

ZASVOJENOST JE POŠKODBA DUŠE (intervju v reviji Jana, julij 2012)

Kaj je vas osebno pripeljalo do motnje hranjenja, kaj je bil vzrok za to, kako ste se soočili s tem in se rešili iz tega?

Zasvojenost je notranji zapis posameznika, ki le delno izhaja iz dednosti, v osnovi pa izhaja iz družinskih razmer. Zasvojenost ni samo stiska, ni le trpljenje, ampak je globoko trpljenje. Vendar le iz trpljenja rastemo. Posameznik se iztiri, kot vagon, ker ni bil na svojem tiru. Pristal je na tiru, kot so želeli drugi, njemu najbližji, tisti, ki bi ga morali imeti najraje. No, sedaj sem odgovorila, zaradi družinskih razmer, sem iz svojega tira, ker otrok je popoln in se še dolgo trudi po svojih najboljših močeh ostati na svojem pravem tiru, morala na drug tir, kjer pa sem se seveda iztirila. Razvila se je - avtomatično – iz notranjega zapisa - motnja hranjenja. Želela sem si počasi le še umreti. Sušila sem se. A trpljenje je nepopisno. Kot pravi dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič, kot bi človek padal v sodu, v sodu brez dna in nemočno grabil za trske. Trske so rituali posameznika, ki ga ohranjajo pri življenju. A tal ni in ni, sod nima dna. Žal, tega nezasvojeni ljudje ne razumejo in pritiskajo na zasvojenca, kot bi to njim počel in to še namerno. To je počasen samomor. Klic na pomoč. In morebitni odhod. Ali pa globoka odločitev za svojo pravo pot.

Najbolj mi je pomagala narava, pristen stik z živalmi, predvsem pa iskanje in nato sledenje lastnemu tiru, lastni poti, navkljub neštetim polenom. Svojci, »prijatelji« in okolica ne prenašajo tolikšnih sprememb posameznika. Še posebej posameznika, ki je skorajda že »poniknil«. Že v tej fazi naredijo veliko več škode, kot koristi. Ves čas sem iskala tudi svoje duhovne učitelje in naletela na marsikaj. Ko mi je bilo v življenju najtežje, sta mi pomagala moja velika učitelja, t.i. dušni oče in velik človek gospod Emil Roglič in dušna mati, prečudovita in plemenita ga. Majda Valentinčič. Večno jima bom hvaležna.

Kakšne vrste motnjo hranjenja ste osebno imeli? Kaj je bilo za vas najtežje preseči v sebi in kaj je bilo bistveno, da vam je osebno to uspelo?

Notranji zapis je bil: anoreksija, ki je sčasoma - samodejno prešla v drugo obliko, v bulimijo. Nisem »želela« več jesti, oziroma nisem želela več tako živeti. A, kaj ko to nikomur ni bilo zares mar. Najtežje je bilo preseči v sebi to, da je vredno najti svojo pravo pot, navkljub vsem pritiskom ožje in širše okolice. Navkljub slabi vesti, ki so jo nenehno spodbujali, navkljub vsem kritikam, nasilju. Bistveno je, da sem sama globoko v sebi verjela. Verjela, da obstajajo tudi dušno čisti ljudje, da narava zdravi in da obstaja veselje tudi zame. In sem se podala na trnovo pot iskanja. Seveda, ni šlo čez noč, niti približno. Velikokrat sem se utrudila na tej poti, a ponovno vstala. Očitno je tako moralo biti, da sem se toliko razvila. In seveda z velikim veseljem delam naprej na sebi, v sozvočju z naravo in celotnim stvarstvom.

Ogromno ste naredili na sebi, da ste začeli vse okoli sebe razumeti drugače – brez tega dela na sebi se najbrž ne bi izvlekli?

Ogromno je bilo treba narediti in tudi sedaj ogromno delam. Nagonsko sem ljudi razdelila na osnovne štiri kategorije s podkategorijami in sicer: dušnočisti volk, pes pozitivni, pes negativni in hijene. K sebi spustim le dušno čiste ljudi - volkove, ki tudi ogromno delajo na sebi in v dobrobit vseh in vsemu. Ostalim sicer ni všeč, a kaj, ko se jim že duša ne zrcali v očeh. Polni vsega. Tem pošljem le še lepo popotnico: »blagoslov«, tako, da spodbudim v njihovem srcu, kar je čisto in še pristno.

Kdaj je v vas dozorela odločitev, da boste s svojo osebno izkušnjo na tem področju začeli pomagati drugim? Kako jim zdaj pomagate?

To je srčna odločitev, ne razumska. Potemtakem bi vsi ljudje z izkušnjo zasvojenosti postali svetovalci za zasvojenost. Dobila sem posebni poziv za to delo. In takrat tudi veliko preizkušnjo. Redno delo in bore malo skrbi, a tudi bore malo razvoja na drugem področju duševnega zdravja. Takrat sem se odločila za težjo pot. Trnovo pot. Sledila sem sebi, oziroma znamenjem. To ne gre čez noč. Preizkušnje so si kar sledile. Ves čas pa sem se izobraževala na mnogih podpornih področjih in raziskovala tudi naravna zdravljenja. Veliko potrpežljivosti, vztrajnosti, discipline, odrekanja in ves čas poslušanje intuicije. Čiste intuicije in ne želje kot glas intuicije.

S kakšnimi motnjami pri otrocih največ ljudje pri vas poiščejo pomoč?

Pri nas poiščejo pomoč skorajda skrajni primeri, kateri so drugje po dolgoletnem neuspelem zdravljenju že počasi izgubili upanje. Z osebo moram najti stik, v sebi mora imeti zadosti pozitivnega, na čemer lahko gradim. Tako lahko z njihovo motnjo sodelujem in vidim, kaj sporoča. Od drugih se pač moram posloviti, jim nisem namenjena. Morajo iskati naprej.

Zasvojenost je notranji zapis izražanja globokega trpljenja. To pomeni, da bi razvili nekaj – mogoče drugo zasvojenost. Trenutno so družbeni pogoji za razvoj te tihe zasvojenosti ugodni. Predvsem pa domači pogoji. Kakovostnih partnerstev na osnovi ljubezni je vse manj. Veliko ločitev in še več nespoštovanja med partnerjema. Pri tem pa otrok odrašča v storilnostno naravnani družbi, kjer se spodbuja individualizem in kjer je ločitev skorajda naravni proces zakonske zveze. Otrok postane na nek način »prtljaga« in ne »dar« dveh bitij, ki se ljubita. Kakovostno partnerstvo je osnova za kakovostno starševstvo, za zdrav razvoj otroka. Ohranja visoke vibracije bivanja, katere otroci nujno potrebujejo za svoj razvoj, delovanje in obstoj kot npr. globoko srečo, plemenitost, notranje in zunanje ravnovesje, višjo pravičnost, višji red, odlično opravljeno delo, pristni odnosi, prava ljubezen, itn.

Kateri so najpogostejši vzroki, da otroci podležejo motnjam hranjenja? Je vzrok za to vedno globoko dolgotrajno trpljenje, ki ga ne znajo drugače reševati, kot da se z življenjsko energijo obrnejo proti sebi, proti lastnemu življenju?

Otroci so popolni. Otroci so zdravi. Odrasli pričnejo drezati v to popolnost in jo oblikovati po svoje. Postavljati otroka na nek imaginaren tir in ga počasi premakniti iz lastnega – pravega. Otrok ima rad svoje starše in v imenu te ljubezni naredi vse, kar od njega želijo, zahtevajo, pričakujejo. Nekateri starši to dosežejo s pritiski, večnim nezadovoljstvom, občutki krivde, tudi nasiljem. Otrok počasi popusti, čeprav se je boril do svoje skrajnosti. Otrok kaj hitro pokaže, da se iztirja. In sicer si lahko puli lase, vleče prst, grize nohte, se redi, moči posteljo, praska, celo reže. Otrok tiho pokaže svojo začetno stisko, ki se ponavadi stopnjuje vsaj v apatičnost, depresijo. Njegov svet se je zamajal.

Pravite, da prikriti vzroki za motnje hranjenja pravzaprav najprej izvirajo iz neurejenih, nezdravih partnerstev, nepravega odnosa njihovih staršev drug do drugega?

Tako je. Kakovostno partnerstvo je osnova za kakovostno starševstvo in pika. Ni dobro graditi hiše na slabih temeljih. Partnerja, ki se resnično ljubita in spoštujeta ter se zavestno trudita gojiti ta poseben - ne samoumeven odnos v razmerju 50 proti 50, imata zdrave otroke – otroke brez zasvojenosti. Tudi ni večne dileme ali naj vzgajata permissivno ali represivno. Najdeta zdravo mero mej v vzgoji v sklopu brezpogojne starševske ljubezni. Družina pa je konfliktna skupina, kjer se starša trudita konflikte razreševati konstruktivno. In otrok dobi zdrav vzor. In dovoljenje za izražanje vseh čustev, ne le takoimenovanih pozitivnih in mogoče tudi žalosti. Otrok tako lahko ohrani edino pravo vlogo zanj – vlogo otroka. Vsi pa nosimo že od rojstva tihe zapise za marsikaj.

Kaj pa je v vzgoji staršev svojih otrok tako napačno, da tega otrok ne more predelati drugače, kot da se zateče v motnje hranjenja? S čim jih starši pravzaprav sami vodijo do tega, da je otrokova duša tako močno ranjena in da otrok dolgotrajno globoko trpi?

Bom ponovila. Osnova za partnerstvo je izključno čista ljubezen med partnerjema in ne le kemija ali druga stvar. Tako celovito partnerstvo preživi tudi nevihte, ki jih življenje nosi. In le tako partnerstvo dovoljuje stalni osebnostni in duhovni razvoj obeh partnerjev. In tako partnerstvo globoko osrečuje. In avtomatično vodi v kakovostno starševstvo. Drugače otrok izgubi vlogo otroka in postane npr. zaupnik enemu od staršev, podpornik, nadomestni partner, blažilec napetosti v družini, zabavljak po sili, grešni kozel, celo starš. Njegov nahrbtnik postane zelo težak, pretežak za njegova leta.

Starša znata precej egoistično gledati na svoje potrebe in interese in se ukvarjati z bojem med njima in tako poškodujeta otrokovo dušo. Sprva se pokaže kot stiska otroka, ki se poglobi v trpljenje in kasneje v globoko trpljenje, kot je zasvojenost. Otrok pokaže že stisko, le videti jo je treba.

Kaj je značilno za osnovne tri oblike motenj hranjenja, anoreksijo, bulimijo in kompulzivne motnje?

Za vse tri osnovne oblike je značilna čustvena podhranjenost in ranjenost duše. Vse tri oblike sporočajo, da je otrok odraščal brez brezpogojne ljubezni od zanj odgovornih odraslih oseb. Da ni mogel ostati na svojem pravem tiru, čeprav je dal vse od sebe. Da se je nenaravno iztiril zaradi potreb oseb, ki bi ga morale najbolj varovati in ljubiti. Da ni mogel ohraniti vloge otroka, ko jo je najbolj potreboval. Nekateri strokovnjaki pravijo, da so vse vrste motenj hranjenja variacija ene same motnje, ker se med seboj prepletajo, kombinirajo in prehajajo ena v drugo. Vse imajo sporočilo o potlačenih čustvih, iztiritvi, o globokem trpljenju.

Kako se te tri oblike pri otroku kažejo, s kakšnimi znaki in kako se še poglobljajo?

Kot sem že poprej naštel, bi tu lahko omenila, da se pokaže tudi sprememba v otrokovem obnašanju. Otroku postane postopno drugačen. Stopnjuje se introvertiranost - vse bolj tih in zaprt vase - ali ekstravertiranost - potreba po pretirani površinski pozornosti. Ponavadi se stopnjuje perfekcionizem in to predvsem v šolskih klopek. Šolski ekstremni rezultat je ponavadi začasno, a blažilo »pri roki«. A žal se individualnost in uspeh v šoli tako spoštujeta in spodbujata, tako s strani šole in sistema, kot s strani staršev, četudi na račun otrokovega psihofizičnega zdravja in globoke sreče.

Dostikrat starše ne zanima ali ima otrok prave prijatelje, ali lahko komu zaupa, se iz srca smeje, se veselo družijo, pa ne mislim na virtualno druženje. Pomembni so šolski rezultati in tudi odlični rezultati izvenšolskih aktivnosti. Ne pa njegovo pristno čustvovanje, unikatno doživljanje sveta, njegovi globoki talenti, srčni prijatelji, njegova prava pot.

Kako pomagate otrokom s temi motnjami hranjenja in kako rešujete te težave, ki resno ogrožajo njihovo življenje?

Z bolnimi osebami, s katerim najdem pristen stik, skupaj poiščemo pravi tir. In seveda se oseba nauči še osnovnih orodij za svoje delovanje in bivanje, osebnostni in duhovni razvoj. Po enem letu učenja in treninga pa oseba pot nadaljuje samostojno in skrbi za svojo klenost.

Kako lahko starši z vašo pomočjo in nasveti pomagajo takemu otroku?

Delujemo tudi na področju preventive – ozaveščanja. Mislim, da sem tudi tu veliko povedala, kako preprečiti razvoj ne samo motnje hranjenja temveč tudi drugih zasvojenosti in omam. Prav tako v naši publikaciji naštevamo negovalne točke, tako za starše, učitelje, vzgojitelje, tako za otroke, mladostnike. Starši otroka, ki je v programu okrevanja pa morajo slediti njegovemu procesu okrevanja in se tudi oni počasi spreminjati. Predvsem sprejemati svojega otroka v celoti.

Najbrž je rešitev, da tak otrok spet poišče samega sebe, stik s sabo? Kako ozdraviti ranjeno dušo? Pomaga drugačno razumevanje, pogled na svet okoli sebe? Pomaga, da začne zaupati vase, v življenje, v višjo silo? Molitev kot samopomoč?

Otrok je samega sebe že imel. In ni mu bilo dovoljeno to ohraniti. Duša ni bila ranjena, otrok je že bil popoln. Otrok mora dobiti dovoljenje s strani staršev za okrevanje. Drugače ne gre. V primeru, da so starši tako egoistični in zlehtni, pa se lahko otrok katarzično odloči zase in se nasloni na višjo silo, ki je v tem procesu tudi zelo pomembna. Modreci pravijo, da je zasvojenost poškodba duše - duša je zbolela. Da zasvojeni človek mora prepustiti življenje višji sili in ji tiho slediti. Molitev je pa pomemben element samopomoči. Oseba si mora želeti okrevati in k temu usmeriti vse svoje moči. Ne malo, ne na pol.

Kako živeti življenje, odnose in razumeti življenje okoli sebe, da bo motenj hranjenja čim manj?

Da bi prišlo do manj zasvojenosti in drugih bolezni, je potrebno poslušati svoj notranji kompas, ki nas vseskozi – vse enako, uči delovati in živeti *pravilno*. Otroci ga zelo dolgo in dobro poslušajo, nekaterim redkim odraslim tudi še uspeva. Prav tako tistim, ki so presegli tragiko globokega trpljenja in so resnično okrevali. Potruditi pa se moramo prav vsi. Vsak dan dajati svoj maksimum in še malo. Nič ni samoumevno. Za vse smo lahko hvaležni, globoko hvaležni.

Intervju revija Jana, julij 2012, Renata Uzman

Odgovarjala: Ana Hram, dipl.soc.del., strokovnjak z izkušnjo, vodja Svetovalnice PU