

Jana

Država: Slovenija

Stran: 13

Površina: 1.334 cm²



26.07.2022

Torek

1 / 3

Psihoterapija
mi je rešila
življenje

Tavči je okej.
Povej naprej!

»Noben človek ne odraste brez brazgotin, ki mu jih hote ali nehote povročijo najbližji in življenje. Modrost ni, kako z njimi zdržati in se desetletja mučiti, temveč kako si pozdraviti rane in iti naprej. Sam sem se dolga leta boril s slabo samopodobo, čezmerno težo, občutkom osamljenosti in nesprejetosti, depresijo, tesnobo, preden sem začel iskati pomoč. Bilo je dolgotrajno, velikokrat boleče, a se je več kot izplačalo. Še vedno me v svoje kremplje ujamejo slabi trenutki in anksioznost, vendar zdaj vem, kako si pomagati, in se zavedam, da bo minilo,« pove 32-letni Sašo Dudić Tavči, gorski reševalec, amaterski igravec, glasbenik, velik ljubitelj živali, starš, plezalec, potapljač ..., večini ljudi pa poznan predvsem kot podjetnik oziroma uspešen tetovator in lastnik veganske restavracije na Bledu ter ambasador projekta Nisi okej? Povej naprej.

Tekst: **ANDREJA COMINO**, foto: **MATEJA J. POTOČNIK**

Vse se je obrnilo, ko mi je prijateljica povedala za transakcijsko analizo, poskusil sem in ugotovil, da je to oblika terapije, ki je najprimernejša zame. Sledilo je iskanje pravega terapevta, s katerim bi bila kompatibilna. Začel se je dolg in drag proces, ki zahteva veliko vztrajnosti, iskrenosti, predanosti, želje po razrešitvi ... S terapevtom sva se začela pogovarjati in dobival sem uvide, terapija je osredotočena predvsem na otroštvo, ko naj bi se zgodili zametki tega, kar nerazrešeno potem postane velik problem. Terapije, ki so enkrat na teden, so čustveno naporene, odpirajo stare rane, pogovarjaš se o čustveno težkih stvareh. Poleg olajšanja čutiš žalost in podobno, kar

Sašo prihaja iz Hrušice pri Jesenicah na Gorenjskem, kjer je s starejšo sestro preživljal čisto običajno otroštvo. Veliko sta bila v naravi, mama, strastna hribolazka, pa ju je navdušila tudi nad hribi. »Imeli smo običajno življenje, veliko je bilo lepega in dobrega, nič posebej tragičnega ali usodnega se mi ni dogajalo, vendar pa mi je počasi nekako zlezlo pod kožo zavedanje, da nisem okej. Dobil sem občutek, da nisem kos stvarem, da nisem kos življenju, da nikamor ne pripadam. To se mi je zgodilo že v vrtcu, ko se nisem znal vključiti v družbo sovrstnikov. Niso me zanimale enake stvari kot njih, denimo igranje, igrače, pričakoval sem, da se bo dogajalo še kaj drugega, da bomo počeli še kaj. V osnovni šoli sem se sicer čisto dobro razumel s sošolci, vendar sem imel ves čas občutek, da mi nekaj manjka. Prijatelje sem si našel med starejšimi vrstniki, s katerimi sem se boljje ujel. Problem je nastal, ko so šli v srednjo šolo, jaz pa sem ostal v osnovni,« se spominja Sašo, ki so ga velikokrat v življenju zajeli občutki izgubljenosti, ko ni vedel, kaj početi, na koga se obrniti. Marsikomu je dobro znano, kako težko je najstniku pogruntati, kaj ga veseli, s čim bi se ukvarjal. Sašo je želel poskusiti različne stvari in zaradi pritiska okolja je v nekaterih tudi vztrajal, četudi mu niso bile všeč. Obenem pa je postajal čedalje bolj izgubljen. Menjaval je srednje šole, ni mu bilo jasno, kdo je, kaj je, da je, kar je, da je to v redu. Običal je na mestu, in ker se ni mogel premakniti niti psihično niti fizično, se mu je začela nabirati teža. Ni se zmozel gibati, ukvarjati s športom. Preprosto se ni znal spopasti



s tem. Tako je opuščal tudi stvari, ki so ga prej veselile, vseeno mu je postajalo, kako je videti, s kom se družiti. Nabrlo se mu je slabih sto kilogramov, in to ga je obremenjevalo, pa še vrstniki znajo biti med seboj precej neprizanesljivi. Proti koncu srednje šole je želel narediti preobrat in začel je hujšati. Stvari so mu ušle iz rok, pri 181 centimetrih višine je tehtal komaj 59 kilogramov.

Na pomoč!

»Vse odraščanje sem iskal strokovno pomoč. Nekaj sem je dobil v šoli, nekaj so mi je poskušali priskrbeti starši. Bili so mi pripravljeni pomagati, biti ob meni, je pa

»Zdaj zavestno delam na tem, da se lahko kdaj uprem, da sem psihično močan, da sem si ustvaril življenje, v katerem se uspem soočati s krizami, ki pridejo.«

dejstvo, da nikoli nismo bili na isti ravni, nekako se nismo uspeli povezati in komunicirati. Posledica je bila, da sem dostikrat čutil, da sem ostal sam. Nič mi ni zares pomagalo. Šele ko sem odrasel, sem začel iskati pomoč na svoje stroške. In jo tudi našel. Veliko so mi pomagali prijatelji in prijateljice, ki so se soočali s podobnimi problemi. Povedali so mi za različne strokovnjake, a mi njihova terapija ni ustrezala.

te utrudi. Sam delam tako, da vse leto hodim na terapijo, čez poletje pa si vzamem dva meseca odmora, da stvari predelam tudi sam in si dovolim o nečem ne razmišljati. Morda bi kak strokovnjak rekel, da je treba drugače, a meni ustreza,« pove Sašo, ki se mu je v šestih letih obiskovanja terapij življenje kar precej spremenilo, četudi kdaj pridejo dnevi, ko se mu zdi, da se ni nič.

Slaba samopodoba je velika ovira

»A spremenilo se je veliko, tudi to, da sem pred dvema letoma postal starš. Rojstvo otroka je bilo povod, da sem si rekel, da moram še intenzivneje delati na sebi, saj se problemi prevečkrat ponavljajo iz generacije v generacijo. Terapija ne pomeni, da se ti neke stvari ne bodo dogajale, jih pa, ko pridejo, lažje prebrodiš in se prej izkoplješ iz njih. Neki problemi, ki so se mi nekoč zdeli ogromni, so zdaj manjši in obvladljivi. To so predvsem panični napadi, anksioznost, trenutki slabe samopodobe ... V teoriji vem, da sem nekaj sposoben narediti, a ko pride do točke, ko bi moral, me slaba samopodoba ovira in ne morem,« pove Sašo, ki je od nekdaj zelo rad in lepo risal in se je našel v tetoviranju. Na Bledu ima že enajst let salon za tetoviranje, ki ga vodi s partnerko, v njem pa delata še dva mojstra tetoviranja. Veliko potuje na tetovatorske konvencije in z veseljem predaja svoje znanje naprej. Ta služba mu je pisana na kožo, saj mu omogoča, da se sam odloča, kdaj, kako in koliko bo delal. Zaradi prilagodljivega

urnika pa se lahko ukvarja še z drugimi stvarmi, ki ga zanimajo. Denimo z vegansko restavracijo Tavči kuhinja, ki je nastala, ker stranke, ki so čakale na tetoviranje, niso imele kam na kavo. Pa je odprl lokal. In ker so bile stranke tudi lačne, so v njem začeli ponujati še hrano. Sašo je vegan, zato je restavracija veganska. Ima krasno ekipo, ki skrbi, da vse gladko teče, on pa ima tako več časa za preostale stvari, ki ga še veselijo. Izpolnila se mu je tudi želja, da bi postal gorski reševalec in inštruktor reševanja v gorah.

Dosegel je več, kot je upal

»To, da me je mama že kot majhnega jemala s seboj po hribih, mi je za vedno priljubilo hribolazništvo. Hitro sem se spoznal tudi s plezanjem, pri dvajsetih pa se še bolj vrgel v to. Začel sem se ukvarjati tudi z alpinizmom, opravil sem alpinistično šolo in hodil plezat doma ter po tujini. Želel sem tudi v gorsko reševalno službo, a je vanjo težko priti, sploh tja, kamor sem hotel. Preko tetoviranja sem spoznal reševalca, in ta mi je pomagal odpreti vrata. V trenutku me je potegnilo, pri tem zelo uživam, prav tako

pri učenju mladih,« pove Sašo, ki je tudi dolgoletni amaterski igravec in glasbenik in ga lahko redno srečujete na glasbenih ter gledaliških odrih. Brez težav govori tako o svojih težavah, diagnozah, terapijah kot tudi o tem, da je postal ambasador kampanje Nisi okej? Povej naprej. Na terapijah pa svoje zagate rešuje tudi njegova partnerka. »Midva s tem nimava problemov. Odprto se pogovarjava o vsem, na težave, pa tudi njihovo reševanje s terapijo gledava kot na nekaj normalnega in vsakdanjega, kot da bi morala k zdravniku zaradi angine ali poškodbe. Kot človek se spreminjam vsak dan. Na srečo se mi zdi, da pri enih stvareh na bolje, druge pa bi si želel obdržati. To spreminjanje se mi zdi v redu, saj rastem. Prej, denimo, ko sem bil mlajši, v srednji šoli, pa se mi je velikokrat zdelo, da sem v zelo nevhvaležnem obdobju. Vsi so želeli biti tam, iti na maturantski ples, izlet, jaz pa sem si želel ven, imeti finančno in drugo svobodo. Odraslo življenje in možnosti so mi nepopisno bolj všeč kot odvisnost od drugih in sistema. Ko gledam nazaj, mi je najbolj hudo za to, da sem bil šibek in nisem imel moči, da bi se uprl

določenim ljudem in stvarim, posledično pa sem bil do drugih ljudi tudi krivičen. Delal sem napačno in bil tak, kot sem si želel, da drugi ne bi bili do mene. Pri sebi me najbolj moti to, da nisem zbral dovolj moči, da bi spreminjal stvari. Zdaj zavestno delam na tem, da se lahko kdaj uprem, da sem psihično močan, da sem si ustvaril življenje, v katerem se uspešno soočati s krizami, ki pridejo. Delam stvari, ki so mi všeč, ki me izpolnjujejo, imam prekrasnega otroka, pa partnerko, psa ... Imam več, kot sem si kdaj upal predstavljati, da bom v življenju imel. Res je, da sem si to ustvaril sam, kar je neka potrditev, da sta delo in delo na sebi vredna in se še kako izplačata,« pove in doda, da se kot ambasador izpostavlja v intervjujih in pripoveduje svojo zgodbo zato, ker je ugotovil, da je to pomembno. Da je veliko otrok, najstnikov, pa tudi odraslih, ki jih pestijo podobne težave, kot so njega. Zato je prav, da se govori o tem, da se rušijo stigme. Saj so se tudi njemu dogajale težke stvari, a se je o njih začel pogovarjati in našel ustrezne rešitve. Želi si, da bi z njegovo zgodbo to uspelo čim več ljudem.