

Tatjana Grča: Za gospodinjska dela včasih že malo zamižim

Objavljeno 18. oktober 2020 10.00 | Posodobljeno 18. oktober 2020 10.00 | Piše: Ajda Janovsky, Foto: osebni arhiv

Ključne besede: ••• Tatjana Grča ••• knjiga ••• Skodelica življenja

Poplava knjig in člankov, tako strokovnih kot poljudnih, ki govorijo o tesnobi, priča o tem, da gre za pereč problem našega časa, s katerim se spopada vedno več prebivalcev zahodnega sveta. Enajstletni boj z njo je bila tudi podjetnica Tatjana Grča, ki je svojo izkušnjo popisala v knjigi Skodelica življenja: Kako se soočiti z anksiozno motnjo.



Knjiga Skodelica življenja je bila še zadnji zdravilni korak. FOTO: Osebni Arhiv

Knjiga **Tatjane Grča** ni edina izpoved na o tesnobi izpod domačega peresa, a je med knjigami na to temo nekaj posebnega. Ne le, ker je njena avtorica uspešna poslovna ženska, srečno poročena mati treh sinov in realista, ki stoji trdno na tleh – skratka vse tisto, kar z besedo tesnoba težko povežemo –, ampak tudi ker z iskrenim opisom poteka težav razkriva tisto, kar v mnogih drugih publikacijah prepogosto ostaja skrito. Iskrena in brez dlake na jeziku opisana pot do notranjega ravnovesja je dolga in vijugasta in ne pozna bližnjic in instantnih rešitev.

Knjigo začnete s podobo uspešne poslovne ženske, ki ima rada vse pod nadzorom, ki je gospodinja in hkrati mama, zvečer, ko otroci spi, pa naredi še kaj v pisarni. Bili ste preobremenjeni, nagnjeni k perfekcionizmu. Kako zelo ste se spremenili od takrat?

Mislím, da moja tesnoba oziroma to stanje, ki se je razvilo iz preobremenjenosti, mogoče niti ni bilo tako zelo odvisno od same količine dela, ampak bolj od pogleda na množico vlog, ki jih imamo v življenju – vlogo mame, gospodinje, žene, poslovne ženske, uslužbenke in tako naprej. Količina dela je ostala enaka, spremenila pa sem pogled na te vloge. Pri kateri stvari zdaj že znam malo zamižati in ne biti tako velika perfekcionista, v osnovi pa še vedno živim življenje v obrtniškem podjetju z malce večjo družino.



••• Leta 2019 je prejela naziv dama leta.

odkloniti delo, kadar ne zmorete?

Za gospodinjska dela si včasih znam poiskati pomoč ali preprosto včasih že malo zamižim. V podjetju pa se prilagam finančnim okvirjem in možnostim, saj pokrivam tako različna področja dela, da dodatne zaposlitve trenutno niso mogoče.

Dolgi enajst let ste se borili s tesnobo, preizkusili ste marsikaj. Vam je katera od metod oziroma katero od sredstev pomagalo bolj kot druga? Bi kaj od preizkušenega izpostavili?

Pri spremembi načina razmišljanja mi je mogoče še najbolj pomagala zadnja terapija oziroma metoda, ki jo opisujem v knjigi, to je Access Consciousness. Res pa je, da sem se z njo srečala že zelo pripravljena in je bila to le češnjica na torti. Zame je bil ta pristop velik preobrat v načinu razmišljanja. Potem sta tudi joga, narava. Pravzaprav vsako gibanje. Jaz sem bolj šport. Če si bolj telesni tip človeka lahko po mojem tesnobo obvladuješ samo s športom. Gibam se, bolj miselni tip, zato sem se našla v branju, raziskovanju, slikanju in na koncu pisanju knjige v pomoč ljudem.

Predstavljamo si, da imajo ljudje kot vi težave v vsakdanjem življenju. Vi pa ste bili, tudi ko ste najbolj trpeli, še vedno uspešni pri delu, imeli ste družino, prijatelje. Na zunaj ste delovali kot ženska, katere življenje je zelo blizu popolnosti.

Ne vem, ali je to tako pri večini ljudi, ampak jaz sem resnično delovala brez vidnih težav. Ni se mi bilo treba pretvarjati ali česar koli skrivati. Vedno sem iskreno spregovorila o svojih težavah. Moj problem nista bila sram in stigma, ampak to, da mi ni nihče verjel, ker z mano pač ni bilo navidezno nič narobe. Uspešno sem delovala na vseh področjih. Navznoter pa je bilo vse drugače. Hvala bogu, da sem imela dva zaupnika, moža in prijateljico. Zdi se mi, da je, ko o težavah spregovoriš, že pol rešenega. To je prva stvar, ki jo zaznajo bralci, ko se zdaj, po izidu knjige, obračajo name s pohvalnimi in spodbudnimi sporočili. Vedno rečem: brez sramu in stigme. Tesnoba je povsem običajna zadeva. Če ima nekdo pravico imeti mavec na nogi, ima nekdo drug pravico imeti tesnobo. Že ob tem jim malce odleže. Drugi korak pa je najti sogovornika. Prijatelje, znanca, partnerje in strokovno pomoč.



••• Danes ve, kako pomembno je znati spustiti in se sprostiti.

Ena od stvari, ki me je v vaši zgodbi presenetila, je bila, da ste se zelo hitro odločili za obisk psihiatra. Bi bil danes, po vsej tej prehojeni poti, to še vedno vaš prvi korak?

Sem zagovornica kombinacije klasične medicine in alternativnih metod in za nobeno bolezen ne bi upala predlagati zgolj alternativnega zdravljenja. Mislím, da sem ravnala odgovorno, tudi danes bi bil prvi korak enak. Kot sem zapisala v knjigi, je odločitev za jemanje antidepresivov stvar posameznika. Sama nimam negativne izkušnje s tem, čeprav pomagalo pa tudi ni, saj sem se ves čas zavedala, da bo treba priti do sebe. Lahko uporabiš antidepresive za začetno oporo, da se malo sestaviš, nisem pa želela, da jemanje traja leta in leta. Mogoče bi se danes odločila za več ur psihoterapije, vendar potem najbrž ne bi bilo moje knjige (smeh).

O čem pravzaprav govorimo, ko govorimo o tesnobi? Kaj se je dogajalo v vas v letih, ko ste imeli težave?

Vsi imamo neke strahove. Danes je v sodobni družbi toliko sprožilcev, da se je stresu skoraj nemogoče izogniti. Telo se zakrči. Izgubljaš refleks dihanja. Želodec te boli, mišice imaš zakrčene. Nekako se ne moreš umiriti. Skoraj ni človeka, ki tega ne bi doživel. Razlika med nami je le v tem, da nekdo ukrepa pravi čas, drug pa ne. Sploh v slovenski družbi smo naučeni, da je treba potrpeti. Saj bo minilo. Samo še ta projekt. Pa da otroci malo zrastejo. Vsak ima svoje odgovore. Ali si ujet v okoliščine, ko enostavno nimaš prostora in drugače ne gre. Moraš pač odteči svoj maraton. Medtem pa se težave nezavedno stopnjujejo in prideš do neke točke, ko resnično začutiš močno tesnobo. Sama prav paničnega napada, ki je res težka izkušnja, nisem doživela. Imela sem kronično generalizirano anksiozno motnjo. Ljudje ne razumejo, kaj je to anksioznost, in pričakujejo, da boš kar nekako prenehal s tem. A ne gre tako preprosto. Tvoji čustveni možgani v nekem trenutku reagirajo narobe, toda čeprav ti to veš, stanja, v katerem si tisti trenutek, s svojo voljo ne moreš spremeniti. V knjigi težave in rešitve opisujem na dolgo in široko z vsemi svojimi iskrenimi občutji, da bi ljudje razumeli, da ni primerno reči: nehaj že s tem, kaj kompliciraš. Je pa žalostno, da je danes tesnobe vedno več in da je v takem porastu, da si ne morete misliti. Predvsem me boli srce, da se tako pogosto pojavlja pri mladih, ki komaj stopajo na pot iskanja svoje sreče, in tesnoba pri tem ni ravno najboljša popotnica.

Se vam zdi, da svet, v katerem živimo, zelo vpliva na to, nekateri pravijo kar 'epidemijo tesnobe'?

Vsekakor. Živimo v razmerah, ko v družbi ni osnovne varnosti, bojimo se za preživetje. Kot družba že od otrok ogromno pričakujemo. Otroci imajo polno skrbi. Bom imeli dobre ocene? Bom zadovoljil kriterije staršev? Obiskujejo tisoč krožkov. Jaz sem bila vedno piflarka, odlična v šoli, vse mi je šlo. Toda ko mi danes kaka mamica reče 'joj, moja hči je pa tako pridna, same petke ima, deset krožkov obiskuje, če dobi štirico, ji ni všeč', si rečem: 'O, moj bog!' Ne spodbujam nepridnosti, le neko zdravo razmerje med delom in čutenjem samega sebe. Danes je v šoli in na splošno v življenju preveč tekmovalnosti. Vsak otrok in vsak človek pa prispeva k svetu prav s svojo posebnostjo, ki jo ima družba morda prepogosto za pomanjkljivost.



••• Tatjana upa, da bo čim več ljudi prebralo njeno knjigo, preden bo šla vsebina njihove skodelice čez rob.

Je nam uspelo vzgojiti svoje tri sinove tako, da ne podležejo tej tekmovalnosti?

Kar se šolskega sistema tiče, mi niti ni bilo treba, ker niso piflarji kot njihova mami. So čisto povprečni super fantje, nimajo pa tega šolskega perfekcionizma, tako da jih moram celo malo spodbujati. So pa zelo delavni in spretni, saj pri nas doma velja, da brez dela ni javni. Vendar pa jim želim, da najdejo tudi sprostitve, nekaj za svoje veselje. Moje sporočilo otrokom je: mene vam ni treba navdušiti. Navdušili ste me že prvi dan s svojim rojstvom. Poiščite sami sebe, poiščite svojo srečo in počnite v življenju tisto, kar vam bo všeč, kar vas bo izpolnjevalo. Vendar pa moram tu opozoriti, da nas večina za preživetje vseeno dela marsikaj, kar nam mogoče ni vedno všeč. Lahko si poklican za določeno delo, ga imaš rad, potem pa moraš poleg opravljati še ogromno stvari, ki ti niso ljube, denimo birokracija, papirologija, odnosi z ljudmi. Znotraj tega sistema je treba nekako najti sebe. Nismo vsi v enakem položaju. Ogromno ljudi je ujetih v svoje življenje. Vsak ima svoje preizkušnje in težave, a vedno je čas za nove možnosti in poglede, vsak korak šteje.

Nas je v kletke ujela tudi država? Nekateri pravijo kar 'epidemijo tesnobe'.

Če bi začela govoriti o problemih podjetništva, bi bile verjetno tri knjige premalo. To je tema, ki je sploh nočem začeti. To so veliki, vsakodnevni pritiski in odgovornosti! Včasih je zakonodaja popolnoma neživiljska. Čeprav se maksimalno trudiš, nosiš glavo ves čas na pladnju. Pa saj je tako povsod. Enako je, če si delavec, podjetnik, zdravstveni delavec, ko se tvoj notranji svet sesuje, ne pomaga nobena diploma, noben status.

Eden od 'ventilov' s katerimi danes vzpostavljate ravnovesje v življenju, je tudi knjiga. V teh dneh bo izšla v ponatisu.

Knjiga sicer pomeni še dodatno delo, a je tu čisto druga energija. To je moje poslanstvo, moje življenjsko delo, čeprav vsi koraki tudi niso lahki. Izpostavljanje zame ni najbolj enostavno, tudi ne javno nastopanje, vendar me odzivi bralcev motivirajo, da grem naprej. Prejemam številna sporočila podpore, ob branju katerih se izkvarjam. Preden knjigo sem prebrala tudi nekaj elektronskih sporočil strokovnih delavcev, ki se ukvarjajo z ljudmi z anksiozno motnjo. Zaradi vsega tega nadaljujem. Če progam vsaj enemu človeku s tesnobo, je bil moj namen knjige dosežen. Zdaj vem, da jih je že veliko več, zato grem v ponatis z optimizmom.

Knjigo ste naslovlili Skodelica življenja, kar je čudovita metafora za vaše ključno spoznanje med bojem s tesnobo. Jo lahko pojasnite našim bralcem?

Osnovna misel knjige je, da je življenje kot skodelica. Vanjo zlivamo vse svoje življenje. A če je sprti ne praznimo, je skodelica enkrat polna, in takrat je potrebna samo še ena dodatna kapljica, da gre vsebina čez rob. Treba se je naučiti pravočasno prazniti skodelico. Malo po malo, kapljico po kapljico. Ker ko gre enkrat vsebina čez rob, jo je bistveno težje spraviti nazaj v ravnotežje. Želim si, da bi čim več ljudi prebralo knjigo, še preden se vsebina njihove skodelice zlije čez rob.