

Ko telo nosi tisto, česar sami ne zmoremo več

»Sploh ne vem, kdaj sem postala tako napeta,« je rekla gospa, stara 68 let, ko sva se pogovarjali pred njenim domom. »Zjutraj me boli vrat, čez dan imam stisnjen želodec, zvečer pa sem tako utrujena, da samo še sedem pred televizijo. Pa saj se nič posebnega ne dogaja.«

Kmalu se je izkazalo, da se dogaja veliko stvari, na katere ni imela neposrednega vpliva, telo pa jih je čutilo: mož je zbolel, hči je imela težave v službi, sin se je po ločitvi vračal domov, vnuki so potrebovali pomoč. Poleg tega je gospa vse življenje skrbela za druge. Ko je bilo težko, je stisnila zobe, jezo pogoltnila, strah skrila, žalost pa odložila na poznejši čas.

Telo ne pozablja tako hitro kot mi. V njem se napetost nabira počasi. Ko smo v skrbeh, se mišice nehote napnejo, dihanje postane plitvejšo, srce bije hitreje. To je normalen odziv telesa na stres. Ko pa je tega veliko in traja predolgo, lahko napetost postane naš običajni način delovanja. Takrat človek napetosti ne opazi več. Ramena so ves čas dvignjena, čeljust stisnjena, trebuh trd, dih plitek. Na vprašanje, kako se počutiš, mi odgovori: »Ne vem. Nič posebnega.« Kar je v bistvu zelo zgovoren podatek.

Včasih pozornost od telesa odmaknemo, ker smo se tega nekoč naučili. Če je bilo v življenju veliko skrbi, bolečine ali situacij, v katerih svojih občutkov nismo smeli pokazati, je bilo lažje čutiti manj kot preveč.

Takrat smo se držali mota: ne razmišljaj, potrpi, pojdi naprej – vendar čustva niso izginila, samo izražena niso bila. Ko se zgodi nekaj mimorede, na primer pripomba moža, telefonski klic otroka, neprijazen sosed ali občutek, da nas nekdo ne upošteva, se kar zgodi reakcija, ki je veliko močnejša, kot bi pričakovali. Razjezimo se, začnemo jokati ali pa nas preplavi strah.

Zakaj se nam to zgodi? Trenutni dogodek ni pritisnil samo na današnjo bolečino, temveč se je dotaknil stare rane. Če se je nekdo vse življenje počutil spregledanega, lahko pripomba »Saj ni tako pomembno ...« v njem prebudi bolečino vseh preteklih let, ko ga nihče ni zares poslušal. Če je nekdo vse življenje skrbel za druge, lahko prošnja po še eni uslugi sproži občutek: »Spet moram vse sam(a).« V trenutku se oglasi tudi vse tisto, kar je bilo dolga leta potisnjeno na stran.

Počasi in po malo

Ko se odločimo, da si bomo pomagali, je pomembno, da ne »spustimo iz sebe« vse bolečine, napetosti in zatrtih čustev naenkrat. Veliko bolj nam koristi ravno nasprotno – po-

časi in po malo. Ker je napetost v telesu, začnemo s telesom, ne z razmišljanjem. Nekajkrat na dan se ustavimo in se vprašamo: Kako sedim? Kje v telesu čutim napetost? Kako diham? Kaj čutim v prsih, trebuhu, ramenih? Ničesar ni treba spreminjati, **najprej se samo opazujemo**. Nato nekajkrat počasi vdihnemo in še nekoliko počasneje izdihnemo. Ne silimo se z globokim dihanjem, ampak pustimo, da je izdih miren in dolg. Že nekaj minut takega **počasnega dihanja** lahko zmanjša občutek stresa. Napetost lahko sproščamo tudi z **gibanjem**. Sprehod, raztezanje, počasno stresanje rok in nog, delo na vrtu ali nekaj bolj intenzivnih gibov lahko telesu pomagajo, da se umiri.

Tudi jeza potrebuje prostor. To pa ne pomeni, da kričimo na moža, otroke ali soseda. Lahko močno stisnemo in nato sprostimo pesti, udarjamo z blazino po postelji, hitro hodimo, potiskamo dlani drugo ob drugo ali na varnem glasno povemo: »Jezem sem. Dovolj imam. Tega ne želim več.« Jezo lahko ubesedimo osebi, ki nas je prizadela, vendar šele, ko smo dovolj mirni, da ne poškodujemo odnosa. Enako velja za žalost in strah. Ni ju treba takoj razumeti. Včasih je dovolj, da sedimo, jokamo, položimo roko na prsni koš in si rečemo: »Težko mi je. Zdaj sem tukaj.« Telesno zavedanje nam omogoča, da čustvo opazimo, še preden se razraste. Prav sposobnost zaznavanja notranjih telesnih občutkov je pomemben del čustvene regulacije.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja

Morda je ena najlepših stvari, ki jih lahko naredimo zase v zrelih letih, da se počasi vrnemo v svoje telo. Ne zato, da bi iskali bolezní, ampak da bi spet slišali sebe. Kajti telo pogosto pove prej kot besede: »Utrujen sem. Strah me je. Jezen sem. Pogrešam te. Potrebujem počitek. Potrebujem bližino.« In ko začnemo poslušati te kratke stavke, nam ni treba več čakati, da iz majhne iskric nastane velik požar. Ni treba rešiti vseh napetosti hkrati. Dovolj je, da vsak dan nekaj malega odložimo.