nekaj časa sem celo menila, da so bili to neuspeli poskusi, zdaj pa jih ne jemljem več za neuspele, saj je vsak korak premik in pri vsaki zadevi sem se nečesa naučila, nekaj našla in se premaknila naprej. Na neki točki sem si potem rekla: prav, zdaj bom pa stvari vzela v svoje roke in študirala stvari toliko časa, dokler ne najdem rešitve. In takrat sem našla zavedanje, ki je bilo meni nepoznano, tuje, saj ne prihajam iz okolja, kjer bi bilo to nekaj običajnega, in takrat je nastal tudi klic, da o tem enkrat javno spregovorim, da napišem knjigo; ta klic je bil tako globok, da je presenetil tudi mene. Od njega nisem odstopala niti za en dan, čeprav so bila vmes obdobja, ko sebi nisem verjela niti pikice.

Torej ste iz trdno razumske ženske postali veliko bolj mehka, celo duhovna ženska.

Mislim, da sem bila duhovno razvita že vse življenje, že kot otrok sem bila izjemno čustvena in občutljiva. Obdobje materinstva in podjetja je vzelo ves moj čas in te občutke sem nekako izgubila. Zdaj pa sem prav skozi tesnobo sebe dobila nazaj in sem vesela za to. Zdi se mi, da se spet čutim, ugotavljam, da sem povsem zgrešila svoj poklic, da sem družboslovni tip človeka, da rada rišem, pišem. Ljudem bi rada sporočila tudi to: nič hudega, če se nam to zgodi, ker se nismo tako dobro poznali in ker delamo za preživetje nekaj, kar nam ni najbolj pisano na kožo. S konjički, s prostovoljnim delom lahko spet najdemo sebe. Seveda je lepo, če opravljaš poklic, za katerega si res poklican in rojen, a veliki večini Zemljanov najbrž to ni dano. Tako da nikoli ni prepozno najti poti do sebe.

Knjigo ste torej napisali, da človeku daste upanje, da spet lahko najde sebe, svojo srečo in poslanstvo?

Knjigo sem napisala, da se človek s podobnimi težavami lahko najde v njej, da dobi občutek, da se mu dogaja približno tako, kot se je meni, in se potolaži, da ni edini. Želim si, da knjigo nato preberejo tudi svojci, da vidijo, kako se tak človek počuti, in da se potem v družbi začne o tem govoriti. Sama nimam niti ene negativne izkušnje, povezane s tem, da sem razgrnila vse svoje življenje; nimam tabujev, opažam pa, da imajo drugi ljudje neverjetne zadržke, ko gre za njihovo anksioznost – sram jih je, še vedno se počutijo stigmatizirani, smilijo se mi mladi ljudje, ki si ne upajo niti k zdravniku, ker je potem to zabeleženo v kartoteki in se bojijo, kako bodo dobili službo. Jaz pa trdim, da imamo v slovenščini res lep izraz: duševna bolezen. Nas je res sram svoje duše? Nemogoče. To je naše bistvo. Vsega drugega bi nas moralo biti bolj sram kot tega. Ljudje obupajo, delajo samomore zato, ker si ne upajo spregovoriti. To ni v redu.

TAGS: anksioznost, antidepresivi, boj, bolezen, iskreno, knjiga, ravnotežje, sprejemanje, strah, tatjana grča, težave, zdravje, zdravljenje



Petra Arula

Tista, ki bo pisala lepe, dobre zgodbe, iz katerih se boste marsikaj naučili.

Nepremagljiva

2020 Nepremagljiva.si, vse pravice pridržne