

Zanimivosti

Ni upoštevala alarmov in je izgorela

S Petro Kalan smo se pogovarjali o izgorelosti. Telo jo je dolgo opozarjalo; kot se izrazi, so gorele vse lučke na armaturi, ona pa je še kar nadaljevala.

MAJA BERTONCELJ

Petra Kalan iz Zbilj je mama dveh otrok, žena, po poklicu novinarka, ki se je pred časom srečala z diagnozo izgorelost. Svojo zgodbo se je odločila deliti na družbenih omrežjih in tudi z našimi bralci. »Dolgo sem kolebala, ali naj delim svojo zgodbo ali ne. In ko sem to storila, sem bila šokirana, koliko ljudi se bori s tesnobo, napadi panike, z različnimi psihičnimi stanji. V veliko veselje mi je, če lahko nekemu samo poverim, da obstaja pot iz tega. Vem, da moja zgodba še zdaleč ni najhujša, ampak lahko bi bila, če se ne bi ustavila pravi čas,« pojasnjuje.

Telo je opozarjalo

Živela je lepo življenje, bila je zdrava, polna delovnega elana, razpeta med materinstvom, službo, družabnim življenjem, številnimi hobiji. Uživala je v vsem, kar je počela, in niti za sekundo ni pomislila, da si nalaga preveč. A kot je potem ugotovila, jo je telo že dolgo zelo počasi opozarjalo.



Petra Kalan je med prvomajskimi prazniki prehodila Camino Krk, kar je bil simboličen zaključek težkega obdobja v njenem življenju. / Foto: osebni arhiv

»Čisto po tiho so se začeli sprožati alarmi. Mravljinca, vrtoglavice, nespečnost, nihanje razpoloženja, razdražljivost, občutki nemoci in nesposobnosti. Vse to se je dogajalo v lanskem letu, še posebej intenzivno z vrnitvijo v službo po porodniškem dopustu. Hodila sem od specialista do specialista, vsi so mi govorili, da sem fizično v redu. In tako sem s še večjim tempom

nadaljevala življenje. Z mojem sva se vrgla v svoje podjetje in poleg rednih služb je bil to kar zalogaj. Drugi sin res ni spal do skoraj drugega leta in tudi to je pustilo posledice. Pa vseeno sem po vsakem pregledu nekoliko pomirjena nadaljevala s tempom, ki ga nisem več obvladovala. Kmalu so se začeli napadi panike in tesnoba je postala moja dnevna spremljevalka. Takrat sem

vedela, da bo treba ukrepati, ampak sem zadevo prelagala. Saj veste, sarno šeto naredim, potem se pa res posvetim sebi,« je opisala težave.

Od diagnoze do okrevanja

Na izgorelost sprva ni pomislila. Vedela je, da ta diagnoza ni redka, ni pa si mislila, da je doletela ravno njo. »V resnici je prvi o tem na glas spregovoril moj mož,

ko je po spletu iskal možne diagnoze. Po alinejah mi je prebral vse simptome in čisto vsi so bili prisotni. Seveda si najprej tega nisem priznala in sem trmasto nadaljevala delo. Januarja letos ni šlo več. V službi sem doživela totalen kolaps sistema, v tem času mi je piskalo v ušesih, spala sem po 15 minut v kosu in se zbuvala vsa prepotena. To je bil zadnji napad panike pred dolgotrajno bolniško odsotnostjo. Takrat se je vse odvijalo v nekaj dneh. Poslala sem e-sporočilo terapevtki, zdravnici in možu povedala, da ne zinorem več. Terapevtka mi je po posvetu dejala, da sem tik prek popolnim kolapsom, zdravniška mi je takoj odprla bolniški dopust in začela se je borba za zdravje,« pravi Petra Kalan in predstavlja, kako je potekalo okrevanje. »Popoln odklop od spleta, začetek psihoterapije, hoja, meditacija in veliko dela na sebi – vse to je bilo potrebno, da sem počasi prihajala k sebi. Za zdaj delam po štiri ure, vendar mislim, da bom počasi nazaj v polnem pogonu. Nikoli več pa nočem nazaj

na stare tire. V teh mesecih sem spremenila odnos do življenja, sebe, do ljudi okoli sebe. Naučila sem se vzeti si čas zase in reči ne. Če sem včasih mislila, da bo brez mene svet obstal, se zdaj zavedam, da svet jaz obstala – zaradi tebe, ki sem si jo naložila,« poudarja. Pomemben del terapije ji predstavlja hoja. Med prvomajskimi prazniki je prehodila Camino Krk, kar je bil simboličen zaključek težkega obdobja v njenem življenju, spogleduje se tudi s španskim Camino.

Znati reči ne

Njeno sporočilo bralcem? »Predvsem da moraš imeti sebe rad in znati reči ne. Telo vedno počasi opozarja, da mu nekaj ne ugaja. In če znamo upoštevati temeljna opozorila, rdeče lučke na armaturi jim rada rečem, potem mi treba iti tako daleč, kot sem šla sama. Želim si, da bi več govorili o psihičnem stanju, saj so možgani v teh časih bolj obremenjeni kot kadarkoli in ne smemo se pretvarjati, da psihične bolezni ne obstajajo.«

Antologija Brez križa in imena

Ko se je minuli petek ob mogočni cerkvi v Crngrobu začelo večeriti, sta na pesniškem recitalu Pasijonke zazveneli beseda in glasba. Večer je bil posvečen novi pesniški antologiji Brez križa in imena akademikinje ddr. Marije Stanonik. Z njo se je pogovarjala dr. Ignacija Fridl Jarc, tajnica-urednica pri Slovenski matici, ki je zbirko tudi izdala.

KLARA MRAK

Projekt Pasijonke je sicer zaživel leta 2015. Organizator večera v Crngrobu Blaž Karlin je poudaril, da se ves ta čas trudijo, da zoper grme nje zvočnikov nekulture in laži spregovorijo z besedo kulture spominjanja in spoštovanja do vseh, ki so trpeli med drugo svetovno vojno in po njej. »Ko prepovedanim in zamolčanim pesnikom in pesnicam skušamo vrniti vsaj nekaj krivično jim odvzetega glasu,« je povedal Karlin.

Postavila je križ in jim dala imena

Osrednje dogajanje na večeru je bilo namenjeno predstavitvi nove pesniške antologije Brez križa in imena: slovensko pesništvo na drugi strani med drugo svetovno vojno in po njej. V pogovoru, ki je pustil močan vtis na vseh prisotnih, sta avtorica ddr. Marija

Stanonik in dr. Ignacija Fridl Jarc, tajnica-urednica pri Slovenski matici, odstrli marsikatero tančico o vsebini zbirke. Knjiga ima kar 541 strani in predstavlja dragoceno pričevanje mnogih zamolčanih pesnikov, pa tudi preprostih ljudi, ki so svoje trpljenje in doživljanje vojnih strahot prelili v verze, si tako lajšali grozote vojnega časa in ohranjali človečnost. Da gre za zbrano poezijo vseh tistih, ki niso bili znotraj revolucije, ki se niso pridružili Osvobodilni fronti, »pesemsko ustvarjanje tistih, ki so se znašli 'na drugi strani',« je izjemno delo predstavila Fridl Jarčeva, avtorica Stanonikova pa je poudarila, da ima zanjo vsaka pesem svoj prepoznavni obraz. Pesni so v antologiji Brez križa in imena razporejene v sedem ciklov. »Na prvem mestu sta dom in domovina, kar govori o globoki ljubezni piscev do domače zemlje in



Oboki crngrobske cerkve so bili minuli petek priča izgovorjenim pomnikom preteklosti.

/ Foto: Jernej Tavčar

o njihovem prav tako močnem preziru do okupatorja. Eden osrednjih je religiozni cikel. Vera je tem ljudem dajala moč za preživetje vsega hudega, soočanja s

smrtjo in nasiljem, vendar je treba po prepričanju akademikinje prof. ddr. Marije Stanonik poudariti, da je pogosta tudi pri pesnikih NOB. Zbirko zaključuje

cikel Pesmi oz. Sonetni venci, ki kaže na intelektualno razgledanost, umetniško zahtevnost in pesniško večino ustvarjalcev,« pove dr. Ignacija Fridl Jarc, ki

poudari, da je Stanonikova zamolčanim pesnikom postavila križ in jim dala imena.

Večerni somrak sta rezali beseda in glasba

Poezija zamolčanih, pobitih, prezrtih ali za vedno neznanih avtorjev, ki sta jo prebirala mlada bralca Barbara Kržišnik in Jakob Florjančič, se je prepletla z glasbo mladih glasbenic Tare Oblak na violi in Mance Berce na violini. V večernem somraku je nad zbranimi v objemu cerkvenega predvečera razpadajoča mežnarja, priča trpljenja in predsmrtnega strahu, poslednjih molitev in zadnjih besed po vojni pobitih brez križa in imena. Še z večjo mrakobnostjo pa so med poslušalce večera zarezale besede organizatorja dogodka Blaža Karlina, da so tisti, ki so odhajali v strašno smrt, bili tedaj v prav takem cvetu mladosti kot mladi, ki so sodelovali na petkovi prireditvi.