

**Sneža  
Ulčar,  
dr. medicine,  
o tem, kako  
srečneje živeti**

Prepovedi, ovire, omejevanje svobode, na drugi strani pa strah pred boleznijo, izgubo službe in posledično skrb za preživetje nas navdajajo z vedno več tesnobe, ki ji mnogi niso več kos. Zato so ljudje, kot je Sneža Ulčar, pulmologinja z mnogimi znanji, ki si jih je nabirala po svetu, svetla lučka, ki nam pomaga najti upanje, da ta svet niso samo drame, bolečine in travme. Živeti je mogoče tudi drugače.

Tekst: **KATJA BOŽIČ**, foto: **ANDREJ KRIŽ**

# Svet potrebuje več radosti

**T**esnoba je odraz tega, kako doživljamo svet, je povedala v oddaji Zvezdana. Lahko živimo drugače, odvisno, kaj izbiramo. Kako pogumna trditev za te čase! Gospa, o kateri ste pred časom v naši reviji sicer že lahko brali, je bila tudi tokrat videti radostna, skromna, zadovoljna. Pa ne samo navidezno. In smo jo znova poklicali ...

● **Lepo je slišati vesele ljudi v tem času, od kod črpate radost?**

Morala sem prehoditi kar dolgo pot, da danes živim to lahkotnost, radost in čarobno življenje. V življenju sem imela veliko vzponov in padcev, zato sem se vseskozi spraševala, kaj storiti, da bi bilo drugače. Kar naprej so se mi ponavljali ene in iste drame, dogodki, bolezni, kot bi se vrtela v krogu. Začela sem brati knjige o osebni rasti, nato pa obiskovati delavnice in seminarje, da bi si pomagala. Leta 2010 me je pot vodila v London na Landmark forum – to so posebni tečajji osebnega razvoja. Ta seminar je bil zame prelomnica – po štirih intenzivnih dneh dobiš občutek, da si izbrisal vso

preteklost in da lahko začneš spet pisati na belo tablo. Z mano je šla hčerka, in ko sva prišli nazaj, je sin opazil, da sva spremenjeni. Zato se je med šolskimi počitnicami tudi sam z nekaj sošolci odpravil v London na tečaj. Ko so se vrnili, so jih še učitelji v gimnaziji spraševali, od kod jim ta sprememba, lahkotnost. Zame je bil ta seminar vreden milijon evrov, toliko stvari sem spustila in odpustila.

● **Kakšne težave ste imeli?**

V glavnem s hrbtenico. Začelo se je leta 2010 z bolečinami – hernija, okvarjen živec ... Leto pozneje sem bila operirana. Ker pa operacija ni povsem uspela in sem se težko sestavila nazaj, sem iskala naprej. Iščeš razlog, znajdeš se v začaranem krogu. Z umom in razumom tega ne moreš dojeti. Leta 2013 sem tako odkrila metodo Access Consciousness®. Ko sem po prvem tretmaju Access Bars® prišla domov vsa sveža in pomlajena – po hčerinih besedah (*smeh*) – in polna energije začela še kuhati ter pospravljati, sem vedela, da je nekaj na tem. Šla sem na prvo delavnico, znanja pa so me tako

pritegnila, da sem se izobraževala naprej.

● **Kako so vaši stanovski kolegi gledali na vašo novo pot?**

Jaz to pot živim. Po Zvezdani oddaji me kličejo kolegi zdravniki in zdravnice ter mi povejo, da se jim zdi fino, ker je nekdo spregovoril o tem. To je iskanje samega sebe. Je prekrasna pot, na kateri odlagaš vse – čustva, misli, občutke, bolečine, bolezni, prepričanja, obsodbe. Moj kolega zdravnik je imel prav tako vseskozi

težave s križem in vedno, ko sva se videla, je rekel: me boli, boli. Pa sem mu predlagala, naj najde nekaj, kar ga res veseli, v čemer bo res užival, ne glede na to, kaj je. In je začel šivati. Rekel mi je: »Že kot otrok sem si želel šivati in zdaj res uživam v tem.« Potem je začel trenirati boks in je zdaj veliko bolj miren ter ima manj težav.

● **Pomembno je torej delati nekaj za dušo ...**

Ja, nekaj, kar te res veseli. Pred tremi leti sem bila na seminarju Garyja Douglasa, ustanovitelja metode Access Consciousness, v tujini. Takrat je sinov znanec naredil samomor in bilo mi je zelo

hudo, da si tako mladi ljudje vzamejo življenje. Garyja sem vprašala, kako spremeniti prepričanje, da je življenje težko, ter spet najti upanje in smisel. Pa je lepo povedal, da je treba v ta svet vnesti več radosti. Slovenija kot nekdanja socialistična dežela ima

še veliko ostankov tega sistema, ko je bilo veliko stvari prepovedanih, od tod to prepričanje. To se mi je zelo odkritje. Vprašala sem se, kje sem sama izgubila radost.

● **Ste ugotovili?**

Ne vem, ali sem jo kdaj, od mladih nog naprej, v resnici imela. V meni je bil vedno tisti občutek, da je življenje težko in naporno. Res je pomembno biti prisoten tukaj in zdaj. Naš razum ima nad nami ▶

» **V tej družbi vseskozi iščemo napake – kaj je zdravnik naredil narobe, kaj politik, novinar ... Ne gledamo pa na to, kaj so dobrega storili.** «

► kontrolo. Ko se ga naučimo utišati, se lahko slišimo – tudi svoje telo. To je trening, je pa fino imeti znanja. Z njimi si pomagáš. Eno izmed njih je že mantra, napisana tamle na steni (pogovarjali smo se v prostorih Aurore, njenega centra za kakovostno življenje, kjer izobražuje in dela tretmajne metode Access Consciousness ter medicinske hipnoze, op. a.). Vse življenje prihaja k meni lahko, radostno in veličastno. Že ko jo desetkrat ponoviš zjutraj in zvečer, se začnejo dogajati spremembe.

#### ● Tudi če ne verjameš?

Ne, ni treba verjeti vanjo. Metoda ima drugačen pogled na svet. Tu um umiriš, potem pa lahko dostopaš do nezavednega. Če bi z umom lahko reševali stvari, bi bili vsi brez težav, ali ne?

#### ● Slišati je preprosto, pa ni.

Zame je to najlažja pot. Včasih smo se vozili po ovinkih, s tem znanjem pa začneš voziti po avtocesti. Padci, ki so bili prej zelo globoki, niso več, ker se lahko vedno potegneš ven že samo z vprašanji, ki si jih postavljaš. V tej resničnosti prevladujejo misli, čustva, občutki in vse je trdo, skrčeno, kot bi bil v škatlici, v kateri samo malo mahaš, pa nič, kar poskusiš, ne deluje. Ko si začneš postavljati vprašanja, se odpreš novim možnostim, dopustiš, da v tvoje življenje pride nekaj novega, in resničnost se začne topiti – negativne misli, čustva, občutki. Na naši spletni strani je vaja, s katero si pomagamo spuščati zidove, s katerimi smo se v življenju obdali, da bi se zaščitili. Ko si jih dopustiš spustiti, strah izgine. Pomembno je, da »najdeš sebe«. Dandanašnji nas vsi nekaj obsojajo ali mi obsojajo druge ali pa sami sebe. Kot otrok sem čutila, da mora obstajati nekaj več, neko lepo, čarobno življenje, kljub temu da so vsi govorili, da tega ni. Veliko ljudi hoče potlačiti čustva, jih ne prenesejo, gredo teč, pa so še bolj jezni. Oziroma s tem samo začasno spustijo ventil, a morajo teči več in več. Tako smo navajeni delovati, da pa se tudi drugače. Vsak ima svojo pot. Svojega dela nimam za alternativo, vse to je pot, ki vodi do zavedanja. Ljudem pomagam zvišati zavest, in ko to storiš, lahko nekaj spremeniš. S temi orodji iščeš radost, veselje, hvaležnost, prijaznost do sebe, svojega telesa, vitalnost. To je pot čarobnosti. Česar ne poznamo, se bojimo, dokler ne udarimo po mizi. Ko imaš vedenje, preprosto ni nobene stvari več na svetu, ki bi se je bal.

#### ● Kako z distance gledate na to, kar se v svetu sedaj dogaja?

Kaj če svet to potrebuje; kaj če mi to potrebujemo; kaj če je to pot nazaj k sebi? Spomladi je bilo veliko strahu, po drugi strani pa smo lahko čas izkoristili za druženje z najbližjimi, bili smo veliko v naravi, sami s sabo, bil je čas, ko si lahko pogledal vase in se spremenil, vsaj jaz sem ga tako doživela. Kot da se je preteklost brisala. Ljudje so lahko videli, da so na svetu tudi druge vrednote in da je mogoče živeti drugače.

#### ● A potem se je zgodil drugi val ...

Kaj bi bilo potrebno, da bi to preprečili? Da se več ljudi zbudi, opustijo strahove in se stvari lahko spremenijo?

#### ● Kaj?

Eno od orodij, ki jih uporabljam, je, da se vprašam, kaj je v tem prav, pa tega še ne dojamem, a je to za slovensko javnost v tem trenutku verjetno prehuda izjava. Moj oče je rekel, da se dojenček rodi v bo-



» **Občutek pri teh dveh bolnikih s covidom je bil hujši kot pri rakavih. Kot bi imela vkodiran strah, krivdo zaradi vsega, kar se dogaja. Ljudem vzbujajo občutke krivde – covid si prinesel iz službe, nisi se dovolj razkuževal, z vsem se vzbuja krivdo. Zakaj, mi ni jasno. Vse so krivi ljudje.** «

lečinah. Taka je zdaj resničnost. Včasih mora nekaj oditi, da lahko pride nekaj novega. Kaj zdaj odhaja, pa se še ne zavedamo? Kakšne nove stvari se zdaj kreirajo? Menim, da je čas za ustvarjanje. Ni več časa za hitenje, pehanje za službami, denarjem, za tem, za onim, ampak je čas, da gremo vase, se umirimo in najdemo svojo notranjo moč. To doživljam kot nov začetek.

#### ● Realnost mnogih je v tem trenutku življenje na robu revščine, izguba službe ...

Zdaj je grozljivo. Kako bi lahko preprečili tretji val? Ljudje bi morali zmanjšati svoje strahove. Zdaj so tako prestrašeni, da ko zbolijo za covidom, pa nimajo še nič na pljučih, dobijo dihalno stisko in drvijó na urgenco. A to so lahko pa-

nični napadi. Treba jim je dati upanje, jih poučiti, da vse okužbe niso smrtne, da jih veliko poteka zelo blago. Na moji spletni strani je prispevek gospe, ki je s sinom zbolela za covidom. Napisala je, kako so ji ljudje pomagali. Ni mogla verjeti, da je to še sploh mogoče. Puščali so hrano pred njunimi vrati, ju klicali in spraševali, kako sta. Sočutje se zbuja v ljudeh. Prej smo živeli bolj drug mimo drugega, zdaj pa se spet zbuja občutek solidarnosti. Veliko ljudi je začelo drugače gledati na življenje. Ni vse samo slabo, veliko ljudi je ugotovilo, da je fino delati od doma, ker se ni treba vsak dan voziti v službo – koliko manj je obremenitve za okolje!

#### ● Koliko imate pa dela v svoji pulmoški ambulanti, ki ste jo tako lepo poimenovali Objem zdravja?

Ni toliko bolnikov, kot jih je bilo. Domnevam, da si ne upajo priti, morda pa je tako tudi zaradi ukre-

stev sem imela dva bolnika s covidom. Oba sta bila zelo bolna, ne toliko telesno kot na neki drugi ravni. Začutilim ljudi, začutilim bolezní. Začutilim, recimo, rakave bolnike, ker imajo posebno težko energijo. Občutek pri teh dveh bolnikih je bil hujši kot pri rakavih. Kot bi imela vkodiran strah, krivdo zaradi vsega, kar se dogaja. Ljudem vzbujajo občutke krivde – covid si prinesel iz službe, nisi se dovolj razkuževal, z vsem se vzbuja krivdo. Zakaj, mi ni jasno. Vse so krivi ljudje. Tisti, ki so preboleli covid, pravijo, da še nikoli niso imeli takih občutkov krivde, osamljenosti, samote, da je nekaj narobe. Tridesetletna punca, ki je prav tako prebolela covid, mi je zaupala, da se še nikoli ni počutila tako osamljeno, kot da je sama na svetu.

#### ● Kako lahko to spremenimo?

Lahko se vprašamo, kaj telo sporoča z bolečino, boleznijo, kakšne spremembe si želi. Če ujameš misel, da zaradi covidu lahko resno zbolíš in umreš, telo to sliši in dejansko lahko zbolíš. Če si pozoren na svoje misli, takšne ujameš in jim ne daješ pozornosti, jih brišeš. To ni tvoja resničnost. Ko stopiš v svojo moč, ti nobena misel ne more nič. Priti do te moči pa je proces, pot. V življenju smo si naložili ogromno, ne moremo takoj vsega odložiti. Mladi lahko to storijo hitreje, drugi odlagajo po plasteh. Odpustijo, kolikor jim dopusti telo. Pri svojem delu združujem vsa znanja, ki pomagajo bolniku. Že samo z dotikom, brez obsojanja, se lahko marsikaj spremeni. Nobenega bolnika ne obsojam, temveč iščem načine, kako mu lahko nekaj doprinesem. Včasih jim lahko samo beseda spremeni življenje. Ko pridejo spet čez dve, tri leta, mi povejo, da so zaradi nečesa, kar sem jim takrat rekla, recimo nehali kaditi. Nekdo drug je morda shujšal. Z njimi se pogovarjam brez obsojanja, ustrahovanja, brez vzbujanja občutkov krivde, ne iščem napak. V tej družbi pa vseskozi iščemo napake – kaj je zdravnik naredil narobe, kaj politik, novinar ... Ne gledamo pa na to, kaj so dobrega storili. Kaj če je ravno tisto, kar so naredili, ustvarilo nekaj dobrega? Kaj pa če bi si poskušali poiskati malo veselja? Odločimo se in si recimo, da bomo danes eno minuto prisotni sami s sabo, radostni, jutri dve, pa potem tri minute in tako naprej. Nehajmo se ukvarjati z drugimi, začnimo pri sebi. Spremenili se bomo sami in hkrati se bo spremenil svet. ■