

# Lidija Bašič Jančar: V slogi je moč

Z Lidijo Bašič Jančar, zakonsko in družinsko terapevtko iz Domžal, smo spregovorili o odnosih v obdobju, ko se vsi tako ali drugače soočamo s spremembami v vsakdanjem življenju. Kaj situacija z novim koronavirusom pomeni za odnose? In zakaj bo še bolj kot sedanjí trenutek pomembno obdobje po koncu epidemije? »Resnično menim, da se bodo socialne in odnosne težave kot posledica trenutnega stanja pričele šele, ko bo situacija mimo,« namreč meni Lidija Bašič Jančar.

**MATEJA ŠTRAJHAR**

Foto: Adrijana, Mesec maj

## Kdo je Lidija Bašič Jančar?

Poslovno oziroma poklicno sem zakonska in družinska terapevтка ter supervizorka s priznanim licenco Socialne zbornice Slovenije. Obe področji dela me enako izpopolnjujeta. Poleg tega tudi predavam in sem moderatorica na forumu Med.Over.Net. S pisanjem želim oza-veščati javnosti o pomembnosti medosebnih odnosov ter pomagati ljudem pri premagovanju vsakodnevnih izzivov.

Sem mamica dveh najstnikov. Biti mama je moje najlepše poslanstvo, ki me izpolnjuje in osrečuje vsak dan sproti. Sem poročena in ravno lastno partnerstvo mi nudi globoke vpogleds vase in v odnos. Moj poklic in zasebnost se vedno dopolnjujeta. Karakterno sem vztrajna, včasih kar trmasta. Sem čustvena ženska. Razvito sočutje in empatija mi omogočata, da me stiske ljudi zelo prizadenejo, zato je v meni stalna želja, da jim pridem nasproti in pomagam, ko ne zmorejo sami. Prijateljstvo pa je naslednja vrednota, ki mi zelo veliko pomeni.

Občanom Domžal ste bili med epidemijo na voljo za konkreten pogovor, svetovanje, nasvet preko telefona, poleg tega ste bili tudi del ekipe na urgentnem forumu Med.Over.Net. Je bilo veliko stisk? S čim so se ljudje najbolj pogosto obračali na vas?

Ne vem, koliko je splošni javnosti znano, da se nekateri ljudje trenutno soočajo z groznimi občutki. Negotovost in strah sta tista temeljna občutka, ki sta mnoge potisnila v samo brezno. Ostati doma, če tega ne želiš, je za nekatere izredno travmatično. Če pa se temu pridružijo še nove stiske, kot so izguba dohodka, spremenjeno finančno stanje, pomoč otrokom pri šolskih obveznostih in delo od doma, je že čisto preveč.

To stanje v marsikom vzbuja občutek, kot da pada v črno luknjo, iz katere ne vidi izhoda. Nihče ne more zagotoviti, kdaj in če bo stanje boljše. Bo sploh kdaj enako? Najbolj me je presenetilo to, da je bila pri vseh, ki so pomoč iskali, največja stiska ravno ostati doma. To, da ne morejo več ven in se družiti, temveč zgolj v miru počakati. V tem stanju se je namreč treba umiriti in se obrniti vase, zdržati z občutki, ki se pojavijo. Ljudje ne morejo več zbežati pred lastnimi občutki, od katerih so prej z lahkoto ves čas bežali. Te občutke lahko strnem v osamljenost, prezrtost, žalost.

Če se človek s tem v sebi ne more srečati, je izjemno boleče, saj ti občutki iščejo svoje mesto. In v času koronavirusa se je ravno to zgodilo: zdržati moramo sami s sabo in svojimi občutki, poleg tega pa zdržati z vso družino, kjer marsikje tega niso vajeni. Nekatere družine preživijo skupaj zelo malo časa in niso navajene graditi bližine, tako da so občutki vseh upoštevaní in slišani. Dosti družin se ne zmore pogovoriti in si povedati pomembnih stvari. Zakonci niso navajeni govoriti o tem, kako se počutijo, kaj jih skrbi... Zdaj je čas, da se najde prostor, ki bo to omogočal.

**Vaše delo je usmerjeno v terapevtsko delo s pari, ozaveščate o pomembnosti odnosov. Kaj se z odnosi dogaja v ekstremnih časih, kot je epidemija novega koronavirusa?**

Veliko se dogaja. Na dan pride, kar je bilo prej potlačeno, prezrto,



*Ne vem, koliko je splošni javnosti znano, da se nekateri ljudje trenutno soočajo z groznimi občutki. Negotovost in strah sta tista temeljna občutka, ki sta mnoge potisnila v samo brezno.*

in to je težava. Predstavljajte si, da partnerja prideta na terapijo in sta nekako pripravljena, da se bo veliko razkrilo. Že v tem primeru je izjemno boleče, čustva so težka in težko je sprejeti, da na primer mož ne želi preživljati časa s svojo ženo ali obratno. Ko pa pride neka taka situacija, ki je popolnoma nenačrtovana, se ta čutenja z enako intenzivnostjo pokažejo tako rekoč čez noč. Kako jima ne bo težko? Ko je kar naenkrat preveč strahu in veliko nekontrolirane jeze, vendar si tega ne znata povedati, ker se do sedaj nista naučila ustrezne komunikacije. Težko se je toliko umiriti, da lahko z umirjenostjo povesta – »Mene je pa strah.« – ali pa – »Želim si, da bi se pogovarjala.« – če te potrebe pri sebi niti ne prepoznata. Vse, kar čutita, je tesnoba, živčnost, pritisk, napor. Potem so tukaj še otroci, ki potrebujejo svoje... cel kaos.

**Kakšna dinamika se v teh časih vzpostavi v družini?**

Bojim se, da za težke, črne dinamike, ki vsekakor obstajajo, trenutno še ne vemo. Prepričana sem, da največje težave niso tehnika in pripomočki ter kako urediti šolanje na daljavo, ampak to, kar se trenutno v družinah dogaja.

Kako otroci preživljajo čas, ko sta mama in oče izpostavljeni nevarnosti in hodita v službo, kdo poskrbi za njih, kdo jih umiri. Ali pa, ko sta starša kar naenkrat oba doma, pa se ne razumeta. Kaj otroci doživljajo, kdo se pogovori z njimi o situaciji in si vzame čas? Veliko je staršev, ki starševstva ne zmorejo ali pa komajda še, pa so zdaj postavljeni pred izziv biti starši 24 ur na dan. Tega ne zmorejo.

Nasilja v družini je vsekakor več, pa ga verjetno še ne vidimo. Ravno zato mi je najbolj hudo in želela bi si, da bi ljudje prosili za pomoč, poklicali in povedali, da ne zmorejo. Za veliko otrok je bila šola varno zatočišče, kjer je bil red in je bilo za njih poskrbljeno. Zato si lahko le želimo, da kriza čim prej mine in da bi službe, ki so na voljo, zmogle v družbi prepoznati, kateri otroci in mladostniki so preživljali težke čase in vsaj naknadno ovrednotiti krivico. Resnično menim, da se bodo socialne in odnosne težave kot posledica trenutnega stanja šele pričele, ko bo situacija mimo. Ne vemo še niti, v kakšnem obsegu in kdo bo najbolj prizadet. Sedaj je čas, da smo zelo pozorni eden na drugega in da opazimo ljudi iz okolice, ki potrebujejo pomoč.

Še enkrat bi zato povabila ljudi, da pokličejo in prosijo za pomoč. Veliko terapevtov je namreč na voljo za brezplačne pogovore in škoda bi bilo, če se ljudje tega ne bi poslužili.

#### Kaj bo po vašem mnenju na splošno v družbi prinesel čas po koncu epidemije?

Veliko nemira v ljudeh. Vsak se bo soočal na svoj način, koronavirusna situacija vsakomur od nas odpira svoja lastna področja in vidike, kar je dragoceno. Za fizičnimi dobrinami smo malo skrili ta strah, negotovost, tesnobo. Ob norenju za vsem, kar moramo kupiti, se skriva ogromno strahu. Tako na družbeni kot čisto osebni ravni, zato pa: strahu in tesnobi je treba pogledati v oči. Sedaj je čas, da se poskušamo umiriti, se usmeriti vase, s kom pogovoriti, povedati, kako nam je. Umirjeno, čustveno. To je izziv in je priložnost. Bistveni preobrat v človeku se zgodi, ko ima le ta lastno izkušnjo in občutek, da lahko začenja nadzirati svoje misli, občutke in telesne odzive. Torej lahko govorimo, da ima človek nazaj samega sebe. To pa se lahko zgodi le postopoma ob poglobljenem procesu vpogleda vase. Ko človek začne sprejemati svoj strah in ga ne zanika ali se mu hoče izogniti. Ko človeka ni več strah svojega strahu.

Veliko se v tej krizi sicer govori o strahu in tesnobi, ne pa toliko o tem, kaj bomo naredili, ko bo tega po koncu zares veliko oz. ko se bodo šele pokazale posledice te prestrašenosti. Izhod iz krize pa so edinole odnosi: varni, topli in povezani. Menim, da bodo to krizo dobro prestali ljudje, ki to imajo in ki take odnose znajo graditi. Vse ostale čaka priložnost, da do tega pridejo. Druga stvar, ki pomaga priti iz krize, je pozitivna naravnost, taka, ki dovoljuje vsa občutja, le da težkim doda še tiste pozitivne.

#### Novi koronavirus je prinesel spremembe in nove uvide tudi na področju dela, službe. Kaj svetujete organizacijam, podjetjem v zvezi z odnosi – na kaj bi se po koncu epidemije morali osredotočiti v povezavi s svojimi zaposlenimi?

Mislím, da se je skoraj vsakogar kriza dotaknila ravno na delovnem področju. Ljudje so bili ali čez noč doma ali pa se je obseg dela drastično povečal. Mnogi so že sedaj izgubili službe, podjetja se soočajo s primanjkljaji, ljudje so negotovi, morda na čakanju, zavodu. Eksistenčne krize so vedno hude za človeka, povzročijo mnoge skrbi, ki hočeš nočeš vplivajo še na ostala področja življenja, še posebej, če se to zgodi čez noč.

Mislím, da ima tudi glede tega vsak svojo preizkušnjo. Pomembno se mi zdi, da si vsak zmore to preizkušnjo ovrednotiti, torej razložiti na ta način, da ga pomiri v tolikšni meri, da zmore razmišljati, kako naprej. Konkretno mislim, na primer, da si nekdo

izgubo službe ovrednoti tako, da najde v tem smisel, kot recimo: »Že dolgo se v tej službi nisem dobro počutil, nisem osebno napredoval, kot bi si želel.« Ali pa: »Količina dela, ki jo moram sedaj opravljati, mi je dokončno pokazala, da se tukaj ne vidim več.« Ali morda: »Količina dela, ki jo moram sedaj opravljati, mi pomeni smisel v tem, da pomagam ljudem, ki trenutno potrebujejo pomoč.« Enostavno povedano, da se najde višji smisel te krize. Delo je pomembno področje in težiti moramo k temu, da nas izpopolnjuje, da najdemo poslanstvo ali velik smisel v svojem delu. Če ni tako in se zavemo, da v določeni službi vztrajamo le zaradi strahu pred preživetjem, je čas, da razmislimo, kako naprej.

Mislím, da je organizacijam in podjetjem kriza že sedaj pokazala, da je edino v slogi moč. Da je pomemben čisto vsak delavec v celotni verigi in da si vsak zasluži najvišje možno spoštovanje. Že sedaj se nakazuje, da bo v prihodnosti v delovnih organizacijah ključno sodelovanje in povezanost, kjer bo izredno pomembna empatija. Brez tega ni pristnega čustvenega stika, ki ga morajo v prvi vrsti imeti vodje in direktorji. Le tako lahko organizacija raste in se razvije, prav tako vsak zaposleni, ki je del te organizacije. Če čustvenega stika ni, se sodeluje zgolj na površinski, t.i. miselni ravni – v tem primeru drug ob drugem žal ne moremo rasti. Empatija je in bo res ključnega pomena, odnosna polnost se kaže v zmožnosti empatičnega odnosa, kar povzroči zadovoljstvo in vrednost med zaposlenimi. To pa je formula, ki vodi v dobro produktivnost in kakovost dela.



*Želela bi sporočiti, da si je za tistega, ki ga imaš rad, treba vzeti čas in nikoli ne obupati v stremljenju k trenutkom, ki ju napolnjujejo. Ni pa dobro, da se stremi k idealom, da se le pričakuje, pa nikoli zares ne pove, kaj bi to bilo.*

Med krizo s koronavirusom se rešujejo kritične točke, to je razumljivo. Po krizi se bo izkristaliziralo tudi to, koliko časa je vodja namenjal skrbi za zaposlene med krizo, jih poklical, se zanimal za njih, jih znal pomiriti in pozitivno razmišljati. Povezanost v času krize je ključna: po tem se pozna, kakšna dinamika organizacije vlada: panična, prestrašena, povezana, manipulativna, sočutna ... Veliko odgovornost pri vsem tem nosijo vodje in direktorji. Venomer si morajo prizadevati, da je najvišja vrednota organizacije skrb eden za drugega in povezanost, ki temelji na čustvenem stiku med zaposlenimi. Take organizacije imajo dober potencial, da se razvijejo v nekaj posebnega.



V Domžalah sicer vodite program Naj noben otrok ne izostane, ki ga sofinancira Občina Domžale, in sicer gre za psihoterapevtsko pomoč otrokom in mladostnikom iz ogroženih družin. O kakšnih družinah govorimo in s kakšnimi težavami se ti otroci soočajo?

To je program, ki je zelo specifičen in se že nekaj let izvaja prav na področju Domžal. Gre za takojšnjo psihosocialno pomoč otrokom in mladostnikom, prvenstveno iz ogroženih družin. Ta program izvajam sama skupaj s prostovoljci. Gre za otroke in mladostnike, ki kažejo svoje stiske na način, ki ni sprejemljiv v okolici, družbi, v družinskem okolju. Ta vedenja so npr. medvrstniško nasilje, vedenjske težave, kot npr. pretirana nemirnost, nezmožnost koncentracije, neprimerno izražanje, neprimerna spolnost, nespoštljiv odnos do ostalih sošolcev in učiteljev itd.

Program se mi zdi dragocen, saj je najprej namenjen prav tistim družinam, ki si terapije ne bi nikoli mogle privoščiti. Sama sem vesela, da v našem centru lahko razvijamo programe, ki omogočajo obravnavo vsakega, ki se na nas obrne.

**Pred par meseci je izšla vaša knjiga Popolna ljubezen s podnaslovom Ali popolna ljubezen obstaja. Kakšen je odgovor na to vprašanje?**

(Smeh) Nalašč sem dala tak naslov, ki v ljudeh vzbudi različne reakcije. Zakaj ne? Fino je, da se takoj sliši komentarje. Seveda vemo, da popolnost v zemeljskem smislu ne obstaja, ne s psihološkega ne filozofskega, še manj pa teološkega pogleda. Ljudje nismo popolni in nam tudi ni treba biti. V knjigi govorim o navezanosti, sprva med mamami in otrokom, kasneje v družini in med partnerjema. Otrok je občutka popolnosti že enkrat deležen, ko je neobgleden položen v materino naročje, mama pa ga gleda z vsem občudovanjem in ljubeznijo in tega trenutka ne more nadomestiti nič na tem svetu. Iz tega božanskega trenutka se rojevajo vsa nadaljnja hrepenenja po odnosu, ko hrepenimo, da bi nas nekdo sprejel točno takšnega, kot smo, nas ljubil, skrbel za nas in se nas nikoli ne naveličal. So to morda podobna hrepenenja, kot jih doživljamo v partnerstvu? Seveda, vedno znova si to želimo in po tem hrepenimo. Le da smo v partnerstvu deležni trenutkov, ki spominjajo na to popolnost. Več, ko smo teh trenutkov deležni, lepše nam je in bolj polno živimo. In tak trenutek, ko nam je resnično lepo, smo ljubljeni in sprejeti, povzroči željo po vedno novih trenutkih. Več, ko jih je, srečnejši in vedrejši smo. To so trenutki bližine, trenutki stika.

**Kateri je tisti poglobljeni nasvet, ki bi ga dali posamezniku ali paru, ki stremi k popolni ljubezni?**

Če bi dosegali popolnost v ljubezni, se verjetno zanjo ne bi več trudili. Vemo pa, da se je za dober odnos in trenutke, ki spominjajo na popolnost, potrebno truditi. Čisto preprosto: povabimo svojega moža/ženo na kavo v naravo. Pripravimo si nahrbtnik, skuhamo kavo, jo damo v termovko, pripravimo dobre piškote, pregrinjalo za na tla in gremo. Seveda je za to potreben trud. Ko uspe, se oba zavedata, kakšen lep trenutek je to bil in da jima bo večno ostal v spominu. Ju zblížal in povzročil to, da bosta taka in podobna doživlja želela ponoviti.

Želela bi sporočiti, da si je za tistega, ki ga imaš rad, treba vzeti čas in nikoli ne obupati v stremljenju k trenutkom, ki ju napolnjujejo. Ni pa dobro, da se stremi k idealom, da se le pričakuje, pa nikoli zares ne pove, kaj bi to bilo.

**Imate v načrtu še kakšno knjigo?**

V letošnjem letu želim oddati svojo doktorsko disertacijo, saj jo dokončujem. Menim, da bo izjemno zanimivo znanstveno delo, saj

raziskujem dolgotrajne partnerske odnose z vidika zaveze, navezanosti, intimnosti in zadovoljstva. Vzorec, na katerem sem delala raziskavo, je kar velik, kar pomeni, da bodo rezultati zanesljivi in jih bom lahko posplošila na populacijo.

To bo tudi podlaga za mojo naslednjo knjigo, ki bo v celoti posvečena partnerskemu odnosu. Partnerski odnos je najgloblji odnos med odnosi, ki ni biološki, in kot tak si zasluži najvišje možno spoštovanje. Prav zato si želim, da bo knjiga namenjena moškemu in ženski, ki se odločita in živita življenje povezano in navezano.



**Odnos med žensko in moškim se zelo spremeni, ko postaneta starša, kajti nista več par, ampak postaneta družina. V Domžalah vodite program Šola za družino. S katerimi temami se v šoli največkrat srečujete?**

Tudi, ko si ustvarita družino, sta še vedno par, oziroma zelo pomembno je, da sta vedno poleg starševstva tudi par. Res pa je, da so mlade družine postavljene pred vrsto izzivov. Starševstvo prinese popolnoma nove naloge in za nekaj časa morata mamica in očka sebe postaviti na stranski tir in se poleg tega še truditi, da ohranjata partnerstvo, saj ga ob otroku nujno potrebujeta. Vemo, da je ob neprespanih nočeh, skrbah, hitremu razvoju otroka in njegovih potrebah, ki so nove za oba, to zelo težko. Prav vsi mladi starši se srečujejo z novimi občutki nemira, pomanjkanja pozornosti eden do drugega, slabe volje, utrujenosti, prezrtosti, veliko strahu, potrnosti. Poleg teh občutkov pa so prisotni neizmerna sreča, trenutki povezanosti, ljubljenosti. Občutki se že tukaj pri moških in ženskah začnejo razlikovati. Moški se hitro počutijo, kot da so na stranskem tiru, kot da niso več prvi. Dostikrat jih je zelo strah za otroka, pa to težje prepoznajo ter pokažejo in se zato skrijejo za jezo ali odmikom. Mlade mamice pa se počutijo premalo varovane, ljubljene, želele bi si več opore in pozornosti.

Šola za družino v Domžalah poteka že peto leto. To je sklop predavanj namenjenih starševstvu in partnerstvu. Izbrane tematike so pomembne za razumevanje vedenja in razvoja otroka. Vključujejo umirjanje otrok, razvoj možganov pri otrocih, spremembe v razvoju možganov v času mladostništva, trmo in zakaj je potrebna ter pomembna v razvoju. Posebno pozornost posvetimo tudi partnerstvu: navezanost med njima, konflikti, obrambni mehanizmi, intimnost, povezanost. To so teme, ki so temeljne in sodijo v skupno rast odnosa. Res velikokrat slišim, da bi te tematike morale biti na voljo že v sklopu materinske šole pred rojstvom prvega otroka ter kako lažje bi staršem potem bilo. To vse kaže na nujnost vpetosti teh vsebin v priznane programe. ■