

6 Intervju

Torek, 24. 3. 2015

Jasna Solarović

psihoterapevka



Moja Grušovnik
Moja Grušovnik

Psihologinja Jasna Solarović si je prve dragocene izkušnje, kako pomagati mladim, pridobila v projektih socioterapevtskih taborov po načelih miljejske terapije, ki so se na naših tleh razvijala od leta 1975. Pred štirimi leti je soustanovila Perot – Društvo za sobivanje človeškega, v katerem vodi programe za otroke s čustvenimi in vedenjskimi težavami in njihove družine. Prepričana je, da otrokov notranji svet in njegovi odnosi niso nič manj kompleksni od čustev, misli in razmerij, ki jih imamo odrasli. Seveda pa ima otrokov svet povsem svoje zakonitosti. Otroci marsikdaj drugače slišijo in preslišijo, razumejo in ne razumejo, povedo in z gibi ali jokom izrazijo svojo stisko. Hkrati opazijo marsikaj, kar odrasli spregledamo. Vse, kar doživijo, se iz prepletenosti oblikuje v njihovo samopodobo. Skoraj ni človeka, pravi Solarovićeva, ki ne bi že v otroštvu doživel nečesa, kar je bilo takrat zanj prehudo. Toda bolj kot enkratni boleči dogodki na otrocih pušča globoke sledi tisto, kar je manj opazno in vsakodnevno, to pa so vzorci v medosebnih odnosih in odzivanje na njihove potrebe. Naša sogovornica se v Angliji že nekaj let izobražuje za psihodramsko psihoterapevko, v preteklosti se je usposabljala iz družinske sistemske psihoterapije.

V Angliji področju psihoterapije namenjajo precej več pozornosti in podpore kot v Sloveniji. Pri nas je še vedno nekako ukoreninjeno stališče, da je z vsakim, ki hodi k psihologu ali psihoterapevtu, nekaj zelo narobe. Ali zato ljudje raje previdno molčijo?

Razlogi za molk so raznoliki. Dokler ne doživiš, kako je, ko si s psihoterapevtom, ki svoje delo dobro opravlja in s katerim se ujameš, si najbrž lahko o tem predstavljaš zgolj tisto, kar izvira iz mitov in strahov. Kot družba se še vedno oklepamo stoletja starih črno-belih pogledov, ki ločujejo »normalne« in »tiste, s katerimi je nekaj narobe«. Žal ta pogled utrjujejo tudi nekateri strokovnjaki in vede s tega področja. Pozna se, da ima psihoterapija kot alternativna vrsta pomoči in pogleda na duševne in medosebne težave pri nas še

Moralna pridiga zgolj krepi občutke krivde in morda še jezo otroka – nase ali na druge.

kratke korenine. Marsikdo še vedno ne ve, kakšna je razlika med psihoterapevtko, psihiatrinjo, šolsko psihologinjo in socialno delavko. Z večjo ozaveščenostjo bi se posameznik lažje in bolj suvereno odločal, kam naj se obrne, po čem naj razbira, kateri strokovnjak dela dobro in kateri pristop bi bil zanj. V Angliji, kjer se poklic psihoterapije razvija in tudi uveljavlja vsaj petdeset let dlje, ljudje in tudi država kot sofinancerka bolj verjamejo v njegovo smiselnost. Med drugim imajo tam terapevtske skupnosti, za otroke in za odrasle, česar pri nas še ni. Ko denimo izbirajo, kateremu mladoletniku bodo namenili milijon funtov in pol za dveletno bivanje v terapevtski skupnosti za mladoletne povzročitelje spolnih zlorab, država terapijo plača tistemu, ki ima za seboj hušje prekrške, torej večje težave, češ da bo brez dobre pomoči v prihodnosti družbi lahko bolj škodil kot kdo drug. To pove, da delu terapevтов res zaupajo. Pri tem je bistveno tudi, da je razmerje med številom uporabnikov in zaposlenih in prid slednjih. Če v društvu Perot zaprosimo za sofinanciranje za terapevtski tabor, ki bi se ga udeležilo enako število odraslih kot otrok, po ekonomski logiki naših državnih finančevj nismo konkurenčni drugim prosilcem, ki imajo več uporabnikov »na en mah«.

Vzemiva namišljen primer fanta iz petega razreda osnovne šole, ki ga starši pripeljejo k vam, ker je zelo nasilen. Kako se mu boste približali? Na kakšen način mu boste pomagali?

Od samega začetka bi poskušala vstopiti v njegov svet. Res je, da tega ni mogoče popolnoma videti skozi oči drugega, se pa da temu približati. Največkrat tudi v šoli ni težko slišati, kaj ta fant vidi skozi svoja očala. Težko pa je to resno vzeti. Saj otrok pogosto pove »On me je...«, »Hotel sem...«, ali odide ven, ali se sključi, ali udari (jezen, žalosten). Ko otrok reče, da mu je drugi storil krivico, pa četudi mu je »le« vzel svinčnik, pomeni, da je doživljanje krivice njegova resnica. In prav vsak ima svojo resnico, tako ta fant kot njegova mama, oče, učiteljica in ravnatelj, vsak od njih pa tudi zelo tehne razloge zanj. S tem fantu ne sporočam, da je prav, da je do kogar koli nasilen. Sicer pa z nekim delom sebe svoj nasilni iz-

bruh že sam obžaluje, pa čeprav tega v tistih okoliščinah ne bo povedal. Moralna pridiga zgolj krepi občutke krivde in morda še jezo otroka – nase ali na druge. Ko v varnem odnosu dovoljkrat doživi občutek, kako je, ko ga drugi razume in sprejema, pa lahko tudi sam postane občutljivejši za druge – tudi tiste, ki so njegove žrtve.

Predvidevam, da brez sodelovanja staršev ne gre.

Kadar je le mogoče, se ob pomoči otroku ali mladi osebi občasno srečam tudi s starši. Pogostost je odvisna od primera. Včasih starši razumejo, da je to tudi priložnost za pomoč njim samim. Nisem še srečala takih, ki ob otrokovih težavah ne bi bili tudi sami v stiski. S svojo nemočjo se ni nikomur lahko srečevali. V vlogi staršev je to pogosto dodatno težko. Toda dogaja se, da zaradi otrokovih težav napreduje celotna družina; ker spoznavajo proces spreminjanja, so si lahko pri tem tudi bolj v oporo.

Kakšno vlogo pa ima pri tem šola? Se učitelji in šolski svetovalci prijavljajo na vaše seminarje?

Po mojih izkušnjah se mora za dovolj dobro vzgojo otrok odrasli stalno ozirati vase in razvijati svoje čustvene in medosebne zmožnosti. In to ne velja samo za otroke, učenci s tako imenovanimi vedenjskimi težavami, ampak pri vseh otrocih. Šolski svetovalci in učitelji ne zanikajo, da bi potrebovali spretnosti in razumevanje, ki ga še nimajo. To opažajo tudi starši učencev. Zato so dragocene tiste izobraževalne delavnice, kjer so lahko tudi odrasli nepopolni in se lahko zajejo vase. Da nam to uspe, potrebujemo varno okolje; k temu lahko pripravimo vodja, ki ima tovrstno znanje in izkušnje. Dokler nimaš izkušnje, da je to mogoče, se na seminar, ki vključuje pogledovanje vase in doživljanje, najbrž bojiš prijaviti. Druga ovira pa je pogosto drža, pri kateri manjka osebne odgovornosti za svoje strokovno izpopolnjevanje. Mislim, da je to delno tudi odraz kulture odnosov, hkratnih pritiskov in omejevanja ter s tem pasivizacije posameznikove iniciativnosti v našem šolstvu. V sistemu odnosov vzgojiteljic do otrok v vrtcu, ravnateljic do učiteljic in šolskega ministrstva do šol vidim vse prej kot pa podporo razvijanju osebne odgovornosti.

Drži, da bi bili vsi ljudje radi normalni, in vendar po drugi strani tudi posebni in predvsem sprejeti?

Potreba po sprejetosti nam je bila položena v zibelko, saj človeško bitje preživi samo, če odrasli, starši, zanj poskrbijo. Mislimo, da je to samoumevno, toda vsi starši imajo omejen domet tega, kaj od vsega, kar otrok čuti in potrebuje, zmorejo sprejemati. Tako se naučimo, da v celoti nismo sprejemljivi, toda potrebe in čustva življenje še naprej ohranja v nas. Vsi smo ranljivi. Otroci, učitelji, starši, zaporniki in direktorji zapora. Petošolec, ki je v šoli nasilen, v sebi čuti potrebo po sprejetosti. Ni rečeno, da je njegova sošolka, ki je pridna učenka in domnevno nima stiska, kaj bolj gotova vase. Le občutek sprejetosti iščeta na različne načine. Poiščemo si ga tam, kjer ga je mogoče najti: recimo v družbi tistih, za katere potihoma začutimo, da se jim tako kot nam nehoti zgodi, da jim »poči film«, in so potem kaznovani. Ali pa v samotni svojih misli, pri sogovorniku, ki nas razume.

Vemo, da ženska, ki odrašča v nasilju, zelo pogosto poišče nasilnega partnerja, tista, ki je imela starše alkoholike, pa bo prej zabredla v alkoholizem kot njena vrstnica iz urejene družine. Manj pa vemo o ženskah, ki si na vso moč prizadevajo, da bi bile popolne in vseh področjih, ki želijo vsakomur ustreči, pri tem pa pozabljajo nase, »pregorijo«, se začnejo utapljati v lastnih stiskah in nazadnje popolnoma odpovedo. Tudi kot mame.

Drugim lahko dajemo samo tisto, kar imamo. Če potujemo z otroki, bomo masko najprej nadeli sebi in šele potem poskrbeli za otroka. Kadar gre za telesno ogroženost, takšno skrb zase zlahka razumemo kot odgovorno ravnanje, ne pa kot obsojanja vredno sebičnost. Svoje duševne in odnosne potrebe pa dojemamo drugače. Zato med lastnim utapljanjem vlečemo iz vode druge in se v svoji razumljivi stiski jezimo nase in na druge, ki se skupaj z nami utapljajo. Dejstvo je, da so ženske lahko dovolj dobre matere samo, če imajo svoje potrebe zadovoljene. Toda mnogi tudi v odraslosti potrebujemo to, da nas kdo nauči, kako to početi. Če se mama nauči jemati čas zase, bo posredno tega naučila svoje otroke – da bodo tudi sami nekoč znali poskrbeti zase. x