

## Vedno aktualno – iskanje sreče

**P**ogovarjam se z dr. Sanjo Rozman. Spominjam se, da sem poslušala njeno predavanje pred davnimi leti, ob izidu njene prve knjige. Zdela se mi je tako pogumna, da je spregovorila o sebi, celo napisala knjigo o svojem življenju. Pisala je o težkem in zapletenem obdobju svojega življenja.

Danes je še vedno zdravnica, žena in mati. Pomaga ljudem, ki se znajdejo v stiski zaradi zasvojenosti in še mnogo drugih stvari.



*Osrednje vprašanje današnjega časa je sreča. Zakaj je sreča danes tako osnovnega, središčnega pomena, zakaj se zdi, da jo iščemo bolj intenzivno, kot generacije pred nami?*

Mislim, da v današnjem času ljudje izgubljam pravo perspektivno, oz. pravi občutek za razmerje, zato koliko sreče oz., koliko nesreče je normalno v človeškem življenju. S tem, da se človeku obljublja, da bo srečen, je možno marsikaj prodati in zato nas bombardirajo z vseh koncev in krajev z obljubami, kako bomo strašno srečni, če bomo kupili ta mehčalec, to pralno sredstvo, to sredstvo za čiščenje, ali pa če bomo imeli veliko denarja, pravi avto, pravega partnerja. Skratka, mediji danes ustvarjajo predstavo, da moraš nujno nekatere stvari kupiti, jih imeti, si polastiti, sicer nisi srečen in tisto nekaj oni prodajajo.

*Srečo iščemo na različne načine pa vendarle smo, kot se zdi, tudi vse manj srečni; je to lahko izhodišče, na katerega lahko položimo življenje?*

Če pogledaš na ljudi z malo večje razdalje in z malo zgodovinske perspektive, vidiš, da ljudje niso vedno dajali sreče na prvo mesto. Gledala sem razstavo o faraonih; kaj vse so oni gradili zato, da bi ostalo za njimi, se pravi, da so vso svojo energijo in finance dajali zato, da bi nekaj ostalo za njimi. To mi je dalo misliti: kaj bo pa ostalo za nami?

*Iskanje sreče torej ni edini smisel življenja?*

Menim, da si človek, ki si postavi za orientacijo kratkoročno srečo, naredi levjo uslugo. V življenju se zgodijo tudi neprijetne stvari. Življenje je kot morje, ki niha - včasih malo gor, včasih malo dol. Ko se znajdeš v tej dolini med valovoma trenutno nesrečen, in če meniš, da zato s teboj nekaj ni v redu, da si nekaj narobe naredil, je to lahko usodno. Posledica tega je nenormalno hrepenenje po nekih čisto posebnih specifičnih stvareh, kar vodi v zasvojenosti.

*Zasvojenost, hrepenenje po sreči in iskanje sreče sta povezani?*

Kultura in tisto, kar nam sugerira da je nekaj s tabo v temelju narobe, in da bi bilo bistveno bolje, če bi imel ... in tisti če je tisto, za čemer tečemo vse življenje. Včasih se mi zdi, da so se ljudje znali bolj ustaviti, osredotočiti in se odločati na podlagi drugih, globljih vrednot. In tega je v našem prehitrem času premalo.

*Verjetno je napačno tudi izhodišče, da je mogoče biti ne-nehno srečen, da je to neko trajno stanje, če se le primerno potrudiš, če pritegneš v svoje življenje prave stvari, če primerno preoblikuješ moža, če primerno stremiš otroke itd. Ampak sreča najbrž ni tako stabilno stanje, pač pa so vrhunci, ki jih je v življenju lahko le nekaj?*

Mislím, da smo v življenju mi tako narejeni, da srečo kot trajno stanje hitro zamenja naveličanost v tistem hipu, ko dobiš stvar, za katero si bil še nekaj hipov prepričan, da te bo osrečila, če jo boš le dobil. Tega morda ne ve samo tisti, ki stvari ne doseže.

Če bi bilo za srečo potrebno imeti tisto, kar je slovenska, kolektivna predstava o pravi sreči - prava družina, prava hiša, služba, ... bi bili tisti, ki to že imajo, neskončno srečni. Nisem cinična, ampak k meni prihaja veliko ljudi, ki se trudijo in zelo formirajo svoja življenja, da bi to dosegli.

*Kaj naj bi dajalo našemu življenju smisel?*

Mislím, da se je v življenju potrebno ustaviti pri hrepenenju za to nedosegljivo utvaro in se ponovno vprašati, kaj so naše resnične vrednote. Za orientacijo se včasih to sama vprašam in to je vprašanje, ki ga tudi narekuje situacija: sem mama treh otrok, od katerih je starejša stara 28 let, mlajša deset in vmes še ena - skratka, so otroci generacije, ki tako rada kritično do svojih staršev postavlja vse na glavo in včasih imamo občutek, da smo mi, naša generacija staršev otrokom dali vse. A nam znajo takoj zabrusiti nazaj: Ja, vse razen tistega, kar sem potreboval za resnično srečo. In ugotoviš, da ta naša predstava, kaj sreča je - četudi damo vse, kar mislimo, da je potrebno za srečo - ne vzdrži, jih ne osreči.

Osreči jih vse kaj drugega. Vsaka generacija pravzaprav išče srečo čisto sama. Velja to, kar so rekli že stari ljudje: da moraš prevzeti odgovornost zase in za svojo srečo in potem bo vsaj eden manj nesrečen na tem svetu in vsi ostali se morajo naučiti skrbeti zase.

*Je pa verjetno prav hlepenje za srečo tudi povod za to, da jo seveda iščemo na napačnih koncih, v zasvojenostih, navadah, ki zasvojijo. Kako najti moč za preskok v razmišljanju, obnašanju ...?*

Zasvojenost se da zdraviti, ni pa enostavno, ni lahko. To ni nekaj plehkega in banalnega, kar bi lahko nadomestili z tableto. Gre za to, da moraš kompletno spremeniti svoj način razmišljanja, da prenehaš ubirati lažje poti in začneš hoditi po pravi poti. Pravi v moralnem, odgovornem smislu, z uvidom kaj to je. Hkrati z vedenjem, da tega nikoli zanesljivo ne veš in zato se moraš sproti, vedno znova učiti.

To je življenjska pot odgovornega človeka, ki se neprestano sprašuje o svoji poziciji v svetu. To je rešitev. So tudi ljudje, ki te odločitve ne morejo sprejeti. Ne moremo reči, da je njihovo življenje manjvredno ali več vredno.

Vendar si ljudje, ki živijo v okolici človeka s katerokoli zasvojenostjo, močno želijo, da bi se spremenil. Ampak tisto odločitev, ko se naenkrat v življenju odločiš in rečeš: Tako, na tak način nikoli več! - ta odločitev je nekaj kar ne more nihče drug sprejeti na mesto tebe.

Rekla bi, da ljudje, ki veliko časa in energije porabijo zato, da bi druge spremenili, to morda počnejo zato, ker jim je to lažje, kot da bi morali narediti to pri sebi.

*Našo dejavnost pogosto hromi strah, tudi strah pred soočenjem z realnim življenjem.*

Z mojega stališča, glede na to, da sem v življenju te stvari preživljala, je strah irelevanten. Mene je strah samo, da bi bilo spet tako, kot je bilo takrat, ko sem bila sredi tega. Vse kar se mi zdaj zgodi, ne more biti bolj strašno. Strah pred življenjem in strah pred smrtjo, kar je isto, skušamo ljudje sami pred sabo prikriti tako, da si ustvarimo razne zgodbe in slike in se potem pretvarjamo, kako tistega, kar je zadaj ni, ker ne vidimo.

Zasvojenost ima v svojem bistvu omamljanje in če se omamiš ne vidiš realnosti in postaneš še bolj otopel in tako je še lažje samega sebe prinesiti okoli. Zato se zdi ta pot tako težka. Če hočeš iti po njej, se moraš najprej strezniti in se trezen, razsoden, z zavedanjem problemov, ki so, soočiti z nečim, kar je v bistvu posledica tvojega vedenja do takrat. To res ni lahko, vendar iti z zaprtimi očmi, slep v to še enkrat, ... tega si v življenju res nikoli več ne bi privoščil, tega me je najbolj strah. V življenju sicer ne moreš kontrolirati vseh okoliščin in zaradi tega strah vedno bo. Lahko pa, če si razsoden, če se učiš in če hočeš videti, kaj se dogaja, marsikdaj okoliščine v življenju obrneš sebi v prid, čeprav v začetku ni tako zgledalo.

*Ste zdravnica specialistka medicine dela in že 30 let delate v Soči, na Zavodu za rehabilitacijo, torej delate z invalidi; sami ste preboleli raka na dojki in ste predstavnica v evropski zvezi Evropa donna; vodite terapevtske skupine, kjer skušate "zdraviti duše": tri obsežna področja dela. Kaj so vam dala v osebnem življenju in v tem kar ste omenili prej - v delovanju, da bi si uredili kakovostno, človeka vredno življenje?*

Soočenje z boleznijo, tudi v tisti prejšnji izkušnji, ko je partner umrl za rakom, me je prisililo, se zavem, da je življenje čisto prekratko, da bi ga človek presanjal. Glede na to, da sem sanjala in je bil to moj glavni mehanizem preživetja polovice mojega življenja, se mi zdi zdaj življenje zelo odgovorno. Vsak dan, ki ga preživim, želim nekaj majhnega izboljšati, da bi opravičila, da jaz še živim, ker bi si morda nekdo drug prav tako želel živeti, pa mu to ni dano. To se mi zdi velika odgovornost do življenja. Metanje življenja stran, sanjanje zato, da ne bi čutil, kako te življenje - tako kot je - nagovarja, tega jaz ne morem več. Sanjati in na ta način pripravljati življenje?! To, da sem

zdravnica mi je pomagalo, da se soočam z ljudmi, ki so doživeli nekaj najbolj groznega v svojem življenju, nekaj, kar je postavilo njihovo življenje na glavo in se postavili spet na noge ter zaživeli mogoče celo boljše kot prej. Ljudje znajo ponovno sestaviti svoje življenje, pri čemer odpade ves balast. Tega sem se jaz naučila od svojih pacientov. Je nekaj zelo dragocenega.

Terapevtska skupina je živ stik z ljudmi, to ni samo skupina z dvajsetimi ljudmi, to so množice. Ljudje mi pišejo, se oglasijo preko elektronske pošte, se javijo v svetovalnico. Javljajo se s svojimi zgodbami, ki imajo rep in glavo, v katerih je globoka logika. Resnično sem se naučila razumeti ljudi. Predvsem pa sem se naučila biti strašno pozorna na točke, kjer je možno izstopiti iz začaranega kroga, in če mi je le dano takrat človeka vreči iz orbite, sem vesela, uživam v tem.

*V vašem življenjepisu piše, da ste doma iz Brežic, da ste se potem preselili na Koroško, študirali v Ljubljani, kjer živite in delate še zdaj. Zaradi krize v družini ste se po pomoč zatekli k dr. Janezu Ruglju. Bil je človek, ki je naredil vtis na vsakega. Kako ste ga doživljali vi?*

Kot korektnega in strogega očeta, ki je od mene zahteval veliko, v zameno pa mi je dal "dovoljenje", da smem biti taka, kot sem. In ker sem se zavedala, kako je to dragoceno, mi nič ni bilo težko! Pod njegovim vodstvom sem v nekaj letih "predelala" in preskočila najtežje ovire, ki sem si jih zaradi zakompleksanosti sama postavila pod noge. In vesela sem, da sem doživela, da je bil ponosen tudi na moje delo in uspehe, katerim je v tem obdobju bil mentor. Imel pa je tudi svojo temno plat, povezano z zamerami do določenih ljudi, s katerimi je bil zapleten v konflikte, s čimer se nisem strinjala. To sem mu tudi povedala. Bilo je zelo ostro, ampak sprejel je moje stališče. Tudi s tem, na kak način se je postavil za strokovnjaka v seksualnosti (zlasti ženski!), se nisem strinjala in tu jaz delam povsem drugače. Mogoče še sam ni vedel, ampak dal mi je najboljše, kar je imel: svojo metodo zdravljenja, zato sem mu vedno dolžna spoštovanje.

*Takrat, v času intenzivnega izhoda iz težav, ste napisali in izdali svojo prvo knjigo, kasneje so ji sledile še štiri. Svoje osebne izkušnje in tiste, ki ste jih pridobili pri delu z odvisniki, tudi preko pisane besede širite med bralce. Pisanje in branje, dve dejavnosti, ki sta tudi del terapije, pripomoček na poti človekovega dozorevanja. Kaj menite o tem?*

Takrat, ko sem pisala prvo knjigo, sem si dobesedno reševala dušo. Tako pomembno je bilo vse tisto zame, da sem morala zapisati, saj pisana beseda ostane in jaz nikoli več nisem hotela tega izgubiti. Kasneje pa sem preko pisanja srečala svoje bralce, čisto nov svet odnosov, kjer me sprejemajo takšno, kakršna sem. Ta stik me vsak dan bogati in vesela sem vsakogar, ki me pocuka za rokav in reče: "Hvala za vaše knjige, spremenile so mi življenje." In takih je res veliko, in vedno več...

*Kaj radi berete, tako, za dušo?*

V zadnjem času me zanimajo faraoni, Tutankamon, Nefretete, in uživam v romanih o tem obdobju. Pa Tolkienu znam menda na pamet. Tudi kakšno napeto kriminalko vzamem na dopust, ampak ne sme biti plehka.

*Iskanje sreče nas spremlja celo življenje. Se obrnejo na vas tudi starejši ljudje? Zdi se, da je v starosti težko še kaj narediti, kaj spremeniti, časa nam zmanjkuje. Ali pa tudi ne?*

Najstarejši član moje skupine ima čez 60 let, tudi starejši so bili, pa me vendar zmorejo v terapevtski situaciji doživeti kot "mamo". Dokler dihaš, se da še kaj spremeniti na bolje!

*Pogosto se govori o pripravi na starost. K temu nagovarjajo tudi različne zavarovalne družbe, banke. V mislih imajo seveda zagotoviti si materialno gotovost v starosti. Vsi pa vemo, da za zadovoljno življenje ne zadostuje zgolj denar. Vi kdaj pomislite na to, da boste morda enkrat stari 90 let ali več?*

Ja, vsak dan. In te misli, kako bom "polagala račune" ob zadnji uri, so pomemben motivator v mojem življenju. Pri 53. letih doživljam postopno spreminjanje svojega telesa in včasih se v ogledalu ne prepoznam, saj sem "znotrj" sebe stara mogoče le 35 let!

*Je kaj takega, za kar se zdi, da zdaj v aktivnih letih ni časa in pomislite: To bo pa moje veselje, ko bom v pokoju?*

V mislih imam vsaj še dve knjigi, ena je celo do polovice napisana. Želim si tudi živeti brez stalnega hitenja, čeprav mi pravijo, da ravno upokojeenci vedno hitijo, a imam občutek, da mene v to silijo služba. Tudi hodila bom, dolgo in vsak dan, po vseh gozdnih kotičkih v Sloveniji, morda tudi zunaj. Zagotovo bom nadaljevala delo v skupinah, dokler bom le mogla, brez tega se mi zdi, da bi me zmanjkalo...

*Hvala za pogovor.*

