

Psihologija telesa

Govorili bomo o odnosu do telesa, saj je v našem telesu ogromna in prvobitna moč, čutenje sebe je pomembno. Sprejeti je treba vse občutke, tudi grde, ker nas vse gradi. V sebi imamo modrost in znanje, ki je neizmerno, saj telo obstaja že 100.000 let. Predavateljico fascinira, da strokovnjaki opazujejo živali, ker želijo odkriti mehanizme delovanja (npr. kako na stotine ptic leti v jati in se ne zaletijo preučujejo prometniki). Predavateljica vodi delavnice z gospo Josipo Prebeg, ki izvaja čuteči ples. Vprašamo se, kako bi lahko občudovali telo (pred tehnologijo). Telo sproti popravlja naš DNK. Um je nova iznajdba, miselni del. Sposobnost odnosov z ljudmi je starejša. 80% možganov predeluje odnose med nami. Telo kot organizem za komunikacijo in odnos. Smo bitja stika, to je naša najgloblja potreba.

Samo občutki pomagajo, da pridemo skozi življenje. Telo išče občutek v odnosih. Ponavadi naši občutki niso pristni in živi, ker smo jih v otroštvu bili prisiljeni potlačiti in ne čutiti. Če želimo biti res vitalni, moramo pristno čutiti. Vsak novorojenček se rodi z darom čutenja sebe in zna ta čutenja izraziti. Lahko začutimo tudi, če ne razumemo. Dojenček v prvih mesecih ima močan občutek za čutenje sebe, željo po tem in željo izraziti to naši okolici. Prve mesece polno izražamo svoje potrebe in želje. Odziv pestovanje otroka je naravni odziv, pustiti otroka, da se zjoka, je vcepljen občutek. Sposobnost zavzeti se za svoje življenje in vedeti, da imamo pravico do vitalnosti je osnova za obrambne procese v telesu (imunski sistem). Postavimo si vprašanje - kako je bilo sprejeto naše telo v otroštvu.

Občutek zase je izjemno ranljiv, zato ga je potrebno varovati, ker hitro zbeži, kar vodi k izgubi sebe. Občutenje lastne vrednosti je občutek, ne prepričanje ali mnenje. Telo nosi resnico naprej, tudi če je mi ne priznamo. Potegovati se je potrebno za razumevanje lastnih občutkov pri drugih ljudeh. Vse, kar čutimo, je potrebno sprejeti in prebuditi lastno naravo in vitalnost. Imunska celica je del živčnega sistema ter je tako povezana z občutenjem in čustvi. Čustva govorijo s telesom in ne z umom (z organi, kožo...). Občutki so jezik življenja v nas. Naloga telesa je, da najdemo svoj prostor v svetu in se razcvetimo. Telo največ ve o nas, v njem so uskladiščeni naši spomini. Telo nas varuje do konca, se obnavlja do našega konca. Težko je občutiti tu in zdaj, ker smo obremenjeni s preteklostjo. Občutki nam izredno natančno predstavljajo realnost. Biti moramo pozorni na občutke in otrokom pustiti, da se odzivajo na lastne občutke na vedno nove načine. Lačni smo novih izkušenj, ki so sveže in posebne.

Kako zgubimo stik z občutki? Dokler je občutek čist in odprt, se ga lahko razume na različne načine. Drugega je potrebno opazovati in razumeti, pustiti možnosti razumevanja in ohraniti rahločutnost. V telesu je shranjen arhiv resničnih občutkov, ki bi jih bilo potrebno izraziti, pa jih velikokrat ne. Neizražene potrebe se nalagajo kot bolečina. Izkušnje o neuresničljivih željah zategnejo mesta na telesu (npr. bolečine v sklepih, nogah, rokah), da telo ne more narediti določenega giba in tako ne more začutiti želje, ki je zadaj. Obrambni občutki so kot obvoz, ki ga zgradimo, ker nočemo srečati določenih občutkov v sebi in gremo raje okrog. Živimo v izogibanju določenim občutkom, potem pa ugotovimo, da se ravno tem občutkom na ta način najbolj

posvečamo. Če se vrnemo k občutkom, naredimo telo pregledno, prosojno, naravno. Telo naredi vse, da opozori nase.

Raziskovalci so ugotovili, da so ženske od pubertete do 45. leta zaradi hormona estrogena dvakrat bolj nagnjene k depresiji, anksioznim motnjam in paničnim odzivom. Ženske čutijo več strahu pred kritiko, ločitvijo, zapuščenostjo kot moški. Moški se zaradi hormona testosterona prej in lažje aktivirajo za tisto, kar želijo. Ženske so nagnjene k odpovedovanju svojim željam, kar je v veliki meri privzgojeno. Ženske in njihovi partnerji se morajo naučiti podpirati želje ženske, jih ohranjati, drugače se hitro izgubijo in postanejo šibke.

Zakaj v tem času ne čutimo več? Ker rabimo za čutenje čas. Divjamo skozi občutke in jih pustimo za sabo. Občutki nas usmerjajo v življenje. Dialog s telesom mora biti neprestano v teku. Če poslušamo svoj občutek, znamo izreči prave besede v pravem trenutku. Tako se lažje usklajujemo z drugimi. Ko gradimo odnose, smo tudi prehitri in pozabimo na občutke. Če nekaj mora biti narejeno, je važno ne čutiti. Nočemo čutiti, ker ne vemo kaj z občutki, kaj pomenijo.

Pri otrocih je deljenje navdušenja z drugimi prvinsko. Ali se znamo navdušiti in to pokazati drugim? Prav tako veselje, žalost, strah, sram in jezo. Če hočemo nove izide, je potrebno iti v nove izkušnje. Ko je želja dovolj močna in čista, se prebudi tudi moč, da posežemo po tej stvari. Ob tem potrebujemo podporo drugega. V novo izkušnjo mora iti telo, ne smemo samo brati, razmišljati. Pozorno moramo opazovati telo in pustiti telesu iti v nove izkušnje. Telo pove, česa si želi, ko se oči svetijo, srce hitreje bije, počutiš se za 5 let mlajšo. Ko čutiš telo, ti daje informacije, usmerja, odpira, pokaže, kaj je za nas najbolje. Ne moremo prevarati telesa, čeprav poskušamo umetno ustvarjati občutke, ki jih želimo imeti. Moč telesa: kaj je močnejše, povedati »ti zaupam« ali položiti glavo drugemu v naročje.

Ko s telesom spremljamo, to kar počnemo, postanemo pristnejši. Potrebujemo dotike, objeme. Telo najde poti, da zadovolji vse želje, potrebe. Za telo je naravno, da se giblje cel dan. Otrok je živ in ima poln rezervoar energije, ker je naraven. Telo potrebuje menjavo položajev in gibanje. Življenje ti ponuja, in ti? Družba zahteva trajno dobro počutje posameznikov, zato cenuriramo vse, kar nas dela neuspešne. Dobri in upoštevani bi se počutili, če bi vse to upoštevali.

Prava živost pomeni čutenje različnih čustev, odzivanje na dogodke ves čas, dovoliti si čutiti, kar vse spada k nam in s tem narediti, karkoli uporabnega. Tisti, ki se trudijo biti super pozitivni ves čas, so najbolj zastrupljeni. Lahko se počutimo dobro v vseh oblikah, če čutimo, da je vse dobro in da se bo še izkazalo, da je vse dobro za nekaj. Pustimo si biti polni ljudi. Biti sočutni do sebe. Poslušati se v svojih položajih. Iskreno izpovedati svoje občutke. Telo ima veliko potreb do sebe in tako do drugih (včasih smo bili trop) v skupnosti. Človeška bližina je vedno dobrodošla in nam nekaj da, mi nekaj damo. Skupinsko zdravje se gradi, ko se povezujemo, tako da se podpiramo.

Telo je kot čudež modrosti, ki se ga spleča odkriti v odnosih z drugimi.

*Povzeto po predavanju Alenke Rebula, dipl. filozofinje in psihologinje, pesnice in pisateljice.
Zapisala: Esmira Behrić, svetovalna delavka*