

Nataša Banko

PIŠE: MAJA JUŽNIČ SOTLAR, FOTO: GREGA ŽUNIČ

"Ko gre za mojo družino, si veliko zahvalo zasluži oseba, ki je pomembno vplivala na to, da sem danes boljša mama in boljša žena, da se znam imeti bolj rada. Razumem svoje življenje ... pri vzgoji sem bolj ozaveščena. Ta oseba si zasluži veliko priznanje, saj je njen način dela z ljudmi tako srčen, odprt, strokoven in pozitiven. Dotakne se prav vsakega." S temi besedami je naša bralka Ines v prejšnji številki Vive opisala Natašo Banko, klinično psihologinjo in psihoterapevtko, ki ji je s svojim delom in človeškim pristopom dobesedno spremenila življenje, zato jo predstavljamo v tokratni številki.

Zdi se, da je ljudi v stiski vedno več. Katere so najpogostejše stiske, ki jih pripeljejo k vam?

Nedvomno je ljudi v stiski vse več, saj čas, ki ga živimo, človeku ni naklonjen. Človek ni več vrednota za družbo, pogosto pa tudi ne za najbližje. In ko se tega zave, boli. Običajno smo najbolj ranljivi v odnosu s tistimi, ki so nam čustveno najbližji, saj nas ti zaradi dinamike odnosa znajo najbolj prizadeti.

Na prvi pogled so si stiske, zaradi katerih ljudje poiščejo mojo pomoč, različne. Eni prihajajo zaradi partnerskih težav, drugi zaradi depresij, paničnih motenj, fobij, spet tretji zaradi slabe samopodobe in občutka, da živijo življenje, kakršnega si ne želijo. A skupni imenovalec teh ljudi je dokaj enak. Običajno v odsevu svojih bližnjih niso našli sebe, niso dobili ustreznega občutka sprejetosti, varnosti. Večina njih je razvila tudi pesimistični pojasnjevalni slog dogodkov in ta pojasnjevanja so ključna za njihovo počutje. Med mojimi klienti je veliko znanih in na videz "uspešnih" ljudi, pa tudi takih, ki so v odnosih zelo naporni. So pa seveda med njimi tudi tisti, ki potrebujejo podporo in nasvet ob nekem aktualnem dogodku.

V terapiji z njimi ne morem menjati dogodkov, ki so se jim zgodili. Lahko pa restrukturiramo razlago le teh. In ker je počutje oz. čustvovanje posameznika odvisno predvsem od njegovih razlag, se le to kmalu izboljša. Poleg ljudi z že omenjenimi problemi prihajajo k meni

tudi posvojitelji. Večina ne zaradi dejstva, da svojih otrok ne bodo imeli, pač pa zaradi želje biti posvojenemu otroku čim boljši starš.

Koliko so ljudje pripravljeni vložiti v rešitev svojih stisk, kaj je običajno glavna motivacija za reševanje težav?

Danes se ljudje v vezi iskanja pomoči v stiski bolj ozaveščeni. Predvsem se je bistveno spremenilo njihovo prepričanje o iskanju terapevtske pomoči. Še pred desetletjem je bila večina prepričana, da psihologa potrebujejo "čudaki", danes pa mnogi vedo, da lahko "zboli tudi duša" in jo je potrebno pozdraviti. Na terapiji imajo možnost predelave starih ran, pa tudi osvajanja novih znanj in spoznanj. In ko ti ljudje zaradi vsega tega živijo lažje, seveda to opazi okolica, ki se tako prepriča v koristnost tovrstnih obravnav.

Kadar je posameznikova stiska tako velika, da ne vidi izhoda iz nje, jo je pripravljen začeti reševati. Seveda pa si reševanje stiske ljudje različno razlagajo. Nekateri stiske premagujejo s pomočjo zdravil, tisti bolj ozaveščeni pa si poiščejo terapevtsko pomoč.

Ena glavnih motivacij za reševanje stisk pa je odnos. Bodisi tisti, ki te je prizadel, bodisi tisti, ki ti je povrnil občutek vrednosti.

Imela sem sorodnika, ki je od nekdanj uspešnega fanta popolnoma propadel. Zaradi pijače je propadlo tudi njegovo telo in vse, kar je prej ustvaril. Ljudje so govorili o njem kot o "velikem revežu", nihče pa zanj ni naredil





Viva predstavlja

Nataša Banko je ustanoviteljica Diagnostično terapevtskega centra, specialistka psihološkega svetovanja. Njene bogate delovne izkušnje s področja nudenja psihološke pomoči posameznikom, parom, družinam in skupinam štejejo že več kot 20 let. Ko smo naši tokratni sogovornici povedali, da smo do nje prišli na pobudo hvaležne bralke, je bil njen odgovor: "Ko vidim, da so ljudje, ki so se znašli na robu obupa in niso videli poti iz njega, spet srečni, sem srečna tudi jaz. Še posebno, ko vem, da so razumeli bistvo življenja in zavedanja in prevzeli odgovornost za svoja ravnanja. Vsekakor me je pismo bralke presenetilo in se me čustveno dotaknilo. Zanimivo je videti svojo sliko v odsevu drugih."

nič. Kljub temu, da ga nisem videla dvajset let in si nikoli nisva bila blizu, sem ga poiskala. Plačala sem mu vse položnice, ga oblekla ... Kupila sem mu mobilitel. Da ga lahko pokličem in da ve, da je nekemu mar zanj. In prav ta "mar" je bil zanj zdravilen. Postavil se je na noge, celo zaposlil in delal po ves dan. Žal je po letu dni zbolel za rakom in umrl. A v tem letu si je povrnil človeško dostojanstvo in občutek lastne vrednosti.

Kako pomembno je pri reševanju stisk in za osebnostni razvoj, da si upamo pokazati svojo ranljivost in da odkrijemo tisto, kar nas v resnici izpolnjuje?

To, koliko si kdo upa priznati ali pokazati svojo ranljivost, je seveda odvisno od njegovih dosedanjih izkušenj, pa tudi od tega, kakšna prepričanja ima v zvezi s tem. Človek, ki je v svojem življenju izkusil, da je biti ranljiv slabo, ima s tem nedvomno več težav. Prvi pogoj, da nekdo pokaže svojo ranljivost, je seveda okolje, odnos, kjer se bo človek počutil varen, sprejet. In s to njegovo ranljivostjo je potrebno "filigransko ravnati". Žal družba, kot posamezniki, človeku v stiski največkrat ne zagotavljajo teh osnov. Zdi se, kot, da je večina njih izgubila občutek za sočloveka.

Paradoksalno ob tem pa je, da se ljudje večinoma "več ukvarjamo" z drugimi, kot pa sami s sabo. Vemo, kaj bi ti drugi morali oz. kakšni bi naj bili ... pogosto so ta "ukvarjanja" polna projekcij in miselnih distorzij, pa tudi nerealnih pričakovanj, zaradi česar seveda niso produktivna.

Kako pomembno je, da terapevt živi tako, kot svetuje drugim? Ali tudi vi kdaj potrebujete terapijo?

V svetovalnem procesu težko zagovarjaš nekaj, v kar ne verjameš. Če pa v nekaj verjameš, je to del tvojih prepričanj. In takrat delo ni le delo, ampak življenjski slog, ki ga živiš. Meni osebno se moj slog obnese. Imam dober zakon in tri odgovorne otroke z velikim čutom za sočloveka. Nekoč me je hči vprašala, ali svoja psihološka znanja uporabljam tudi pri vzgoji svojih otrok. Najprej mi je kar vzelo sapo, nisem vedela, kako me vidi, doživlja, tudi "blefirati" ji ne bi mogla. Pa sem se za trenutek zamislila in odgovorila: "Ja, so del mene, mojih prepričanj, osebnosti: ne gre več samo za znanja, pač pa so to spoznanja, filozofija zavedanja." Seveda imam tudi sama področja, kjer sem ranljiva. Predvsem so povezana z zdravjem mojih otrok. Si pa z znanji, ki jih imam, znam pomagati in vem, da je moje videnje problema pogosto rezultat mojih misli in strahov,

“

Kritiziranje in obtoževanje bodisi sebe ali pa drugih razumem kot enačico otroškega joka. Kot klic po pomoči. Ko majhen otrok joka, ga stisnemo k sebi in potolažimo, ko joka (teži) odrasel, pa ga odrinemo. "Imej me rad takrat, ko si to najmanj zaslužim, ker takrat to najbolj potrebujem," je stavek, ki si ga velja zapomniti.

ki pa niso vedno v povezavi z dejstvi. Ko uspem tako diferencirati, se čustveno pomirim.

Ste strokovnjakinja za posvojitve. Ali je stiska ob spoznanju, da par ne more imeti otrok, tako huda, da pridejo na psihoterapijo?

Vedno temu ni tako. Ob tem ne mislim, da par stiske nima. Dejstvo, s katerim je par soočen, zanj pomeni izgubo. In izguba poteka kot proces žalovanja – po fazah. Ko se par z dejstvom lahko sooči, ko o njem odkrito govori brez večjih čustvenih vznemirjenj, je proces žalovanja končan. Seveda neka bolečina, praznina ostajata. A vzporedno se rojevajo načrti in razmišljanja za prihodnost. V njej dobiva pomembno mesto želja po posvoitvi in po biti čim boljši starš posvojenemu otroku. In v tem obdobju me pari poiščejo.

Kako se ogradite od vseh stisk, s katerimi se vsakodnevno srečujete, kako lovite ravnotežje med sočutjem in usmiljenjem do ljudi?

To, kako se ogradi od vseh stisk in kako loviti ravnovesje med sočutjem in usmiljenjem do ljudi, me ne obremenjuje, saj me delo z njimi izpolnjuje. Ljudi imam rada, verjamem v njihovo dobro. Zame so vrednota, kot sem bila sama staršem in sem sedaj svoji družini. Vem, da za vsakim posameznikovim vedenjem tiči nek vzrok, zato jih ne obsojam. Skušam jih čim bolj poslušati, dojeti, saj edino tako lahko razumem njihov pogled, vedenje. Pri delu z njimi ne ustvarjam odnosnih distanc, saj so ljudje v stiski teh v svojem življenju imeli vse preveč. Vse prevečkrat so se čutili zavrjnene, odrinjene, nevrudne ... Pri meni dobijo občutek, da so videni, vredni, da mi ni vseeno zanje, da niso zgolj številka, moje delo. Nikakor pa to ne pomeni, da se z njimi "zlivam" in prevzemam njihove stiske nase, da razmišljam tako kot oni, saj bi jim v tem primeru ne mogla pomagati.

Kadar pa je glava kljub vsemu "prepolna", pa grem v fitness, kolesarim, tečem, ali pa kaj zapojem. Veste, v mladosti sem imela dve izraziti želji. Postati pevka in študirati medicino. No, moje poslanstvo je bilo očitno drugačno, želji pa sem kompenzirala tako, da sem izbrala za moža zdravnika, pevka pa sem v domačem bendu.

Kako je delo s pari brez otrok vplivalo na vaš pogled in doživljanje materinstva, pa tudi partnerskega odnosa?

Moji otroci so mi bili vedno največja vrednota. Kljub temu, da so bila v času njihovega odraščanja takšna in drugačna nihanja, sem za izkušnjo z njimi neizmerno hvaležna. Definirali so me v pomembnem delu moje osebnosti. So pa mi bili dani takole "mimogrede" in

se te sreče dolgo nisem zavedala. Jemala sem jo za samoumevno. Posvojitelji pa otrok ne jemljejo za samoumevne. Zanje so dar, neprecenljiva vrednost že od samega začetka. Veliko bolj kot večina staršev se zavedajo starševske odgovornosti in so pripravljeni investirati v znanja, ki jim bodo pri zadovoljevanju otrokovih potreb v pomoč.

Kaj je tisto bistveno, kar bi morali starši dati svojim otrokom, da se bodo razvili v zdrave osebnosti?

Tisto najbolj bistveno, kar bi morali starši dati svojim otrokom, da bi se razvili v zdrave osebnosti, je "odnos". Pa ne kakršen koli, temveč tak, v katerem bodo starši otroku na razpolago, v katerem bo fokus usmerjen na to, kar otrok naredi prav in ne na to, kar naredi narobe. Odnos, kjer bo prostor tako za bližino, kot za distanco, če jo bo kdo potreboval. Treba se je zavedati, da je odnos starši-otrok temeljni in da ne oblikuje samo otrokove sedanjosti, ampak v veliki meri determinira tudi njegovo prihodnost, zato še zdaleč ni vseeno, kakšen ta odnos je. Od njega je odvisno otrokovo videnje sveta in samega sebe, zaupanje vase in v druge, zmožnost ljubiti in biti ljubljen.

Ali kot terapevtka morda opazate, da so ljudje vse bolj usmerjeni v to, da iščejo napake, v negativizem in kritiko, premalo pa so usmerjeni k aktivnostim za spremembo sebe? Kako vi motivirate ljudi oziroma kaj bi svetovali vsem, ki so nagnjeni h kritiziranju, premalo pa k aktivnemu reševanju težav?

Pojasnjevalni slog ljudi je različen. Oblikuje se že v otroštvu in pomembno kroji naš pogled na življenje. Veliko je ljudi, ki radi kritizirajo, obtožujejo in vzroke za svojo nesrečo pripisujejo drugim. So pa seveda tudi taki, ki za vse slabo krivijo sebe. Ti živijo težje, več obolevajo in v življenju realizirajo manj ciljev. Kritiziranje in obtoževanje bodisi sebe ali pa drugih razumem kot enačico otroškega joka. Kot klic po pomoči. Ko majhen otrok joka, ga stisnemo k sebi in potolažimo, ko joka (teži) odrasel, pa ga odrinemo. "Imej me rad takrat, ko si to najmanj zaslužim, ker takrat to najbolj potrebujem," je stavek, ki si ga velja zapomniti. V moji terapiji z ljudmi ne gre brez edukacije, brez novih znanj. Ljudem povem, da le ta omogočajo nova spoznanja in da tu bližnjic ni. Šele z novimi spoznanji lahko preoblikujemo svoje videnje, misli, posledično pa spremenimo tudi občutke in vedenje. In ko jim to pokažem na njihovem primeru, razumejo. Takrat začnejo živeti življenje, ki si ga želijo živeti. □