Psihoterapevtka **Mojca Stonič**

S psihoterapijo tudi nad raka

»Moje delo me neznansko osrečuje: pomagam ljudem, da se rešijo nesrečnega življenja, antidepresivov, depresije, raznih odvisnosti, fobij, nepojasnjenih bolezenskih stanj,« pojasnjuje Mojca, nekoč uspešna ekonomistka, zdaj pa že deseto leto psihoterapevtka. Poklic je zamenjala nenačrtovano, a z razlogom: zdrava, vse življenje aktivna plesalka, vedno v odlični kondiciji in polna energije, nekega dne ni več vstala iz postelje. »In zaradi vsega padla še v depresijo, doživljala napade panike, migrene, vrtoglavice – dokazovanje, da sem nekaj vredna, me je pripeljalo do roba psihične in fizične izčrpanosti ter se nadaljevalo v bolezen.« Zdravniki niso našli vzroka za težave in pri triintridesetih se je mama samohranilka odločila za študij psihoterapije, da bi si pomagala. »Zdaj vem: če smo dlje časa nesrečni, zboli fizično telo – bolezen si prikličemo sami. A psihoterapija vedno pomaga!«

Tekst: **MIŠA ČERMAK,** foto: **VITO TOFAJ**

Kaj tako slabega, napornega, motečega in nezadovoljujočega je bilo v vašem življenju, da ste se pri triintridesetih odločili za študij, za osebnostno rast?

Dobila sem občutek, da živim mimo sebe, sama sebe nisem več čutila: za menoj je bila polomija v zakonu, bila sem samohranilka, kar je bilo zelo naporno, bila sem razočarana nad institucijami, kot so center za socialno delo, sodišča … Prišla sem do točke, ko sem spoznala, da me življenje ne osrečuje – samo kadar sem plesala, sem izražala svoja čustva, zelo zaprta sem bila, čeprav sem bila v družbi zaželena, komunikativna. A nikogar nisem pustila blizu, k sebi, že v otroštvu sem se tako zelo zaprla vase.

Je bil to razlog za razpad zakona? In za študij psihologije?

Zaradi mojih vzorcev sem si izbrala napačnega partnerja, toda če ne bi naredila sprememb pri sebi, zdaj ne bi mogla imeti drugačnega – pa ga imam. Odločilno za to, da sem začela delati pri sebi, je bilo zdravje, ki se je rušilo: začelo se je z nepojasnjenimi vrtoglavicami, tudi sredi noči, pospešenim srčnim utripom, paniko, bila sem nesrečna in nezadovoljna, bolniške so se podaljševale, vse to je vodilo v res hudo depresijo – v meni ni bilo volje do ničesar, delala sem vedno težje. Nisem več zmogla, a to sem pripisovala stresu in obremenitvam. V resnici pa je bila vse to posledica načina življenja skozi leta. Ko sem se odločila za študij, je imela hči dvanajst let.

Mame samohranilke so blazno obremenjene in imajo kronično slabo vest, da so premalo z otrokom – kako vam je sploh prišel na misel študij?

Težko je bilo, slabo vest sem imela že zaradi vpetosti v delo, ki jo je terjalo preživetje, zdelo se mi je, da me ima otrok premalo. Boleče je bilo. Iskala sem razloge, kaj se dogaja z menoj, prebrala vse knjige, ki so bile na voljo v knjižnicah, za psihoterapijo nisem niti slišala. Potem sem gledala na televiziji oddajo, v njej je bila gostja tudi Suzana Landripet. Logično je zvenelo, kar je povedala o vzrokih bolezni in psihi. Šla sem na njeno delavnico, toda bila je premočna zame, spet so se me lotile vrtoglavice – seveda sem poznala tibetanske vaje, tudi slišala nekaj o čakrah, toda tovrstno pomoč poiščejo ljudje, ki priletijo ob zid. In jaz sem priletela ob zid, morala sem nekaj narediti! Znanka mi je po naključju omenila, da je zasledila študij transakcijske analize, ki prepoznava stanja ega, pomaga v odnosih in razumevanju sebe ter poslu. Odšla sem na inštitut IPTA in vedela, da to potrebujem zase. Začela sem študirati. Med študijem sem veliko delala s seboj, imela veliko ur psihoterapije in začela spreminjati vzorce, ki so mi skoraj uničili zdravje. Spoznala sem, da lahko spremenimo vse, popolnoma vse. Reševala sem sebe!

Se še vedno niste videli pri novem delu?

V četrtem letniku me je mentor vprašal, kdaj mislim delati psihoterapije, pa sem dejala, da želim rešiti sebe! Še sem hodila v službo, ker študij ni bil poceni, toda diplomirala sem in začela s terapijami.

Kako se vam je skozi študij spreminjalo življenje?

Spremenila sem popolnoma vse! Vmes sem imela partnerja, a že mentor nas je v prvem letniku opozoril, da se večina študentov med študijem tako spremeni, da gre vsaj polovica zvez narazen. Tudi moja je šla. Spremenila sem svoje okolje, spremenila ljudi okoli sebe, družbo in šele zdaj vem, kaj je v resnici prijatelj – zagoto-

»Z energetsko masažo, terapijo deblokiram energetske zastoje in odpiram čakre: sproži se tok energije, da kroži. Torej samo pomagam odblokirati blokade.«

vo ne to, da si na voljo vsem, ki te potrebujejo: v ospredju so druge stvari, meni sta iz starega življenja ostala en prijatelj in ena prijateljica. Ni šlo več, ker sem res drug človek. Najtežja naloga, ki jo še rešujem in jo bom očitno še kar nekaj časa, je odnos s starši: z mamo sem ga kar rešila, z očetom ne, a sem spoznala, da so, kakršni so.

●Ste spoznali, da tiči vzrok vseh vaših težav v nerazrešenih zadevah iz otroštva?

Ja. Vzorci, napačni, ki sem jih pridobila z vzgojo. Bilo je veliko fizičnega in psihičnega nasilja. To sem zelo potlačila vase, o tem se prej ni govorilo, šele po mojih terapijah. Ljudje, ki me poznajo, si tudi ne bi mogli misliti, da je bilo tako, ker si znamo ljudje zelo natikati masko. Tako potlačiš stvari zato, ker so tako boleče, da jih ne moreš prenesti. Zato sem tudi izgorela. Zdaj mi je jasno, kako in zakaj zboli fizično telo, zaradi psihe, zaradi potlačenih bolečin, zaradi trpinčenja samega sebe – šele ko telo zboli, iščemo razloge za bolezen.

●Vas je bilo strah, ko ste sami začeli pomagati s psihoterapijo?

Bilo, ker sem čutila veliko odgovornost, a zaradi osebnih izkušenj sem vedela, kaj se v nekom dogaja. Odlašala sem s tem, toda prva gospa, ki je prišla na terapijo, se je po njej počutila dobro – dobila sem prvo potrditev. Imam pa stalne supervizije v tujini, takrat, ko jih pač potrebujem.

●Kako je videti psihoterapija, kaj se dogaja? Je to pogovor, med katerim se stranke počasi odpirajo do točke, na kateri se zavedajo, kje tičijo vzroki za težave?

Ko se nekdo zaveda, da ima težavo, in jo na terapiji pove, skupaj poiščeva vzrok, zakaj se je multiplicirala. Naša osebnost se oblikuje do sedmega leta in nato nadgrajuje – ko najdemo vzrok za težave, se šele začne pravo delo psihoterapevta. V zavestnem stanju se dosti stvari ne spomnimo, vedno delujemo močni, a to so maske – če govorim o sebi, nisem se zavedala, od kod je prišla ta maska, zakaj jo imam, čeprav sem vedela, kakšno je bilo moje otroštvo. A sem se morala vrniti vanj, da sem videla, kako sem takrat o sebi dobila negativno mnenje, ki sem ga povzela od avtoritet.

●Staršev?

Ja. Potem je prišla zavest o tem, od kod izvira moja težava. S pogovori se odpirajo vrata duševnosti, psihoterapevt mora imeti toliko znanja, da pelje stranko tja: ko ugotovim, kje je vzrok za težave, se začne delo. Imamo več stanj ega: ko pripeljem človeka do stanja otroka, ki je dostikrat zelo prizadeto, ga skušam popraviti, zamenjati – in je nato življenje dosti lažje. Mi vsi imamo stanje ega, ki je sestavljeno iz treh delov – roditelj, otrok in odrasel. To niso osebe: odraslo stanje ega je tisto, pri katerem smo v razumskem delu – ko gremo, recimo, podpisat pogodbo; kadar smo kritični do nekoga ali pa ga gladimo, tolažimo, smo v stanju starša; kadar smo veseli, kadar plešemo, smo radoživi, smo v stanju otroka. Vsa ta stanja so v redu, težava nastane, če nas eno od teh stanj preveč izmuči! No, stanje otroka je super, če bi več te radoživosti vključevali v življenje, bi laže živeli, toda drugo stanje otroka, kadar je ta prestrašen, kadar uboga v vsem tudi v odrasli dobi (ker se ne zna, se boji postaviti zase, je močan tudi mobing), lahko popravimo s psihoterapijo.

●Torej je ključ za zdravo, zadovoljno življenje ravnovesje vseh treh stanj?

Tako je. Če je ravnovesje porušeno, je treba narediti spremembo. Ker iz lastne izkušnje vem, da so telo, psiha in duša neločljivo povezani, je potreben celovit pristop k odpravljanju težav! Poleg psihoterapije uporabljam energetsko medicino, ki mi je v veliko pomoč pri prepoznavanju vzrokov, ko se je že začela fizična bolezen, in core energetics: lani sem začela študij, ki dejansko povezuje naše telo v celoto. Psihoterapija je odlična podlaga za razumevanje in povezovanje študija core energetics, ki mi pomaga pri delu, da razumem, kako reagira fizično telo zaradi čustvenih vzorcev (blokad), ki jih lahko rešimo s psihoterapijo. Psihoterapija je bolj pogovorni del, core energetics pa vsebuje veliko telesnih vaj: kombinacija obeh sprosti v našem telesu blokade, ki so posledica čustvenih vzorcev, ko pa je v našem telesu sproščen pretok energije, se sproži samozdravljenje. Vse lahko pozdravimo sami, to se mi dokazuje v praksi!

●Je mogoče vse blokade, vse, kar si pridelamo, odpraviti s psihoterapijo?

Upam si trditi, da ja. Doslej še nisem srečala ali videla nekoga, ki bi imel nerešljivo težavo. Psihoterapija je ključ do zdravja: kadar uporabljam psihoterapijo in energetsko terapijo, nastaja v telesu ravnovesje, telo samo ve, kaj je zanj dobro. Tudi če govoriva o hujšanju: nekdo, ki ne bo razvozlal vzorcev, ne bo shujšal, čeprav mu dieta lahko pomaga za kratek čas; ljudje, ki so v ravnovesju sami s seboj, ne potrebujejo nobenih diet, ni se jim treba spraševati, katera hrana ali voda je dobra za telo, ker jim bo telo to povedalo samo. Vstopna stopnica za vse to je psihoterapija, a težava Slovencev je, da je ljudi psihoterapije strah. Ljudje, ki poiščejo pomoč psihoterapevta, niso nori, le bolj se zavedajo, kakšno škodo si delajo, če nečesa v svojem življenju ne bodo spremenili, in da sami ne bodo zmogli.

» Psihoterapija je ključ do zdravja: kadar uporabljam psihoterapijo in energetsko terapijo, nastaja v telesu ravnovesje, telo samo ve, kaj je zanj dobro.«

●Lahko trdite, da so vse težave, ki jih imamo ljudje, posledice neodpravljenih stisk v posamezniku – tudi iz prejšnjih življenj?

Ja. Dostikrat damo »na stol« očeta, dedka, pradedka: s seboj nosimo tudi travme prejšnjih generacij, kajti v naših genih in celicah so zapisi, ki smo jih dobili – zelo smo povezani z našimi predniki, na nas se je marsikaj preneslo. A je mogoče to rešiti, ko ljudje to ozavestijo. Recimo rak na ženskih rodilih, ki se prenaša genetsko, se lahko prenese zaradi travme, ki jo je prababica nekoga doživela ob posilstvu. Zanikanje ženskosti je lahko tudi posledica travme ob posilstvu te osebe ali katere od prednic.

●Pa je mogoče pozdraviti raka, recimo materničnega vratu, s psihoterapijo?

Jaz sem ga imela (nasmeh). In pozdravila. Nič ni bilo treba odstraniti, podivjane rakave celice so izginile. Takrat sem že hodila na psihoterapijo. Zelo verjamem v psihoterapijo in želim si, da bi ljudje vedeli, da niso možnost le skalpel in agresivna zdravila: so neagresivne metode, ki lahko zelo pomagajo! Ko gremo na psihoterapijo, se življenje spremeni – ne le da se »popravijo« stvari, spremembe se širijo na vsa področja. Jaz sem zdaj srečna: hči je zadovoljna, sama sem se poročila pred dvema mesecema, življenje se mi je popolnoma spremenilo. Zdaj je takšno, kot si ga kreiram – življenja me ni več strah! ■