

MOJA POT ISKANJA POMOČI

MY PATH OF SEEKING HELP

245

Helena Grbec, *dipl. soc. ped.*

hgrbec@gmail.com.

Vsi se kdaj pa kdaj znajdemo v stiski in nemara bi mi kdo očital, da ostro generaliziram, in mi povedal, da v resnici obstajajo ljudje, katerih pot je bila ravna, brez preprek in nepreglednih zavojev. Ko sem prvič občutila hudo stisko, sem še verjela v utopično misel, da takšni ljudje zares živijo, in vse, kar sem si želela, je bilo to, da bi se približala njihovim sanjam, sreči, veselju in smehu, ki so (vsaj tako sem mislila) samoumevno vpisani v njihovo življenjsko nit. Priti čim bliže življenju ljudi, ki občutijo zgolj srečo in veselje. To je bil moj cilj. Verjela sem, da se bom vedno bolje počutila, če bom svojo zgodbo ustvarila po njihovih merilih. Da bo potem vse ok.

Pot iskanja pomoči je daleč od tega, da bi bila ravna in bi sledila kakršnikoli logiki ali pa celo zaporedju. Sama se sprva nisem zavedala, da potrebujem pomoč. V šoli sem bila uspešna, rada sem obiskovala nešteto krožkov, srkala znanje in enostavno – živela. Vedno pogosteje pa so se v moje življenje tihotapili občutki nemoči, nemira in žalosti. Ko sem se pri desetih letih v svojem rožnatem dnevniku vprašala »Ali mora biti tako?«, nisem dobila odgovora. Vprašanje je po eni strani zahtevalo odgovor, po drugi pa sem si želela, da tam samo je – v tišini in samo. Bi to vprašanje naslovila na mamo, očeta, brata, učiteljico ali koga drugega? Ne, naj ostane v tišini in samo.

Svojo stisko si večkrat predstavljam kot nekakšno gmoto »nečesa«, ki je brez prave oblike ali strukture. Vsako leto se je ta stiska večala, a njena rast ni bila konstantna. Nekaj časa se je manjšala, spet druge dni in mesece rasla po vseh svojih dimenzijah. Vedno

znova sem premlevala, kaj se mi dogaja, zakaj se počutim tako slabo, zakaj sem žalostna in zakaj čutim tako krivde; o tem pa nisem spregovorila z nikomer. Tudi v moji okolici nihče ni govoril o svojih bolečinah, vsaj ne na način, ki bi me vključeval in mi ponudil mesto, da povem svojo zgodbo. Govorjenja o tem nisem bila vajena, zakaj bi torej govorila? In ko me je učiteljica baleta vprašala: »Helena, kaj se dogaja s tabo, je kaj narobe?«, od šoka nisem mogla reči kaj dosti več, kot pa formirati nek splošen odgovor v smislu: »Ne, zakaj pa bi bilo?« Še danes se sprašujem, kako bi se moje življenje zasukalo, če bi odgovorila iskreno. Če bi to sploh znala.

Stiska je rasla in ostajala nevidna za mojo družino, sošolke in sošolce, prijateljice in prijatelje, jaz pa sem se iz dneva v dan počutila bolj osamljeno. Zdelo se mi je, da imam okoli sebe toliko ljudi, pa kljub temu nisem imela nobenega občutka pripadnosti ali vključenosti. Vedno več sem imela za povedati o bolečini, ki jo nosim, o drugih stvareh pa vedno manj, zato sem se težje povezovala in čutila kot del nečesa.

Neverjetno, koliko upanja nam dajo življenjske prelomnice! Zame je bila ta prelomnica prehod iz osnovne v srednjo šolo. Zares sem verjela, da se bo vse spremenilo, čeprav sem ostala v domačem okolju, moje bodoče sošolke in sošolci pa so mi bili vsi že bolj ali manj znani. Moja pričakovanja so manjšala stisko in jo potiskala v kote ter predale, da ne bi prišla na plano in mi pokvarila novega začetka. Po nekaj mesecih pa mi je že postalo jasno, da se ni nič spremenilo.

Med poletnimi počitnicami ob koncu prvega letnika nisem več ločevala stiske od sebe. Bila sem Stiska. Bila sem Stiska. Bila sem Nemoč, Žalost, Obup, Bolečina in Krivda. Sprva nisem mogla spati, nato pa nisem mogla več jesti. Takrat sem vedela, da potrebujem pomoč, ker me skorajda nič več ne ohranja na tem svetu. Moje izbire, na koga se bom obrnila, so bile omejene, zato sem se odločila, da se obrnem na mamo. Izgledalo je, kot da je prišla iz faze šoka v zanikanje, ki sem ga sama gojila dolga leta, zato so bile njene prve oblike pomoči okorne, nerazumevajoče in s pomanjkanjem sočutja. Kljub temu mi je poskušala pomagati: tablete na zeliščni osnovi, pogovor na CPM, obisk osebnega zdravnika ... Tako se je začela dolga in prevečkrat trnova pot iskanja pomoči. V tem obdobju nisem bila zbegana samo jaz, ampak tudi moji starši, saj

niso vedeli, kaj naj bi bilo prav, kaj narobe, kam naj me še usmerijo ... Med nami so ostajale neizrečene besede in občutki krivde ter sramu zaradi iskanja podpore zunaj. Zbeganost, nevednost, nesprejemanje in v kakšnih primerih tudi (ne)odkrito zavračanje so me spremljali celotno obdobje iskanja pomoči, ki bi bila ustrezna in odgovarjala mojim potrebam. Zaposlena na CPM po koncu srečanja ni vedela, kaj naj z menoj; čeprav mi je ponudila ponovno srečanje, je mami povedala, da mogoče takšna oblika pomoči ne bo primerna zame. Osebni zdravnik je sprva poskusil z uspalavnimi tabletami in ko to ni delovalo, je napisal napotnico za psihologa in psihiatra. Dneve in noči sem zapravljala za razmišljanje o tem, kje bom sploh dobila pomoč, kdo me bo končno poslušal, mi namenil čas. Kaj pa, če nikogar takšnega ni? Čeprav sem sprva mislila, da bom pomoč prejela takoj, sem preživotala še mnoge dni.

Iskanje pomoči je trajalo že nekaj mesecev, dnevi so postajali daljši in težji. V rokavu sem imela še en adut – čakalo me je srečanje pri psihologinji in psihiatrinji v svetovalnem centru. Vse, kar sem si želela, je bilo biti slišana in videna. Želela sem si govoriti z nekom, želela sem si, da bi mi nekdo pomagal priti iz teh muk, tesnobe in žalosti. In zopet sem naletela na zaprta vrata – pri psihologinji sem bila testirana na tisoč in en način, pogovor pri psihiatrinji pa je po desetih minutah obrodil en in edini (gnil) sad – predpis antidepressivov in pomirjeval. Ker sem že toliko časa iskala pomoč, sem se vdala in pričela jemati tablete kljub temu, da sem bila skeptična do njihovih učinkov. Seveda je treba počakati še nekaj tednov, preden začnejo učinkovati ...

Minil je prvi teden, drugi, tretji pa je v mojih mislih trajal že vsaj tisočletje, saj bi zdaj že morala občutiti razliko, ki pa je ni bilo na obzorju. Čeprav je bil prvi obisk pri psihiatrinji izrazito neoseben (počutila sem se neumno in neslišano), sem verjela, da potrebujeva čas, da se spoznava. Drugi obisk pa mi je dal vedeti ravno vse tisto, česar nisem želela vedeti – da sem le številka. Sem le ena izmed mnogih, ki išče pomoč in enkrat mesečno obišče psihiatrinjo, da bi prevzela nov recept za zdravila. Stiska me je do tistega dne že ohromela; verjetno v kombinaciji s stranskimi učinki zdravil, ki sem jih prejemale. Takrat mi je bilo že vseeno, ker je bilo očitno vseeno tudi vsem okrog mene. Psihiatrinja me je tistega dne urgentno napotila

na enoto za adolescentno psihiatrijo. Vseeno mi je bilo. Naj se zgodi, kar se že mora.

Ob prihodu na EAP sem bila prvič slišana. Včasih sem lahko šepetala in bila slišana, včasih pa sem se morala dreti, da so me vzeli v ozir. Stvari v mojem življenju so se kljub vsemu začele nekam premikati. Na trenutke se mi je zdelo, da je moje trpljenje nesmiselno, saj se mi je zdelo, da ne bo nikoli bolje, a so temu sledili tudi trenutki občutij moči. Tekom različnih terapij sem negovala in razvijala različne vidike same sebe – sprva se je v gibih, igrach vlog in risbah kazal gnev nad svetom, v katerem sem živela, počasi pa so ta mesta zasedala sprva blede, nato pa vedno svetlejšje podobe sveta, ki sem ga poskušala kreirati. Mogoče bi si mislili, da so zame tam največjo vlogo odigrali psihiater in drugi zaposleni, a so bile zame največja zakladnica podpore in razumevanja sopacientke in sopacienti, ki so ob meni gradili svoj svet. Imela sem občutek, da moram svoj svet razstaviti na prafaktorje in ga zgraditi na močnih temeljih, ki bodo dovoljevali gradnjo tudi kasneje v življenju.

Zame je bil EAP prva oblika pomoči, ki je bila v mojih očeh vsaj približno ustrezna, a je tudi njen rok na neki točki potekel. Še danes obsojam količino zdravil, ki so mi jo predpisali, odnos nekaterih zaposlenih in institucijo kot tako, ki potrebuje izboljšave. Ne glede na to sem tekom hospitalizacije na oddelku tudi odraščala, oblikovala svojo identiteto in stremela k višjim ciljem. Zdelo se mi je, da sem program nekako prerasla, čeprav naj bi bil namenjen mladim do 22. leta. Počasi sem se zagozdila v teme o samopodobi, konfliktih in ostalih težavah v odnosih, zahtevala pa sem več, zato sem se ob ponovnem poslabšanju odločila, da si znova najdem pomoč. Po pogovoru s psihiatrom sem se odločila za hospitalizacijo v Psihiatrični bolnišnici Idrija. Takrat sem si že nabrala kar nekaj življenjskih moči, hkrati pa sem se prvič slišala reči: »Zmorem.« In res sem zmogla.

... zmogla živeti v svetu, ne da bi bila zopet hospitalizirana. Odločila sem se, da bom srednješolska leta podaljšala in opravljala maturo šele prihodnje leto. Ker sem že od majhnega živela v istem kraju, sem si želela oditi v drugo šolo, se prepisati in živeti v dijaškem domu. Čeprav sem že enkrat tako močno verjela v nov začetek, ki se je na koncu sfiził, sem se kot pravi osel podala še enkrat na led visokih pričakovanj in navdušenosti, ki jih prinese nov začetek.

Prepisala sem se na drugo gimnazijo izven svojega kraja. Svojo »prvo« gimnazijo imam v dobrem spominu, čeprav je zaradi velike odsotnosti nisem doživela v svoji polnosti. V tamkajšnji svetovalni službi nikoli nisem iskala pomoči – ob začetku težav je v mislih niti nisem imela za potencialno izbiro. Prvič sem prišla z njo v stik ob sklenitvi pedagoške pogodbe, nato pri urejanju statusa dijakinje s posebnimi potrebami, pridobivanju zapiskov in organiziranju preverjanj znanja. Podobno izkušnjo sem imela tudi v svetovalni službi na gimnaziji, na katero sem se prešolala.

Zares trdno podporo v tistem času pa sem doživela pri vzgojiteljici v dijaškem domu, ki si je upala pogledati čez vse nalepke in diagnoze, ki sem jih dotlej prejela. Ko sem se prešolala, sem imela veliko težav pri vzpostavljanju odnosov tako z zaposlenimi na šoli kot s sošolkami in sošolci. Sprva sem prenehala prihajati na ure enega predmeta, nato drugega, zatem sem kakšen dan uspešno preživela v šoli, nato pa zopet tri dni ne. V tistem letu sem si nabrala zajeten kup neopravičenih ur, ki so prižgale alarme tudi v svetovalni službi in pri razredniku. Počutila sem se krivo za svoje izostajanje od pouka, dušilo me je zaradi neopravljenih obveznosti, imela sem težave z nizko samopodobo, okolica pa mi je vedno znova dajala občutek, da sem Nihče. In tu je vstopila moja vzgojiteljica – bila je tam in nikoli ni tratila časa, da bi me še dodatno krivila in moralizirala. Včasih je zgolj sedela ob meni v tišini in je bilo to zame dovolj. Začela sem ji zaupati in se obračati nanjo, ko sem bila v stiski. Včasih sem prišla v vzgojiteljsko sobo in tam samo sedela, kdaj pa kdaj sem se tudi odprla in kaj povedala, včasih tudi zajokala. Odnos do mene je oblikovala počasi, z občutkom in vedno sem vedela, da ji je mar zame.

Pot, ki sem jo opisala, je moja. Mogoče je kdo šel po enaki poti in se lahko identificira že takoj, mnoge intervjuvanke in intervjuvanci pa so ubrali popolnoma druge poti. Z omembo raznih institucij in oseb nisem želela očrtniti ali pokazati na slabe oblike pomoči, ki sem jih prejela. Bi si pa takrat želela nekaj stvari, ki si jih želim še vedno: sprejemanje, poslušanje, zaupanje, vzeti si čas zame, česar nisem bila deležna vedno in povsod. V nekem obdobju pa so kljub temu pretehtale te vrednote pri osebah, ki sem jih srečala tekom svojega iskanja pomoči.

Ko boli, si želiš, da bi bolečina minila. V resnici si najbolj želiš, da bi minila v trenutku. Žal pa se ta želja uresniči le v pravljicah in ne v realnem svetu oziroma v realnih odnosih. Ko pa si v odnosu z nekom, ki te posluša, sprejema, ti zaupa in verjame vate, je s to bolečino mnogo lažje živeti. Želim si, da bi na začetku poti iskanja pomoči spoznala osebo, ki bi mi stala ob strani, ko bi jadrala od ene pomoči do druge in iskala takšno, ki bi bila zame primerna. Osebo, ki bi poznala razne oblike pomoči, mi svetovala in me spremljala od samega začetka do konca, preko različnih oblik pomoči. Sita sem bila podajanja med strokami, ki so me zavračale in najprej napotile na en konec, nato pa na drugega. Pošiljali so me od enega do drugega, kot da ne čutim ničesar, v resnici pa je vsaka majhna slaba izkušnja sprožila snežno kroglo neugodnih občutkov. Vse, kar sem si želela slišati, je bilo »mar mi je in tu sem s teboj, skupaj bova našla tako pomoč, kot jo potrebuješ«. Že to bi bila prva opora, ki sem jo takrat tako krvavo potrebovala.



SLIKA 3: *Včasih si lahko sam sebi največji sovražnik. Prispeval_a N**