

# Iz policije in šolstva v psihoterapijo

Ko te izobraževanje v dobi odraslosti popelje na novo pot. Darja Gebert prihaja iz policijskih vrst, Mateja Farič Svolfšak iz šolstva. Našli sta se v psihoterapiji, doštudirali in ljudem pomagata v okviru Zavoda Center družinske terapije s sedežem v Zgornjih Pirničah.

## MAJA BERTONCELJ

Življenje ponuja številne poti, le videti jih moramo in si upati stopiti nanje. Se nadgrajujejo ali gredo v drugo smer. Na novo pot stopata Darja Gebert in Mateja Farič Svolfšak. Zaposleni sta v policiji in šolstvu, ker pa sta začutili, da želita več, kot jima dovoljuje sistem, sta se ob službi podali na študij in ga zaključili. V Zgornjih Pirničah sta odprli Zavod Center družinske terapije.

▣ **Prihajata iz različnih strok, združila vaju je psihoterapija. Kako to, da sta se podali na drugo področje?**

**Darja:** Prihajava iz različnih strok, družji pa naju isti interes. Izhajam iz vrst policije, kjer je v prvi vrsti represivno delo, preko katerega sem videla, koliko stvari manjka. Zakon ti dopušča nekaj, naprej pa ne moreš iti, ker tudi časa za to ni. Če si naravnani na to, da bi rad ljudem dal nekaj več, je to premalo. Odločila sem se za magistrski študij zakonskih in družinskih študij, kjer sva se spoznali. Obe sva študirali ob službi. Skupaj sva imeli klinične vaje, nato sva bili eno leto stažistki na Frančiškanskem družinskem inštitutu v Ljubljani pod supervizijo dr. Christiana Gostečnika in sodelavcev. Sedaj nadaljujemo samostojno pot, ki je še zelo mlada. Povezala naju je torej prav želja dati ljudem nekaj več, kot nama dopušča služba. Bi pa še enkrat šla po isti poti. V policijo me je pripeljala moja športna pot. Potem pa je prišel trenutek, ko sem začutila, da je to premalo, da želim več. Odlično je, da se včasih ne počutiš dobro, ker potem začneš iskati. Skozi teologijo sem našla sebe, to pot. Včasih je treba kaj pustiti za sabo in iti naprej. Ne bi pa nič spremenila na svoji izobraževalni poti.

**Mateja:** Sem profesorica specialne in rehabilitacijske pedagogike in prihajam iz šolstva, kjer delam z najbolj šibkimi. Vedno znova sem naletela na težavo, kako jim pomagati. Našla sem se v psihoterapiji. Bi pa tudi jaz šla še enkrat po



Mateja Farič Svolfšak (levo) in Darja Gebert bosta 29. oktobra imeli predavanje tudi v Knjižnici Medvode na temo bolečina slovesa.

isti poti, ki me je izoblikovala, pripeljala do tukaj. Moja življenjska pot me je vodila skozi različna potovanja, službe, izobraževanja. Nekaj časa sem živela tudi v tujini, delala kot učiteljica v Turčiji z učenci z motnjo v duševnem razvoju. Vse to me je pripeljalo do tega, da želim nekaj več. Najina izobraževalna pot se

zaključena osebnost. Super je, da je to tako, ker imamo vedno neke izzive.

**Mateja:** Ne samo da se izobražujeva, tudi rasteva z vsakim klientom. Vsak ima svojo zgodbo. Ob tem je dobro, da imava tudi druga drugo, da se med seboj razumeva, si pomagava. Ne nazadnje smo le vsi krvavi pod kožo.

**Darja Gebert: "Poklic terapevtke je pravzaprav nekakšen izziv. Nikoli ni konec in vsak klient, ki tukaj sedi, tudi naju odpira. Ob vsakem klientu morava tudi na sebi zelo veliko delati. Človek ni nikoli zaključena osebnost. Super je, da je to tako, ker imamo vedno neke izzive."**

še ni končala. Izobražujeva se naprej, sama sem tudi doktorska študentka zakonske in družinske terapije. Ves čas iščeva dodatna izobraževanja, da lahko ljudem ponudiva maksimum.

**Darja:** Poklic terapevtke je pravzaprav nekakšen izziv. Nikoli ni konec in vsak klient, ki tukaj sedi, tudi naju odpira. Ob vsakem klientu morava tudi na sebi zelo veliko delati. Človek ni nikoli

▣ **Odločitev za samostojno, novo pot zagotovo ni lahka?**

**Darja:** Moja služba v policiji mi zagotavlja varnost, a to je sistem. Če se lahko toliko prilagodiš, da ti je dovolj, da zadovoljiš samo ta sistem, je to v redu, če pa želiš nekaj več, se izobraževati, je to premalo. Seveda so ob takšni odločitvi strahovi, še vedno jih imam, in to je povsem normalno. Obe sva na poti ali

povsem pustiti preteklost ali še ostati tam. Še vedno sva zaposleni, jaz v policiji, Mateja na eni izmed osnovnih šol. Istočasno sta najini službi in terapevtsko delo zelo združljivi. V policiji veliko bolj kvalitetno delam zaradi tega znanja in obratno.

**Mateja:** Močno verjamem v psihoterapijo, ki sem jo spoznala tudi kot klientka. Videla sem, kaj lahko naredi človeku psihoterapevtska pomoč, kako te spremeni, ko si najbolj na dnu.

**Darja:** S psihoterapijo želiva pomagati ljudem: preko individualnih ali skupinskih terapij, terapij z otroki, mladostniki, otroki s posebnimi potrebami, družinskimi terapijami, svetovanjem ... Imava tudi predavanja. Pred poletjem sva ga imeli tudi v Zdravstvenem domu Medvode, 29. oktobra bo v Knjižnici Medvode na temo bolečine slovesa.

**Mateja:** Želiva si priti tudi do tistih, ki bi radi prišli do naju, a jih je strah, imajo veliko stisko. Zato sva se povezali z nekaterimi šolami in zdravstvenimi ustanovami.

**Darja:** Enkrat tedensko opravljam psihoterapevtsko delo v ambulanti, v Zdravstvenem domu Žiri. Zdravnika, ki delata celostno obravnavo posameznika, ugotovita, če so v ozadju kakšne psihične težave, in v tem primeru pacientu predlagata psihoterapijo. Takšen sistem je super. Včasih ljudem manjka samo pogovor, da so slišani, da jih nekdo razume, jih ne obsoja. Na splošno vidim, da ljudje zelo tipajo, imajo željo, vidijo, da bi potrebovali terapijo, pa je zadaj strah v smislu, kaj bodo pa ljudje rekli, če bodo videli, da jaz to potrebujem. Vprašajmo se, zakaj pa moramo biti vedno v redu, vedno popolni. Ni treba. Kaj ni zanimivo, da ko vprašamo, kako si, je običajno odgovor v redu sem. Pa si res v redu?

**Mateja:** Terapija omogoča, dovoli človeku, da ni v redu. Na eni strani imamo ljudi, ki morajo vedno zdržati, iti čez vse, na drugi strani pa tiste, ki so vedno žrtve. Obema stranema je treba prisluhniti.

▣ **Nekdo zdrži več, drugi manj. Od česa je to odvisno?**

**Darja:** Ljudje ne marajo biti nesrečni, se pa zdi, da je nekaterim prav 'udobno' v mučeniški drži. Tako smo žrtve vsega mogočega, nihče nas ne razume, vse gre narobe in nič ne moremo narediti. Za spremembo potrebujemo odločitev, in ko do nje pride, se začne notranje spreobrnjenje. En dan si je treba reči: Dovolj je! Zaslužimo si več! Se vprašati, kdo

smo in kdo želimo biti "jutri". Do tam je še daleč, začne pa se tukaj in zdaj. Preteklost, ki nas vse tako zaznamuje, je treba pustiti za sabo (to ne pomeni, da bomo pozabili) in odpustiti tistim, ki so nas prizadeli, in sebi, da smo ne nazadnje dopustili, da so se nekatere stvari dogajale. Tukaj in zdaj moramo stopati po poti sprememb (to je tudi cilj terapije – narediti nekaj novega), vsak dan znova si moramo dovoliti vsaj eno spremembo, eno tveganje, zaradi katerega bomo dan zaključili s ponosom in novega začeli z nasmehom. Vsakič znova.

**Mateja Farič Svolfšak: "Spodbujam, da je novo šolsko leto nova priložnost. Bodimo pozitivni, navdušeno sodelujmo starši in učitelji ter si med seboj pomagajmo. Starši in učitelji, skupaj ustvarjajmo varno, spodbudno in ustvarjalno učno okolje."**

**Mateja:** Vprašali ste, od česa je to odvisno. Nekaj nam je dano. Zelo pomembno je, iz kakšne družine izhajamo. Če smo iz družine, ki zelo tarna in je to trend, to nesemo naprej; ali pa smo iz družine, kjer je navada, da moramo zdržati. Od tega je zelo odvisno, kakšna bo naša drža v prihodnosti. Ni pa to dokončno, kot je omenila že Darja. Tudi če sem večna žrtev, lahko vstanem, grem naprej. Tisto drugo, ki je včasih morda celo bolj nevarno, pa je, da vse prenesem, da moram vse narediti in nikoli pasti. Vse pa tudi ni za prenesti in enkrat se človek lahko podre. To si je tudi treba priznati. Po vsakem padcu, ki ga zada življenje, je treba vstati, in naj to ne bo konec, temveč opomin in razlog za življenje.

**Darja:** V tem stresnem svetu je zelo pomembno najti ventil, da se lahko umiriš.

**Mateja:** Ta ventil iščemo vsi. Zato je tudi toliko odvisnosti, tudi – če tako rečem – nezdravih ventilov, kot so kajenje, alkohol, droge ...

**Darja:** Pri svojem strokovnem delu se ukvarjam tudi z različnimi oblikami zasvojenosti (alkohol, droge, odnosi, hrana ...). O tem bi lahko napisala knjigo. Kot že rečeno, vprašajmo se, kaj želimo za jutri, kdo smo ...

▣ **Veliko jih odgovora na to vprašanje niti ne pozna.**

**Mateja:** Veliko jih ne zna, si ne upa najti odgovora.

**Darja:** Živimo v takšnem sistemu od vrtca do šole in naprej, da moramo biti vedno v nekih okvirih. Vedno je samo, kaj moramo narediti, zmanjka pa tisto, kdo smo.

**Mateja:** Terapija pomaga najti tudi pot iz teh okvirjev. Veliko sem potovala in lahko rečem, da je ta "sistemsost" pri nas, Slovencih, sploh velik problem. Zgradili bomo hišo, še bolje v dveh nadstropjih, da bo še za otroka ... To ni samo življenje v hiši, je na splošno razmišljanje. Če povem v prisposobi, da sem tukaj, ne grem čez reko, ne upam si iti čez, ker je tam nevarno; ali sprejeti nekoga, ki pride čez, ker nas ogroža. Potem je bolje ne iti. Ostanemo tukaj, hodimo trideset, štirideset let v isto službo, čeprav nas ne osrečuje, ker tako

je. Kaj bodo pa sosede rekli, če bom šel izven okvirjev? Tako težko je, ker smo tako zakoreninjeni.

▣ **Prelomnica je lahko tudi novo šolsko leto, ki se je začelo. Kakšen nasvet za konec?**

**Mateja:** Ker izhajam iz šolstva, se mi zdi zelo zanimivo, kako je večina otrok, ko prihaja v šolo, polna veselja, upanja, hkrati pa vidim strah pri starših, ki se ga otrok zelo hitro lahko navzame. Starši imajo lahko prevelika pričakovanja, vendar pa otroka niso vodili in razvijali v to smer. Ni bilo samostojnosti, priprave otroka na zrelost že prej. Ne začne se s prvim šolskim dnem. Naj gre otrok v šolo, se igra in uči, graditi pa je treba na samostojnosti vsepovsod. Pri igri, oblačenju, prehranjevanju ... Dogaja se, da pridejo otroci v šolo in sedijo in čakajo, da bo kdo drug vse naredil namesto njih. Obiskujejo že predmetno stopnjo, pa si ne znajo zavezati vezalk, v šoli pozabljajo zvezke, celo torbo ... So pa seveda tudi starši, ki sodelujejo s šolo, prisluhnejo otrokovim potrebam. Želja nas vseh je, da bi bilo teh vedno več. Zato spodbujam, da je novo šolsko leto nova priložnost. Bodimo pozitivni, navdušeno sodelujmo starši in učitelji ter si med seboj pomagajmo. Starši in učitelji, skupaj ustvarjajmo varno, spodbudno in ustvarjalno učno okolje.

**Darja:** Otroci so zelo vedoželjni, si želijo novih znanj, mi pa moramo izklopiti strah. Če ne bo dobil petice, ne bo nič narobe, bo dobil pa štirico, trojko ... Pustiti jim je treba, da se razvijajo, in biti z njimi.