

DUŠEVNO ZDRAVJE AV USTVARJALCEV



V okviru letošnjega festivala balKam¹ smo se prvič pogovarjali o nečem, kar vsi poznamo, a le malokdo priznava, kaj šele ubesedi. Začeto temo sva psihologinja in specializantka klinične psihologije² ter direktor fotografije in snemalec nadaljevala ...

TISA: Kako si?

DARKO: Niham med dvema skrajnostma – ali nimam čisto nič dela ali nimam niti sekunde prostega časa, ker se vse nabere. Zdaj sem, recimo, dobil večji projekt, a so me vključili precej pozno, tik pred snemanjem. In se res sprašujem, če je sploh realno, da bomo uspeli vse pripraviti pravočasno.

TISA: Kdo pa določa tako kratke roke? Zakaj vas v projekt vključijo tako pozno?

DARKO: Ne vem točno, kako je bilo, ampak projekt razvijajo že nekaj mesecev. So se pa zelo pozno odločili, da angažirajo direktorja fotografije. Jaz običajno potrebujem za pripravo na film vsaj pol leta – zdaj naj bi vse izpeljal v mesecu in pol.

TISA: Pa naročniki sploh vedo, kaj vse potrebujete, preden lahko začnete? Da potrebuješ teh šest mesecev, kot si rekel? Je to kje jasno zapisano – kako kdo dela v tej industriji in koliko časa kdo potrebuje za

¹ Izredno bogat festival je poleg pregleda najzanimivejših in najbolj uspešnih filmov z vidika snemanja in filmske fotografije s področja bivše Jugoslavije (pripravila so ga nacionalna združenja direktorjev fotografije, ASBH (ba), SAS (sr), MSC (mk), HFS (hr) in ZFS (si)) obsegal še pogovore, okrogle mize, pa tudi predstavitev tretje knjige v zbirki ZFS pre►vaja – *O barvi v filmu in sorodnih medijih* Nikole Tanhoferja. Celoten program na zfs.si, BalKam

² Dr. Tisa Frelj ima za sabo uspešno kariero tonske tehnice – več na radiostudent.si/druzba/stopinje-v-prahu/tisa-frelj

Tisa Frelih | Darko Herič

svoje delo?

DARKO: Ne, pravzaprav ni nekih pravil, stvari niso jasno določene.

TISA: A najbrž bi se jih dalo uvesti? En tak »čistopis«, kjer bi bil jasno zapisan potek – da bi bilo vsem skomunicirano?

DARKO: Na Zvezi društev filmskih ustvarjalcev smo zdaj ustanovili delovno skupino, ki se ukvarja s kolektivno pogodbo, delovnimi pogoji in minimalnimi plačili. To bi potem lahko veljalo znotraj produkcij, ki jih sofinancira SFC. Smo šele na začetku, zna biti zelo dolgotrajno, ker sodelujemo vsi AV ustvarjalci, ne zgolj avtorji, producenti in igralci.

TISA: Torej bodo imele prihodnje generacije bolj urejene razmere. Oprosti, zvenim pesimistično, ampak najbolj pomembno je, da ste sploh začeli.

DARKO: Vsi si želimo manj padanj iz ene skrajnosti v drugo.

TISA: Kot si rekel: da en dan nimaš nič, naslednji dan pa je vsega preveč. Občutki negotovosti in nestabilnosti so neizogibni. Ko nimaš nič, sploh ne veš, ali se bo jutri kdo oglasil, te povabil v projekt in ti dal en mesec časa za nekaj, kar sicer potrebuje pol leta priprav.

DARKO: In obratno: če je danes vse v redu, to še ne pomeni, da bo tako tudi čez en mesec. Lahko si misliš: »Imam super sezono, stvari mi res lepo tečejo,« ampak

to še ne pomeni, da bo naslednje leto prav tako dobro.

TISA: Koliko pa sploh lahko planiraš? Najbrž težko ali sploh ne, ker si svobodnjak. Verjetno je produkcijskim hišam lažje ...

DARKO: Tudi oni v resnici ne vedo, kje, kdaj in ali bodo dobili financiranje. Večina filmskih produkcijskih hiš je zelo odvisna od uspešnosti na razpisih. Morda gledajo bolj na dolgi rok, a so vseeno v negotovosti. Mi ustvarjalci pa smo bolj na kratki rok.

TISA: Koliko časa boš zdaj konkretno zaposlen s projektom, ki si ga dobil?

DARKO: Od nekje pomladi do jeseni.

TISA: In potem bo jeseni tista prelomnica, ko boš spet na nuli: »Kaj pa zdaj?«

DARKO: Ko bo projekt končan, še ne vem, kaj bom. Do jeseni se ne bom kaj dosti družil, ker bom na snemanju. Morda se sliši čudno, ampak vesel sem, da vsaj za naslednjih pet mesecev vem, da bom delal. Včasih ne vem niti za naslednji teden ali naslednji mesec.

TISA: Projektno delo in z njim povezana negotovost ustvarjalcev sta v filmski oz. AV industriji stalnica. Hkrati pa se s tem nikoli zares ne moreš sprijazniti, tudi če se zavedaš, v kakšen posel se podajaš. Slej ko prej postane naporno. Ko končaš študij in si star nekaj čez dvajset, ti je še zelo vznemirljivo, z leti pa ...

DARKO: Se strinjam. Zagotovo nas pritegne ljubezen do filma, navdušenje nad skupnim ustvarjanjem, neka dogodivščina, neka magičnost cirkusa, kar film v bistvu je. A morda je naš največji problem prav to navdušenje, ta osebna, notranja motivacija ... in zato sprejmemo okoliščine, ki jih sicer ne bi.

TISA: Si predstavljam, da mora biti res močan, dober občutek, ko greš soustvarjat zgodbo. V sebi imaš tisti kreativni moment; z njim prideš že na svet, nato iščeš svoje mesto in ga najdeš: »Delal bom filme!« In ko si mlad, te to čisto potegne.

Hkrati pa gradiš identiteto, ki se zelo nasloni na tvoj poklic. Ti si svoj poklic. In ko se en projekt konča in ne veš, kdaj bo naslednji, v bistvu ne veš več niti, kaj bo s tabo. Ne le finančno – ne gre za to, ali si boš lahko kupil špagete in omako. Gre za to, kdo sploh si, če nisi potreben v tem, kar obvladaš. Takrat se lahko vse sesuje. Dopamin pade, počutiš se prazno.

V tej popolni predanosti poklicu, v vseh teh projektih in zgodbah, lahko začneš sčasoma izgubljeni svojo lastno življenjsko zgodbo.

DARKO: Misliš na družino, hobije?

TISA: Recimo. Tisto, kar je v življenju še pomembno. Pri vsakem je nekaj drugega ... Ampak tukaj je verjetno past, da se večina ljudi, povsem normalno, tega sploh ne zaveda, dokler nismo stari okoli 35 let, recimo.

DARKO: Zakaj šele takrat?

TISA: Rekla sem »okoli«. Možgani namreč kar nekaj časa zorijo, še posebej ta sprednji del, prefrontalni korteks, ki omogoča zrelo razmišljanje, dolgoročno načrtovanje in to, da znamo vpeljati strategije v svoje življenje. Pomaga nam tudi, da začnemo razmišljati, kaj je v življenju za nas res pomembno. In prav takrat, ko prefrontalni korteks dozori, začne človek mogoče bolj razmišljati: »Sem dovolj naredil za ta svet? Bi še koga imel? Bi še koga kaj naučil? Bi bil to moj otrok?« Na primer.

Seveda si nismo vsi enaki, ampak pri večini se to počasi zgodi. Prehod v »zrelost« se zaradi sodobnega »lajfstajla« vedno bolj zamika. In če prvih deset let delaš v umeetniški industriji z navdušenjem, poln dogodivščin, lahko kar malo pozabiš, da je minila cela dekada. Ker ti je ves čas »fajn«. Še imaš tisto energijo, prav nič se ne pozna, če

vsak dan spiješ tri piva ali ješ »junk« hrano. Ampak ko prideš malo bolj v leta, se vse to začne poznati. In te lahko še dodatno izčrpa.

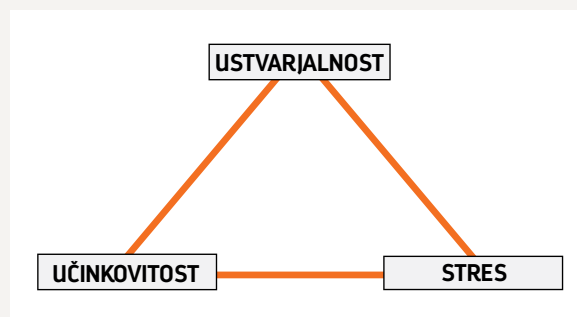
DARKO: In potem se začne dogajati še ena stvar, ki sem jo pri nas opazil – in jo čisto laično imenujem »starostna diskriminacija«. Ko imajo filmarji v določenem trenutku že kar nekaj kilometrine za sabo in začnejo upravičeno zahtevati bolj normalne honorarje – take, kot si jih glede na delovno dobo in uspešnost tudi zaslužijo. Pa hkrati niso več tako fizično fit, da bi zdržali naporne urnike in dolgotrajne, večmesečne obremenitve. In potem jih kar počasi nehajo klicati na projekte. Imam občutek, da počasi prihajam v ta leta – ko nočem več pristati na vse, ampak si še vedno želim ustvarjati.

TISA: Zdaj imaš pravzaprav idealno priložnost, da soustvariš smernice za industrijo. Da poleg konkretnih AV stvaritev nekaj pustiš tudi tistim, ki bodo delali za tabo. Dobro si poimenoval – starostna diskriminacija. Hkrati, ko postajaš vse bolj moder in si znaš postaviti meje, postajaš v očeh industrije vedno bolj »odvečen«. In če tvoja identiteta temelji predvsem na poklicu, lahko takrat postaneš precej nesrečen. Pri nekaterih se lahko začnejo pojavljati tudi občutki praznine, depresije, včasih celo beg v alkohol ali druge oblike pobega.

DARKO: Spomnim se, kako sem imel lani težave z dvema projektoma – nisem dobil plačila za že opravljeno delo. In sem se dobesedno sesedel, otopel ...

Po mesecih nemoči sem ugotovil, da ni treba, da vse postorim sam. Obrnil sem se na odvetnika, ki mi je pomagal rešiti zadevo precej bolj enostavno, kot sem si predstavljal.

Imel pa sem strah: Kaj če se zamerim producentom, ker želim dobiti to, kar mi pripada? Bal sem se, da če vztra-



jam, ne bom več dobil nobenega projekta. Ne vem, kako bi opisal moje takratno stanje ... morda je šlo za neko anksioznost, depresijo?

TISA: Najbolje veš ti sam, kako si se takrat počutil. Če si izgubil energijo, motivacijo, veselje – in še posebej tisto kreativnost, ki te sicer žene naprej – potem to res zveni kot nekaj, kar lahko ustreza depresivni sliki. Obenem pa se sliši tudi kot izčrpanost. Ta občutek, da ogromno vlegaš, a ne dobiš dovolj nazaj. To razmerje med vloženim in prejetim ... če tu ni ravnovesja, je to res lahko dober recept za burnout.

DARKO: Izgorelost?

TISA: Tudi. Burnout je »krovni« izraz za ogromno različnih stvari. Pri vsakem se pokaže malo drugače. Lahko na primer zbolíš telesno, lahko pa psihično odpoveš in, recimo, padeš v depresijo. Na nek način ti telo sporoči: »Ne morem več«. Telo in um pa sta v resnici zelo povezana – nista tako ločena, kot je zastavil Descartes, da bi omogočil znanosti proučevanje možganov.

Skoraj vsak človek v življenju doživi vsaj kakšno epizodo depresije, sprožilec pa je bodisi neko notranje stanje bodisi nek zunanji dogodek, pogosto pa kar oboje. Največkrat se kombinacija posameznika in okolja, v katerem živi, kar lepo »poklopi« v depresijo. Ali v širšo sliko izgorelosti. Ali karkoli podobnega. In nihče od nas ni imun. Zgodi se nam v življenju, nihče nima »zapisano« v genih ali možganih.

DARKO: Vselej se pričakuje visoka stopnja učinkovitosti in ustvarjalnosti. In to me zelo bega: Kako biti zares ustvarjalen, če si ves čas pod pritiskom?

TISA: Nobene čarobne formule ni, po kateri bi lahko združil visoko učinkovitost, ustvarjalnost in pritisk ter dobil dober rezultat. Rezultat, ki bi bil res ustvarjalen, hkrati pa bi se tudi ustvarjalec počutil dobro, neizžeto. To preprosto ne gre.

Že pri otrocih vidimo, da sta za ustvarjanje potrebna čas in mir. Čas, da se ti stvari usedejo. Pod pritiskom lahko pride do ustvarjalnosti, ampak samo do določene mere – takrat si, recimo, hitro domišliš nečesa, česar se sicer ob dolgem miselnem procesiranju morda ne bi. Ampak to ni dolgoročen recept, še posebej ne v umetniški industriji, kjer je pomembno tudi, da ustvarjalčeva ustvarjalnost

»preživi«.

Vedno se spomnim trikotnika, nisem si ga jaz izmislila, »hitro, dobro, poceni – izberi dve opciji«. Tudi tukaj velja isto: ustvarjalnost, pritisk, učinkovitost – lahko izbereš dve opciji hkrati, ne pa vseh treh.

DARKO: V naši družbi je močno prisotna glorifikacija izgorelosti. Če imaš res »gužvo« in komaj dohajaš delo, to drugi dojemajo kot znak uspešnosti. Meni se je večkrat zgodilo, da sem ravno takrat, ko sem bil najbolj zaseden – ko sem se najmanj mogel posvetiti stvarim in sem moral samo drveti čez vse – dobil največ projektov. Ko sem bil sproščen, pa kot da bi vsi pozabili, da sploh obstajam. Takšen vzorec opažam kar pogosto.

TISA: Imaš prav. Postalo je skoraj popularno biti preobremenjen in prezaseden – in se s tem še hvaliti. Potem tudi drugi rečejo: »Vau, zdaj ko te vsi rabijo, ko vse zmoreš, zdaj bi te pa še mi vzeli.«

Zaznavam pa, da se v zadnjem času ljudje vse bolj začnajo zavedati, da je to preveč – sploh tukaj, v tej naši slovenski sferi, kjer je bilo dolgo prisotno prepričanje: delaš, delaš, delaš in s tem dokažeš svojo vrednost. Takšna vzgoja gre skozi številne generacije. In s tem, da si ves čas pod pritiskom, učinkovit, obremenjen, si dokazoval, da si »dovolj dober«, da sploh lahko obstajaš. Da se sploh lahko dobro počutiš – v službi in širše med ljudmi. Če ti ne dajo dovolj dela, kot je bila to vrednota v družini, potem nekaj ne »štima«. In tudi počutje ni dobro.

Dandanes je skoraj trend, da mora nekdo izgoreti, potem pa napiše knjigo, drugi to berejo in se poistovetijo. Marsikomu se lahko celo zdi malo »fajn«: »Aha, tudi ta pomembnejš doživlja isto kot jaz.« In potem morda ne pride do bistvenih korakov k spremembi. Po drugi strani je dobro, da se vse več govori o postavljanju meja. Da je treba znati odklopiti. Iti v naravo. Se umiriti. Da to ni naravno stanje – niti za naše možgane niti za naše delovanje. Vprašanje pa ostaja, kdaj se bo ta zavest zares prijela in se integrirala v našo kolektivno mentaliteto.

DARKO: Po moje gre graf takole: količina plačila navzdol, pričakovanja, kaj vse je treba narediti, pa navzgor. In vse bolj smo v obdobju, ko moraš – če želiš normalno živeti od tega dela, od te industrije – delati več kot pred desetimi leti. Zagotovo več, kot so delali kolegi pred dvajsetimi leti. In potem se še bolj izčrpaš – samo zato, da ostaneš na istem nivoju.

TISA: Takšna opažanja me skrbijo. Sploh, ko gre za ljudi, ki so hierarhično nekoliko višje v ekipi ali na projektu – imam občutek, da so že tako navajeni komunicirati s tehnologijo, da pričakujejo tudi od sodelavcev podobne odzive: čim pritisneš na gumb, se želeno dobi. In tukaj se lahko začne izgubljeni stik z realnostjo. S tem, kaj je mogoče pričakovati od tehnologije in kaj od človeka, ki je še vedno človek. Meje med načinom, kako komunicirati s tehnologijo in kako s človekom, se brišejo. Pričakovanja, število dražljajev, ukazov, pritiskov ... vse to že presega zmogljivost človeških možganov.

DARKO: Mene včasih sesujejo že samo smsji, mejli, četi – 24 ur na dan, non-stop. Še posebej, če hkrati delam na več projektih in me vsak od njih hoče na polno.

TISA: Tudi tukaj bi verjetno morali vzpostaviti neko kolektivno zavest – da imaš omejen čas v dnevu, ko si na voljo. In če uspeš v delovnem času odgovoriti na vso e-korrespondenco, super, če ne, pa pač ne, boš jutri. Postaviti moramo meje in jih spoštovati.

DARKO: Lani smo v Sloveniji uvedli pravico do odklopa. To zveni super, ampak samozaposleni jo težko uveljavljamo, saj je vedno strah, da potem ne bom dobil naslednjega projekta.

TISA: Verjamem. In razumem – ta strah je realen. Kar nekaj časa sem delala v podobni industriji in se bala: »Če ne bom dosegljiva vsak trenutek, kaj bo potem?« In vedno smo nadomestljivi, vsi. In zato se moram izkazati vsak hip. Ampak kje je na dolgi rok tvoje življenje? Tvoje zdravje? Enkrat se to prelomi. Ne gre več. Biti do konca na voljo, non-stop, vsak trenutek, vsakemu ... so zahteve, ki bi bile bolj primerne za robota.

DARKO: Robotizacija je že tu, tudi v vizualnih komunikacijah in AV industriji. Kaj pa, če bodo naši poklici kmalu zastareli? Zanima me, zakaj začnjam o tem razmišljati ravno zdaj, v tem času. Starost je zagotovo en dejavnik. Drugi pa je morda občutek, da moje delo za družbo ni več tako nujno – čeprav vsaj od kovida dalje živimo in komuniciramo v svetu podob in se je potreba po avdiovizualnih delih celo povečala.

TISA: Po moje doživljaš nekaj, kar v teh časih doživlja

veliko ljudi, v različnih industrijah: Kaj bo sploh ostalo od našega poklica glede na skokovit razvoj tehnologije in umetne inteligence? Zdi se mi povsem realno, da bo marsikaj od tega, kar zdaj znamo, delamo in ustvarjamo, v prihodnosti prevzel računalnik. In naredil vse ali vsaj večino mimogrede. Ampak vseeno ostajam optimistična. Verjamem, da so naši možgani dovolj unikatni, da ne bomo povsem odpadli. Da bo ostal prostor za človeško ustvarjalnost, ki je stroj ne bo zmožel posnemati do konca.

Ključno je, da zmoreš ostati fleksibilen – da se prilagodiš spremembam. Problem pa je, da starejši kot si, težje je biti fleksibilen. Kar je popolnoma naravno. Gre za past, ki lahko še dodatno prispeva k slabšemu počutju in posledično tudi k slabšemu zdravju.

DARKO: Ker misliš, da ne slediš več trendom?

TISA: Malo ne slediš, malo ne zmoreš več. Starejši kot si, težje je narediti večje spremembe. Običajno je tako: s starostjo si vse bolj želiš varnosti, občutka stabilnosti. In zato je vse omenjeno danes lahko zate težje, kot bi bilo deset let nazaj oz. če bi bil deset let mlajši. Ampak to, da si sedaj manj fleksibilen, ni diagnoza, je hipoteza.

DARKO: Sodijo teme, o katerih se pogovarjava, v polje duševnih težav ali pa samo opozarjajo, da je moje delo (pre)zahtevno?

TISA: Lahko je oboje. Na neki točki je smiselno, da se s pomočjo strokovnjaka učimo sprejeti samega sebe takšnega, kot smo. Hkrati pa, kako se prilagajati okolju in okolje sebi. In kako se dobro počutiti sami s sabo, tudi takrat, ko ne zmoremo biti robot, kot ga včasih industrija pričakuje in/ali zahteva od nas. Ljudje pogosto iščejo pomoč, šele ko je že res pozno – ko ugotovijo, da ne zmorejo več niti vsakodnevnih aktivnosti. Ko ni več motivacije, ni več veselja, ni več spanja, ni apetita. Ko je to tako močno, da se življenje zdi skoraj ali povsem nevzdržno. Vendar ni treba čakati do takrat. Ni treba biti samomorilen, da poiščemo pomoč. Na vsaki točki se lahko na nekoga obrnemo. Sploh če to, kar doživljamo, traja že nekaj časa.

DARKO: Je ta pomoč vključena v javno zdravstvo? Kako bi se tega lotil po korakih?

TISA: Če se akutno zelo slabo počutiš, lahko kadarko-



*Odkrito povedane zgodbe, brez zadržkov, brez tabujev:
Darko Herič, ZFS; Faris Dobrača, ASBH; dr. Tisa Freljih;
Damir Kudin, HFS; Predrag Bambić, SAS; Dimitar
Atanasoski; f. Luka Matijevac*

li, 24 ur na dan, prideš do urgentnega psihiatra. Brez napotnice. Prideš in se pogovoriš. Ne gre za psihoterapevtsko obravnavo, ampak za pogovor o tem, kako si, kaj doživljaš in ali morda potrebuješ kakšno obliko medikamentozne podpore, morda antidepressive ali kaj drugega, kar bi ti pomagalo prebroditi najtežje obdobje.

V okviru javnega zdravstva lahko prideš tudi do psihoterapije, a čakalna doba je daljša. To običajno ni pomoč za akutno stisko; psihoterapija je namenjena dolgoročnemu cilju učinkovitejšega spoprijemanja oz. zdravljenja. Gre za strokovno voden proces, kjer raziskuješ svoje miselne, čustvene in vedenjske vzorce. Učiš se prepoznavati, kako deluješ, kako se odzivaš na svet in kako lahko postopoma razvijaš bolj zdrave načine doživljanja in delovanja. Da lahko preprečiš ponovitev razpoloženijske motnje in sčasoma lahko živiš bolj skladno s sabo, se lažje prilagajaš zahtevam okolja in uresničuješ tisto, kar ti v obstoječih okoliščinah morda doslej ni uspelo

DARKO: So še kakšni drugi konkretni načini, akcije, ki jih lahko kolega filmski ustvarjalec naredi, da bi mu bilo lažje – da ne bi padal v stiske?

TISA: Ključno je delati preventivno. In preventiva se začne že tam, kjer ste začeli z vašo okroglo mizo – s pogovorom. Da neha biti tabu tema, da se razbija stigmato. To je pravzaprav zdaj vaš glavni cilj. Ker ravno tabuji, to,

da si rečeš: »Ne bom povedal, kako sem,« so še vedno tako močni v naši družbi, da povzročajo tihe stiske. Ki lahko pripeljejo do tega, da nekdo nič ne pove in se na koncu preprosto ubije. Čisto konkretno. Zato je pogovarjanje že velik korak naprej. Zame je bila vaša okrogla miza fantastična – kako ste res odkrito povedali svojo zgodbo, brez zadržkov, brez tabujev. Tako se je treba začeti pogovarjati.

Druga stvar je povezovanje. Nekje na začetku pogovora si omenjal delovno skupino – mogoče lahko zberete nekaj ljudi, ki bi skupaj delali na tem, da se zavest o duševnem zdravju okrepi. Da začnete vzpostavljati komunikacijo o mejah, ki jih želite postaviti znotraj svoje industrije. Recimo: če je projekt dolg toliko in toliko, potem rabim vsakih toliko dni en dan prost, da grem k družini.

Rabiš ekipo, ki razume, da to obstaja. Ki se o tem pogovarja.

Tudi na filmskem setu je pomembno, da imate nekoga, ki se zaveda, do kakšnih stisk lahko prihaja in od kod te stiske lahko izvirajo. In da je tam nekdo, ki ti prinese kavo, reče: »A si v redu? A bomo danes zvozili do konca?«, malo poklepetata. Karkoli. To zavedanje, kolektivna podpora – je že prvi korak.

Na dolgi rok pa se mi zdi pomembno, da se ustvarijo tudi redna srečanja, kjer si izmenjujete izkušnje – tako kot na naši okrogli mizi. Potekajo lahko tudi interno. Kot neka skupinska podpora. Kot prostor, kjer delite ideje, kako se spopadati s sistemom, ki za zdaj še vedno ostaja precej neizprosno. Tako se lahko drug drugega naučite vsaj približno podpreti. In s tem ne mislim, da boš točno vedel, kaj narediti z mano, če bom na setu cinična, nemotivirana in tečna. Ampak že to, da jaz vem, da ti veš, je ogromno.

DARKO: Zakaj?

TISA: Dobro vprašanje. Zato, ker gre za empatijo. Ki sploh ni nujno verbalizirana. Že to, da vem, da ti veš, zakaj in zaradi česa se lahko jaz na tistem setu počutim slabo – mi lahko pomaga. Včasih zadošča pogled, da je človeku lažje. Ni nujno, da znaš v danem trenutku dati nek nasvet ... morda niti ni kompatibilen z aktualno stisko. Samo prisluhneš – to je ogromno. Doživetje neke mere empatije je nekaj temeljnega, kar človek potrebuje od rojstva dalje. In bojim se, da ravno tega v vaši industriji, ki je še vedno zelo »moška«, pogosto primanjkuje. Vsi, ne glede na spol, ne glede na starost, potrebujemo

občutek, da smo povezani. Da nekdo vsaj malo odzrcali, kako se počutimo.

Kot smo omenili že na okrogli mizi, bi bilo dobro vnesti v izobraževanje čim bolj realistično predstavo o tem, kaj bodoče filmske ustvarjalce dejansko čaka na setih. Prav tako coaching, pogajalske veščine in veščine postavljanja mej. Mogoče bodo naslednje generacije precej bolj asertivne. In tudi bolj opremljene za to, da bodo meje znale in zmogle postaviti. Ter jih tudi obdržati.

DARKO: Že prej si omenila, kako pomembno je, da delamo na sebi. Da gradimo sebe kot širšo osebo – ne samo kot filmskega ustvarjalca.

TISA: Ja, grajenje identitete je nekaj, kar lahko počnemo vse življenje. Mogoče je ravno takrat, ko začutiš, da te filmski svet res močno potegne vase, dobro, da se zavestno spomniš: vseeno obstaja še kaj drugega. In da poskušaš, vsaj občasno, uživati tudi v čem drugem. To je lahko hobi, neko partnerstvo, karkoli te osrečuje. Lahko so to sprehodi v hribe, nekaj, kar ti daje zadovoljstvo, občutek miru, te napolni z energijo ... in ni povezano izključno z delom.

DARKO: Neko ravnovesje je potrebno tudi med delom in družinskim življenjem oz. partnerstvom.

TISA: Verjamem, da je partnerju ali partnerki, sploh če ni iz te industrije, zelo težko razumeti način dela. Ko te ni, te pač ni. In zveza lahko začne bledeti. To je zelo realna možnost. Nekih splošnih nasvetov je malo morje, ampak vsak par je zelo individualen in funkcionira po svoje.

Vsekakor ni odveč, če partnerja ali partnerko povabiš na snemanje, da je tam par ur in vsaj od zunaj vidi, kako poteka delo, kako naporno je. Tako dobi nek vpogled, kam greš in kaj tam delaš ... da ni samo »tebe ni«.

Poleg tega pa, kot sem že prej rekla, bi bilo dobro, da mlade že v izobraževanju pripravimo na to realnost, na ta tempo. In da se naučijo tudi komunikacije v bližnjih odnosih: »Zdaj prihaja projekt. Trajal bo tri, štiri, pet mesecev. V tem času me večinoma ne bo. Toliko sem lahko na voljo na daljavo, mogoče pridem domov takrat in takrat ...« In potem skupaj dorečeta: »Kako bova midva v tem času ohranila stik? Iščeva kak ritual? Kaj nama pomeni?« Konkreten dogovor, kaj lahko pričakujeta v tem obdobju, kdaj si bosta lahko blizu, kako si bosta kazala naklonjenost, kako

bosta ohranila občutek povezanosti – to je že ogromno.

Prav tako je dobro partnerja ali partnerko vsaj do neke mere vključiti v dogajanje med snemanjem. Da ve, kaj počneš, ko te ni doma. Da ni samo tišina. Da ve, da si tam, ampak z razlogom. Da se počuti povezan/a in ne izvržen/a. Ne zapostavljen/a.

Nenazadnje bi bilo treba tudi bivanje doma obravnavati kot nekakšen projekt: »Zdaj bom ta čas izkoristil za svojo družino. Čeprav bom fizično utrujen, izčrpan – bom tisti dan vseeno načrtoval nek izlet. Vprašal jih bom, kaj si oni želijo, povedal bom, kaj jaz rabim. In skupaj se bomo dogovorili, kdaj je čas za počitek in kdaj gremo nekam skupaj.« Pomembno je, da se čuti angažiranost z obeh strani. Da je interes po sodelovanju, po povezovanju.

DARKO: Nemalokrat se zgodi, da se zveze razvijejo med ustvarjalci, in potem imaš situacijo, da sta oba partnerja na setih. Kar je lahko res naporno. Če sta na istem setu, se osebne zadeve lahko začnejo mešati z delovnim procesom. Če sta na različnih projektih, sta vsak na svojem koncu, doma pa nikogar.

TISA: Ja, si predstavljam. Zna biti celo težje, če imaš partnerja zraven.

DARKO: Pri sebi opažam še en strah: da bom zbolel in ne bom mogel več delati.

TISA: Saj boš. Oprosti, če zvenim kruto, ampak v resnici je to eden od tistih začaranih krogov.

Bolj kot boš delal čez svoje meje, bolj kot boš rinil v preobremenjenost in izčrpanost – večja je verjetnost, da boš zbolel. In hkrati na vseh točkah ves čas delaš prav v tej smeri: da boš izčrpan. Zato, ker nočeš nikogar pustiti na cedilu. Ker imaš občutek, da moraš vse narediti. Ker si predan. Ampak to je res kompleksen in nevaren začaran krog.

DARKO: Zakaj se o duševnih težavah še vedno tako malo govori? Zakaj imam občutek, da na filmskem področju odpiramo temo, o kateri se doslej sploh nismo zares pogovarjali?

TISA: Duševno zdravje je še vedno precej tabu tema. Veliko ljudi o tem ne govori zlahka – bodisi zaradi sramu, stigme ali ker jim je preprosto neprijetno. Že v začetkih

psihiatrije so zdravniki pogosto naleteli na simptome, ki jih niso znali razložiti. Mnogo ljudi je imelo težave, ki so bile v resnici posledica fizičnih bolezni, ampak tega takrat še niso vedeli. Recimo sifilis, ki je lahko povzročil hude psihoze ali celo demenco. In potem si bil pač »nor«.

Duševna bolezen je nekaj, česar ne vidiš. Pogosto se dogaja na molekularni ravni v možganih. Ne moreš je slikati z rentgenom. Ne moreš reči: »Aha, to bomo pa dali v gips.« Dolg zgodovinski strah pred nevidnim in nepojasnjenim je pustil zelo močan pečat. In zato se tudi danes, kljub vsemu napredku, o duševnih stiskah še vedno govori tiho. Ali pa sploh ne. Skozi zgodovino so nastali zelo močni predsodki – in ostali. Nekaj, kar se prime človeštva, se zelo počasi odlepi.

DARKO: Mi – generacije '70, '80 smo zrasli v precej drugačnem okolju ...

TISA: Takrat so bile razlage duševnega zdravja precej težje dosegljive kot danes. Zdaj imamo več informacij, orodij, več razumevanja, vemo več o izvorihih, kdaj gre za genetsko pogojeno bolezen, kdaj za odziv na dolgotrajen stres, za depresivno ali anksiozno motnjo. Mi smo še vedno odrasli v času, ko se o tem ni govorilo. Tako so nas tudi vzgajali. »Bodi tiho, pa ne jokaj«. Še posebej fantje, »kaj boste jokali«. In to je zdaj še vedno v našem sistemu globoko integrirano.

DARKO: Kar pa ne pomeni, da ni bilo težav ...

TISA: Ne, seveda ne. Ampak marsikaj je bilo drugače. Ni bilo toliko pritiskov, ni bilo toliko množičnih dražljajev,

ki danes na vsakem koraku pritiskajo na naše možgane. In naši možgani temu enostavno niso kos. Takrat je bilo več tišine. Svet se je »vrtel počasneje«. In življenje je bilo morda nekoliko lažje »shendlat«, ker nas ni toliko bombardiralo. In tudi ni bilo takih pričakovanj.

Danes je trend pri mladih skoraj obraten – o duševnih stiskah se govori zelo veliko. Včasih postane celo malo populistično. Kot pri večini družbenih premikov: najprej gre v en ekstrem, potem v drugega, sčasoma pa se nekako uravnovesi. Po moje smo zdaj prav v fazi iskanja ravnotežja – kako, kdaj in na kakšen način govoriti o teh stvareh.

DARKO: Kot že rečeno, vsaj v okviru slovenske AV industrije temo šele odpiramo, sva pionirja ...

TISA: Eden pač mora biti prvi. V glasbeni industriji, recimo v Angliji ali ZDA, so o tem že zelo glasni. Toliko podcastov, intervjujev, izpovedi. Pri nas pa gre še vedno zelo počasi. Verjetno tudi zato, ker se vsi preveč poznamo. In potem pride strah: »Kaj bo, če se izpostavim?« In smo spet pri stigmatih.

Na naši (pionirski) okrogli mizi je bilo (zame) najpomembnejše, da so gostje odkrito spregovorili, se dejansko izpostavili in si dovolili biti ranljivi. S tem so pravzaprav povabili vse nas, da se začnemo zavedati: nismo neranljivi. In ravno v tem se lahko povežemo. Ne samo v tem, koliko je kdo depresiven ali izčrpan, ampak v tem, da duševno zdravje zajema tudi dobre stvari. Povezovanje, skupno iskanje rešitev, skrb zase in za druge. Ravno zato: dajmo si na glas povedati – to sem doživljal, to doživljam. Dajmo nekaj narediti. Dajmo se povezati. Dajmo iskati poti naprej.

Nihanje med skrajnostma – ali nimaš čisto nič dela ali nimaš niti sekunde prostega časa, ker se vse nabere.

Negotovost in nestabilnost – ko nimaš prav nobenega dela in sploh ne veš, ali se bo jutri kdo oglasil, te povabil v projekt in ti dal en mesec časa za nekaj, kar sicer potrebuje pol leta priprav.

Starostna diskriminacija – ko imaš v določenem trenutku že kar nekaj kilometrino za sabo in začneš upravičeno zahtevati bolj normalne honorarje (kakršne si glede na delovno dobo in uspešnost tudi zaslužiš), a hkrati nisi več tako fizično fit, da bi zdržal naporne urnike in dolgotrajne,

večmesečne obremenitve. In potem te kar počasi nehajo klicati na projekte.

Začaran krog – bolj kot delaš čez svoje meje, bolj kot rineš v preobremenjenost in izčrpanost – večja je verjetnost, da boš zbolel. In hkrati na vseh točkah ves čas delaš prav v tej smeri: da boš izčrpan. Zato, ker nočeš nikogar pustiti na cedilu. Ker imaš občutek, da moraš vse narediti. Ker si predan.

Empatija – v industriji, ki je še vedno zelo »moška«, je pogosto primanjkuje ... povezovanje, skupno iskanje rešitev, skrb zase in za druge ... da nekdo vsaj malo odzrcali, kako se počutiš.