

# Usklajevanje srca in možganov

Poletje je čas oddiha, veselja, odprtosti, radoživosti in predavanja užitkom. Pri tem nam pomagajo tudi topli sončni žarki, dolgi dnevi, vonj po morju in borovih iglicah, zvok škržatov ... Da bi poletni čas kar najbolje izkoristili, je pomembno, da se osredotočimo nase in pogledamo, kateri deli našega telesa najbolj potrebujejo pozornost in nego, prav posebno skrb.

**K**ateri deli telesa potrebujejo več sveže krvi, hranil in kisika, sprostitev krča? Katera čustvena stanja potrebujejo prosto pot, da se izrazijo, jih sprejmemo in pustimo, da niso več ujeta v našem telesu? Katera področja naše duševnosti potrebujejo podporo in sprejemanje, posledično tudi pogum za drugačno reakcijo od naše ustaljene. Ni dobro pozabiti tudi na znani rek, da je smeh najboljša rekreacija za dušo. Prakticirajmo ga vsakodnevno.

V preteklih dveh letih smo bili več kot običajno izpostavljeni stresu, pritiskom in grožnjam. Strah za zdravje, strah pred prihodnostjo, strah pred vojno in vsi drugi strahovi so še močnejše vplivali na tiste posameznike, ki v sebi nosijo veliko strahu in negotovosti, ki imata korenine že v preteklosti. Največkrat gre za prestrašene, premalo ljubljene in prezrte otroke, ki niso imeli izkušnje toplega in varnega naročja, kjer bi se lahko njihovo telo umirilo, sprostito, privilo k staršem oziroma skrbnikom. Ti posamezniki so zato v želji po fizičnem in čustvenem preživetju na nekaterih področjih otrdeli, postali trdi, ampak ne trdni. Strah majhnega otroka, ki ni imel možnosti zadovoljiti potrebe po varnosti, je ostal ujet v njegovem telesu in samo čaka, kdaj bodo zunanje okoliščine pritiskale na pravi gumb in bo ta strah lahko prikorakal na dan, prevzel vlogo v celotnem življenju že odraslega posameznika. Zato so časi zunanjih nevarnosti, na primer epidemij in vojn, ki so, vsaj upam, za nami in ne tudi pred nami, tisti, ki določene ljudi prestrašijo bistveno bolj kot druge. In to ne glede na njihovo zdravstveno stanje, izobrazbo, premoženje in starost. Koliko se bojimo prihodnosti, koliko se pustimo prestrašiti, koliko se pustimo slepo voditi drugim, ki naj bi navidezno poskrbeli za nas, je torej odvisno od tega, koliko strahu smo shranili v svoje telo, v svoj čustveni in duhovni svet. Včasih se tega zavedamo, včasih tudi ne. Enostavno se ne ukvarjamo s strahom in gremo naprej, delujemo, kot da smo iz železa. Dokler se ne opečemo. Prvič, drugič, desetič ... Enkrat je preveč, zato se uklonimo, ne zmoremo se več boriti in sebi ter drugim dokazovati.

## Povezava med možgani in srcem

Zgodba pa ima lahko srečen konec, če smo le sposobni in voljni vzeti življenje v svoje roke. Osebnost sem zelo navdušena nad teorijo ameriškega avtorja dr. Gregga Bradena, ki v svojih knjigah in televizijskih oddajah podaja konkretne dokaze za povezanost moderne znanosti in duhovnosti. Med drugim je s svojo ekipo odkril, da so živčne celice v srcu zelo močno povezane z živčnimi ce-



FOTO: FREEPIK

licami v možganih. Raziskovalci so presenečeni ugotovili, da se informacije s pomočjo električnih impulzov širijo v obe smeri – iz srca proti možganom in iz možganov proti srcu. Še več – tok od srca proti možganom je močnejši kot obratno. Ta informacija je znanstvenike, ki poznajo močan vpliv stresa na telo, spodbudila, da iznajdejo zelo kratko in učinkovito metodo, kako znižati stres v telesu. Tudi tisti stres, na katerega smo se že tako navadili, da ga niti več ne čutimo. Poglejmo torej te tri enostavne korake.

- **Prvi korak:** osredotočimo se na bitje srca, položimo roko nanj in se osredotočimo na vsak udarec posebej.
- **Drugi korak:** upočasnimo svoje dihanje, kolikor moremo; ker se tako umirjamo, posledično vplivamo tudi na bitje srca.
- **Tretji korak:** v misli si prikličemo stvar/osebo/situacijo, za katero smo hvaležni, kajti občutek hvaležnosti je močno pozitivno čustvo, ki vpliva na naše notranje stanje telesa, naših celic.

Ta ritual lahko naredimo vsakodnevno. Če se težko osredotočimo na tisto, za kar smo hvaležni, si lahko pomagamo tako, da se vprašamo, kaj, če bi izginile vse stvari okrog nas, ki jih jemljemo kot samoumevne. Potem vidimo, kako veliko je okrog nas vsega, za kar smo lahko iskreno hvaležni. Sproščeno in umirjeno poletje vam želim.

**Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja**