

TJAŠA KOS, SLEPA PSIHOTERAPEVKA

# Vredno je iskati

Z rekom, da se življenje lahko človeku v trenutku obrne na glavo, lahko veliko povemo – našo sogovornico Tjašo Kos je na začetku študijskih let zaznamovala izguba vida.

BESEDILO: NEJA DROZG  
FOTOGRAFIJE: ALEKSANDRA SAŠA PRELESNIK



Vendar danes njen življenjepis krasi naziv univerzitetne diplomirane psihologinje, s predavanji odpira obzorja nadobudnim študentom in deluje kot psihoterapevka za posameznike, pare in skupine. Zaradi načina, kako življenjske izkušnje o doživljanju sveta okoli sebe deli z menoj, pa začenjam verjeti, da vlije upanje za boljši jutri tistim, ki ga najbolj potrebujejo.

**Človekova narava veleva, da si na podlagi podobe hitro ustvarimo – morda celo lažen vtis o človeku. Se ljudje pri vas lažje sprostijo, ker ne vidite?**

Mislím, da ja. Predvsem od ljudi, ki jih muči socialna anksioznost, slišim, da z menoj lažje spregovorijo. Delam z različnimi posamezniki. Tudi z nadpovprečno uspešnimi. Opažam, da imajo pravi še več težav pri tem, da odložijo svojo dovršeno zunanjo podobo. Verjetno prav zaradi moje slepote ta potreba hitreje odpade. Marsikdo se tako lažje sprostí. Na odsotnost vida torej ne gledam izključno kot na hendikep – ljudje mi lažje izpovedo manj prijetne stvari, problematične, saj jim ni treba paziti na podobo 'uspešnega' in 'lepega'. A ljudje smo različni in potrebujemo različne pristope. Z nekaterimi skupaj rastemo, med nami se dogaja nekaj čudovitega ... To so trenutki, ki me polnijo. Takrat pridem domov nasmejana in žareča, življenje žari okoli mene. Z nekaterimi tega ne najdemo in prav je, da gredo naprej in poiščejo človeka, ki bo z njimi zažarel. Vredno je iskati – ni vse za vsakega, a za vsakogar je nekaj.

**Ko sva že pri odlaganju mask ... Komu je težje – ženskam ali moškim?**

Morda je uspešnejšim ženskam težje zaradi podzavestnega rivalstva, tekmovalnosti in pa osredotočanja na videz. Kjer je samopodoba nizka, je težje nekoga spustiti k sebi.

**Sicer pa tudi danes žarite. Vas vrtimec energij posameznikov nikoli ne izčrpava?**

Kot študentka sem bila zelo slabe volje, ko so nas v okviru psihoterapevtske formacije poslali na (pregrešno drage) delavnice o terapevtovi skrbi zase. Zame je bil

to en velik nesmisel in šele pozneje sem dognala, kako poglobiten pomen ima v resnici. Za kulisami 60-minutnega dela se v meni ogromno dogaja – človeku sledim, ga poskušam začutiti in se živjeti v njegovo zgodbo, ga hkrati brati med vrsticami in ga vstaviti v teoretični okvir terapevtskega načrta. Njegova vsebina bo vedno zazvenela z mojo. Bistveno je, da zmorem razločevati, kaj je klientovo in kaj moje, ter katera intervencija je v tem hipu zanj terapevtska. To zahteva popolno koncentracijo brez kakršnegakoli trenutka odsotnosti. Terapija ni prijetno kramljanje na fotelju, temveč intenziven delovni proces. In ker to ni delo, ki ga lahko opravljaš osem ur, sem zelo hvaležna za dane pogoje – med strankami si privoščim pol ure časa zase, da se pripravim, spustim vase zrak in naredim prostor za novega posameznika. Skrb zase pomeni, da se nekje napolnim. Dobršen del tega so zame družina in sprehodi v naravi. Ponujajo čas stran od travm in težč, ki jo srečaš, doživiš in pustiš, da steče čez tebe.

«**<<<>>>**»

**Vredno je iskati – ni vse za vsakega, a za vsakogar je nekaj.**

«**<<<>>>**»

**Dejali ste, da se med seansami rodi prebujenje – se v mislih poigravate tudi s podobo sogovornika, glede na to, da ste do začetka študija psihologije živeli še povsem 'normalno' življenje ...**

Pride spontano, ne da bi se za to trudila. Navkljub 15 let trajajoči slepoti svet doživljam vizualno. Ustvarjajo se mi podobe, ki morda sploh niso v skladu z realnostjo. Bo pa držalo, da se nekako ne ukvarjam z njimi, ker mi ne predstavljajo osrednjega interesa. Več mi pomeni pomembna zgodba oziroma življenjski trenutek, v katerem je človek. Zgodbe so tiste, ki ostanejo.

**Kako kompleksne pa so običajno te zgodbe, ki ljudi pripeljejo na vaš fotelj? Je resnično več težav ali se o njih zgolj govori več, kot se je to počelo pred desetimi leti?**

V zadnjem času opažam vse več ozaveščenosti, saj veliko ljudi poišče pomoč kmalu za tem, ko prepoznajo težave. To je zelo dobro. Posamezniki imajo v tem stanju veliko kapacitet in pomagati se jim da bistveno hitreje, v nasprotju z ljudmi, pri katerih je problematika že zelo razvita, sam proces dela je posledično bolj zahteven in



«««»»  
Terapija  
ni prijetno  
kramljanje na  
fotelju.  
«««»»

dolgotrajen. Pred desetimi leti se je večino psihičnih težav reševalo s farmakoterapijo. Poleg klasičnih iskalcev pomoči na področju mentalnega zdravja v zadnjih letih opažam vse več ljudi, ki prepoznajo, da jih življenje preprosto ne zadovoljuje, želijo si kakovostnejšega. Iščejo usmeritve, morda malce več življenjskega smisla. Torej brez nekaterih psihičnih motenj, z željo po boljši kvaliteti življenja.

**Se pa mnogo laikov oklepa stereotipa, da pomoč poiščejo šibki, labilni. Torej velja prepričanje, da se nam ne more zgoditi nič, če smo trdni.**

Raje trdim obratno. Prošnja po pomoči in sposobnost ustrezno oceniti svoje mentalno stanje je velika psihična kapaciteta. Eden izmed disfunkcionalnih miselnih vzorcev, povezanih z razvojem resnih težav je na primer t. i. 'be strong' – zakoreninjena prepričanost, da je treba biti vedno in povsod močan, ter mišljenje, da se ne sme prositi za njo, saj prosijo le šibki. Takšni ljudje se ne vprašajo po teži nečesa, ampak to primejo in nesejo. Sami. In posledica je izgorelost. Razumljivo



## Morali bi se raztrgati na sto koscev, da bi vsem ugodili.

je tudi, da so nekateri odpornejši proti stresu in imajo boljše veščine, s katerimi prenašajo večje obremenitve. Veliko je dejavnikov, ki sovplivajo, ali bomo poiskali pomoč ali ne, absolutno pa pri tem ne gre za šibkost.

**Niti 'norost' ali prepričanje, da je z nami nekaj hudo narobe? Govorim o strahu pred obsojanjem okolice.**

To je stereotipno prepričanje, za njim pa pogosto tiči velika bojazen. Prav zato je v psiho-

terapiji velik poudarek na zasebnosti. Morda so, kolikor opažam, moški še bolj podvrženi tem vidikom. Oni so 'veliki in možati'. Po drugi strani pa velikokrat, ko začnejo govoriti o svojih težavah, ugotovijo, da ima veliko ljudi podobno izkušnjo kot oni, na primer z anksioznostjo. V življenju se na primer vsak osmi posameznik sreča z njo, kar je izredno velik odstotek. Veste, kaj je zanimivo? Dokler nisem oslepela, sem bila prepričana, da vsi vidijo. Obseg znanja je segal do mišljenja, da slepi živijo nekje daleč stran, v kakšnih ustanovah. Zdaj mi jih veliko pove, da imajo bratrance, strica, babico ali dedka s podobno težavo. Tako ugotoviš, da nisi sam.

**Veliko se je pisalo, veliko bralo o decembrski depresiji in melanholiji v času izobilja, ki bi nas moralo napolniti. Je to zgolj mit ali resnica? Čemu smo ji podvrženi, če je vsega dovolj?**

V strokovnih krogih poznamo strokovno priznan termin sezonske čustvene motnje, ki je povezana z upadom svetlobe v zimskih mesecih. Približno polovica ljudi dobro odreagira že na več svetlobe. En del porasta



Tjaša Kos, slepa psihoterapevtka

t. i. decembrske depresije bi lahko bil povezan s tem. Drugi del – meni osebno bolj zanimiv – pa je ta velikanska razlika med idealnim in realnim, torej neskladnost med našimi pričakovanji in pristnostjo situacije. Decembrska depresija dejansko obstaja, niso vsi samo veseli. December je čas, ko še toliko bolj pridejo do izraza nerazčiščeni vzorci, tisti, ki jih čez leto varno pospravimo v delo, daleč stran od prazničnih emocionalnih družinskih odnosov. Ti so naporni, dotikajo se naših globljih vsebin in v tem

tiči pomemben razlog za vse konflikte. Poleg nostalgije in idealizacije preteklosti z visokimi standardi, seveda. Razočaranje, na primer: 'Prej sem bila z bivšim možem, zdaj pa sem v tej bedi.'

**So jo z idealizirano podobo sveta in idejo o kompatibilnosti s to polomile medijske dejavnosti? Ne pozabimo na fenomen fraze 'veseli december.'**

Drži, velik del krivde bi morale prevzeti medijsko propagirane slike. Fenomen



Prav je vedeti,  
da ni z nami nič  
narobe, če se nam  
nekaj ne da.



ustvarjanja idealnega virtualnega sveta. Objave, kako je vsem fino, nobenemu ni nič težko. Nenadoma se ustvari svet ljudi, ki se imajo super, samo jaz sem nesrečnik, brez energije. Razlika med notranjim doživljanjem in svetom, ki ga prikazujejo družbena omrežja, postane tako velika, da ljudi spravlja v stisko. Vir so torej psihični mehanizmi, ki govorijo, da mora biti vse popolno in vedno enako. Perfekcionizem. V napetih razmerah nam zna še posebej ponagajati. Torej, otroci morajo biti srečni in nasmejani, božično drevesce čudovito, stanovanje popolno pospravljeno, na službeni zabavi moramo biti brezhibno urejeni in dobre volje, delo pa opravljeno do roka, brez napake. In poleg vsega moramo biti še kul gostiteljica, ko pride tašča na obisk. Vsa ta pričakovanja, kako morajo biti vsi veseli in kako bodo drugi veseli našega truda, pomenijo, da bi se morali raztrgati na sto koscev, da bi vsem ugodili. To pa je nemogoče.

**Nekako predvidevam, da je potemtakem pisanje seznama novoletnih zaobljub začaran krog iskanja izhoda iz tega nezadovoljstva. Bo držalo?**

Prazniki so spodbuda, da stvari postavimo drugače. Se pa zaobljube, zaradi napačnega lotevanja, pogosto izkažejo za bumerang. Vprašati se moramo, katere so stvari, ki osrečujejo nas in naše bližnje – je to res potovanje, da v službi povemo, kje smo bili? Je to res tisto, kar nas bo osrečilo? Prav je vedeti, da ni z nami nič narobe, če se nam nekaj ne da.

**Za konec pa se dotakniva še vašega največjega zaklada. Treh otrok. Vaše božično vzdušje je moralo biti precej živahno, kajne?**

Mi smo zelo zelo skromni. Vsako leto si dovolimo manj pritiska. Praznovanje se je pri nas začelo šele ob božiču, ko smo z otroki postavili smrečico. V dnevih do božiča so dobivali knjižice, ob večerih smo se zbirali ob svečkah in adventnem venčku. Odpravili smo se na kakšen enodnevni izlet, sprehod po mestu ali galeriji, saj se mi zdi, da vse, kar je več kot to, prinaša silno več stresa kot 'luštnega.' (smeh) ■