



dr. Sabina Jurič

»Da bi se počutili uspešne, nam ni treba vedno zmagovati!«

Živimo v času, ko pogosto velja prepričanje, da je edino merilo za uspeh doseganje prvega ali vsaj prvih treh mest. A prava skrivnost uspeha tiči drugje. Mogoče v poti, ki je pomembnejša od cilja? Mogoče v poklicu, kjer lahko združimo vse to, kar smo in kar nas zanima in kar želimo postati? Mogoče bi ravno to lahko rekli za dr. Sabino Jurič, včasih uspešno karateistko, danes pa priznana psihologinja. Že z osemnajstimi leti je postala mojstrica karateja, v svoji športni karieri je osvojila več kot 50 medalj. Po dokončanem študiju psihologije se je vpisala na doktorski študij zakonske in družinske terapije in ga letos tudi uspešno zaključila.

Uroš KOPAVNIK
[uros.kopavnik@ognjisce.si]

▣ Sabina, trenirali ste karate, kako je prišlo do odločitve za ta šport?

Šport sem potrebovala kot način aktivnega preživljanja prostega časa. Ker sem veliko časa preživela s knjigo v roki, se mi je zdel karate odlična ideja, da vnesem v svoj vsakdan nekaj dinamike, napora, discipline ... Kaj kmalu pa sem začela tudi tekmovati, kar pomeni, da mi je karate predstavljal tudi način potrjevanja sebe, oblikovanja samospoštovanja in uveljavljanja med vrstniki.

▣ Ste se kdaj stepli tudi zares?

Čeprav sem že ob vpisu karate doživljala kot šport, ki ti da notranjo trdnost in odločnost, sem spoznala, da so se moji vrstniki za karate pogosto odločali iz drugih motivov. Kar je povsem razumljivo, če upoštevam to, da sem s treningi karateja začela s trinajstimi leti.

Če se vrnem k vprašanju, res je. V zelo neprijetni situaciji sem bila enkrat primorana znanje uporabiti v samoobrambi do odraslega. Je pa res, da sem imela takrat za seboj že sedem let karateja, kar mi

je pomagalo, da sem ustrezno poskrbela zase.

▣ Ali lahko, in kje, izkušnje iz športa prenesete in uporabite v poklicnem življenju?

Karate je šport, kjer poleg priprave telesa na vzdržljivost, trdnost, fizično ter eksplozivno moč, pripravlja tudi duha, lahko rečem. Meni osebno je karate izostril odločnost, vztrajnost, samodisciplino ...

Moja poklicna pot ima s karatejem kar nekaj stičnih točk. Tisto, kar tudi poklicno potrebujem, je vztrajnost pri opori mladim in odraslim, čeprav lahko mojo pomoč na začetku zavračajo. Svoje telo potrebujem kot orodje, ki mi pomaga prepoznati, razumeti in sočustvovati z drugim. Stiska ima namreč vedno tudi telesno komponento, ki predvsem nam terapevtom pomaga, da se drugemu bolj približamo, da ga začutimo.

No, absolutno pa potrebujem tudi vero v drugega, da bo zmožni narediti nadaljnje korake in da se bo odločil v dobrobit sebe in svoje družine.

▣ Na katerega od svojih dosežkov ste najbolj ponosni in zakaj?

V smislu karateja zagotovo na spoznanje, da mi ni treba tekmovati

in zmagovati, da lahko od karateja vzamem tisto največ, kar mi ponuja.

Tekmovala sem namreč kar vrsto let, od zelenega pasu, ki sem ga dobila po treh letih treninga, in nato dobrih pet let. Mojstrski pas sem dobila pri osemnajstih letih. Z dobrimi rezultati se lahko pohvalim predvsem v katah – individualno in ekipno.

▣ Kako je prišlo od odločitve za študij psihologije?

Ljudje v življenju sprejemamo različne odločitve, redko se odločimo povsem zavestno in racionalno, pogosto nas vodi tudi intuicija. Lahko si zaupamo bolj ali manj, lahko smo bolj ali manj prepričani vase in lahko imamo več ali manj podpore v krogu svojih najbližjih. Kaj je tisto, kar nas žene naprej, koliko smo v tem svobodni, kakšno življenje si izberemo ... S takšnimi in podobnimi vprašanji sem se srečevala že v srednji šoli in seveda sem jih želela s študijem psihologije čim bolj raziskati.

▣ Pri svojem delu se srečujete z mladimi in z odraslimi. Kaj vse se pa pri tem vi naučite od njih, kaj vam dajo?

Čeprav sem se v času svoje poklicne kariere, študija, znanstve-

nega raziskovanja že veliko naučila, pa seveda do drugega ne pristopam v vlogi absolutne avtoritete, ki za drugega najbolje ve, kaj je zanj najbolje, kako naj se odloči. Psihološka, psihoterapevtska pomoč je vedno skupna pot, pri kateri iščemo najboljše rešitve, se učimo poslušati svoje telo, prepoznavati posledice svojih odločitev ter si izoblikujemo držo, ki nas odraža. Pri delu z mladimi je odgovornost za kvaliteto odnosa in medsebojnega zaupanja predvsem na strani psihologa, psihoterapevta.

▣ S kakšnimi stiskami in težavami se vaše stranke najpogosteje obračajo na vas?

Mladi, s katerimi delam, se pogosto čutijo preslišane s strani odraslih, prezrte ali polne nemoči in besa. V teh primerih iščemo poti, da lahko svoje potrebe izrazijo tako, da jih njim pomembni odrasli, največkrat starši, učitelji ... slišijo. Pri odraslih gre največkrat za težavo, da razmišljajo zelo drugače, kot jim narekuje telo, gredo torej preko sebe, se preveč trudijo in izgorevajo ali pa telo pomirjajo na destruktivne načine.

