

ljudje smo prestrogi do sebe



Romana Paškulina poznam še iz časov, preden je postal doktor znanosti, ko je, po končani medicinski fakulteti, ugotovil, da sreče pač ne bo našel v zdravniškem poklicu. Iskal je načine, kako ostati zvest sebi in pomagati ljudem, ki trpijo zaradi odvisnosti, depresije, anksioznosti. Zanimale so ga tradicionalne metode zdravljenja ter naravne rastline in substance, ki so jih uporabljali pred razcvetom farmacije. Verjel je v svojo pot, se izobraževal, vztrajal, pisal članke, vodil raziskave. In tako danes pobira sadove dolgoletnega truda; je terapevt medicinske hipnoze in ustanovitelj zavoda za antropološko medicino OMI. Kot sam pravi: Sreča je na strani pogumnih.



Sprašuje: MARUŠA NOVOSEL | Foto: ROMAN ŠIPIČ

Vem, da ste terapevti zavezani tajnosti, a vendarle bi začela z izjavo znanca, ki je prišel k vam na terapijo hipnoze, po njej pa ste mu dejali: »Z vami ni nič narobe, poiščite si nekaj prijateljev in začnite živeti!« Pogosto tako »odslovite« klienta?

Ne, pravzaprav nikogar ne odslovim. (smeh) S temi besedami sem želela poudariti, da smo ljudje prestrogi do sebe, težave prepogosto iščemo v sebi, obsedeni smo z različnimi oblikami psihoterapij. Veste, kaj klientom velikokrat rečem: »To, kar se vam dogaja, je normalna reakcija na nenormalne razmere, v katerih živite. Vi niste bolni, bolni bi bili, če bi se v tem dobro počutili.« Seveda vsako stanje, ki ni v ravnovesju, na dolgi rok vodi v bolezen, ampak to stanje je logična posledica tega, da smo v napačnem okolju; ali je to poklic, ki nam ne ustreza, ali partner, družina ali sodelavci, s katerimi se ne razumemo, ne nazadnje, tudi klima nam lahko ne ustreza. Tako da ne smemo kriviti sebe za vse težave, težave so povezane. Mi smo takšni, kakršni smo, in okolje je takšno, kakršno je, samo včasih ne gremo skupaj. Treba si je pač priznati; ta služba ni za nas, ta partner ni za nas!

Ljudem, ki se profesionalno ukvarjajo s človekovo duševnostjo, se pogosto pripisuje, da s tem rešujejo lastne težave. Morda tudi vi tako rešujete kakšne travme iz otroštva?

Moram povedati, da sem se na uvodni tečaj pri prof. Pajntarju, ki je začel opravljati porode pod hipnozo, prijavil zgolj iz radovednosti. Bil sem velik skeptik, ali hipnoza sploh deluje. Ko pa me je

profesor hipnotiziral, se je pokazalo, da sem pravzaprav prevelik perfekcionista, pretirano natančna oseba. Tako mi je dal pod hipnozo sugestijo, da lahko malo popustim. In res mi je uspelo svojo pretirano natančnost spraviti v obseg, ki je bolj primeren za življenje. To mi še danes prav pride, da nisem prevelika tečnoba.

Zakaj je v današnji družbi toliko odvisnosti, depresije, anksioznosti? Zakaj ljudje vztrajajo na napačni poti in obenem za težave, kot ste omenili, krivijo sebe?

” Ne smemo kriviti sebe za vse težave, težave so povezane. Mi smo takšni, kakršni smo, in okolje je takšno, kakršno je, samo včasih ne gremo skupaj. Treba si je pač priznati; ta služba ni za nas, ta partner ni za nas!

Mislím, da smo izgubili stik s seboj. Vzgoja nas je preveč »obrusila« v obliko, ki jo od nas želi okolica. Ogromno ljudi je, recimo, v napačnem poklicu, ali gre za družinsko tradicijo ali pa so ga pridobili po sistemu nagrajevanja, ki je podlaga za razvoj zasvojenosti. Želiš si nagrade, zato izpolnjuješ želje drugih in se odmikaš od tega, kar si. Počasi razprodajaš samega sebe. Ampak tvoje sebstvo, tvoja duša ostaja ista, saj si po srcu na primer kuhar, in ne zdravnik, kot so ti dopovedovali, in le tak si lahko v stiku s samim seboj. In potem ljudje, namesto da bi zamenjali poklic, delajo na sebi, loščijo svoj ego, a počutijo se vse slabše, saj tonejo v napačno smer. In gredo od enega terapevta do drugega,

od enega zdravila do drugega, od enega statusnega simbola do drugega. V resnici pa delo na sebi ne bi smelo biti tako, ampak na odnosu z okolico. Slovenski rek Najprej pometi pred svojim pragom običajno razumemo v kontekstu, da je treba razčistiti pri sebi, ampak reče se pred pragom in tukaj je ta stik s svetom. Prag je točka, kjer lahko, jaz verjamem, popravljamo zadeve. Ker na pragu lahko koga sprejmemo ali pa tudi odslovimo, to je bistveno, ne pa da do podrobnosti čistimo notranjost hiše.

Če prav razumem, gre za psihoanalitično razlikovanje, ki ga je utemeljil K. Gustav Jung, med egom, ki nastane v interakciji z okoljem, in sebstvom, globinskim centrom osebnosti. Večji ko je konflikt med njima, večje so psihološke težave. Kako pri tem pomaga hipnoza?

V hipnotskem stanju se moč ega zmanjša in človek je bolj v stiku s svojimi željami, kar pomeni, da se poveže s svojim sebstvom. Moj cilj pri delu je, da ljudje ozavestijo to, kar si v resnici želijo, da vzpostavijo stik s svojim pravim jazom, z otrokom v sebi, da spet zaživi. Potem pa je treba vse to, seveda, uresničiti. Na primer, če oseba pri 40. ugotovi, da noče več delati kot zdravnik, za kar se je dolgo izobraževala, in da hoče postati kuhar, za kar nima izobrazbe, nastane težava. Rešimo jo lahko tako, da, recimo, zmanjša obseg strokovnega dela in tako pridobi čas za kulinariko kot hobi. Stiska je namreč vedno rezultat več elementov; eden lahko delno ublaži drugega. Vedno pa težave rešujemo



” Dolgo potlačen stres, strah lahko prek psihonevrohormonske osi vplivata na imunski sistem in povzročita infekcije, alergije, raka pa visok pritisk in kapi.

postopoma, nikoli ne odpremo vseh front naenkrat, iščemo kompromise in proces se počasi premika na bolje.

Kako hitro pa ozavestimo želje?

Precej hitro, in ko se to zgodi, se dvigneta tudi motivacija in vera v rešitev. Končni namen je vedno dvig ravni energije, saj to omogoča izpeljavo sprememb v življenju. Ljudje smo namreč prepogosto nagnjeni k temu, da krivdo za dolgotrajno trpinčenje prevzemamo nase. Tako izgorelost na koncu postane depresija.

Omenili ste izgorelost, ki dandanes ne preti le menedžerjem, ampak tudi delavcem, materam, študentom. Gre za občutke, da nismo dovolj dobri, da nikoli ne naredimo dovolj, zato se vse bolj naprezamo, kar nas lahko pripelje tudi do živčnega zloma. Kako jo lahko preprečimo?

Pri izgorelosti je izredno pomembno, da znamo reči ne, to ni le naša pravica, ampak dolžnost do sebe. Če želimo na dolgi rok ljudem, ki jih imamo radi, kaj dati, moramo dajati racionalno; dajamo toliko, kolikor lahko, dajamo od obresti, ne od glavnice. Težava je tudi v tem, da je v današnji družbi zelo veliko sociocentrikov, ki ne znajo reči ne, saj so tako vzgojeni, če pa le komu kaj odrečejo, imajo izjemno slabo vest. So nasprotje egocentrikov; lepo so sprejeti, vsi jih hvalijo, kako ne, a na dolgi rok ti ljudje postanejo razvaline, saj so se vse življenje razdajali. Tukaj pomaga terapija ne-ja. Tisti, ki je vzgajan z besedo ne in je zato zavrt in nerealiziran, mora dati vse te svoje ne-je

ven, da najde svoj prostor pod soncem, da si upa postaviti vprašanje: Kje sem pa jaz v tej zgodbi?!

Kakšne pa so pravzaprav posledice neravnovesja med lastnimi, pogosto nezavednimi željami in tem, kar nam je vcepila vzgoja, družba?

Posledice so lahko psihološke, tu gre za različne oblike anksioznosti, depresije, tesnobe. Pri ljudeh, ki so vzgajani, da morajo biti močni, da še sami sebi ne priznajo, da so utrujeni, da česa ne zmorejo, pa se neravnovesje izrazi tudi v obliki psihosomatskih motenj, od ohromelosti do bolečin. O tem je pisal že Freud, takrat se je temu reklo histerija. Pisal je, recimo, o ohromelosti roke, pri kateri gre za čisto zdravo roko, ampak oseba to ohromelost nezavedno potrebuje. Podobno je z žensko, ki jo vedno, ko je čas za ljubljenje, začne boleti glava. Gre za pravi glavobol, ki se pojavi psihosomatsko, ker ne zna reči ne. Tako lahko dolgo potlačen stres, strah prek psihonevrohormonske osi vplivata na imunski sistem in povzročita infekcije, alergije, raka pa visok pritisk in kapi.

Moram priznati, da si nisem predstavljala, da lahko ena beseda, ki si je ne upamo izreči, povzroči toliko težav in boleznih.

Še večja težava pa je, da si veliko ljudi pri lajšanju stisk, ki nastanejo zaradi odtujenosti, pomaga z drogami, alkoholom, cigaretami pa tudi z obsedenostjo s športom, hrano ali videzom. To kratkoročno sicer lahko pomaga,

dolgoročno pa ne. Pravzaprav je tako, kot bi z novim posojilom reševali stari dolg. Razvijejo se ponavljajoči se vedenjski vzorci, ljudje jemljejo pomirjevala, potem pa smo že na psihiatričnih zdravlilih in antidepresivih, ki sami po sebi ne rešujejo vzroka. Vzrok rešujejo bivanjski premiki.

Različne oblike psihoterapij, od individualne, družinske, partnerske, psihoanalize do hipnoze, so tudi pri nas postale priljubljen način reševanja težav. So nekateri z njimi celo zasvojeni?

Lahko bi rekli tako, res pa je tudi, da številni terapevti držijo kliente v stanju zasvojenosti, saj jim to prinaša denar. Klienti morajo imeti tudi stvarne cilje, kaj se da doseči, sicer bodo hodili na terapije v nedogled. Menim, da se je treba posloviti, ko še ni čisto vse idealno, saj je to normalno, ker gre za neskončen proces. Pravzaprav gre za to, da klientu pomagaš do uvida v problem, z njim izdeláš delovni načrt, ga spodbudiš in naučiš določenih tehnik, prijemov, mu zaželiš srečo, ob tem pa poveš, da je po potrebi dobrodošel. Ni ga treba naročati na tedenske obiske ne vem koliko let. Psihoanaliza je včasih trajala desetletja! Težave so zdravili in obenem pazili, da jih ne pozdravijo prehitro. Podobno na nekaterih področjih danes počne medicina, ki sicer pozna zdravlilo za bolezen, obenem pa razpolaga še s kopico tablet, ki zazdravijo bolezen, se pravi odstranijo simptom, ne pozdravijo pa vzroka. To na primer pomeni, da ljudje do smrti jemljejo zdravila proti pritisku, namesto da bi s psihoterapijo razrešili svoj konflikt, ki to povzroča. Preprosto trg ponudbe ne želi, da se težava prehitro reši.

Morda gre priljubljenost psihoterapij pripisati tudi mišljenju ljudi, da bo psihoterapevt preprosto rešil njihovo stisko, njim pa ne bo treba storiti nič.

Pri ciljih je treba biti stvaren, nedvomno so tudi težave, ki se jih s psihoterapijo ne da rešiti, saj obstajajo tudi organske bolezni, ki niso psihološko pogojene. Prav tako ni mogoče težave, ki je nastajala desetletja, rešiti takoj. Res pa je, da je bil včasih pri hipnozi pristop bolj avtoritativen, danes pa je bolj partnerski. Avtoritativni odnos namreč pogojuje prepuščanje; jaz se ti prepustim, ti me pa pozdravi, ampak pri tem ni takega uspeha, še zlasti ne pri psihosocialnih boleznih. Drugače je, če imaš vnet slepič in greš h kirurgu; pod anestezijo odstrani slepič in zadeva je končana. Pri zadevah, pri katerih so vzrok tvoj napačni način razmišljanja, vedenjski vzorci, zasvojenosti, pa te ne

more nihče »odčarati«, če sam ne narediš česa. Partnerski način dela se zdaj tako kot v terapije vrača tudi v zdravstvo. Tu bi poudaril, da ima slovenščina povratni glagol zdraviti se, in zdravnik te ne zdravi, zdravnik je tvoj asistent v procesu samozdravljenja, kakor koli že to obrneš.

Pred kratkim ste se vrnili z mednarodne konference v Amsterdamu o psihedeličnih substancah, ki postajajo vse bolj priznana terapevtska sredstva za zdravljenje psiholoških motenj. Za kaj pravzaprav gre?

Res je, o psihedelikih se v zadnjem času veliko govori tudi pri nas, javnost je postala zainteresirana za nove oblike zdravljenja, ki so bile sicer v 60. in 70. letih že zelo razvite, potem pa so sledila tri desetletja zatišja. Menim, da predvsem zato, ker kontrolirano uživanje teh substanc povzroča osvobojenost človeka, človek ni več podložnik sistema, tarča marketinških oglasov in političnih floskul, ni več orodje neoliberalizma, kar seveda ni v interesu vladajočih elit.

Z rastočo problematiko zasvojenosti z drogami in splošno krizo zahodnih vrednot in predvsem z ekologijo, ki nas opozarja, da si moramo življenja organizirati drugače,

” Težave so zdravili in obenem pazili, da jih ne pozdravijo prehitro. Podobno na nekaterih področjih danes počne medicina, ki sicer pozna zdravilo za bolezen, obenem pa razpolaga še s kopico tablet, ki zazdravijo bolezen, in ne pozdravijo.

pa so koristi psihedeličnih substanc ponovno prišle na plan. Po drugi strani oblast ne podpira prenove miselnosti modernega človeka, ki ne bo več osnovan na egu, ampak se bo umaknil v sebstvo in bo srečen, zadovoljen s svojim malim vrtilčkom in bo gojil svoj paradižnik in ga ne bo kupil v veleblagovnici, predvsem pa bo živel življenje, ki ne bo potrebovalo ne psihoterapije ne zdravil, niti ne bo več tako kompulzivno lačen. Kot vidimo, so najbolj lačni, mislim duhovno lačni ljudje v najbogatejših državah. Zato se prenaledajo, saj skušajo zapolniti svojo duhovno praznino s pretiranim vnosom visokokalorične nizkokvalitetne hrane.

Kateri so ti psihedeliki, kaj lahko zdravimo z njimi?

To ni zdravilo v klasičnem pomenu besede, gre za sredstva, ki omogočajo človeku najti notranje ravnovesje, kar pa lahko vodi v

zdravo, srečnejše, polnejše življenje. Te substance so stare kot človeštvo samo, eno izmed njih, moli, ki raste v Sredozemlju in uspeva tudi pri nas, opisuje že Homer v Odiseji kot prisposodo za prave vrednote, ljubezen, mir, skratka apolonične vrednote. Sem sodijo tudi substance, ki jih poznamo iz eksotičnih dežel, kot so afriška iboga, južnoameriški jage ali ajavaska, pa severnoameriški pejotl in sibirske mušnice.

Ste katerega izmed njih preizkusili tudi sami?

Brez sramu in s ponosom povem, da več desetletij svojega življenja te substance, predvsem naravnega izvora, sistematično raziskujem tako z izkustvene plati kot na Omi Inštitutu, ki sem ga leta 2005 ustanovil prav za njihovo znanstveno vrednotenje. Na ibogi, sredstvu za odreševanje zasvojenosti, sem tudi doktoriral na Univerzi v Ljubljani.

