

Tatjana Grča je žena in mati treh sinov. Zaposlena v domačem gradbenem podjetju. Za njo je dolga pot. Pot, na kateri se je iz uma premaknila v srce. Ker ni bilo nobene druge poti, ki bi ji pomagala, da se sooči z bolečino svoje duše. Soočila se je z anksioznostjo in svojo pot zapisala v knjigi, ki jo je tudi sama opremila s slikami. Nekoč je sanjala, da bo napisala knjigo pravljic, ki jih bo ilustrirala. Želja se ji je izpolnila. Zapisano sicer ni pravljica, a kot vemo, so vse najboljše pravljice nastale iz resničnih življenjskih problemov. Hvaležna je za vsak svoj korak soočanja z zverjo. Udomačila jo je in z njo lahko sobiva. Pomagale so ji mnoge terapije, knjige, take in drugačne metode, a vse korake je morala narediti sama. Samo ne ostati na mestu. Vse je bolje kot nič, je rekla. Najbolj pa je hvaležna dvema. Prijateljici in možu, ki sta v času, ko je iskala svoje izgubljeno bistvo in zdravilo za dušo, prebolevala raka. Kljub svoji stiski sta videla njeno.

Tekst: **URŠKA KRIŠELJ GRUBAR**, foto: **MATEJA JORDOVIČ POTOČNIK**

Vse to so nianse, pritajeni občutki duše, pravi Tatjana, ki so ves čas čakali, da jim prisluhne. To pa pomeni povedati, priznati drugim, da ne zmoremo, kaj nas skrbi, kaj ni dobro za nas. Skodelico svojega življenja moramo vsake toliko časa sprazniti.



KAKO SEM ZLETELA IN UJELA SVOJE SANJE

Počakala me je ob Ljubljani. V belih hlačah in modrem jopiču. Urejena rdečelaska. Točna. Zaupanja vredna. Iskrena. Pogumna. Pridna. Ja, pridna. In to svojo pridnost je drago plačala.

Grča je redek slovenski priimek, je povedala. Grčarjev je pa več. Tatjana je redka ptica med ženami, ki so zaposlene v družinskem podjetju in so javno spregovorile o razmerah, v katerih so bolniške in porodniške samo formalnost na papirju. V resnici časa za počitek ni veliko. Ne za duha ne za telo. In prav to je Tatjano vrglo iz ravnotežja. Ni zbolela za rakom kot njena najboljša prijateljica in njen mož. Zbolela je njena duša. Bolečina pa ni bila nič manjša, pot iz nje traja še zdaj. Tatjana Grča je napisala knjigo Skodelica življenja in na svoj način povedala, kako se je soočila z anksioznostjo. Opis njene

poti ima posebno vrednost. Najprej, ker je Tatjana Slovenka, ker opisuje razmere, v katerih se bodo bralke še kako našle, in potem, ker je vsak milimeter iz trde, zakoreninjene, dokazljive materialnosti v duhovni svet prepojen s krvjo. Ker je to pot, kako se iz uma preseliti v srce. Zapisana na način, ki jo bo razumel tudi nejevernik, ki ga boli srce, pa si tega še ne zmore priznati. Vredna je zato, ker jo je napisala perfekcionistka, ki je vedno želela imeti vse pod nadzorom, ki je vsak svoj korak tehtno premislila. Ženska, ki se je odločila, da ne bo ostala žrtev, saj se je s prepoznavanjem številnih »cahnov« zavedela, da v življenju obstaja še nekaj več. (V knjigi med drugim opisuje, kako so se ji ob pogledu na elektronske ure vedno prikazovale številke 11.11.) Nekaj, na kar nima vpliva, lahko pa se odloči, ali bo

tem znakom zaupala in jih upoštevala ali pa jih bo prezrla.

Mislim, da imam preveč bremen

»Jaz takole ne morem več. Stanje je kritično, potrebujem pomoč. Ne vem, kaj mi je, ne vem, kako mi lahko pomagajo, ampak takoj v ponedeljek bom naredila prvi korak in šla do osebne zdravnice, verjetno po antidepresive.«

In je šla. Dobila je uradno ime za svoje nepojasnjeno slabo počutje. »Anksiozno-depresivna motnja« in napotnico za psihiatra. Hitro ga je obiskala in na vprašanje, zakaj ste prišli k meni, odgovorila: »Mislim, da imam preveč bremen ... Nimam več časa zase, nihče me ne razbremeni pri vzgoji in varstvu otrok, vedno delam tri stvari hkrati in telo je začelo odpovedovati ... Po tretjem porodu imam trajne posledice na ginekološkem področju, pa mi nihče ni povedal, kaj mi je. Očitno imam povešeno maternico ... imam panični strah, bojim se, da ne nadziram več svojega telesa. Boli me hrbtenica. Boli me želodec. Ne morem dihati. Srce mi razbija. V glavi imam en sam strah. Preizkusila sem že naravne metode, pa ni nobenih sprememb na boljše. Ne zmorem več ...« Tatjanin jasni opis kaže, kako dobra opazovalka je in da zna zbrati besede za opis svojega stanja. Se je strinjala tudi psihiatrinja in jo pohvalila za opis: »Naredili ste že pol domače naloge,« ji je rekla. Svoje korake na poti soočanja z an-

ksiozno motnjo je Tatjana slikovito zapisala v knjigi Skodelica življenja.

Volkulja s prijaznimi očmi ali zgodba z naslovnice

Ko je bila Tatjana tam nekje sredi dvajsetih, se je vprašala, kaj bi v življenju počela, če bi bilo vse mogoče. Slikala bi in pisala pravljice. Življenje jo je ubralo po svoje. Postala je uspešna poslovna ženska v domačem gradbenem podjetju, kjer ni bilo časa za slikanje in pisanje pravljic. Svet, v katerem je zgledno in uspešno delovala, ni bil preveč naklonjen srčnim željam. Te je lepo pometla pod preprogo, ne da bi vedela. Možgani so bili obremenjeni od nenehnega razmišljanja o tem, kaj je treba opraviti v pisarni pa v gospodinjstvu. Tatjana je mati treh sinov in vloga matere na račun družinskega podjetja ni smela trpeti. »Moje največje vodilo skozi življenje je ljubezen do mojih otrok. Tako prvinsko in silovito, kot je čustvo matere do otroka, lahko premika gore.« Dajala je vse od sebe. Postajala najboljša različica pridne Tatjane. Pridne punčke, kakršna je bila že v otroštvu. Pa še empatična je po naravi, tako da se vživlja v stiske vsakega, celo preveč ga razume, že po obeh pa prepozna vsakega, ki se sooča z anksiozno motnjo, je povedala. Te oči vas nagovarjajo tudi z naslovnice knjige. Volkulja kot zver poseblja tesnobo, s katero se je soočila avtorica in jo udomačila. Izgubila je zobe, a je še vedno ob njej. Volkuljo je naslikala sama, kot vse druge slike,

10 nasvetov za soočenje s tesnobo

- * Sprejmite tesnobo in si jo priznajte, prisluhnite, kaj vam želi sporočiti.
- * Ne iščite krivcev za svoje težave, ne ostajajte v vlogi žrtve.
- * Sprejmite sami sebe brez občutkov krivde in nesposobnosti, imejte se radi.
- * Zaupajte se komurkoli in brez sramu spregovorite o tesnobi.
- * Poiščite si strokovno pomoč in pravočasno ukrepajte.
- * Učite se dihalnih tehnik, sproščanja, meditacije in čuječnosti.
- * Razgibajte telo, pojdite v naravo, ukvarjajte se s športom.
- * Zamotite se z dejavnostmi, ki vas osrečujejo in sproščajo.
- * Preusmerjajte pozornost iz strahu v hvaležnost in ne razmišljajte negativno o prihodnosti.
- * Vzpostavite pristen odnos s samim sabo kot priložnost za osebno rast in spremembo na bolje.

1. Kako bližnji prepoznajo, da ima nekdo težave s tesnobo?

Tesnoba se lahko opazi kot zmanjšana sposobnost soočenja z vsakodnevnimi izzivi, nezaupanje v lastne sposobnosti, slabša organizacija in koncentracija, nihanje razpoloženja, nezmožnost sprostitve, zmanjšana povezanost z ljudmi zaradi nezmožnosti obvladovanja telesnih simptomov tesnobe ter posledično sramu.

2. Kako lahko bližnji pomagata?

»Človeku s tesnobo pomagajo pogovor, sprejetost in priznanje, da se sooča s težko preizkušnjo brez občutkov krivde in sramu. Pomaga preusmeritev pozornosti iz doživljanja strahu v občutek varnosti, podpora pri izbiri strokovne pomoči in soočena s svojimi globljimi strahovi ter škodljivimi prepričanji, pričakovanji do sebe in pogledom na svet. Pomaga sprememba vsakodnevne rutine v bolj sproščene dejavnosti.«

3. Kako je ona pomagala sebi?

»Najprej z raziskovanjem tesnobe in vzrokov za njen nastanek, nato s klasičnim in alternativnim zdravstvom, branjem literature in preizkušanjem tehnik za samopomoč, kasneje pa s poglobljenim soočenjem s svojimi strahovi in preobratom v načinu razmišljanja ter osmišljanju te preizkušnje.«

4. Kaj je bil najtežji korak?

»Zagotovo ni bila lahka odločitev za jemanje antidepressivov kot prvega koraka na poti zdravljenja, ki je pomenil le začetno oporo za kasnejše poglobljeno delo na sebi za rešitev iz primeža tesnobe. Tudi odločitev za javno izpostavljenost z iskreno avtobiografijo s to temo ni bila preprosta in sem zanjo zbirala pogum kar nekaj let.«

ki v knjigi napovedujejo poglavja. Na naslovnici je naslikana skodelica, ki jo je narisala svoji najboljši prijateljici, ki v njenem življenju igra pomembno vlogo. Prav tako skodelico je prijateljica hranila iz svojega otroštva, a Tatjana seveda tega ni vedela.

Z mislijo pri ženah, ki delajo doma in podpirajo ne enega, ampak šest vogalov pri hiši

Tatjana izhaja iz okolja, kjer se ne govori o energijah, pa o čakrah, jogi, razsvetljenju duše. Bitka s časom otežuje meditacijo, poglobljanje vase, zato je njena vzporedna pot, po ka-



»Sem kar zadovoljna z vsem, kar sem odkrila. Imam izpolnjeno življenje. V svojem življenju ne bi spremenila nič. Knjiga je moj osebni projekt, to je samo moje. Željo sem uresničila. Preizkušnja je bila huda, a mi je prinesla globoka spoznanja. Vse se je sestavilo. Še narisala sem ravno toliko slik, kot je poglavij. Niti ene več niti ene manj.«

teri je stopala še v čevljih ženske, zaposlene v domačem gradbenem podjetju, še toliko bolj vijugasta. Knjiga je Tatjana pisala tudi z mislijo na zaposlene žene v družinskih podjetjih, kjer morajo ob številnih službenih obveznostih biti še dobre gospodinje, matere in močan stebel možem. Navadno neopažene, samoumevne. Tatjanino delo je nedavno opazil neki znani gospod iz sveta podjetnikov in jo kot predstavnico Slovenije nominiral za damo leta na mednarodnem izboru pod sloganom »Od Vardara do Triglava«. Na pobudo prijateljev je nominacijo sprejela ter v Vrnjački Banji dobila nagrado za svoje podjetniško delo, ustvarjalnost in družbeni prispevek. Na podelitvi je spregovorila o svoji knjigi, o življenju žensk, ujetih v slalom med poslovnim in družinskim življenjem. Požela je veliko odobravanja. Spregovorila je o tem, kako je delati doma, in o tem, kako se počuti ženska, kadar jo kdo vpraša, ja, kje pa delate gospa?

Ja, doma delam.

Aja, doma.

Ja, doma, ja. In takih žensk v Sloveniji, ki delajo od doma ali doma, je veliko in one bodo vedele, kaj vse to pomeni, v času korone pa bodo vedele še mnoge tiste, ki prej tega niso okusile. Tatjana ima srečo, da živi z nekom,

kov priredil zeliščar iz Kamnika Bene Behrič. Odprl ji je novo obzorje. Eden od možnih povzročiteljev anksioznosti je lahko tudi zastarana borelioza. Na njegovo priporočilo je jemala tinkturo divje ščetice in premagala bakterijo na živčnem sistemu. V Sloveniji obstajajo štirje tipi borelije, ki pri večini spijo, ampak ob stresnih situacijah je več možnosti, da se prebudijo. Tatjani je bilo všeč še eno spoznanje: da je cvet te divje rožice vijoličaste barve. »Obnavlja in regenerira celice in uravnava življenjske procese v telesu.« V vijolično je oblekla tudi naslovnico svoje knjige. V njej boste prebrali še mnoge druge razloge, zakaj je Tatjani ta barva tako ljuba. Spregovorili sva tudi o pomislekih, s katerimi se je soočila pred izdajo knjige. Bo razkrinkanje uspešne poslovne ženske, matere in žene, ki na zunaj deluje brezhibno, v njej je pa razburkan vulkan, za bližnje boleče? Se bo ponižala pred svetom? Bo njena tesnoba prenesla odgovornost, ki si jo bo natovorila z izdajo knjige? »Jasno mi je bilo, da lahko podoživim svoje stiske, vendar sem bila pred pisanjem pripravljena tudi na to. Morala sem se odzvati klicu po pomoči drugim ljudem.« Bo po objavi lahko za zgled ljudem, ki jo bodo potrebovali? Te odgovornosti se je bala, a odzivi bralcev na njeno resnico jo opogumljajo. Prav se je odločila. Za knjigo stoji stoodstotno. Vsaka beseda je doživeta. Tatjana je knjigo pisala z lahkoto. V kratkem času dveh mesecev se je sestavila. Potem

Iz knjige

- * Nisem se zavedala, da so se v istem času, ko sem se rešila prvič, že gradili temelji za drugi val.
- * Ko delujemo iz ozke zavesti, iz svojih naučenih vzorcev obnašanja, nismo celi. Ne znamo biti mi sami. Ne zmoremo doseči svojega notranjega miru.
- * Razumela sem, da moram prenehati s starimi vzorci mišljenja. Iz strahu v mir. Iz panike v čisto zavest. Nisem in nisem se zmogla prepričati, da je to moja svobodna izbira. Nisem našla moči, da bi svojim mislim prepovedala upravljanje z mano. Strah me je preveč hromil, da bi si upala priznati, da mi ni treba ostati žrtev svojih misli ... Znala sem živeti v nadzoru, v lažnem občutku varnosti. Ne pa v stanju notranje moči, kjer bi se lahko brez tesnobe soočala z zunanjim svetom.
- * Ne smem samo potlačiti čustev in se poskušati znebiti občutkov, ampak dokončati izkušnjo.
- * Resnična sprememba se pojavi šele, ko postanemo tisto, kar smo, ne takrat, ko poskušamo biti nekaj, kar nismo.

ki jo sliši in ve, da se ženske ne vpraša, kako si, ampak ali si kaj bolje?

Kaj pa če je tesnoba prebudila zastarana borelioza?

V knjigi lahko beremo o številnih metodah in iskanjih, ki jih je, da bi se soočila s tesnobo, preverila Tatjana. Med drugim beremo o obisku predavanja, ki ga je za žene gradbeni-

jo je za eno leto odložila. In ko jo je ponovno prebrala, ni želela spremeniti nič. »Z ljubeznijo sem prehodila to pot tudi za vas.«

P.S.: Tatjana ima rada glasbo. Včasih je bil to samo rock. Bolezen ji je spremenila tudi okus, zdaj rada prisluhne takšni, ki jo na hitro premakne v višje zavedanje. V času pisanja ji je bila v navdih Kreslinova: Lahko bi zletela in ujela svoje sanje. ■