



Pomembno je, da imamo prijazen odnos do sebe, do tega, kje smo in kaj zmoremo

O pomenu večjega stika s telesnimi občutki in čustvi za okrevanje in psihično dobrobit smo se pogovarjali z dr. Metko Kuhar, profesorico socialne psihologije z Univerze v Ljubljani, ki raziskovalno in pedagoško deluje na področju duševnega zdravja s poudarkom na travmi, medosebne komunikacije, odnosov in samopodobe. V svoji terapevtski praksi Metta.si pa s klienti dela po sodobnih, na telo usmerjenih pristopih in z dotikom.

Sprašuje: **POLONA MARINČEK**

Foto: **DOBRIN TAVČAR**

Zakaj je pomembno, da smo v stiku s telesom? Da smo pozorni na to, kaj nam sporoča?

Stik s telesom je zelo pomemben, saj se tako znamo bolje umiriti, bolj prisluhniti telesu. Na začetku je pomembno, da slišimo, kaj potrebuje, čisto osnovne, fiziološke potrebe. Kdaj moramo na stranišče, da jemo, ko smo lačni in kolikor smo lačni, da se ne prenaprezamo pri delu, skrbi za druge. Da slišimo, kdaj smo utrujeni, in počivamo. Eno je, da poslušamo telo in slišimo njegove znake, potem so tu še naša prepričanja, naučeni vzorci delovanja. Lahko zaznamo, da smo utrujeni, ampak to preglasimo, ker imamo druga prepričanja. Prepričanja, kaj bi morali biti, kako bi morali delovati, potem se lahko zaradi teh telesnih občutkov obsojamo, ker prepoznamo šibkosti, ranljivi-

vost. Vendar je pomembno, da s telesom sodelujemo, da ga resno vzamemo, da smo v nekem dialogu z njim. Telo nam lahko da znake za naše vsakdanje delovanje, lahko je vir lepih občutkov, tudi modrosti.

Kateri so tisti signali v telesu, ki jih prepogosto preslišimo, spregledamo?

V današnji družbi postaja vse bolj običajno, da smo ljudje ločeni od svojega telesa. Več pozornosti namenjamo razumu. V dobi informacij in znanja dajemo prednost razvijanju kognitivnih sposobnosti. Cenjeni so intelekt, športni dosežki, večji poudarek je na zunanjih dosežkih, videzu. S pametnimi telefoni smo ves čas povezani s spletom in smo še manj povezani s svojim fizičnim telesom ter tako manj v stiku s tistim, kar je naše, kar nam daje tudi večji občutek





živosti, zadovoljstva in pomirjenosti.

Osnovni rez, odmik od telesa, se običajno zgodi v zgodnjem obdobju. Naravni vzgib otroka je, da je odprt. Če v otroštvu zunanji prostor ni varen, če se dogajajo zanemarjanje, zlorabe, kronična neuglaščenost s starši oziroma skrbniki, če otrok ni sprejet, ni viden, ni slišan, se zapre. Odreže, odcepi določene dele sebe, potlači telesne občutke, čustva, potrebe. Takšni smo težje prisotni s sabo in tudi težje čutimo druge. Poleg tega se veliko Slovenec poistoveti z vlogo požrtvovalne mame in žene, ki skrbi za druge, zanjajo svoje potrebe in občutke na eni strani, hkrati pa so zelo uglašene na potrebe in občutke drugih.

Zato je pomembno, da resno vzamemo potrebe svojega telesa, da poskrbimo zase, postavimo zdrave meje, si vzamemo čas zase, čas za počitek. Da ne zminimiziramo vsega, kar ni produktivnost, delo, kar ni tisto, kar mi ocenjujemo, da nam prinaša »točke« ali zunanjo potrditev, tisto, s čimer si podzavestno kupujemo pozornost, ljubezen, včasih celo pravico do obstoja. Ključno je prepoznavanje in upoštevanje telesnih signalov stresa, zlasti signalov kroničnega stresa, kot so hitro bitje srca, mrzle roke, vznemirjenost in nemir, ki jih lahko spregledamo zaradi psiholoških vzorcev in nepovezanosti s svojim telesom. Zanemarjanje teh signalov lahko poveča tveganje za različne fizične zdravstvene težave in bolezni.

Kaj lahko naredimo, da krepimo povezanost s telesom?

Naučiti se moramo prepoznavati znake svojega stresnega odzivanja, kdaj smo v

bolj vznemirjenih ali celo že v odklopljenih stanjih, ko je vsega preveč. Ključno je, da najdemo načine, kako se umiriti, sprostiti, regenerirati ter stopoma zgraditi notranje zupanje. Hkrati je pomembno razumeti lastna prepričanja in psihološke vzorce. Tako lažje predelujemo, kar se nam odpira, ko se začnemo povezovati s telesnimi občutki. Skozi življenje smo se naučili odmakniti se od telesa, to je obrambni mehanizem, ki smo ga zgradili. Pojavijo se

☞ **Zato je pomembno, da resno vzamemo potrebe svojega telesa, da poskrbimo zase, postavimo zdrave meje, si vzamemo čas zase, čas za počitek. Da ne zminimiziramo vsega, kar ni produktivnost, delo, kar ni tisto, kar mi ocenjujemo, da nam prinaša »točke« ali zunanjo potrditev, tisto, s čimer si podzavestno kupujemo pozornost, ljubezen, včasih celo pravico do obstoja.**

lahko zelo intenzivna, ranljiva čustva, lahko pridemo v stik z veliko bolečine. Zato moramo raziskovati stopoma in sočutno, morda z nekom, ki ima potrebna znanja in izkušnje, da nas pelje skozi to.

Diagnoza rak ponavadi pride nenapovedano in pomeni hud stres. Na kaj je pomembno, da je ženska pozorna ob soočanju z diagnozo?

Pomembno je, da se ženska zaveda, da je to krizna situacija, to je večji stresor. Soočanje z diagnozo in tudi zdravljen-

jem je odvisno od podporne okolja, v kakšni situaciji je ženska, koliko ima podpore v svojem ožjem okolju. Ključno je, da vsaka ženska predvsem dobi ustrezno zdravstveno podporo, v nadaljevanju je pomembno prepoznati vire moči znotraj nje same in v njenem okolju, prepoznati, na kaj se lahko opre. Vsaka ženska ima svoje potrebe, skrbi, dileme in strahove. Idealno je, če ima možnost, da lahko o tem spregovori in dobi tudi ustrezno psihološko podporo.

nih sogovornikov oz. sogovornic tudi spodbuden kontekst, ki daje upanje.

Kako pomemben je psihološki vidik zdravljenja?

Še vedno velja prepričanje, da je treba biti močan in neodvisen ter da zmorem vse sam. V naši kulturi se pogosto promovira ideja, da so ljudje, ki so zmožni vzdržati veliko pritiska, boljši od drugih. To lahko pomeni, da se ranljivost, ki je del človeškega življenja, razume kot šibkost in neuspeh. Ranljivost je v resnici pomemben del človekovega bivanja, pomemben del nas, saj nam omogoča, da se povežemo z drugimi ljudmi, da sprejmemo podporo in da se učimo od drugih. Ranljivost pomeni, da lahko izražamo svoja čustva in misli, tudi če so ti izrazi boleči ali neprijetni. Čeprav se v družbi vedno več govori o duševnem zdravju in težavah ter o pomoči, so še vedno zelo zacementirana prepričanja, da je poiskati pomoč nekaj sramotnega. Znotraj društva imate veliko vrstniške podpore, podpore, ki ni takoj visoko specialistična, kar je veliko vredno. Ob druženju in pogovorih se oblikuje varen prostor, kjer lahko ženske spregovorijo o svojih težavah, o tem, kaj jih skrbi, plaši, kaj so njihove osebne stiske, in dobijo občutek razumljenosti, navdih, spodbudo ter vpogled v pot naprej.

V akutni fazi bolezni je pomembna stabilizacija, viri moči in podpore. Tudi zdravljenje je obremenjujoče, zahtevno, za večino ljudi predstavlja stresno izkušnjo. Treba se je zavedati, da je zdravje v nas, zdravilne sile so v nas, zato je pomembno, da vzpostavimo stik s temi silami. Da krepimo to, kar deluje. Pri tem nam lahko po-



maga, če sledimo naravnim ritmom. Redno spanje in vsakodnevno prebujanje ob isti uri lahko pomagata uravnati naš cirkadiani ritem, kar lahko ugodno vpliva na naše razpoloženje, raven energije in zdravje. Prehranjevanje v skladu z našimi naravnimi znaki lakote in sitosti lahko pomaga uravnati naš prebavni sistem in preprečiti prenažanje ali premajhen vnos hranil. Ukvarjanje s telesno dejavnostjo zjutraj ali čez dan in sprostitvev zvečer lahko pomagata uravnati našo raven energije.

Kako lahko pri zdravljenju pomaga poznavanje sebe, stik s telesom?

Joga, čuječnostne vaje, sprostitvene tehnike, TRE in podobno, to so zelo dobri načini, da vzpostavljamo stik s telesom. Pomembno je, da temelji praksa na zavedanju in razumevanju, da lahko ob izvajanju trčimo ob otrplost ali zelo vznemirjena notranja stanja. Dandanes je veliko teh praks vključilo razumevanje živčnega sistema in travme. Tudi stik z naravo je lahko zelo zdravljen, npr. čuteč stik z zemljo. Slovenci imamo veliko narave, ki je zelo dostopna, imamo vrtove, radi delamo zunaj. Domače živali, prijatelji, tam, kjer se res dobro počutimo v odnosih – to vse lahko deluje zelo regulativno. Samoregulacija se nanaša na sposobnost našega telesa in uma, da upravljata in nadzirata naše fiziološke, čustvene in kognitivne odzive



„**Veliko je odvisno od tega, da pogledamo vase, prevzemamo odgovornost za svoje korake, za realnost, ki jo soustvarjamo, in si odgovorimo na vprašanja, kaj je meni pomembno, kaj so moje vrednote, cilji ter kaj me ovira, da tega ne živim ali uresničujem.**

na različne notranje in zunanje dražljaje. Ta proces vključuje spremljanje in prilagajanje naših reakcij, da ohranimo stanje ravnovesja in dobrega počutja. S samoregulacijo lahko uravnavamo svoja čustva, misli in vedenje ter obvladujemo stres, tesnobo in druge negativne izkušnje. Ni treba iskati samo ezoteričnih metod. Pomembno pa je, da nam uspe razvijati samozavedanje,

da smo naklonjena priča samim sebi. Samozaznavanje je samo po sebi regulativno in nam pomaga ustrezno krmariti v skladu s tem, kaj potrebujemo, kdaj nam je kaj preveč, čemu reči ne. Tudi tega se neredko moramo naučiti v odraslosti.

Kako lahko izkušnjo boleznih preobrazimo v nekaj novega?

Pomaga, če oziroma ko lahko na bolezen pogledamo kot na možnost preobrazbe, priložnost, da odpadejo stvari, ki nam ne služijo več. Da postanemo bolj avtentični, v stiku s sabo, da bolj izhajamo iz tega, kaj je naša resnica, kaj želimo ustvarjati v odnosih, in opus-

timo stvari, ki nam ne služijo, torej, da postanemo tudi bolj asertivni – da jasno in spoštljivo komuniciramo svoje občutke in potrebe. Potem smo lahko bolj aktivni ustvarjalci svojega življenja. Dostikrat pa smo radi v vlogi žrtve, »zakaj se mi je to zgodilo«, »tako in tako preteklost imam«, »imam slabo službo«. Treba je poudariti, da res ni vse na nas, potrebne so tudi sistemske spremembe. Je pa zelo veliko odvisno od tega, da pogledamo vase in prevzemamo odgovornost za svoje korake, za realnost, ki jo soustvarjamo. Da si odgovorimo na vprašanja, kaj je meni pomembno, kaj so moje vrednote, cilji ter kaj me ovira, da tega ne živim ali uresničujem. Denimo, kaj mi preprečuje, da bi živela bolj radostno, živo, odprto, pogledati pri sebi, se mogoče pogovoriti s prijateljico, morda poiskati strokovno pomoč. Pri tem moramo vedeti, da naš nezavedni del, naši programi, tako kulturni kot družinski, torej prepričanja, vzorci, obrambni mehanizmi, vplivajo na naše delovanje in ravnanje. Zato je treba ozaveščati te silnice, ki nas ovirajo pri želenih korakih in spremembah.

Izjemnega pomena se mi zdi poudariti še sočutje do sebe. Zelo hitro lahko zaidemo v samoobsojanje, samokritiko. Dostikrat gre za vzorce, ki smo jih bili deležni, ko so drugi slabo ravnali z nami, in smo jih ponotranjili. Pomembno je, da imamo prijazen, idealno ljubeč odnos do sebe, do tega, kje smo, kaj zmoremo in česa morda še ne zmoremo. Tudi ko pridemo do bolečih občutkov, bi radi to na hitro odpravili, spremenili, rešili. Ko smo v stiku s psihično bolečino, običajno ni bližnjic. Kot pravi pesnik Robert Frost: »Edini izhod iz bolečine je skozi njo.«

PRAKTIČNA VAJA

Klasična vaja je globoko dihanje: počasi, globoko vdihnite skozi nos in napolnite pljuča z zrakom, nato pa počasi izdihnite skozi nos ali usta. Pri tem lahko štejete do štiri pri vdihu in pri izdihu. Osredotočite se na občutek dihanja, ki vstopa v vaše telo in izstopa iz njega (nosu ali trebuha).