

A woman with long brown hair, wearing a light green t-shirt and dark shorts, is sitting cross-legged in a lush green field. Behind her is a tall cornfield under a blue sky with scattered clouds. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning.

Teja Štefančič: »Marsikomu je o svojih izzivih lažje spregovoriti med hojo z ramo ob rami«

20. 9. 2024 · Maja Fister · Intervju · izlet v naravo, pohodništvo, psihologija, psihološko svetovanje, sprehajalci, Sprehajalci po poteh življenja, Teja Štefančič

Teja Štefančič je ustanoviteljica *Sprehajalcev po poteh življenja*, v okviru katerih kot psihologinja pomaga na nekoliko neobičajen način – svetovanje večinoma izvaja na sprehodih v naravi.

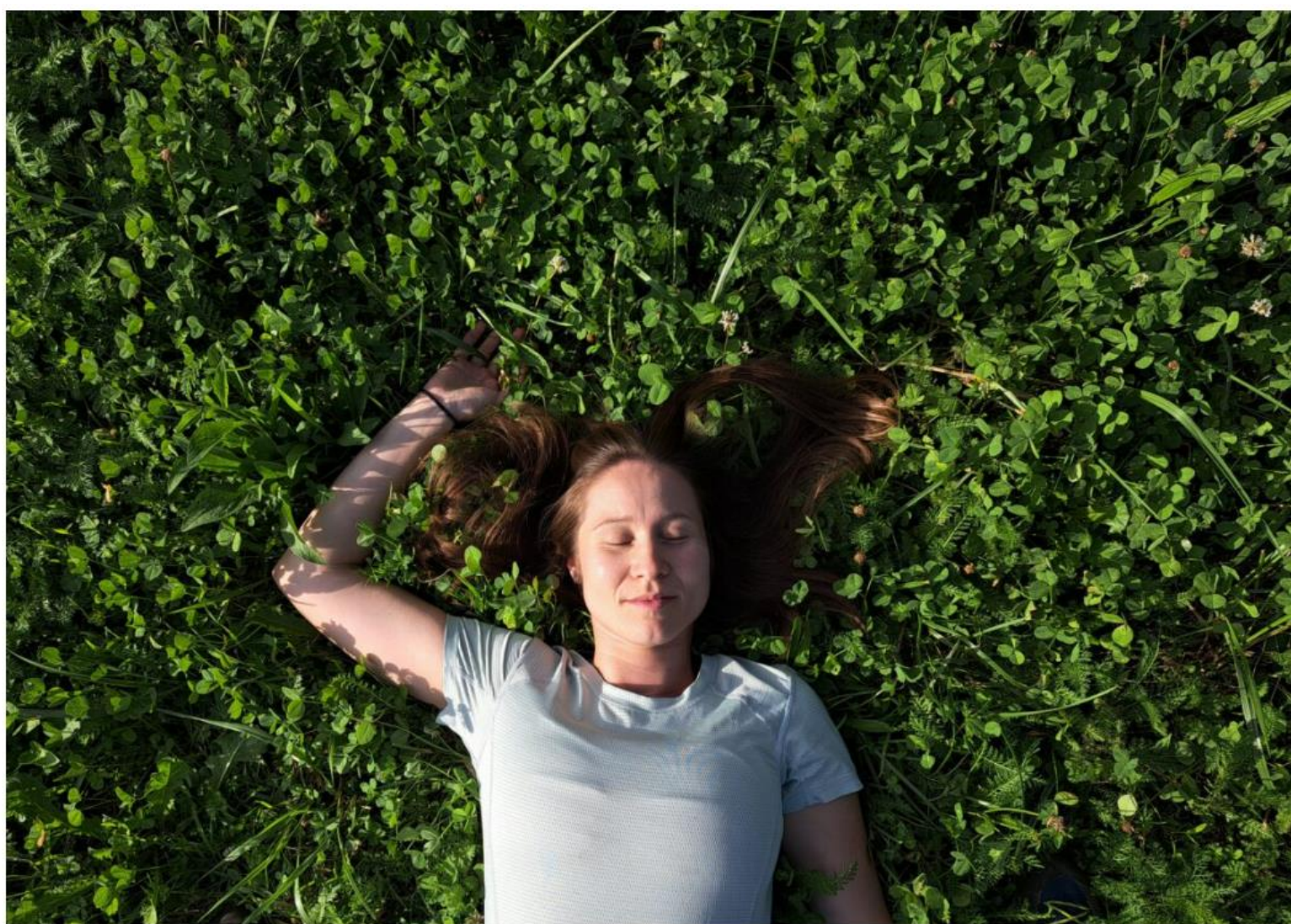
Kako bi se predstavili tistim, ki vas še ne poznajo?

Po izobrazbi sem dvakratna magistrica – psihologije ter zakonskih in družinskih študijev. Že od zgodnjih mladostniških let sem gojila zanimanje za osebnostno rast in iskanje blagostanja, prostor za krepitev osebnih moči in navdih pa že zgodaj našla v naravi. Od tod tudi moja ideja svoje delo prenesti v okolje, ki nudi toliko blagodejnih učinkov. Kasneje me je povsem prevzelo širjenje in poglobljanje znanja psihologije z znanji za terapevtsko delo. Tako sem trenutno tudi v procesu izpopolnjevanja za relacijsko družinsko terapevtko.

Poleg svoje dejavnosti sem že več kot 5 let zaposlena kot psihologinja v osnovnošolski svetovalni službi. Tu sem pridobila dragocene izkušnje tako z izzivi otrok kot odraslih. V prostem času se poleg pohodništva, popotništva in kakovostnega druženja navdušujem nad pisanjem in spletnim oblikovanjem.

Kaj vas je spodbudilo, da ste začeli združevati psihološko svetovanje in sprehode v naravi?

Tiha želja, da bi svoj poklic povezala s svojimi najljubšimi aktivnostmi, kot so hoja v naravi, pohodništvo in popotništvo, je v meni tlela že dolgo. Ogromno izkušenj imam, da so se najboljše, najbolj odkriti in iskreni pogovori dogodili ravno na izletih v naravo. To se je poklopilo s tem, da sem pri svojem delu in v okolici začela opazovati precej potreb ljudi po nekaj opore in usmeritve pri vsakdanjih izzivih. V odnosih, karieri in usklajevanju obveznosti, hkrati pa sem pri njih zaznala pomanjkanje časa in energije, da bi se večkrat gibali v naravi. Dobila sem idejo, da bi jim s psihološkim pogovorom pomagala kar ob lahkotni hoji. Pri tem hkrati naredimo nekaj za našo notranjost in naše telo. Marsikomu, ki potrebuje tako pogovor kot gibanje, tako tudi olajšam časovno stisko, saj bi vključevanje v oboje posebej zanj pomenilo dodatno časovno obremenitev.



Ste opazili kakšne posebne koristi, ki jih narava in gibanje prinašata v terapijo?

Koristi narave in gibanja potrjujejo številne raziskave. To se je hitro izkazalo tudi na naših sprehodih. Gibanje v naravi spodbudi številne procese v možganih in celotnem telesu. To lahko prispeva k novim povezavam, uvidom in spoznanjem o sebi ter svojem življenju v večji meri kot sede. Marsikomu je o svojih osebnih izzivih lažje spregovoriti med hojo z rama ob rami, brez stalnega neposrednega očesnega stika. Vzdušje je v naravi bolj lahko in sproščeno, situacija pa manj umetna kot v klasičnem terapevtskem kontekstu. To lahko prispeva k lažji podelitvi in večji pripravljenosti za raziskovanje svojih osebnih izzivov. Je pa izkušnja seveda povsem odvisna od posameznikove naklonjenosti naravi in gibanju. To najbolj določa, ali nam bo takšna obravnava ustrezala ali ne, ter je navsezadnje tudi najpomembnejši dejavnik uspešnosti pomoči.

Kako se po vaših izkušnjah razlikuje psihološko svetovanje v naravi od tradicionalnega svetovanja med štirimi stenami?

Če začnem s podobnostmi – študije primerljive prakse v tujini kažejo, da je psihološko svetovanje ob gibanju v naravi enako učinkovito obravnava v klasičnem kontekstu. Sicer pa glavno razliko opažam v tem, da je svetovanje v naravi v prvi vrsti doživetje, ki nam neposredno nudi nove izkušnje. Med premikanjem k cilju na lastnih nogah krepimo občutek svojih notranjih moči. Tega nato lahko neposredno preslikamo na mnoga področja življenja. S spreminjanjem rutine v bolj aktivno, utrjujemo zavedanje, da lahko preoblikujemo svoje navade in jih vzdržujemo. Ob tem pa smo nagrajeni z več energije in boljšim počutjem.

Po drugi strani pa nikoli ne moremo popolnoma predvideti, s čim nam bo narava postregla v trenutku, ko jo obiščemo. Okoliščine so v naravi bolj spremenljive in jih lahko manj nadzorujemo kot v notranjih prostorih. Vendar je ravno to lahko priložnost za zelo pomembne osebne premike. Krepimo svojo fleksibilnost, prilagodljivost situacijam in odprtost, se soočamo s strahovi ter spuščamo svoj nadzor nad tem, kako naj bi potekale stvari.

Bi rekli, da se ljudje lažje odprejo v bolj sproščenem, naravnem okolju?

Za marsikoga to drži. Sproščenost in pripravljenost na podelitev je v prvi vrsti odvisna od odnosa, ki ga terapevt vzpostavi s klientom oz. udeležencem, vendar tudi prostor lahko ustvari določeno vzdušje. Narava po navadi pri ljudeh že sama po sebi vzbuja doživljanje miru in veličine. Okolja, ki so pretirano formalno urejena, pa lahko prispevajo k zadržkom pri iskreni podelitvi, saj lahko vzbudijo občutek neprimernosti lastnih notranjih vsebin.



Ali obstajajo specifične težave, kjer je ta pristop še posebej učinkovit?

Psihološko svetovanje pomaga predvsem v situacijah, ko potrebujemo konkretnije rešitve za izzive in težave v določenem obdobju življenja. Bolj se osredotoča na sedanje zavestne izzive in doseganje rešitev zanje ter za razliko od psihoterapije ne posega toliko v globlje nezavedne vsebine iz preteklosti. Vendar je popolno ločnico težko potegniti, saj so situacije in naše doživljanje seveda prepleteni, naši sedanji izzivi pa so močno povezani z izkušnjami iz preteklosti.

Sprehodov se tako udeležijo osebe v obdobjih življenjskih preizkušenj, ko jim večšine s področja psihologije lahko olajšajo in omogočijo učinkovitejše soočanje z vsakdanjimi izzivi. Te veščine so lahko: asertivna komunikacija, obvladovanje čustev, soočanje s stresom, odpravljanje omejujočih prepričanj o sebi, sprejemanje odločitev, pridobivanje več nadzora v življenju, usklajevanje obveznosti, postavljanje meja, reševanje konfliktov v odnosih in podobno.

Prihajajo tudi osebe v obdobjih prehodov in sprememb, ki se soočajo s spremembami določenega obdobja, se prvič zaposlujejo ali menjajo zaposlitev, se selijo ali pa se jim preoblikuje družina. Spremembe težko sprejemajo, jim vzbujajo negativne občutke, v spremenjenih okoliščinah pa se nikakor zares ne znajdejo.

Nekateri me poiščejo v obdobjih pomanjkanja smisla, doživljajskosti in igrivosti, ko življenje ni zadovoljujoče, jih utesnjuje in preprosto ni to, kar bi si želeli. Ovira jih razločevanje v zvezi z vprašanji: kakšen način življenja mi ustreza, kako usklajevati družino, kariero in prosti čas, kam se karierno usmeriti (zaposlitev ali podjetništvo), ter kako živeti svojo avtentičnost in potrebo po lastnem izražanju in ustvarjanju.

Sprehodi so izredno prikladni tudi v obdobjih izgube volje in energije za aktivno življenje. Ko izkušamo psiho-fizično utrujenost, ki prispeva k zmanjšani delovni in medosebni učinkovitosti. Ko se oseba začne zavedati, da bi z vključevanjem pogostejšega gibanja v vsakdanjo rutino prispevala k večji aktivnosti na vseh področjih življenja, je že na zelo dobri poti. Ponudim ji podporo pri doseganju sprememb in vzdrževanju zdravega življenjskega sloga.

Sprehodi pa so namenjeni tudi osebam po zaključeni psihoterapevtski obravnavi, ki želijo nadalje razvijati kakovost svojega življenja. Obiščejo jih osebe v obdobju posttravmatske rasti, ko v spremenjenih življenjskih okoliščinah (npr. razhod, izguba, zdravstvene težave) začenjajo znova. Stresni dogodek oz. travmo so z morebitno ustrezno obravnavo že predelale in so funkcionalne v vsakdanjem življenju, vendar jih je ta izkušnja spremenila, drugače gledajo na odnose in vrednote ter razmišljajo o novih življenjskih možnostih. Sprašujejo se, kam se usmeriti, da bi lahko živele bolj izpolnjeno in smiselno.

Kako poteka tipičen svetovalni sprehod z vami?

Srečamo se na izhodišču, po navadi v Šentvidu (Gunccljah) pri Ljubljani. Po dogovoru pa tudi na drugi lokaciji v Sloveniji. Že predhodno se odločimo za 1- ali 2-urno srečanje, glede na udeleženčeve želje in telesno pripravljenost. Prvi sprehod je običajno namenjen spoznavanju in pogovoru o izzivih oz. težavah udeleženca. Ob vračanju na izhodišče skupaj oblikujemo načrt in zastavimo cilje, ki jih želimo doseči s sprehodi. Pri nadaljnjih srečanjih je podpora udeleženčevemu doživljanju prepletena s teoretičnimi vsebinami in praktičnimi veščinami iz psihologije.

Ob tem se občasno ustavimo in čuječe posedimo v lepotah narave, opazujemo naravne pojave ali pokomentiramo načrtane poti. Naš sprehod namreč ni namenjen zgolj in izključno psihološkemu svetovanju. Ampak tudi bogati izkušnji doživetja nečesa novega. Srečanja se zaključujejo s konkretnimi spodbudami, kako nova spoznanja vnašati v vsakdanje življenje. Ob zaključevanju strnjenih srečanj naredimo pregled celotne prehojene poti v času obiskovanja psihološkega svetovanja. Naredimo še načrt za soočanje z morebitnimi prihodnjimi izzivi in se po želji dogovorimo za prihodnja srečanja.

Ali so določene poti ali kraji, kjer raje izvajate svetovanja, in zakaj?

Po navadi svetovanje izvajam na poteh, ki jih dobro poznam. Tako lažje zagotavljam varnost in zaupnost. Sprehodi večinoma potekajo po obronkih Polhograjskega hribovja ali po stezah in mirnejših cestah v okolici Šentvida pri Ljubljani. Udeleženci lahko izbirajo, ali se želijo podati po gozdnih pešpoteh z nekaj vzpona ali po ravninskih stezah ter cestah.

Menim, da so tukajšnje poti za naše sprehode zelo primerne, saj so srečanja z mimoidočimi redka. Območje ponuja možnosti za izbiro različnih poti glede na posameznikovo telesno pripravljenost, zmožnosti in želje. Na željo udeleženca se lahko sprehodimo tudi na drugih lokacijah, ki mi morda niso poznane v tolikšni meri. V tem primeru skušam s še skrbnejšim predhodnim načrtovanjem zagotoviti nadzor nas vsemi dejavniki, ki bi lahko neugodno vplivali na naše doživetje.



Kako pa zagotavljate varnost in zaupnost med sprehodi, zlasti na bolj javnih mestih?

Pred prvim sprehodom se udeleženec seznani z dogovorom o svetovanju, ki določa okvire psihološkega svetovanja ter zagotavlja varno in strokovno obravnavo. Na sprehodih z udeležencem vzpostavim zaupen odnos. V tem odnosu spoštujem načelo poklicne skrivnosti ter varstva osebnih podatkov. Pri tem sledim Kodeksu poklicne etike psihologov, ki me zavezuje k spoštovanju tega načela tudi po zaključeni obravnavi.

Moje mnenje je, da so sprehodi, ki potekajo v naravi po javnih poteh, kjer občasno prihaja tudi do srečanj z mimoidočimi, primeren kontekst za pogovor na ravni psihološkega svetovanja. Medtem ko bi za psihoterapijo bilo primernejše okolje, ki ni toliko izpostavljeno zunanjim dejavnikom.

Za varen sprehod pa se je seveda pomembno tudi primerno opremiti. Obvezni so nizki pohodni čevlji. Vedno pa so priporočljiva še športna oblačila, prilagojena letnemu času, voda in po potrebi kakšen prigrizek. V primeru nestabilne vremenske napovedi je dobrodošel kos opreme tudi pelerina. Opremo vedno preverimo na izhodišču pred začetkom sprehoda ter glede na opremljenost udeleženca tudi prilagodimo izbiro poti.

Kakšne so vaše izkušnje s tovrstnim svetovanjem v različnih letnih časih in vremenskih razmerah?

Sprehodi potekajo v vseh letnih časih, saj je gibanje pomembno čez celo leto. Poleg tega nam prav vsi letni časi lahko ponudijo zelo prijetne dneve za pobeg v naravo. Pozimi, ko so dnevi krajši, pozno-popoldanske sprehode izberemo le, če tema udeležencu ne predstavlja težave. Za takšen sprehod se opremimo s svetilko. Sprehodi potekajo tudi v rahlem do zmernem dežju, saj je sprehod s pelerino lahko doživetje, ki v nas vzbuja razmišljanje izven okvirov, krepi občutke zmožnosti soočanja z raznolikimi okoliščinami in odstira osebnostne moči za soočanje z izzivi na mnogo področjih življenja. Seveda pa se ob neugodni vremenski napovedi lahko dogovorimo tudi za drug termin. To zagotovo naredimo v primeru napovedi nevarnega vremena. Ali se srečamo na daljavo prek spleta. Kmalu bodo urejeni tudi prostori za srečanja v vseh vremenskih razmerah, česar se neizmerno veselim.

Ali menite, da vreme vpliva na rezultate terapije?

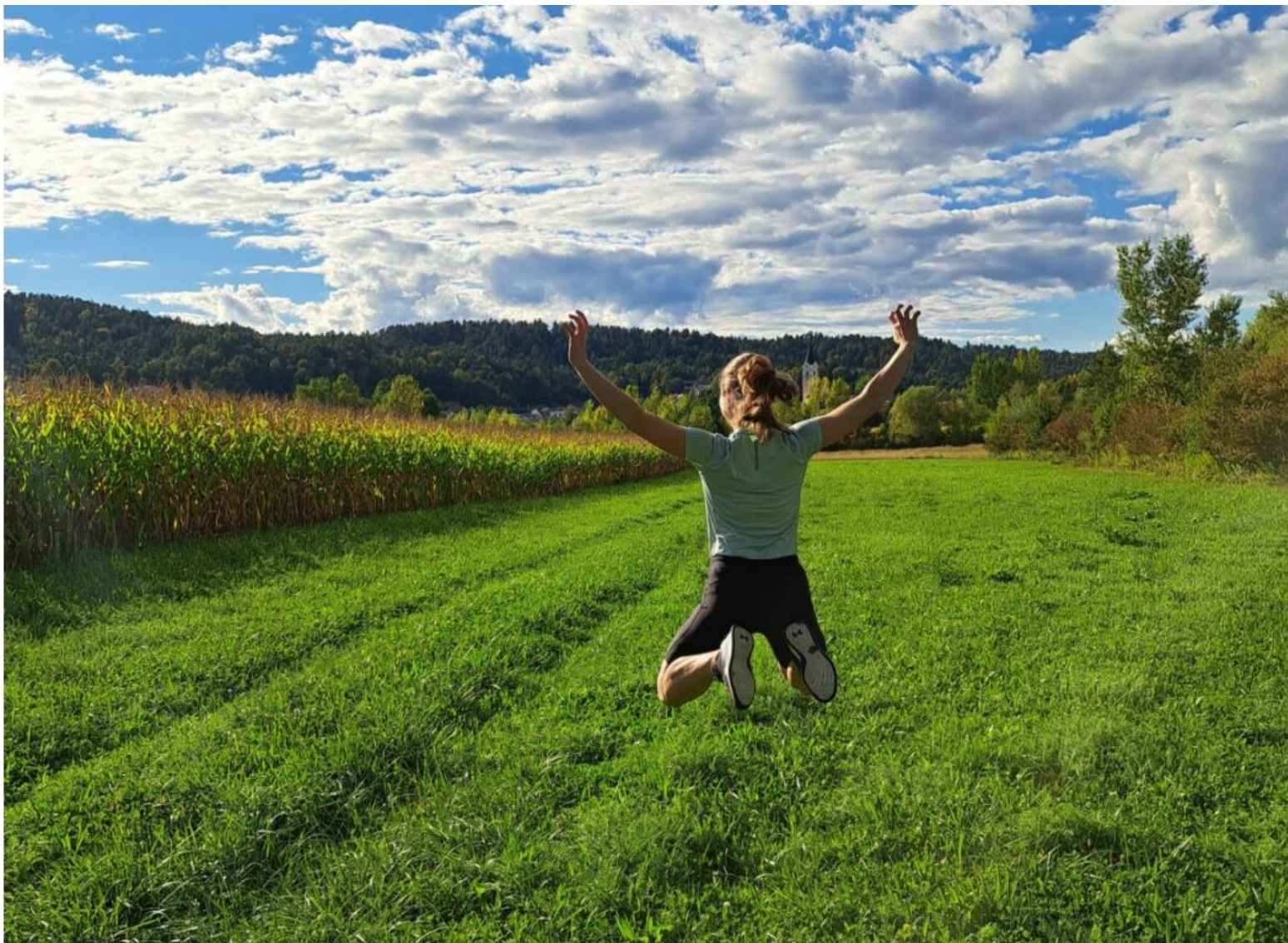
Bolj nam je v navadi, da se v naravo odpravimo v vremenu brez padavin. In večinoma tudi sprehode v suhem vremenu doživljamo bolj pozitivno. Tako tudi psihološko svetovanje na sprehodu marsikdo doživi kot blagodejnejšo izkušnjo, če nas pri tem božajo mili sončni žarki. Vendar je doživljanje vremena in udobnosti v različnih razmerah popolnoma individualno doživetje, odvisno od posameznikove opremljenosti in predhodnih izkušenj. Zato lahko vreme zelo različno prispeva k rezultatom svetovanja. Vnaša lahko prej omenjene pozitivne izkušnje, seveda pa tudi negativne, odvisno, kako si posameznik razlaga dane okoliščine. Opažam pa, da po navadi do pozitivnejših razlag neugodnih vremenskih razmer na sprehodu in posledično pozitivnih izidov svetovanja prihaja po zaključenem sprehodu, ko je udeleženec že na toplem doma, in podoživlja svojo izkušnjo, s katero se je uspešno soočil.

Naj dodam še to, da v primeru neugodne vremenske napovedi z udeležencem skušava predhodno čim bolje načrtovati najin sprehod in izključiti vse dejavnike, ki bi lahko neugodno vplivali na najino doživetje. Če zaznam, da udeleženčevo zaznavanje neugodnih razmer ne bi prineslo ugodne izkušnje sprehoda v dežju, predlagam, da se na sprehod odpraviva v drugem terminu.

Kako si predstavljate prihodnost vašega dela in tega pristopa?

Moja vizija je čim več ljudem pomagati pri življenjskih izzivih, odkrivanju osebnih moči in iskanju blagostanja. Čim več ljudi želim pripeljati do boljšega počutja in uravnoveženega življenja z več energije. Želim, da se širi zavest glede potrebe po psihološki pomoči in se z odločitvijo zanjo ne odlaša do točke, ko vsakdanje funkcioniranje postane že zelo oteženo. S premikom svojega dela v bolj sproščeno, manj formalno naravno okolje želim prispevati k temu, da psihološka pomoč ne ostaja rezervirana za tiste z psihičnimi težavami, njeni uporabniki pa v družbi označeni kot "tisti z resnimi težavami".

Izjemnega pomena je namreč, da se ne ukvarjamo le z reševanjem težav, ko se te že pojavijo. Temveč da ves čas skrbimo za kakovost našega življenja, osebnostno rast in uravnovežen vsakdan. Tako je psihološko svetovanje na sprehodih pravzaprav primerno za vsakogar, vsaj v določenem obdobju življenja. Želela bi, da udeleženci naše sprehode doživljajo kot podporo krepitvi jasnosti misli, osebnih moči in navdiha, kar sicer narava prebuja že sama po sebi.



Kaj vas osebno najbolj izpolnjuje pri tem načinu dela?

Najbolj me izpolnjuje to, da vse v zvezi s tem delom resnično rada počnem: rada imam svoj poklic psihologinje in bodoče terapevtke, navdušujejo me nova strokovna znanja s tega področja, v prvi vrsti pa si želim neposredno pomagati ljudem, jih spodbujati in navdihovati, da najdejo svojo pot do več energije, miru, smisla in zadovoljstva.

Da ne omenjam svoje ljubezni do sprehajanja, pohodništva in popotovanj v naravi, ki jo povezujem s svojim poklicem, s čimer krepim občutek celovitosti, pri katerem se vse v mojem življenju zliva v eno. Biti psihologinja in delati predvsem v naravi je moj način življenja, pri katerem težko potegnem ločnico, koliko pri tem dajem in koliko dobivam nazaj. K izpolnjenosti pa prispeva tudi to, da sem pravo intuicijo za svoje delo prebudila ob lastnih izkušnjah, na svoji lastni poti samoraziskovanja, osebnostne rasti in popotovanj po naravi. Razveseljuje me, da lahko prek lastne izkušnje doseganja resničnega zadovoljstva v življenju, potem ko sem tudi sama uspela premagati določene izzive, navdušujem druge, da se tudi sami odpravijo po tej poti.

Kako se vam zdi, da to delo vpliva na vaše lastno življenje in dobro počutje?

To delo mi omogoča, da sem redno telesno aktivna in v stiku z naravo. Kar gotovo zelo pozitivno vpliva na moje počutje in življenje na splošno. Spremljati in podpirati ljudi na svojih poteh je nekaj, kar bi vedno znova izbrala za svoj poklic. To pogloblja moja obzorja, me bogati in mi prinaša zadovoljstvo, ko sem priča njihovim napredkom.

Pridejo pa tudi obdobja, ki niso tako enostavna. Zgodbe udeležencev so pogosto zahtevne, dnevi pa polni intenzivnih pogovorov. Da me to ne obremeni in ne vpliva na moje osebno življenje, je pomembno, da si ob delu vzamem čas za aktivnosti, ki so mi pri srcu. Čas le zase in za bližnje ter čas za počitek in regeneracijo. Po oporo pri delu se obračam tudi na izkušene strokovnjake. Zelo pomembno mi je, da število udeležencev, ki jih imam hkrati v obravnavi, prilagajam drugim trenutnim obveznostim v življenju. Tako ohranjam pravo ravnovesje med delom in prostim časom. Ves čas skušam vzdrževati skrb glede tega, da se pri svojem delu ne izčrpam čustveno in fizično. Bistveno se mi zdi, da aktivno skrbim za svoje dobro počutje. Le tako lahko ostanem učinkovita in resnično prisotna za svoje udeležence.

Ali imate kakšen poseben cilj ali vizijo za prihodnost “Sprehajalcev po poteh življenja«?

Predvsem bi želela, da psihološko svetovanje na sprehodih zaživi kot osrednja dejavnost Sprehajalcev po poteh življenja. Občasno bi želela organizirati nove večdnevne dopustniške odprave. Pri tem imam v mislih predvsem nekajdnevne pohode z nahrbtnikom po Sloveniji. Poleg tega bi želela nadalje predavati o naših prehojenih poteh ter svoja predavanja obogatiti z vsebinami iz psihologije. Prepričana pa sem, da mi poleg teh načrtanih dejavnosti na pot pride še mnogo idej, ki pokličejo k uresničitvi.

Imate kakšen nasvet za ljudi, ki se morda bojijo ali oklevajo poiskati psihološko pomoč, ne glede na obliko svetovanja?

Ko spoznate, da vam soočanje z vsakdanjimi obveznostmi in zahtevami predstavlja težko obvladljivo breme, ter ne funkcionirate in se ne počutite tako, kot bi si želeli, je to znak, da bi bilo dobro poiskati strokovno pomoč.

Psihološkega svetovanja na sprehodih pa se pravzaprav lahko udeležite na katerikoli točki v življenju. Na primer ko bi želeli nekoliko izboljšati svojo vsakdanjo rutino, navade ter v svoje življenje vnesti več gibanja. Če oklevate in vas skrbi, da bi določen pristop svetovanja ali psihoterapije posegel preintenzivno v vašo notranjost, je morda ravno psihološko svetovanje na sprehodih pravi pristop za vas, saj v splošnem ne predstavlja tako poglobljene obravnave, kot jo zagotavlja psihoterapija, ter poteka v lahkotnejšem kontekstu v naravi. Na uvodnem srečanju prek spleta se pogovorimo o tem, ali s psihološkim svetovanjem na sprehodih lahko naslovimo vaše želje. Če ugotovimo, da vaše potrebe presegajo namen sprehodov, vas lahko usmerim v ustreznejše oblike pomoči. Tako vaš klic po podpori gotovo ne bo ostal neodgovorjen.

Želela pa bi podati še nekaj napotkov pred odločitvijo za psihološko svetovanje ali psihoterapijo. Ne glede na to, ali iščete psihološko svetovanje ali psihoterapijo, je pri tem ključnega pomena najti strokovnjaka, ki vam ustreza in ki mu lahko zaupate. Kakovosten in varen odnos pomembno pripomore k premagovanju osebnih izzivov.

Kljub temu, da je določen pristop v splošnem primeren za obravnavo specifičnih izzivov in težav, pa še ni nujno, da nam sodelovanje z določenim strokovnjakom zares ustreza. To je namreč precej odvisno tudi od naših osebnostnih značilnosti, načina komunikacije in predhodnih izkušenj. Poleg tega je pred izbiro strokovnjaka vselej smiselno preveriti njegovo usposobljenost za svetovalno oz. terapevtsko delo in se prepričati, kaj glede na njegove kompetence in izkušnje v obravnavi lahko pričakujemo. Poleg usposobljenosti pa so seveda izkušnje tiste, ki kateremukoli strokovnjaku vzbudijo pravo intuicijo za delo z ljudmi.

Če razmišljate o psihološki podpori, vam želim, da s pogumom stopite na pot, ki vodi k zadovoljstvu in boljšemu počutju. Prvi korak, ki predstavlja odločitev za vstop v obravnavo, je najtežji. Nadaljni koraki pa ob podpori strokovnjaka kmalu postajajo jasnejši.

Tejino delo lahko spremljate tudi na njeni spletni strani in profilu na Instagramu @sprehajalci.si.