



Štiriintridesetletna psihologinja **Sabina Jurič Šenk** je svojo poklicno pot pričela v srednji šoli kot svetovalna delavka. Srečevala se je z otroki in mladostniki, ki so imeli različne potrebe, interese, pa tudi strahove ter dvome. Spodbujala in vodila je njihove starše, da so jim kar najbolje stali ob strani. V želji po globljem razumevanju človeka se je vpisala na študij psihoterapije in v letu 2013 pridobila naziv doktorica znanosti s področja zakonske in družinske terapije.

Na svoji poklicni poti je bila zaposlena kot predavateljica in terapevtka na družinskem inštitutu, kot karierna svetovalka brezposelnim in drugim ranljivim skupinam, sodelovala je pri zaposlitveni rehabilitaciji odraslim, trenutno pa kot svetovalna delavka išče skupno besedo z osnovnošolci.

Avtorico je že od majhnega zanimala širina delovanja in razvoja posameznika ter tudi ponavljanje zanj bolečih in težkih vsebin v odnosih, kjer predvsem iščemo ljubezen in sprejetost. To so zlasti partnerski, starševski tudi sorodstveni odnosi.

Sabina Jurič Šenk deluje tudi kot zakonska in družinska terapevtka za posameznike, pare in družine v stiski. Redno sodeluje na strokovnih srečanjih, simpozijih ter mednarodnih kongresih psihologov in zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije. Piše znanstvene in strokovne prispevke za različne revije, odgovarja na forume in raziskuje dinamiko medsebojnih odnosov.

**Kako najti moč za samopomoč?**

Odgovori na vprašanja ljudem v stiski

**Dr. Sabina Jurič Šenk**

# Kako najti moč za samopomoč?

Odgovori na vprašanja ljudem v stiski

**Dr. Sabina Jurič Šenk**

# Kako najti moč za samopomoč?

Odgovori na vprašanja ljudem v stiski

Dr. Sabina Jurič Šenk

## **Kazalo**

|   |     |
|---|-----|
| <b><i>Mnenje o knjigi</i></b>                         | 7   |
| <b><i>Namesto uvoda</i></b>                           | 9   |
| <b>I. Odnosi med starši in otroki</b>                 | 11  |
| <b><i>Vzgoja otrok</i></b>                            | 13  |
| Hči potrebuje pomoč                                   | 15  |
| Sin upornik   | 18  |
| Strah pred vrtcem                                     | 21  |
| Težave z drogo  | 24  |
| Bolan otrok   | 27  |
| <b><i>Starši naj najprej poskrbijo zase</i></b>       | 31  |
| Preobremenjena mama                                   | 33  |
| Otrok me ne mara                                      | 36  |
| Še dobro, da imam hčer!                               | 39  |
| Avtizem   | 42  |
| Prazno gnezdo   | 46  |
| <b><i>Ločitev in nasilni odnosi</i></b>               | 49  |
| Starši se ločujejo                                    | 51  |
| Moj otrok in njegova mama                             | 54  |
| Otrok na strani bivšega partnerja                     | 57  |
| Pobeg iz nasilnega zakona                             | 61  |
| <b>II. Partnerstvo</b>                                | 65  |
| <b><i>Odločitev za partnerstvo in starševstvo</i></b> | 67  |
| Zaljubljenost   | 69  |
| Želim se poročiti                                     | 72  |
| Zanositi ali ne                                       | 76  |
| Brez otrok  | 79  |
| Brez moškega  | 82  |
| <b><i>Umik iz partnerstva</i></b>                     | 85  |
| Nezvesti mož  | 87  |
| Bivši partner   | 90  |
| Ne morem preboleti                                    | 94  |
| Čustvena oddaljenost                                  | 98  |
| Žena me zavrača                                       | 102 |
| Pornografija  | 105 |

|  |     |
|--|-----|
| <b><i>Ko partnerstvo postane prenaporno</i></b>              | 109 |
| Izgubljam partnerko  | 111 |
| Bivša punca  | 114 |
| Najini prepiri   | 117 |
| Razpadli zakon, nova veza                                    | 121 |
| Ženina panika  | 125 |
| Vprašanje skupnega denarja                                   | 128 |
| <b>III. Bremena in odgovornosti med sorodstvenimi odnosi</b> | 131 |
| <b><i>Sorodstvene vezi</i></b>                               | 133 |
| Naporni prazniki   | 135 |
| Nemočna tašča  | 139 |
| Staromodna babica  | 142 |
| Med bratom in ženo   | 145 |
| Pomoč sestrični  | 148 |
| <b>IV. Odnosi na delovnem mestu</b>                          | 153 |
| <b><i>Poslovni svet</i></b>                                  | 155 |
| Nesramna sodelavka   | 157 |
| Stres v službi   | 160 |
| Moji učenci  | 163 |
| Sodelavkina mama   | 167 |
| <b>V. Spremenjeni odnosi zaradi neizžalovanih izgub</b>      | 171 |
| <b><i>Slovo je vedno boleče</i></b>                          | 173 |
| Smrt mi je vzela oba   | 175 |
| Razdelitev dediščine   | 178 |
| Pritisk vnukinje na babico                                   | 181 |
| Punca je predebela   | 184 |
| Žalovanje za očetom  | 187 |
| <b>VI. Svoj stil življenja</b>                               | 191 |
| <b><i>Življenje si oblikujemo sami</i></b>                   | 193 |
| Mož je suženj kolegov  | 195 |
| Perfekcionizem   | 198 |
| Sva preveč različna?   | 201 |
| Dolgočasno življenje   | 204 |
| Drugorazrednost  | 207 |
| Spolna identiteta  | 211 |
| <b><i>Za konec ...</i></b>                                   | 215 |

## ***Mnenje o knjigi***

Dr. Sabina Jurič Šenk se v svoji knjigi *Kako najti moč za samopomoč* loteva izjemno pomembne teme, ki naslavlja spremembo drž posameznikov, ko so se znašli v stiski, ter se pri tem še posebej posveča ljudem, ki morajo pri iskanju pomoči najprej preseči svojo lastno naučeno nemoč in obup ter poiskati dovolj poguma, da pomoč poiščejo. Avtorica že v uvodnih vrsticah razgrne osnovno problematiko, in sicer da gre pri iskanju pomoči predvsem za sprejetje novih načinov razmišljanja, čutenja in delovanja, kar mora vsak posameznik, ki išče pomoč, najprej nasloviti in dojeti, saj je šele nato možno tudi kaj bistveno spremeniti.

Temu sledi šest poglavij s podpoglavji, ki so smiselno razporejena, kar daje celotnemu delu dobro analitično, metodološko in strokovno zasnovano. Avtorica skozi celotno delo naslavlja različne pereče teme, ki se tičejo zelo širokega repertoarja človeškega izkustva, ter pri tem skuša narediti sintezo psihološkega, terapevtskega ter sociološkega razumevanja in pomoči pri teh večkrat zelo zapletenih fenomenih. Ob tem bi lahko tudi rekli, da avtorica postavi ustrezen okvir, ki mu sledi skozi celotno delo.

V knjigi so obravnavani odgovori na vprašanja ljudem v stiski glede partnerstva, starševstva, medsebojnih sorodstvenih in poslovnih odnosov, soočanj z izgubami in vprašanih življenjskega stila. Celotno delo kaže originalnost misli, svojevrstno integracijo psiholoških teorij s terapevtskimi in sociološkimi ter povezavo z novimi razmišljanji, ki jih dobro predstavi. Vse to daje delu nov vpogled v obravnavano vsebino, obenem pa kaže tudi na avtoričino sposobnost kritičnega razmišljanja, ki je integrirano s psihološkimi in terapevtskimi vidiki, kar je vsekakor velik prispevek k sodobni psihološki in terapevtski pomoči posameznikov, ki so v stiski, pa tudi strokovnim delavcem na tem področju.

Dr. Christian Gostečnik, ofm

## **Namesto uvoda**

V knjigi z naslovom *Kako najti moč za samopomoč? Odgovori na vprašanja ljudem v stiski* sem želela na slikovit, tudi strokoven, predvsem pa bralcu razumljiv način predstaviti določene zakonitosti medsebojnih odnosov. Vsi namreč preživimo večji del svojega življenja v medsebojni interakciji z drugimi, zato je pomembno, da se zavedamo, kaj je tisti ključ, po katerem se vedno znova znajdemo v odnosih, ki so sproščeni, spoštljivi in polni medsebojnega razumevanja ali pa večinoma grobi, neprijazni in naporni. Kajti način, kako pristopamo do svojih najbližjih, do prijateljev, sorodnikov ter sodelavcev, direktorjev in drugih avtoritet, pove veliko več o nas samih kot o tistih, s katerimi komuniciramo. Največkrat znamo bolje pokazati s prstom na onega, ki se je do nas grdo obnašal, nas izkoristil, užalil, prizadel, razjezil ... Poguma, da pogledamo vase, pa nam pogosto zmanjka.

Če smo nezadovoljni in se primerjamo z drugimi, se velikokrat ujamemo v mislih, ko drugim zavidamo, se čudimo in sprašujemo: Pa zakaj naj bi se jaz spremenil, ko pa sem vendar dober človek in želim vsakomur pomagati, ko vedno najdem prijazno besedo za drugega? Od njih pa vedno znova dobim osorne, nespoštljive in celo žaljive odgovore, dejanja ... Zakaj se mi to dogaja? In podobna vprašanja, kot so: Zakaj so nekateri ljudje priljubljeni in jih imajo vsi radi, ko pa je njihov vložek energije v prijateljstva v primerjavi z mojim zelo pičel? Sprašujemo se tudi vprašanja v zvezi z otroki, zakaj sosedovi otroci sledijo svojim staršem in jih spoštujejo, naši pa so tako nevhvaležni, nas ne marajo, ne pospravijo niti za seboj, niso uspešni v šoli, čeprav smo kot starši toliko vložili vanje? In kako to, da sem se tako trudil, prilagajal in negoval svoje partnerstvo, moj partner pa mi ni ostal zvest, me je zapustil, je pri meni iskal samo napake in pomanjkljivosti ...? Ali je možno premagati stres v službi, če imam pa res odgovorno delo? Kako ponovno zaživeti po izgubi najdražje osebe na svetu? Neskončno je lahko vprašanj, odgovore nanje in pomoč pri iskanju le-teh pa največkrat poiščemo šele takrat, ko je stiska tako velika, da ovira naše dnevno funkcioniranje in zato ne zmoremo več zamižati, pogledati proč in živeti naprej, tako kot smo do sedaj.

Dlje časa ko vztrajamo in upamo, da bo naša stiska minila, bolj se z drugimi zapletamo v nefunkcionalne medsebojne odnose. Takrat težko za svoje najbližje najdemo prijazno besedo (*»/.../ Mož se mi vedno bolj gabi.«* *»Sem se poročila z njim, ampak on se je spremenil v pravo žival.«* *»/.../ Partner mi je pa zadnja smet na tem svetu /.../«*), obupujemo in razmišljamo o svojem koncu (*»S čim sem si to zaslužila?«* *»Zaradi razhoda saj se mi zdi situacija brezupna /.../«* *»Saj to ni ne življenje, da ne govorim o tem, kako hudo mi bo umreti.«* *»Smrti kar ni in ni, sem jo že večkrat čakala /.../«*), se umikamo (*»/.../ najraje bi enostavno odšla iz tega pekla /.../«*), ostro sodimo sebe (*»Jaz se počutim tako grdo, staro, neuporabno.«* *»Res sem gaden!«*), izgubimo zaupanje vase in v bližnjega (*»Ne vem, če še želim biti s punco. Ne verjamem več v naju.«*), bijemo bitko z besom in nemočjo (*»/.../ Nimam komu povedat, bom pa znore!!!«* *»Počutim se grozno, v mislih se mi rolajo take grozljivke, uperjene proti njemu, da ne upam dati niti na papir.«*) ter z različnimi strahovi (*»Strah me je zanj, tudi zase, sama sem, že čisto panična.«* *»Ne obvladam več situacije, že samo ob misli na sestanek mi gre na bruhanje.«*), vse skupaj pa nam jemlje ogromno energije (*»Vse je tako medlo in mrtvo. /.../ Mogoče me boste označili za moteno. Uničujem sebe, dan za dnev.«*)

Beg pred stisko je približno tako neučinkovit kot potrpežljivo čakanje na rešitev, ki naj bi se pojavila sama od sebe. Za odločitev, da bomo naredili korak naprej, pristopili k reševanju svojih težav in bolečine, je potreben pogum. Kljub različnim možnostim in oblikam pomoči, ki jih posameznik v stiski dandanes ima, pa verjamem, da obstajajo ljudje, ki še ne čutijo dovolj moči in poguma, da bi si svojo stisko najprej priznali, nato pa se odločili poiskati pomoč in bili tako pripravljeni pogledati vase.

Sama se kot psihologinja in psihoterapevtka dnevno srečujem z otroki, odraslimi in družinami v stiski. Kar so me naučili tisti, ki so se k meni obrnili v upanju, da jim pomagam, je to, da sama brez njihovega sodelovanja ne morem povzročiti velikih sprememb. Šele ko smo skupaj prišli do spoznanja, koliko moči se skriva v njih samih, ko smo iskali korake do nje in oblikovali pot iz stiske, jim je bila moja pomoč dragocena.

Gradivo, ki je pred vami, je sestavljeno iz odgovorov na vprašanja. Ta vprašanja so mi prek spletnega foruma zastavili ljudje, ki so se znašli v zanje brezupni situaciji, v dvomih in bolečini z željo, da bi dobili konkreten nasvet, kako naprej. Ker se večina njih, ki so mi pisali, v roku enega leta (kar je deloval spletni forum), ni osebno oglasila pri meni, so odgovori na njihova vprašanja obsežnejši. Z mojimi odzivi sem jih želela spodbuditi k spremembi njihove drže in odnosa do stiske, o kateri pišejo, v njih sem želela obuditi notranje vire moči in jih spodbuditi k aktivni samopomoči. V določenih primerih sem jih usmerila k strokovnjaku, saj sem precenila, da bodo brez strokovnega spremljanja težko našli pot iz svoje bolečine.

V želji, da bi čim večji krog ljudi, ki s svojim življenjem ali določenimi odnosi niso zadovoljni, dobil nekaj usmeritev ter globlji uvid v situacijo, je nastala knjiga, ki jo držite v roki. V njej boste našli odgovore na vprašanja ljudem v stiski in nekaj usmeritev, kako znotraj sebe začutiti moč za naslednji korak. In ne nepomembno – tudi stiska, ki vas je zlomila, ki je videti nerešljiva, lahko postane v vaših očeh preizkušnja, ki vas bo naučila veliko o vas samih, vas utrdila in prisilila, da pogledate lastno življenje z drugega zornega kota.

Dr. Sabina Jurič Šenk