

Pokazati ranljivost je pogumno dejanje



Lani se je končal projekt neMOČ podeželja, s katerim so mladi podeželani skupaj s strokovnjaki javno govorili o temah, ki jim neradi posvečamo veliko pozornosti: osebnih stiskah kmetov in pomenu duševnega zdravja za kakovostno življenje na podeželju. Rezultat projekta je celostna podpora kmetom, ki jo od septembra lani brezplačno nudi svojim članom Kmetijsko-gozdarska zbornica Slovenije, in zajema različna področja: duševno zdravje, socialno varnost, svetovanje prenosniku in prevzemniku kmetije, gospodarsko učinkovitost, zaposlovanje na kmetiji in pravno svetovanje. »Želeli smo oblikovati mesto, na katerem bi kmetje lahko reševali težave individualno in z različnih področij, saj se mnoga med njimi prepletajo,« uvodoma pojasni Lucija Pinterič, vodja skupine sedmih strokovnjakov, ki pomaga članom kmečke družine, ki se znajdejo v stiski.

Lucija Pinterič je 15 let delala na KGZS na področju živinoreje, a je začutila, da je njeno poslanstvo pomoč ljudem. Ob delu je končala izobraževanje s področja psihoterapije, igralne terapije in nekaterih drugih terapevtskih tehnik ter zamenjala svoj poklic, a ostala na isti ustanovi. Od septembra lani sodeluje pri celostni podpori kmetijam v okviru individualnih svetovanj na področju gospodarske učinkovitosti in izboljšanja odpornosti kmetij, ki so podprta prek javnih sredstev in pridobljena v sklopu javnega naročila MKGP, ukrep M02 svetovanje, podukrep M2.1: Podpora za pomoč pri uporabi storitev svetovanja.

O telesnem zdravju nimamo zadržkov govoriti, notranje stiske in duševno zdravje pa so nekaj, o čemer na glas ne govorimo radi. So res še vedno izraz šibkosti, našega lastnega neuspeha in sramu?

O osebnih stiskah in duševnem zdravju večina ljudi še vedno zelo težko spregovori. Je pa tudi pri nas vedno več ljudi, ki se zavedajo, da sami ne bodo zmogli rešiti svojih stisk in poiščejo strokovno pomoč. Že prvi dan na novem delovnem mestu je moj telefon nekajkrat zazvonil, kar kaže na to, da se ljudje zavedamo, kako pomembno je tudi naše počutje. Ljudje me pokličejo, v živo pa jih pride k meni približno

desetina. Najpogosteje pokličejo ženske, ki trčijo na težave v odnosih v družini, bodisi z možem, otroki ... Moški težje storijo ta korak, kar je razumljivo, saj so bili tako naučeni: da morajo biti močni, ne smejo jokati, saj bi s tem pokazali svojo šibkost, čutijo krivdo in sram. Moški v kmečki družini je skrbnik, močan in stabilen steber, od njega je odvisna finančna varnost kmetije. Tako je bilo nekdaj in to se do danes ni spremenilo.

Tisti, ki zajoče, pokaže svojo ranljivost in to je izredno pogumno dejanje, saj šele takrat, ko zmoremo pokazati svojo ranljivost, lahko zaživimo polno življenje. Takrat lahko v polnosti doživljamo radost, veselje in ljubezen, hkrati pa postanemo ranljivi tudi za bolečino. To velja za žensko in moškega. Dokler ne znamo doživljati vseh teh občutij, ne moremo polno živeti.

»Pred čutenjem se zavarujemo s 'stebri in zidovi', ki jih gradimo okoli sebe. Tako se zavarujemo pred bolečino. Ti postanejo naša rešitev, odrešitev, hkrati pa se izoliramo pred ljudmi, saj nikogar ne spustimo blizu. Zidovi postajajo višji in višji, tak človek pa je vedno bolj osamljen ne glede na to, koliko ljudi je okoli njega.«

Katera je tista prelomna točka, da se človek v stiski opogumi in vas pokliče?

To nikoli ni trenutni vzgib. To je posledica dolgotrajne stiske, ko oseba ne vidi več izhoda in upa na olajšanje. Pogosto ljudje rabijo samo nekoga, s katerim se lahko odkrito pogovarjajo, zato so naša svetovanja anonimna. Na kmetijah je osamljenost zelo pogosta težava. Preprosto imajo ljudje manj možnosti za spoznavanje novih ljudi, ker so vse življenje na kmetiji in tako niso spletli svoje socialne mreže. Če človek hodi v službo, spontano gradi svojo »mrežo« prijateljev in znancev, saj med sodelavci vedno najde koga, s katerim se lahko zbliža, se z njim pogovori o marsičem, na kmetiji je to oteženo. Na kmetiji to ne poteka spontano, ampak mora biti to zavestna odločitev posameznika, da se odpravi s kmetije in gre nekam, kjer bo spoznal in srečal nove ljudi.

Vsak rabi v svojem življenju kdaj psihosocialno podporo. Pridejo trenutki, ko sam ne zmoreš, si preutrujen, izgorel, ali pa se znajdeš v situaciji, ko se počutiš kot hrček, ki teče na kolesu – ves čas si v pogonu, pa se nikamor ne premakneš ...

Naj ponazorim: če se kreganje med dvema osebama vedno začne tako, da se ton pogovora stopnjuje in na koncu nihče ne doseže svojega, ampak vsak odide po svoje, in se ta vzorec ponavlja lahko tudi deset let in več, imamo dve možnosti. Prva je, da poiščemo pomoč, če želimo ta odnos ohraniti in doseči harmonijo, in druga, da se iz odnosa preprosto umaknemo.

Ali mora biti odločitev, da poiščemo strokovno pomoč, osebna? Težko namreč nekoga prisilimo v to.

Res je. Odločitev mora biti prostovoljna. Sami se moramo zavedati svoje težave in si želeli spremembe v življenju. Pravi čas, da poiščemo pomoč, je, ko opazimo, da se vedno znova najdemo v istih situacijah in istih negativnih vzorcih vedenja, ker jih sami ne moremo ali ne znamo spremeniti. Smo jih pa prepoznali, ozavestili in s tem že naredili prvi korak.

Osebnostno se lahko razvijamo in rastemo le skozi krize. Vsaka kriza nas želi nečesa naučiti, od nas pa je odvisno, ali znamo in zmoremo njen nauk prepoznati. Vprašajmo se, kaj nas poskuša ta kriza naučiti. Če sami pridemo do odgovora, lahko nauk prenesemo v vsakodnevno življenje. Težava nastopi, ko teoretično vemo, kaj moramo narediti, ne znamo pa tega prenesti v življenje. Zato je pomembno, da se pogovarjamo. Včasih je že dovolj, da se komu zaupamo in nam odpre drug pogled na situacijo. Zato je

tako zelo pomembna naša socialna mreža, da imamo ljudi, ki jim zaupamo in se z njimi lahko pogovorimo. Posebno ženske smo zelo verbalne, marsikatero stisko predelamo in presežemo z odkritim pogovorom.

Ženske tepe jezik, moške alkohol. To drži?

Meja sprejemljivosti alkohola je v Sloveniji previsoka. To, da ljudje pijejo alkohol za žejo, ni sprejemljivo. Tudi nasilja za štirimi stenami je več, kot si mislimo. Tudi v družinah, ki so navzven zgledne. Zavedati se moramo, da sta tako žrtev kot nasilnež v stiski. Razlika je v tem, da tisti, ki nasilje izvaja, po navadi težave ne želi reševati drugače oz. ne vidi druge možnosti, ampak samo blaži svojo bolečino. Zato praviloma pomoč prve poiščejo žrtve. Za nasilneža v kmečki družini je lahko kritična točka, ki pripelje do spremembe, odločna žena, ki se mu upre in ga postavi pred dejstvo: ločitev. Če takrat razume, da bo ostal brez vsega, bo ukrepal. Alkoholik se bo v tem primeru odločil za zdravljenje. Ali bo to uspešno, pa je odvisno, zakaj se je za ta korak odločil. Če se je zaradi »okolice«, zdravljenje ne bo uspešno, saj bo slej ko prej naletel na »sprožilec« in se bo vrnil k stari, znani utehi: alkoholu. Okolica namreč nikoli ni zadovoljna in to je boleče. Če pa pomoč poišče iz lastne želje, potem je možnost za uspešno zdravljenje velika.

»Opravljanje na vasi naredi izjemno veliko škode, lahko uniči tudi veliko življenj. Naj vsak govori samo o sebi. Vsak ima svojo zgodbo in zgodovino, ki je drugi ne poznajo, da bi lahko presojali in obsojali.«

Tudi moški so žrtve na kmetijah, ne samo ženske.

Nasilje nad moškimi je drugačno. Največkrat gre za psihično nasilje žene, pa tudi otrok in staršev. Pogosto naša bolečina ali tesnoba izhajata iz otroštva. Otroci med odraščanjem opazujejo starše in se pri tem učijo njihovih vzorcev: opazujejo, kako so starši reševali težave, kako so se odzivali v določenih kriznih situacijah ... otrok pa to nezavedno ponotranji. Če sta se starša kregala, se nam zdi povsem normalno, da se tudi v svoji družini kregamo. Ko prepoznamo isti vzorec in vidimo, da je za nas škodljiv, ga lahko z določenimi tehnikami spremenimo. Seveda je to dolgotrajen proces. A sprememba škodljivih vzorcev v pozitivne vzorce vedenja je zapuščina za naše zanamce, da ne bodo delali istih napak. Otroci nas namreč ne poslušajo, ampak opazujejo, kako mi rešujemo težave.

DELOHOLIZEM

Kako moški rešujejo osebne stiske?

Pogosto se zatečejo k delu. Deloholizem je na kmetiji nekaj normalnega in je opravičljiva odvisnost. Preprosto ljudje smatrajo, da je tisti, ki nenehno dela, priden. V resnici pa je tudi to odvisnost, ker človek ne more nehati, hkrati pa je delo tudi beg pred težavami in soočanjem z njimi.

Deloholizem pa lahko pripelje do izgorelosti. Kmetje imajo zanjo drug izraz: lenoba.

Izgorelost je zelo stigmatizirana, tako kot to velja za depresijo in druge duševne bolezni. Preprosto na kmetiji izgorelost ni sprejeta. Če si zlomimo nogo, natanko vemo, kaj moramo narediti. Duševne težave pa šikaniramo, jih ne priznavamo, ker smo polni predsodkov, ki izhajajo iz njihovega nepoznavanja in strahu.

Kaj pa če se soočamo z izgorelostjo ali drugimi duševnimi stiskami enega od članov naše družine? Se naš pogled nanje takrat spremeni?

Odzivi so zelo različni. Izgorelost pogosto spremlja tudi depresija. Nekateri razumejo, da je to bolezen, da

mora taka oseba počivati, nekateri pa se odzovejo agresivno, češ, zakaj si len, iz tebe ne bo v življenju nič, misliš, da bodo drugi delali namesto tebe ... Tak odziv pa je že psihično nasilje. Še vedno so ljudje, ki so prepričani, da človek to dela zanalašč. V resnici pa je ta oseba v hudi duševni stiski, zato pobegne oz. se umakne v svoj svet, saj zanj postane resnično življenje tako neznosno, da ne zmore več. Njegovo telo se mora rehabilitirati, zato rabi počitek.

Depresija je v resnici umik, ko resnično stanje postane tako nevzdržno, duševno tako obremenjujoče in tesnobno, da možgani rabijo počitek in človek pobegne v drug svet.

DENAR JE MOČ

Žaljivke, zmerjanje, vpitje ... ženske na kmetijah ne smatrajo kot psihično nasilje. Zakaj se jim zdi to sprejemljivo?

Družinsko in delovno okolje se na kmetiji prepletata, kar vpliva tudi na odnose med kmečkim parom. Ta je skupaj vsak dan 24 ur, tega ne doživlja nihče drug. Med njima je razkrita vse, zasebnosti skoraj nimata. Če vse življenje poslušamo samo enega človeka, postanemo preveč ozkogledni. Preprosto zakrknemo in poznamo samo eno resničnost – moža/ženo in kmetijo. Zato nam postanejo nekatere stvari normalne: na primer žaljivke, poniževanje, zmerjanje ... to se ljudem ne zdi nič takega, ker drugega načina komunikacije ne poznajo. Šele ko izstopimo iz tega okolja, lahko vidimo, da ni povsod tako in da obstajajo drugi načini komunikacije. Zato je tako zelo pomembna socialna mreža, da si z ljudmi, ki razmišljajo drugače, in se nam odpre drugačen pogled na svet.

Koliko to, da ženske na kmetiji nimajo lastnega dohodka, vpliva na to, da morajo »požreti« vse in se počutijo manjvredne na kmetiji? Ali to poglobi njihove stiske?

Zelo. Denar je močna vrednota v življenju. Če imaš denar, imaš moč. Tu je človeštvo zašlo. Če nisi lastnik nečesa, kar ženska na kmetiji pogosto ni, in samo živi tam ter mora prositi za denar, je to zanjo izredno ponižujoče, prežeto s sramom in krivdo, da je razsipna s podarjenim denarjem. Ker nimajo denarja, tudi nimajo besede pri sprejemanju odločitev na kmetiji. Tudi če povejo svoje mnenje, to po navadi nima nobene teže. Tak odnos je na meji sužnjelastništva. Moč denarja ljudje izkoriščajo in uporabljajo za nadzor in moč nad drugimi.

Kakšni pa so zdravi odnosi med starši in otroki?

Kljub temu da je na kmetiji družina ves dan skupaj, opažam, da so starši izredno odsotni iz življenja svojih otrok. Na kmetiji se dela, dokler ni vse narejeno – kar pa ni nikoli. Če je ženska preobremenjena in ne zmore postoriti vsega, so otroci prepuščeni sami sebi. So samorastniki in so prisiljeni že v otroštvu odrasti. Znajdejo se v osamljenosti, samoti, čeprav so materialno preskrbljeni. Tak otrok ne bo iskal pomoči pri starših, ko se znajde v stiski.

Prevzem kmetije pretrese odnose v družini.

To je v vsakem primeru stresen dogodek, ne glede na to, ali je vesel ali ne. Od tega, kako sta starša zgradila odnos z otrokom, ki mu predajata kmetijo, je odvisen prevzem in odnosi med njimi: kako se bodo dogovarjali, kako bo prevzemnik ravnal s starši kot delavci na kmetiji, koliko svobode pri odločanju in vodenju kmetije bosta starša pustila prevzemniku, ali bosta še naprej držala vajeti kmetije in bo mladi prevzemnik le na papirju. Tu se pokaže veliko psihičnega nasilja nad mladimi prevzemniki: starši pritiskajo nanje, kako morajo voditi kmetijo, kam morajo vlagati, kako morajo delati, zavirajo razvoj kmetije, vpeljevanje novosti ...

To bo trajalo, dokler bo mladi prevzemnik dopuščal tako vedenje. Ko pa bo enkrat rekel DOVOLJ, se bodo začele dogajati spremembe. Da oseba to stori, pa mora biti močna, stabilna, prepričana vase in pripravljena zdržati vse pritiske ter sprejeti, karkoli se bo zgodilo.