

**TATJANA GRČA,
PREDELOVANJE TRAVME**



**Vse, kar si iskal
pri drugih,
si moraš dati sam**

V PRVI KNJIGI SKODELICA ŽIVLJENJA JE IZREDNO ODKRITO PISALA O SVOJEM SPOPRIJEMANJU S TESNOBO. KO JI JE NATO ČEZ LETA SKORAJ NEPOMEMBNO MOŽEVO OBISKOVANJE SPLETNE KLEPETALNICE SPROŽILO POZABLJEN SPOMIN NA TRAVMO O ZLORABI V OTROŠTVU, JE V DRUGI, VRČ LJUBEZNI, ENAKO BREZ FILTRA OPISALA, KAKO JO JE PREMAGOVALA. PRAVI, DA JI JE IZREDNO POMEMBNO, DA OKOLICA BOLJE RAZUME LJUDI S TRAVMO.

Kaj se dogaja človeku s travmo? Kolegica se spopada z njo, a je ne razumem.

Sama izhajam iz običajne družine, imam otroke, podjetje. A prišla sem do točke, ko je prišlo na plan, kar je bilo potlačeno v meni in je očem nevidno. Če se kolegica umika, je to obrambni mehanizem, ker ne zmore drugače. V duševni stiski misliš, da je s tabo nekaj narobe. Počutiš se nesprejetega. Okolica vidi le zunanje zmage, ne pa tvojega notranjega sveta. Sama sem pogosto slišala: »Kaj ti je hudega, saj imaš dobrega moža in lepo življenje?!« Res je, a tvoj notranji svet upravlja s tabo in nihče ne vidi tvojega bolečega procesa, če ga ni doživel.

Je bilo pri tesnobi podobno?

S svojo tesnobo nisem nikogar obremenjevala, zanjo sta vedela le mož in prijateljica. Na pogled sem bila uspešna poslovna ženska, prepričana, da je vzrok preobremenjenost. Imela sem male otroke, podjetje, dobrega moža, a je bil nenehno odsoten. Ko je tesnoba minila, se je življenje sestavilo. A po 40., 50. letu nezavedno prihaja na plan. To ni kriza srednjih let, ampak kot bi telo, um in celotno bitje čakali, da boš travmo končno sposoben videti in prenesti. Tako sem zagledala sebe kot punčko, ki sedi na postelji povsem zamrznjena. Nikoli nisem znala izražati čustev. Že kot otrok sem bila tesnoba, kar je moralo imeti nekje korenine. Travmo pogosto obudi partner, ker je najbližje tvoji rani iz otroštva, na podlagi teh ga namreč podzavestno izberemo. Drugače je bilo kot pri tesnobi, s katero sem vajena živeti – težko razvijem sproščenost v telesu in potrebujem več energije za delovanje kot drugi. Pogosto sem imela zakrčeno telo, a sem se znala nadzorovati. Pri travmi razumska kontrola pade. Ob sprožilcu se odpre v plazilskem, preživetvenem delu možganov. Preprosto se ti 'sname'. Telo in čustva podivjajo, kar okolica težko razume.



»V RESNICI TAK ČLOVEK POTREBUJE LE MALO SPREJETOSTI. Ne zdraviš ga s pametovanjem, ampak s sočutjem. Lahko rečeš: 'Ne razumem, kaj se dogaja s tabo, a verjamem, da ti je težko. Kaj potrebuješ?'«

Izpostavlja, da pogovorna terapija pomaga samo do določene mere.

življenjsko ogrožajoč problem. Ljudje pametujejo, a ne premorejo sočutja, ker nimajo tvoje izkušnje. Ogromno tabu tem imamo – duševne stiske, samomori, odnosi, odvisnosti, smrt bližnjega. Ker ne vemo, kaj reči, smo raje tiho in gremo mimo. A v resnici tak človek potrebuje le malo sprejetosti. Ne zdraviš ga s pametovanjem, ampak s sočutjem. Lahko rečeš: »Ne razumem, kaj se dogaja s tabo, a verjamem, da ti je težko. Kaj potrebuješ?« Vsak si želi biti samo sprejet tak, kot je, s svojimi ranami. Ne rešuješ ga, ampak sprejmeš brez obsojanja, priganjanja, pametovanja. Ostalo bo naredil sam. Jaz sem potrebovala, da bi prijateljice ozavestile, da si kljub težkim procesom želim tudi iti na kavo, na izlet, pogrešam smeh, druženje. Vodila sem podjetje, skrbela za družino, reševala travmo, hodila k terapevtu in odpirala globoke stvari, ki jih ne predelaš v eni uri. Reševala zakon. Možu razlagala, kaj mi je, pisala novo knjigo. Namigovala sem, da sem osamljena, a sem ostala sama v svojih podzavestnih strahovih.

Ste vedeli, za kaj gre?

Bolj v smislu, da če eksplodiram na to tematiko, obstaja nekaj potlačenega v moji podzavesti. Seveda si nisem predstavljala, da bodo stvari tako globoke, niti takih odkritij. Na neki točki se moraš poglobiti vase in prehoditi samotno pot umika vase, kajti če hočeš zaceliti svojega notranjega otroka, se moraš umakniti od dobronamernih nasvetov: »Sestavi se že! Saj imaš vse, kaj bi še rada?!« To ne deluje.

Kaj pa deluje?

Treba je doumeti, da če ti nečesa ne razumeš, to ne pomeni, da ne obstaja. Človek ima

Se poti tako razidejo?

Po taki izkušnji se spremeniš, imaš drugo vibracijo. A marsikdo te še vedno želi takega



Psihoterapevti so jo njeno prvo knjigo uvrstili med pet najboljših knjig o tesnobi.

kot prej, tako se nekatere poti razidejo ali razrahljajo. To zelo boli, saj v predšolski dobi travmatiziran otrok ne razvije običajne oblike navezovanja, ampak pregloboko navezanost na par ljudi okrog sebe, ki mu predstavljajo varnost. Vedno sem tako iskala, česar ni v meni – stik, navezovanje, tako sem se na moža in prijateljico nezdravo globoko navezala. Ko je to padlo, nisem vedela, ne kdo sem ne kam spadam. Še zdaj se mi zdi, kot da je v moji duši praznina, ki je ne more zapolniti nihče drug kot jaz sama. Vse, kar sem iskala pri drugih, si moram dati sama.

Priporočate psihoterapijo?

Načeloma ne priporočam ničesar. Sama sem se lotevala procesa, kot sem zmogla in znala. Vse, kar je delovalo, navajam v knjigah. Na dihalnih vajah me je voditeljica usmerila k otroštvu. Ker je bilo to dokaj običajno, sem odvrnila, da sem le preobremenjena. »Ni človeka, pri katerem stvari ne bi izhajale od tam,« je vztrajala. Ko sem spoznavala tesnobo, sem odkrila pogojevano ljubezen, da se nisem znala čustveno izražati. Ko je izbruhnila travma, pa se je odprlo brezno, v katerega nisem zmogla pogledati sama. Intuitivno sem izbrala terapevta. Edini je razumel moje preizkušnje. Ko ni enega človeka, ki bi te res razumel, je to strašljiva samota. Terapevtski proces je bil težek, a zanimiv. Najhujše je, da je travma zapisana v telesu, težko jo je spravljati iz njega. V tem procesu sem

še vedno, saj živim v kroničnih bolečinah. Svojega telesa nisem nikoli res slišala. Šele terapevt mi je odprl čutenje. Zgrožena sem bila nad tem, koliko potlačenih čustev je v meni. Nikoli si nisem dovolila jeze – deklice smo tako sprogramirane, travmatiziran otrok sploh. Da te nekdo spodbuja, da čutiš, je edina rešitev, saj sem prišla na terapijo kot tempirana bomba s samodestruktivnim vzorcem v sebi. To so bili moji obrambni mehanizmi preživetja.

Kaj se zgodi, ko izvlečeš korenino?

Težnja je, da korenino izpuliš in daš travmo iz sebe, a ne vem, ali je to kdaj povsem dokončno, predvsem na telesni ravni. Se pa pri meni ves čas izmenjujejo tri stanja zavesti. Prvo je zavestno, ko delujem v družini,

podjetju, zemeljskem svetu. Zaradi tesnobe sem odkrila nadzavest, tako se mi odpirajo nove dimenzije človeškega obstoja, kdo smo, od kod prihajamo in s katerim dušnim namenom. Ob travmi sem pogledala še v podzavest. To je lastna gnojnica, v katero se moraš enkrat vendarle zazreti, da se najdeš, tu se začne pristna duhovna rast. Lažje se je namreč spogledovati z višjimi stanji zavesti, a pravo delo na sebi se začne z integracijo svojih izgubljenih, senčnih delov nazaj v avtentičnost. To je boleč proces padca lastnega ega, a vse ostalo so le bližnjice. Je pa zdravljenje travme počasen, intimen proces, ki se ga ne da prehitevati. Končni cilj je ravnovesje, notranji mir.

Se prebudi želja po maščevanju povzročitelju?

Ne, morda, ker sem sposobna širšega razumevanja celotne slike z višje duhovne ravni. Če smo se res prišli na Zemljo učiti skozi preizkušnje in odkrivati svoje poslanstvo, je ravno to namen mojih knjig, ki daleč presegata zgolj mojo zgodbo. Bolj sem doživljala neko zdravilno žalost zaradi vsega, kar sem izgubljala in preživljala zaradi tega, ker nisem znala postavljati zdravih meja v odnosih niti kot odrasla ženska.

Težko je bilo povedati mami ...

Kot travmatiziran otrok sem razvila težnjo, da moram biti pridna, poslušna, se dokazati in ravnati tako, da bodo vsi zadovoljni z mano. Pred odpiranjem travme najbližjim ne bi bila sposobna povedati, kaj čutim. Tako je bil del celjenja, da te stvari razjasnim, četudi me vsi zapustijo, razen otroci. Šla sem do mame, ki mi je takoj verjela. Skrivanje stvari v sebi povzroča notranji konflikt. Veliko avtoimunskih bolezni izhaja iz nepredelanih travm. Počasi odkrivaš, kaj se je dogajalo v tvoji in partnerjevi družini, z vsemi podzavestnimi vzorci vred.

Hkrati je to veliko bogastvo, možnost za napredek, učenje, sprejemanje svojih korenin. Vsi naši predniki so doživljali travme – smo potomci poveljnih generacij. Kakšne like so videli moški? Očetje so bili pogosto odsotni, gradili hiše, trdo delali, niso se imeli časa ukvarjati z odnosi. Danes je drugače, pri zdravljenju medsebojnih odnosov bosta morala začeti sodelovati oba spola, saj gre za prihodnje rodove, ki nezavedno srkajo naše neizgovorjene, potlačene spomine.

»Skrivanje stvari v sebi povzroča notranji konflikt. Veliko avtoimunskih bolezni izhaja iz nepredelanih travm. POČASI ODKRIVAŠ, KAJ SE JE DOGAJALO V TVOJI IN PARTNERJEVI DRUŽINI, Z VSEMI PODZAVESTNIMI VZORCI VRED.«

Vsaka tretja ženska naj bi bila zlorabljena.

Veliko jih ima travmo potlačeno.

Kar se tiče položaja žensk in zlorab, Slovenija ni najbolj srečna dežela. Presenetilo me je, da je na tak ali drugačen način travmatizirana vsaka tretja ženska, tudi moški. Če nisi bil ti, so bile tvoje prednice, saj se travma prenaša do šest generacij nazaj. Lahko imaš v življenju težavo, ki sploh ni tvoja, ampak si potegnil vzorec iz sorodstva. Znak za zlorabo je popolna preobčutljivost za neko tematiko, ob njej se ti v telesu sprožajo občutki strahu, ogroženosti. Moja intuicija je vedela veliko, samo pravi čas je moral priti, da sem imela čas in pogum pogledati vanjo. Lahko le odpreš časopis, gledaš novice in čutiš nekaj, ob čemer ti telo začne vibrirati, kajti telo nikoli ne laže. Jaz sem bila preobčutljiva za karkoli v zvezi z ženskami, otroki, kar je mejilo na pritisk, zlorabo.

Se pojavijo slike?

Vsi smo rahlo travmatizirani, srečnega otroštva ni, ker sploh ne vemo, kakšno je. Travme se lahko spomnimo ali ne. Gre za obrambni mehanizem, otrok pozabi, da preživi, hkrati živi s simptomatiko, za katero ne ve, od kod prihaja. Ni težava le travma kot taka, bistveno huje je, kaj ti dogodki pustijo v telesu in psihi otroka za vse življenje, saj lahko postane tako rekoč ujetnik svoje travme, ne bi jo sploh poznal.

Ali lahko travma prinese kaj dobrega?

Že po tesnobi sem bila hvaležna, da so se mi odprle nove dimenzije, ki me izredno bogatijo. Z njimi se začneš ukvarjati, ko te trpljenje prisili stopiti iz okvirjev. Če se ji prepustiš, te lahko travma spremeni v kamen. A če se trudiš, se razvijaš. Moja glava je takoj po prebujeni travmi začela pisati knjigo, s katero širim obzorja ljudem. Želim biti ambasadorica ljudi s tesnobo, depresijo, fibromialgijo, bivanjsko praznino, do njih čutim sočutje, ker jih redko kdo razume. Rada bi jim dala nekaj upanja in volje do sprememb. Lahko si pomagamo med sabo. Zgolj to lahko reši svet, kajti ne od politike ne od voditeljev ne moremo več ničesar pričakovati. Ostajam duhovni optimist. Le dvig vibracije posameznikov, družin in travmatizirane družbe lahko povzroči, da se nekaj premakne. Predpogoj za to je 'čiščenje svoje greznice' na vseh ravneh obstoja.

Mateja Blažič Zemljič, FOTO OSEBNI ARHIV,

GETTY IMAGES

Dobra Vila

VESOLJE VAS ŠČITI

Velikokrat se ljudje bojijo, da se jim bodo izmuznile priložnosti, in panično hitijo uresničevati želeno ali so nenehno v stresu, češ da bodo nekaj zamudili. Če v danem trenutku ni priložnosti, to ni zato, ker bi vas kdo kaznoval oz. bi vam nagajal. Ko ni priložnosti, gre v resnici za to, da se pripravljate na tisto, kar si želite. Ne gre za to, da ste zavrtnjeni, ampak se razvijate in rastete. V resnici še niste energijsko pripravljene na želeno, zato se kalite. Veste, kolikokrat sem opazila, da me vesolje v resnici ščiti, ko mi nečesa ne pripelje takoj? Kolikokrat sem šele čez nekaj časa videla, da je bilo vse skupaj dobro in da nisem bila še pripravljena oz. moj motiv kreacije ni bil pravi. Predvsem

pa sem opazila, da moj um v najbolj drznih sanjah ne more skreirati takšne poti, kot jo pripravi vesolje. Velikokrat je pot še boljša in še večja, kot sem si jo sama želela. Naučila sem se, da samo spustim in zaupam poti. Zelo pomembno je, da na tej poti poslušamo svoje občutke. Ne čustva, ampak občutke – ti me usmerjajo, v katero smer moram in kje kaj narediti. Če mi nekaj pravi:

Maja ne – to skoraj vedno poslušam. In ko ne poslušam, si vedno potem rečem: Zakaj se nisi poslušala. Verjetno sem vas nasmejala, ker je z vami enako. Kolikokrat si rečete: Pa mi je nekaj reklo in nisem poslušal? Začnite spoznavati, da imate v sebi neverjeten kompas – samo sprostite se in spustite prepričanja, pričakovanja in pomembnost. Potem bo teklo. Vesolje vse skupaj vedno ustavlja zaradi globoke modrosti in vedenja, kaj je prava pot. Vaša duša vidi nekaj, česar vi ne vidite. Vedno je nekaj korakov pred vašim zavedanjem. Zato spustite dvome in skrbi. Vse to se vam dogaja, da začnete zaupati. Saj veste, česa tema ne mara? Vere.

Kajti ta je tista, ki vas bo vedno pripeljala tja, kjer morate biti. Vse, česar se morate v tem trenutku naučiti, je to, da začnete zaupati. Vedno vas bo vesolje usmerilo na pravo pot. Spustite nepotrpežljivost in ego. Začnite se spraševati, ali ste res energijsko in vibracijsko pripravljene na želeno.

Si res želite odpreti nekaj, na kar niste pripravljene? Ste pripravljene na težo zelenega? Saj veste, če odklepate nekaj, na kar niste pripravljene, se potem začnejo dogajati stvari, ki so neprijetne. Zakaj?

Ker se upirate procesu. Vedno je vse tam za vas, ker se dvigujete in rastete. Iz tega razloga včasih nečesa ni, ker se vibracijsko usklajujete z željo. Vesolje vas ščiti.

Maja Debevc, WWW.DOBRAVILA.COM

