

OBRAZI DOMŽAL

RAD SE IMAŠ, KO ZNAŠ BITI SOČUTEN DO SEBE

VESNA SIVEC POLJANŠEK, SPEC. ZAKONSKE IN DRUŽINSKE TERAPIJE

Domžalčanka, ki v varnem in zaupnem okolju prinaša novo upanje, moč in prebujanje za vsakogar, ki je pripravljen stopiti na pot samospoznavanja.

Špela Čarman
Foto: Špela Čarman

Po osnovni izobrazbi profesorica nemškega jezika in diplomirana literarna komparativistka, po poklicu dolgoletna novinarka in urednica, tudi občasna sodelavka Slammika. Danes specialistka zakonske in družinske terapije. Jeseni 2022 je v Domžalah odprla Psihoterapevtski center Pomlad. Pomlad; kot novo rojstvo, odmrznjenje starega in rojstvo novega. Nenazadnje Pomlad, ker je bila Vesna staroslovska boginja pomladi.

Svojo poklicno pot ste začeli kot novinarka, pozneje ste bili vrsto let urednica. Zdaj ste tudi psihoterapevtka. Kaj žensko v zrelih letih pripelje do tega, da se ponovno usede v šolske klopi in vpiše na podiplomski študij?

Že v osnovni šoli sem imela en takšen čut za zapostavljene. Družila sem se predvsem z otroki, ki so bili potisnjeni malo na rob in tudi sama nisem nikoli bila v skupini noro prijetih. Vedno pa so me pritegnili ljudje, ki so malo 'štrleli iz okvirjev'. Ko sem v času srednje šole že pisala za takratni Občinski poročevallec, sem vedno rada delala ankete na cesti, ker se mi je zdelo, da sem tam spoznavala pristne ljudi, takšne iz pravega življenja. Potem pa me je med študijem nemščine in primerjalne književnosti pot pripeljala v takratno podjetje Delo revije. In tudi tam sem v vlogi novinarka za revije Jana, Anja in druge spet najraje delala pogovore s preprostimi ljudmi. Začela sem opažati, da se ljudje v moji prisotnosti odpirajo in mi z lahkoto razlagajo svoje življenjske zgodbe.

Lahko bi rekla, da je bila želja po raziskovanju globlin osebnosti ves čas prisotna v mojem življenju. Skozi celotno novinarsko-uredniško kariero pa sem spoznala še nekaj. Ne glede na to, za kako nedostopnega je sprva veljal sogovornik, se mi je na koncu odprl. Do ljudi je vredno pristopiti z neko človeško empatijo, nekim razumevanjem in iskrenim zanimanjem, pa se ti potem vedno odprejo.



Res je, preteklosti ne moremo spremeniti, vseeno pa ta odločilno vpliva na našo sedanost in tudi prihodnost. In to je tisto, kar ozavestimo ravno na psihoterapiji. Zato sem navdušena, ko vidim, da so začeli tabuji na temo psihoterapije počasi vendarle padati.

Ob tem je že dalj časa v meni tlela želja po študiju psihoterapije, in ko sta otroka zrasla, je bila odločitev sprejeta. Vpisala sem se na program izpopolnjevanje iz Zakonske in družinske terapije na Teološki fakulteti v Ljubljani in študij potem tudi zaključila.

Terapevtski proces pri vas poteka po modelu relacijske zakonske in družinske terapije. Kaj to pomeni?

Pomeni, da je terapevtski proces praviloma sestavljen iz 12 srečanj v 12 zaporednih tednih, po eno srečanje na teden. Eno srečanje traja 50 minut. Srečanja potekajo predvidoma na isti dan v tednu in ob istem času. Cikel 12 srečanj se lahko po dogovoru s terapevto enkrat ali večkrat ponovi. Sicer pa preprosto povedano terapevt Zakonske in družinske terapije telesno začuti občutke, čustva klienta, in to je največja dragocenost te psihoterapevtske smeri. Terapevt začuti klienta, ker prehaja do prenosa, tako imenovanega transferja klientovih čutenj na terapevta, ki jih ta nato slovi in vrne nazaj klientu v zanj sprejemljivi obliki. In to je tisti ključ, ki odpira vrata v njegove globine.

S kakšnimi občutki ob koncu delovnega dne zapuščate terapevtsko sobico?

To je delo, pri katerem ne moreš nikoli popolnoma izklopiti. Priznam, da sem imela do zdaj že kar nekaj takšnih primerov, ki so še nekaj časa odzvanjali v meni in so se me zelo dotaknili. In tukaj je pomembno, kar nam je dal tudi študij, da se učimo samoregulacije, s katero se trudimo v sebi predelati najrazličnejše občutke ter ločiti, kaj je naše in kaj klientovo. Pri tem delu je zelo pomembna tudi supervizija z izkušenim terapevtom, ki je izučen za supervizijo, saj lahko na njej nasloviš vsa vprašanja, ki se te lotevajo med delom, vsa samoizpraševanja, negotovosti, dvome. In če ne prej, potem tam običajno spoznaš, da vsa vprašanja, občutki, ki so se ti porodili med samo terapijo, imajo nek smisel. S pomočjo supervizorja znaš naslednjič vse te ugotovitve uporabiti pri svojem delu.

Zelo pomembno pa je tudi zavedanje, da je klient, ki pride na terapijo, tisto najhujše, kar se ga je dotaknilo, v resnici že doživel. To, kar zdaj doživlja na terapiji, zna biti sicer zelo naporno, ampak vsi ti občutki so v resnici le kot neki popotresni sunki. In s tem, ko daš klientu to večkrat vedeti, tudi sam vse pogosteje čuti, da je tista groza nečesa, kar je doživljal v preteklosti, zdaj že za njim. In tako hodi na terapijo predelovati samo to, kar je še ostalo v njegovih globinah.

Na kakšen način še poskrbite zase?

Zelo pomembna se mi zdi skrb za

fizično telo. To, da greš v naravo, hribe, da greš teči. Ker dejansko se ti vse ujame v telo, zato je tako pomembno, da vse tudi fizično predelamo in predihamo. Dobri sta tudi meditacija in čuječnost. Meni osebno veliko pomeni gozd. Zelo sem hvaležna, da živim v krasni občini, kjer imam naravo praktično pred vrati hiše. Rada se sprehajam po poti ob Kamniški Bistrici. Po navadi ljudi na teh svojih sprehodih sploh ne vidim (*smeh*), ker sem tako v svojih mislih. A dlje, kot hodim v eno smer, bolj grem nazaj s čisto glavo.

Kako vas družina podpira pri vašem delu?

Noro hvaležna sem, da me je mož Uroš podpiral že vse od začetka. V bistvu mi je dal že pred več kot desetimi leti zeleno luč, naj vendar uresničim svoje dolgoletne sanje o študiju psihoterapije, pa sem takrat še omahovala, češ da so otroci premajhni, a to so bili le moji notranji izgovori. Očitno je moralo vse skupaj dozoreti, da sem se potem pred nekaj leti končno le odločila za podiplomski študij.

V Domžalah ste jeseni začeli s svojo prakso?

Tako je. Čeprav sem prej leto dni stažirala v Ljubljani na Franciškanškem družinskem inštitutu, sem začutila, da si želim delati v domačem kraju. Tudi logistično je lažje kot vsakodnevna vožnja v Ljubljano. Ne glede na to, koliko psihoterapevtov že deluje v Domžalah, sem prepričana, da si zna vsak utreti svojo samostojno pot in da ni problema, če nas je toliko. Klienti te preprosto poiščejo in najdejo.

Se vam zdi, da je obisk psihoterapevta še vedno tabuizirana tema?

Še pred desetimi leti in več je veljala psihoterapija res za nekakšen tabu. Tudi ko sem sama začela hoditi na terapijo, kar je nujen proces za vsakogar, ki želi delati na sebi, sem velikokrat slišala stavek: 'Pa saj s teboj ni nič narobe'. A saj ne gre za to, vsi bi namreč potrebovali psihoterapevta. Ker prav vsak od nas se kdaj pa kdaj v življenju znajde v trenutkih, ko je vsega preveč. Ali pa se soočimo z izzivi, ki jim nismo kos. Lahko nas, denimo, doleti smrt v družini, lahko izgubimo službo, se ločimo ali pa smo ujeti v brezplodne prepire z zakoncem, z odraščajočimi otroki in podobno. Ob takšnih trenutkih samo pogovor s prijatelji včasih preprosto ne zadostuje. Zato je tako dobro prepoznati vzorce, ki nas vodijo pri naših odzivih. Ko začneš hoditi na terapijo, kmalu spoznaš, da za našimi reakcijami, odzivi in dejanji stojijo vzorci, ki so ukoreninjeni v nas in smo se jih navzeli v svoji primarni družini. Tega ljudje na začetku obiskov pri terapevtu sicer pogosto nočejo slišati in takoj rečejo, ne, ne, o družini se pa ne bomo pogovarjali (*nasmeh*). Radi tudi dodajo, da o svoji preteklosti vse vedo in

je ne bodo spreminjali, ker je ne morejo. Res je, preteklosti ne moremo spremeniti, vseeno pa ta odločilno vpliva na našo sedanost in tudi prihodnost. In to je tisto, kar ozavestimo ravno na psihoterapiji. Zato sem navdušena, ko vidim, da so začeli tabuji na temo psihoterapije počasi vendarle padati. K meni prihaja veliko klientov, starih od 18 do 30 let. To, da že tako mladi poiščejo takšne vrste pomoči, se mi zdi zelo spodbudno. Po drugi strani pa je zelo žalostno, da je trenutno v Sloveniji še vedno tako, da psihoterapija zakonsko ni urejena in si je marsikdo, žal, ne more privoščiti.

Kje najti v današnjem času, ko vsi nenehno hitimo, čas za odnose? In kako pomembno je, da si ga vzamemo?

Meni se zdijo odnosi izredno pomembni, zato verjamem, da si je zanje vredno vzeti čas. Kako pomembni so medčloveški stiki, smo verjetno na neki točki prav vsi začutili v času korone. Ljudje smo namreč odnosna bitja. Preprosto potrebujemo stik drug z drugim. In če si imel pred korono doma dobre odnose, si tudi ta čas lažje preživel.

Nenehno poslušamo, da moramo najprej imeti radi sami sebe. A marsikdo sploh ne ve, kaj naj bi to pomenilo. Kako vi razumete ljubezen do sebe?

Imeti se rad pomeni, da se dejansko sprejmeš in to z vsemi svojimi stvarmi, tudi negativnimi. Takega, kot si. In da znaš reči 'ne' drugim. Ker se imaš rad. Rad pa se imaš, ko znaš biti sočuten do sebe, in ko veš, da ni nič narobe, če nekomu postaviš mejo. Imeti se rad pomeni tudi to, da zmoreš iti preko starih vzorcev. In četudi se včasih ob tem kdaj zatakneš, si prizanesljiv do sebe in si sočutno rečeš – ok, tokrat nisem zmogel. Naslednjič bom spet poskusil. To je ljubezen do sebe.

Kako vi kot Domžalčanka doživljate svoje mesto?

Zelo sem ponosna, da sem Domžalčanka. Po rodu sem sicer Mengšančanka, ki je do svojega 25. leta živela v Mengšu. Zdaj pa že vrsto let živimo z družino v Domžalah. Lani smo tako praznovali našo 'domžalsko polnoletnost'. Domžale so zdaj moj dom, dom moje družine, in vseč mi je, ker živimo v naselju, kjer smo se s sosedi že vse od začetka dobro povezali med seboj. Ko so bili otroci še majhni, smo bili starši lahko mirni, ker smo vedeli, da so na domači ulici in v njeni okolici povsem varni. In lepo je živeti v okolju, kjer veš, da četudi se s sosedi ne družiš pogosto, čutiš, da so tam in da lahko vedno računamo drug na drugega. To je krasen občutek varnosti in prav zato svojega okolja ne bi zamenjala za nič na svetu. To, da živimo v neposredni bližini narave, po drugi strani pa je tudi Ljubljana čisto blizu, je pa še dodatna prednost, zaradi katere sem rada Domžalčanka. □

Psihoterapevtski center

Pomlad

Breznikova ulica 15, 1230 Domžale
t. 064 244 000, info@pc-pomlad.si, www.pc-pomlad.si