

POMOČ, DA OSEBA NAJDE SVOJO NOTRANJO MOČ (intervju v reviji ABC Zdravje, nov.2011)

VZROK ZA PORAST ZASVOJENOSTI – POMANJKANJE VISOKIH VIBRACIJ

Vedno več mladih se zateka v svet omame. Na tak ali drugačen način želijo utišati svojo notranjo bolečino, pri tem pa se pogrezajo vse globlje v različne načine samouničevanja. Motnje hranjenja so ena izmed možnosti kako odraščajoča dekleta navzven sporočajo svojo bolečino. Tudi ga. Ana je imela izkušnjo z omenjeno motnjo, vendar jo je ta izkušnja na poseben način zaznamovala in ji na novo osmislila življenje. Ustanovila je Svetovalnico PU, kjer na osnovi svojih zaceljenih ran, posebnega poziva za to delo, strokovnega znanja in narave, pomaga številnim dekletom v podobni stiski in dosega pri svojem delu zavidljive rezultate.

Gospa Ana ustanovili ste svetovalnico za urejanje motenj hranjenja - Svetovalnico Pu. Ime spominja na medvedka Puja. Kakšni so razlogi za tako ime, kakšen je pomen?

Pu ima več pomenov, prvi – globlji, nosilni in osnovni pomen je medved Pu, ki simbolizira nepopisan list, kateri vedno znova poziva k novemu, globljemu, pravemu začetku, ne glede na moč trka in požiga v življenju. Je sinonim za nekaj višjega v nas, našo notranjo prvobitno moč, starodavno védenje, plemenitost, hvaležnost, bivanjsko radost. Simbolizira tudi skrb za druge – pomoči potrebne, skrb za živali in okolje. Že v njegovi dolgoletni karizmi obstoja žubori preprostost, prirodnost ter notranja sreča, mir in sproščenost bivanja. Človeku vedno privabi nasmeh.

Drugi pomen predstavljata sami črki: P simbolizira drevo, družino, iz katere izviramo, naše korenine, preteklost in vse, kar smo duševno in duhovno podedovali. U pa je naša notranja dušna čaša, kamor vlivamo novo in sveže, obenem pa se iz nje na drugi strani izliva, staro, postano in nezdravo. Črki sta povezani, kot smo mi povezani s svojo preteklostjo, živimo v sedanosti in drsimo v prihodnost.

Tretji pomen pa je pomoč z lastno globljo ustvarjalnostjo, umetnostjo. Ker je vsak na svojstven način soustvarjalec, umetnik. Umetnik svojega življenja, sreče in radosti. Medved Pu pa v svetovalnici prijateljuje z »volkuljo« – vodjo svetovalnice, ki ima lastno izkušnjo zasvojenosti – motnje hranjenja in tudi poseben poziv za delo na tem področju, strokovno znanje in podporo narave, védenja. Z našeto zdravilno kombinacijo uči »mladiče« osnovnih globljih dušnih radosti, orodij in smisla bivanja.

Katere so osnovne dejavnosti svetovalnice?

Osnovno poslanstvo svetovalnice je pomoč pri urejanju motnje hranjenja. Pomoč, da oseba najde svojo notranjo MOČ, svojo lastno POT in bivanjsko RADOST. To dosegam s prebuditvijo notranjega zdravnega bitja – poprej razloženega Puja. Prav tako svetujem staršem tudi mladoletnih otrok. Izvajamo pa tudi preventivne programe – preprečevanje vseh vrst zasvojenosti in omam po šolah, dijaških domovih, stanovanjskih skupinah in vrtcih v obliki delavnic za otroke in mladostnike in predavanj za starše, izobraževanj za vzgojitelje, učitelje, svetovalne delavce. Prav tako ozaveščam npr. skozi publikacije, s katerimi skušam globlje in navdihujoče vplivati na vse tiste, ki stopijo na kakršenkoli način v stik s Pu-jem iz naše svetovalnice.

Kakšne programe za okrevanje izvajate, koliko časa trajajo?

Programi za urejanje motenj hranjenja so vsi oblikovani individualno - za posameznika. Izvajam predvsem programe v mali homogeni skupinici (podobna starost, enak spol, stopnja motiviranosti, itn), v posebnem časovnem sistemu »brezčasja« in individualne programe. Kateri program je najprimernejši za koga, je treba ugotoviti. Z naštetim dosegam kakovost, kjer so prvi rezultati okrevanja v intenzivnejših programih dejansko vidni že po prvem trimesečju, še posebej, če v programih aktivno sodelujejo tudi starši (nadomestni starši) in dovolijo otroku spreminjanje. Program traja približno eno leto, sledi trimesečna ali polletna zaključevalna faza, nato pa mora posameznik srbeti za svoj zdrav življenjski slog. S sodelavci izvajamo tudi svetovanje in krajše programe, tudi enkratredenske, večkratredenske, odvisno od globine in stopnje motnje hranjenja (visoke ali višje stopnje tveganja) ter kraja izvajanja programov.

Preko katerih dejavnosti dekleta najlažje najdejo stik s telesom, s seboj? Katero znanje potrebujejo? Kaj jih učite?

Dekleta najbolj potrebujejo znanje - védenje sebstva, ki ga predajam na poseben Pu-jev način; orodja bivanja in način, kako to znanje »vtkati« v njihovo realno življenje. Potrebujejo spremljanje pri njihovih spremembah, subtilno usmerjanje ter nežno spodbudo. Poleg orodij bivanja, jih učim, tudi socialnih veščin, uporabo intuicije in notranje moči, učim jih kako nezavedno »zlijemo« v zavedno. Desetina našega bitja je zavedna, devet desetih pa nezavednih. Samo majhen drobec je postal zaveden in še ta pri zasvojenem nenehno omahuje. Govorim o zavedanju. Učim tudi, kako »postati svoje svetišče« – telesno, duhovno in duševno, kako se umiriti – najti notranjo tišino in mir, kako umiriti um. Namreč naš um nenehno »deluje«, imamo več kot 50.000 misli na dan. Pri zasvojenem so te misli, zaradi poškodovanega obrambnega mehanizma, ki je pričel delovati zgolj kot mehanizem omamljanja, avtomatične in škodljive, prisilne, negativne in razdiralne. Celoten sistem pri zasvojeni osebi prične delovati na potenco »-1«, skratka proti tej osebi. To je navadnemu človeku zelo nerazumljivo, a zasvojenemu ne.

Z anoreksijo ste se sami srečali, kako vam to pomaga pri vašem delu?

Brez lastne izkušnje te bolezni, bi bilo vso strokovno znanje zelo premalo. Poleg tega, da ker je človek šest dimenzionalno bitje in je pri zasvojenosti poškodovanih vseh šest dimenzij – razsežnosti, na katerih je pri okrevanju potrebno delati hkrati - na vseh šestih uspešno opravljam, zasvojenega v njegovi bolečini in bivanjski praznini čutim. Osebe z motnjo hranjenja razumem v njihovi biti, naravi te bolezni in ritualnem prisilnem vedenju. Prav tako pri vsaki osebi individualno globoko začutim, kateri korak je njen naslednji, katero orodje potrebuje v tistem trenutku in ga lahko sprejme z odprtimi rokami, zato se ga hitro priuči, naravno sprejme. Tovrsten način dela, ki poudarja individualen pristop tudi v skupini, je zame veliko težje delo, zato so toliko bolj pomembne male skupinice, kjer se lahko dosega polna povezanost, napredovanje in okrevanje vseh udeležencev in to v enem letu. Čutim in usmerjam njihovo postopno pot okrevanja, s tem, da jih v svoji viziji vseskozi vidim kot zdrave. Mogoče se to sliši malce zapleteno, a intuitivni, srčni in plemeniti ljudje bodo zelo dobro razumeli, na kateri ravni jih zaznavam med procesom okrevanja in zakaj je to toliko pomembno. Pogoji pri tem je, da pred vključitvijo v program (in med) najdem in imam stik z njimi - da imajo v sebi zadosti pozitivnega, na čemer lahko gradim. Tako lahko z njihovo motnjo sodelujem, vidim njeno sporočilo in bistvo. Zato mi tudi starši, ki vse to začutijo, z velikim upanjem in zaupanjem v mene kot svetovalko in človeka v okrevanju po Pujevi metodi »prepuščajo« otroke v začasen materinski odnos »volkulja - mladič«. Prav tako starši hitro sprejmejo moje ugotovitve glede vloge otroka v tej družini, nujnih sprememb in zaprejo nepotrebne »izhode«, ki bi ovirali proces. Zaradi vsega naštetega starši dobijo upanje in moč, zato veliko bolje sodelujejo pri celotnem procesu, kar otroku omogoča hitrejše okrevanje. Opisano delo – ne ravno enostaven način dela, je moje poslanstvo - dar. Dar, ki ga lahko uporabljam le, ko sem sama v psihofizičnem ravnovesju in delujem v najvišje dobro vsakega udeleženca programa. Zato so tudi rezultati taki, kot so. Seveda uporabljam tudi strokovno znanje in podporo narave kot zdraviteljice ter védenje. Temu lahko rečem zmagovalna kombinacija za okrevanje in se globoko zahvalim.

Kaj je po vašem mnenju vzrok za tako velik porast motenj hranjenja pri mladih?

Do zasvojenosti in omam ne prihaja zaradi stvari, marveč zavoljo ljudi. Osnovna problematika zasvojenosti izhaja iz družinske dinamike, kjer otrok nima edino sprejemljive in podporne vloge zanj – vloge otroka. Prav tako ni deležen brezpogojne ljubezni, seveda z zdravimi mejami. Izhaja tudi iz družbenega toka, pri anoreksiji tudi iz dednosti. Globalno gledano, otroci in mladostniki ne zaznavajo več »visokih vibracij« pri ljudeh in celotni družbi, katere nujno potrebujejo za svoj zdrav razvoj, obstoj, notranje ravnotežje, radost ter vizijo. To so določene vrednote in vrline, katere otrokom samodejno – na nezavedni ravni ohranjajo pozitivno vizijo bivanja in verovanja v varno in pravično prihodnost. Govorim o plemenitosti, hvaležnosti, notranjem in zunanem ravnovesju, srčnosti, višji pravičnosti in resnici, pomoči sočloveku v stiski, skrb za starejše, skrb za živali in okolje, odlično opravljenem vsakodnevnem delu, sledenju svojemu talentu, ki se lahko kasneje z vztrajnostjo in trudom oblikuje v poklic, o viziji, da za vsakega obstaja primerno delo, kjer lahko dobro-odlično in srčno dela in postopoma napreduje, da za vsakega obstaja komplementaren partner, oz. partnerski

odnos - partner kot sorodna duša ali duša dvojčica, da obstaja srečen zakon, katerega je potrebno vsakodnevno vzajemno negovati. Govorim tudi o korektnosti, lojalnosti, zdravi pripadnosti, prirodnosti, zdravi humornosti, izpolnjevanju dogovorjenega, obljubljenega, če je le v naši moči. Govorim o enakosti in enotnosti. Govorim tudi o zdravi konkurenčnosti, če konkurenčnost kot taka sploh obstoja. Znati se opravičiti vsakomur, ki smo ga prizadeli, tudi tistemu, ki smo ga namenoma. Opravičiti se iz srca. Biti otrokom zdrav vzor. Želeti soljudem in sosedom vse dobro, tudi tedaj, ko smo mogoče sami v stiski. Marsikdo bi rekel, da je napisano »passe« - družbeno preživeto, a to je osnova naše notranje biti, ki je bila, je in vedno bo. To je temelj smiselnosti bivanja. To je višja resnica. Le ta resnica oddaja vibracijo, ki jo ljudje spoštujejo, otroci pa nujno potrebujejo.

Kakšni otroci, mladostniki zbolevaljo za motnjo hranjenja? Je mogoče kakšne skupne, večje lastnosti izpostaviti? In kako je z izbiro svetovalca?

Za motnjami hranjenja, ki je tiha, prefinjena zasvojenost, katere starši premnogokrat ne vzamejo dovolj resno in celo krivijo samega otroka, zbolevaljo predvsem dekleta. Lahko bi rekla, da je več kot $\frac{3}{4}$ deklet in in niti ne $\frac{1}{4}$ fantov. Zbolevaljo predvsem dekleta z višjo in visoko vibracijo, srčna, intuitivna, sončna dekleta, ki so v današnjem svetu »ne fair playa« občutljivejša – bolj dojemljiva, drugačna od vrstnic in vrstnikov, skratka čudovita dekleta, čustvena, senzitivna. Kot bi v sebi nosila veliko, lepo, čisto srce, ki trpi ob stiskah drugih, ob krivicah in jim resnično ni vseeno. Takim dekletom lahko pomaga iz zasvojenosti le svetovalec z visoko vibracijo. Zbolevaljo tudi zelo visoko intelektualna dekleta s precejšnjo perfekcionistično storilnostno naravnostjo in zelo razumsko usmerjena dekleta. Takim dekletom lahko pomaga svetovalec podobnega kova. Čustvenim dekletom z višjimi vibracijami, ki so hkrati perfekcionistično intelektualno naravnana, lahko pomaga svetovalec z visokimi vibracijami. Skratka, svoje k svojemu. Za odličen rezultat okrevanja je priporočljivo, da je svetovalec istega spola kot svetovanec. V primeru udeležbe v skupini pa je za visoko stopnjo uspešnosti okrevanja pomembna tudi mala skupinica in homogenost le-te; npr. samo za dekleta, enaka vrsta zasvojenosti, podobna starost, podobna stopnja motiviranosti, podobna globina motnje hranjenja.

Ali starši vedno dovolijo otroku okrevati, najti njegovo pravo pot?

Včasih se žal zgodi, da starši na nezavednem nivoju želijo, da otrok ostane zasvojen, bolan, ker potrebujejo takega otroka za svoj obstoj in delovanje oz. nedelovanje, za ohranjanje zamenjanih družinskih vlog ali za nereševanje pravih problemov odraslih. Lahko celo zavirajo otrokov napredek v procesu okrevanja in ne dovolijo pravih, nujnih korakov, ki so na otrokovi poti, ampak želijo narekovati proces okrevanja in določati njim ljube spremembe v otrokovem obnašanju in življenju, kot bi pripeljali avto v zamenjavo gum, ne pa čudovitega otroka, ki je ranjen in v veliki življenjski stiski. Nekateri starši imajo celo ob prvih pozitivnih spremembah pri otroku (v prvih tednih so to že 20% pozitivne vidne spremembe na sposojeni energiji svetovalca), tako močne reakcije, da bi mu najraje preprečili nadaljni proces okrevanja. Včasih pa starši peljejo otroka k svetovalcu (svetovalcem), s katerim otrok ne najde pristnega človeškega stika in mu na nobenem nivoju ne zaupa, starši pa zahtevajo, da otrok tam nadaljuje proces in ga celo okrivijo za nesodelovanje in neuspešno okrevanje. Žal, je nekaj tudi takih staršev in nadomestnih staršev. Pri nekaterih otrocih pa v procesu okrevanja aktivno sodeluje le en starš, kar je v nekaterih primerih za otroka najbolje. Kot v primerih, če sta starša ločena, če je v družini alkoholizem, psihofizično nasilje, večji spori med zakoncema, globoke zamere, kreg, če starš otroka čustveno izsiljuje, ipd. Ponavadi sodeluje dušno močnejši starš, ki lahko otroku nudi pravo oporo in mu poda srčno dovoljenje za okrevanje.

Kako prebuditi omamljeno in od raznih ritualov zasvojeno – otopelo telo?

Pri pretresu, veliki stiski, zasvojenosti je potrebna globoka odločitev, da tako ne gre več. Da je dovolj! Ali pa se namesto posameznika odloči nekdo, ki ga ima srčno rad in ne dovoli, da se ta do konca uniči. Globoko v sebi se odločimo, ali želimo živeti ali ne. V življenju naj bi se trikrat odločali »za odhod«; v najstniških letih, v odrasli dobi in v starosti. Vsakič se sami globoko v sebi odločimo, ali se bomo resnično borili in ostali, naredili potrebne spremembe in napredovali, ali ne. Zasvojenost je lahko eden od pozivov, ki kliče po taki odločitvi. In če se odločimo ostati, takrat prisluhnemo rešitvam, naslednjim korakom; po sistemu malih korakov, t.i. »baby steps«. Lahko pa se odločimo »ostati« zaradi nekoga, ki nas ima srčno rad, če že zaradi sebe ne. In se potruditi, okrevati zanj.

Terapije izvajate tudi s pomočjo ustvarjalnosti in umetnosti in zagovarjate trdo delo na sebi za dosego odličnih rezultatov, tudi z intenzivnejšimi terapijami?

Z uporabo ustvarjalnih medijev (giba, likovnosti, glasbil, pravljič s sporočilom) in predvsem narave kot zdraviteljice spodbudim v nezavednem delu posameznika zdrav del. Le-ta se prične ob pravilni spodbudi večati, krepiti ter pomagati ranjenemu delu, bolnemu. Okrepim zdrav del, počasi in vztrajno, tako hitro kot zmora posameznik prenesti in se privajati na pozitivno spremembo (vsaka sprememba v sebi vedno nosi konotacijo stresa), prav tako njegovi starši, sorojenci in okolica. Trdo delo za odličen rezultat okrevanja pomeni, dati svoj »maksimum in še malo« z moje strani kot svetovalke in človeka, prav tako s strani bolnega in njegovih staršev ali tistega starša, ki sodeluje. Brez muje se še čevelj ne obuje.

Kdo krije stroške vaših terapij?

Zaradi intenzivnosti in inovativnosti programov za okrevanje, malih skupinic in individualno oblikovanih programov pomoči, javni financerji niso zainteresirani za kritje stroškov, kljub odličnim rezultatom okrevanja in to v enem letu. Če bi želeli pridobivati tovrstna sredstva, bi morali poskrbeti predvsem za prikaz res visokega števila udeležencev, čeprav ne okrevajo po mnogo let ali nikoli. Nekateri preventivni programi pa so podprti. Tako so programi okrevanja samoplačniški oziroma skupaj s starši udeležencev in potencialnih udeležencev poiščemo donatorska sredstva. S tistimi družinami (ali mlajšimi odraslimi ženskami), ki se resnično odločijo za okrevanje, se sredstva vedno najdejo. Kjer je volja, je tudi pot.

Kako gledate na stroko, ki ob takih težavah pogosto predpiše antidepresive?

Najlažje je vse »pomesti pod preprogo« in čudovitega človeka, ki trpi narediti za »fikus« - za nemotečega - mu predpisati antidepresive, mu jih čez čas zamenjati za »boljše«, pa čez čas za druge, in nato najnovejše, pa čisto nove na trgu, dokler nekoč človek ne spregleda, da to dejansko ni prava rešitev, ampak beg in ohranjanje nemoči. Človeku je treba pomagati, ga celostno obravnavati, se mu strokovno in človeško ter srčno posvetiti, tako da ponovno najde svojo pravo notranjo moč in lastno pot. Osebe z motnjo hranjenja imajo že tako nekatera čustva že dolgo prepovedana in so zato sčasoma izgubile stik z njimi. Z antidepresivi pa bi še tista čustva, ki jih še doživljajo in izražajo, pričele potlačevati in postale bi globalno apatične, vendar pa nemoteče za družino in okolico. Izgubile bi svojo notranjo strast bivanja, čutenja, pravice do celostnega čustvovanja, pravice do resničnega polnovrednega obstoja in delovanja.

Mogoče za konec kakšna vzpodbudna misel za vse tiste , ki so mogoče v kakšni osebni krizi, se spopadajo z motnjami hranjenja, kako najdejo luč na koncu temnega predora?

Vsaka stiska nam nekaj sporoča, vabi na neprijazen in neprijeten način k novemu, boljšemu, globljemu začetku. In iz vsake stiske lahko napredujemo. Žal pa človek napreduje zgolj tedaj, ko trpi. To pomeni, da samo iz trpljenja rastemo, preostali čas pa nekako »spimo«. Prisluhnimo, kaj nam stiska sporoča, kaj se moramo naučiti, sprejeti, zavreči. Vsaka stiska, še posebej večja stiska kot je npr. bolezen - zasvojenost, vedno nosi v sebi globlje sporočilo. Sporočilo za našo osebno rast in globlji razvoj na vseh ravneh in vseh šestih razsežnostih.

Intervju Abc Zdravje, november 2011, Ines Trebec

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