

Poglobljeno raziskovanje tesnobe jo je pripeljalo do bolj pristnega stika same s seboj

Iz strahu v ljubezen

Tatjana Grča je devetinštiridesletna mama in podjetnica, ki je zaradi tesnobe postala pisateljica in slikarka. Kot čustveno občutljiva in ustrezljiva perfekcionista je po rojstvu tretjega sina razvila anksiozno motnjo. Ta je bila zagotovo povezana tudi s hormonskim neravnovesjem in preobilo obremenitev med usklajevanjem družinskih in poslovnih obveznosti v družinskem podjetju. Kaplja čez rob pa so bile ginekološke posledice po tretjem porodu, s katerimi se ni mogla sprijazniti. Preden je našla rešitev, operacijo spuščene maternice, se je njeno telo že odzvalo z generalizirano anksiozno motnjo. »Ko je namreč skodelica življenja polna, je dovolj le ena kapljica, da se vsebina prelije čez rob. Nazaj pa je ni lahko spraviti,« pojasnjuje Tatjana Grča, ki je svojo preizkušnjo in pot raziskovanja same sebe opisala v knjigi *Skodelica življenja*.

»Tesnoba se je tiho in počasi priplazila v moje življenje. Opazila sem zaskrbljenost, izčrpanost, nemoč, pospešeno bitje srca, izgubo refleksa dihanja, bolečine v hrbtenici, zakrčen želodec. Počutila sem se nemočno tako telesno kot psihično. Zanimivo je bilo, da so bili simptomi najbolj izraženi na sprehodu z vozičkom, na dopustu in ko sem sina vključila v vrtec, saj tesnoba napade takrat, ko ima um sekundo časa, da zažene program tesnobe. Zaradi izrazito neprijetne, da ne rečem grozne izkušnje tesnobe se bojiš njene ponovitve – čustveni možgani napačno ocenijo informacije iz okolja, ne ločijo več med navidezno in resnično ogroženostjo in v krvni obtok pošljejo toliko stresnih hormonov, da se telo pripravi na boj ali beg, ter močno omejijo delovanje razumskega

Tesnoba je klic duše po spremembi. Ko ji prisluhnemo, se začne zdravljenje.

dela možganov. Zato se ne zmoreš otresti stanja tesnobe, strahu pred ponovnim valom anksioznosti, in se znajdeš v začaranem krogu, ki ga sprva niti sama nistem razumela,« pojasnjuje naša sogovornica.

ANTIDPRESIVI

Prve dve leti je poskušala težavo rešiti sama, a je zaradi pomanjkanja časa in tipične napake, da postori samo še to in to, da počaka samo še toliko, da gre otrok v vrtec, da bo potem bolje, padla v tretjo stopnjo izgorelosti. Svoje bolezn, ki jo zdaj imenuje preizkušnja, se je nato lotila odgovorno in celostno. Meni, da je najprej na vrsti klasično zdravstvo, nato pa tudi alternativno.

»Imam pozitivne izkušnje pri osebnih zdravnici in psihiatrinji, kamor pa sem

prišla že z veliko predznanja in tako rekoč že opravila pol domače naloge, vseeno pa je trajalo leta, da sem ponovno sestavila svoj notranji kompas. Dve leti sem jemala antidepressive, s katerimi nimam izrazito negativnih izkušenj, vsekakor pa niso rešili mojih težav. Težko sem se odločila za ta korak, ki ga opisujem v svoji knjigi *Skodelica življenja – z zavedanjem od samega začetka*, da je to lahko le začetna opora, da lažje zgrabim tesnobo za roge. Potem pa se je začelo moje poglobljeno raziskovanje tesnobe, ki me je pripeljalo do bolj pristnega stika same s seboj. Tesnoba je namreč klic duše po spremembi. Ko ji prisluhnemo, se zdravljenje začne.«

Pravi, da ni nikoli vztrajala v vlogi žrtve in iskanja krivcev za svojo tesnobo, iz brezna samopomilovanja se namreč ne vidi nikamor. Prepričana je, da bi znanje o sebi moralo biti najpomembnejše znanje vsakega posameznika, še posebno otrok in mladostnikov v časih, ki so pred nami. Prva stvar, ki jo priporoča ljudem s tesnobo, je psihoterapija. Ta bi morala biti brezplačna in hitro dostopna vsem, ki se

Tatjana Grča*

Spol: ženski

Starost: 49 let

Začetek težav: 2007

Zdravstvena težava: anksiozna motnja

Zdravljenje: operacija, psihoterapija, metoda Access Consciousness, dihalne tehnike, joga ...

Počutje danes: Dobro, prizadeva se živeti v stanju notranje moči in soočanja z zunanjim svetom.

*www.tatjanagrca.si



Foto: osebni arhiv

***Psihoterapija
bi morala biti
brezplačna in hitro
dostopna vsem, ki se
spopadajo z duševno
stisko.***

spopadajo z duševno stisko.

Obstaja ogromno metod in zdravilcev, ki ponujajo rešitve za stanje tesnobe. V svoji knjigi opisuje vse te metode in tehnike ter knjige kot nek nabor možne pomoči. »Omenila bi zdravljenje s hipnozo, avtogeni trening in druge dihalne tehnike, harmonizator dihanja, zdravilni kodeks, ki ga lahko izvajaš doma, jogo, meditacijo, stik z naravo in zemljo, pa seveda vse oblike športnih dejavnosti, ki predihajo in razgibajo telo.«

PREMIK V ZAVEDANJE

Najbolj jo je preobrazil trenutek, ko je svojemu umu priznala poraz in se začela premikati iz znanja v zavedanje. Takrat je odkrila razsežnosti, o katerih se ji prej ni niti sanjalo. Delovati je začela njena intuicija in v pravem trenutku je prišla na pot prava oseba ali prava knjiga, da se je mozaik sestavil.

»Morda največji premik v načinu razmišljanja je bila metoda Access Consciousness, ki je potrdila moj že prej odkriti preobrat v razmišljanju.« Pot do sebe in vira ljubezni v sebi je odkrila tako, da se je sprejela z vsemi plusi in minusi, naš-

la svojega notranjega otroka in razširjeno zavest. »Iz uma v srce, iz strahu v ljubezen,« pravi.

In počutje danes? »Po izkušnji anksiozne motnje si spremenjen za vedno. Bolj se moraš poslušati, prej uravnovešiti, umiriti, kar ob vsakdanjih obveznostih ni vedno enostavno. Ob družini in podjetju precej časa namenjam aktivnosti s knjigo in ozaveščanju o pomenu duševnega zdravja. Vedela sem, da usklajevanje vseh področij ne bo lahko, da padcev in vzponov v življenju nikoli ni konec. Izziv mi je trenutno tudi menopavza. Vzeti si moram več časa zase.

Izkušnja tesnobe ima tudi pozitivne premike, razumeš soljudi in njihove preizkušnje, odkriješ nove dimenzije sebe in sveta okrog sebe. Spremeni te na bolje, ko ji končno enkrat prisluhneš. Svoje strahove moramo udomačiti, se z njimi soočiti in ravno tu nas čakajo najpomembnejša spoznanja.

Ljudem s tesnobo in še vedno sama sebi želim sporočiti: brez krivde, brez sramu, brez stigme se pokažite svetu v vsej svoji nepopolni lepoti, spregovorite, poiščite si pomoč in ne obupajte. Niste nesposobni, niste leni, niste slabiči, ampak občutljivi, ranljivi, močni, čudoviti ljudje, ki jih tesnoba preizkuša. Izberite drugačen način razmišljanja, upajte si videti nove možnosti življenja in dajte si toliko časa, kot je potrebno. Bodite prizanesljivi s sabo, radi se imejte.«

Andreja Paljevec ❁