

Ozdravljena čustva – ozdravljeno stradanje

TOMAŽ MIHELIČ, dipl. delavni terapevt

Koliko mladih deklet letno umre zaradi posledic anoreksije ali bulimije? Preveč! Kam peljati otroka na zdravljenje? Po uradni poti nikamor. Pa vendar je tu žarek upanja; svetovalnica PU in v njej Ana Hromc, diplomirana socialna delavka, s specializacijo iz zdravljenja z umetnostjo.

Obiskali smo jo in predstavila nam je svoje delo, ki rešuje dragocena življenja in preprečuje nadaljnji razvoj zasvojenosti. »Dekleta se za obisk naše svetovalnice odločijo intuitivno, kajti na naši spletni strani je navedenih vsaj petdeset naslovov, na katerih se lahko oglasijo osebe z motnjami hranjenja. Seveda je za tiste, ki se znajdejo v stiski, zelo pomembno, da ne hodijo od vrat do vrat in razlagajo svoje zgodbe, saj nehote padejo v ustaljen vzorec, pri katerem bodo zgolj ponavljale že povedano, se smilile drugim in predvsem same sebi, nikjer pa zares začele delati. Izredno pomemben je tisti trenutek, ko se oseba znajde v (najglobljem) breznu in ima na voljo le dva izhoda: ali umreti ali pa narediti nekaj zase. In tiste, ki se odločijo za življenje, so v naši svetovalnici dobrodošle. Seveda je veliko boljši rezultat pri dekletih, ki si močno želijo ozdraveti in imajo pomoč staršev, ki se zavedajo, da so naredili napako, vendar ne vedo kje. Poleg otroka se mora tudi starš spremeniti in delati na sebi, sicer bi se lahko zgodilo, da bi

jih stalno držali v starem vzorcu, ki je poglavitni vzrok vseh zasvojenosti in omam.«

Program se je počasi začel razvijati, nadgrajevati in je še danes v procesu razvoja, saj je namen strokovnjakov ravno v kakovosti dela, ki jo zagotavljajo nove in nove uporabne dejavnosti, ki izhajajo iz vsakodnevnega življenja. »Obstajajo dejavnosti, ki jih uporabljamo

Veliko stvari podedujemo od prednikov, zato moramo toliko več stvari predelati in prečistiti. Ne smemo se pretvarjati, da naša družina, preteklost in genetika ne obstajajo.

že od samega začetka. Ena od njih je priučena dejavnost Dušice Kunaver, s katero me je navdušila na prečudovitem seminarju. Njena vsebina je, da vsak dan za petnajst minut pelješ psa na sprehod, pa čeprav ga nimaš. Odličen način, kako ostati v stiku z naravo in s samim seboj.«



TONCKA GRE NA TERAPIJO

Svetovalnica PU, Ulica stare pravde 2, Ljubljana
www.svetovalnica-PU.org



Pri motnji hranjenja oseba prevzame nadzor nad svojim telesom, s čimer se navidezno osvobodi osebnih stisk in tako tone na dno globokega brezna, iz katerega ne najde izhoda.



Bolezen je lahko odskočna deska za kakovostnejše življenje

Že s svojim preventivnim udejstvovanjem po osnovnih in srednjih šolah širi jo zavedanje o pomenu zdravih točk za preprečevanje zasvojenosti in omam. Svojo pozornost usmerjajo na to, kako okrepiti zdrave dele, izražati čustva, najti stik s seboj, drugimi in okoljem, kako bolje komunicirati, kako se sprostiti. Te točke so osebe, ki so že razvile kakršno koli zasvojenost, zgrešile. V samem programu za urejanje motenj hranjenja so strokovnjaki svetovalnice PU usmerjeni k spodbujanju zdravega dela, ki ga ima v sebi vsak od nas. Pri zdravih ljudeh je ta del večji, pri dekletih, ki poiščejo njihovo pomoč, pa je to delček, ki je zelo slaboten, hlepi po novem, boljšem življenju in je še zadnji klic v sili. »Ko se posameznice odločijo, da bodo okrevale, usmerimo pozornost na zdravi del. Pristen smeh, delo v naravi, pomoč z ustvarjalnostjo in umečnostjo, vse to so pripomočki, s katerimi zdravi del krepimo in posledično se bolni del manjša. Če katera bruha in se vsi obremenjujemo s tem, se bolni del večja. V takšnem primeru najprej vprašam, kolikokrat je bruhala. Če mi odgovori, da štirikrat, jo vprašam: »Samo štirikrat?« Na lica ji privabim smeh in že smo pri njenem zdravem delu. Po-

tem je treba ugotoviti vzroke. Zakaj je bruhala? Ker jo je mama ozmerjala, v šoli ji ni šlo najbolje in tako lahko ugotovim, da ni znala izraziti bodisi jeze ali česa drugega. Pomembno je, da vedno delamo s problemom. Če bi jo okarala, da je v skupini že desetič in še vedno bruha, bi spodbudila bolni del, da se še bolj razširi. Zato z moje strani nikoli ni kritik, ampak predvsem razumevanje in jasne meje. Seveda obstajajo pravila za delovanje v skupinah. Ni zamujanja in lenarjenja. Tudi same dejavnosti, ki jih izvajamo v programih, niso nikoli določene vnaprej. Počakam, da dekleta pridejo k skupini, in takoj zaznam, kaj bomo počele. Nesmiselno bi bilo, če bi že vnaprej pripravila dejavnosti za izražanje jeze, one pa bi prišle žalostne. Dejstvo je, da moram kot socioterapevtka »plavati« z njimi. Najbolj pomembne pri zagotavljanju uspeha so majhne skupine štirih do šestih deklet. Tako lahko vsaka od njih večkrat pride na vrsto in lažje vstopimo v brezčasje, kar pomeni, da nismo omejeni z uro ali dvema, ampak delamo tudi več kot štiri ure. Delamo, dokler dekleta niso olajšana in nasmejana, dokler se vsaka od njih ne zave, s kakšnim spoznanjem bo tisti dan zapustila skupino. Moč skupine je tudi v tem, da dekleta med sabo po tihem tekmujejo. Ne v tem, katera bo več

bruhala, ampak kateri bo prej uspelo narediti kaj dobrega zase. Ko ena naredi pozitivno spremembo, si jo želi tudi druga.«

Seveda se skupine med sabo razlikujejo tudi po sami intenzivnosti programa: od skupine za samopomoč, ki jo vodi že ozdravljeno dekle, ki jo usposobimo za delo, do skupine za pomoč, ki jo vodi psihologinja in pri kateri gre za vzdrževanje trenutnega stanja. Najbolj zahtevna programa pa sta intenzivni in intenzivni intervencijski, ki potekata ves teden in sta primerna za dekleta, ki resnično želijo okrevati. Napredek je zelo postopen, tri korake naprej in eden nazaj. Glavni vzroki za takšen napredek so hitro menjavanje letnih časov, vikendi in prazniki, ki pomenijo dekletom veliko stisko, pri vzpostavljanju notranjega reda in ritma. Skratka, preveč sprememb.

Ko pravljica postane resničnost

Ime svetovalnice PU ima več pomenov. Prvi predstavlja simboliko medvedka Puja, ki je kot nepopisan list. »Dekleta, ki nas obiščejo, živijo v preteklosti, ko so bile suhe, srečne, ali v prihodnosti, ko bodo suhe in srečne. Ne živijo pa tukaj in zdaj, kar lahko traja v nedogled. S podobo nepopisanega lista imajo možnost na novo začeti, in to takoj, v tistem



Oseba, ki je srečna,
izžareva svojo lepoto
in bit. Nesrečen
človek pa je videti
prazen, kot lupina.

trenutku. Ne jutri, ampak danes, zdaj. Učijo se na novo vzpostaviti osnovne vrline, kot so preprostost, naravnost, notranja sreča, mir in sproščenost. Brez teh vrednot naše življenje nima nobenega pomena.« Tako jih počasi približujemo njihovem bistvu življenja, ki so ga zaradi zasvojenosti spregledale. Ana pravi, da jih je ta zasvojenost ali motnja hranjenja nekako rešila pred prehudimi pritiski, ki najpogosteje prihajajo s strani družine. Z odkrivanjem osnovnih vrtilin, ki jih vsak otrok nosi v sebi, zbuja tega notranjega otroka in ga vodijo na poti zdravega razvoja.

»Ta dekleta, ki so bila pred tem skrajno pridna, dobra, vzorna, postanejo takšna, kakršna v resnici so. Oseba, ki je srečna, izžareva svojo lepoto in bit. Nesrečen človek pa je videti prazen, kot lupina.« Drugi pomen imena PU predstavljata črki PU. Črka P simbolizira drevo, našo družino, korenine, preteklost. »Veliko stvari podedujemo od prednikov, zato moramo toliko več stvari predelati in prečistiti. Ne smemo se pretvarjati, da naša družina, preteklost in genetika ne obstajajo. Anoreksija je podedovana, medtem ko bulimija ni. To pomeni, da moramo pogledati kar nekaj kolen nazaj v preteklost obeh staršev, da bi ugotovili, ali je bil kakšen od prednikov alkoholik, odvisnik od drog ... Genetsko je

torej že bilo prisotno in manjkajo le še domače družinsko ozračje ter primerne družbene razmere, kot so tekmovalnost, individualizem, pomanjkanje pristne komunikacije, globinskega iskrenega smeha in tako se izgubijo naše osnovne vrednote.

Črka U simbolizira našo notranjo čašo, dušo. »V čaši teh deklet je marsikaj. Vsa ta čustva, ki jih niso smele izražati doma, se nagnetejo na dno duše in zamašijo dotok pozitivne energije. V anoreksičnih družinah je vse popolno, sterilno, čisto. Otroci morajo obiskovati glasbeno šolo, balet, starši so po navadi visoko izobraženi, brez napak. V takšnih družinah ni toplote. Pri bulimičnih družinah pa se neprestano navzoči konflikti, nasilje, alkoholizem. Tukaj postane otrok grešni kozel za nastali položaj ali rešitelj, most, ki želi povezati sprte strani med sabo, a žal se ta most prehitro zruši. Pogosto se zgodi, da ti otroci postanejo nadomestni starši, prijatelji, partnerji svojim staršem. Ker to ni njihova prava vloga, začnejo počasi pokati po šivih. Motnje hranjenja in druge zasvojenosti so samo ventili, ki se odprejo, ko oseba podleže vsem notranjim in zunanjim pritiskom. Vse te stiske so dekleta dobro potlačila v svojo čašo, in če jih za povrh napolnimo še z antidepressivi, jih dobesedno

zabetoniramo. Postanejo otopele, kot ovenele rože, slina se jim cedi iz ust, ko pridejo na vrsto, sploh ne vedo, kaj se od njih zahteva. To čašo je treba malce pogreti. Zelo nevarno bi bilo, če bi vsebino kar naenkrat izlili iz nje. Motnje jim ne smemo vzeti, izpuščajo jo same. Kolikor so pripravljene spustiti stare vsebine, toliko so pripravljene sprejeti zdravega. Ves proces poteka sočasno in



po kapljicah.«

Vse te kapljice so se v letih njihovega delovanja združile že v jezero rešenih življenj ne samo v Sloveniji, ampak po vsej Evropi.

Tretji pomen imena PU pomeni pomoč z lastno ustvarjalnostjo, umetnostjo. Vsak je ustvarjalec, umetnik svojega življenja. Svoje sreče in radosti. In ne pozabimo. Stiska je odskočna deska za naš napredek! 📌