

Podatki o diplomski nalogi

Ime in priimek: Nadia Solina in Vesna Zorec

Naslov naloge: Telo v kontekstu psihosocialne pomoči

Kraj: Ljubljana

Leto: 2012

Št. strani: 104

Št. Prilog: 6

Št. bibl. opomb: 6

Št. uporabljenih virov: 84

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ključne besede: telo, *bodymind*, psihosocialna pomoč, izgorelost

Povzetek: V nalogi piševa o konceptu telesa v družbi, o povezavi med telesom in umom ter pogledava, kaj se v telesu dogaja ob duševnih procesih. Temo obravnavava tudi skozi koncepte psihologije zahodnega sveta in tradicionalnih sistemov znanj, kot sta tradicionalna kitajska medicina in joga. Posvetiva se tudi pregledu zgodovine vloge telesa v kontekstu psihosocialne pomoči in načinom dela, ki se že uporabljajo v procesu pomoči ter opiševa nekaj tehnik, ki jih pomagajoči lahko uporablja. Teoretični del zaključiva s pregledom problema izgorelosti in načinov, kako se s pomočjo dela s telesom spoprijemati z njo. Eksplorativna raziskava, v katero sva zajeli vzorce treh populacij, socialne delavke ter zaposlene in študente Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani, je pokazala, da se vprašani zavedajo povezave med telesom in umom, njenega pomena in uporabnosti v psihosocialni pomoči ter problemu izgorelosti, strinjajo pa se tudi, da bi bilo koncept telesa smiselno (bolj) vključiti v študijske programe na fakulteti.

Title: Body in the context of psychosocial help

Key words: body, bodymind, psychosocial help, burnout

Abstract: the thesis focuses on the concept of body in the society, on the connection between the mind and the body, and another aim was to find out what happens in the body during mental processes. The theme is also dealt with through the concepts of western psychology and traditional knowledge systems like traditional Chinese medicine and Yoga. Furthermore, the thesis deals with the historical overview of the body in the context of psychosocial support and work methods that are already being used in the help process. The thesis includes a description of some of the techniques that can be used by the helper. The theoretical part ends with an overview of the reasons for a burnout and ways on how to deal with it with the help of working with the body. An exploratory survey that included three population groups, social workers and employees and students of the Faculty of social work, University of Ljubljana, showed that the questioned participants realize about the connection of the mind and the body, its meaning and usefulness in psychosocial help and the problem of burnout, and they also agree that it would make sense to include the concept of the body into the study program at the faculty.

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Diplomska naloga

Telo v kontekstu psihosocialne pomoči

Mentorica: doc. Dr. Lea Šugman Bohinc

Nadia Solina
Vesna Zorec

Ljubljana 2012

»Znanje se spremeni v razumevanje šele tedaj,

ko se združi z občutenjem.«

A. Lowen

Predgovor

Za izbiro teme telesa v kontekstu psihosocialni pomoči sva se odločili, ker se obe že nekaj let ukvarjava z jogo in sva se z njeno pomočjo začeli zavedati pomena in moči telesa. Najine lastne izkušnje so nama dale potrditev, da je zavedno delo s telesom zelo pomembno pri uveljavljanju sprememb v življenju, prav k temu pa socialno delo nedvomno stremi. V času študija nisva, razen redkih izjem, na fakulteti opazili, da bi kdo telesu posvečal kaj pozornosti. Tudi izkušnje prakse in študij strokovne literature niso pokazale dosti drugačne slike.

Tema ki jo želiva raziskati in predstaviti je obširna, uporabno gradivo je razpršeno po širokem spektru področij, konkretno znanje o uporabi telesa v psihosocialnem svetovanju pa še ni strnjeno v sistematično celoto, zato sva se odločili nalogo pisati v dvoje.

V prvem delu diplomske naloge sva poiskali razloge, zakaj je telo v socialnem delu tako odrinjeno na rob. Na telo pogledava tudi bolj iz fiziološkega stališča in preveriva kaj se na organski ravni dogaja v telesu med čustvovanjem, kako potekajo povezave med telesom in umom.

V drugem delu raziskujeva uporabo telesa v procesu psihosocialne pomoči, v smislu telesne govorice, zavednega občutenja telesa, dihanja, gibanja in dotika, piševa tudi o zgodovini uporabe telesa v procesu psihosocialne pomoči in dodava nekaj koristnih tehnik, ki jih lahko uporabi vsak pomagajoči.

V pomagajočih poklicih je zelo prisoten problem izgorelosti zato sva tretji del posvetili raziskovanju tega problema. Povzeli sva opredelitve različnih avtorjev in njihove ugotovitve glede vzrokov in posledic izgorelosti za *bodymind*. Problem izgorelosti sva skušali navezati na najina spoznanja iz prejšnjih poglavij, ter na tej podlagi zbrali nekaj možnosti za spoprijemanje z izgorelostjo na telesnem področju.

V empiričnem delu sva z eksplorativno raziskavo želeli ugotoviti kakšna so stališča in mnenja študentov, socialnih delavk in asistentov in profesorjev na Fakulteti za socialno delo, glede smiselnosti in pomenu uporabe telesa v socialnem delu, tako na ravni skrbi zase (izgorelost) kot tudi na ravni dela z uporabniki. Zanimalo pa naju je tudi kaj menijo ali predlagajo glede vključitve telesa v izobraževalni proces na fakulteti. Takšno vrsto raziskave sva izbrali, ker področje najinega zanimanja še ni raziskano, predvsem pa sva želeli preveriti kakšno je glede

teme mnenje vprašanih, ter ugotoviti, čemu je v kasnejših raziskavah potrebno nameniti več pozornosti.

Najini vzorci vključenih treh populacij najbrž niso reprezentativni, vendar vseeno naslikajo dovolj jasno podobo o tem, da je temo telesa v kontekstu psihosocialne pomoči, potrebno bolj podrobno raziskati.

Za vse koristne nasvete, strokovno pomoč in podporo se želiva zahvaliti najini mentorici doc. dr. Lei Šugman Bohinc, ki naju je spremljala in usmerjala pri pisanju diplomske naloge.

Hvala vsem, ki so sodelovali pri raziskavi, tako študentom, socialnim delavkam ter aistentom in profesorjem Fakultete za socialno delo. Njihove misli in izkušnje, ki so jih delili z nama, so dopolnile najino razumevanje teme, ter s tem bistveno pripomogle k celostni podobi naloge.

Zahvala gre najinim tudi staršem in ostalim pomembnim Drugim, ki so nama tako ali drugače stali ob strani v procesu najinega izobraževanja.

Nenazadnje pa se želiva zahvaliti druga drugi za podporo pri soustvarjanju naloge.

Kazalo

1. UVOD V NALOGO	9
2. TELO	12
2.1. Koncept telesa v družbi	12
2.2. Kaj se dogaja v telesu?	15
2.2.1. Možgani.....	15
2.2.2. Avtonomno živčevje	18
2.2.3. Žleze z notranjim izločanjem in hormoni	18
2.2.4. Čustva in telo.....	20
2.2.5. Telesni spomin	22
3. POVEZAVA TELO-UM	28
3.1. Tradicionalna kitajska medicina	28
3.2. Joga.....	29
3.3. Odnos zahodne medicine do tradicionalne medicine in joge	31
3.4. Psihologija	32
4. TELO V PSIHO SOCIALNEM SVETOVANJU.....	34
4.1. Zgodovina uporabe telesa v procesu psihosocialne pomoči.....	34
4.2. Telesna govorica.....	37
4.3. Zavedno občutenje telesa.....	41
4.4. Dihanje.....	46

4.5.	Gibanje.....	49
4.6.	Dotik	51
4.7.	Tehnike uporabe telesa v procesu psihosocialne pomoči	53
5.	IZGORELOST	59
5.1.	Kaj je izgorelost.....	59
5.2.	Vzroki za izgorevanje	63
5.3.	Posledice	64
5.4.	Preprečevanje in spoprijemanje z izgorelostjo	64
5.4.1.	Kaj že obstaja	65
5.4.2.	Telo.....	65
5.4.3.	Dih.....	66
5.4.4.	Um.....	67
5.5.	Izgorelost in telo	68
6.	EMPIRIČNI DEL	70
6.1.	Problem.....	70
6.2.	Metoda	70
6.3.	Vrsta raziskave	71
6.4.	Merski instrument.....	71
6.5.	Populacija	71
6.6.	Obdelava gradiva	72

6.7.	Rezultati z razpravo	73
6.7.1.	Študentje.....	73
6.7.2.	Socialne delavke.....	78
6.7.3.	Profesorji	84
6.8.	Sklepi.....	94
6.9.	Predlogi.....	96
7.	UPORABLJENA LITERATURA	98
8.	PRILOGE.....	105
8.1.	Vprašalniki.....	105
8.2.	Prepisi pogovorov s študenti, asistenti in profesorji ter odgovori socialnih delavk	108
8.2.1	Fokusna skupina s študenti	108
8.2.2.	Odgovori socialnih delavk	129
8.2.3.	Pogovori s profesorji in asistenti fakultete za socialno delo univerze v ljubljani	142
8.3	Tabele rezultatov	169
8.3.1.	Študentje	169
8.3.2.	Socialne delavke	178
8.3.3.	Profesorji.....	184
8.4.	Tehnike uporabe telesa:	195
8.5.	Izjava o avtorstvu.....	212
8.6.	Povzetek:	213

1. UVOD V NALOGO

»Socialno delo v ljudeh vedno poskuša odkrivati razvojne potenciale, interese, osebne kvalitete, ki jim pomagajo funkcionirati, vzpostavljati kvalitetne medosebne odnose z drugimi ljudmi in odpravljati tiste lastnosti, ki jih v življenju in sožitju z drugimi ovirajo« (Milošević Arnold, Postrak 2003: 88). Ker želimo na človeka gledati celostno in mu nuditi storitev, ki bo zanj najbolj smiselna in učinkovita, moramo upoštevati vse vidike njegovega življenja. V današnji praksi socialnega dela se proces raziskovanja rešitve odvija predvsem na ravni verbalne komunikacije, ostalim vidikom človeka pa se posveča manj ali pa nič zavedne pozornosti. Tako je velik del človekove celostne podobe človeka, kot jo opisuje Ramovš, spregledan.

Ramovš govori (Ramovš, Ramovš 2007: 32) o šestrazsežnostni celostni podobi človeka. Človeka kot nedeljivo celoto po antropohigienskem modelu sestavljajo (1) telesna ali biofizikalna razsežnost, (2) duševna ali psihična razsežnost, (3) duhovna ali noogena razsežnost, (4) sožitna ali medčloveška družbena razsežnost, (5) razvojna ali zgodovinsko-kulturna razsežnost in (6) bivanjska ali eksistencialna razsežnost. »Telesna razsežnost je osnova vseh višjih razsežnosti ter skupni imenoalec človeka z drugo živo in neživo naravo« (*ibid.*: 32). Telesa ne moremo ločiti od vseh ostalih razsežnosti, prav tako pa težko ločimo ostale razsežnosti od telesa. Kar doživimo, doživimo na več razsežnostih hkrati, takšno ločevanje je mogoče izvesti samo konceptualno. Ne glede na to, da skuša socialno delo odkrivati in krepiti vire in moči človeka v najširšem pomenu, pa se njegovo telo še vedno prevečkrat izvzame iz procesa pomoči. Telo je nosilec človekovih občutij in izkušenj iz preteklosti in sedanjosti, zato je pomembno, da se ga upošteva in tudi dela z njim.

Če izpustimo telesno raven, lahko spregledamo »telesno shranjene spomine«, ki nam povzročajo in ohranjajo napetosti v določenih delih telesa. To potrjuje tudi Lowen, ki trdi, "da telo skladišči neljube travmatične izkušnje v telesnih stresnih vzorcih, ki postanejo pod določenimi pogoji kronični" (Žvelc et al. 2011: 242). Dokler teh napetosti ne sprostimo in vzorcev, ki nas obremenjujejo, ne spremenimo, nas v vsakdanjem življenju ovirajo in nenehno opominjajo (velikokrat na nezavedni ravni) na stiske, ki so jih povzročile. Ne glede na to, da mogoče na zavedni ravni problem razrešimo, nas na nezavedni ravni še vedno lahko spremlja in se vrača. Nezavedni procesi pa se torej odražajo ravno na telesu, v obliki telesnih vzorcev. Preko dela s telesom lahko te nezavedne telesne vzorce spremenimo, kar se odraža tudi na

duševnosti. Ravno zato je zavedno delo s telesom zelo pomembno. Telo in um sta torej neločljivo povezana. To združenost telesa in uma angleško govoreči avtorji poimenujejo »*bodymind*«. Ta termin bova uporabljali čez celotno diplomsko nalogo, saj zanj nisva našli primerne slovenskega prevoda, problematična je zlasti beseda »mind«. *Bodymind* je kontinuum telesa, duševnosti in duhovnosti; zajema celoten človekov obstoj, telesne in čustvene odzive na dražljaje zunanjega okolja, človekovo doživljanje samega sebe in sveta, ki ga obdaja, razumevanje in interpretiranje informacij, ki jih dobiva iz sveta in interakcij z drugimi ljudmi, odločanje na podlagi teh informacij ter iskanje smisla svojega obstoja.

Telo je fizični del človeškega bitja, ki ga vidimo, čutimo, premikamo, preoblikujemo itn. V njem potekajo različni fiziološki procesi, kot so dihanje, prebava, presnova, rast, izločanje različnih hormonov itd. Telo ima sposobnost zdravljenja in celjenja.

Bateson (1980) opisuje duševnost kot sistem oziroma organizacijo sistemov, ki sami po sebi mogoče niso duševni, vendar ti sistemi v medsebojnem delovanju z drugimi, tvorijo vzorec, ki ga imenujemo duševnost. V razsežnost duševnosti se po Ramovšu (2007: 32) uvršča »zaznavanje okolja in sebe s čutili, intelektualna predelava informacij, čustvena barva dogajanja v zavesti, spomin, navade, obnašanje«. V diplomskem delu bova to razsežnost poimenovali tudi »um«.

Duhovnost ni le del verskega življenja, ampak gre za razsežnost, ki jo ima prav vsak posameznik, nekateri se je zavedajo in jo razvijajo bolj zavedno kot drugi, na nezavedni ravni pa se z njo srečujemo vsi. Vanjo štejemo vprašanja o smislu svojega bivanja, etiko, dojemanje samega sebe kot osebe.

Kakršne koli težave, bolezni oziroma napetosti, ki jih doživljamo, se ne zgodijo le na eni od razsežnosti, kot smo to navajeni misliti v zahodnem svetu, temveč se podre ravnoesje v *bodymindu*.

Zavedava se, da je delo s telesom v prakso psihosocialnega svetovanja premalo vključeno. Največ se pozornost posveča telesu predvsem v psihodinamski psihoterapiji, vendar tudi Lan Pečjak opozarja, da »so te [telesne tehnike] v Sloveniji še dokaj nepoznane in redko uporabljane v psihoterapevtskem delu s klienti« (Žvelc et al. 2011: 244). Telo je v ospredju tudi v nekaterih ekspresivnih terapijah, posebej plesno gibalni, dramski, pa tudi glasbeni terapiji.

Med pisanjem bova pozorni na jezik, ki ga bova uporabljali, saj se zavedava njegovega pomena in teže pri konstruiranju posameznikovega sveta. Zavedava se osebne odgovornosti posameznika za oblikovanje svoje realnosti, seveda v okviru družbeno konstruiranih konceptov sveta, v katerem živi in ga do neke mere tudi določajo. Med pisanjem se bova sklicevali na mnoge vire, ki jih bova brali s kritično presojo. Zavedava se, da je najino pisanje plod najinih izkušenj, najinega preteklega in sedanjega znanja ter izhaja iz naju v tem trenutku, in da to znanje ni dokončno, se ves čas spreminja in dopolnjuje.

2. TELO

2.1. *Koncept telesa v družbi*

»Naši prvi vtisi o ljudeh so telesni odgovori, ki jih brez izjeme zelo radi zanemarjamo, ker nas bolj zanimajo njihove besede in dejanja.« (Lowen 1988: 92) Prvi vtis pa je navadno najpomembnejši. V prvih nekaj sekundah si človeka ogledamo, vidimo njegovo držo telesa, poteze obraza in iz njega razberemo njegovo počutje. Če osebo vidimo prvič, jo primerjamo z ljudmi, ki jih že poznamo, ter na podlagi tega sklepamo o njenih značajskih lastnostih. Pri osebah, ki jih poznamo že dlje časa, pa primerjamo izraz obraza s tistim, ki ga imamo v spominu od prejšnjih srečanj in na ta način preverimo, kakšne volje je, ter sklepamo, kaj lahko pričakujemo od njih. Poleg vizualne preverimo še slušno podobo osebe – poslušamo, kaj nam sporoča ton glasu. Zavohamo mogoče kakšen poseben vonj, če je prisoten dotik (objem, poljub, ipd.), preverimo, kaj nam sporoča njegova kvaliteta. Vse to se zgodi v nekaj sekundah ali še hitreje. Vsega tega pridobivanja in procesiranja informacij se sploh ne zavedamo, saj ti procesi potekajo na nezavedni ravni. Ne glede na to, da v prvih sekundah pridobimo toliko podatkov, pa smo, kot opozarja Lowen, kljub temu bolj pozorni na besede in dejanja ljudi. S tem pogosto zanikamo pomen telesnih odzivov, ki pa so še kako pomembni.

»Človekovo telo ni univerzalen koncept, temveč fleksibilna ideja, ki je lahko različno interpretirana glede na čas, prostor in kontekst.« (Leskošek 2002) Danes, v času postmoderne, v našem kulturnem in socialnem okolju ni prisotna le ena, temveč več definicij oz. konceptov o telesu. Vsak od njih je odvisen od epistemologije posameznika, znanosti, ustanove, ki ta koncept oblikuje. Telo je na zahodu nekako odrinjeno iz našega zavedanja. Ne glede na to, da se veliko ukvarjamo z njim - predvsem nas zanima, kako izgledamo navzven - velikokrat nimamo pristnega stika s svojim telesom. Ne čutimo ga in ne razumemo njegovih sporočil. »Človeku se telo pogosto kaže kot nekaj skrivnostnega in nerazumljivega. Nema lokrat se zdi, da je [...] nehvaležno. Morda celo tuje in grozeče, ne da bi človek znal razvozlati razloge za njegovo neposlušnost.« (Južnič 1998: 29) S kratkim pregledom zgodovine dojemanja telesa v družbi, bova skušali razumeti, zakaj in kako je prišlo do ideje in odnosa o telesu, ki prevladuje v današnji družbi.

»Konceptualizacije telesa imajo dolgo zgodovino, temeljni razcep [na katerem temelji sodobni koncept o telesu] pa izhaja iz razcepa med duhom in telesom« (Leskošek 2002), ki ga je v idejo o telesu dokončno zasidrilo krščanstvo, idejo za to pa je podal Platon. V stari

Grčiji družba ni ločevala telesa in duše, iz spisov Aristotela je namreč jasno razvidno, da so ju dojemali kot celoto (Rutar 1995: 12). Platon pa je telo in dušo delil na dve ločeni entiteti. Duša je v njegovem pojmovanju neminljiva in teži k nadčutnemu svetu, pri čemer jo telo ovira. Njegov pogled je tako sicer v nasprotju s takratno miselnostjo in doživljanjem telesa, je pa ustvaril dobro zasnovo za razvoj krščanskega odnosa do telesa. Krščanska kultura je telo pojmovala negativno, duha pa pozitivno (Kuhar 2004). »[...] [T]elo [je] nepopolno, minljivo in nečisto. Je nekaj, česar se moramo sramovati in ga je potrebno preseči.« (Leskošek 2002) Na drugi strani pa je duša, ki je veliko pomembnejša od telesa, ta ji služi le kot prevozno sredstvo. Idealno telo je namreč bilo »breztelesno, eterično« (Kuhar 2004: 10). K razdvojevanju in ločevanju telesnega in duševnega je prispeval tudi Descartes, loči namreč telo in um, materialno od nematerialnega, kar kaže tudi njegov najbolj slaven izrek: »Mislim, torej sem.« Telo tako ni bistven del našega obstoja, je le »stroj, dom jaza, ki ga upravlja duša« (*ibid.*), naše bistvo je v našem umu.

Novejše teorije postmoderne sicer govorijo o enotnosti telesa in duha. Ne telo, ne um vsak zase ne reflektirata realnosti. Objektivnost, realnost sama po sebi, je mit, ki je oblikovan zato, da sprejmemo pravilnost ene poti, po kateri vidimo in reprezentiramo realnost. (Leskošek 2002) Vendar pa se v današnji družbi pojavlja premik od pojmovanja telesa kot stroja za delo in rojevanje k sredstvu za razkazovanje in samoizražanje. Paradoks, ki ga omenja Kuhar (2004), govori o tem, da je telo postalo nefunkcionalno, vse manj se uporablja za fizično delo (na ta način je funkcionalno le še v športu – spominja nas na čase, ko je telo še koristilo človeku s svojo močjo in fizično spretnostjo). Od njega danes nočemo niti rojevanja več. Telo oz. spolnost nista več namenjena reprodukciji, ampak zadovoljevanju drugih potreb. Največji pomen ima telo kot estetski in seksualni objekt, namenjen užitku in zabavi (*ibid.*). V pojmovanju telesa smo prešli od popolnega prezrtja do popolne koncentracije na reprezentativno funkcijo telesa, ki se osredotoča le na zunanjo podobo. »Telesna zunanost je usmerjena k svetu, torej v okolje in k drugim ljudem. V tem smislu je še zlasti okrepljena in povečana njena komunikacijska, torej sporočilna in sporočevalna vloga.« (Južnič 1998, str: 29)

Čeprav je danes telo na videz prav tako pomembno kot um in se o njima govori kot o dveh plateg istega kovanca, pa se ravno v praksi psihosocialnega svetovanja vidi, da je še vedno prisoten dualističen koncept, ki telo in um loči na dve posamezni entiteti. Psihosocialno svetovanje se namreč ukvarja predvsem z umskim delom človeka, telesu pa se ne posveča

dovolj. Ravno v tem se kaže, da sta telo in um ločena, ter s tem zanika njun medsebojni rekurzivni vpliv, ki ga imata kot dva dela ene same entitete. Telo je temelj človekove identitete. Vsa stanja duše so namreč povezana z njim in se v njem odražajo. (Rutar 1995)

Ravno to, da v telesu odsevajo vsa duševna stanja, pa se dobro vidi predvsem pri otrocih. Ti so namreč bolj v stiku s svojim telesom, preden jih družba preko socializacije nauči obvladovati telesne izražanja notranjih občutij. Ko so zaspani, otroci zaspijo, ne gredo preko svojih zmožnosti, ampak upoštevajo potrebe svojega telesa. Če so veseli, se naglas smeji, ko so žalostni, jočejo brez oklevanja. »Dychtwald pravi, da je ta potencial [telesne zavesti] v vzgoji zanemarjen in zaradi tega pozabljen, tako da odraslim osebam samim ne pade na pamet, da bi jim ta telesna zavest prišla prav. Za te ljudi je telo funkcionalizirano, nima lastnega življenja, ampak služi duhu ali občutkom osebe.« (Žvelc et al. 2011, str. 240).

»Svoje telo človek preizkuša, pogosto ga forsira, priganja, mu vsiljuje postopke in programe, ki niso vselej v mejah njegove dejanske zmogljivosti. Človek svoje telo tudi zlorablja, ga celo na različne načine odtuji in iz njega naredi tržno blago: to pa se človeku lahko dogodi tudi mimo njegove volje.« (Južnič 1998, str. 28) Ker nismo v stiku s samim sabo, pozabljamo na to, da vse, kar se dogaja s telesom, vpliva na naš um in obratno. Tako z zlorabo svojega telesa škodujemo tudi svojemu čustvenemu in miselnemu svetu.

Na telo današnji človek gleda kot na predmet, s katerim lahko upravlja. S svojim (ali pa tujim) telesom zelo rad eksperimentira na različne načine. Preizkuša meje svojih zmožnosti, skuša preseči samega sebe, tekmuje s telesi (ter njihovimi zmožnostmi) drugih, telo zlorablja na različne načine in iz različnih vzrokov (vzdrževanje vitkosti, lepotičenje, religiozni razlogi idr.) ali pa se predaja takšnim in drugačnim zasvojenostim. (*ibid.*: 33, 34)

Ne glede na to, da je človek danes tako odtujen od svojega telesa, pa se njegov pomen kaže v vsakdanjem jeziku, ki ga uporabljamo za poimenovanje svojih občutij, ali opis drugih ljudi in njihovega odnosa do okolice. Tako uporabljamo nekatere besedne zveze, ki vsebujejo dele telesa oz. telesne funkcije. Na primer »imeti (močno) hrbtenico«, »stati na svojih nogah«, »imeti glavo na pravem mestu«, »stati pokončno«, »držati glavo pokonci«, »naložiti si odgovornost na ramena, pleča/nositi odgovornost na ramenih«, »iti na živce, na jetra«, »imeti odprto glavo«, »dotakniti se srca«, »priti v srce«, »z vsem svojim srcem«, »odpreti nekomu srce«, »sprejeti z odprtimi rokami«, »biti odprte glave« ... Čeprav nereflektirano, se vendarle na nek način zavedamo svojega telesa in pomena njegove povezave z umom.

Da bi bolje razumeli svoje telo ter se z njim lažje povezali, se nama zdi dobro, da svoje telo poznamo tudi bolj iz funkcionalnega stališča. Kako delujejo sistemi znotraj organizma, kako procesi, ki se odvijajo v telesu, vplivajo na duševno stanje in kako duševno stanje vpliva na procese, bova raziskali v naslednjem poglavju.

2.2. Kaj se dogaja v telesu?

Znotraj telesa se ves čas dogaja veliko procesov, ki se jih sploh ne zavedamo, pa vendar bistveno vplivajo na to, kako doživljamo svoje življenje. Živčni impulzi potujejo od čutilnih organov k možganom, ti pa prevajajo impulze v sporočila, ki organizmu povedo, kaj mora v določenem trenutku storiti. Na telesni ravni se ves čas nekaj dogaja – nastajajo nove živčne povezave, sproščajo se različni hormoni, srčni utrip in dihanje spreminjata svojo intenzivnost, mišice se napenjaajo in sproščajo itn. Vsi ti procesi v telesu pa se ne dogajajo kar tako, ampak so povezani z našimi izkušnjami, mislimi, čustvovanjem.

Da bi bolje razumeli povezavo med telesom in miselnimi in duševnimi procesi (umom), ki se dogajajo na nezavedni ravni znotraj organizma, bova predstavili tudi delovanje telesa oziroma telesnih sistemov, ki so soudeleženi v čustvovanju in mišljenju. Pozornost bova usmerili predvsem na možgane in živčni sistem ter sistem žlez z notranjim izločanjem, torej na hormonski sistem.

2.2.1. Možgani

Možgani imajo pomembno funkcijo pri našem odzivanju na vsakdanje dogodke. V njih se namreč odvija veliko procesov, ki so pomembni za naše čustveno odzivanje na dogajanje v in okoli nas. Za razumevanje delovanja možganov je pomembno, da razumemo tudi njihovo zgradbo.

Možgane poenostavljeno delimo na tri dele: plazilske možgane ali podaljšano hrbtenjačo, sesalske možgane ali limbični sistem in racionalne možgane ali možgansko skorjo.

Plazilski možgani skrbijo za delovanje srčnožilnega sistema in dihanja in za odzivni sistem za beg ali boj. Ko je aktiven ta del možganov, se zmanjša intenzivnost delovanja ostalih delov, zato v nevarnih situacijah pogosto ravnamo nepremišljeno in nagonsko.

Sesalski možgani ali limbični sistem je polkrožen predel v središču možganov in skrbi za čustva in motivacijo ter je značilen za vse sesalce. Limbični sistem nadzoruje tudi »gibanje,

telesno temperaturo, delovanje notranjih organov in posreduje informacije čutil do možganske skorje« (Sunderland 2010: 281). Del limbičnega sistema so medmožgani, ki so sestavljeni iz hipotalamusa, talamusa in epitalamusa. Naloge hipotalamusa so uravnavanje delovanja vegetativnega živčevja, nadzorovanje srčnega utripa, telesne temperature, lakote, žeje, hkrati pa je hipotalamus tudi čustveni center, regulira sproščanje hormonov hipofize in proizvaja hormone. Talamus ureja in usmerja sporočila iz čutil v višje centre velikih možganov, epitalamus pa je odgovoren za proizvodnjo hormona melatonina preko endokrine žleze češerike in za usmerjanje sporočil v višje možganske centre (Higeja 2009: 62).

»Limbični sistem ima osrednje mesto v živčnih mehanizmih, ki določajo človekovo vedenje in čustvovanje, motivacijo ter funkcije v zvezi s spolnim življenjem (reprodukcijo) in bojem za obstanek (borbenost, agresivnost). Deli limbičnega sistema bistveno sodelujejo pri procesih učenja in spomina.« (Širca 2007: 147)

»Pomembne so zveze limbične skorje z drugimi predeli skorje, s hipokampusom in hipotalamusom, kar naj bi bila anatomsko podlaga za povezavo čustvenega doživljanja z vegetativnim živčevjem« (*ibid.*: 146). Različni deli možganov so med seboj povezani in si medsebojno pošiljajo signale ter tako povezujejo informacije, ki jih sprejmejo, z odzivi, ki jim sledijo. »Signali, ki se prenašajo iz gyrusa cinguli [cingulatni korteks] v vse predele skorje, naj bi prispevali k emocionalnemu obarvanju psihičnih procesov« (*ibid.*: 146). Cingulatni korteks je zelo pomemben del možganov, saj se ukvarja z oblikovanjem in predelavo čustev, učenjem in spominom ter »pomaga usmeriti pozornost in se osredotočiti na lastne misli (samozavedanje)« (Sunderland 2010: 22). Velik vpliv ima pri povezovanju vedenjskih izidov z učenjem in motivacijo. Ta del možganov igra tudi pomembno vlogo pri depresiji in shizofreniji. (Internetni vir 1)

Racionalni možgani pa omogočajo »usklajeno delovanje možganov in kompleksne procese, kot so mišljenje, sklepanje, govor, odločanje, namerno vedenje« (Sunderland 2010: 281). Racionalni ali veliki možgani so sestavljeni iz leve in desne poloble, ki ju tvorijo po štirje režnji in sicer čelni, senčni, temenski in zatilni reženj. V teh režnjih so razporejene skupine nevronov, možganska središča, ki opravljajo določeno nalogo. V čelnem režnju so središča za čustva, voljo, učenje, pomnjenje, oddajanje sporočil za delovanje skeletnih mišic ter socialne funkcije; v senčnem režnju so središča za okus, voh in sluh; središča v temenskem režnju so odgovorna za sprejem sporočil iz mišic, skeleta in kože in za načrtovanje in izvrševanje

gibov; v zatilnem režnju pa je središče za vid. (Higeja 2009: 62.) »Neokorteks vzdržuje tudi pretanjenost in celovitost čustvenega življenja, na primer sposobnost, da začutimo svoje občutke« (Goleman 2008: 33).

V možganih, natančneje v limbičnem sistemu, najdemo še eno strukturo, ki sodeluje pri čustvovanju in prepoznavanju čustev ter povezovanju spominov in telesnih odzivov z njimi. To je amigdala, kot mandelj velika nevronska tvorba, ki je odgovorna za čustvovanje (predvsem kontrolira anksioznost, plašnost, družabnost, spolnost, odvisnost in pa kaznovanje in nagrajevanje). Zaradi nje smo čustveno odzivni, prepoznavamo ljudi, znamo izkazovati naklonjenost in ostala čustva, hkrati pa nas ščiti pred nevarnostmi, saj je v njej sedež za strah in odzivanje na nevarnost. »Če amigdala zazna, da se nam dogaja nekaj ogrožajočega, to posreduje v drugi predel možganov, imenovan hipotalamus, ta del možganov pa da zeleno luč za sprostitve stresnih hormonov [dopamin, adrenalin, noradrenalin], katerih namen je telo pripraviti na boj ali beg.« (Sunderland 2010: 27) Tako nas amigdala rešuje v nevarnih situacijah.

V občutkih strahu se iz amigdale preko hipokampusa sprožijo navodila odgovornim celicam, da sprostijo dopamin, ki usmerja pozornost in pripravi mišice na ustrezen odziv. Hkrati se spomini razvrstijo po pomembnosti, da jih lahko najhitreje prikličemo v spomin. Vsi ti signali v možganih se razporedijo, potem pa začutimo odziv v telesu – stiska nas v drobovju, srce nam bije pospešeno, mišice na vratu in ramenih se napnejo, telo odrveni, pozornost pa se usmeri na morebitno nevarnost. (Goleman 2008: 461.)

Zelo zgovoren primer, ki kaže na povezavo določenih delov možganov z obnašanjem osebe, je primer moškega po imenu Phineas Gage, ki mu je palica predrila lobanjo in mu uničila sprednji del možganov in amigdalo. Njegova poškodba je znanstvenikom pomagala bolje razumeti delovanje možganov in pojasniti kako »so določeni deli v možganih povezani z določenimi funkcijami in posledično tudi s tem, da so možganske poškodbe v povezavi s psihopatološkimi težavami.« (Internetni vir 2)

Pred poškodbo je bil Phineas eden bolj zanesljivih delavcev, po poškodbi pa zaradi osebnostnih sprememb ni več dobil službe. Gage se je po poškodbi obnašal popolnoma nepredvidljivo. Postal je nepotrpežljiv, nespoštljiv, razdražljiv, nezainteresiran, agresiven, prav tako pa ni zmožel več nadzorovati svojih čustev, ni jih znal več primerno izražati, spremenil se je njegov pogled na zunanje okolje, hkrati pa tudi ni mogel nadzirati tona glasu,

poudarkov, ki pa so ključni pri komuniciranju. Vse te spremembe so, razumljivo, povzročile tudi neprijetnosti v njegovem družbenem življenju. Njegov frontalni možganski reženj je bil poškodovan in »[č]eprav so ostale njegove motorične in umske sposobnosti enake kot pred nesrečo, je bila posledica poškodbe frontalnega režnja popolna izguba socialne inhibicije, kar se kaže kot neprilagojeno vedenje.« (*ibid.*) Amigdala je povezana tudi z avtonomnim živčnim sistemom, kamor »iz svojega osrednjega jedra pošilja signale [...] prek medule ter tako sproži daljnosežne odzive v kardiovaskularnem sistemu, mišicah in črevesju.« (Goleman 2008: 459)

2. 2. 2. Avtonomno živčevje

Vegetativno, visceralno ali avtonomno živčevje deluje neodvisno od naše volje in zavesti in »deluje na gladko mišičje in žleze (v drobovnih organih, koži, krvnih žilah, očesu), na endokrine žleze in na srčno mišico. Z delovanjem na dihalo, obtočila, prebavila regulira notranje okolje in s tem omogoča tudi delovanje skeletnega mišičja in somatskega živčevja.« (Širca 2007 :139) Center avtonomnega živčevja je v hipotalamusu, oživčuje pa notranje organe in uravnava njihovo delovanje. Vegetativno živčevje delimo na simpatično in parasimpatično živčevje. Simpatikus ima centre v hipotalamusu ter prsnem in ledvenem delu hrbtenjače, ter telo pripravlja za aktivnosti, beg ali boj. Pospešuje delovanje srca, dihal, spolovil, sečil itd., zavira pa delovanje prebavil. Parasimpatikus deluje ravno obratno, torej spodbuja delovanje prebavil, zavira pa delovanje ostalih notranjih organov. Njegovi centri so v vratnem in križnem delu hrbtenjače. Parasimpatikus je zelo pomemben tudi pri spoprijemanju s stresom, saj skrbi za regeneracijo telesa po naporu. K parasimpatičnemu živčnemu sistemu pripada tudi vagusni živec oziroma klatež, katerega delovanje je »povezano z boljšo čustveno uravnovešenostjo, jasnim mišljenjem, povečano sposobnostjo za zbranost in z učinkovitejšim imunskim sistemom.« (Sunderland 2010: 45)

Vegetativni živčni sistem torej nadzoruje naše telo avtonomno in večino časa deluje, ne da bi se tega zavedali. Z nekaterimi tehnikami, kot so meditacija in telesne vaje, pa v določeni meri lahko vplivamo na te subtilne procese v telesu. Ko delamo s telesom, posebej v boju proti izgorelosti, je torej pomembno, da znamo aktivirati parasimpatični živčni sistem.

2. 2. 3. Žleze z notranjim izločanjem in hormoni

Endokrine žleze oziroma žleze z notranjim izločanjem so razporejene po sredini telesa; v možganih (hipofiza in epifiza), vratu (ščitnica in obščitnice), ob srcu (priželjc), želodcu

(trebušna slinavka), nad ledvicami (nadledvične žleze) in spolni organi (spolne žleze). Vse žleze delujejo harmonično in sovplivajo ena na drugo, hkrati pa so povezane tudi z živčnim sistemom, s katerim skupaj ustvarjajo kemično ravnovesje v telesu. »Morfološko so endokrine žleze brez izvodil in zato prehajajo njihovi produkti (hormoni) v krvni in limfni obtok, ki jih raznaša po telesu. Funkcionalno pa so endokrine žleze poleg živčevja kontrolni sistem, ki regulira rast telesa, diferenciacijo tkiv, metabolizem in razmnoževanje.« (Kobe et.al. 2006: 129) Hormoni, ki jih endokrine žleze spuščajo v krvni sistem, vplivajo na vse fiziološke funkcije v telesu, hkrati pa delujejo tudi na duševno stanje.

Eden bolj pomembnih sistemov odzivanja na stres se imenuje os hipotalamus-hipofiza-nadledvični žlezi. Hormonska verižna reakcija se začne v hipotalamusu, ki s sprožilnimi hormoni spodbudi hipofizo k izločanju drugega hormona, kortikotropina, ki spodbudi nadledvični žlezi k izločanju kortizola, stresnega hormona. Kortizol nato preplavi celotno telo in možgane. »Kratkoročno nam kortizol lahko pomaga odzvati se na stres, ker poviša raven glukoze v krvi. Če pa so možgani izpostavljeni povišani ravni kortizola dlje časa, lahko celice v ključnih delih možganov odmrejo.« (Sunderland 2010: 41)

Kortizol se pojavi kot odziv na stres in deluje počasi. V velikih količinah lahko »ostane v možganih več ur, pri klinično depresivnih ljudeh pa tudi več dni in celo tednov.« (*ibid.*: 40) Kortizol poveča raven krvnega sladkorja in pomaga pri metaboličnih procesih. »Kadar je v možganih in telesu predolgo aktiviran hormon kortizol in je raven tega hormona visoka, svet doživljamo kot sovražnega in napadajočega.« (*ibid.*: 87) Kortizol nam daje občutek ogroženosti, naloge pa se zdijo prezahtevne.

»[A]drenalin in noradrenalin lahko zelo močno vplivata na naše razpoloženje. Srcu sporočata, naj kri poganja hitreje in močnejše, jetrom, naj sproščajo glukozo, zalogam maščob, naj sproščajo maščobo, in mišicam, naj sprostijo zalogo energije.« (*ibid.*: 87) Če je v možganih preveč teh dveh hormonov, težko razmišljamo jasno in smo anksiozni. Adrenalin povzroči povišanje srčnega utripa, metabolizem se izboljša, krvne žile se razširijo, prav tako tudi dihalne poti, tudi noradrenalin poviša srčni utrip, hkrati pa pospeši pretok krvi v skeletne mišice in iz jeter sprosti zaloge glukoze.

Hormoni, ki sprožajo človeku bolj prijetne spremembe v organizmu, pa so dopamin, serotonin, oksitocin, endorfin in drugi. »Kadar v možganih prevladujejo opiodi in oksitocin, svet doživljamo kot prijaznega in vabljivega.« (*ibid.*: 86)

Oksitocin je hormon, ki je poznan tudi pod imenom ljubezenski hormon in je prisoten pri reprodukciji, socialnem prepoznavanju, povezovanju parov, občutku tesnobe, pa tudi pri materinskem vedenju. Oksitocin povečuje zaupanje in radodarnost ter zmanjšuje strah. V veliki meri pripomore k občutku lagodja in varnosti, poleg tega pa zavira delovanje sistema za odzivanje na stres. Olajša učenje in izboljša spomin, posebej glede medosebnih informacij (obrazi ipd.). Pozitivne socialne interakcije povečajo raven oksitocina, kar lahko pomaga pri hitrejšemu celjenju ran. Dobri medsebojni odnosi lahko torej izboljšajo tudi naše zdravje. (Macbeth et al. 2009 v Internetni vir 3) »Ko hipofiza izloča oksitocin, temu sledi množica kemičnih reakcij. Ena izmed posledic tega je, da nadledvični žlezi izločata manj stresnega hormona kortizola.« (Sunderland 2010: 87)

Dopamin je povezan z nagrajevalnim sistemom v možganih in prinaša občutke zadovoljstva in krepitev motivacije za določene aktivnosti. Sprošča se pod vplivom oksitocina v spodnjih možganih in deluje na prefrontalni korteks ter s tem pozornost usmerja na užitek. (*ibid.*: 191)

Serotonin imenujemo tudi hormon sreče, saj vpliva na pozitivno razpoloženje in zadovoljstvo. Je živčni prenašalec, ki sodeluje pri procesiranju spomina, sproža občutek sproščenosti in zaspanosti ter regulira procese učenja in spomina. Če se nivo serotonina preveč zmanjša, se naše razpoloženje poslabša, lahko postanemo agresivni, pomanjkanje serotonina povzroča tudi depresijo. Deluje kot antidepresiv.

Endorfini so živčni prenašalci, ki se vežejo na opioidne receptorje in nastajajo v hipofizi in hipotalamusu pri vretenčarjih med fizično vadbo, vznemirjenjem, bolečino, občutkom ljubezni. Po učinku na organizem je podoben opiatom, torej ima analgetičen in sproščujoč učinek. (Internetni vir 4).

2. 2. 4. Čustva in telo

»Z novimi metodami, ki omogočajo vpogled v notranjost telesa in možganov, znanstveniki odkrivajo nove fiziološke podrobnosti o tem, kako vsako čustvo pripravi telo na povsem drugačen odziv.« (Goleman 2008: 24) Herrero z Univerze v Valenciji pravi, da »povzročanje čustev ustvarja velike spremembe v avtonomnem živčnem sistemu, ki nadzira odziv srca, pa tudi v sistemu žlez z notranjim izločanjem. Poleg tega se spremembe zgodijo tudi v možganih, posebej v čelnem in temenskem režnju.« (Internetni vir 5) Čustva se tvorijo v mnogih strukturah v možganih. Informacije iz okolja potujejo od senzoričnih organov do

amigdale in naprej do limbičnega sistema, ki te informacije procesira naprej. Čustva, ki jih povzročijo notranji dejavniki, torej spomini in misli, pa izvirajo iz talamusa, ki informacije o čustvih pošljejo naprej v neokorteks, možgansko skorjo. Poglejmo, kaj se dogaja na telesni ravni ob doživljanju določenih čustev.

Jeza telo pripravi na boj. Srčni utrip se pospeši, pritisk v arterijah se poveča, prav tako raven testosterona v krvi, tudi adrenalin se sprosti in izzove sunkovit skok energije za morebiten napad. Kri gre v roke, da jih pripravi na napad ali obrambo, poveča se potenje. V navalu jeze je bolj aktivna leva možganska polobla, ki je odgovorna za motoriko, govor, organizacijo časa, ton glasu, poudarke v govoru, razumevanje in govorno izražanje. Navzven jezo lahko opazimo po pordelem obrazu, obrvi se spustijo navzdol in proti sredini obraza, nosnice se razprejo, čeljust se stisne, pogled je strogo usmerjen v cilj, tarčo, kateri je čustvo namenjeno. Napetost v mišicah se poveča in s tem daje občutek moči in samozavesti. Telo se skuša povečati, roke se dvigajo navzgor, telo se pripravi na napad. (Internetni vir 6)

Strah je osnovni preživetveni mehanizem, ki se pojavi kot odziv na bolečino ali nevarnost. Strah pripravi telo na tri možne odzive, in sicer beg, boj ali zamrznitev oziroma začasno paralizo. Možganska struktura, ki je najbolj povezana s strahom, je amigdala, ki spodbudi izločanje hormonov, ki vplivajo na strah in agresivnost, nato pa še hormone, ki sprožajo čuječnost ter pripravljenost na beg ali boj. Raven adrenalina, noradrenalina in kortizola v krvi se poveča. Kri gre v noge, mišična napetost se poveča, razširijo se krvne žile, poveča se tudi hitrost dihanja. Pozornost se usmeri na grožnjo in nam da priložnost za razmislek, kako se je najbolje odzvati. Strah torej telo pripravi na akcijo. (Internetni vir 7)

Veselje povzroči delovanje možganskega centra, ki zavira negativna čustva, razvema razpoložljivo energijo in odnaša skrbi. Telo se umiri ter dobi priložnost za regeneracijo, hkrati pa je pripravljeno in zagnano za delo in doseganje ciljev. (Goleman 2008: 24)

Ljubezen vznemiri parasimpatično živčevje in telo umiri, ter vpliva na željo in sposobnost večjega sodelovanja. (*ibid.*: 24)

Presenečenje privzdigne obrvi ter s tem poveča obseg vidnega polja, da lahko možgani lažje zberejo čimveč informacij o dogajanju in se lažje odločijo kako naprej. Čelo se naguba, spodnja čeljust pa se spusti navzdol, vse napetosti okoli ust se sprostijo.

Gnus zgrbanči nos in zgornjo ustnico zvije v stran, oseba pa s tem sporoči, da se želi zavarovati pred vdorom vonja v nos ali pa izpljuniti grižljaj.

Žalost nam pomaga v težkih trenutkih, ko se je potrebno sprijazniti ali z izgubo, na primer s smrtjo najbližje osebe, ali z velikim razočaranjem. Moč in zagnanost za aktivnosti splahnita, posebej za veselje in razvedrila, zavira pa tudi presnovo v telesu (*ibid.*: 24, 25).

2.2.5. Telesni spomin

Čustvovanje in ostali duševni procesi vplivajo na posameznika tudi na fizični ravni. V *bodymindu* se dogajajo spremembe, ki se shranjujejo v mišicah, možganih in v vseh celicah. Temu pravimo telesni spomin.

Telo nosimo ves čas s sabo. Spremlja nas v vseh situacijah, ki jih doživimo, ne glede na to, če jih doživimo na zaveden ali nezaveden način in ne glede na to, če situacije lahko prikličemo nazaj v spomin ali ne. *Bodymind* vse doživi in si vse zapomni. Informacije, izkušnje, ki jih v življenju pridobi, shrani v celice in jih nosi s sabo. »V bistvu, vsaka izkušnja, ki ste jo doživeli, in vključuje telesne občutke, se lahko zasidra v tkivu samem.« (Berry 1993: 30) Zlasti informacije, ki so se ponavljale, ali se ponavljajo, postanejo del vsakdanje izkušnje. *Bodymind*, ki je v otroštvu večkrat doživljal na primer ustrahovanje, ima v odrasli dobi lahko hude posledice. »Posnetki možganov otroka, ki je zaradi psihološke zlorabe utrpel intenziven stres, kažejo številne strukturne in trajne biokemične spremembe.« (Sunderland 2010: 235) Poleg teh, zelo konkretnih in težkih posledic, ki jih ima ustrahovanje na možgane človeka, pa *bodymind* shrani tudi druge občutke, ki jih doživlja v takšnih trenutkih. Berry (*ibid.*: 30) piše, da »ne da bi se tega posebej zavedali, [v odrasli dobi] še vedno uporabljamo te zakoreninjene vzorce telesnega odgovora. Pogosto mislimo, da spomin vključuje samo naše možgane. Vendar pa se je pomembno zavedati, da si naše telo kot celota zapomni in vzpostavi določene vzorce delovanja glede na doživete izkušnje.« (*ibid.*: 30) Mišične napetosti, ki se ustvarijo na primer ob občutku strahu, se ohranijo v človeku tudi potem, ko nevarnost izgine. Če je nekdo večino časa preživel v občutku strahu in bil neprestano na preži, od kod se bo nevarnost pojavila, ohrani ta občutek lahko tudi v odrasli dobi. Na nezavedni ravni opreza za nevarnostjo, ramena ima pritegnjena navzgor, kot bi se med njimi želel skriti, njegovo dihanje je ujeto, nesproščeno, napetost se ohranja tudi v trebušnem delu, oči begajo in iščejo, kje se bo pojavila grožnja.

Napetosti uma se kažejo na telesu v različnih oblikah. Če smo pod stresom, se napnejo mišice na našem čelu, ki se zaradi tega naguba, prav tako se napnejo trebušne mišice in v tem delu telesa postanemo napeti in togi. Če takšna napetost telesa traja dlje časa, se nanjo navadimo in postane naša običajna drža. Običajno teh sprememb niti ne opazimo na zavedni ravni. S tem pa se znajdemo v začaranem krogu.

Bodymind si zapomni torej predvsem negativne, stresne izkušnje. Čim bolj nenavadna izkušnja je, tem več je možnosti, da si jo bomo zapomnili, čustveno in telesno. Če se negativna izkušnja ponavlja dlje časa, če nas kot otroke zlorablja, se v telesu ustvari spomin, ki ustreza zavarovanju pred travmatičnim dogodkom. Če smo na primer večkrat zadrževali dih v strahu ali napetosti, so se mišice okoli pljuč temu prilagodile in oblikovale plitek vzorec dihanja. »Zdajšnji občutki se odražajo na telesu. Telo pa razkriva tudi naše pretekle izkušnje in odseva, kako se resnično počutimo - to se pozna v globini diha, napetosti mišic, odpornosti kože.« (*ibid.*: 5)

Podobno se dogaja tudi, če nekega čustva oseba ne sme svobodno izražati, ker izražanje tega čustva ni sprejemljivo v družini, v kateri živi, ali v okolju, v katerem se nahaja. Impulz čustva se nauči zadrževati in ga ne izrazi. »Tako postane zadrževanje impulza podzavestno, mišica ali mišice pa ostanejo skrčene, ker nimajo energije, da bi se razširile in sprostile.« (Lowen 1988, str: 129) Napetosti v mišicah, ki ostanejo kronične in se od otroštva do odrasle dobe ne sprostijo, lahko osebi povzročajo težave v smislu nezmožnosti izražanja čustev, tudi v situacijah, ki ponujajo varno okolje za izraz čustva.

Ker ima *bodymind* spomin, ker si je izoblikovalo različne vzorce odzivanja v situacijah, ki so lahko ostali nespremenjeni do danes, nam lahko telo pove, kaj se dogaja z nami, kje morda ležijo vzroki naših sedanjih težav. Zelo pomembno je, da pomagajoči med drugim razišče tudi telesni spomin svojega sogovornika, saj drugače na zavedni ravni ne bi našla poti naprej. Za terapevta je torej pomembno, da posluša jezik telesa, torej tudi bere in opaža, kje ima uporabnik mišične oklepe, kot jih imenuje Reich, da bi vedel, kako mu lahko pomaga, saj je, po njegovem mnenju, vsak analitični poskus zaman, dokler se posameznikov mišični oklep ne omehča. Podobnega mnenja je bil tudi Alexander Lowen: »Človek se lahko navdušuje nad mislijo o spremembi; a dokler se sooča s težavo na telesni ravni, je prava sprememba skorajda nemogoča.« (*ibid.*: 131)

Oseba lahko čuti, da jo nekaj muči, tega občutka pa se ne more odvaditi, mu priti 'do dna', ne more razumeti, kje je vzrok težav, napetosti in jih ne zna razrešiti. Mogoče celo vidi, kaj je narobe in si prizadeva razrešiti težavo ali njen vzrok, vendar se zaradi ponavljajoče izkušnje, ne more izviti iz neprijetnega kroga, v katerem se nahaja. Šugman Bohinc (1998) potrjuje to, ko pravi da »[l]eta in desetletja ponavljajočega se samorazlikovanja z vsemi drugimi razlikovanji prispevajo k temu, da samoproizvajajoče se vedenje zelo težko ukine proces svojega vzdrževanja, da bo lahko vzpostavilo ravnotežje na neki drugi podlagi razlikovanja, in to celo takrat, ko prepozna neučinkovitost svojega samoprocesiranja, ko 'spregleda', ko 'vidi, da ne vidi'.« (ibid.)

Navzven so vzorci, ki jih vzdržuje oseba, opazni na sami telesni drži. Telesna drža je torej eden izmed pokazateljev notranjega stanja osebe, saj kot smo že videli, duševna stanja v *bodymindu* povzročajo spremembe, ki so vidne tudi navzven. Napačno telesno držo povzroči neenakomerno porazdelitev mišičnega tonusa po telesu. V določenih mišicah ali skupinah mišic nastanejo napetosti. Te mišice postanejo (kronično) zakrčene, medtem ko antagonistične mišice oslabijo in se skrčijo. To lahko privede do tega, da oseba ne more popraviti položaja telesa, niti ko jo na to opozorimo. Samo zavedanje nepravilne telesne drže pa še ničesar ne spremeni. Da oseba lahko znova vzpostavi optimalno telesno držo, mora najprej sprostiti preveč napete mišice in okrepiti tiste, ki so preveč šibke. Na ta način oseba dobi občutek svobode gibanja, kar ji omogoči vpogled v to, da je možno, da se v svojem *bodymindu* počuti dobro. Ob redni krepitvi in sprostitvi mišic dobi oseba ne le občutek pravilne telesne drže, ampak ji le-ta postane navada in sčasoma tudi običajen način uporabe, drže telesa. (Rama et al. 2010, str. 5-6)

Tudi Hanna (1988) opisuje odzive telesa na notranje dogajanje, natančneje na stres. Hanna o ljudeh pravi, da so zase odgovorne some. Iz somatskega zornega kota je človek telesno bitje, ki lahko postane žrtev fizičnih in organskih sil, hkrati pa je tudi somatsko bitje, ki se lahko spremeni, lahko se nauči zaznavati svoje notranje funkcije in izboljša kontrolo nad svojimi somatskimi funkcijami. (ibid.)

Hanna povzema Selyeja¹, ki pravi, da je povečana mišična aktivnost, ko smo pod stresom neizbežna. Selye predlaga različne načine vedenja in sprostilne tehnike, ki nam lahko

¹ Pionir endokrinologije, ki je skoval izraz stres (kot odgovor organizma na različne moteče dejavnike) in razvil generalni adaptacijski sindrom (GAS). GAS je le prva komponenta stresa, drugo pa sestavljajo posledice, ki nastanejo, če stres traja dlje časa in zanj ne poskrbimo primerno. (internetni vir 8)

pomagajo te napetosti sprostiti. Na različne ljudi različna čustva in negativni učinki stresa delujejo različno. Vsak od nas ima prevladujoče kvalitete gibanja in zadrževanja napetosti v telesu. V času svoje večletne prakse somatskega poučevanja, je Hanna opazil dva osnovna načina odzivov telesa na stres. Oba imata izvor v sredini telesa, pri njegovem centru gravitacije. Poimenuje ju refleks rdeče in refleks zelene luči.

Refleks rdeče luči Hanna opisuje kot odziv telesa v umik od nevarnosti. Telo je skrčeno in sklonjeno, zgleda, kot bi se pravkar želelo zaščititi pred življenjsko nevarnostjo. Mišice v ramenih so napete in dvignejo rame navzgor in potisnejo glavo naprej, komolci se pokrčijo, trebušne mišice se napnejo. To pritegne trup naprej in rebra navzdol, kar omeji dihanje. Kolena se pokrčijo, mišice v dimljah se napnejo in prsti na nogah se dvignejo rahlo navzgor. Telo se tako zaščiti pred nevarnostjo. Refleks rdeče luči je odziv telesa na negativne stresorje. To je osnovni nevromišični odziv na stres, ki predstavlja zaščito pred negativnimi stresorji. Bolj pogosto, ko se stresne situacije pojavljajo in se telo posameznika nanje odziva z napetostmi v mišicah, bolj običajna postaja ta drža zanj. Na nezavedni ravni se oseba nove drže priuči (*ibid.*: 49-59).

Močno aktivirane, napete mišice so posledica prevelikih odgovornosti, pravi Hanna (*ibid.*: 61-66) in povzročijo pretirano odprtost sprednjega telesa navzven ter bolečine v hrbtu. To psihosomatsko stanje lahko navzven opazimo po široko odprtih očeh in obrazu, mišice vratu zadaj so napete, kar povzroči, da je glava privzdignjena navzgor, ramena so pritegnjena nazaj in navzdol, komolci so iztegnjeni, dlani se odprejo navzven, prsni koš je odprt, trebušne mišice podaljšane, dihanje je sproščeno, zadnje stegenske mišice, mišice zadnjice in hrbta pa so napete (*ibid.*: 68).

Podobno tudi Flaker ločuje med tremi načini stanja tkiva, mišic, ki se kažejo v gibanju in telesni držbi človeka. »Človek je lahko poln življenja, gibljiv, s svojimi gibi izraža svoje čustvovanje, ki je bogato in polno; lahko pa je človek napet, kakor stari ideal vojaka (prsni ven – trebuh not), ki se bolj premika, kakor giblje po svetu; ali pa je poklapan, človek, ki se vleče po svetu.« (Flaker 1978: 178) Avtor hkrati opozori na to, da je med zadnjima dvema skupinama možnih nešteto »variacij glede na stopnjo tonusa in glede na razporeditev hipo- in hipertoničnih mišic«.

Stalno napetost mišic in zakrčenost telesa je Wilhelm Reich poimenoval mišični oklep. Funkcija mišičnega oklepa je enaka funkciji karakternega oklepa (vzorci vedenja, govora, ki

so некоč služili kot obrambni mehanizmi, v sedanosti pa ovirajo delovanje človeka) in posameznika varuje pred zanj neprijetnimi čustvi, ki jih zaradi različnih razlogov ne more sprejeti v svojo realnost. »Reich je spoznal, da se nezaveden psihičen odpor, ki je vedno tema psihoterapevtskega procesa, najde v telesu.[...] in da so bili vsi njegovi pacienti telesno zakrčeni in da ta zakrčenja predstavljajo emocionalni, [...] material." (Pečjak v Žvelc et al. 2011: 241).

Glede na to, kje v telesu se mišični oklep nahaja, pa je Reich lahko ugotovil tudi, katero čustvo človek zatira. Pri razlagi povezave med telesom in dušo oziroma razlagi o enotnosti človeškega organizma je namreč stopil še korak dlje. V njegovi teoriji imajo čustva svoj izvor prav v telesu, njihov »generator [...] je vegetativno živčevje« (Flaker 1978: 176) in niso nič drugega kot gibanje plazme po telesu (Reich 1972: 356). Vsako čustvo ima mesto v telesu. Če neko čustvo posameznik težko sprejme, ga doživi ali izrazi, bo njegovo občutenje nadzoroval s krčenjem ustreznih mišic. Tako nekatera krčenja postanejo kronična. Čustva, ki ga je некоč zatiral, pa sploh ne občuti več, ampak ima namesto njega v telesu mišični oklep, ki poleg občutenja čustva onemogoča tudi določene gibe, s katerimi bi izražal to čustvo. Oklepa človek ne občuti, tako kot ne ve, da zatira in se izogiba določenemu čustvu. Določena čustva so vezana na določen del telesa, tako tudi oklep ne zajema celotnega telesa, vendar le določen predel v telesu. Segment prsnega oklepa, na primer, vključuje mišice ramen, medrebrne mišice, velike prsne mišice in mišice med lopaticami. Čustva, ki izvirajo iz prsnega področja, nevzdržno hrepenenje, divja jeza, globoka žalost so ljudem s prsnim oklepom tuja, se z njimi ne morejo poistovetiti. Oklep se kaže tudi različnih v držah, kot so: biti samozadosten, držati se zase, biti zadržan, biti samonadzorovan. Ramena so potegnjena nazaj, izražajo ravno to, kar kažejo – zadržanost (*ibid.*: 369 - 390).

Ne glede na to, da stresne situacije, ki je povzročala določen odziv telesa, ne doživljamo več, pa telo pridobljeno držo (tako na mišični, kot tudi na nevrohormonalni ravni) ohranja še naprej, »dokler popolna izčrpanost ne privede do psihosomatske oboletosti« (Šugman Bohinc 1992: 24-25). Oseba se prilagodi, ki se običajno kažejo v obliki napetosti mišičnega sistema, navadno ne zaveda, zato je potrebno najprej te napetosti ozavestiti in jih sprostiti na fizični ravni, da se lahko sprostijo tudi ostali duševni in miselni vzorci, ki osebo omejujejo pri vsakodnevnih aktivnostih.

Ne le, da telesna drža odraža naše notranje stanje, počutje, ampak ga hkrati tudi ustvarja in ohranja, saj možgani stalno dobivajo sporočilo, da se morajo ves čas počutiti tako, kot so se v situaciji oziroma situacijah, ki so tako držo ustvarile. Če je najprej neko čustvo povzročilo napetosti v telesu, sedaj prav ta telesna napetost vzdržuje in ohranja neprijetno napetost uma (Rama et al. 2010: 3).

Da se napetosti v telesu in s tem tudi neizražena čustva sprostijo, jih moramo najprej zaznati, občutiti, se jih zavedati, nato moramo v njih aktivirati energijo, jih premakniti, narediti neko spremembo, da jih nato sprostimo (skozi motorično akcijo, čustveni izraz ...). Vsi trije koraki morajo biti izvedeni z zavedanjem in morajo biti opaženi, da jih lahko ponovimo, ko je to potrebno, sicer lahko hitro zdrsimo nazaj v občutke kronične napetosti.

Telo ima zmožnost spomina, zelo dobrega spomina. Tudi če oseba na zavedni ravni že pozabi na stresne situacije, doživlja in jih potisne v nezavedno, ne pa jih zares razreši, jih telo velikokrat še vedno nosi s sabo in osebo na nezavedni ravni opominja, da je potrebno še nekaj razrešiti. Telo brez naše pomoči ne zmore pozabiti. Zato je tako pomembno, da ga upoštevamo, da mu damo priložnost, da se izrazi, saj se lahko (samo/predvsem) preko upoštevanja njegovih sporočil in dela z njim osvobodimo napetosti, ki nas ovirajo pri bolj polnem življenju.

3. POVEZAVA TELO-UM

Če telo in um razumemo kot celoto, lahko en del - telo - uporabimo za zdravljenje drugega dela - uma. Kot del sistema lahko telo prispeva k željeni spremembi. Zanj je potrebna dodatna energija, ki prekine star vzorec delovanja in novemu stanju, željeni spremembi, sploh omogoči, da se zgodi. Četudi želimo narediti spremembo na duševni ravni, lahko proces začnemo na ravni telesa, telesu namenimo novo energijo, ki bo pripomogla na poti k cilju. Prek povezav, ki jih ima telo z umom, bova skušali pokazati, kako lahko telo vpliva na um ter s tem pripomore k spremembi stanja.

Delo s telesom z namenom zdravljenja je najbrž v uporabi že od začetka človeštva. Instinktivno se primemo za glavo, če nas boli, ali pregnetemo bolečo mišico, ki smo jo preobremenili. V azijskih kulturah so ta instinkt dodobra razvili v obliki zdravljenj masaž kot so akupresura, shiatsu, refleksologija, ajurvedska in tajska masaža. Povezava med telesom in umom je v nekaterih kulturah, sistemih znanja jasno ubesedena in kot taka del vsakdanjega življenja. »[...] Človekovo telo [je] v vseh družbah identičen organizem, pa vendar se vednosti o tehnikah zdravljenja tega istega organizma zelo razlikujejo. Zanimivo pa je, da so v svojih realnostih te tehnike zdravljenja učinkovite.« (Kovačič 2007: 64) zato bova uporabili nekaj teh znanj, njihovih konceptov za ponazoritev kako, na kakšen način, sta telo in um povezana, kako lahko vplivata drug na drugega.

3. 1. *Tradicionalna kitajska medicina*

Tradicionalna kitajska medicina je celovit pristop k človeškemu zdravju in zdravemu življenju, tako fizičnemu kot duševnemu. Njen koncept zdravljenja je popolnoma drugačen od zahodne medicine, saj bolezni ne obravnava ločeno od zdravja, kot njegove druge plati, temveč se bolezen jemlje kot znak porušenega ravnovesja v sistemu. Da bi se sistem povrnilo v ravnovesje, se ne zdravi simptomov, temveč se poišče izvor neravnovesja, do katerega običajno pride zaradi motenega pretoka čija, energije vseh življenjskih procesov. V tradicionalni kitajski medicini či - življenjska energija - oziroma biopotencial, kot jo imenujemo v slovenščini, potuje po meridianih. Sistem meridianov je zelo podoben sistemu nadijev, ki ga pozna joga, le meridianov je nekoliko manj. Kot piše Saraswati (1999: 331), je že to, da obstajata dva sistema znanja s podobno osnovo, ki sta preživela več kot 2000 let, zadostna potrditev teorije teh dveh sistemov, saj se koncept običajno ne obdrži tako dolgo, če ne deluje. Po telesu teče 12 meridianov, eden za vsakega od glavnih organov. Na meridianih

se nahajajo akupunkturne in akupresurne točke, prek katerih lahko neposredno vplivamo na pretok energije, posredno pa na delovanje organov, naše počutje, razpoloženje; saj je biopotencial »energija, ki se sočasno kaže na duševni in fizični ravni« (Dervišević 2003: 14).

Tradicionalna kitajska medicina ima holističen pristop k človeškemu bivanju. Duševnosti in telesnosti ne obravnava ločeno, temveč ju povezuje, pripisuje jima vzajemen vpliv. Vsak izmed večjih organov ima tako, poleg drugih nalog, ki jih opravlja v telesu, tudi svoje pripadajoče čustvo, ki se v njem poraja.

- Čustvo jeter je jeza; poleg jeze pa jetra shranjujejo tudi »emotivni del duševnosti« (*ibid.*: 37), kar pomeni, da se odzivajo na vsak čustveni dražljaj znotraj ali zunaj sistema,
- V ledvicah se poraja strah,
- Srce skrbi za veselje,
- V vranici se nahaja skrb,
- Pljuča pa se povezujejo z žalostjo (*ibid.*: 37 - 39).

Vsak organ poleg tega, da shranjuje in poraja določeno čustvo, potrebuje tudi dražljaj ustreznega čustva. Pretirano čustvovanje oziroma pretirana občutenje določenega čustva pa lahko tudi poškoduje ujemajoči organ oziroma njegov biopotencial. Če smo, na primer, preveč zaskrbljeni, lahko to poškoduje oziroma negativno deluje na biopotencial vranice in s tem na vse naloge, ki jih ta organ opravlja. Vpliv pa ni le enostranski, temveč lahko različni odkloni v delovanju organov in njihovih čijev prizadenejo tudi duševno raven življenja. Še več, posameznik je lahko bolj nagnjen k občutenju določenega čustva, če organ, ki ustreza temu čustvu, ne deluje pravilno ali mu primanjkuje njegovega biopotenciala. Tako na primer »[so] [l]judje s šibkim biopotencialom pljuč [...] hitreje in močnejše prizadeti ter bolj nagnjeni k žalovanju« (Papuga 2008: 239).

3. 2. Joga

Joga je starodaven sistem znanja. Njen cilj je doseči notranji mir, notranjo svobodo. Nauki in metode za doseganje tega cilja pa se dotikajo celotnega človekovega obstoja, njegovega telesa, uma in duha. Ena izmed poti, po kateri dosežemo stanje notranje mirnosti, je izvajanje asan (različnih telesnih vaj), pranajam (dihalnih tehnik). Fizično telo je v jogijski tradiciji le eno izmed sedmih energijskih teles, ki jih ima vsak človek. Je telo z najnižjo frekvenco,

vendar enako pomembno, saj je nosilec energij vseh ostalih teles, na njem se lahko aktivno odražajo naša čustva (Page 2000: 44). Preko njega lahko vplivamo nazaj na vsa ostala telesa, s tem tudi na naše misli in stanje duha. Po telesu tečejo nadiji, kanali, po katerih teče življenjska energija, prana. Bilo naj bi jih več kot 72.000, razporejeni so po celotnem telesu in vsak njegov kotic oskrbujejo z življenjsko energijo. Stekajo se v središčih, imenovanih čakre. Če položaj sedmih glavnih čaker primerjamo človekovo anatomsko razporeditvijo organov in žlez, vidimo, da ležijo oziroma so povezane z delovanjem pomembnejših žlez in organov v telesu.

- Korenska čakra, ki se nahaja v presredku pri moških in v materničnem vratu pri ženskah, se povezuje z nadledvično žlezo (Saraswati 1999: 133), na čustvenem in duhovnem področju skrbi za občutek varnosti, stabilnosti. Ob uravnoteženem delovanju korenske čakre se počutimo prizemljene, močne in odločne.
- Sakralna čakra leži na dnu hrbtenice, v višini trtice, ustreza spolnim žlezam. Čustvo, ki izvira iz te čakre je veselje, nadzoruje pa tudi našo kreativnost, posebej v medosebnih odnosih in navdušenje ter samospoštovanje
- Tretja čakra, sončni pletež, se nahaja v hrbtenici, v višini popka. Njena odgovarjajoča/ustrezna žleza je trebušna slinavka, anatomsko pa ustreza solarnemu plexusu (Page 2000: 83). Že njena postavitev kaže na to, kako vpliva na naš um, čustva in osebnost. Popek je center telesa, življenjske in osebne moči. Poleg tega je tretja čakra tudi središče človekove volje, v njej se odražata tudi strah in napetost.
- Naslednja, srčna čakra, prav tako leži v hrbtenici, v središču prsi. Nadzira delovanje srca in pljuč, povezana pa je s priželjcem. Tudi pri tej čakri njena lega pove dosti o njenem delovanju na človekova čustva in um. Srčna čakra je odgovorna za brezpogojno ljubezen do sebe in drugih, predanost in strast.
- Grlena čakra leži v hrbtenici, v višini grla, anatomsko se ujema in vpliva na delovanje ščitnice. Njena psihološka stran se odraža v občutku za samostojnost, jasnost misli, odločnost in prepričanost vase.
- Tretje oko je šesta čakra, ki se nahaja v možganih, za centrom med obrvema, na sredini čela, povezana je z epifizo. Tretje oko vpliva na človekovo intuicijo, bolj kot razvijamo delovanje šeste čakre, jasnejša je naša intuicija, hkrati pa je vedno močnejše tudi zaupanje v našo notranjo modrost, notranje vodstvo.

- Zadnja izmed pomembnejših čakr je kronska čakra, ki jo najdemo na vrhu, kroni glave. Žleza, povezana s to čakro, je hipofiza. Duševni aspekt te čakre se odraža v temeljnem občutku obstoja.

Izvajanje asan in pranajam in ostalih tehnik v prvi vrsti vpliva na naše telo. Vendar pa to ni edini vpliv, ki ga lahko imajo poseben način dihanja in postavljanja telesa. Preko jogijskih tehnik neposredno vplivamo tudi na energijo, ki se pretaka po nadijih, vplivamo na delovanje čakr. Njihov vpliv pa je enak tako na telo kot na um in duha. S stimuliranjem čakr lahko vplivamo tudi na svoje miselne procese, razpoloženje, čustva.

3.3. Odnos zahodne medicine do tradicionalne medicine in joge

V zadnjih tridesetih letih se je priljubljenost različnih disciplin, poznanih pod skupnim imenom »tradicionalna medicina«, zelo razširila. (internetni vir 9) od leta 2002 svetovna zdravstvena organizacija (v nadaljevanju szo) spodbuja države k večjemu raziskovanju vplivov tradicionalne medicine na zdravje in dobro počutje ljudi. Szo države spodbuja k raziskovanju in vključevanju tradicionalnih metod zdravljenja v svoje zdravstvene sisteme (*ibid.*), opozarja na možnost nepravilne uporabe zdravilnih zeli, hkrati pa si želi, da bi tudi z njihovo cenovno dostopnostjo, omogočili več ljudem dostop do zdravljenja. (internetni vir 10)

V začetku sedemdesetih let 20. Stoletja je na zahodu dominantna medicina, kot uradno metodo zdravljenja priznala akupunkturo, ki je sicer del tradicionalne kitajske medicine. V sloveniji jo izvajajo tudi v ambulantih za zdravljenje bolečine univerzitetnega kliničnega centra v ljubljani. Pozitivna lastnost akupunkture je, da nima stranskih učinkov, zato jo uporabljajo tudi takrat, ko zahodna medicina nekako odpove in »na tistih področjih, kjer zahodna medicina pusti človeka, da si pomaga sam.« (internetni vir 9)

Dokazljivo je, da akupunktura pomaga pri zmanjševanju bolečine, joga lajša napade astme, tajči pa starejšim pomaga zmanjšati strah pred padci. (internetni vir 10)

Študija učinkovanja batrika pranajame na pljučne funkcije je pokazala, da dihalne tehnike iz joge povečujejo fiziološko moč pljuč ter s tem prispevajo k njihovemu boljšemu delovanju. (Patil et al. 2012: 207) raziskave o meditaciji pa so pokazale, da redna meditacija pomembno zniža občutljivost za bolečino in tesnobo ter hkrati poviša raven čuječnosti. Poveča se zmožnost ohranjanja pozornosti pa tudi počutje se izboljša. »zaradi blagodejnega vpliva že

zelo kratkega vadenja meditacije na občutenje bolečine, [bi] meditacija lahko služila kot terapevtski pripomoček v klinične namene.« (internetni vir 12)

Zahodna medicina je previdna pri sprejemanju znanstveno nepreverjenih metod in pristopov k zdravljenju, zato z različnimi raziskavami preverja, če so učinkovite ali ne. Mehanizmi tradicionalnih znanj postajajo z opravljenimi raziskavami bolj transparentni, zahodna medicinska znanost jih bolj razume in jih postopoma vključuje v svoje kroge, s tem pa se odpirajo možnosti odločitve vsakega posameznika glede zdravljenja.

3. 4. *Psihologija*

Tudi na področju psihologije, psihoterapije so nekateri posamezniki ugotavljali, da se naš notranji duševni svet kaže na našem telesu, da sta ti dve sferi našega bivanja povezani. Večino časa se tega niti ne zavedamo, kar naenkrat pa opazimo, da nas ob določenih gibih boli križ, imamo bolečine v hrbtu, pogosto nas bolijo ramena ... premišljevat i začnemo o razlogih za to bolečino, kje in kdaj bi se lahko poškodovali. Ne pomislimo pa, da so te bolečine v bistvu le izraz hitrega tempa našega vsakdana, v katerem nimamo časa za osnovne potrebe našega telesa, kot so gibanje, počitek, sprostit ev. Zanimarjamo in celo zavračamo pa tudi svoja čustva in pozabljamo na to, da na ta način čustva ne izginejo, temveč se shranijo v telesu: boleča ramena, občutek pretirane utrujenosti, bolečine v hrbtu se okrepijo ter nato nenadzorovano in nepričakovano izbruhnejo.

Če bi le malo bolj prisluh nili svojemu telesu, bi ugotovili, da vsebuje modrost - lahko nam pove, kaj nas tare, kaj nas obremenjuje, ob kom se počutimo varne, kaj nas spravlja v strah. Telo nas namreč opozarja o (ne)varnosti s krči v želodcu, s temperaturo in vlažnostjo dlani in z rav nijo napetosti naših čeljusti (Berry 1993:14).

Telesna drža izraža naše stališče, tako fizično kot psihično, do sveta. Napetosti uma se kažejo na telesu v različnih oblikah. Kot piše flaker, se neizraženi čustveni impulzi spremenijo v »naporno zadrževanje čustvenega utripa s kontrakcijo ustreznih mišičnih skupin. Te kontrakcije pogosto postanejo kronične, kar rezultira v zmanjšanju zmožnosti relaksacije in ustaljenih motoričnih navadah« (Flaker 1978: 178). Če smo pod stresom, se napnejo mišice na našem čelu, ki se zaradi tega naguba, trebušne mišice se napnejo in v tem delu telesa postanemo napeti in togi. Ko se zaradi negativnih učinkov stresa počutimo preobremenjene in se postavimo v obrambno držo, se to na telesu lahko pokaže tako, da dvignemo ramena. Če

takšna napetost telesa traja dlje časa, se nanjo navadimo in postane naša običajna drža. Običajno teh sprememb niti ne opazimo na zavedni ravni. S tem pa se znajdemo v začaranem krogu. Ko telo postane in ostane na ta način napeto, tudi naše gibanje izgubi svojo fluidnost in postane okorno. Ne le, da telesna drža odraža naše notranje stanje, počutje, ampak postaneta drža in občutki neločljivo povezani in podpirajo en drugega. Tako drža začne podpirati naše notranje stanje, počutje, možgani stalno dobivajo sporočilo, da se morajo ves čas počutiti tako, kot s(m)o se v situaciji oziroma situacijah, ki so tako držo ustvarile. Če je najprej stres ali kakšno čustvo povzročilo napetosti v telesu, sedaj prav ta telesna napetost vzdržuje in ohranja neprijetno napetost uma, stres, čustva (Rama et al. 2010: 3).

4. TELO V PSIHOSOCIALNEM SVETOVANJU

4.1. *Zgodovina uporabe telesa v procesu psihosocialne pomoči*

Uporaba telesa v psihosocialnem svetovanju ni nekaj novega. Zavedanje pomembnosti telesa pri tovrstnem delu ni koncept današnje dobe, nekaj česar bi se začeli zavedati šele v zadnjem času, temveč spremlja psihosocialno svetovanje že od njegovih začetkov. Že Freud je pisal o tem, da lahko potlačen spomin oziroma poskus priklica potlačenega spomina v zavedno, povzroči dejansko fizično, ne le psihično neugodje (Lowen 1958: 5). Zgodovina psihoterapije pa kaže, da kljub prisotnosti in zavedanju koncepta o telesu kot pomagalu pri reševanju duševnih težav, ta ni bil dovolj močan, prepričljiv, da bi se iz tega zavedanja in koncepta razvila močna veja psihosocialne pomoči. Preden sva se poglobili v študij literature in raziskovanje svetovnega spleta, sva mislili, da se psihosocialna podpora in pomoč fokusirata predvsem na čustva in umske procese v človeku, telo ter povezavo med telesom in umom pa zanemarjata oz. Mu ne posvečata pozornosti.

Podrobnejše raziskovanje je pokazalo, da obstaja veliko metod telesne psihoterapije, ki imajo podobno osnovo. Telo in duševnost razumejo kot integrirano celoto, vsaka pa ima poudarek na čem drugem, v proces pomoči vključuje še kakšen povsem nov aspekt. Nekatere se osredotočajo na prebavni sistem, druge na premikanje plazme po telesu, tretje se poleg telesa ukvarjajo z duhovnostjo ipd.

Meniva, da je telesne psihoterapije potrebno kritično pogledati še iz stališča etike. Nekatere tehnike vključujejo dotik, ki je za koga lahko občutljivo področje. Terapevt mora paziti, da dotik ostane terapevtski in ne daje osebnih sporočil. Pri psihosocialni pomoči, ki vključuje delo s telesom, mora biti v zavedanju pomagajočega spoštovanje meja intimnosti sogovornika.

Pierre Janet je prispeval veliko osnov za kasnejše psihofizične pristope, saj je raziskoval povezanost čustev, mišičnega tonusa, dihanja in vegetativnega živčnega sistema.

Wilhelm Reich, psihiater in psihoanalitik, pa je bil eden prvih, če ne celo prvi, ki je bil v terapiji posebej pozoren na telo osebe, s katero je delal, torej njen celoten *bodymind*. Vztrajal je pri nekaterih začetnih predpostavkah, o konceptu dejanske tesnobe in dejanske nevroze, psihoanalitične teorije, čeprav se je sam Freud trudil, da bi te dele izbrisal oziroma jih predrugačil. »Dejanska nevroza in tesnoba naj bi pomenili odgovor organizma na dejansko

travmo v otroštvu ali pa tudi v odrasli dobi.« (Flaker 1990: 296) Njegova prizadevanja in nadaljnje teorije kažejo na to, da se je zavedal povezanosti telesa in uma. Osnova je vegetoterapija, psihoterapija, ki je ime dobila po svojem osnovnem fokusu na vegetativni oziroma avtonomni živčni sistem. Tako je pri njem »[o]d psihoanalitskih izhodišč ostalo le še malo, razen kavča.« (*ibid.*: 301)

Vegetoterapija se zanaša na teorijo o shranjenih čustvih, ki povzročajo različne napetosti v telesu, te pa ovirajo pretok energije. Napetosti se lahko odražajo v plitvem dihanju, drži, izrazu obraza, mišični napetosti in nizkem libidu (Internetni vir 13). Telo se v vegetoterapiji uporablja kot medij, ki nam omogoča dostop do duševnih vsebin, hkrati pa prek njega poteka tudi izražanje čustev, kar je tudi glavni koncept vegetoterapije.

Terapija pri Reichu je potekala tako, da se je pacient slekel do golega in legel z upognjenimi koleno in razprtimi nogami na posteljo/kavč ter globoko in ritmično dihal. Tak položaj naj bi predstavljal naravni izraz predajanja (Flaker 1978: 181), pacient se je tako lažje predal nakopičenim čustvom.

Druga tehnika, ki jo je uporabljal, je vključevala žgečkanje področij, kjer so bile pacientove mišice napete, kjer je bil njegov mišični oklep. Stimuliranje teh področij je povzročilo, da je pacient počasi prišel v stik s potlačenimi vsebinami in nato tudi sprostil shranjena čustva, kar je pri nekaterih ljudeh povzročilo kričanje ali pa celo bruhanje. (Internetni vir 13)

Pacienta je opozarjal tudi na njihovo držo. Tako je dosegel, da se je pacient začel zavedati svojega mišičnega oklepa, da je usmeril pozornost na dotični del telesa in na občutke v njem. »Pri tem je opogumljal pacienta, da je dopustil impulzom, da pridejo na površje in da jih je izrazil.« (Flaker 1978: 181)

Alexander Lowen, ki se je sicer učil terapije in metod dela pri Reichu, je kasneje razvil svojo vejo psihoterapije, ki je temeljila na kontinuiteti telesa in uma. Poimenoval jo je bioenergetska analiza (izvirno: bioenergetic analysis). Njegova veja terapije združuje telesno, analitično in odnosno terapevtsko delo (Internetni vir 14).

Bil je mnenja, da se terapevtskega pristopa ne more omejiti le na zunanjo plast. Menil je, da čeprav lahko s tako usmerjeno terapijo posamezniku pomagamo, da se zave svojih teženj zanikanja in racionaliziranja, vendar pa to zavedanje ne more vplivati na kronične mišične napetosti ali sprostiti potlačenih čustev (Lowen 1988: 108). »Prav v tem čepi nemoč čistega

verbalnega pristopa v zdravljenju.« (*ibid.*: 108) Zato je v psihoterapijo nujno vključiti tudi telo, saj lahko človeka le tako obravnavamo celostno.

V nasprotju s svojim učiteljem je Lowen zagovarjal pomembnost stoječega položaja, ki omogoča občutek prizemljenosti, močne povezanosti s tlemi skozi noge, ter stoječega položaja v predklonu, ki je pomagal še dodatno okrepiti občutek povezanosti s tlemi.

Delo Wilhelma Reicha je navdihnili tudi Jacka Painterja, ki je v šestdesetih letih prejšnjega stoletja oblikoval novo vrsto telesne terapije, ki ji je nadel ime posturalna integracija (Postural Integration). Fokus dela te terapije je na telesu, terapevt pri delu uporablja globinsko masažo, energetski (pre)tok in delo z dihom. Kljub temu, da se terapevt ukvarja le s telesom, pa so čustveni odzivi med samo terapijo dobrodošli in spodbujani. Tudi končni oziroma najvišji cilj terapije te vrste je okrepitev povezanosti telesa in duha.

V devetdesetih letih dvajsetega stoletja pa je bila na njeni podlagi razvita psihoterapevtska oblika te terapije (Internetni vir 15). Pri tej vrsti telesne psihoterapije terapevti uporabljajo enake metode kot pri njeni ne-psihoterapevtski različici. Razlikujeta pa se v tem, da se tokrat klienta dotika z namenom, da bi odprl, sprostil specifične dimenzije izkušenj, doživetij in zgodovine telesa. V procesu dela se krepijo *bodymind*, telesno zavedne povezave, pri tem pa se različni spomini povezujejo s fizičnimi napetostmi in drugimi občutki ter s čustvi. Tako lahko klient v varnem prostoru, ki ga ustvari terapevt, sprostí vsa nakopičena, shranjena čustva, ki se prebudijo med procesom dela.

Tudi David Boadella se je učil Reichovih metod in kasneje, v 70. letih dvajsetega stoletja, razvil svojo vrsto telesne psihoterapije. Biosinteza (Biosynthesis) pomeni integracijo/povezovanje več različnih aspektov življenja, našo telesnost/telesni obstoj, psihološko izkušnjo in samo temeljno bistvo. Njen osrednji koncept, kot pišejo na strani Biosynthesis Instituta (Internetni vir 17), je polarnost. Pristopi, ki jih uporablja terapevt, imajo vselej dva pola, zato mora biti ves čas zelo pozoren na klientove odzive, da vidi, kateri pol pristopa naj izbere. Osnovne polarnosti teh pristopov so naraščajoče ali padajoče energije, od tega je odvisno, ali bo klient stal ali ležal; delo zunaj (izrazi čustev) ali znotraj (občutja); klient je lahko sam proces aktivno vodi ali pa sledi terapevtu, je zelo dojemljiv za njegovo usmerjanje; smer samega procesa je lahko usmerjena v preteklost ali pa v prihodnost; med procesom se uporablja verbalna in neverbalna komunikacija.

Gerda Boyesen je ustanoviteljica veje telesne psihoterapije – biodinamske psihologije (Biodynamic Psychology). Njena teorija je, da se posledice psihološkega stresa kažejo tudi na prebavnem sistemu. Osnovala je posebno masažno tehniko, ki je pripeljala do izražanja neželenih čustev. Prav ta sprostitelj čustvenega naboja pa v črevesju povzroča podobne zvoke kot med prebavo hrane, ki jih je poimenovala psihoperistaltika. Ugotovila pa je tudi, da je proces 'prebavljanja' duševnih težav običajno pospremljen z novimi spoznanji pacienta. (Internetni vir 18)

V 70. letih dvajsetega stoletja je Ron Kurtz razvil Hakomi – obliko telesne/somatske psihoterapije, v centru katere je telo. Hakomi združuje zahodno psihologijo, sistemsko teorijo, telesne tehnike ter nekatere pristope iz vzhodne filozofije, kot sta čuječnost in princip nenasilja. Ta vrsta telesne psihoterapije se zanaša na občutljivost/čuječnost telesa za lastne občutke, čustva in spomine.

Metoda je osnovana na sedmih glavnih načelih:

- čuječnost,
- nenasilje,
- organskost (organicity),
- enotnost,
- resnica,
- vzajemnost (mutability),
- celovitost povezave med telesom in umom.

Skozi študij uporabe telesa v procesu psihosocialne pomoči sva ugotovili, da obstaja sicer veliko tehnik, vendar se jih ne uporablja pogosto. Sami nisva slišali za nobeno od zgoraj naštetih, dokler se nisva poglobili v raziskovanje te teme. V naši družbi očitno obstaja velik razkorak med dušo in telesom (razlog, da se te terapije ne uporabljajo pogosteje), prepad, ki ju ločuje na dva dela, pa čeprav sta neločljivo povezan kontinuum (Internetni vir 19).

4.2. Telesna govorica

Prvi, mogoče celo najpomembnejši vidik uporabe telesa, je branje telesne govorice našega sogovornika. To počnemo povsem podzavestno, »beremo s telesa«, da dobimo informacije o človeku, njegovem počutju, njegovih čustvih o določeni temi. Čeprav je dejavnost nezavedna,

močno prispeva k našemu naboru podatkov, ki jih dobimo od in o našem sogovorniku. Nekateri jo obvladajo bolj, drugi manj, vendar pa v določeni meri vsi del informacij o sočloveku dobimo z njo. Poleg tega, da vsakodnevno v vsaki interakciji beremo sogovornikovo govorico telesa, se z njo tudi nezavedno kar naprej usklajujemo kot pravi Čačinovič Vogrinčič (et al. 2008: 67) »[d]rugi neprestano odzvanjajo v nas in mi v drugih.«

Za socialne delavce je torej posebej pomembno, da ta vidik procesa pomoči ozaveštimo in ga reflektiramo. Tako smo lahko na telesno govorico soudeleženih v procesu iskanja rešitev še bolj, zavedno, pozorni, da ne spregledamo stvari, ki bi nam brez refleksije o tem lahko ušle. Nanjo se lahko zavedno uglasimo, da se tako hitreje približamo našemu sogovorniku. Ozaveščanje tega, kaj nam sporoča telo (drugega), pa je pomembno tudi zato, da se s tem zavemo lastne telesne govorice, kaj drugim sporočamo z njo. Telo namreč uporabljamo ves čas, najbrž pa se njegove sporočilnosti sploh ne zavedamo, večina ljudi svoje telesne govorice namreč sploh ne (pre)pozna. Zavedati se moramo, da čeprav je proces branja telesne govorice nezaveden, poteka prav pri vsakem človeku, odvija se tudi pri naših uporabnikih in kroji naš odnos. Ob nereflektirani govorici lastnega telesa, se lahko zgodi, da z njo izražamo nekaj povsem drugega kot z izrečenimi besedami. Pease (1996: 10) pravi, da se »[č]lovek [...] redko zaveda svoje drže, telesnih gibov in kretenj, ki govorijo eno, medtem ko besede govorijo nekaj drugega.« Ker pa nismo le pomagajoči tisti, ki se uglašujemo na telesno govorico svojih sogovornikov, je usklajenost med besedami in telesno govorico še kako pomembna, »[...] vtis sporočila, ki ga oblikujejo nejezikovni znaki, je petkrat močnejši od jezikovnega sporočila.« (*ibid.*: 16) Poleg tega je celotni vtis posredovanega sporočila le v 7% oblikovan z besedami, kar 38% prispeva glas (barva in višina), kar 55% pa je nejezikovnih sestavin (*ibid.*: 10). Kako bodo naši sogovorniki razumeli in interpretirali naše sporočilo, je v večji meri odvisno od naše telesne govorice. Če naša telesna govorica ni skladna s tem, kar sporočamo ustno, lahko pri naših sogovornikih pride do zmede, nezaupanja, nesproščenosti, kar pa lahko ovira proces iskanja rešitev. Paziti moramo na to, da smo v pogovoru iskreni, saj telo slej ko prej začne oddajati znake, ki so neodvisni od zavednih dejanj (*ibid.*: 20), in tako samo pokaže, da povedanih besed ne mislimo in ne čutimo zares. Nasprotno nam sledenje načelu osebnega vodenja procesa pomoči ter s tem poznavanje in zavedanje lastne telesne govorice, lahko koristi pri učinkovitejšem vzpostavljanju in razvijanju delovnega odnosa (Čačinovič Vogrinčič, et al. 2005). Šele ko poznamo svojo telesno govorico in se je zavedamo, jo lahko zares koristno uporabimo v delovnem procesu. Shulman opozarja, da

mora pomagajoči obvladati veččino uglasčevanja s klientom (tuning in) in veččino uglastitve s samim seboj (tuning in to self). (Shulman 1992: 56) Ponavljanje, posnemanje in zrcaljenje, nam omogoča uglastitev s sogovornikom, z njegovimi držami in kretnjami, hkrati lažje in hitreje ustvarimo občutek varnega prostora in zaupanja, pokažemo, da se za uporabnika zares zanimamo, da sledimo njegovemu pripovedovanju. Ob tem ta proces pri pomagajočem razvija in krepi občutek empatije.

Veliko pozornosti pa moramo nameniti tudi telesni govorici našega sogovornika. Iz nje lahko razberemo, kako se človek počuti – sključena ramena morda govorijo o slabem počutju, plitvo dihanje in roke sklenjene čez prsni koš pa so lahko izraz napetosti, anksioznosti. Telesna govorica pa nima le sporočilne vrednosti, sama postavitev telesa neposredno vpliva na počutje, razmišljanje, vrednotenje situacije. Pease (2011: 92) piše o raziskavi o prekrižanih rokah, kjer sta dve skupini študentov poslušali istega predavatelja. Prva je imela navodila, naj le sledijo predavanju, drugi pa so naročili, naj imajo celoten čas poslušanja predavanja prekrižane roke čez prsi. Druga skupina si je zapomnila občutno manj, poleg tega pa so imeli študentje v tej skupini bolj kritičen odnos do slišanege. Dokler naš sogovornik sedi pred nami v »zaprti drži« s prekrižanimi rokami čez prsi, s prekrižanimi nogami in rokami, lahko v zahodni kulturi iz tega sklepamo, da je zelo kritičen do naših besed, se od njih počuti ogroženega ali pa nasploh ni pripravljen na sodelovanje z nami. Proces verjetno ne bo tekel naprej v smeri rešitve, saj »[k]o se zapre telo, se tudi um.« (*ibid.*: 214) Tako branje in interpretiranje njegove telesne govorice nam je lahko v pomoč pri razvijanju odnosa in procesa pomoči, seveda le, če svojo interpretacijo podelimo s sogovornikom. S tem, ko sogovorniku povemo svojo refleksijo in interpretacijo njegove telesne govorice, pa mu omogočimo, da se je zave in jo reflektira tudi sam. Včasih se ljudje, šele ko jim predstavimo naše dožemanje njihove telesne govorice, začno zavedati določenih občutij, ki jih nevede izražajo s pozicijo in kretnjami svojega telesa.

Ker pa lahko telo tako zelo vpliva na um, lahko tudi predlagamo, da oseba spremeni svoj položaj, dovolj je že, če ji ponudimo kozarec vode. Tako ji pomagamo oziroma omogočimo, da začne spreminjati svoj miselni tok s tem, ko spremeni položaj svojega telesa.

Pomembno pa je, da kretnje in ostalo govorico telesa, ki jo sogovornik uporablja v pogovoru, interpretiramo kot celoto, v kontekstu tega, kar je povedal. Posamezna kretnja ima lahko namreč v drugačnih okoliščinah povsem drug pomen.

Rokovanje je velikokrat prvi stik, prvo dejanje (našega telesa), s katerim drugemu sporočimo marsikaj o sebi, izvemo kaj o sogovorniku, hkrati pa lahko to dejanje izkoristimo za »intenziviranje svoje prisotnosti v interakciji z uporabniki« (Čačinovič Vogrinčič, Kodele: interno študijsko gradivo). Način rokovanja prispeva tudi k temu, kakšen bo v nadaljevanju naš odnos. Dlan, ki jo ponudimo, ne sme biti obrnjena navzdol, saj s tem (čeprav nezavedno) v zahodni kulturni tradiciji sporočamo, da smo gospodovalni in želimo imeti nadzor nad situacijo. Prav tako ponujena dlan ne sme biti mlahava, saj to naš sogovornik lahko interpretira kot nezanimanje, nepripravljenost na sodelovanje. Roke ne smemo povsem iztegniti, saj s tem ne damo možnosti prilagajanja, paziti pa moramo tudi, da jo stegnemo dovolj, ne da prisilimo sogovornika da nam stopi naproti.

Očesni stik nam lahko pomaga, da se bolj osredotočimo na uporabnika in njegovo pripovedovanje, z njim lahko razvijamo občutek prisotnosti. Daljši očesni stik pa da našemu sogovorniku tudi občutek, da je v središču našega zanimanja, da smo mu povsem na voljo. Posebno na začetku sodelovanja je pomembno, da osebo gledamo 60-70 odstotkov časa trajanja pogovora, če pa sogovornika gledamo manj kot tretjino časa, pri njem najverjetneje ne bomo ustvarili dobrega mnenja in vzpostavili zaupanja (Pease, Pease 2011: 172).

Paziti moramo tudi pri približevanju oziroma vstopanju v osebni prostor našega sogovornika. Človek različnim ljudem pusti različno blizu, v svoj javni, socialni, osebni ali intimni pas (Pease 1996: 24), glede na to, kakšno vlogo imajo v njegovem življenju. Če se osebi, s katero sodelujemo, prehitro približamo, lahko s tem pri njej sprožimo ne le neprijetna čustva, temveč tudi notranje fiziološke spremembe, ki jih povzročita nelagodje in strah - srce hitreje utripa, v kri se izloča adrenalin, ta pa vpliva na možgane in mišice (*ibid.*: 25). Pri osebi, ki doživi tako reakcijo na naše vdor v njen prostor, smo, četudi nevede, ustvarili slab vtis. Lahko se celo zgodi, da bo človek tudi v nadaljnje v naši prisotnosti bolj plašen in pazljiv, saj si nas njegovo telo ravno zaradi burnega odziva zapomni kot grožnjo.

Naše telo - njegova postavitev, kretnje ki jih uporabljamo - je prav tako kot naše besede, sredstvo sporočanja. Razlika je v tem, da se moči njegove sporočilnosti večino časa ne zavedamo. Vendar omenjene raziskave in praktične izkušnje kažejo, da je pri interpretaciji celotnega sporočila bolj ključna ravno informacija, ki smo jo posredovali prek telesa, kot tista, ki smo jo sporočili verbalno.

4.3. Zavedno občutenje telesa

Človek se vse od drugega leta starosti že zaveda samega sebe. Gardner opisuje, kako se otrok odzove na rdečo piko na svojem nosu, ki jo zagleda v ogledalu. Otrok se dotakne svojega nosu, ker ga prepozna kot del sebe. Zaveda se »telesne ločenosti in istosti« (Gardner 1995: 280), hkrati pa se v tem času otrok začne odzivati na svoje ime in ga imeti za svojega, prav tako pa začne doživljati meje in pravila, znotraj katerih se giblje. Ko otrok eksperimentira z vlogami, »ne le spoznava, katero vedenje se povezuje s temi osebami, marveč tudi nekaj izve o tem, kako se človek počuti v položajih, povezanih s temi vlogami.« (*ibid.*: 281) Najprej se otrok poveže s svojim telesom, ga začne doživljati kot svojega ter se na podlagi tega zave svojih fizičnih meja in se začne ločevati od drugih. Mogoče si lahko predstavljamo, da je prvi stik s svojim telesom in ozaveščeno občutenje svojega telesa kot svojega začetek ozaveščanja tudi drugih lastnosti sebe in ločevanja sebe od drugih.

Telesa ne moremo ločiti od vseh ostalih razsežnosti, prav tako pa težko ločimo ostale razsežnosti od telesa. Vse, kar doživimo, doživimo na več razsežnostih hkrati, torej je »[v]saka izkušnja, ki jo doživimo, [tudi] telesna izkušnja« (Hanna 1988: xii). »Ko smo odtujeni od svojega telesa in od samega sebe, nismo zmožni prepoznavati znakov, ki nas opozarjajo na nevarnost in lahko vodijo k nadaljnji grožnji ali poškodbi, zlorabi« (Emerson, Hopper 2011: 23), zato je nujno, da svojemu telesu posvetimo pozornost in z namenom celostne spremembe delamo tudi z njim, v njem in na njem. Prvi korak dela s telesom je, da zavedno občutimo svoje telo, z njim vzpostavimo stik ter se z njim povežemo. Posebej za socialne delavke in ostale pomagajoče poklice je pomembno, da imamo vzpostavljen stik s samim seboj in se dobro poznamo, saj se »[n]e moremo [...] zares povezati z drugimi in jih razumeti, če nismo v stiku s samim sabo« (*ibid.*: 23). Poznati sebe pomeni biti v stiku s svojim dihom, s svojim telesom, poznati svoje vzorce telesne drže in njihove čustvene pomene, zavedno občutenje svojega telesa v prostoru in med gibanjem ter povezovati svoje čustveno stanje s stanjem telesa in obratno.

Ko delamo s telesom na zavesten način, naredimo spremembo tudi na drugih področjih svojega bitja s pomočjo in preko telesa. »Dychtwald pravi, da je ta potencial v vzgoji zanemarjen in zaradi tega pozabljen, tako da odraslim osebam samim ne pade na pamet, da bi jim ta telesna zavest prišla prav. Za te ljudi je telo funkcionalizirano, nima lastnega življenja,

ampak služi duhu ali občutkom osebe.« (Žvelc et al. 2011: 240) Telo pa ni le v službi osebe, ampak se skupaj z njo oblikuje, spreminja, jo podpira in nanjo tudi vpliva.

Velikokrat s svojim telesom nimamo pristnega stika. Ne čutimo ga zares in ne razumemo njegovih sporočil. Ne glede na to, da zahodna družba predvsem preko medijev zelo poudarja telo in se z njim posameznik veliko ukvarja (predvsem ga običajno zanima, kako izgleda navzven), pa njegove povezave z notranjim, čustvenim in miselnim dogajanjem praviloma ne prepoznavamo in je ne občutimo.

Telo nam velikokrat že na prvi pogled pokaže, v kakšnem čustvenem stanju se nahaja oseba. Tako lahko po telesni drži, mimiki, govorici telesa ugotovimo, ali je oseba vesela, žalostna, jezna, zamišljena idr., potrebno je le nekaj znanja o pomenih telesne govorice v zahodni kulturi in iskrenega zanimanja za sočloveka. Žalostna oseba ima najverjetneje sključena ramena, povešen pogled, na splošno izgleda, kot bi jo nekaj težilo k tlom. Medtem ko je oseba, ki je vesela, nasmejana, ramena so sproščena, prsni koš je odprt, oseba s telesom nakazuje, da je pripravljena na navezovanje stikov, na komunikacijo. Enostransko sklepanje o občutkih, ki jih doživlja oseba nikakor ne pride v poštev. Prav mogoče je, da si narobe predstavljamo pomen nebesednih znakov, ki jih kaže oseba. O telesni govorici lahko govorimo kot o kulturni konstrukciji, saj »[v]se stvari v vseh kulturah nimajo enakega pomena.« (Pease 2011: 108) Raziskava Paula Ekmana iz leta 1987, je pokazala, da so »pomeni smehljajev in izrazov obraza splošno veljavni.« (*ibid.*: 112) Največje razlike med pripadniki različnih kultur pa so predvsem glede osebnega prostora, očesnega stika, pogostosti dotikov in žaljivih kretenj. (*ibid.*, 112) Nujno je pri osebi preveriti, če si pravilno razlagamo znake, ki jih opazimo, saj so lahko razlogi za stanje telesa povsem drugače, kot si jih predstavljamo mi, lahko pa si jih sploh narobe predstavljamo.

Glede na izkušnje in zapise o povezavi telesa in uma pa lahko rečemo, da telesna drža izraža trenutno čustveno stanje osebe, hkrati pa so v telesu shranjeni spomini, ki nam povzročajo in ohranjajo napetosti v določenih delih telesa. Te napetosti se navadno zadržujejo na vedno istih delih, glede na to, kakšni spomini so in kakšna čustva so se v telesu zadrževala oz. se še zadržujejo. Dokler teh napetosti ne sprostimo in vzorcev, ki nas obremenjujejo, ne spremenimo, nas v vsakdanjem življenju ovirajo in nenehno spominjajo (velikokrat na nezavedni ravni) na stiske, ki so jih povzročile. Ne glede na to, da mogoče na zavedni ravni problem razrešimo, nas na nezavedni ravni še vedno lahko spremlja in se vrača. Običajno se

ravno na telesni ravni vidijo in občutijo napetosti, ki so lahko psihosomatskega izvora. Lowen pravi, da »telo skladišči neljube travmatične izkušnje v telesnih stresnih vzorcih, ki postanejo pod določenimi pogoji kronični« (Žvelc et al. 2011: 242). Teh kroničnih napetosti se običajno oseba ne zaveda, ker so sčasoma postale stalnica v njenem življenju, in jih dojema kot običajno stanje svojega telesa. Napetosti v ramenih sploh ne čuti, dokler jih ne sprost ali namensko ozavesti.

Začetek vsakega srečanja strokovnjaka za pomoč in njegovega sogovornika v procesu psihosocialne podpore in pomoči si predstavlja tako, da si vzameta čas za uglasitev na trenutek in prostor, v katerem se nahajata. Iz izkušenj veva, da se lahko z nekaj minutami zavednega občutenja svojega telesa in diha, veliko lažje preko te ozaveščene pozornosti osredotočimo na tukaj in sedaj. Preko te uglasitve lahko izklopimo misli, ki so nas prevevale še pred nekaj minutami, umirimo svoj dih in pozornost usmerimo na dogajanje, ki sledi. »[Z] odločitvijo, da se boste za nekaj časa osredotočili na nekaj določenega [lahko] dosežete pomirjenje in sprostitev.« (Reddemann 2008: 28) Takšna sproščenosti in pozornost obeh/vseh sogovornikov na tukaj in sedaj lahko veliko pripomore k bolj učinkovitemu socialnemu delu.

Koncentracija je pomembna ali celo nujna sestavina uspešnega procesa pomoči. Za povečevanje koncentracije obstaja veliko načinov in metod, ki jih lahko pomagajoči uporablja zase in jih hkrati tudi lahko vplete v pogovor z uporabnikom. »Ko so [naša dejanja] umirjena, je tudi naš razum umirjen. Koncentracijo obvladamo, ko nadzorujemo razum in telo. Ne moremo zagotoviti nadzora nad enim brez nadzora drugega.« (Marden 2005: 31) Socialna delavka lahko preko čutenja in obvladovanja svojega telesa lažje obvladuje svoja čustva in misli ter tako bolj umirjeno in skoncentrirano usmerja pogovor v smeri rešitve. »Ko utrdimo živce in mišice, utrdimo misli, toda če dovolimo, da živci niso pod nadzorom, bodo naše misli postale brezciljne in ne bomo obvladovali upravljanja oziroma, z drugimi besedami, koncentracije. Vaje, ki umirjajo živce in mišice, so pomembne pri razvoju koncentracije.« (*ibid.*: 28, 29)

Z občutenjem telesa se ukvarja tudi avtogeni trening, ki je tehnika sproščanja in zavedanja telesa. Te vaje so učinkovite pri spoprijemanju s stresom, saj v telesu sprožijo sistem za obnavljanje in sprostitev. »Pomembna pridobitev je tudi sposobnost, da se z avtogenim treningom naučimo raziskovati svoja telesna občutja, jih razvrščati in poimenovati. Zaradi sposobnosti interpretacije in izražanja lastnih občutkov postanemo komunikativnejši, bolj

sproščeni in prepričani vase v odnosu do drugih.« (Avtogeni trening 2008: 6, 7) Avtogeni trening je razvil Johannes Heinrich Schultz, ki se je ukvarjal z hipnozo in jo raziskoval. Svoje paciente je vodil v občutek teže in toplote ter s tem dosegel »telesno duševni preklap organizma« (ibid.: 10) »Pacienti so poročali o občutku teže, ki mu je sledil občutek toplote v udih, povezan z občutkom popolnega udobja. Po poskusih [hipnoze] so se počutili telesno osvežene in spočite.« (ibid.: 10)

Čuječnost ali pozornost (ang. Mindfulness) je stanje, v katerem smo osredotočeni na nekaj v tem trenutku - neobsojajoča pozornost usmerjena na dih, telo ali kaj drugega. Čuječnost oz. pozornost je v osnovi budistična meditacija, ki jo lahko izvajamo ves čas, tudi med povsem vsakdanjimi opravili, saj ne zahteva sedenja pri miru, ampak samo jasnost uma in osredotočeno pozornost. Reddemann (2008: 27) to stanje opisuje tako: »Pazljivost pomeni, da ste navzoči. Kadar smo navzoči, pa nas težje dosežejo strahovi, ki so povezani s preteklostjo in prihodnostjo. Lahko zaznavamo enkratnost trenutka, zavedneje lahko zaznavamo sebe in naposled tudi druge.« Da se pomagajoči zaveda svojega telesa, posluša, sliši in upošteva njegova sporočila, je nujno, saj »mora biti torej dovolj trdno na tleh resničnosti samega sebe, da je lahko za svojega pacienta [sogovornika] varno pristanišče, če postane morje preveč razburkano.« (Lowen 1988: 96)

»Razvito zavedanje samega sebe pogosto nastopa kot najvišji dosežek ljudi, krona vseh zmožnosti, ki izpodrine in predseduje drugim bolj zemeljskim in delnim oblikam inteligence. To je tudi zmožnost, do katere imamo ljudje najmočnejša in najbolj osebna stališča.« (Gardner 1995: 277) Tega se mora socialna delavka zavedati, da lahko lažje razume sogovornika in njegov odnos do samega sebe in svojih težav. Zavedanje sebe kot osebe in zavedanje svojega telesa sta zelo pomembni sposobnosti, ki naj bi ju socialna delavka pri sogovornikih spodbujala, saj imata veliko vlogo v njihovem življenju. Ker pa je zavedanje samega sebe »ravnotežje, ki ga vsak posameznik – in vsaka kultura – vzpostavi med pobudami »notranjih občutkov« in pritiski »drugih oseb«[...], moramo upoštevati njegovo individualnost in se izogibati posploševanju in pričakovanjem o tem, kakšno bi to zavedanje moralo biti.

»Iz mnogih raziskav je postalo razvidno, da sta količina problemov, ki jih ima človek, in njihova resnost odvisni od vprašanja, koliko je človek prepričan, da lahko vpliva na potek lastnega življenja, na lastno vedenje in na dogodke, ki prihajajo od zunaj.« (Vries 2002: 40)

Nadalje Vries (*ibid.*: 40, 41) ločuje med navznoter usmerjenimi ljudmi, ki vzroke za svoje počutje pripisujejo svojim lastnim dejanjem, in navzven usmerjenimi ljudmi, ki za svoje počutje vidijo razloge zunaj njih samih. Zadnja usmeritev se kaže v tem, da sogovorniki odgovornost prenesejo na situacije ali osebe zunaj njih. Spremembe se lažje zgodijo, če prevzamemo odgovornost za svoje življenje nase. Ko socialni delavec pozornost uporabnika usmeri iz zunanjih okoliščin, ljudi in situacij nanj, kar najlažje naredi s tem, da njegovo pozornost usmeri na najbolj oprijemljiv del osebe – njegovo telo, se lahko zgodi tudi sprememba epistemologije sogovornika.

»Človek ne more vedno vplivati na zunanje okolje, lahko pa obvladuje svoje telo, dihanje, misli in čustva ter tako prepreči negativne učinke stresa.« (Bertoncelj 2007) Če želimo svoje telo, čustva in misli obvladovati, je nujno, da s sabo najprej vzpostavimo stik in ga občutimo.

Tudi preko meditacije pridemo v stik s sabo, kar ima tudi samozdravilne učinke. »Moč meditacije je že tako priznana, da jo pogosto uporabljajo tudi v klinični praksi za zdravljenje najrazličnejših bolezni in obolenj, pri katerih je stres obremenilni dejavnik« (Hamilton 2010). V meditaciji, ki omogoča globok in pristen stik s svojim telesom in s svojo osebo, lahko pride na površje marsikatera napetost na telesni, čustveni ali mentalni ravni, ki se je dotlej oseba ni zavedala, ji je pa povzročala težave v vsakdanjem življenju. Stik s temi napetostmi je lahko zelo neprijeten, vendar je nujen korak, če jih želimo sprostiti in se počutiti bolje. »Kdor meditira, ve, kako ga lahko pri tem neprijetno obide utrujenost. To ne pomeni, da meditiranje utruja, ampak da smo opazili dogajanje v sebi.« (Reddemann 2008)

Navedeno kaže, kako so vse razsežnosti človeka med seboj prepletene in ne moremo misliti in razlagati ene brez druge. Telesna, duševna in duhovna razsežnost človeka obstajajo ena z drugo, se prepletajo med sabo, ena na drugo vplivajo, in hkrati obstajajo in delujejo kot nedeljiva celota. Jäger (2009, 153) poudarja pomen duhovne razsežnosti človeškega življenja, kar podkrepi z rezultati številnih medicinskih raziskav, ki so pokazali, da molitev, meditacija in druge prakse duhovnega življenja vplivajo na organizem in krepijo delovanje imunskega sistema, s tem pa pospešujejo zdravljenje. Pa vendar ostaja telo kot osnova človeškega bitja podlaga za vse ostale razsežnosti njegovega življenja ter osnovni most med človekom in njegovim okoljem, zato jo je nujno vključiti v proces psihosocialne podpore in pomoči.

Šele ko oseba začne aktivno uporabljati neko tehniko, ki ji omogoči stik s svojim telesom, dihom in sabo kot osebo, se običajno zave, da je od sebe odtujena. »Čeprav označujemo

odtujenost kot odtujitev človeka od narave in prijateljev, je odtujenost v svojem bistvu vendarle odtujitev človeka od lastnega telesa.« (Lowen 1988: 97) Ko pridemo v globlji stik s svojim telesom, lažje občutimo in razumemo svoja čustva, misli, doživetja, ki se nam porajajo ter preko tega tudi čustva, občutja in dejanja ljudi okoli nas. S tem se spremeni tudi odnos do okolice in sebe, kar pa lahko prinese bolj strpne in razumevajoče odnose in okoliščine za življenje.

4.4. Dihanje

Ko se rodimo, prvič vdihnemo in izdihnemo. Od takrat naprej ponavljamo ta cikel vse do smrti. Dihanje je ena izmed avtonomnih funkcij človeka, ki jih telo izvaja običajno neodvisno od naše volje. Srčnega utripa, delovanja živčnega sistema in sistema žlez z notranjim izločanjem običajno ne moremo upravljati s svojo lastno voljo in je avtomatično, medtem ko je dihanje (za običajnega človeka) edina avtonomna funkcija, ki se je lahko zave in nanjo zavestno vpliva. Naš avtonomni živčni sistem v vsakem trenutku skrbi za to, da ima organizem dovolj kisika, zato običajno dihamo, ne da bi se tega zavedali. Z vdihom vsrkamo kisik, ki je potreben za delovanje našega organizma, in energijo, ki nam daje moč za življenje, z izdihom pa iz organizma sprostimo vse, česar ne potrebujemo več. Tako ves čas ohranjamo ravnovesje v telesu in ga preskrbujemo z zanj potrebno energijo. Dihanje je torej »osnovna življenjska potreba in gonilo« (Vogelnik 1994: 44). Ko nehamo dihati, nehamo živeti.

Glavna dihalna mišica je poleg medrebrnih mišic tudi trebušna prepona, ki se spusti navzdol, ko vdihnemo in se dvigne in skrči, ko izdihnemo. Ko je ta mišica sproščena, je dih svoboden, umirjen, poln. Če pa je stalno preveč napeta, kar se zgodi ob neprijetnih situacijah in čustvih, je naše dihanje oteženo. Boadela (1987: 78) govori o čustvenem centru v srcu in energijskem centru v hari (pod popkom), ki ju ločuje trebušna prepona. Če je prepona sproščena, sta ta dva pomembna centra povezana in imamo v sebi osredinjeno tako moč kot tudi ljubezen, sicer smo na enem področju močnejši kot na drugem, kar pa nam otežuje in omejuje naše izražanje čustev in samega sebe.

Dihanje je torej »eden izmed bistvenih procesov čustvenega življenja.« (Flaker 1978: 177) Naše dihanje se spreminja glede na (čustveno) situacijo, v kateri se nahajamo. Ko smo mirni, je naš dih dolg, globok, umirjen. Izdih je daljši od vdiha, dih pa se premika po celotnih pljučih (spredaj, zadaj, ob straneh, dihamo v trebuh in prsni koš). Če nas kaj razjezi, se naš dih

spremeni, dihamo plitko, hitreje, vdihujemo predvsem v zgornji del pljuč, dih mogoče celo zadržujemo v sebi.

Dih spremlja vsako čustvo, ki ga doživimo, in se nanj tudi odziva. Če dlje časa intenzivno doživljamo neko čustvo in ga ne izrazimo, ampak ga v sebi zadržujemo, se vzorec dihanja, ki spremlja to čustvo, zasidra v nas in ga nevede vzdržujemo ves čas ali vsaj večino časa. Tako nekdo, ki v sebi zadržuje žalost, ne more polno zadihati in ima občutek, da ga nekaj ves čas duši in pritiska k tlom. »Ob razburjenju je krvni obtok nereden in če je delovanje pljuč neenakomerno, smo razumsko nestabilni in se nismo sposobni osredotočiti.« (Marden 2005: 29) Ko socialna delavka opazi, da se sama ali pa njen sogovornik znajde v takšnem stanju, je pomembno, da se zna umiriti in/ali voditi sogovornika v bolj umirjeno stanje. Najlažje to naredi z vodenjem v umiritev diha.

Vednost, da dihanje lahko kontroliramo in zavestno usmerjamo s svojo lastno voljo in da z zavestnim dihanjem posledično nadzorujemo in usmerjamo svoja čustva, lahko socialna delavka uporabi v procesu pomoči. Sogovornika, pri katerem opazi vzorec plitkega, hitrega dihanja, lahko usmeri v zavedanje in umiritev njegovega ali svojega diha. Ko se sogovornik umiri in usmeri zavedanje na svoj dih, avtomatsko preusmeri pozornost z misli, ki mu zbujajo neprijetna čustva, na svoje telo. S tem, ko umiri svoj dih, se lažje umirita tudi njegov um in čustva. Pogovor lahko sogovornika potem nadaljujeta mirneje in učinkoviteje v smeri iskanja rešitev.

Dihamo lahko s prsnim in/ali trebušnim delom. Najbolje je, če dihamo enakomerno z obema deloma, saj lahko tako najbolj optimalno izkoristimo potencial pljuč, hkrati pa to pomeni, da ne zadržujemo svojih čustev. Boadela (1987: 78, 79) govori o različnih tipih osebnosti in opisuje različne vzorce dihanja, ki jih te osebnosti razvijejo. Opiše, na kakšen način se kažejo zadrževana čustva v vzorcih dihanja. Opozarja tudi na to, da je potrebno biti zelo pazljiv pri izbiri dihalne tehnike, ki jo priporočamo sogovorniku. V primeru, da nekdo zadržuje zrak v sebi, mu moramo priporočiti zavestno izdihovanje in obratno, če kdo dela preveč plitve vdihe, mu priporočamo zavestno podaljševanje vdiha.

Vsak dih ima dva glavna dela, vdih in izdih. Vdih nam da novo energijo ter nas poživlja, izdih pa nas sprosti, umiri naše misli in nam da prostor za nov vdih, novo energijo. Vzorec dihanja, ki ga imamo, vpliva na naš živčni sistem, na delovanje srca, pljuč, vse to pa deluje tudi na sistem žlez z notranjim izločanjem, in na naše hormonsko ravnovesje v telesu. Telesa in

čustev pa, kot smo že ugotovili, ne moremo ločiti, zato lahko rečemo, da je »[r]azmerje med vdihom in izdihom [...] hkrati tudi razmerje med čustveno napetostjo in sprostitvijo (*ibid.*, str. 83).

Med vdihom in izdihom pa je še vmesna faza in sicer zadrževanje diha. Ko nas nekaj prestraši, dih zadržimo. Tudi v vsakdanjem vzorcu dihanja je lahko prisotno zadrževanje diha. Povezavo faz diha z doživljanjem čustev opiše Flaker (1978: 177): »[v]dih moremo enačiti z umikom čustva (npr. strah, presenečenje), zadrževanje diha z zadrževanjem čustev (npr. opazovanje, oprezanje), izdih pa s predajanjem čustvom (npr. olajšanje)« (*ibid.*: 177). Zavedanje faz dihanja in zavestno opazovanje diha lahko torej, kot smo že ugotovili, koristno uporabimo v procesu pomoči.

Posebnost dihanja in hkrati njegova prednost je torej v tem, da ga lahko v vsakem trenutku zavestno nadzorujemo in usmerjamo. Če socialna delavka začuti, da zadržuje svoj dih ali da je njen dih plitek, kratek, in se počuti nelagodno, mogoče celo tesnobno v pogovoru, naj za trenutek usmeri svojo pozornost na dih. »Z voljo moremo dihanje v trenutkih, ko čustva niso zaželeni, zmanjšati in tako zmanjšati čustveno nabitost« (*ibid.*: 177) ter s tem vplivati tudi na potek procesa psihosocialne pomoči. Enako lahko socialna delavka naredi, ko opazi, da je sogovornikovo dihanje nemirno. Usmeri ga na dihanje in ga vodi v postopno umiritev diha.

Dihanje ima tudi bolj subtilne učinke na telo, ki jih običajno sploh ne opazimo, še manj pa se jih zavedamo. Vsakih petindvajset do dvesto petdeset minut (odvisno od posameznika in drugih dejavnikov) se namreč zamenja nosni cikel, ki je »izmenjavanje delovanja leve in desne možganske polovice in ga imenujejo tudi naravni ultradiani psihofiziološki ritmi« (Werntz v Šugman Bohinc 1992: 246).

Ko je bolj prehodna desna nosnica bolj aktivno deluje simpatično avtonomno živčevje in je bolj aktivna leva možganska hemisfera. V tem stanju se zviša frekvenca srčnega utripa, poveča se prevzem kisika v telesnih tkivih, naše telo je skratka pripravljeno na aktivnost in energične dejavnosti. V tem času so naše kognitivne sposobnosti in govorno izražanje na vrhuncu. Ko je aktivna leva možganska hemisfera, je aktivna psihosomatska (mind-body) raven našega obstoja, torej lahko v tej fazi z umom vplivamo na telo.

Ravno obratno deluje naš organizem, ko je bolj prehodna leva nosnica. Takrat sta aktivna desna možganska hemisfera in parasimpatično živčevje, ki skrbi za obnovitvene procese in

sprostitev telesa in uma. V tej fazi je energija obrnjena navznoter in telo deluje na um (body-mind). Ko je bolj prehodna leva nosnica, smo bolj čustveni, intuitivni in spremenljivega razpoloženja.

Če se socialna delavka zaveda obstoja ultradianih ritmov, lahko lažje razume, zakaj se ona sama ali pa njeni sogovorniki kdaj težko osredotočijo na pogovor. Z dihalnimi tehnikami lahko zamenja aktivnost nosnic in tako svojo pozornost lažje usmeri na ustvarjalni proces.

Dihanje je bistvenega pomena za naše bitje. »Z dihanjem se premika telo, premikajo se ravno tako občutki in čustva« (Flaker 1978, str. 183). Z opazovanjem telesa in diha veliko lažje razumemo, kako se oseba počuti in kakšna čustva jo prevevajo v določenem trenutku. Boadela (1987: 77) poudarja uporabo dihanja kot osnovni indikator notranjega dogajanja sogovornika in izraz njegovega čustvenega stanja, ter pravi, da je uravnavanje čustvenega stanja tako povezano z uravnavanjem dihanja, da je nujno delati z obema hkrati.

Delo z dihom pa nima le pozitivnih učinkov. Preveč nenaravna kontrola dihanja (preveč podaljšan, prehiter dih ali predolgo zadrževanje diha) lahko pri osebi povzroči občutke tesnobe, slabost, mogoče celo strah ali kakšne druge neprijetne občutke, kar ima nasproten učinek od zelenega. Preveč nasilno nadzorovanje diha lahko privede tudi do hiperventilacije, ki je hitrejša, globlje dihanje, kjer je naravno dihanje človeka porušeno.

4.5. Gibanje

Dihanje navzven vidimo kot gibanje prsnega koša in trebuha ter dvigovanje in spuščanje ramen. Bodymind pa ustvarja tudi drugačne gibe. Ves čas se gibamo, večino časa povsem nezavedno. Ko hodimo, ko kaj delamo, ko opravljamo vsakodnevne dejavnosti in tudi ko govorimo, uporabljamo gibe, da svoje besede bolj nazorno poudarimo in sporočilo prenesemo drugim. Gibanje je torej neka dejavnost našega telesa znotraj časovnega in prostorskega okvirja, ki nam je na voljo. V tem času in prostoru lahko preko gibanja naredimo kaj novega, poustvarjamo že znano, delamo spremembe, izražamo svoje notranje dogajanje in preko tega komuniciramo z drugimi. »[V]sako človekovo gibanje izvira iz telesne zgradbe, gibnih zmožnosti ter iz telesnih, čustvenih in domišljijских potreb po izražanju in komuniciranju.« (Vogelnik 1994, str. 4) Način gibanja je odvisen od vsakega posameznika in se od posameznika do posameznika razlikuje, vsi pa se preko gibanja izražamo in komuniciramo z drugimi.

Preko telesne govorice, o kateri piševa v enem od prejšnjih poglavij, lahko izvemo veliko o sogovorniku in mu veliko sporočimo tudi o sebi. Večina telesne govorice je nezavedne in se dogaja brez našega nadzora ter je odvisna od tega, kako doživljamo samega sebe ter kakšen vzorec gibnega izražanja smo ustvarili preko socializacije. Naša družba ceni predvsem prefinjeno telesno oziroma gibno izražanje. Široke kretnje, obilno premikanje po prostoru, glasno govorjenje in podobno vedenje je velikokrat označeno za neolikano, medtem ko je strog nadzor lastnih gibnih vzorcev pojmovan kot civilizirano vedenje (*ibid.*: 7). Velikokrat slišimo starše svojim otrokom reči, naj sedijo pri miru, naj ne mahajo tako z rokami, naj govorijo tiše. Otroci ta navodila ponotranjijo in se začnejo obnašati v skladu z njimi. »Zaradi vzgoje so naše želje in potrebe po gibnem izražanju zelo omejene in zatrte.« (*ibid.*: 33) Tako v odraslem obdobju veliko ljudi svoje gibanje omejuje in s tem omejuje tudi svoje izražanje.

»Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Če moramo dolgo ostati negibni, prevlada potreba po premikanju nad vsemi drugimi.« (*ibid.*: 5) Prav tako kot dihanje ali hranjenje je gibanje telesna aktivnost, brez katere ne moremo dolgo zdržati. Pretirano bi bilo reči, da bi umrli brez gibanja, tako kot bi umrli brez vode ali hrane, si pa lahko predstavljamo pomen gibanja v našem življenju.

Da je gibanje naravno stanje človeka, lahko vidimo že, če pogledamo naravo, katere del smo. »Človekove zmožnosti in potrebe po gibanju [...] se vključujejo v splošno gibanje, ki prežema vse bivanje na zemlji, ki obsega vse procese in spreminjanja v naravi – gibanje vesolja, življenje in premikanje živih bitij, gibanje atomov in molekul, pretvarjanje materije v energijo in narobe.« (*ibid.*: 4)

Tako kot živali ne reflektirajo zavedno svojega gibanja, tudi človek, kot smo že rekli, večino gibov opravlja nezavedno. Bolj zavedno pa večkrat opazujemo druge pri gibanju. Svoje gibanje in posebej gibne občutke pa malokdaj sledimo in jih analiziramo. Vogel nik predlaga, naj svojim gibnim občutkom »[p]oskusimo [...] zavestno slediti in analizirajmo učinek našega gibanja na gibanje drugih.« (*ibid.*: 7) Z načinom svojega gibanja vsekakor vplivamo na svoje sogovornike, interpretativni ključni so odvisni od kulturnega konteksta. Če na stolu skoraj ležimo, jim sporočamo, da se nam ne ljubi pogovarjati z njimi ali da nam je vseeno zanje, če svojih rok med pogovorom ne uporabljamo, mogoče zgleda, da nekaj skrivamo, če ne vzpostavimo očesnega kontakta, znova kažemo na nezanimanje, sram, odklanjanje

sogovornika. Pomembno je, da se zavedamo gibanja svojega telesa, ga reflektiramo in zavestno usmerjamo, če je to potrebno.

4.6. Dotik

Prek dotika vzpostavimo prvi stik s svetom. Je človekova prva oblika komunikacije, prvi način sprejemanja informacij iz zunanjega sveta. »Še preden vidi, sliši ali vonja, že čuti dotik drugega človeka in prek njega sprejema svet v polje svojih zaznav, s tem pa tudi v svoj notranji čustveni svet.« (Tomori 1990: 117) Možgani se razvijajo na podlagi informacij, ki jih dobijo prek živčnega sistema, še posebej kože, ki je naš prvi čutilni organ (Berry 1993: 23). Dotik pa nam prinese pomembne informacije o svetu okoli nas še pred rojstvom, v maternici, ko preko kože, ki je takrat naš najpomembnejši senzorni organ, sprejemamo različne dražljaje. Koža in centralni živčni sistem se razvijeta iz istega tkiva (Ashley Montagu v *ibid.*: 23), prav to, da se koža razvije pred vsemi ostalimi čutilnimi organi, je najbrž razlog za njeno občutljivost in samo pomembnost dotika. Tako lahko rečemo, da je koža zunanji del živčnega sistema, preko katerega možgani dobivajo veliko pomembnih informacij.

Kljub temu, da je dotik tako zelo pomembno izrazno, komunikacijo in informacijsko sredstvo, pa mu dandanes ne namenjamo takšne pozornosti, ga ne cenimo. V današnji družbi je najbolj cenjena oblika komunikacije verbalna komunikacija, besedam dajemo glavni pomen pri izmenjavanju sporočil. Druge oblike komunikacije, na primer komunikacijo preko dotika ali očesnega stika, pa zapostavljamo oziroma jim ne pripisujemo velike pomembnosti pri sporočanju. Tako stanje danes pa je mogoče bolj razumljivo, če pogledamo, kakšen je bil odnos do dotika v preteklosti. Na začetku 19. st. so strokovnjaki dotik v odnosu in pri vzgoji otrok celo močno odsvetovali. Veliko otrok je v tem času umrlo, prav zaradi nerednega oz. premajhnega števila dotikov. Zanimivo pa je, da je bila večja stopnja smrtnosti pri otrocih, ki so imeli bolj izobražene starše, ki so imeli dostop in so prebrali marsikatero knjigo o vzgoji in se ravnali po njenih navodilih. Med otroki revnejših, manj izobraženih staršev, ki so otroke vzgajali po 'zdravi pameti' in ne po takratni doktrini strokovnjakov, ki so dotik odsvetovali, temveč so jih objemali, negovali, zibali pa je bilo smrtnih primerov manj (*ibid.*: 36-39).

Glede na učenje takratnih strokovnjakov niti ni čudno, da je dotik kot oblika komunikacije danes tako zapostavljen ter je sam dotik obdan s predsodki, čeprav z drugačnimi kot nekdaj. Dandanes je namreč dotik v zahodni družbi zelo seksualiziran, zato pa je tudi nadzorovan in kritiziran, kot pravi Berry (*ibid.*), saj je tudi sama spolnost, kjer je dotik najpogostejše in

sprejemljivo izrazno sredstvo, še vedno tabuizirana. Ravno zato, ker dotiku že stereotipno pripisujemo seksualno komponento, je nekako umaknjen iz družbe, iz vsakdanjega življenja, razen seveda z ljudmi, ki so nam najbližje, vendar tudi tukaj obstaja nevidna meja, do koder je dotik sprejemljiv in odobran.

Tomori (1990: 117) piše, da »[n]i emocionalne vsebine, ki je ne bi bilo mogoče izraziti z dotikom.« Poudarja, da je dotik »sestavni del medosebnih odnosov, opiše jih, poudari, opredeli in določi.« Količina dotikov, ki si jo osebi izmenjata, govori o njuni bližini, njunem odnosu, o njegovi intenzivnosti. Ljudje pa se razlikujemo glede na to, koliko dotika uporabljamo v vsakodnevni interakciji z drugimi. Nekateri se kar naprej dotikajo drugih, veliko ljudi uporablja dotik prilagojeno temu, v kakšnem oziroma kako tesnem odnosu so z drugo osebo, nekateri ljudje pa se dotika bojijo, jim ni prijeten, se ga izogibajo. Ne glede na to, kako dotik uporabljamo, ali če nam je prijeten pa »[...] ni človeka, ki ne bi znal razpoznavati odtenkov v tem, kako se ga ljudje dotikajo.« (*ibid.*: 118) Četudi dotiku ne posvečamo posebne pozornosti, se nezavedno učimo, kako se dotikati drugih oziroma, kaj pomenijo dotiki, ki si jih izmenjamo. Vemo, kako, in vemo, kaj dotiki pomenijo, saj se celo življenje učimo, povsem nezavedno, komuniciranja z dotiki. »Z dotikom človek sprejema in daje sporočila, [ter jih interpretira] v skladu z izkušnjami, ki jih ima v medosebnih odnosih že od zgodnejših obdobj svojega življenja naprej.« (*ibid.*: 117) Že kar se nam zgodi kot dojenčkom, si zapomnimo, sprejmemo v spekter svojega znanja o dotikih.

Dotik ima mesto tudi v psihosocialnem svetovanju. Tako kot druge aspekte dela s telesom v procesu podpore in pomoči, se ga povečini uporablja nezavedno in nereflektirano. Na začetku in na koncu srečanja se rokujemo, med pogovorom se včasih dotaknemo sogovornikove roke, še posebej, če želimo poudariti ali bolj potrditi svoje besede. Količina dotika, ki jo socialni delavec izmenja s svojim sogovornikom, je tako kot v ostalih življenjskih situacijah odvisna od njegovega odnosa do uporabe dotika, od njegovih preteklih izkušenj. Ker pa je proces pomoči odnos posebne vrste, se nama zdi prav, da bi se strokovni delavci zavedali moči, ki jo ima dotik, komunikacijo na tej ravni reflektirali ter jo bolj zavestno uporabljali.

Kot piše Lowen (1988: 84) »[o]d terapevta lahko zahtevamo in pričakujemo, da pozna kakovost dotika. Poznati mora razlike med čustvenim dotikom, in dotikom, ki izkazuje podporo, razliko med čvrstim in surovim dotikom in med dotikanjem, ki je povsem mehansko, in tistim, ki je povezano z občutki.«

Z dotikom lahko svojim sogovornikom sporočimo marsikaj, kar je z besedami težko izraziti oziroma ima na ravni dotika povsem drugačen, močnejši pomen, kot če tako sporočilo pretvorimo v besede. »Z dotikom lahko [terapevt] prenese na bolnika svoje verovanje, da ga čuti in sprejema kot telesno bitje in da je dotikanje naraven način za stik med dvema človekoma.« (*ibid.*: 83)

Znano je, da je dotik lahko zelo pomirjujoč. Zmožnost, da nas dotik pomiri, je zelo dobro vidna pri dojenčkih, kjer druga oblika komunikacije ni tako učinkovita. Ob ljubečem dotiku se aktivira parasimpatični živčni sistem (Sundherland 2010: 46), možgani dobijo sporočilo, da je nevarnost mimo, telo se začne sproščati, um se prične pomirjati. Odrasli pa se od otrok in dojenčkov, v smislu kako na nas deluje dotik, prav nič ne razlikujemo. Odziv našega telesa v stresnih situacijah je ob dotiku drugega povsem enak. Prav tako nam pomaga in nas pomiri, če nas nekdo objame, ko nam je težko in to izražamo z jokom. Poleg vseh fizioloških učinkov dobimo tudi občutek varnosti, bližine, pomirjenosti.

Dotik pa lahko uporabimo tudi, da ozavestimo oziroma pritegnemo pozornost na določen del telesa. Tak dotik nam pomaga, da se bolj zavedamo svojega telesa, občutkov, ki jih imamo v in o njem. Dotik te vrste, je pomemben, saj se včasih niti ne zavedamo, kako močno napete imamo mišice, tako nam dotik lahko pomaga, da ta del telesa spet pritegnemo v svoje zavedanje o sebi in svojem telesu in ga tako zavestno sprostimo.

Dotik v psihosocialnem svetovanju pa je lahko tudi škodljiv in nekoristen za našega sogovornika kot tudi za sam proces iskanja rešitev. Osebe, s katerimi delamo, lahko niso navajene nanj ali pa imajo z dotikom slabe izkušnje. V takem primeru lahko dotik v njih izzove ravno nasprotno učinke, ki jih ima sicer. Sprožijo se razne alarmne reakcije, telo otrpne, um se zapre.

»Ni bolj stvarnega telesnega izraza, kot je dotik, in ni bolj neposrednega sredstva v govorici telesa, ki bi v zunanje sporočilo preneslo več notranjega doživetja.« (Tomori 1990: 117)

4.7. Tehnike uporabe telesa v procesu psihosocialne pomoči

Zbrali sva nekaj tehnik, ki jih lahko uporablja vsak pomagajoči, ne da bi potreboval dodatno izobraževanje.² ni nujno, da je učitelj joge, čigonga, masaže, tehnike eft ali drugih telesnih

² Podrobnejša navodila za posamezne tehnike se nahajajo v prilogi.

tehnik. To so enostavne vaje, s katerimi lahko vsak pomagajoči usmeri sogovornika v stik s svojim telesom.

Vaje, ki jih opisujeva, sogovornika usmerjajo v (globlji) stik s sabo, mu dajejo možnost za občutenje svojega telesa od znotraj navzven ter s tem možnost za refleksijo duševnih procesov tudi na telesni ravni. Preden pomagajoči usmeri sogovornika v občutenje telesa pa mora tehnike preiskusiti tudi sam. Lowen (1988: 37) meni, »da nihče nima pravice nekaj zahtevati od drugih, ne da bi bil sam pripravljen to napraviti. Pa tudi obratno, ne verjamem, da lahko kdo kaj stori za druge, če tega ne more napraviti sam zase.«

Usmerjanje zavedanja v telo in delo z njim lahko pomagajoči vključi v pogovor s komerkoli. Vsaka oseba ima telo, ki je tako kot duševnost pomembno in potrebuje pozornost. Zato ne želiva govoriti o skupinah ljudi, pri katerih je uporaba telesa možna. Možna je namreč pri vseh. Kljub temu pa bova izpostavili skupine ljudi, ki želeno rešitev lažje, učinkoviteje in/ali hitreje dosežejo, če je nekaj pozornosti usmerjene tudi na reflektirano delo s telesom.

Otroci še nimajo besed, s katerimi bi opisali svoje doživljanje in čustva, so pa običajno zelo spretni v nebesednih načinih sporočanja. Risanje, igra, ples, so tisti mediji, s katerimi lažje sporočajo in komunicirajo. Otroci so skupina, pri kateri je delo s telesom ključnega pomena za ustvarjanje zelenih sprememb. Znotraj te skupine naj izpostavimo zlorabljenе otroke, katerih telo je posebej ranljivo. Z vzpostavljanjem ljubečega stika s svojim telesom lahko okrepijo svojo samozavest in izboljšajo samopodobo, ki je navadno precej poškodovana. Otroci s težavami v duševnem in telesnem razvoju so prav tako skupina, pri kateri se je usmerjanje pozornosti na telo izkazalo za učinkovito. »Sprejemanje otrokovih trenutnih zmožnosti, ob hkratnem ustvarjanju konteksta za izboljšanje spretnosti, lahko ustvari okolje sprejemanja, olajšanja in nadaljnega uspeha.« (Williams 2010: 17)

Travme, zlorabe in nasilje, ki jih preživi posameznik, se zgodijo in odrazijo tudi na telesu. »Telo, namesto da bi bilo zaveznik na poti okrevanja, postane sovražnik.« (Emerson, Hopper 2011, xviv) delo s telesom preživelim pomaga, da se ponovno naučijo živeti v telesu, ki je bilo zlorabljeno. (*ibid.*, xix)

Tudi tesnoba lahko z vključevanjem dela s telesom v proces pomoči postane ne le sprejemljiva, ampak se njen vpliv na posameznikovo življenje opazno zmanjša. (Stearns 2010: 6)

Osebe s težavami v duševnem razvoju mogoče svojih stisk ne znajo izraziti z besedami, lahko pa jih izrazijo preko telesa, torej z dotiki, držo telesa, mimiko, gestami ipd.

Tudi tesnoba lahko z vključevanjem dela s telesom v proces pomoči, postane ne le sprejemljiva, ampak se njen vpliv na posameznikovo življenje opazno zmanjša (*ibid.*), kar velja tudi za depresijo.

Tudi stari ljudje preko npr. gibalne terapije ohranjajo svojo vitalnost, občutek živosti, stika s telesom. Velikokrat imajo stari ljudje tudi zdravstvene težave, zaradi katerih mogoče pozabijo, kako je v svojem telesu uživati. Preko usmerjanja pozornosti v telo, pa lahko znova dobijo pozitivno izkušnjo, ki jo lahko integrirajo tudi v druge aspekte svojega življenja.

Dela s telesom pa ne moremo omejiti na število oseb, s katerimi pomagajoči sodeluje. Tako skupino, družino, par ali pa posameznika lahko usmeri v telo in jim s tem omogoči dodatno možnost za spremembo.

- **Skeniranje telesa (»body scan«)**

To vajo je dobro opraviti na prvem srečanju, še posebej, če pomagajoči vidi, da njegov sogovornik ne občuti svojega telesa, ni v stiku z njim. Ta vaja namreč pomaga človeku, da pride v stik s svojim telesom, lahko se jo uporabi tudi kot uvod v pogovor o povezavi in so-vplivanju uma in telesa.

Pomagajoči vodi uporabnika v stanje podobno meditativnemu, nato pa uporabnik počasi, sistematično, od nog do glave ali pa obratno, posveča pozornost različnim delom telesa, da bi se počasi zavedel telesnih občutij. Med potovanjem po telesu, lahko tako uporabnik začuti različne telesne občutke, prijetne ali neprijetne, izrazite ali plitke – mraz, toploto, bolečino, napetost, pritisk. Celotno skeniranje naj traja od 5 do 10 minut. Po končanem »skeniranju« pomagajoči pomaga uporabniku, da ubesedi ali kako drugače izrazi svojo izkušnjo, uporabnik lahko na skici človeškega telesa označi, kje je občutil nelagodje. Skupaj tudi raziščeta povezave med telesom in umom, kaj za uporabnika pomeni napetost, ki jo je čutil v ramenih, kako interpretira bolečino v nogi. V tej vaji veljajo enaka načela kot ob vsaki drugi meditaciji, koncentracija, hvaležnost, ne-bojevanje z mislimi, ki se pojavljajo avtomatično (Lee et al. 2009: 75, 76, 128,134).

- **Roke, ki zdravijo/zdravilne roke (»healing hands«)**

To vajo je smiselno opraviti po skeniranju telesa, saj še spodbuja povezavo in integracijo telesa in uma. Uporabnik naj si pomane roke, toliko da se segrejejo, nato pa jih položi na del telesa, za katerega je uporabnik med skeniranjem občutil, da potrebuje pozornost in zdravljenje/celjenje (healing). Uporabnik posveti vso svojo pozornost temu predelu, poskuša prek rahlih dotikov in masaže z njim vzpostaviti globlji stik. Namen te vaje je namreč spoznati, koliko stresa je prenesel ta del telesa in mu biti za to hvaležen. Preko te vaje lahko uporabnik in pomagajoči raziskujeta povezavo med fizičnim neugodjem in duševno stisko. Vaja tudi neguje in spodbuja ljubezen do samega sebe, do vseh svoji delov, do celotnega telesa. (*ibid.*: 77, 135)

- **Vaji dotakniti se gore in odpreti srce**

S tema vajama se lahko »travmatizirani ljudje naučijo dotikati sebe, kar je za mnoge sprva težko, ker lastnega dotikanja še ne razlikujejo od dotikov ljudi, ki so jim prizadejali bolečino.« (Reddemann 2008: 68) drugačen, dobrodejen dotik jim daje novo izkušnjo, ki je lahko zelo pomembna pri ustvarjanju zelene spremembe.

Pri vaji dotakniti se gore posameznik stoji, ter usmerja pozornost na dihanje, ob tem pa roke premika po sprednji strani navzgor ter jih nekaj dihov zadrži na področju pod popkom, na področju srca, pred obrazom. Nato pa z rokami potuje naprej po čelu, preko glave, zatilja, prsi in trebuha ter na koncu roke sprostijo ob bokih ter nekaj trenutkov še obstoji v končnem položaju. (*ibid.*: 68)

Vajo odpreti srce pa posameznik začne v udobnem stoječem položaju. Nato sklene roke in preplete prste tako, da palca kažeta stran od njega. V povezavi z dihanjem dvignemo roke navzgor, jih spustimo ter nato nadaljujemo z drsenjem rok po prsnem košu, trebuhu, ledvenem delu, zadnjici ter zadnjem delu nog navzdol, nato dvignemo trup in roke navzgor proti nebu ter zaključimo s spuščnimi rokami ob telesu. (*ibid.*: 69)

- **Meditativna hoja**

Meditativna hoja je tehnika, ki pri posamezniku krepi ozavešanje telesa ter občutkov, ki jih doživlja, hkrati omogoča prostor za umiritev in sprostitvev ter hojo kot vsakodnevno dejavnost preokvirja v prostor za sprostitvev in čas zase, s tem pa daje možnost za spremembo.

Pri vaji posameznik usmerja pozornost na celotno telo po navodilih pomagajočega. Ko pregleda in občuti celotno telo, usmeri pozornost na premik noge. Počasi se začne premikati in tudi med hojo ohranja pozornost na telesu in spremembah telesa, ki se med hojo dogajajo. Pozornost lahko usmerja na dih ali posamezne dele telesa. Zaključi v začetnem položaju. (gradivo z delavnice Rogerja Quintensa, november 2010)

- **Sproščanje s povečanim mišičnim tonusom**

Preko namernega povečanja mišičnega tonusa oziroma napenjanja posameznih skupin mišic, damo telesu možnost, da se postopoma začne samo sproščati. »Smisel je v tem, da okrepimo mišični tonus, tako da v stanju napetosti zakrčenost popusti in pride do pretoka.« (Škoberne 2005: 28)

Mišice lahko posameznik napenja v poljubnem vrstnem redu. Vključimo pa vsa področja telesa. Napnemo mišice ramenskega obroča, rok, prsnega koša, trebuha, hrbtne predela, nog, medeničnega predela do pasu, vratu, ramen, glave (za sproščanje obraza se lahko pačimo in kremžimo). »Če želimo, lahko povečamo tonus v celem telesu hkrati in sledimo potrebi telesa, kje naj najprej osredotočimo pozornosti in prebudimo pretočnost.« (*ibid.*: 28)

- **Sproščanje z raztezanjem**

Veliko uporabnikov je čustveno napetih, kar se kaže tudi v napetostih v telesu. Sistematično raztezanje telesa, lahko kmalu te napetosti sprosti tako na telesni kot tudi duševni ravni. (Lee et al. 2009: 155)

- **Ples za razvijanje identitete (egostrukturalni ples)**

Ples za razvijanje identitete, preko spontanega gibanja ob glasbi, omogoča sprostitev, izražanje čustev, možnost kreativnega izražanja skozi telo ter doživetje sebe na drugačen način. »Že prvi ples pri plešočem in ostalih članih skupine zrahlja mejo med zavestnim in nezavednim.« [...] Z vsakim plesom se oseba lahko bolj sprosti in bolj svobodno izraža, kar pa lahko »vključuje tudi srečevanje s pretresljivimi eksistencialnimi doživetji.« (Možina 2004)

- **Akupresura**

Akupresura izvira iz tradicionalne kitajske medicine (njene principe delovanja in povezave med telesom in umom sva na kratko že opisali). Akupresuro lahko zelo poenostavimo, da jo lahko uporablja vsakdo, ne da bi se za to posebej izobraževal.

Akupresuro lahko uporabljamo, da izboljšamo splošno počutje ali pa da omilimo kakšno konkretno nelagodje v telesu, zato mora pomagajoči v pogovoru z njim najprej ugotoviti, kakšne so potrebe uporabnika. Glede na to lahko izbere akupresurne točke. Na točke pritiskamo ali jih masiramo s palcem, kazalcem ali s spodnjim delom dlani, po približno eno minuto. Kadar se točka nahaja na okončini, je dobro, da zmasiramo točki na obeh rokah ali nogah (Lee et al.2009: 142-146).

- **Jogijske igre**

Williams (2010: 145 – 156) opisuje igre, ki izhajajo iz joge, in pri otrocih (avtorica govori o otrocih s težavami v duševnem razvoju) pomagajo razvijati določene spretnosti, kot so krepitev moči, krepitev zaupanja, za razvijanje domišljije in igre, ki vključujejo dihanje, petje in uporabo pripomočkov. Navodila z nekaj vajami se nahajajo v prilogi.

5. IZGORELOST

Prav v izgorelosti se povezava uma in telesa oziroma enotnost človeškega bitja najbolj kaže. Temo izgorelosti sva izbrali tudi zato, ker predstavlja velik problem v socialnem delu. Delo z ljudmi, posebej z ljudmi, ki potrebujejo pomoč in pričakujejo, da jim bo socialni delavec pomagal rešiti ali celo rešil težave, je zelo odgovorno in stresno delo, ki vključuje tudi čustveno vpletenost. Raziskave so pokazale, da »je očitno nekaj unikatnega, enkratnega v delu z ljudmi, kar se lahko kaže kot izgorelost.« (Cordes et al. 1993: 622) Čustvena vpletenost v kombinaciji s časovno stisko, finančnimi pritiski in drugimi okoliščinami, s katerimi se socialni delavci srečujejo, pa povzroča, da je izgorelost postala zelo pogosta bolezen med njimi. O stresu in izgorelosti v našem poklicu pa se le malo govori. Posebej v smislu možnih rešitev tega problema. Ker je izgorelost psihosomatska bolezen, meniva, da bi z boljšim poznavanjem svojega telesa, njegovega delovanja in sporočil, ki nam jih posreduje, lahko ta problem omilili ali pa vsaj ublažili posledice, ki jih pusti za seboj. Mogoče pa ga celo preprečili, še preden bi nastal.

5.1. Kaj je izgorelost

Izgorelost je resna posledica kroničnega stresa, ki lahko zmanjša učinkovitost posameznikovega dela. (Lloyd et al. 2002: 256) Stres lahko definiramo kot čustveno in psihološko reakcijo na stresorje (Maslach et al.; Zastrow v *ibid.*: 256), kot so zahteve, situacije ali okoliščine, ki zmotijo ravnotežje, ravnesje osebe in povzročijo stresni odziv.

Definicije izgorelosti, kot jih navajajo nekateri avtorji, so naslednje.

Izgorelost je »sindrom čustvene izčrpanosti, depersonalizacije in zmanjšane občutka osebne izpolnitve, ki se lahko pojavi pri posameznikih, ki imajo pri svojem delu opravka z ljudmi. Gre za odziv na kronično čustveno obremenitev pri nenehnem delu z ljudmi, še posebej, če so ti v stiski ali imajo težave.« (Maslach v Schmiedel, 2011: 12)

Je »stanje fizične, čustvene in mentalne izčrpanosti zaradi dolgotrajne vključenosti v čustveno obremenjujoče situacije.« (Pines & Aronson v *ibid.*: 12)

Freudenberger in Richelson izgorelost definirata kot »stanje utrujenosti ali frustriranosti, ki nastopi, ker predanost ideji, načinu življenja ali odnosu ne prinese pričakovane nagrade.« (*ibid.*: 12)

Izgorelost je »razkroj vrednot, dostojanstva, duha in volje - razkroj človeške duše. To je bolezen, ki se postopoma in neprestano širi, ki vleče človeka v vrtinec propada, iz katerega se je težko izviti.« (Maslach, Leiter 2002; Maslach v *ibid.*: 12)

Cordes (1993: 623) navaja definicije izgorelosti, ki sta jih zbrala Perlman in Hartman in vključujejo naslednje lastnosti: (a) odpoved, iztrošenost, (b) izgubo kreativnosti, (c) izgubo obveze, odgovornosti do dela, (d) odtujenost od klientov, uporabnikov, sodelavcev, službe, organizacije, (e) odziv na kronični stres zaradi želje po napredku in (f) sindrom neprijetnih vedenj usmerjenih h klientu in sebi, ki jih pogosto spremljajo neprijetni fizični in čustveni simptomi.

Schmiedel (2011: 14) pravi, da je »izgorelost [...] ena od oblik protesta proti neravnovesju v vašem organizmu.«

Čustvena izčrpanost je eden izmed sestavnih delov izgorelosti in jo Cordes (1993: 623) opisuje kot izgubo energije in občutek, da so čustvene zaloge osebe porabljene. Ti občutki se lahko pojavljajo hkrati z občutki frustracije in napetosti, ko oseba spozna, da ne zmore več dela oziroma odgovornosti do uporabnikov, ki ga je zmogla v preteklosti. Izgorelost se kaže tudi kot depersonalizacija oziroma dehumanizacija uporabnikov, ko pomagajoči nanje ne gleda več kot na ljudi, ampak kot objekte. Pojavi se tudi cinizem, ki ga usmeri k sodelavcem, uporabnikom in/ali organizaciji. Racionalizacija situacij, odmik v obliki daljših odmorov ali daljših pogovorov s sodelavci in večja uporaba žargona so prav tako znaki izgorelosti, ki jih naštevata Maslach in Pines (*ibid.*: 623).

Daley (*ibid.*: 623) dodaja še rigidno upoštevanje pravil pri delu z ljudmi, namesto da bi terapevt z uporabnikom vzpostavil bolj osebni odnos, v katerem bi se približal uporabnikovim potrebam. Cordes dodaja še en vidik izgorelosti, in sicer zmanjšan občutek vrednosti oziroma slabše vrednotenje svojega dela in svojih dosežkov.

Bolj tesne interakcije s klienti, ki so tudi bolj pogoste in trajajo dlje časa, ali težave klientov, ki so kronične, so pogosto povezane z večjo mero izgorelosti pri pomagajočih. (*ibid.*: 628)

Z intenzivnostjo izgorelosti je pogosto povezana vloga medosebnih odnosov. Pogostost in intenzivnost stikov z uporabniki, ki potrebujejo pomoč, povečuje tveganje za izgorelost. Ti stiki so velikokrat čustveno nabiti, uporabnik pa pričakuje in se zanaša na pomagajočega, da bo njegov problem razrešil ter tako veliko breme prenese na pomagajočega. (*ibid.*: 629)

Konflikt v vlogah ali nejasno opredeljena dvoumna vloga je prav tako lahko eden izmed dejavnikov izgorelosti. Konflikt se pojavi kot rezultat nekongruentnosti ali nezdržljivosti pričakovanj med nosilcem vloge in njegovimi nadrejenimi. (Kahn; Kahn et al. v *ibid.*: 630) Dvoumna vloga pa je povezana s posameznikovo potrebo po varnosti in predvidljivosti, posebej glede ciljev in sredstev za doseg teh ciljev. Lahko se pojavi, če posameznik nima dovolj ali ustreznih informacij, ki jih potrebuje za izvajanje dejavnosti ali doseg ciljev (Jackson & Schuler v *ibid.*: 630)

Tudi demografski podatki so pomembni dejavniki izgorelosti. Mlajši posamezniki so bolj pod stresom, bolj izkušeni strokovnjaki pa poročajo o manjših ravneh čustvenega stresa (Anderson in Iwanicki v *ibid.*: 633). Cordes pripisuje velik pomen dejstvu, da se starejši posamezniki, ki so že dlje časa na delovnem mestu, naučijo sprejeti omejitve in se bolj zavedajo dejanskih možnosti za uspešnost, medtem ko se želijo mlajši bolj izkazati in pomagati ne glede na ceno, ki jo plačajo v obliki izgorelosti. »Osebna pričakovanja pomagajočega glede stroke, organizacije in svoje lastne učinkovitosti prav tako pomembno vplivajo na izgorelost.« (*ibid.*: 636) Izgorelost je lahko rezultat kvalitativne in kvantitativne preobremenjenosti (Maslacha & Jackson v *ibid.*: 631).

Poleg prevelikih pa tudi neizpolnjena pričakovanja pripomorejo k izgorelosti. Tudi Schmiedel (2011: 7) se strinja in dodaja, da »[p]ogosto ne povzroča izčrpanosti samo količina dela, ki ga je treba opraviti, temveč tudi pomanjkanje priznanja in možnosti (so)odločanja.« Leiter (Cordes et al. 1993: 634) je v svojih raziskavah ugotovil, da so neformalni kontakti oziroma podpora pozitivno povezana z osebnimi dosežki. Pomoč znotraj organizacije Leiter razdeli na tri dele, in sicer na uporabo spretnosti, podporo sodelavcev in supervizijo. Uporaba spretnosti je pozitivno vplivala na doseganje rezultatov, hkrati pa je povečevala čustveno izčrpanost. Podpora sodelavcev prav tako pozitivno vpliva na doseganje rezultatov, vendar hkrati povečuje depersonalizacijo. (*ibid.*: 635)

»Izgorelost je posledica frustracij, povezanih z delom, zlasti tistih, ki nastajajo ob dejansko ali na videz nerešljivih problemih. Sprejeti je treba dejstvo, da vsem ljudem v stiski ne moremo pomagati in da lahko mnogim pomagamo le delno in začasno.« (Zdovc 1998)

Izgorelost se ne pojavi kar iznenada, ampak se razvije postopoma. Simptomi nas že zgodaj opozarjajo, da se v bodymindu dogajajo spremembe. Različni avtorji navajajo različno število

stopenj izgorelosti, povzeli pa bova tristopenjski model izgorevanja po Hansu Selyeju (Schmiedel 2011).

- Prva stopnja izgorevanja – faza aktivacije

Za to stopnjo so značilni »povišanje ravni stresnih hormonov adrenalina, noradrenalina in kortizola, pospešen utrip, tiščanje na vodo, telesni nemir, grizenje nohtov, potenje, tresenje, škripanje z zobmi, potreba po govorjenju, klepetavost« (*ibid.*: 22). Normalno je, da doživljamo stresne situacije. Ime te faze pove, da nas stresne situacije aktivirajo in sprožijo v nas primerne pogoje, da reagiramo na situacijo – aktivira nas. Po reakciji, s katero porabimo hormone, katerih raven se je povišala, pa potrebujemo čas za regeneracijo, sprostitvev, nabiranje novih moči. Veliko ljudi si ne vzame časa za ta pomemben del – sprostitvev, ampak se žene naprej v nove podvige in ne upošteva ali pa celo ne opazi simptomov, ki jih opozarjajo, da morajo nekaj spremeniti. Če si vzamemo dovolj časa za regeneracijo, ta del ni nevaren, sicer pa se lahko zgodi, da preide v naslednji fazi.

- Druga stopnja izgorevanja – faza odpora

Tudi v drugi fazi je raven stresnih hormonov povišana, tudi simptomi iz faze aktivacije so še lahko prisotni, hkrati pa lahko zaznamo še povišan krvni sladkor in krvni tlak, motnje v spolnosti in spancu, pojavi se lahko vrtoglavica in odpor do dejavnosti in oseb, ter povečana agresivnost in začetni znaki izčrpanosti (*ibid.*: 22). V fazi odpora oseba že sama opazi znake izgorevanja, saj se je počasi loteva izčrpanost. “Simptomi so čedalje bolj izraženi in tudi neprijetni.” (*ibid.*: 27) V tej fazi lahko oseba še vedno umiri svoj tempo in se vrne v svoje “nestresno” stanje, če pa nadaljuje z istim tempom naprej, se spusti v tretjo fazo, kjer si brez pomoči strokovnjaka zelo težko opomore.

- Tretja stopnja izgorevanja – faza izčrpanosti

V tretji fazi se raven stresnih hormonov zaradi izčrpanosti lahko zniža, oslabi imunska obramba in postanemo bolj dovzetni za razne okužbe. Na trenutke smo neznosno izčrpani, pojavijo se zbadanje in bolečine pri srcu in prebavne motnje, čedalje bolj smo obupani in lahko se pojavi celo misel o samomoru, tudi izbruhi agresije in globoke resignacije niso redki. (*ibid.*: 22) Če se v prejšnjih dveh fazah oseba ne zaveda oziroma si prekriva svojo izgorelost, pa se v tretji fazi prav gotovo zaveda, da je izgorela in bo potrebovala pomoč, da se je reši.

Če se zavedamo stopenj izgorevanja, si lahko hitreje in bolj učinkovito pomagamo in ustavimo spremembe že v prvi fazi, ko posledice še niso tako velike.

5.2. Vzroki za izgorevanje

Vzrokov za izgorevanje med socialnimi delavci je veliko že zaradi narave njihovega dela. Vsak dan se srečujejo z velikim številom ljudi, vsak izmed uporabnikov ima svoje težave, zahteve, nekateri ob obisku svojo jezo stresejo ravno na socialnega delavca, ta pa, kot mu predpisuje delovna etika, naj bi bil ves čas vljuden, spoštljiv, podporen. Delo socialnega delavca vključuje veliko birokratskega dela, dela s papirji, v katerem človek morda ne najde pravega smisla. Lahko se mu zazdi, da mu le 'kradejo' čas, ki bi ga lahko namenjal resnično pomembnim zadevam, torej dejanskemu delu z ljudmi. Socialno delo vključuje tudi delo v zelo težkih življenjskih situacijah. Stresno je že vsakodnevno srečevanje z ljudmi v duševnih in materialnih stiskah, posebej težke pa so lahko situacije nasilja v družini, spolne zlorabe otrok, odvzem otrok. Stres lahko izhaja tudi iz dvojne vloge, ki jo ima socialni delavec (posebej tisti, zaposlen v državnih organizacijah). Po eni strani mora biti zagovornik človeka s katerim dela, mu nuditi podporo in pomoč, po drugi pa njegov nadzornik. Veliko stresa lahko povzroči, če ima vodstvo organizacije drugačne cilje oziroma pogled in vrednote o delu. Delo v okolju, kjer vlada slaba klima med zaposlenimi, je prav tako lahko povzročitelj stresa pri posamezniku. Velik vir stresa je lahko tudi »nejasnost poklicne vloge in profesionalnih ciljev« (Zdovc 1988) zaposlenega v posamezni organizaciji, ali pa celo na ravni stroke, kar je v naši družbi, vsaj po najinem mnenju, velik problem. Naša stroka namreč nima specifično opredeljene vloge med ostalimi, nima specifično svojega področja, niti specifično svoje ustanove (to bi lahko bil center za socialno delo, vendar je struktura zaposlenih na marsikaterem centru zelo pisana). Poleg tega pa naša stroka v družbi ni najbolj cenjena. V medijih se prikazujejo zgodbe, ki delo socialnih delavcev kažejo z izrazito negativne plati in poudarjajo predvsem njihove napake. Mnenje in pogled drugih na delo, ki ga opravljamo socialni delavci, še posebej, če to ni pozitivno, je lahko velik vir stresa. (Lloyd 2002)

K stresu pa lahko prispevajo tudi nekatere osebn(ostn)e značilnosti ljudi, ki se odločijo za poklic socialnega delavca. Socialno delo si izberejo ljudje, ki želijo pomagati, ravno to pa lahko pripelje do prevelike vpletenosti v proces pomoči, kar lahko poveča raven stresa. Veliko socialnih delavcev se srečuje s težavo, ker mislijo, da morajo pomagati in rešiti prav vse, ki po pomoč pridejo. Zaradi tega lahko izgubijo rdečo nit svojega dela, se ne zavedajo več, da izid

ni vedno odvisen prav od njih in njihovega dela, velikokrat pozabijo na drugo stran, na svoje uporabnike, ki prav tako nosijo del odgovornosti za rešitev. Zdovc (1998) navaja še občutljivost, zavzetost v odnosih do drugih, pretiran idealizem, negotovost, anksioznost, čezmerno identifikacijo z drugimi kot nekatere značilnosti, ki prispevajo k večji možnosti in občutljivosti za izgorevanje posameznika.

5.3. Posledice

Sami razumeva izgorelost kot podrito ravnovesje v človekovem bodymindu, kar svoje posledice pokaže na vseh ravneh človekovega obstoja.

Na telesni ravni se lahko začnejo pojavljati glavoboli, splošna utrujenost brez očitnega razloga (četudi čez dan posameznik ni doživel večjih naporov) in napetosti v mišicah ter bolečine v hrbtu. Bolj kot izgorevamo, bolj slabi naše telo. Čez čas se lahko pojavijo tudi težave s srcem, povišanim krvnim tlakom in težave s prebavili.

Na duševni ravni se izgorevanje pozna v motnjah koncentracije, žalosti in nemiru, na prvi pogled nerazložljivi tesnobi, splošnemu nezadovoljstvu in razdražljivosti (*ibid.*). Sprejemanje odločitev je čedalje težja naloga, slabo prenašamo obremenitve, tudi take, ki nam včasih niso povzročale večjih težav. Manjka nam volje, posebej pri delu. Motivacija za delo namreč močno upade, saj v njem ne vidimo več pravega smisla. Tako tudi delovne naloge opravljamo vedno bolj rutinsko, zmanjša se naša ustvarjalnost. Zmanjša se lahko naš občutek lastne vrednosti, posebej, kar se tiče delovne identitete, saj imamo lahko občutek, da nismo za nobeno rabo, da nam delo ne gre od rok. Doživljamo lahko celo depresivna razpoloženja in imamo občutek notranje praznine.

Posledice izgorelosti se pri posamezniku poznajo tudi pri odnosu do uporabnikov in sodelavcev. Odnos do uporabnikov lahko postane bolj negativen, ciničen (Lloyd 2002). Posameznik je lahko manj potrpežljiv, netoleranten do drugih, večkrat zaide v konflikte, v medosebnih odnosih se umakne.

5.4. Preprečevanje in spoprijemanje z izgorelostjo

Iz mnogih raziskav je postalo razvidno, da sta količina problemov, ki jih ima človek, in njihova resnost odvisni od vprašanja, koliko je človek prepričan, da lahko vpliva na potek lastnega življenja, na lastno vedenje in na dogodke, ki prihajajo iz zunanjega okolja (Vries

2002, 40). Vedeti moramo, da smo sami odgovorni za to, kar se nam dogaja. Sami smo odgovorni za svoje doživljanje zunanjih okoliščin, za to, kako vidimo stresne situacije, za to, kako bomo čustveno reagirali na določene situacije. In seveda tudi na to, kaj bomo naredili s potencialnimi stresorji, ki nas obkrožajo in vplivajo na nas. Odločiti se moramo, da bomo vzeli stvari v svoje roke in naredili spremembo, ki nam bo koristila pri spoprijemanju s stresom in z izgorelostjo. Obstaja veliko tehnik pomoči, našeli bova tako tiste, ki jih v socialnem delu že uporabljamo, kot tiste, ki se za spoprijemanje s tem problemom zdijo smiselne nama.

5.4.1. Kaj že obstaja

Dve ključni metodi preprečevanja izgorelosti sta intervizija in supervizija. Prispevata k občutku vključenosti, posameznik vidi, da se s podobnimi problemi srečujejo tudi drugi strokovnjaki; ko lahko svoje strokovne primere zaupa ostalim strokovnjakom, se razbremeni, hkrati pa dobi tudi strokovno pomoč za svoj primer. Že samo emocionalna podpora, ki jo strokovnjak dobi, pomaga zmanjševati stres povezan z delom in težave z duševnim zdravjem (Lloyd 2002). Tehniki lahko tako prispevata tudi k strokovnemu razvoju posameznika.

Kadar vidimo, da smo preobremenjeni, je najprej potrebno, da se tega zavemo in se zavedno odločimo, da si bomo vzeli več časa zase, za stvari, ki nas veselijo in jih radi počnemo, za počitek in sprostitev. Lahko se vključimo tudi v različne podporne skupine (Zdovc 1998).

Zelo zdravilne učinke pa ima tudi humor. Poveča našo odpornost za stres in izboljša našo sposobnost za soočanje s konflikti. Med smejanjem se namreč v telesu sprostijo endorfini, ki izboljšujejo razpoloženje in delujejo protibolečinsko, znižujejo krvni tlak in raven stresnih hormonov v krvi (internetni vir 20).

Obstaja veliko tehnik, ki jih različni avtorji predlagajo za spoprijemanje s stresom in z izgorelostjo. V nadaljevanju bova predstavili tehnike, pri katerih je udeleženo telo, ter jih razdelili na tiste, pri katerih je v ospredju telo, tiste, ki se ukvarjajo predvsem z dihom in tiste, pri katerih je v ospredju um. Za smernico predlagava nasvet iz priročnika Inštituta za varovanje zdravja, ki vključuje vse tri ravni. »Vzpostavite nadzor nad svojim telesom. Pomembno je, da čim prej ustavite stresno reakcijo: umirite dihanje in sprostite mišično napetost.« (Dernovšek 2006: 28)

5.4.2. Telo

Akupresura s pritiski, drgnjenjem ali gnetenjem določenih točk spodbuja »naravne samozdravilne moči telesa« (Wagner 2003: 77). Wagner (*ibid.*: 77, 78) priporoča pet akupresurnih točk, ki jih uporabimo za samozdravljenje pri izčrpanosti. Poetično jih poimenuje kot točka »nebeške pomladitve«, točka »nebeškega stebra«, točka »notranjih vrat«, točka »tretje oko« in točka »morja miru«.

Pri Jakobsonovem načinu gre za postopno sproščanje mišic, kjer »vsaj deset sekund dolgo napenjamo drugo za drugo vsako mišično skupino svojega telesa in jo nato spet sprostimo.« (*ibid.*: 83).

Lindemann (1977: 69) priporoča »14-dnevni majhen program za velik učinek«, kjer za vsak dan posebej navede kratko vajo aktivnosti telesa, ki jo večinoma sestavljajo tek na mestu, počepi in dvigi trupa ali hitra hoja zunaj. Avtor poudarja pomen redne vadbe in navaja pozitivne učinke vadbe za srce in krvni obtok, kri, dihalo, hormonske žleze, mišičje in okostje, vegetativni živčni sistem in na doživljanje uspeha. Poleg tega priporoča tudi telovadne vaje, kot so predkloni, dvigi nog, izpadni korak, počepi, trebušnjaki, položaj sklece in podobni. (*ibid.*: 75 – 81)

»Ples je odlično sredstvo za izravnavanje napetosti, sproščanje krčovitosti, s plesom damo telesu in razpoloženju novega zagona.« (*ibid.*: 73) S plesom lahko bistveno olajšamo negativne posledice stresa, če plešemo intenzivno in se ob njem utrudimo, da sprostimo vso zadržano energijo mišic.

Plavanje je prav tako primerno in učinkovito sredstvo pri preprečevanju izgorelosti. (*ibid.*: 74)

Marden (2005: 31) predlaga statične vaje za povečevanje moči koncentracije: »[č]e začutite, da postajate razdražljivi, nervozni in slabotni, stojte zravnano, z dvignjenimi prsmi, dihaljte globoko in videli boste, da bo vaša razdražljivost izginila in prevzel vas bo mir.« Enako lahko naredimo tudi sede na stolu. Prav tako za umiritev razumske dejavnosti predlaga umiritev oči, sluha, prstov in nog.

5.4.3. Dih

Za protistresno dihanje Wagner (2003: 79) predlaga naslednja navodila: »Ulezite se na mehko odejo na tleh. Počasi in globoko vdihnite. Prav tako mirno spet izdihnite. Dihajte globoko v trebuh, vse do prepone. Nato se čim bolj sproščeno usedite ali pa lezite na hrbet in dihaljte.

Prsni koš se mora izrazito dvigati in spuščati. Sprostite se, povosite ramena, razprite zobe, tako da se lične mišice lahko sprostijo.«

»Polno dihanje je povezano s sproščenostjo. V kolikor se lahko telesno in duševno sprostimo, vedno dihamo spontano polno.« (Bertoncelj 2007: 123) Postopno podaljševanje izdiha je tehnika dihanja, ki nas pripelje v bolj sproščeno in meditativno stanje. Dihalne tehnike iz joge, ki so učinkovite pri sproščanju, je še ognjeni dih ali baastrika pranajama, kjer naredimo približno en izdih na sekundo, torej je ta tehnika ena bolj intenzivnih. Bertoncelj (*ibid.*: 127) predlaga uporabo ognjenega diha pri kronični utrujenosti, jutranji zaspanosti, blažji depresiji in pomanjkanju življenjske volje. To vajo je potrebno izvajati previdno in upoštevati opozorila, ki nam jih sporoča telo. Prav tako nas prebudi in spodbudi surja bhedana pranajama, pri kateri vdihujemo skozi desno nosnico in izdihujemo skozi levo. Sprostilen učinek pa ima chandra bhedana pranajama, pri kateri vdihujemo skozi levo nosnico in izdihujemo skozi desno, in pa sitkali pranajama oziroma hladilni dih, kjer vdihujemo skozi rahlo odprta usta, skozi zobe in izdihnemo skozi nos.

5.4.4. Um

Pri fokusiranju »si najprej vtisnemo v zavest povzročitelje stresa in težave, nato pa ta negativna telesna občutja z lastno voljo spremenimo. Notranjo spremembo, ki jo s tem povzročimo, imenujemo premik.« (Wagner 2003: 81) Osredotočanje je vaja za koncentracijo. Zanja si je potrebno vzeti dovolj časa, da nismo pod pritiskom, nato pa pozornost osredotočimo na svoje telo, natančneje na notranjost telesa. Preverimo, kje v telesu se nahajajo napetosti in opazujemo, kaj in kako v določenem delu telesa čutimo, ko se zavedamo svojih težav ali stresnih situacij. Postopoma skušamo preko zavedanja preusmeriti misli na nove cilje in preko bolj pozitivnega načina razmišljanja spremeniti morebitne učinke stresnih situacij ali težav.

V okviru meditacije Wagner (*ibid.*: 82) predlaga vajo Sprehod za dušo. V udobnem sedečem položaju si v mislih predstavljamo prijetno zeleno pokrajino in ribnik na njej. Približamo se mu, počasi stopimo vanj in se vanj potopimo ter ob tem v mislih čutimo, kako voda obliva naša stopala, meča, kolena, stegna ... Ob tem se postopoma sproščajo vsi teli telesa, ki pridejo v stik z vodo. Ko pridemo popolnoma pod vodo, v tem stanju sproščenosti in oblitosti ostanemo nekaj minut, nato pa se znova postopoma dvignemo iz vode ter se vrnemo na mesto,

od koder smo začeli potovanje do ribnika. Na koncu meditacije naredimo nekaj polnih vdihov in izdihov, se dvignemo in malo sprehodimo, da znova prekrvavimo telo.

5.5. Izgorelost in telo

Telo je, kot sva ugotovili, ključna sestavina našega bivanja v materialnem svetu, v katerem živimo. Brez telesa nas ni. Ljudje pa se velikokrat obnašamo, kot da ga ne potrebujemo, kot da zmoremo vse brez njega.

Vsi skrbimo za svoje avtomobile, za svoja stanovanja, hiše. V avtomobilu pazimo na količino olja in ostalih tekočin v motorju, čistimo ga, preverjamo tlak v pnevmatikah, skratka skrbimo za to, da je v dobrem stanju, saj ne želimo, da bi nas pustil na cedilu. Stanovanje ali hišo čistimo, zračimo, skrbimo za njeno okolico, plačujemo položnice, jo obnavljamo, vlagamo vanjo, odnašamo smeti ... Vse to z namenom, da bi se v hiši dobro počutili in da bi nam dolgo dobro služila. Ne pustimo je dvajset let pri miru, potem pa, ko je že zaraščena, ko ne vidimo več skozi okna, ker so tako umazana, ko nas smeti, ki smo jih nalagali in spravljali, začnejo dušiti, se šele odločimo, da bi bilo mogoče dobro kaj narediti za svojo hišo.

Telo, ki je pravzaprav naš edini stalni dom, pa puščamo včasih tudi več let pri miru, ne skrbimo zanj, ne upoštevamo njegovih opozoril, ne spočijemo se, ko nas boli glava, ampak vzamemo tableto in delamo dalje. Ne gremo na tek, ko potrebujemo energijo, ne razvijamo telesne vzdržljivosti, ki bi nam pomagala tudi pri mentalnih in duševnih naporih, ne krepimo mišic, ki shranjujejo zalogo energije, ki jo potrebujemo vsak dan, ampak raje naredimo kaj lažjega. Nekaj kar nas ne utruja, saj nas utruja že vsakdanjik in vse obveznosti, ki jih imamo čez dan. Tako se raje uležemo pred televizijo ali v posteljo in malo zadremamo.

Seveda telo potrebuje počitek. Pa vendar, telo potrebuje predvsem aktivnost. Ljudje smo v osnovi živali. Živali, ki imajo možnost za razmišljanje. Človeško telo pa je v bistvu živalsko. In vsaka žival potrebuje gibanje. Veliko gibanja. V službi večinoma sedimo. Razmigavamo samo ali predvsem možgane. Ne posvečamo pozornosti telesu. Malo se pretegnemo, ko nas kaj začne boleti, potem pa naprej pri miru sedimo naslednjo uro. Domov pridemo utrujeni, telo nas boli in mislimo, da boli zato, ker je utrujeno. Telo pa pravzaprav hrepeni po gibanju.

Ko smo pod stresom, se je zagotovo težje spraviti »v« svoje telo, ker naše misli zavzemajo druge težave, skrbi. Biti v svojem telesu, pa je po najinem mnenju nujno. Biti v telesu in z njim kaj početi. Se gibati. »Kdor se znajde v stresu, se mora gibati, če je le mogoče takoj.«

(Lindemann 1974: 61) Pomembno je tudi, kakšno gibanje izberemo. Nekatere vrste telesnih aktivnosti bodo naš um le še bolj spodbudile, namesto, da bi ga umirile. Fitnes, aerobika, zumba in podobne skupinske vadbe, ki spodbujajo naš simpatični živčni sistem, so po najinem mnenju napačna izbira za spoprijemanje s stresom. »Tudi gibanje [lahko] postane stresor, če ga človek izvaja pod pritiskom, če se mu upira ali pa če pretirava.« (*ibid.*: 65) Torej je pomembno, da izberemo aktivnosti, ki pomirjajo in aktivirajo parasimpatični živčni sistem. Med tovrstne spadajo aerobna vadba, kot na primer vzdržljivostni tek, plavanje, tudi kolesarjenje. »Potrebujemo vztrajnostni trening, ker [...] služi preprečevanju stresa.« (*ibid.*: 67) Glavni cilj aerobne vadbe je usposabljanje telesa, da se nauči izkoriščati večjo količino kisika (Rugelj 2000: 753), hkrati pa se z rekreacijo posameznik zavaruje pred psihičnimi stresi urbanega okolja ter se sprosti in pomiri (Belan 1986: 35). Parasimpatični živčni sistem spodbujajo tudi bolj mirne aktivnosti, kot so joga, taj čí, čí gong in podobno. Joga, taj čí in čí gong pa delujejo na človeka meditativno in ga pripeljejo v globlji stik s samim sabo.

Prav stik s samim sabo je po najinem mnenju bistvenega pomena pri spoprijemanju s posledicami izgorelosti, stresa. Ko smo v stiku s sabo, čutimo telo, čutimo svoj dih, in lahko prepoznamo sporočila, ki nam jih posreduje telo. Šele ko sporočila telesa prepoznamo, jih lahko upoštevamo in naredimo spremembo.

Dernovšek (2006: 16) navaja za pomoč pri spoprijemanju s stresom tudi tehnike na telesni ravni. »Sproščanje mišične napetosti z različnimi fizičnimi dejavnostmi, ki vplivajo direktno na stresne odzive: sproščanje, trebušno dihanje [...], telovadba, hoja v krogu, ples, različne masažne tehnike, [...]«.

6. EMPIRIČNI DEL

6.1. Problem

Med študijem na fakulteti za socialno delo nismo telesu in njegovemu prispevku v procesu psihosocialne podpore in pomoči posvečali posebne pozornosti, sva pa na lastni koži izkusili neizogibno povezanost telesa in duševnosti, enost bodyminda, zato sva se odločili, da bova raziskali, kakšen je odnos do te teme pri drugih akterjih v stroki in praksi.

Mnenja in stališča sva zbirali pri treh različnih populacijah, in sicer med študenti socialnega dela, socialnimi delavkami in zaposlenimi (profesorji in asistenti) na fakulteti za socialno delo. Zdelo se nama je namreč pomembno, da dobiva odgovore od vseh udeleženih akterjev na področju strokovnega socialnega dela; tistih, ki so še v procesu izobraževanja, tistih, ki delajo v praksi in tistih, ki oblikujejo smernice za prakso.

Izvedeti sva želeli, kakšen je na splošno njihov odnos do svojega telesa, kako ga razumejo, poslušajo, doživljajo. V diplomski nalogi se ukvarjava tudi z vprašanjem stresa in izgorelosti, zato sva želeli preveriti, v kolikšni meri je stres prisoten pri socialnih delavkah, v praksi in kako se z njim spoprijemajo ter kakšne odgovore glede tega vprašanja daje stroka. Ker se v diplomski nalogi ukvarjava predvsem s telesom, naju zanima, če se s stresom spoprijemajo tudi preko te razsežnosti svojega obstoja in na kakšen način reflektirajo in upoštevajo opozorila svojega telesa. Zanimalo naju je, kako vprašani doživljajo povezavo med telesom in notranjimi, duševnimi procesi. Vprašani so povedali tudi svoje mnenje o smiselnosti uporabe in o izobraževanju za delo s telesom v kontekstu psihosocialne pomoči.

6.2. Metoda

Za vsako od sodelujočih skupin sva uporabili drugačno metodo pridobivanja podatkov.

Z zaposlenimi na fakulteti sva opravili individualne intervjuje, med 21. 11. In 29. 11. 2012, za katere sva pripravili standardiziran vprašalnik. Pogovore sva z dovoljenjem intervjuvancev snemali.

Socialnim delavkam sva po elektronski pošti 12. 11. 2012 poslali standardiziran vprašalnik. Podatke od študentov pa sva pridobili po metodi fokusne skupine, ki sva jo izvedli 17. 10. 2012 na fakulteti za socialno delo, z nestandardiziranim vprašalnikom. Pogovor, ki je trajal dobri dve uri, sva z dovoljenjem udeleženih snemali.

Za različne metode zbiranja podatkov sva se odločili zaradi različne dostopnosti skupin. Prvotno sva želeli izvesti metodo fokusne skupine z vsemi tremi skupinami, vendar za ta način zbiranja podatkov ni bilo zainteresiranih dovolj socialnih delavk, ki sva jih kontaktirali. Po razmisleku sva sklenili, da bi bilo za fokusno skupino s profesorji zelo težko najti ustrezen termin, ki bi odgovarjal vsem, zato sva se odločili, da izvedeva individualne intervjuje.

6.3. Vrsta raziskave

Najina raziskava je bila eksplorativna. Ker o temi, ki sva jo raziskovali, še ni dosti napisanega, sva želeli z njo raziskati področje, pridobiti mnenja in stališča vprašanih.

6.4. Merski instrument

Oblikovali in uporabili sva tri različne merske instrumente, različnega za vsako od skupin vprašanih. Merski instrument, s katerim sva zbirali podatke v skupini socialnih delavk, je bil standardiziran vprašalnik s štirimi sklopi vprašanj, vsak izmed sklopov se je nanašal na neko temo (odnos do telesa, stres, izgorelost, delo z uporabniki, izobraževanje za delo s telesom). Sklopi so vsebovali vprašanja, vezana na temo in na delo oziroma doživljanje in mnenje posameznika, ki je vprašalnik izpolnjeval.

Pri spraševanju zaposlenih na fakulteti za socialno delo sva prav tako uporabili standardiziran vprašalnik, ki je vseboval enake sklope vprašanj kot vprašalnik za socialne delavke, vprašanja pa so bila nekoliko drugačna.

Za izvedbo fokusne skupine s študenti sva si pripravili nestandardiziran vprašalnik, vprašanja sva uporabili kot smernice za razpravo. Med samim potekom fokusne skupine sva jih dopolnjevali, parafrazirali glede na potrebe, ki so se pojavile v skupini.³

6.5. Populacija

V najini raziskavi sva želeli dobiti podatke o treh različnih populacijah: skupina študentov socialnega dela, socialnih delavk in zaposlenih na fakulteti za socialno delo. Vzorec študentov sva izbrali po metodi neslučajnostnega priložnostnega vzorčenja, v vzorec sva na koncu vključili 12 študentov. Ti so se za sodelovanje odločili prostovoljno, po tem, ko sva

³ Vsi trije vprašalniki se nahajajo v prilogi.

predstavili najino temo in jih prosili za pomoč na predavanjih epistemologije socialnega dela 10. 11. 2012.

Socialne delavke, ki sva jim poslali vprašalnik, sva izbrali na podlagi organizacije, v kateri delajo. Najprej sva s pomočjo spleta poiskali razne organizacije na področju socialnega varstva, iskali sva organizacije, ki jih pozna ali pa sva za njih že kdaj slišali. Preko spletnih strani sva tako pridobili kontakte pri njih zaposlenih socialnih delavk. Prošnjo za sodelovanje sva poslali dvajsetim socialnim delavkam, vendar nisva dobili odgovora. Na spletni strani ministrstva za delo, družino in socialne zadeve sva poiskali seznam društev, ki delujejo v javnem interesu na področju socialnega varstva ter na elektronske naslove teh društev poslali prošnjo za sodelovanje. Od skupno 70 poslanih vprašalnikov sva dobili odgovore samo od 6 socialnih delavk.

Zaposlene na fakulteti za socialno delo sva v vzorec izbrali po lastni presoji, upoštevali pa sva več kriterijev. Eden izmed njih je bil, da imajo izkušnje z delom z uporabniki v okviru psihosocialne pomoči. Ker sva želeli od vprašanih izvedeti čim več o delu s telesom, sva preverili, če je kdo v svojih delih že pisal o telesu in njegovi vlogi v kontekstu psihosocialne pomoči. Iz vaj in predavanj pozna večino zaposlenih, zato sva tudi na podlagi pregleda teh izkušenj ocenili, kdo bi bil najbolj primeren. Pri izboru sva pazili tudi, da sva zajeli strokovnjake z različnih področij socialnega dela. Na najino vabilo se je odzvalo 5 zaposlenih od sedmih povabljenih.

6.6. Obdelava gradiva

Na podlagi posnetkov intervjujev z zaposlenimi na fakulteti za socialno delo in posnetka fokusne skupine s študenti sva najprej naredili prepise vseh pogovorov. Izjema je bil pogovor s izr. prof. dr. Vitom Flakerjem, ki ga nisva posneli. Naš pogovor sva tako zapisali po spominu, nato pa ga je dopolnil še profesor sam. Vsak vzorec sva analizirali ločeno, tako da sva za vsako vprašanje posebej naredili tabelo, v katero sva vnesli odgovore vsakega udeleženca. V tabelo nisva vključili delov pogovorov, ki niso bili relevantni glede na najina vprašanja. Pomembnejše dele odgovorov sva v tabeli označili.

Podobno sva naredili z vprašalniki, ki so jih izpolnile socialne delavke. Odgovore sva zbrali v tabele, tako da sva odgovore vseh vprašanih na posamezno vprašanje, vključili v eno tabelo in

jih označili. Odgovore vsake populacije sva interpretirali posebej, v sklepih pa povzeli glavne ugotovitve tako študentov, socialnih delavk in profesorjev.⁴

6.7. Rezultati z razpravo

6.7.1. Študentje

Polovica študentov pravi, da imajo različna obdobja v odnosu do svojega telesa. Odnos do telesa se spreminja glede na počutje ali trenutno situacijo v življenju in zdravstveno stanje. Njihovo sprejemanje telesa se je spremenilo z odraščanjem, starejši kot so, bolj so z njim zadovoljni, bolj ga sprejemajo. Z odraščanjem se spreminja in oblikuje posameznikova epistemologija, s tem pa se spreminja tudi odnos posameznika do svojega telesa in konceptov, ki jih osvajajo v procesih individualne in družbene konstrukcije resničnosti, do njih so bolj kritični. Opazili so vpliv medijev in konceptov ter norm in vrednot, ki so jim jih posredovali (idealna postava, suho telo ...) in okolice na njihov odnos do svojega telesa. Eden izmed študentov je opazil, da sta si s telesom tuja, več pa jih je govorilo, da ga mogoče zanemarjajo, kar se odraža tudi v poškodbah in slabem počutju. Emerson in Hopper (2011: 23) opozarjata: »Ko smo odtujeni od svojega telesa in od samega sebe, nismo zmožni prepoznavati znakov, ki nas opozarjajo na nevarnost«. Na podlagi tega lahko iz besed študentov sklepava, da so od svojih teles do neke mere odtujeni. Kljub temu pa se v zadnjem času zmeraj bolj zavedajo svojega telesa in njegovih sporočil, med drugim zaradi težav z zdravjem in zaradi informacij, ki so jih pridobili iz svoje okolice. »Ko je prišlo do mene to, da se moram sprejeti takšna kot sem, so se takrat začele dogajati spremembe, ki so izhajale bolj iz mene.« (9) Informacije iz okolja lahko vplivajo na posameznikov vzorec razmišljanja kot energizator, ki zamaje obstoječ sistem vednosti in hkrati vzorec vedenja (obnašanja). Informacije o telesu ali odnosu do telesa, ki jo pomagajoči posreduje sogovorniku, lahko tako opredelimo kot način dela s telesom.

Povzameva lahko, da študentje telo doživljajo kot sito. Reflektirajo da se vse, kar se jim dogaja, odraža na telesu. To lahko poveževa z avtorico Berry (1993: 14), ki pravi, da naše telo venomer odraža naše duševno stanje. Telo se različno odzove v različnih življenjskih situacijah. V okoliščinah, ki jih interpretiramo kot nevarne, se v naše telo sprostijo hormoni, ki nas pripravijo na beg ali morebiten boj, »kri gre v noge, mišična napetost se poveča, razširijo se krvne žile, poveča se tudi hitrost dihanja.« (Internetni vir 6)

⁴ Prepisi vseh pogovorov in tabele vprašanj se nahajajo v prilogi.

Stika s telesom se zavedno učijo. Študentka je izpostavila tudi, da je stik s telesom »največ, kar lahko imam.« (11) Njena trditev nama pove, da se zaveda, podobno kot piše Berry (1993: 14), da njeno telo vsebuje modrost, ki je zelo dragocena in lahko bistveno prispeva k bolj celostnemu in polnemu bivanju.

Študentje skrbijo za svoje telo tako, da zdravo jedo in se ukvarjajo s športom, kar pa razumejo ne le kot skrb za telo, ampak tudi kot skrb za splošno dobro psihofizično počutje.

Študentje so povečini izrazili stališče, da se jim zdita telesnost in duševnost dela iste celote, da med njima ni prepada, da delujeta povezano in vzajemno, zavedno ju razumejo »enakomerno« (3). Razlike pa so se pojavile pri tem, kako to občutijo. Ena izmed študentk je povedala, da kljub temu, da ve, da med telesom in umom ni prepada, v konkretnih situacijah te povezave ne občuti. Druga udeleženka (4) je predstavila konkreten primer, kako je občutila povezavo med telesom in duševnostjo. Po čustveno stresni situaciji je najprej mislila, da je vse v redu, nato pa jo je telo opomnilo, da jo nekaj v zvezi s tem še vedno muči. V telesu je občutila nelagodje, ki ga je opredelila kot »zvijanje v telesu«. Po nekem času je prišla do spoznanja, da se mora osebi, s katero se je prepirala, opravičiti. Po tem dejanju so tudi občutki v telesu izzveneli. Študent pa je govoril o tem, da sam razume telesnost in duševnost kot različne nivoje, ki pri njem niso povsem integrirani.

Kljub temu, da jih je veliko izrazilo, da povezave ne čutijo, pa vseeno znajo opisati povezavo čustva z določenimi občutki na telesu. To je najbrž posledica, izraz tega, da v naši družbi nismo navajeni razmišljati o sebi kot o celoti, ampak mislimo sebe v več različnih delih oz. z več vidikov, kar se odraža tudi v besednjaku. Nimamo namreč besed za opis človeka kot celostnega bitja z vsemi njegovimi razsežnostmi, ne glede na to, da se celostnosti zavedamo.

Študentje stres čutijo v različnih delih telesa. Najpogosteje sta to trebuh in prsni koš. Izrazi se tudi skozi:

- glavobol,
- občutek utripanja v glavi,
- občutek tesnobe v grlu,
- pomanjkanje apetita,
- prebavne motnje,
- siljenje na bruhanje,

- določen občutek v rokah,
- občutek teže na posameznih delih telesa,
- drhtenje,
- potenje,
- jok,
- hitro utripanje srca,
- plitvo dihanje,
- otopelost na telesni ravni in
- popolna izključitev zavedanja občutkov v telesu, razen na področju od srca do vrha glave.

Opažajo, da se dolgotrajna stresna obdobja odražajo v poškodbah, vnetju mehurja, ledvic.

Opažajo tudi razkol med telesom in umom, oziroma dominacijo uma nad telesom, ko misli prevladajo nad telesnimi občutki in jih poskušajo preglasiti. To je posebej vidno v stresnih situacijah. Sporočila telesa večinoma razumejo ali slišijo šele, ko je občutek tako močan, da ga je težko prezreti. »Mora biti res tako močno, da tisti občutek v telesu zbudi glavo.« (11) Strinjajo pa se, da jim telo sporoča, kaj se dogaja na duševni ravni. Včasih je povezava med telesnimi sporočili in duševnim stanjem zelo očitna. Na primer, če naslednji dan sledi izpit, je stiskanje v želodcu zanje logičen odgovor telesa. Nekateri morajo sporočila oziroma težave, ki jih imajo, najprej razumeti razumsko, šele nato odkrijejo, kako se počutijo. Ena izmed študentk je govorila tudi o tem, kako jo telo spomni, da nekaj ni v redu, čeprav je na razumskem nivoju na to stvar že povsem pozabila. Druga je povedala, da se duševno stanje na telesu pozna takrat, kadar nekih občutkov noče sprejeti.

Študentje so izpostavili nekaj svojih načinov ravnanja s sporočili, ki jim jih daje telo:

- fizična aktivnost,
- jok,
- globoko dihanje v polležečem položaju,
- sprejetje čustev v sebi in
- trzanje z nogo.

Študentje so opisali, kje v telesu čutijo posamezno čustvo. To doživljanje je povsem subjektivno, odvisno od vsakega posameznika, vseeno pa nekatera občutenja lahko poveževa s tem, kar sva se iz literature naučili o telesnih procesih ob doživljanju posameznih čustev.

- Jezo občutijo v celem telesu, saj se ob jezi telo pripravi na boj, tako se pospeši srčni utrip, poveča se pritisk v arterijah (Internetni vir 6), zato najbrž bolj občutimo celotno telo, da bi z njim lahko kar najbolje odreagirali. Občutijo jo tudi v glavi, rokah, ramenih, roke so namreč pomembne pri obrambi ali napadu (ibid.).
- Žalost čutijo kot stiskanje v prsnem košu in mišicah, posebej rokah, ter kot razdvojenost glave in telesa, otopelost. Žalost upočasni telo, zmanjša motivacijo za veselje in razvedrilo (Goleman 2008: 24, 25).
- Strah se čuti v trebuhu, kot občutek šibkih nog, stiskanje v želodcu, tiščanje na malo potrebo, kar lahko razumemo kot napetost v mehurju, bolečina v kolenih, okamenelost in izrazita pozornost »vse slišim in poslušam in vse čute vklopim«. (6) Tudi strah telo pripravi na akcijo, med drugim se v telesu sprostijo hormoni, ki povečajo čuječnost, da lahko pozornost popolnoma osredotočimo na grožnjo in premislimo, kaj bomo storili (Internetni vir 7).
- Veselje čutijo kot željo po premikanju. Veselje namreč »razvnema razpoložljivo energijo« (Goleman 2008: 24). Študentka je opisala situacijo, ko je bila zelo vesela: »Skočila sem in nisem mogla biti pri miru« (6). Čutijo ga tudi v ličnicah.
- Tesnobo čutijo v prsnem košu.
- Tremo prepoznajo v potenju rok, tresenju telesa, povišanju glasu, občutenju vsega hkrati in na splošno slabem počutju.

Študente sva povprašali tudi po povezavi med dihanjem in duševnimi stanji. Govorili so o tem, kako dihajo ob različnih duševnih stanjih, nekateri so opisovali tehnike dihanja, ki jim pomagajo oziroma jih uporabljajo, reflektirali so tudi, kaj jim dihanje pomeni, kako nanj gledajo.

Večina vprašanih, kadar so jezni, diha hitro in plitvo, kar se da razložiti z vplivi, ki jih ima jeza na telo. Pravijo, da v stresnih situacijah dihajo počasi in plitko, kadar so žalostni, pa na dihanje pozabijo oziroma ne morejo dihati. Ena izmed študentk je povedala: »Mogoče sploh ne moreš dihati in te stiska in hočeš zajeti zrak, ne moreš pa s polnimi pljuči.« Trije izmed študentov uporabljajo tudi posebne dihalne tehnike. Študentka (5) se popolnoma osredotoči na

globoko dihanje, ga spremlja, tako da izključi vse, kar je zunaj. Študent z globokim dihanjem prizemlji določen občutek, ga naredi še bolj resničnega, se vanj še bolj vživi, z dihanjem pa lahko celo spremeni svoje razpoloženje. Tretja študentka, ki uporablja dihalne tehnike, to počne pred spanjem, posluša in se osredotoči na svoje dihanje, kar ji pomaga, da lažje zaspi. Ena izmed študentk je izrazila presenečenost nad svojim spoznanjem, da ji dihanje (posebej osredotočeno in globoko) lahko pomaga. Preden se je tega zavedla in dihanju posvetila malo več pozornosti, je bilo globoko dihanje zanjo »larifari«. Zares pomembno za naše učenje je, da nekaj izkusimo na lastni koži, šele takrat lahko zares trdimo, da nekaj za nas deluje ali pa ne. Dihanje se mogoče zdi samo avtomatičen proces našega telesa, vendar pa je njegov vpliv na naše psihofizično stanje veliko več. Flaker (1978) pravi, da je dihanje »eden izmed bistvenih procesov čustvenega življenja.« Dih spremlja vsa čustva in se nanje tudi odziva. Če dlje časa intenzivno doživljamo neko čustvo in ga ne izrazimo, se vzorec dihanja, ki spremlja to čustvo zasidra v nas in ga nevede vzdržujemo.

Uporaba telesa v psihosocialnem svetovanju se vsem študentom zdi smiselna. Menijo, da veliko ljudi svojih težav ne zna izraziti skozi besede, oziroma je to včasih lažje storiti preko telesa, samo z zvokom, s plesom, ali kakšnim drugim gibanjem ali z risanjem pri otrocih. Delo s telesom je v psihosocialnem svetovanju uporabno pri vseh ljudeh, posebej smiselno pa pri otrocih, žrtvah fizičnih in spolnih zlorab, osebah s težavami v duševnem zdravju.

»Včasih se zaveš česa, kar niti dejansko sam ne veš, ker je skrito, se z besedami ne vidi.« (3) Zdi se jim tudi, da je za spremembo potrebno delo na obeh delih, če le govorimo, ne dosežemo toliko, kot bi lahko, če bi delali hkrati še na telesni ravni. Smiselno se jim zdi, da razbiramo znake s telesa, interpretiramo, kaj nam naš sogovornik sporoča preko raznih drž, gest. Govorili so o primerih, ki so jih doživeli na praksi, kjer so imeli uporabniki gibalno terapijo. O njej so (uporabniki) povedali, da jim je pomagala in bila tudi všeč, čeprav je bila sprva to zanje zelo težka in zahtevna stvar. Ena izmed študentk je predstavila tudi svojo lastno izkušnjo s telesno tehniko, ki jo uporablja. Povedala je, da se še nikoli prej ni počutila tako mirna sama v sebi, kot se sedaj.

Imeli so tudi pomisleke, kako delo s telesom vključiti v enourni pogovor, saj razumejo, da je reševanje oziroma pomoč telesa, pri razreševanju duševnih problemov dolgotrajen proces, ki se težko odvije v tako kratkem času. Že za sam stik s telesom, pravijo, potrebuješ minimalno eno uro časa. Poleg tega, so omenili tudi pomembnost osebne izkušnje. Če strokovnjak ne

pozna in se ne zaveda lastnega telesa, ne more delati z uporabniki na način, ki vključuje telo, saj se »[n]e moremo [...] zares povezati z drugimi in jih razumeti, če nismo v stiku s samim sabo.« (Emerson, Hopper 2011: 23)

Študentje so povedali, da se jim zdi zelo smiselno, da bi se že na fakulteti začeli učiti o zavedanju lastnega telesa, in kako ga lahko uporabljajo pri svojem delu. Zdi se jim, da se na fakulteti učijo veliko »enih in istih stvari, da preveč sedijo« želijo pa si delati še kaj drugega, tudi v smislu dela s telesom. Pravijo, da tekom izobraževanja dobijo ogromno teoretičnega znanja, znanja za dejansko delo, v smislu nabora konkretnih tehnik, kot so ples, drama, igra, ki bi jih lahko uporabljali pri delu z uporabniki, pa jim manjka. Delo na sebi, s svojim telesom se jim zdi pomembno, saj se največ naučijo ravno preko lastne izkušnje. Tako znanje hitreje ponotranjijo in ga znajo bolj primerno uporabiti glede na situacijo in sogovornika. Študentki se zdi uporaba telesa nujna v povezavi s problemom izgorelosti. Meni, da bi se lahko s poznavanjem lastnega telesa in metod dela z njim, lahko pred njo zavarovali in s tem poskrbeli za lastno zdravje. Tudi ti odgovori kažejo na to, da so se za sodelovanje na fokusni skupini odločili tisti študentje, ki jih takšno delo zanima, pa tudi, tisti, ki so mogoče že na splošno bolj angažirani in se zavedajo, da je študij socialnega dela tudi proces spremembe samega sebe, svojih vzorcev in načinov razmišljanja.

6.7.2. Socialne delavke

Vse vprašane socialne delavke se strinjajo, da sta telo in um med seboj močno povezana. Svoje telo se učijo imeti rade, ga poslušati, negovati, skrbeti zanj, saj se zavedajo povezave telo-um. Zanj skrbijo tako, da si vzamejo čas za počitek, z različnimi vajami in psihofizičnimi aktivnostmi.

V diplomski nalogi sva govorili, da v naši družbi nismo vajeni misliti na povezavo med telesom in umom, zato naju je presenetilo, da se vse socialne delavke, ki so odgovorile na vprašalnik, zavedajo te povezave. Sklepava, da so odgovorile tiste, ki jih tema zanima in se že ukvarjajo z mislijo o povezavi telesa in uma. Če upoštevava to dejstvo, se nama rezultati ne zdijo več v neskladju s tem, kar sva pisali v nalogi.

Sporočila telesa, ki jih opozarjajo na stres oziroma izgorelost, socialne delavke prepoznavajo kot:

- splošna, kronična utrujenost, občutek izčrpanosti, težave s spanjem, pomanjkanje energije za vsakodnevna opravila in telovadbo ali sprehod, utrujenost že zjutraj, tudi slabost in bolečine po telesu, bolečine v vratu, glavobol, migrena, utrujene oči, napetost v mišicah, padec odpornosti, opazajo tudi spremembe v drži svojega telesa, dihanja, utruja lahko že samo dihanje,
- težave s koncentracijo, pozabljivost glede nalog, izguba volje in smisla, občutek, da je vse odveč, brezvoljnost, potreba po umiku naval negativnih čustev, živčnost, žalost,
- v odnosih z drugimi pa »nervoza« glede sodelavcev, ki imajo nenehno pričakovanja do njih.

Ena od vprašanih socialnih delavk pri sebi ne opaža znakov izgorelosti, ker postavlja mejo, in spoštuje svoje zmožnosti. O spoštovanju in upoštevanju svojih meja in zmožnosti govori tudi as. dr. Jelka Škerjanc, ki v svojem odgovoru glede izgorelosti pravi, da je razvila »skromnost do svoje vsemogočnosti«. Socialne delavke bi morale upoštevati meje, ki se določijo znotraj delovnega odnosa. Vse socialne delavke pa ne uporabljajo tega koncepta za delo. Meniva, da ravno orodja, ki nam jih daje, pomagajo tudi pri postavljanju meja znotraj odnosa z uporabnikom, ter nam s tem omogočajo prevzemati (samo) tisto odgovornost, ki nam pripada.

Nekatere od zgoraj naštetih simptomov, ki jih pri sebi opazajo socialne delavke, našteva tudi Schmiedel (2011), ko govori o simptomih izgorelosti, natančneje druge in tretje faze izgorelosti. Avtor opozarja na to, da je potrebno ta sporočila upoštevati in spremeniti odnos do stresnih situacij ali zaprositi za pomoč, če ne zmoremo sami. Socialne delavke, ki so sodelovale v raziskavi, pravijo, da se sporočil telesa sicer zavedajo, vendar jih ne upoštevajo vedno. Z leti vedno bolj upoštevajo ta sporočila, in sicer tako, da po službi počivajo, poslušajo umirjeno glasbo, gredo na jogo dvakrat na teden, si prižgejo svečke, spiijejo čaj za sprostitve, namenoma umirijo hitrost telesa, si razporedijo delo, spremenijo prehrano. Prav tako pa poudarjajo pomembnost samorefleksije, pogleda navznoter, sprehodov v naravi, pogovorov z ljudmi, ki jim zaupajo.

»Supervizija je glavna oblika podpore socialnih delavcev« (Lloyd et al. 2002: 261). Zanimivo se nama zdi, da je samo ena od vprašanih omenila supervizijo, ki je hkrati z intervizijo, ključna metoda preprečevanja izgorelosti v pomagajočih poklicih. Imajo socialne delavke dovolj možnosti za tovrstno podporo in pomoč, in če, zakaj se je ne poslužujejo tudi v namene pomoči pri izgorelosti? Izgorelost se mogoče zdi osebna težava, ki jo mora reševati vsak

posameznik sam. Meniva, da je problem izgorelosti širši. Je težava posameznika in hkrati organizacije. Če se tega problema ne rešuje sproti, pa kmalu lahko postane tudi problem uporabnikov, ki niso deležni učinkovite pomoči, ki jo potrebujejo.

Razloge za izgorelost socialne delavke povezujejo s:

- preveč dela, preobremenjenostjo z delom, prevelikimi pričakovanji okolice, ponavljajočimi stresnimi situacijami, neravnovesjem med dajanjem in prejemanjem,
- slabo organiziranostjo, slabo komunikacijo o počutju,
- perfekcionizmom, prevelikimi lastnimi pričakovanji, odnosom do dela, nezmožnostjo postaviti meje in neposlušanjem svojega telesa, ter
- pretiranim trošenjem energije, pomanjkanjem skrbi zase, pomanjkanjem počitka in skrbi za psihofizično počutje in zanemarjanjem sporočil telesa.

Na telesu se izgorelost kaže kot

- totalna izčrpanost, utrujenost, pomanjkanje energije, občutek neprespanosti, slabša koncentracija
- bolečine, glavobol in pogostejša obolenja kot so viroza, utrujenost, migrene.

Znake, ki jih prepoznajo skušajo upoštevati in dati telesu tisto, kar v določenem trenutku potrebuje. Pomagajo si tako, da:

- se s kom pogovorijo,
- si vzamejo čas zase in stvari, ki jih imajo rade (wellness, ogled filma ali branje dobre knjige, druženje s prijateljicami, ukvarjanje z otroci),
- se bolje organizirajo, privoščijo si počitek, umirijo se, da začutijo notranje ravnovesje, poslušajo CD za obvladovanje stresa,
- se ukvarjajo s telesno aktivnostjo (samo ena od vprašanih se s telesno aktivnostjo ne ukvarja zaradi zdravstvenih težav), kot je joga, vaje mišičnega sproščanja, sprehod v naravi, hoja v hribe, ples, tek ali dihalne vaje.

Te dejavnosti jim pomagajo pri regeneraciji, povečanju zadovoljstva in zmanjševanju negativnih učinkov stresa ter povečanju psihofizične kondicije.

Vse vprašane so potrdile, da se jim zdi posvečanje pozornosti telesu uporabnika v procesu svetovalnega dela smiselno.

Večina že vključuje delo s telesom v proces psihosocialne pomoči, socialna delavka iz centra za socialno delo (v nadaljevanju CSD) pa tega ne pozna. Zaradi pomanjkanja časa in včasih prevelikega števila upravnih postopkov ter natančno določenih okvirov delovanja na centrih za socialno delo je najbrž težko v pogovor vključiti metode, ki mogoče zahtevajo več časa ali niso povsem v skladu z ustaljeno prakso. V Zavodu Emma, ki nudi strokovno psihosocialno pomoč žrtvam nasilja, v varni hiši, in v Društvu Projekt Človek, pa se ukvarjajo tudi s telesom. V težavah, problemih, ki jih imajo uporabniki teh organizacij, je nedvomno udeleženo tudi telo, zato je usmerjanje pozornosti v procesu psihosocialne pomoči na telo, vsekakor smiselno in potrebno za učinkovito podporo in pomoč.

Pri delu z uporabniki socialne delavke opazujejo, kako se besede skladajo z vedenjem posameznika, kar lahko veliko pove o njegovih notranjih stiskah. Socialna delavka, ki želi ostati anonimna, je lepo opisala neusklajenost besed in telesnih izrazov, ki jih opaža pri uporabnikih: »Govori o situaciji, ki je izredno težka, pri tem pa se smeje skozi stisnjene zobe, govori, da je dobro, roke pa se tresejo, glas se trese, umakne oči, da v njih ne bi videl žalosti, zanika jezo, tišči pa prste, ki so čisto zakrčeni.« Socialna delavka dobro opazuje neverbalne izraze, ki jih sporočajo njeni sogovorniki in opaža, da niso v skladu z besedami. Pease (2011) poudarja pomen usklajenosti verbalne in neverbalne komunikacije. Ko pomagajoči opazi neusklajenost, lahko nanjo opozori sogovornika. Včasih se ljudje, šele ko jim predstavimo naše dožemanje njihove telesne govorice, začno zavedati določenih občutij, ki jih nevede izražajo s pozicijo in kretnjami svojega telesa. Tako dobijo možnost za sprejetje občutij, ki so jih prej nevede izražali.

Tudi v Zavodu Emma pri skupini za samopomoč za ženske, žrtve nasilja, opazujejo položaj telesa, način sedenja, hoje, gibov ter preko različnih metod na primeren način skupaj z uporabnicami skušajo spreminjati in usklajevati telo in um, v bolj odprt, sproščen, sodelujoč, pokončen položaj. To je v skladu z besedami Peasea (*ibid.*: 214): »[k]o se zapre telo, se tudi um.« Ker pa je človek celostno bitje in so vse njegove razsežnosti povezane v celoto in imajo rekurzivni vpliv ena na drugo, se hkrati z odpiranjem telesa, odpira tudi njihov um.

Druga socialna delavka, ki želi ostati anonimna, sogovornike vodi v progresivno mišično sprostitvev in zavestno dihanje.

V Društvu Projekt Človek imajo na programu dvakrat tedensko šport in enkrat mesečno pohod v hribe. Pri jezi ali težjem izražanju pa usmerijo uporabnika v tek ali boksanje v vrečo, šele nato sledi pogovor, pisanje, ipd. Pri doživljanju ti. negativnih čustev se v telesu sprošča veliko stresnih hormonov, med njimi tudi adrenalin, katerega naloga je, da aktivira naše telo. Včasih je človek rabil adrenalin za to, da se je z begom ali bojem zaščitil pred nevarnostjo, za današnjega človeka pa to več ni smiselno, ker stres doživljamo v drugačnih situacijah. Beg ali fizično bojevanje, ki bi omogočilo porabo teh hormonov, nista več potrebna, zato se ti hormoni kopičijo v telesu. Iz tega razloga je športna aktivnost pomembna, saj se s tem nakopičeni hormoni sproščajo, za posameznika, ki je v stresnih situacijah bolj pogosto, pa je pomembna še toliko bolj. Tudi as. dr. Jelka Škerjanc opisuje svojo izkušnjo, kako lahko telo pomaga duševnosti: »Ko sem prisilila telo v ekstremne napore in so se potem zaradi gibanja tudi moje misli bistrile.«

V Varni hiši Gorenjske učijo ženske sprejemati svoja telesa, biti nežne z njimi, jih ne zavračati ter poslušati in razumeti govorico svojega telesa – kdaj se počutijo dobro, kdaj slabo, kaj sporočajo svetu, z držo svojega telesa. Neverbalna komunikacija je namreč pomemben del sporočanja (sporočilo sestavlja v samo sedmih odstotkih besedno izražanje, vse ostalo so nebesedne prvine). Učijo se kako s telesom sporočiti to, kar čutijo v notranjosti, in kako s tem zmanjšati notranjo napetost.

Odgovori glede usmerjanja pozornosti k telesu so različni. Anonimna socialna delavka opaza, da ljudje lažje ubesedijo svoje občutke, če z njimi podeli svoja opažanja glede nesorazmerja med besednimi in telesnimi sporočili in hitreje pridejo v stik z vsebinami, ki so zanje težke. Po sprostitvi so uporabnice bolj umirjene, osredinjene, lažje razmišljajo. Položaj telesa, način hoje, sedenja, gibi se sprostijo, izboljša se stik s telesom in usklajenost telesa z umom. Socialna delavka Varne hiše Gorenjske pa opozarja na to, da so spremembe počasne in ne pridejo čez noč, je pa napredek viden pri tem, da uporabnice hitreje zaznajo, kje se počutijo dobro in kje ne, ter kateri odnosi jim ustrezajo in kateri ne.

Prednosti vključevanja dela s telesom v proces pomoči so v tem, da so pri tistih, ki se lotijo dela na takšen način, rezultati hitri in pozitivni ter si »dokaj hitro in na lahek način lahko izboljšajo svoje počutje.« Kot pri vsaki tehniki je potrebno preceniti individualne okoliščine in upoštevati želje in potrebe sogovornika.

Poleg prednosti pa so pri tovrstnem delu prisotne tudi pomanjkljivosti. Vprašane jih vidijo v tem, da »so lahko obrambe tako visoke, da se uporabniki razjezijo, zaprejo ali še bolj zanikajo; to je odvisno od posameznika in od tega kako se je pripravljen z vsebinami, ki so del njegovega življenja, srečati.« Socialna delavka, ki želi ostati anonimna, pravi tudi: »Potrebno je vedeti, kdaj je osebi preveč in ne nadaljevati, da ne podremo obrambe prehitro. Lahko jim damo podporo pri izražanju čustev, zgodb, vendar ker tega nikoli niso dobili od lastne družine, drugih zanje pomembnih ljudi, je to hkrati prednost in pomanjkljivost – istočasno se srečajo s človekom, ki jih podpira in z žalostjo, ker to niso njihovi bližnji. Problem je lahko tudi v tem, da če strokovni delavec ne dela na sebi, se mu ob spominih klienta zbudijo lastna čustva. Hitro lahko pride do kontratransferja ali do transferja. Zato je vključitev v supervizijo ali celo osebno terapijo, nujno potrebna za vsakega strokovnega delavca.« Socialna delavka s CSD, opozarja na pomanjkanje časa za takšne aktivnosti, zaradi dela na nujnih postopkih, ki morajo biti izpeljani. Socialna delavka Društva Projekt človek pa opozarja na to, da uporabniki zasvojenost lahko kompenzirajo s športom, zato je nujno, da se uporabljajo še druge tehnike in pri svojem delu niso pozorni samo na fizično telo. V Varni hiši Gorenjske pa opozarjajo na to, da je za uporabnice velikokrat telo tabu tema in jim je neprijetno govoriti o tem ter ne verjamejo v medsebojno delovanje telesa, duha in uma. K takemu odnosu do telesa so najbrž pripomogle njihove težke izkušnje, zaradi katerih so prišle v varno hišo.

Večina vprašanih vidi v procesu psihosocialne pomoči prostor za vključevanje uporabe dela s telesom. Hkrati pa opozarjajo tudi na ovire. Socialna delavka s CSD omenja pomanjkanje časa, anonimna socialna delavka pa opozarja, da samo znanje, ki ga pridobimo na Fakulteti za socialno delo ni dovolj, ampak je nujno dodatno izobraževanje iz psihoterapije. Pri sebi je opazila, da o delu z ljudmi po zaključku študija na FSD pravzaprav ni imela nobenega znanja. »Učenje se je začelo s prvim dnem dejanskega dela. Večino znanja ni bila primerna, razen redkih izjem.« Uporabno znanje na FSD se tokrat pojavi že drugič. Tudi študentje so opozorili na to, da si želijo več uporabnega, praktičnega znanja za delo z uporabniki. As. Marino Kačič in as. dr. Jelka Škerjanc sta opozorila na to, da študentje velikokrat (zaradi različnih razlogov) niso pripravljeni sodelovati na vajah. Mogoče ravno zato profesorji in asistenti na predavanja in vaje vključujejo manj izkustvenega učenja, študentje, ki bi si želeli več takšnega učenja in se zavedajo njegove nujnosti, pa tega žal ne dobijo.

V okviru strokovnega izpopolnjevanja so se že vse vprašane srečale s temo telesa, in sicer v okviru lastne terapije, študija psihoterapije, na seminarjih Sekcije za Varne hiše in Materinske domove ter sorodnih organizacij v okviru Socialne zbornice, predavanj Varne hiše Celje v okviru Družinskega inštituta Krog ter kot skrb zase.

Vse socialne delavke v najini raziskavi so pritrdile smiselnosti pridobivanja znanja o uporabi telesa že na Fakulteti za socialno delo. Anonimna socialna delavka predlaga, da bi predavanja izvajal psihoterapevt, »ki bi jasno opozoril na prednosti in pomanjkljivosti, vključeni pa bi morali biti tudi v osebno psihoterapijo, da bi lahko predelali prvo svoje lastne izzive. Če ne delamo na sebi, to lahko postane ovira pri delu s klienti.« Tudi Lowen opozarja na nujnost izkustvenega poznavanja tehnik, ki jih pomagajoči uporablja. Sam je vse tehnike, ki jih je uporabljal na svojih pacientih, najprej preizkusil sam. Pravi: »Menim, da nihče nima pravice nekaj zahtevati od drugih, ne da bi bil sam pripravljen to napraviti. Pa tudi obratno, ne verjamem, da lahko kdo kaj stori za druge, če tega ne more napraviti sam zase.« (Lowen 1988: 37)

Nedvomno se strinja s tem, da je delo na sebi prvi pogoj za delo z ljudmi, sprašuje pa se, če svojih vzorcev, ki jih želimo razrešiti, res ne moremo predelati že v okviru študija na Fakulteti za socialno delo. Meniva, da imamo na FSD dovolj možnosti za samorefleksijo, v kolikšni meri jih posameznik integrira v svoje izobraževanje, življenje in delo, pa je odvisno samo od njega samega. Doc. dr. Vesna Leskošek pravi: »Se mi zdi, da je na fakulteti kar veliko poudarka na tem, kako spoznati sebe in neke svoje notranje ovire, neke prepreke, ki jih nosimo, stereotipe, ki jih imamo pri sebi in tako naprej, da to znamo prepoznavati in da znamo s tem ravnati in bolj kot znamo s tem ravnati, boljše se sami v sebi počutimo.«

Druga socialna delavka, ki prav tako želi ostati anonimna, pravi: »Zdi se mi nujno poudariti neločljivo povezanost telesa, uma in duševnih procesov, ker le na tak način lahko vidimo celotno sliko. S kakšno uporabnico je lažje začeti s telesnimi tehnikami kot uporabljati metode za prepoznavanje čustev in občutkov.«

6.7.3. Profesori

As. Marino Kačič in doc. dr. Vesna Leskošek sta omenila, da se je njun odnos do telesa skozi njuno osebno zgodovino spreminjal. Vesna Leskošek pravi: »Več let kot sem si nabrala, bolj sem se počutila udobno v svojem telesu.« Posebna prelomnica v njenem odnosu do telesa je

bila tudi prometna nesreča. Tak pretresljiv dogodek v življenju lahko vpliva na naše dosedanje vzorce, zaradi porušenega dotedanjega stanja moramo svoj sistem delovanja organizirati na nov način. Meni tudi, da se v sedanjem času »pretirano poudarja telo in telesne prakse, telesni ideali, in da smo na nek način ujeti v neke telesne podobe.« Z njeno trditvijo se strinjava, saj opazuje, da se na eni strani v javnosti poudarja pretirano vrednost zunanje lepote (kozmetika, fitnes ipd.), na drugi pa pomen osebnostne rasti (novodobna duhovnost in nasveti za »instant« uspehe na vseh področjih življenja, kot so ljubezen, sreča, finančni uspeh, boljše samopodobe ipd.). Skoraj brez izjeme se ti dve področji med seboj izključujeta, kar še povečuje razkol med telesom in umom. V kontekstu psihosocialne pomoči pomagajoči usmerjajo pozornost predvsem k duševnemu delu sogovornikov, s čimer pa ne prispevajo h krepitvi celostnega pogleda na človeka.

As. dr. Jelka Škerjanc je razvila hvaležnost do svojega telesa, in se »nanj obrača kot na neko entiteto.« Opaža, da se njeno telo odziva na skrb, ki mu jo namení. Zaveda se tudi celičnega spomina, ki ga ima njeno telo. Prof. dr. Vito Flaker opozarja, da se danes veliko govori o tem, da moramo poslušati svoje telo in njegova sporočila. Včasih pa moramo ta sporočila tudi začasno prezreti, da bi poskrbeli za potrebe, ki jih bo naše telo imelo v prihodnje. To opiše s primerom, ko je bil po napornem dnevu, polnem obveznosti, utrujen. Izbirati je moral med počitkom in delom, ki mu je omogočilo prenočišče in hrano za naslednji dan. Pravi, da se preko telesa povezujemo z drugimi, lahko pa je telo tudi sredstvo za doseganje sprememb v družbi (protesti, shodi).

Vsi vprašani delavci Fakultete za socialno delo reflektirajo povezavo med umom in telesom. Vito Flaker pravi, da telesa in uma ne gre ločevati. Pravi, da je »psihosomatski dualizem skorajda škodljiv«, ker pri tem postavljamo duševnost v nadrejen položaj. »Da je telo ključen del nas samih in nas brez njega praktično ni. Z njim zasedamo prostor v času.« Jelka Škerjanc je poudarila krožno povezanost telesa in uma. »V vsakem primeru deluje v obe smeri, na vsako raven zaporedno, sosledno in na vse hkrati.« Spoznala je, da v spremembe lahko vstopamo iz dveh smeri. Od zgoraj navzdol, torej z ozaveščanjem misli, ki se odrazi v prepoznavanju čustev in počutja. Ali pa od spodaj navzgor, ko preko telesa vplivamo na um (ekstremni naporí telesa so pri njej zbistrili misli). As. mag. Klavdija Kustec pravi, da se način ravnanja s svojim telesom, »odraža na tem, na kakšen način reagiram v okolici.« Hkrati povezavo med telesom in umom reflektira tudi tako, da se zave preutrujenosti telesa in mu pravočasno omogoči počitek. Vesna Leskošek meni, da je telo »nekaj, kar je samo po sebi

integrirano.« Marino Kačič pa poudarja pomen telesa pri procesu doživljanja čustev, saj »drugače se čustev ne da doživljati kot v telesu.« To znanje lahko poveževa s teorijo Willhelma Reicha, ki izvor čustev postavlja neposredno v telo. Hkrati pa Marino pravi, da na to ne moremo biti ves čas pozorni. Pozornost lahko usmerjamo samo na eno stvar hkrati. Ko so v ospredju duševni procesi, se pozornost običajno usmeri nanje. Ker čustva doživljamo na vseh ravneh hkrati, meniva, da je pomembno biti v stiku s telesom, saj nam omogoči, da se naša pozornost v kateremkoli trenutku usmeri tudi nanj, ko nam želi kaj sporočiti. Skozi napetosti, dogajanja v različnih delih telesa, se Marino Kačič zave, da se nekaj dogaja na čustvenem nivoju.

Jelka Škerjanc kot pomemben povzročitelj stresa in tudi izgorelosti navaja prevzemanje večje odgovornosti kot nam v dani situaciji pripada. Po njenem mnenju socialne delavke dajejo včasih občutek, kot da nosijo »usodo celega planeta na svojih ramenih«. Prevzemanje odgovornosti, ki socialni delavki pripada in jo zapovedujejo vrednote, etika in dogovor z uporabnikom, ki ju poudarja, razumeva kot varovalni dejavnik. Za socialno delavko je tudi pomembno, da »se zna ustrezno umestiti v situacijo [...]«. Biti blizu človeku v trpljenju in obenem imeti zmožnost videti celoto.« Koristno se ji zdi razviti skromnost do »svoje vsemoččnosti« in vedeti, kje so meje njene odgovornosti. O tem piše tudi Zdovc (1998): »Sprejeti je treba dejstvo, da vsem ljudem v stiski ne moremo pomagati in da lahko mnogim pomagamo le delno in začasno.«

Podobnega mnenja je tudi Marino Kačič, ki pravi, da mora pomagajoči sam pri sebi ugotoviti, kje je njegov domet, sam mora preceniti, koliko še lahko prenese nekega dela, poiskati meje, ki so zanj sprejemljive in v okvirih katerih še lahko funkcionira, znati mora zaznati »kdaj je treba ustaviti konje«. Meni namreč, da je glavni problem izgorevanja ta, da pomagajoči dela več, kot zmore. Zaradi velikih obremenitev tako velikokrat le delamo in pri tem popolnoma pozabimo na svoje telo, »[n]e zaznavamo, da že nekaj škripa. Da smo tik pred tem, da bomo zboleli.«

Še en razlog za izgorelost je lahko delovno okolje. Vesna Leskošek pravi, da izgorelost »ne izvira iz preobremenjenosti z delom, ampak iz slabih delovnih odnosov, slabe klime v organizaciji, [...] kjer nimajo podpore pri vodstvu, kjer so slabi medkolegialni odnosi. Vir izgorelosti so po njenem mnenju tudi zmanjšan socialni kapital in zgodbe ljudi, s katerimi

pomagajoči delajo. Podobno piše Kahn (Cordes et.al. 1993: 630), ko pravi, da se konflikti pojavijo kot rezultat neskladnosti pričakovanj med nosilcem vloge in njegovimi nadrejenimi.

Vito Flaker meni, da si je treba vzeti zase čas in prostor, saj površinska uporaba telesa, ki ne prinese spremembe, ne koristi prav veliko. Vesna Leskošek pravi, da obstaja v socialnem delu veliko tehnik za preprečevanje in spopadanje z izgorelostjo. Ena izmed njih je supervizija, v kateri lahko socialna delavka podeli tisto, kar nosi na svojih ramenih. Omeni tudi pomen znanja, saj »več znanja kot imamo, bolj lahko uravnavamo sami sebe in svet okoli sebe«. Zanimivo se nama zdi, da je toliko izgorelosti med socialnimi delavkami, ob tem, da obstaja toliko tehnik in metod za preprečevanje tega problema. Mogoče na to vprašanje odgovarja Klavdija Kustec, ki pravi, da je »celo premalo tega poudarjeno pri študentih.« Zato mogoče kasneje kot strokovnjaki v praksi niso navajeni skrbeti zase in izgorelosti ne vidijo kot dejavnik, ki ogroža njihovo zdravje in sam proces pomoči. Proti izgorelosti se lahko borijo le posamezniki, oz. organizacija znotraj svojih okvirjev. Ni pomembno, koliko in kakšne tehnike obstajajo, če jih ljudje ne uporabljajo, ne morejo koristiti.

Glede tega, ali lahko pri preprečevanju in spopadanju z izgorelostjo pomaga tudi delo s telesom, so imeli zaposleni na FSD različna mnenja. Vesna Leskošek meni, da kadar gre za izgorelost, ki izvira iz slabe delovne klime, nepodpornega vodstva, zlorablajočih delovnih odnosov, dela s telesom kot preprečevalnega ali zdravnega dejavnika ne moremo vključiti, saj se pomagajoči vedno znova vrača v isto delovno okolje (in mu delo na sebi ne koristi). V takih primerih je potrebno delati na slabih odnosih, popraviti strukturo, zamenjati/odstraniti šefa. Kadar pa izgorevamo zaradi bremena dela, ki ga opravljamo, pa »je pomembno da znamo obvladovati tudi telo«.

Klavdiji Kustec se delo s telesom v primeru izgorelosti zdi smiselno, saj takrat telo potrebuje veliko počitka, vendar pa tudi neko minimalno aktivnost, da se lahko regenerira.

Komentar Jelke Škerjanc na to vprašanje je bil, da si ne zna predstavljati, kako je delati socialno delo, če nisi zdrav. Usmerjanje pozornosti na telo je v problemu izgorelosti nujno. Kadar izgorimo, se to odraža tudi na fizičnem zdravju. Skrb za lastno zdravje bi morala biti pri pomagajočih na prvem mestu – če sam nisi v redu, ne moreš nuditi kakovostne podpore. To potrjuje tudi Marino Kačič, ki pravi, da »dokler človek sam pri sebi ne porihne, nič ne koristi drugim.«

Marino Kačič pravi, da je svetovalno delo nesmiselno, če se sprememba ne dogaja tudi v telesu. »Veliko smo govorili, da telo in duh nista ločena, da sta eno in isto. Ravnamo pa, kot da sta ločena. In v besednjaku, in funkcioniranju, in teorijah in povsod.« Ta komentar naju je usmeril v razmislek o jeziku, ki sva ga uporabljali skozi pisanje celotne naloge. Bodymind je za naju neponotranjen koncept, ki sva ga sicer skušali uporabljati skozi celotno nalogo, vendar se nama je velikokrat izmuznil iz procesa razmišljanja. Tako sva večkrat govorili o povezavi med telesom in umom. Šele tukaj sva se zavedli, da ni nenavadno, da telesa in uma v praksi ne znamo gledati kot celote in celote tudi ne znamo v tem smislu uporabljati, saj ne poznamo veliko besed, s katerimi bi jo opisali. Besede, ki jih imamo na voljo, predstavljajo okvir našega mišljenja. Kljub temu, da se zavedava celostnosti, želiva o njej kot taki pisati in poznavati tudi besedo, ki jo opiše (bodymind), pa je ta koncept za naju še vedno preveč tuj in nama je delal težave. Meniva, da je razlog za to tudi v tem, da je bodymind beseda, ki jo lahko razumemo in doživimo na telesni ravni, manjkajo pa nam še druge besede, ki bi jo podprle, s katerimi bi lahko bodymind opisali. Če nimamo besed, sta mišljenje in zavedna refleksija težje dosegljiva. Dokler ne poznamo besednjaka, ki bo dal možnosti za opis celostnosti bodyminda, moramo uporabljati besede in besedne zveze, ki smo jih navajeni uporabljati, to pa nas nevede vrača v stare vzorce mišljenja.

Klavdija Kustec v svetovalnem pogovoru usmerja pozornost na telo uporabnika, če oceni, da je delo s telesom smiselno. Kadar na primer, njen sogovornik potoži, da ga kaj boli, mu je v kakšnem delu telesa neprijetno, mu predlaga, naj izvede kratko vajo, ki omili napetosti, sprosti telo. Uporabnikom, ki se spopadajo z depresijo, predlaga, naj čim več hodijo, saj »[h]oja spodbuja sproščanje hormona serotonina, in ta vpliva na boljše počutje.« Tudi kadar dela s skupino uporablja delo s telesom (pretegovanje, vsak član predstavi svoj gib).

Jelka Škerjanc je, ko je še delala z uporabniki – otroki in odraslimi z zmerno do težjo motnjo v duševnem razvoju in njihovimi starši, usmerjala pozornost na telo na način, da je spodbujala in podpirala uporabnice v izražanju njihove ženskosti. Njene sogovornice so namreč zaradi motnje v duševnem razvoju veljale za večne otroke. Pravi tudi, da je na tem področju našega dela telo popolnoma prezrto kot entiteta in način bivanja. Ljudje, s katerimi je delala, niso videni kot »ljudje s seksualnostjo, kot ljudje s pravico do reproduciranja, partnerstva, ta del, koncept telesa je zožen na osnovne pomene vitalnega obstajanja, jesti, spati, hoditi.« Njeno delo sedaj vključuje posreden odnos do telesa, deluje kot podpornica strokovnim delavkam, ki

delajo z žrtvami spolnih zlorab. Pogovarjajo se in raziskujejo kako prepoznati znake zlorab pri otrocih in ljudeh, ki ne sporočajo besedno.

Vesna Leskošek je v svoji praksi delala z otroki, ki so bili spolno zlorabljeni. V pogovorih z njimi se je vedno znova izkazalo, da se pri osebah, ki so doživele spolno zlorabo ali drugačno nasilje, odnos do telesa spremeni. Ravno zato je »delati na telesu, v teh procesih zelo, zelo pomembno,« pravi. Ni se sicer izobraževala in se učila posebnih tehnik, vendar je bilo telo pogosto tema pogovorov v njenem delu. Svojim sogovornikom je dajala majhne naloge, kot so biti sam s sabo, s svojim telesom dlje časa, na primer v kopeli, soočiti se sam s sabo, s svojim golim telesom pred ogledalom. O tem, kaj in kako so uporabniki ob teh nalogah doživljali, pa so se potem tudi pogovarjali.

O delu, ki ga opisujeta Jelka Škerjanc in Vesna Leskošek, v nalogi nisva razmišljali in pisali. Po pogovoru z njima pa sva prišli do spoznanja, da je eden izmed načinov uporabe telesa v psihosocialni pomoči, tudi pogovor, katerega osrednja tema je telo. Že samo ozaveščanje vzorcev razmišljanja o svojem telesu, občutkov do njega, lahko pripomore k doseganju želenega cilja.

Marino Kačič z različnimi pristopi usmerja pozornost na telo svojih uporabnikov glede na to, katera tematika je pri njih v ospredju. »Nekateri so čisto odrezani od telesa. Po tem, kako, kaj govori, vidiš, da nima nobenega stika s telesom. In ne ve, kaj se dogaja v telesu. V takem primeru bi mu pomagal, da se počasi sploh usmeri v telo, da kaj zazna.« Po raziskovanju področij, ki so za uravnoteženo in uravnovešeno življenje potrebna, je razvil model za delo z ljudmi, v katerem združuje telo in um.⁵

Vito Flaker je pri svojem psihoterapevtskem delu uporabljal reichovske in neoreichovske tehnike, vendar je psihoterapijo kmalu opustil. V zavodih, kot je npr. Hrastovec, pravi, je psihoterapijo nesmiselno uporabljati. Telo pa ostaja vseeno v središču procesa pomoči. »Izkušnja Hrastovca je zelo telesna izkušnja. Tam se srečamo predvsem s telesi. Še posebej pri tistih, ki nimajo samozavedanja, miselne, mentalne identitete, osebnosti, kot jo navadno pojmuje. S takimi ljudmi stik in odnos ustvarimo skoraj le s telesom. Izdelava osebnih načrtov je možna predvsem na telesni ravni. Da opazuješ, kako napreduje, kaj mu je všeč, kaj mu ni, kako se premika, koga pogleda lepo, in podobno. Pri takem delu pride prav, da tudi

⁵ Podrobnejši opis modela se nahaja v transkriptu pogovora z as. Marinom Kačičem.

občutiš svoje telo, da veš, kako človeka prijeti, ali da mu nekaj sporočiš, pomiriš ali da skupaj začneta kaj delati. Saj različni dotiki dajejo različna sporočila, dotik ima različno kvaliteto. V teh primerih besede ne pomenijo nič. Treba je pozornost res usmeriti na telo, na telo drugega, pa tudi svoje. Fizioterapevti so se, na primer v Hrastovcu, pokazali za nepogrešljive sodelavce. Tudi zaradi tega, ker imajo občutek za telo, ker vedo, kako stopiti k človeku (pa tudi, ker ne komplicirajo in najdejo preproste, telesne rešitve).«

Pomembno se nama zdi izpostaviti pomen stika pomagajočega z lastnim telesom. Stik s svojim telesom mu lahko olajša stik in komunikacijo s sogovornikom, sploh če je njegova komunikacija predvsem na nebesedni ravni.

Vprašani ocenjujejo, da je delo s telesom smiselno na različnih področjih. Naštevajo naslednje:

- težave v duševnem razvoju in duševnem zdravju, »ko ljudje skorajda nimajo ničesar drugega kot telo[...]. Pozabljamo na to, da so ljudje, tako kot mi. Tudi oni lahko uživajo v svojem telesu.« (Vito Flaker)
- telesne težave, ki se odražajo tudi na duševni ravni (rak, neplodnost, nepravilno delovanje hormonskega sistema ipd.),
- oblikovanje identitete posameznika,
- postavljanje meja,
- pogled v prihodnost,
- ljudje, ki so doživljali nasilje, spolne zlorabe - »pri tej skupini ljudi je to zelo smiselno uporabiti, ker je telo tisto, ki ga tudi sami zatirajo, ker je bila izkušnja s telesom pač takšna.« (Vesna Leskošek),
- pri otrocih in pri mladih. Z otroki in mladimi, pravi Vesna Leskošek, »ne moremo delati individualno svetovalno zaradi tega, ker po eni strani ne morejo biti pri miru, po drugi strani pa ne morejo ubesediti te svoje izkušnje, ker nimajo jezika, jih preseneti na novo in je ne znajo opisati.«

Vesna Leskošek in Marino Kačič se strinjata, da je delo s telesom uporabno povsod, »saj imamo vsi telo.« (Vesna Leskošek) Marino dodaja: »Ne izključujem več. [...] človek je vedno telo in duševnost. [...] Nimam pa univerzalnega odgovora, niti nočem iti v univerzalnost.

Ravno stran od tega hočem. Hočem individualno gledati na človeka. Vsak je zgodba zase. Univerzalen odgovor je pa ravno to, da nobenega ne zadane.«

Vito Flaker meni, da bi socialno delo lahko usmerjalo več pozornosti na »vzgojo telesa in zaznavanja« (Kelley), ki vključuje učenje spretnosti in obvladovanje telesa, ki omogočajo bolj polno življenje. Za pridobivanje spretnosti navaja ukvarjanje z borilnimi veščinami, jogo, taj čijem in podobnimi praksami, katerih pozitivne učinke lahko uporabi v vsakdanjem življenju. Mesto socialnega dela ali psihosocialne pomoči ni vedno v tem, da ustvarja spremembo, ampak da posameznika podpre pri učenju novih spretnosti tudi izven konteksta pomoči. Delo s telesom torej po mnenjuizr. prof. dr. Vita Flakerja ni nujno samo terapevtsko, oziroma kot orodje za doseganje nekega cilja, ampak je lahko »samo sebi dovolj«.

V okviru svojega psihoterapevtskega izobraževanja se je Marino Kačič srečal s tematiko dela s telesom (bioenergija, Reich), poleg tega se je poglobljeno ukvarjal tudi s krija jogo in ob tem veliko raziskoval o delovanju in sovplivanju uma in telesa. Klavdija Kustec se je srečala z reflektirano uporabo telesa na delavnici Body Mind Centering⁶, sama pa se ukvarja tudi z jogo. Vito Flaker je izmed vseh vprašanih edini, ki je bil na daljšem usposabljanju za delo s telesom. Izobraževal se je v neoreichovskih metodah, kasneje pa je sam vodil reichovski seminar, kjer je s pomočjo gostov pridobil še dodatno znanje o teh pristopih.

Vsi trije intervjuvani asistenti na vajah, ki jih vodijo, usmerjajo pozornost tudi na telo, uporabljajo telo kot medij izražanja.

Pozornost k telesu usmerjajo z različnimi nameni:

- energiziranje skupine,
- povezovanje in srečanje skupine,
- raziskovanje počutja sebe in drugih,
- ustvarjanje skupinske energije,
- spodbujanje delovanja,

Jelka Škerjanc poudarja pomen znanja za prepoznavanje, razbiranje človekovih sporočil telesne govorice, sploh ob prvem srečanju in pomen konteksta pri interpretiranju sporočil telesa našega sogovornika. Tudi Pease govori o različnem pomenu enakih gest v različnih

⁶ Body-Mind Centering je poskusna somatska metoda, ki odkriva nove svetove gibanja, dotika, zvoka, uma in telesa. Utemeljila jo je Bonnie Bainbrigde Cohen.

kulturah. Jelka Škerjanc dodaja še razlike med starostnimi in socialnimi skupinami. Telo v povezavi z drugimi ravnimi pa »umesti tudi kot spodbujevalec ali pa kot cilj delovanja.« Poudarja tudi pomen dihanja. Meni, »da bi se morali veliko več izobraziti o tehnikah dihanja, o ideji lastnega prostora in o ravnanju s prostori«. Pease (1996) opozarja, da moramo pri vstopanju v sogovornikov osebni prostor paziti, da tega ne storimo prehitro, saj s tem pri njem vzbudimo nelagodje.

Pri predmetu Spol in nasilje se telo pogosto omenja, saj »spola ne moremo misliti brez telesa«. Vesna Leskošek še dodaja, da tudi pri predmetu Družbena gibanja in globalne neenakosti veliko omenjajo telo, »ker je pomembno zastaviti telo za javni protest, telo je v bistvu tudi telo protesta.« Telo kot medij spremembe v kontekstu protestov ali shodov omenja tudi Vito Flaker.

Marino Kačič pravi, da telesa na vajah ne vključuje veliko. »Veliko se govori o tem, ampak večina teorije je usmerjena na duševnost, razum. [...] Nisem še našel načina, da bi to vpeljal v socialno delo.« Pri predmetu Izkustvene skupine v prvem letniku je pomemben del vaj usmerjen na telo. Ne zgolj telo, osrednji del je namenjen razvijanju socialnih kompetenc, »srečevanju s sabo, strahom, sramom, kako to presegati, zakaj sploh presegati, kje so meje in podobno.« Na ta način vključuje delo s telesom, ne pa v smislu učenja konkretnih tehnik kot so tehnike dihanja ipd.

Vsi vprašani se strinjajo o smiselnosti pridobivanja znanja o telesu in uporabi telesa v procesu pomoči že na fakulteti, znotraj študijskega programa. Jelka Škerjanc predlaga, da bi bilo tovrstno znanje potrebno vključiti »kot integrativni element mnogih predmetov, vseh tistih, ki se ukvarjajo s svetovanjem, s človekom v stiski, s terapevtskim delom, s travmami, z vzpostavljanjem delovnega odnosa«. Vito Flaker pa meni, da bi bilo smiselno uvesti tudi »predmet Socialno delo in telo, ampak ne toliko v smislu tehnik, ampak bolj zavedanje telesa, pomena telesa v življenju, v družbi, politiki. Pogledati na stvar z vidika tako Foucaulta, kot Reicha, Deleuza in Guatarrija ali pa feminizma, pa tudi medicine in fiziologije. Raziskovati tako vlogo telesa v spolnosti kot pri spolu in hendikepu. Pogledati, kaj je s telesom v različnih življenjskih obdobjih. Hkrati pa tudi videti, kako ga uporabimo v socialnem delu, v politiki, v vsakdanjem življenju. Tudi praktični del bi moral biti tako široko zasnovan kot teoretični. A kaj, ko je tehnik veliko in če jih hočemo obvladati, se jim moramo posvetiti. Morda bi bilo dovolj jih nekaj le površno spoznati, da se lahko potem ljudje usmerijo v take, ki jim

ustrezajo.« »Polovico socialnega dela je racionalnega in se moramo učiti, polovico pa bi se morali učiti izkustveno. Izhajati iz sebe ...« pravi Marino Kačič in poudari razliko med izkustvenim in intelektualnim učenjem. Učenja dela s telesom lahko jemljemo »kot intelektualno zadevo, ko predstavimo navodila za tehniko, mogoče še malo simuliramo vloge, ali pa se spustimo tudi na drugo polovico in še sami izkusimo, kaj se dogaja znotraj našega telesa.« Tako Vito Flaker kot tudi Marino Kačič omenjata nujnost praktičnega dela, ki so jo izpostavili že študentje in socialne delavke. Praktično učenje, za razliko od teoretičnega, daje posamezniku možnost za doživetje izkušnje, preko katere se lahko teoretično znanje vtisne v telesni spomin. Izkušnja, ki se zgodi na več ravneh hkrati, se globlje usidra v bodymind, kot tista, ki jo doživimo predvsem na eni ravni. Iz lastne izkušnje lahko poveva, da sva se največ naučili na vajah, ki so od naju zahtevale ne le miselnega procesa, ampak so naju vodile v doživetje uporabnosti teorije. V tem primeru novo pridobljenega učenja nismo »shranili samo v možganske celice«, ampak smo si z njegovo pomočjo sami oblikovali novo izkušnjo, ki ostaja z nami, v celicah celotnega bodyminda.

Klavdija Kustec meni, da je učenje o in usmerjanje pozornosti k telesu smiselno, ker lahko tako delo pripomore k bolj pristnemu navezovanju stikov.

Omenili so nekaj predmetov, kjer je refleksija telesa že vključena v program. To so Psihosocialna pomoč z umetnostjo, Teorije ustvarjalnosti in socialno delo, Spol in nasilje in Izkustvene skupine in že zgoraj omenjene Družbena gibanja in globalne neenakosti.

Tudi Jelka Škerjanc opisuje svojo izkušnjo, kako lahko telo pomaga duševnosti: »Ko sem prisilila telo v ekstremne napore in so se potem zaradi gibanja tudi moje misli bistrile.«

Marino Kačič opozarja na možnost izpeljave tega predloga. Govori o tem, da nekaterim študentom izkustveni način dela ni blizu, kar otežuje izvedbo vaj.

Pomembno se nama zdi, da na najino delo pogledava s kritične perspektive in zapiševa, kaj bi lahko naredili drugače.

Procesa pisanja diplomske naloge bi se lahko lotile bolj krožno, kar bi nama omogočilo bolj celosten pogled na raziskovalno temo in možnost usmerjanja teoretskega dela bolj v skladu z ugotovitvami raziskave.

Skozi raziskovanje sva naleteli na področja, ki bi jih lahko vključili v teoretični del naloge:

- pogovor o telesu kot orodje pomoči,
- telo kot možni medij za doseganje spremembe (npr. Pri otrocih, osebah s težavami v duševnem razvoju in duševnem zdravju ipd.),
- podrobnejši pregled študijskega progama fakultete za socialno delo,
- raziskovanje omejitev, kršitev etičnega kodeksa, ki se lahko pojavijo pri uporabi telesa v procesu pomoči,
- pregled situacij, kjer delo s telesom ni možno, ipd.

6.8. Sklepi

- Telo

Odnos do telesa se z odrasčanjem spreminja, z odrasčanjem se posameznik bolj ceni in se v svojem telesu običajno bolje počuti, kot na primer v najstniškem obdobju. Velik vpliv na predstavo o tem, kaj je idealno telo in s tem na ocenjevanje lastnega telesa imajo mediji in širša javnost pa tudi mnenja bližnjih. Odnos do telesa lahko spremeni travmatičen dogodek, nanj pa vplivajo tudi vsakodnevni dogodki, kot so odnosi z drugimi, zdravstveno stanje, ipd., ki povzročijo spremembe počutja, čustev, misli.

Telesu je pomembno posvetiti pozornost, saj z njim živimo v prostoru in času, z njim dosegamo spremembe tako na osebni kot tudi na družbeni ravni. Na njem se odražajo naši duševni procesi, čustev se ne da drugače čutiti kot v telesu, pa tudi dihanje je lahko odraz našega duševnega stanja.

Vse tri skupine vprašanih se zavedajo »celostnostne« povezave med telesom in umom, vendar je v konkretnih situacijah največkrat ne občutijo zares. Kar jim telo sporoča, opazijo pogosto šele, ko je to sporočilo zelo očitno. Sporočila, ki jih opazijo, do neke mere tudi upoštevajo, ne pa vedno. Včasih pa moramo opraviti obveznosti, ki nam posredno omogočajo skrb zase, zato je v določenih primerih treba sporočila o potrebah telesa začasno preslišati.

»celostnostna« povezava med telesom in umom in razumevanje bodyminda kot takega ima velik pomen pri kreiranju sprememb. Za doseganje sprememb moramo delati na vseh ravneh hkrati. Zaradi skromnega besednjaka, pa je miselna refleksija »enostnosti« bodyminda otežena.

- Izgorelost

Izgorelost ima lahko različne vzroke. To so preobremenjenost z delom, prevelika lastna in pričakovanja okolice, stresne situacije, neravnovesje med dajanjem in prejemanjem, slaba organiziranost, slaba komunikacija, nedefinirane meje, neupoštevanje sporočil telesa, pretirano trošenje energije, premalo skrbi zase pa tudi delovne klime, nepodpornega vodstva, zlorablajočih delovnih odnosov.

Ne glede na vzrok izgorelosti se posledice vedno odražajo na telesni, duševni in odnosni ravni, na celotnem bodymindu.

Kadar so vzroki povezani z preobremenjenostjo zaradi dela, ki ga opravljamo, nas stik s telesom lahko pravočasno opozori, usmerjanje pozornosti in namenska telesna aktivnost pa nam lahko pomagata pri preprečevanju izgorelosti in okrevanju. Če pa je razlog na odnosni ravni (slabo delovno okolje), je bolj smiselno, da se najprej posvetimo popravljanju te ravni.

Pred izgorelostjo se lahko pomagajoči zavaruje na več načinov, v prvi vrsti pa je pomembno, da človek vzpostavi globlji stik s svojim bodymindom. Naučiti se mora postaviti meje, prisluhni in upoštevati lastne zmožnosti, prevzeti le odgovornost, ki mu pripada, podporo poiskati tudi v pogovoru (supervizija), pridobiti dovolj znanja o sebi in strokovnih temah, hkrati pa je tudi telesna aktivnost pomemben preventivni dejavnik.

- Delo z uporabniki

Uporaba dela s telesom je smiselna pri vseh ljudeh, posebej pa pri osebah z depresijo, otroki in odraslimi s težavami v duševnem razvoju in duševnem zdravju, žrtvami spolnih zlorab, osebah, ki imajo težave z zasvojenostjo, otroki in mladimi pa tudi za oblikovanje identitete posameznika, pri postavljanju meja, kreiranju pogleda v prihodnost.

Obstaja več različnih načinov uporabe telesa v procesu psihosocialne pomoči. Tisti, ki so jih omenili vprašani, so razbiranje in interpretiranje telesne govorice naših sogovornikov, pogovor o telesu, uporaba ekspresivnih sredstev (zvoka, plesa, gibanja, risanja) in zavestno usmerjanje pozornosti v telo pa tudi različne terapevtske tehnike.

Delo s telesom lahko prinaša hitre in pozitivne rezultate, posamezniku daje občutek pomirjenosti in povezanosti s sabo, v spremembo pa lahko vstopamo na dva različna načina. Preko ozaveščanja misli, kar se odrazi v prepoznavanju čustev in občutkov, ali pa preko telesa, kar lahko povzroči spremembo tudi na duševni ravni. Delo s telesom pa ima tudi

pomanjkljivosti. Osebe s težavami z zasvojenostjo lahko telesno aktivnost, ki je del terapevtskega procesa, zamenjajo za svojo prejšnjo zasvojenost. Lahko tudi sproži odpor pri sogovorniku, kar oteži nadaljnji proces dela. Osebna izkušnja je tako temelj uporabe telesa v psihosocialni pomoči. Najprej mora pomagajoči na sebi izkusiti, kar bo kasneje uporabljal v procesu pomoči. S tem lahko razume, kaj se v procesu uporabe telesa na določen način, dogaja, upošteva uporabnikove odzive na način dela, ter pazi na to, da ne bi prestopil sogovornikovih meja.

- Izobraževanje

Študijski program FSD nekaj pozornosti posveča tudi telesu in njegovem prostoru v socialnem delu in širši družbi. Na fakulteti pozornost telesu posvečajo z namenom energiziranja, povezovanja in srečanja skupine, raziskovanja počutja sebe in drugih, ustvarjanja skupinske energije, spodbujanja delovanja.

Kljub temu pa vsi vprašani menijo, da je znanje o uporabi telesa nujno še bolj vključiti v študijski program na FSD. Izobraževati bi se bilo potrebno o pomenu telesne govorice v različnih kontekstih, tehnikah dihanja, ravnanju z osebnim prostorom, razvijanju socialnih kompetenc in spretnosti. Več pozornosti bi bilo potrebno posvetiti tudi problemu izgorelosti. Predlagajo vključitev učenja o telesu, njegovi uporabi in vlogi v procesu pomoči kot integrativni element več predmetov in tudi kot samostojni predmet, ki bi širše zajel koncept telesa.

Tako študentje kot socialne delavke in tudi zaposleni na FSD poudarjajo pomen izkustvenega dela. Menijo, da bi moralo biti več učenja na ta način, saj se preko lastne izkušnje naučimo več, hkrati pa ima takšno učenje večjo moč spremembe.

6.9. Predlogi

- Uporaba telesa je v psihoterapiji zelo razvejana. Obstaja veliko različnih šol, pristopov, tehnik, ki vključujejo delo s telesom. Stroka socialnega dela pa telesne razsežnosti še ni razvidno umestila v svoje okvire. Glede na rezultate najine raziskave, ki poudarjajo pomen telesa v socialnem delu na splošno (ne le v procesu psihosocialne pomoči), meniva, da bi bilo v študijske programe na fakulteti smiselno vključiti več znanja o telesu in njegovi uporabi iz vseh področij, ki se telesa dotikajo. Sem sodijo psihologija, filozofija, medicina, fizika, tradicionalna znanja, ki na človeka gledajo

celostno in mogoče še druge, ki jih ne pozna. Tako bi telo dobilo svoje mesto v naši stroki.

- Odgovori socialnih delavk, ne glede na to, da jih je odgovorilo samo šest (in še to najbrž samo tiste, ki jih ta tema zanima), so naju spodbudili k razmišljanju o tem, da bi bilo smiselno bolj sistematično in poglobljeno raziskati, na katerih področjih socialnega dela se telo vključuje v proces pomoči, v kakšnem kontekstu, na kakšen način, s kakšnimi nameni, v katerih organizacijah in kakšni so rezultati takšnega dela.
- Vsi vprašani so se strinjali, da bi bilo potrebno učenje socialnega dela organizirati tako, da bi bilo več učenja izkustvenega, s čimer se strinjava. Načinov dela uporabe telesa se ne moremo učiti samo na teoretični ravni. Ni dovolj, na primer, da se naučimo samo navodil za izvedbo, ali opise o tem, kako se na telesu določena čustvena stanja odražajo, ampak se je potrebno naučiti tudi usmerjanja pozornosti na telesno govorico najprej sebe in nato tudi sogovornika. Za to pa je nujen predpogoj stik s svojim telesom, saj moramo povezavo med duševnimi stanji in telesom najprej začutiti pri sebi, da lahko vanjo potem usmerimo sogovornike.
- Glede na to, da je v stroki socialnega dela izgorelost velik problem, meniva, da bi mu morali več pozornosti nameniti tudi v okviru študija na fakulteti. Usmerjanje študentov v stik s sabo, bi jim pomagalo pravočasno prepoznati znake izgorelosti. Povezovanje intervizije in supervizije z izgorelostjo in ne le z vprašanji strokovne narave, na katere ne najdemo odgovorov, bi prav tako lahko prispevalo k preprečevanju izgorelosti.

7. UPORABLJENA LITERATURA

Berry, C. R. (1993), *Your body never lies*. Berkeley, California: PageMill Press.

Bertoncelj, B. (2007), *Joga, Transformacija telesa in uma*. Ljubljana: Devi.

Boadella, D. (1987), *Lifestreams : an introduction to biosynthesis*. London ; New York : Routlwdge and Kegan Paul.

Čačinovič Vogrinčič et al. (2008), *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Cordes, C. L., Dougherty, T. W. (1993), A Rewiew and an Integration of Research on Job Burnout. *The Academy of Management Rewiew*, 18, 4: 621-656.

Dalal, A. S. (2001), *Psychology, Mental Health and Yoga*.Twin Lakes.

Dernovšek, M. Z. (2006), *Ko te strese stres. Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivna motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Dervišević, E. (2003), *Tui-na kitajska masaža: Z osnovami kitajske medicine*. Ljubljana: Edvin Dervišević.

Dychtwald, K. (1977), *Bodymind*. New York: Penguin Putnam Inc.

- (1986), *Bodymind*. New york: Jeremy P. Tarchem/Putnam a member of penguin Group (USA) inc.

Emerson, D., Hopper, E. (2011), *Overcoming Trauma through Yoga: Reclaiming Your Body*. Berkeley, California: North Atlantic Books.

Flaker, V. (1978), Pomen telesa v psihoterapiji - ali kratek izlet v (neo)reichovske terapije. V Gregorač, J. (ur.), *Posvetovanje psihologov Slovenije, Portorož - november 1977*.Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije (173-185).

- (1990), Reichov stroj deluje. *Anthropos*, 22, 3-4: 291 – 308.

Forbes, B. (2011), *Joga za čustveno ravnovesje: Enostavne vaje za lajšanje tesnobe in depresije*. Ljubljana, Založba Gnostica.

- G. Beatson (1980), *Mind and Nature (A necessary unity)*. London: Fontana Paperbacks.
- Gardner, H. (1995), *Razsežnosti uma: Teorija o več inteligencah*. Ljubljana: Tangram.
- Goleman, D. (2008), *Čustvena inteligenc: Zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Hamilton, D. R. (2010), *Kako um zdravi telo*. Brežice: Primus.
- Hanna, T. (1993), *The Body of Life: Creating New Pathways for Sensory Awareness and Fluid Movement*. Vermont: Healing Arts Press.
- Južnič, S. (1998), *Človekovo telo: Med naravo in kulturo*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Kobe, V. et al. (2006) *Anatomija 1, Skripta za študente medicine 1. del*. Ljubljana: Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani.
- (2006) *Anatomija 3, Skripta za študente medicine 3. del*. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta.
- Kovačič, M. (2007), *Nelagodje v telesu*. Maribor: Lucutio.
- Kuhar, M. (2004), *V imenu lepote*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Lee, M. Y. et al. (2009), *Integrative body-mind-spirit social work: An empirically based approach to assessment and treatment*. New York: Oxford University Press.
- Leskošek, V. (2002), *Zavrnjena tradicija: Ženske in ženskost v slovenski zgodovini od 1890 do 1940*. Ljubljana: Založba *cf.
- Levine, M. (2009), *The Positive Psychology of Buddhism and Yoga: Paths to Mature Happiness, with a special application to handling anger*. London: Taylor & Francis Ltd.
- Liebler, N., Moss, S. (2009), *Healing Depression the Mind-Body Way: Creating Happiness with Meditation, Yoga, and Ayurveda*. Chichester, Great Britan: John Wiley and Sons Ltd.
- Lindemann, H. (1977), *Premagani stres: Človek in vsakdanji pritiski*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Lloyd, C. et al. (2002), Social work, stress and burnout: A review. *Journal of Mental Health*, 11, 3: 255–26.

Lowen, A. (1958), *The language of the body*. New York: Collier Books; London: Collier Macmillan.

- (1988), *Bioenergija: Revolucionarno zdravljenje duševnih in telesnih motenj s pomočjo govorice telesa*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Maslach, C., Leiter, M. P. (2002), *Resnica o izgorevanju na delovnem mestu: Kako organizacije povzročajo osebni stres in kako ga preprečiti*. Ljubljana: Bagraf.

Merden, O. S. (2005), *Moč koncentracije*. Šmarješke toplice: Stella.

Miklavčič, S. (2006), *Vpliv orientalskega plesa na žensko samopodobo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (diplomska naloga).

Možina, M. (2004), Kako plesati življenje in kako živeti ples: predstavitev plesa za razvijanje identitete. V: Bohak J., Možina M. (ur.), *Kompetentni psihoterapevt: Prispevki na naslovno temo, druge delavnice, prispevki iz drugih virov, Tretji študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, 6. in 7. junij 2003, Rogla, Slovenija*. Maribor: SKZP (126-134).

Nurrie Stearns, M., Nurrie Stearns, R. (2010), *Yoga for Anxiety: Meditations and Practices for Calming the Body and Mind*. Oakland, California: New Harbinger Publications

Page, R.C. (2000), *Obzorja zdravja*. Velenje: Lumina.

Papuga, P. (2008), *Kitajski ključ do zdravja*. Komenda: Dafoa.

Patil, Y.R., Sawant, R.S. (2012) Study of effect of bhastrika pranayama on pulmonary function. *International Research Journal of Pharmacy*, 2012, 3: 204 – 207 (http://www.irjponline.com/admin/php/uploads/934_pdf.pdf)

Pease, A. (1996), *Govorica telesa*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Pease, A., Pease B. (2011), *Velika šola govorice telesa: Nebesedno izražanje, kulturni vzorci sporazumevanja in branje med vrsticami*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Pert, Candace B. (2006), *Molekule emocije: zašto se osjećate tako kako se osjećate*. Zagreb: V.B.Z.

Ramovš, J., Ramovš, K. (2007), *Pitje Mladih: raziskava o pitju alkohola med mladimi v luči antropoloških spoznanj o omamah in zasvojenostih*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Reddemann, L. (2008), *Zdravilna moč domišljije: O obravnavi posledic travm s pomočjo miselnih predstav* Ljubljana: Temza.

Reich, W. (1972), *Character analysis*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Rossi, E. L., (1993), *The psychobiology of mind-body healing: new concepts of therapeutic hypnosis*. New York; London: W.W. Norton.

Rožman, P., Osojnik, J. (1993), *Tradicionalna kitajska medicina in akupunktura – 1. Del*. Ljubljana: Slovensko društvo za orientarno medicino.

Rutar, D. (1995), *Telo in oblast: sociologija in filozofija telesa v XIX. in XX. stoletju*. Ljubljana: Dan.

Swami Saraswati, S. (1999), *Kundalini tantra*. Ljubljana: Tara Yoga Center.

Schmiedel, V. (2011), *Izgorelost Burnout: Ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo*. Maribor: Mettis bukvarna.

Shulman, L. (1992), *The skills of helping: Individuals, families and groups*. Itasca, Illinois: F.E. Peacock Publishers inc.

Širca, A. (2007), *Anatomija 2, Skripta za študente medicine 2. del*. Ljubljana: Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani.

Škoberne, P. (2005), *Pomlad duše: Meditacije, afirmacije, vizualizacije, mudre*. Ljubljana: CDK, Zavod za izobraževanje, vzgojo, razvoj in kulturo.

- (2008), *Telesna inteligenca*. Ljubljana : CDK, Zavod za izobraževanje, vzgojo, razvoj in kulturo.

Stam. H. J. (ur.) (1998), *The Body and Psychology*. London: Sage Publications.

Šugman Bohinc, L. (1998), Epistemologija socialnega dela II. *Socialno delo* 37, 6: 417-440.

Sunderland, M. (2010), *Znanost o vzgoji: praktični nasveti o spanju, joku, igri in ustvarjanju čustvenega ravnesja za vse življenje*. Radovljica: Didakta.

Swami Rama, Ballentine, R., Swami Ajaya (2010), *Yoga & Psychotherapy: The Evolution of Consciousness*. Himalayan Institute Press.

Tomori, M. (1990), *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Vries S. de, Bouwkamp R. (1995), *Psihosocialna družinska terapija*. Logatec: Firis.

Wagner, H. (2003), *Močni živci: Konec s stresom in izčrpanostjo: Kako z zdravilnimi rastlinami, zdravo prehrano in blagimi terapijami krepimo prenapete živce*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Williams, N. (2010), *Yoga Therapy for Every Special Child: Meeting Needs in a Natural Setting*. Philadelphia: Singing Dragon.

Zdovc, A. (1998), Izgorelost strokovnjakov na centrih za socialno delo. *Socialno delo*, 37, 3 - 5: 319-327.

INTERNETNI VIRI

Internetni Internetni vir 1: Wikipedia, the free encyclopedia, Cingulate cortex. Dostopno na http://en.wikipedia.org/wiki/Cingulate_cortex (ogledano 4.11.2012)

Internetni vir 2: I feel psychology, Luknja v glavi. Dostopno na: <http://www.ifeelpsychology.com/2010/08/luknja-v-glavi/> (ogledano 7.11.2012)

Internetni vir 3: Wikipedia, the free encyclopedia, Oxytocin. Dostopno na: en.wikipedia.org/wiki/Oxytocin (ogledano 3.11.2012)

Internetni vir 4: Wikipedia, the free encyclopedia, Endorphins. Dostopno na: <http://en.wikipedia.org/wiki/Endorphins> (ogledano 7.11.2012)

Internetni vir 5: Sciencedaily.com, What happens when you get angry? Dostopno na: <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/05/100531082603.htm> (ogledano 3. 11. 2012)

Internetni vir 6: Wikipedia, the free encyclopedia, Anger. Dostopno na: en.wikipedia.org/wiki/Anger (ogledano 3.11.2012)

Internetni vir 7: Wikipedia, the free encyclopedia, Fear. Dostopno na: en.wikipedia.org/wiki/Fear (ogledano 3.11.2012)

Internetni vir 8: Wikipedia, the free encyclopedia, Hans Selye. Dostopno na: <http://www.stress.org/about/hans-selye-birth-of-stress/> (ogledano 11. 12. 2012)

Internetni vir 9: World Health Organization, Benchmarks for training in traditional /complementary and alternative medicine: benchmarks for training in traditional Chinese medicine. Dostopno na: <http://www.who.int/medicines/areas/traditional/BenchmarksforTraininginTraditionalChineseMedicine.pdf> (ogledano 11. 12. 2012)

Internetni vir 10: WHO, How safe is traditional medicine? Dostopno na: <http://www.who.int/features/qa/20/en/index.html> (ogledano 10. 12. 2012)

Internetni vir 11: http://www.zdrava.si/index.php?route=blog/post&post_id=91 (ogledano 10. 12. 2012)

Internetni vir 12: Dimic, L. Meditacija - malo truda, veliko koristi. *eSinapsa* (online). Dostopno na: <http://www.sinapsa.org/eSinapsa/stevilke/2011-2/22/meditacija-malo%20truda-veliko-koristi#fn:2> (ogledano 7. 11. 2012)

Internetni vir 13: Wikipedia, the free encyclopedia, Vegetotherapy. Dostopno na: <http://en.wikipedia.org/wiki/Vegetotherapy> (ogledano 15. 8. 2012)

Internetni vir 14: Bioenergetic-therapy.org, About Bioenergetics. Dostopno na: http://www.bioenergetic-therapy.org/index.php?option=com_content&view=article&id=47&Itemid=53 (16. 8. 2012 ogledano)

Internetni vir 15: Wikipedia, the free encyclopedia, Postural integration. Dostopno na: http://en.wikipedia.org/wiki/Postural_Integration (ogledano 16. 8. 2012)

Internetni vir 16: Wikipedia, the free encyclopedia, biosynthesis. Dostopno na: <http://en.wikipedia.org/wiki/Biosynthesis> (ogledano 16. 8. 2012)

Internetni vir 17: Biosynthesis-institute, biosynthesis. Dostopno na: <http://www.biosynthesis-institute.com> (ogledano 17. 8. 2012)

Internetni vir 18: Wikipedia, the free encyclopedia, Gerda Boysen. Dostopno na: http://en.wikipedia.org/wiki/Gerda_Boyesen (ogledano 16. 8. 2012)

Internetni vir 19: Wikipedia, the free encyclopedia, Hakomi. Dostopno na: <http://en.wikipedia.org/wiki/Hakomi> (ogledano 17. 8. 2012)

Internetni vir 20: friedsocialworker.com, burnout. Dostopno na: <http://friedsocialworker.com/Articles/burnoutinhumanservices.htm> (ogledano 17. 10. 2012)

8. PRILOGE

8.1. Vprašalniki

Vprašanja za fokusno skupino (študentje)

1. Kakšen je vaš odnos do svojega telesa?
 - a. Na kakšen način občutite svoje telo?
2. Spomnite se na situacijo, ko ste bili pod stresom (npr. Izpitno obdobje, matura, ljubezenske težave, prepiri s starši, srečanje s težko boleznijo ali celo smrtjo bližnjih ...). Kakšne občutke oz. Spremembe ste opazili v svojem telesu? (utrujenost, napetosti v mišicah, glavoboli, nespečnost ...)
3. Kako razumete te spremembe v telesu?
 - a. Kaj naredite z njimi?
4. Na kakšen način opazate povezavo telesa oz. Posameznih delov telesa z različnimi čustvenimi stanji ali mislimi? (stres pred izpitom, jeza, žalost, veselje, ...)
5. ste opazili, kako dihanje vpliva na vaše duševno stanje? Na kakšen način?
 - a. Kako se frekvenca in globina diha spreminjata glede na to, kako se počutite?
Kaj konkretno so vaša opažanja?
6. Ali glede na povedano vidite (kakršno koli) povezavo med duševnim stanjem in telesom? Kakšno?
 - a. Kakšno je vaše stališče glede usmerjanja pozornosti na telo v stresnih situacijah, ter si preko tega nekako pomagali sprostiti napetosti?
 - b. Kaj od tega že sami počnete? Prosiva predstavite kakšno svojo izkušnjo, primer ali vajo, ki jo uporabljate ali jo poznate.
7. Ali veste kakšna je praksa uporabe telesa v socialnem delu?
8. Kaj menite o tem, da bi na fsd več govorili o delu s telesom, stiku z njim?
 - a. Mogoče v povezavi s stresom, izgorelostjo; kako se lahko preko dela s telesom zavarujemo pred izgorelostjo?
 - b. Imate kakšen predlog kako bi lahko v praksi socialnega dela lahko več uporabljali telo in zavedanje telesa? Na katerih področjih?

Vprašalnik za socialne delavke

1. Kakšen je vaš odnos do svojega telesa, kako vidite povezavo telesa in uma, duševnih procesov?
 - a. Na kakšen način prepoznavate sporočila svojega telesa?
 - b. V kolikšni meri ta sporočila upoštevate?
2. Stres, izgorelost:
 - a. S čim povezujejo razloge za izgorelost?
 - b. Kateri so znaki izgorelosti, ki jih prepoznavate pri sebi?
 - c. Kako se to kaže na telesu?
 - d. Kaj s temi znaki naredite?
 - e. Ali se ukvarjate s telesno aktivnostjo in kakšna je povezava s stresom oz. Spoprijemanjem z njim?
3. Delo z uporabniki:
 - a. Ali se vam zdi smiselno, da socialni delavci posvečamo pozornost telesu uporabnika?
 - b. Ali vidite (realne) možnosti za tovrstno delo?
 - c. Kje so pomankljivosti, prednosti?
 - d. Ali že uporabljajo telo pri delu z uporabniki?
 - i. Na kakšen način?
 - ii. Kakšni so rezultati?
4. Telo in delo s telesom na fakulteti za socialno delo:
 - a. Kot skrb zase – preventiva pred izgorelostjo
 - b. Kot tehnike dela z uporabniki

Vprašanja za intervju (asistenti in profesorji)

1. Odnos do telesa:

- a. Kakšen je vaš odnos do svojega telesa, kako vidite povezavo telesa in uma, duševnih procesov? (na kakšen način prepoznavate sporočila (napetosti v mišicah, v želodcu, utrujenost ...) Svojega telesa?)

2. Stres, izgorelost:

- a. Kako stroka odgovarja na izgorelost med socialnimi delaci? Ali ponuja kakšne konkretne odgovore glede zmanjševanja izgorelosti med socialnimi delavci, delavkami?
- b. Kako vidite vlogo telesa v tem problemu?

3. Delo z uporabniki:

- a. Ali pri svojem delu z uporabniki usmerjate pozornost tudi na telo?
 - i. Na kakšen način?
 - ii. Kakšni so rezultati?
- b. V kakšnem kontekstu se vam zdi smiselna uporaba oz. Usmerjanje pozornosti na telo uporabnika?

4. Izobraževanje za delo s telesom:

- a. Ali ste se v okviru svojega strokovnega izobraževanja že srečali s to temo? Če da, kje?
- b. Ali v okviru vašega poučevanja na fsd posvetite kaj pozornosti telesu? V kakšnem kontekstu, na kakšen način?
- c. Se vam zdi smiselno da socialni delavci pridobijo znanje o telesu in uporabi telesa že na fakulteti za socialno delo? Za kakšno delo? Za spoprijemanje z izgorelostjo?
- d. Kakšne so po vašem mnenju možnosti za učenje dela s telesom že na fsd? (delo na sebi ali z uporabniki)

8.2. *Prepisi pogovorov s študenti, asistenti in profesorji ter odgovori socialnih delavk*

8.2.1 Fokusna skupina s študenti

Nadia: živjo, hvala ker ste prišli, to nama veliko pomeni, ker bi nama brez vas en velik del diplome manjkal. Zaključili bomo približno do treh, mogoče samo kakšno minuto dlje, kaj več pa ne. Prosila bi vas, da govori samo en naenkrat. Pogovor bova snemali, a se vsi strinjate s tem? (premor) Midve to rabiva samo zato, da bova lahko dobesedno zapisale vaše odgovore da bova lahko čimlažje analizirale vaše odgovore, da dobiva iz tega, kar se bomo pogovarjali kaj uporabnega za diplomo. Če koga kaj moti, al pa če kdorkoli reče kaj takega, kar ne bi rad, da se zapiše, nama to lahko napiše na mail, nej nama na koncu pove, lahko tud zdejle. Ne bi rade da vam je neprijetno, da se počutite kot da ste pod kakšnim pritiskom, tko da.

Vesna: Rada bi povedala še, da so odgovori zaupni in da vaših imen ne bomo uporabljali, torej so pomembne predvsem vaše besede.

Nadia: Midve ne bova sodelovale v pogovoru. Tu sva za to, da bova postavljali vprašanja in mogoče kakšno podvprašanje, vi pa odgovarjajte tko kot se vam zdi, ni treba, ne vem, kakšnih konceptov, ki ste jih kje slišali, lahko pa tudi, če se vam zdi, da je to del vas, da bi vi tko žeželi odgovoriti, ni pa treba.

Vesna: Govorite iz sebe. Svoje izkušnje. Fajn, da poveste čim več lastnih izkušenj, svojih opažanj,

Nadia: izkušenj iz samih sebe.

Vesna: za vsako vprašanje bomo imeli približno deset minut časa. Probajte čim bolj med sabo razvit debato.

Nadia: Če kdo kakega vprašanja ne bi razumel, kako misliva, pač vprašajte. Bova probale razložiti.

1. vprašanje: Kakšen je vaš odnos do svojega telesa?

1: Mislim znotraj tega tega, opažam, da imam, načeloma mi je fajn, ampak se pa začnejo obdobja, ko me pa kaj moti ali pa pride kaj, ko mi je res grozno, pol me pa spet pride, ko mi je

spet fajn, tako da mislim, da je tko, kakšen odnos mam, je odvisno. Mislim, na splošno pa ga mam rada, mogoče ga malo zanemarjam, zaradi tega imam potem težave s koleni, poškodbe in tako, take stvari. Se mi zdi da bi bilo bolj fajn, če bi ga malo bolj spoštovala.

2: Jaz pa ne mogoče ampak ziher svoje telo zelo zanemarjam. Samo malo na drugačen način kot 1. Se pravi nič ne naredim za njega, po domače povedano. To je ena stvar. Pa to, kako široko ste tu mislile?

Vesna: Lahko kar poveš, kar se ti zdi pomembno. Boljš da več poveš, kot pa premalo.

2: Ja. Telo imam za eno zelo široko stvar, pa ne vem sploh kje začet pa kako... Jaz drugače specializiram tudi eno vejo psihoterapije, kjer je veliko telesne psihoterapije notri, in se hočem malo temu približat. Znotraj tega sem ugotovil, da sva si v bistvu s telesom zelo tuja, no. Predvsem pri meni je tako, da moja glava zelo prevladuje, no. In razne signale, ki mi jih telo pošilja in tako naprej zdaj šele počasi začenjam prepoznavat, kje zametke česa. Tako da in iz tega vidika in iz tistega bolj fizičnega, čeprav pa mislim, da ni to nujno izključljivo, no. Mislim, da je to dvoje kar precej povezano. Samo zdaj se je treba odločit pa kaj naredit.

3: Mislim da starejša ko sem, vedno odnos do svojga telesa imam, bolj ga tudi spoštujem. Drugače pa ne vem, ko sem bla mlajša so name ful vplivali mediji, pa idealno telo, predvsem kilogrami, kako moraš izgledat, v kaj se moraš oblačit. Potem mislim, da ko odraščamo, da tako kot jaz vedno bolj pozitivno sprejemamo svoje telo, kot je rekel prej že 2, pač poslušamo svoje telo. Na primer bolj zdravo jemo, pa jemo tisto kar nam ustreza. Da se potem tudi zelo veliko z leti odraža na našem zdravju kasneje.

4: Moj odnos do telesa je kakor kdaj. Včasih ga imam rada, včasih ne, včasih sem zadovoljna s svojim telesom, včasih ne. Potem, veliko se rekreiram. Hodim na te zumbes, laufat, pa to. To je plus kar delam. Po drugi strani pa nič ne pazim da jem najbolj zdravo, kadim, pijem. To je pa minus, sej veš. Ampak ja no. Včasih sem se še ful sekirala da moraš biti ful suh, in podobno, zadaj se ne več. Vem da moraš pazit, pa... Enkrat mi je rekla ena prijateljica v srednji šoli, »ja kaj pa če bi ti mal zmanjšala kadi«, pa sem ji rekla »joj, pa ne vem zakaj bi«, in potem je rekla »ti boš v tem telesu še sedemdeset al pa ne vem petdeset let« in me je tako... O šit. Takrat me je ozavestila.

5: Se mi zdi da včasih malo preveč vplivajo na odnos do mojega telesa mnenja drugih. Včasih malo več, včasih malo manj. Opazila sem tudi to, da ker sem bolj suha, mi gre recimo na

živce da mi kdo reče, »joj, kk si suha«. To je meni isto kot, da bi nekomu rekli, »Joj, kk si debel«. Res mi gre to tako na živce. Sem se pa malo bolj začela zavedat svojega telesa, ko sem imela par let nazaj probleme z želodcem. In sm bila pri eni, kaj je že, vglavnem, vse bolj na naravno. In takrat pa res, se začneš malo bolj zavedat procesov in takrat sem se bolj začela zavedat tega.

6: Meni večino časa ni fino v mojem telesu, potem pa pridejo kakšna obdobja, trenutki, pa mi je fino in se fajn počutim. In bi rada, da bi blo več takih trenutkov. Se mi zdi da jih je zdaj z leti, čedalje več teh, pa čedalje manj tistih, ampak še vseeno uni prevladujejo. Tako da. Bi probala to malo obrnit.

7: V svojem telesu se ne počutim najbolj sproščeno. Kakrkoli, ga ne cenim. Ampak sem začela to tudi malo spreminjat, sem začela bolj zdravo jest, in delam neki na telesu, da se bom boljše počutila in manjši premiki so, samo upam da bo ratalo kaj.

8: Svoje telo z vsakim letom bolj sprejemam, ampak ne morem reči, da se počutim totalno sproščeno in da ga popolnoma sprejemam. In imam tudi različna obdobja, kadar mi je malo bolj fajn, malo manj. Trenutno sem pa jezna na moje telo, zato, ker mi zdravje nagaja. Čeprav sem se začela eno leto nazaj več s športom ukvarjat, pa zdravo jem.

9: Dolga leta se v svojem telesu nisem počutila dobro, nisem ga imela rada. Tudi s strani okolja, predvsem staršev, sem dobivala informacije, da bi se morala spremenit in nekaj dejansko narediti na sebi in na svojem telesu. Kadarkoli sem začela hujšat, ali ... Sem to delala v bistvu zaradi drugih in ne zaradi sebe. Ko je pršlo pa do mene to, da pa se moram sprejet takšna kot sem, so se takrat začele dogajati spremembe, ki so bolj iz mene izhajale. Se pravi, takrat ko sem nekako sprejela svoje telo in ga vzljubila kljub temu, da po nekaterih merilih ni popolno. Tako da, kar se dogaja zadnje čase je to, da se mu veliko posvečam, več se gibam, pa tudi ga hočem povezati s svojimi občutki oziroma s tem, kar se dogaja v meni ozoroma to kar se dogaja v meni povezati prek gibov oz. s plesom.

10: Ne vem. Jaz se v bistvu na nek način šele učim kako. Ker jaz nekako vse somatiziram, vse kar čutim, vse kar delam recimo, vse se mi na telesu pozna. In se na nek način učim to sprejet. Ker sem do zdaj zelo zavračala to.

11: Meni je ful čudno o tem govorit. Ful se zdaj zmedeno počutim, ker sem ugotovila tekom tega kroga da ne vem prav točno kaj razumem pod pojmom telo. Ker fizično se, tako kot so

punce povedale, sprejemam glede na obdobja in neki časa nazaj sem ugotovila, da vpliva okolje v katerem sem veliko bolj name, kot sem si želela priznat. Je pa tu še ena druga stvar glede telesa. To je pa tisto, kar mi telo sporoča. In tega se zdaj učim. Ne samo, da mi sporoča po kateri hrani se slabo počutim, ampak kako se jaz počutim v določenih situacijah. To je meni največ kar lahko imam. Ta stik s telesom. To, tega se učim.

12: Jaz imam tudi različna obdobja v odnosu do telesa. Enkrat se počutim v redu, spet drugič pa ful slabo. Mogoče se preveč obremenjujem s tem. Na to pa tudi vpliva okolje oziroma osebe okoli mene. Drugač se pa takrat dobro počutim ko recimo veliko športam, pa jem zdravo hrano, potem pa pridejo včasih obdobja, ko imam kak stres, ali pa žalost, potem pa se čisto zapustim in se ful slabo počutim.

2. vprašanje: Spominte se kakšne situacije, ko ste bili pod stresom (izpitno obdobje, matura, družinske, ljubezenske težave, srečanje s smrtjo). Kako ste takrat ta stres, oziroma to kar se je dogajalo, čutili v svojem telesu?

3: Lahko jaz začnem. Tako kot eni rečejo, da če majo kakšne težave, da se prenaledajo - pri meni je pa ravno obratno. Ne gre za to, da bi si rekla, da ne bom jedla, ampak če imam težave, ali je predizpitno obdobje, ali sem živčna ali pa težave s fantom, sploh ne morem jesti, nimam sploh apetita in potrebe takrat po hrani. Čeprav zdaj, ko vem, da je potrebno da jem kolikor toliko normalno, poskušam tudi v tistih obdobjih normalno jesti. In čeprav mi psihično ni do hrane, poskušam vsaj fizično zadovoljiti te potrebe, ker vem da telo rabi hrano. Čeprav mi v bistvu ni do tega. Drugače pa se poskušam predvsem sproščati, ali poslušati kakšno glasbo, ki mi je všeč takrat, ali pa na primer komu zaupam svoje težave in se mi zdi da že to, da me kdo posluša, oziroma, da zadovoljim te psihične potrebe, da ful vpliva na moje telo.

12. Živčen si skos, napet, kar vse ti gre na živce, kar na vsakega si neki... Kdor koli ti kaj reče, ti gre vse na živce. Čeprav sam veš, jaz se sama zavedam včasih, da se zgodi, da me čaka cel kup obveznosti in takrat se »ful blesavo« počutim, ker vem da sem tečna in še vsi na mene pritiskajo. Takrat mi gre ful vse na živce, čeprav vem, da mi ne bi smelo iti, ampak se ne znam takrat obvladati.

Nadia: Kako se takrat v svojem telesu počutiš? A kdaj reflektiraš kaj ti telo sporoči?

12: Ne vem, nemočno, ne vem.

4: Name pa vpliva zelo različno. Če sem živčna pa pod stresom, kar tako vse čutim po rokah gor, ko bi kar eksplodirala in se drla in ne vem kaj. Če me pa kaj potre ali pa prizadane, se pa počutim, kot da me tako notri nekaj stisne in sesuje. Pa tako, kot da sem prazna. Nemočna, no. Brez energije. Lahko samo ležim pa kaj... Buliš TV al neki. Tako nimaš volje. Ne vem.

12: Negativna energija se ful kopiči se mi zdi.

1: Jaz pa ponavadi, kadar je stresna situacija ali me kej teži ali se zgodi kaj žalostnega, ponavadi čutim v predelu trebuha in imam občutek, kot da bi mela eno tako luknjo in v bistvu me stiska. Mislim, ne stiska, sam luknja je tle v trebuhu. Tako pač jst čutim, kadar je kaj takega. Če je pa kaj takega, ko me recimo razžalosti gre skozi jok ven. To se pravi tudi kake stresne situacije. Po kakšni situaciji, da se res zjokam, je pa dostikrat tako, da ne čutim prav nič, je taka praznina in otopelost. Predvsem to. Sem pa tudi opazila, da situacije, ki so pa dlje, dolgotrajne, recimo, da se mi je kaj zgodilo in je nek stres, me težijo, se mi dostikrat pokaže v poškodbah, ki jih imam, kolena ali pa recimo, prehlajen mehur, ledvice ... Te stvari so recimo odraz tega.

11: Tako kot si rekla, ko se pri meni neka situacija dogaja, da je v teku, jo čutim v trebuhu, ko pa na primer je nekaj ampak sem daleč proč od tistga, ne vem kako to rečt, pač je ta žalost, ampak nisem fizično prisotna v teh situacijah, me stiska. In potem ko gre dol ta tesnoba v prsih. Pa čutim ta razkol med telesom in glavo. Pač, kot bi glava rada nekaj preprečila telesu, da bi čutil. Ampak pač ne gre. Tudi če je tisoč misli, jih še zmeraj čutiš v telesu, lahko se delno odklopiš od tistega, ampak je še zmeraj tam.

6: Meni je enako tako. Najprej se mi poveča tisto kar čutim, se spomnem na matematiko. Meni je bilo to zmeraj tako stresno obdobje. Tega pritiska je bilo res ful, kar čutla sem iz tu (pokaže na trebuh). Kar vse tako bije in mi je bilo res tako grozno. Najslabše je pa če ne moreš stran od tega. Oziroma moraš samo čakati da ti en kontrolne razdeli. In to, to je za mene najbolj stresno. In najbolj me tu (pokaže na trebuh) stiska.

9: Jaz tudi čutim v trebuhu, zmeraj. Bila je ena zanimiva situacija, ko niti nisem vedla, da me en dogodek vznemirja in skrbi. Tako, razumsko nisem niti razmišljala, da bi bilo to tako. Pa sem začutila v trebuhu in sem rabila dosti časa, da sem to dvojce povezala. In v bistvu je bilo smiselno. In mi je bilo ful zanimivo, da mi je trebuh povedal da me skrbijo določene stvari.

10: Mene tudi tukaj, v prsih pač občutek tesnobe in dostikrat ugotovim, da tudi bolj plitko diham. In veliko problemov z glavoboli imam.

12: Ja jaz sem tudi to ugotovila. Ko neko stresno obdobje doživljam, se mi ful povečajo glavoboli, čutim v glavi pritisk. Kot da imam preveč vsega. Se mi zdi da se mi je glede glavobolov zdravstveno stanje poslabšalo. Ni več kot je bilo prej, prej nikoli nism imela teh problemov, zdaj pa kar naenkrat.

10: Meni se tudi različno. Recimo, v srednji šoli sem imela ful probleme z glavoboli, sem včasih tudi vsak dan morala vzeti po dve tableti proti bolečinam, da je blo sploh kaj boljše. Zdaj mi pa gre na želodec in prebavne motnje pa take zadeve in srce mi začne ful utripat, potit se začnem.

5: Jaz tudi na trebuh, sam včasih, če je bolj stresno, pa me sili kar na bruhanje, bi kar zbruhala tisto. In tako, če je kakšen... V glavi se prepričujem da saj ni toliko, sama sebe bi rada prepričala, pa mi trebuh kar drugače govori.

10: Meni je tudi ta ločenost med glavo in telesom, kot je 11 rekla, v bistvu tko, kot da bi hotela glava nekaj nadzorovat, telo pa po svoje.

2: Moja glava pa nima problemov z nadzorovanjem telesa. Pa bi zelo rad videl, da bi jih imela. Meni se zdi pa to dost težko vprašanje, oziroma dost široko. Jaz bolj na občutke v telesu gledam prek posameznih čustev. In zdaj ko sem razmišljal, dosti tega, kar ste povedale, sem se tudi sam videl v tem. Ampak bolj kot stres jaz pojmem bolj ta neprijetna čustva. In na trebuhu se mi zdi, da se da marsikaj, marsikatero čustvo na različne načine čutit. Pri meni pa posamezna potem spremljajo še recimo srce, pospešen utrip ali pa kakšna tesnoba v prsih, v grlu, pa glava glava kot da utripa recimo, pa včasih samo kakšen občutek teže na kakem delu posebej...

1: Jaz sem ravno razmišljala o tem, kar si rekel, da se v različnih situacijah drugače kažejo. In čeprav se mi zdi, da je moj trebuh še zmeraj najbolj, ok, včasih sem opazila, da imam recimo roke čisto mrzle, lahko se tudi še kaj tresem. Ampak to je čisto tako, to se spomnem da sem imela konstantno, ko sem nekaj časa nazaj šah igrala. Takrat so bile bolj te roke. Kadar je čustveno kaj bolj, je trebuh. Ko je bila pa partija šaha, k sicer ni nek hud stres, je pa vseeno pritisk, pa stres, sem pa zmeraj mela mrzle roke, pa zeblo me je, pa kot da bi malo drhtela.

11: Jaz sem se zdaj spomnila, da sem bila prejšnji teden na plesu in sem čutila neko tesnobo in sem začela kar, ne vem, je telo kar samo - sem začela stresavat noge. In je šlo to kar ven, prek nog. In to mi je bilo zelo zanimivo, ker sem prvič to čutila tako.

7: Jaz pa se recimo zdaj tako počutim. Srce mi bo ven vrglo. Čutim samo od tu do tu (pokaže na področje od vratu do vrha glave) vse ostalo – nič. In samo tesnobo tu (pokaže na prsni koš)

Nadia: Če ti je neprijetno, ti ni treba sodelovat, lahko ustavimo, če hočeš. Vsak je res tukaj ker sam tako želi. Če kdorkoli noče sodelovati, mi ni treba. Ne rabi odgovorit, ni nujno. Počuti se dobro. Ok, gremo lahk naprej?

3. vprašanje: Kako gledate na to, kako razumete te spremembe? Ti si rekla, 9, prej, da enkrat sploh nisi povezala občutka v želodcu s tem, kako si se počutila ne glede na to da ti je želodec sporočal, da je nekaj narobe. A vsi lahko povežete, če ste žalostni ali pa če ste živčni, imate težave z želodcem kako na primer ali pa če se kdaj mogoče niti ne zavedate stresa ali določenega čustva, pa če vas kdaj boli glava ali želodec a je to lahko kakšen znak, da na čustvenem področju nekaj ni ok in ko se se zaveste teh sprememb ki so v telesu, kaj naredite z njimi?

9: Včasih je ful očitno recimo, kadar je izpit naslednji dan in si živčen, pa te v želodcu stiska in tko naprej. Takih stvari se sploh ne sprašujem, mi je jasno, da je to zaradi tega. Bolj se mi zdi, da je umetnost to povezati, bolečine s kakšnimi takimi čustvi, o katerih, ne vem, ne razmišljam tolik pogosto. Ne vem če je to smiselno. Če se ne dogajajo pogosto in se nisem preveč ukvarjala z njimi... Ne, to mi ni smiselno, bom morala malo oblikovat misli.

11: Pri meni je pa ravno obratno. To me v bistvu moti, ker jaz najprej vem, da je nekaj narobe. Največkrat je tako, da najprej stvar razumsko vidim, potem šele odkrijem, kako se počutim. Ne morem, ni, redko je, mislim, mora bit res tulk močno, da tisti občutek v telesu zbudi glavo, ponavadi je ravno obratno. Da vem, kako se jaz počutim, kar je škoda, ker bi lahko kakšno stvar prej razrešila.

12: Ne vem, jaz sem imela tako obdobje, da sem imela težave in se mi je pokazalo, da moraš... neko odločitev sem pač nardila, pred dvema meseci, in je potem za mano na nek način vse prišlo. Jaz se v bistvu tega sploh nisem zavedala. In v bistvu mi je, po moje, prek glavobola to ven prišlo in sem se na tak način odmaknila, da sem zadihala tisti večer in sem

spakirala kovčke in sem šla na morje za en teden. Telefon sem doma pustila in to mi je ful pomagalo da sem se sprostila, da sem zadihala, da mi nobeden ni težil, da sem se pač odmaknila od okolice, ki me je dušila.

4: Mene takrat, ko je ta živčnost, kot sem prej rekla, da mi gre po rokah pa tako, grem jaz najrajši laufat. Ker nekak si tako togoten, da boš itak laufal, pa še pozabiš na vse, pa še ful se sprostiš. Se mi je pa tudi enkrat zgodilo, da mi je telo, nekje na čustvenem področju, kot da imaš tisti bad filing, pa v bistvu ne veš, pa me je opozoril, ampak ja. Ker v takšni situaciji, pa če o tem ne razmišljaš je pa res vprašanje kaj nardit, če je smiselno kaj nardit. Ko si nemočen pa samo čakaš.

Nadia: A to govoriš zdaj samo o čustvih?

4: Ja recimo, če nekaj ti misliš, da je ok, pa se sploh ne razmišljaš toliko o tem, pa se ne pogovarjaš, pa da te kar naenkrat telo začne, ne vem, da te stisne, kot da nekaj slutiš, no. Da nekaj bo, tko.

Vesna: Kaj pa potem narediš s tem, ko začutiš to v telesu?

4: Ja nič, kaj. Paniko (smeš) ne vem kaj. Pač ja. Paniko.

Nadia: Kako pa se to odrazi ta panika?

4: Ja skozi to, da ratam živčna, pa kakšne bedne, nepremišljene odločitve sprejemem, ne vem, no kakšna dejanja nepremišljena mogoče. Na hitro, zaradi te panike verjetno. Ne vem, vse nekaj na hitro.

Nadia: Če te prav razumem, samo preverila bi. Včasih se je težko zavedati kako se počutiš na psihični, duševni ravni...

4: Včasih je lahko vse kul, potem te pa telo spomni, pa te začne vse stiskati, pa tesnoba pa tako, da nekaj pač ni ok, ali pa da se bo nekaj zgodilo.

Nadia: In potem to reflektiraš nazaj na psihično raven?

4: Ja in potem: kaj se bo zgodilo? Oziroma ja, če se bo, kaj bo potem, če se bo to zgodilo? Zdaj pa ne vem, kaj naj ane? Ne vem. Če bi se tako zgodil: če ti zaslutiš, da te bo fant pustil in ti misliš, ah saj me ne bo, saj je vse kul. In potem ti telo začne dajati bad filing in potem se

začneš spraševati, kaj pa potem, kaj pa naj, ne, to se meni samo zdi. In si zmeden. In potem, ne vem.

9: Meni se zdi tu ful vredno, če podeliš s kom, ki ti je blizu, da se ti to dogaja. da poveš, jaz pa čutim ene čudne stvari v sebi ali pa kje to čutiš. Ampak to lahko narediš, če ti je oseba blizu, ker z vsakim se ne moreš ravno tako pogovarjati. Mogoče da ni tako odprt. In je ful lažje ker lahko potem pogovor spelješ v tej smeri. Zakaj se to dogaja pa kako se dogaja. Tako da še startaš in govoriš ven iz tega potem najbrž tudi do kakšnega zaključka prideš.

11: Jaz sem videla včeraj, ke sem sama s sabo debatirala ene stvari, da tako nikamor ne prideš in se samo ciklaš, drugi ti pa odprejo in še nek svoj del in pol pač...

Vesna: OK, zanimivo, ampak dajmo se vrniti k telesu.

2: Jaz imam v mislih eno situacijo glede tega, kar ste vidve zdaj povedale. Sem bil priča eni situaciji, ko je en fant puncu začel govoriti, ki mu je bila všeč in ji je hotel povedati da mu je všeč, ampak je začel govoriti, »ja pol pa ko te pogledam pol pa me stisne neki tle, ...« (smeh) Tako da, mogoče je treba zbrati trenutek pa osebo.

1: Lahko ponovita vprašanje?

Vesna: Kako razumeš spremembe, ki se zgodijo v telesu v nekih stresnih situacijah in kaj narediš potem z njimi.

Nadia: Si govorila prej da te stiska v želodcu. Kako razumeš to, da te stiska, kakšen pomen daješ temu?

1: Ja, jaz sem bolj čustven človek in dostkrat je tko, da ne vem kaj je in šele pride pol to, da me kr neki začne trebuh in v želodcu in ne vem kaj je zdej, vem, takoj vem pač, da neki me teži al pa neki, je taka čudna energija, ne vem, neki je v zraku tazga, da sm očitno zaznala in se ne počutim fajn. In pol ponavad se dostkrat kr zjokam kr tko, dam čez to ven, da se zjokam, da pride kdaj, da mi je sam težko, ne vem zakaj. Potem pa recimo, malo razmišljam, kaj naj s tem naredim. Ali pa se s kom pogovarjam, tako dam nekaj ven, no.

Nadia: Probaš ta občutek nekaj sprostit.

1: Sprostit, ja. Dostkrat mi pa tudi čista fizična aktivnost pomaga. Ne vem. Čez to dam tudi lahko ven.

5: Jaz pa ponavadi, mislim zmeri ne vem no zakaj. Recimo, ta moj trebuh, pa vem zakaj, ni tko, da ne bi vedla zaradi česa. Sem pa ugotovila, recimo ti si rekla da ti pomaga da poveš, jaz pa se mi zdi, da moram čisto sama. Če ubesedim se mi zdi, da samo še povečam bolečino in tako sem ugotovila, da kadar se pojavlja tako kakšn bolj močan stres, mi ... saj ne bruham, sam me sili na bruhanje in se moram tako uleči v svojo posteljo, tako, polležeče in globoko dihat in nič drugega, sam tako zatrem to. Saj vem, da ni to v redu, in rada bi dala ven, ampak sama v sebe zatiram to in tako nekako potlačim to vse skupaj.

10: Jaz pa mislim da to kaj čutim na telesu, da je to posledica tega, mislim, se zavedam in vem kaj je za tem in vem kaj čutim, ampak ni zadosti, če ubesedim da me želodec boli ampak moram ta čustva sprejeti v sebi. In se mi zdi, da to tako čutim zaradi tega, ker se zavedam, ampak ker ne sprejemem tega. In kar se najbolj trudim zdaj naredit je to da sprejemem te občutke. In ni nič narobe, če se tudi neprijetno kdaj počutim.

Nadia: A to zdaj govoriš o tem, kaj občutiš fizično, al to kar občutiš na psihični ravni?

10: Ja, saj pravim, to kar občutim duševno in če tega ne sprejemem in če se nočem neprijetno počutit in to nekam odrivam, se mi to na telesu odraža. Ampak moraš sprejet.

2: Jst pa nimam toliko problema s tem, da bi sprejel tisto, ko začutim ampak bolj s tem, da začutim tisto, kar res je. Kako sta že rekli, ko zaznaš, kaj narediš s tem. Dostikrat kaj zaznam, določene stvari znam povezati med sabo ko kaj ni v redu. Ampak dostikrat pa zaznam kaj drugega kot je. Nevem kako bi to povedal, zaznam samo neko sliko občutka iz glave in si potem pa nekaj povezujem, to bi tako moglo bit in zdaj jaz to tako čutim in si predstavljam kje je zdaj to in kaj je tam notri. Ampak mislim, da to ni težko sprejet, ker to itak vse z glave ven pride. Se pravi dostkrat rabim koga da me pripelje do tega da sploh občutim tisto kar je, in kar mi v glavi, preden se pojavi da čutim tuki gor. Kako pa pride sploh do tega... Zadnjič sem res močno občutil jezo. In sem jo tudi temu primerno ven dal. In je bila zraven tudi moja punca in potem ji je bilo res, kaj naj zdaj naredim, da ti bo boljše in tak naprej, ampak meni je bilo čisto fajn. Jaz nimam problema sprejet te zadeve. Pač bil sem jezen in počutil sem se živega v tistem in fajn mi je blo. Isto je z žalostjo recimo. Kadar si pustim bit žalosten, ne. To je že ful napredek. Zdej sem pa žalosten in čutim v telesu. Je fajn sprejet to.

6: No jaz pa točno vem, kdaj se bom počutila tako, prav vem, katere situacije so, in v tistem trenutku, to se hitro vidi, recimo pač krog, tako kot danes. To mene totalno vrže s tira. Kaj

moramo v krogu govorit, zakaj moramo v krogu čakati, da pridem jaz na vrsto, tako je velikokrat na faksu, k ona reče v krogu, tako k ve prej, in jaz že, joj, pač ne... In v tistem, kaj naj naredim? Tam je, tam je, tam je in potem pride do mene in večkrat se je že zgodilo, da sem zelo težko in ful plitvo dihala in tudi besede so, nisem našla tistega razmika, in na primer in je tako prišlo pol ven. In še kdaj včasih kar obstanem pa v bistvu me je še kar strah, ko pride krog. In zdejem vem da, že prej, ko je bilo pr 1, začnem dihati, tako zelo globoko in počasi, počasi izdihnem. In potem ne vem. Ne vem če se mi bo spet zataknilo ko pride do mene. In včasih se, včasih pa kar ne, se odpre. Ampak je čedalje boljše. Recimo tudi vem od kod to izvira, točno vem. No tako se potem s tem soočim, da diham in točno vem, ko me začne tu in srce utripa in ga čutim v vratu in rokah, ja pa tudi pomaga, če z nogo malo trzam. Tudi tako, gre malo ven.

7: Ja pa vem, da me bo napadlo, mislim čutim že prve spremembe, pač tudi če me glava boli, vem da je posledica nekega stresa ali karkoli in čutim nek naval v sebi, pač grem ven in vzamem nekoga s seboj in pač hodim, hodim, hodim in samo govorim, pa tudi če ne vem zakaj me matra, meni je zdaj bedno, čutim to, trrr in pol to sam kipi in gre takole. Če še ni dobro, potem najdem drugega. Pač točno vem komu lahko to govorim. In če mi un ni pomagal,...

8: Jaz pa, če imam kaj, če me glava boli ali kar koli tako telesno, ful analiziram stvari že tako in zanaliziram tudi sebe. Na primer vse probam nekako povezati in potem to nekomu povem tudi zato, da bi lažje našla nekaj in meni pomaga, ko enkrat razumem in najdem to povezavo. Potem mi je ok. Povezavo kot kaj. Zakaj me pač boli glava, pač kaj točno je razlog oziroma, da najdem to povezavo. Pač v glavnem razumem moram. Kaj ni ok. Tudi če je nekaj...sam pač razumem moram.

4. vprašanje. Na kakšen način gledate povezavo svojega telesa oziroma posameznih delov telesa z različnimi duševnimi stanji (čustvi, mislimi)? Prej smo se pogovarjali o tem če sploh občutite svoje telo v kakšni duševni situaciji, na primer stresu. Zdaj pa naju zanima, če kakšno določeno čustvo ali pa duševno stanje, če lahko to sploh s kakšnim konkretnim delom telesa ali pa gibom, dihanjem ali pa prav konkretno še kaj povežete. Če vidite kaj takega, pri sebi kakšno povezavo. Sej ste že govorili danes o tem.

2: Meni se zdi, da smo samo o tem skos govorili. Ne vem, če prav razumem, kako povezujemo čustva z občutki v telesu?

Vesna: Ja. Zdaj pa še bolj konkretno.

2: OK. Konkretno recimo. Strah. Zdaj to, čustva stresa, ali kako?

Nadia: Katerokoli čustvo, če veš kje ga zaznaš, kako vpliva na tvoje fizično telo.

2: Zdaj to kar imam jaz razjasnjeno... Strah predvsem najmočnejše v trebuhu, pa v nogah, pač take šibke noge dobim. Pol recmo tremo ali pa tesnobo v prsnem košu, tesnobo bolj gor v prsnem košu, tako stisne skupaj, tremo bolj v grlu, jezo v glavi pa v rokah, ramenih. Hm...kaj še mam kaj, še kako lepo, veselje v ličnicah, pa v bistvu po celem telesu, kot nek tak splošen občutek, ne vem kako bi ga opisal. Potem stanja, recimo sproščenost, sproščeno, res kot da ni nobena mišica v telesu napeta, samo tiste, ki res morajo biti, ampak res morjo biti, ampak tut tista kaka popusti.

1: Jaz recimo, če imam, kot sm že prej rekla, če je en tak stres, ko mora moja glava delati, recimo šah, ali pa, zdaj več z izpiti nimam takih težav, sem pa imela v srednji šoli zelo, ko sem imela, ta omejen čas, takrat moraš pa ti nekaj povedati, meni je bilo to grozno, pa sem lahko vedela, ampak takrat...mrzle roke, pa potim se v roke, pa nič ne vem, mi glava pač čisto odpove. Kadar me pa kaj bolj na čustvenem nivoju, je pa ta moj trebuh, taka luknja v želodcu, če je negativno, ampak to tudi če mi je lepo, tudi v trebuhu, ampak je pa malo drugače bolj tako toplo pa prijetno, ampak je tudi intenzivno. Potem...se mi je tudi že zgodilo, kadar je naprimer ta občutek ljubezni ali pa kaj, ko je malo tako negotovost, ampak ti je fajn, se čuti tako, da sem se kar cela tresla, ampak je bilo lepo, čeprav, je zelo podobno kot z negativnimi čustvi, jeza naprimer, jo čutim tudi povsod, in takrat najbolj, čaka iz kje pride, ma ja pride iz tle vn (ne vem iz kje, je ne vidim), ampak je pa celo telo tudi aktivno, ko sm jezna, vse gre in tako čez telo, ta jeza. Kaj še kaj...napetost, a ne, to ne vem. Vem, da se men zelo hitro na obrazu opazi, kadar me kaj, ali se ustrašim, ali mi kaj ni prijetno, karkoli se takoj ta mimika obraza spremeni, ne morem blefirat, in tudi kadar sem vesela ne morem. Se smejim, jaz imam zelo, takoj lahko vidiš, ne morem blefirat.

2: Sam eno hitro vprašanje, glas štejeta tudi pod telo? V glasu se tudi mariskaj pozna, ne ...

3: Zdaj, ko si omenil glas, se spomnim na svojo tremo pred javnim nastopanjem, tako mi je kul, ko smo v krogu, smo enakovredni, ampak ko te nekdo tako gleda, samo tebe, se pa naprimer začnejo roke potiti, začnem se tresti, glas se mi malo poviša, pri tremi občutim dobesedno vse, ful se takrat slabo počutim. Naprimer, če me je strah, predvsem pred izpiti, v

želodcu me stiska, slabo mi je, predvsem pred izpiti me pa ponavadi tišči na wc, ko mi sploh ne bi blo treba. Pa kaj še...veselje ja, če sem ful vesela ali kaj takega, imaš ful energije, skos se smejem in je zelo fajn.

6: Ja, jaz sem se zdaj spomnila, tistega ekstremnega veselja, tako kot si ti prej omenila, skočila sem in nisem mogla biti pri miru, hodila sem, kuhinja - soba, kuhinja - soba, skos in potem sem se malo usedla in ni šlo in sem še naprej hodila. Ko me je pa zelo strah, se pa kar ustavim, kar ne morem, najrajši sm pri miru in samo čakam, kje bo kaj, kdaj bo kaj pršlo, kje bo...vse tako slišim in poslušam in vse tako, vse čute vklopim, se mi zdi.

5: Jaz pa strah, recimo da se kaj ustrašim, kolena me ful bolijo, pa tudi recimo, sem imela eno poletje manjšo prometno nesrečo, sem se ful vstrašila, pa saj ni bilo nič potem narobe, pa so me potem ta kolena bolela še eno uro po moje, res tako ful bolela, to. Potem pritisk, ne vem ta krog tudi mene tako, prav tako prazno glavo imam, res prazno. Drugače pa pred pozitivnimi pričakovanji tudi v trebuhu, samo je tako prav fajn občutek.

10: Ja jaz sem lani, predlani, vem da sm ful močno žalost tu (pokaže na prsni koš), skos me je stiskalo v prsnem košu. Drugače pa ne vem, ful bi se morala poglobit, ker bi lahko tu 50 stvari naštela, vsako stvar čutim in imam potem od vsakega čustva in to, imam lahko po različnih delih težave.

11: Ful zanimivo, zdej pač, sem žalostna, in mi je zanimivo raziskovat to žalost pri sebi, ki jo čutim in mi je v prsnem košu in v mišicah, v rokah še toliko bolj, nekako se mi zdi, da noge dostikrat kar odklopim, sem bolj v stiku z zgornjim delom telesa kot s spodnjim in roke mi zateguje.

1: Napetost sem se zdaj spomnila, če sem napeta, v bistvu kar zateguje mišice.

12: Kot da imaš krče.

1: Ja in še nekaj sem hotela reči... Da strah dostikrat tako kot trepetanje, to veselje pa res čez celo telo, ne samo da notri občutim, ampak kar mora iti ven, fizično, da kar skačem in plešem in tako, da gre to ven.

8: Jaz pa na primer žalost, čisto drugače od vseh drugih, kadar sem ful žalostna, je kakor da bi imela posebej glavo in posebej telo. V bistvu nič ni, otopelost neka.

Nadia: Tisti, ki niste odgovarjali, me samo zanima, da ne bom narobe interpretirala tega, niste odgovarjali zato, ker ne morete povezat, ne najdete odgovora, al...?

12: Ne, zato ker so v bistvu že ostali povedali ... (ostali prikimajo)

5. vprašanje: Kaj pa dihanje, ste kdaj opazovali povezavo dihanja pa nekih duševnih stanj? In kakšna je bila ta povezava?

10: Ja jaz sem opazila, zdaj pred kratkim, nikoli se nisem res toliko na samo dihanje osredotočala in mi je bilo globoko dihanje tak larifari. Ampak zdaj sem opazila, pred kratkim, da kadar sem pod stresom, začnem ful počasi in plitko dihat in sem bila v bistvu presenečena, da mi lahko pomaga že to, da globoko vdihnem in zadržim malo dih, pa izdihnem.

6: Ja jaz tudi.

8: Jaz isto.

11: Jaz pa ne diham.

9: 11 ti si zanimiva, ker kadar je kaj takega, da se ful ustrašiš, ali pa da ne veš kaj bo, ti kar pozabiš dihati, si opazila to?

11: Ja, če pride zraven mene: a ti dihaš zdaj? Pa tako jaz: ne, ne.

7: Jaz tudi plitvo diham, nič da bi zajemala zrak, tudi če se potrudim pa si štejem, 1 2 3 4, pr 3 se že ustavim in sploh ne in pač ... to mogoče pol ure delam pa mi po pol ure uspe normalno vdihniti.

3: Na primer jaz, ko sm jezna, ne vem, verjetno je to običajno, da ful hitr dihaš, ful plitvo, ko sem pa žalostna pa tudi včasih kar pozabiš dihati, ne vem, mogoče sploh ne moreš dihati in te stiska in hočeš na primer zajet zrak, ne moreš pa s polnimi plučmi.

1: Jaz pa niti ne v tem plitkem, mislim, da zmeraj kar globoko diham, samo to če hitro ali počasi je razlika. Pri jezi hitro, pri sproščenosti pa počasi, tako v tem se mi giba, mogoče kdaj tudi bolj plitko, samo na to nisem bila tako pozorna, ampak se mi ne zdi, zdaj ko razmišljam, da bi se prav v tem kaj razlikovalo.

4: Ja meni se tudi ne zdi, da bi imela težave s plitkim dihanjem, v bistvu jaz bolj tako globoke vzdihljaje delam, ooo kok sm js boga pa kej tazga, prav kakšne plitke pa ne.

2: Meni je pa zanimivo zdaj ko sm razmišljal, v bistvu, da z dihanjem dosežem, z globokim dihanjem, na enak način, dosežem 2 različni stvari, se pravi ali na nek način pirezemljim nek občutek, ga nekako nardim še bolj resničnega, še bolj se uživim v njega, enkrat drugič, po moje je tukaj tudi namen zadaj, lahko pa samo z dihanjem spremenim celo razpoloženje. Pa isto, pač samo s tem, da globok udihnem.

5: Jaz pa, kadar sem tako, nekako splošno zadovoljna v sebi, mi ful tko... nekaj časa že to delam, grem ven in diham, tako nekam sedem in čisto razmišljam kako diham, tisto me še bolj tako, ne vem, čisto se, v svoje dihanje ful globoko, res da čist izklopim vsak zvok, vsa čutila, samo na dihanje se še osredotočim, to je tak res ful lep občutek, dogodek, karkoli no.

9: Jaz delam to isto no, vsak večer preden zaspim, svoje dihanje poslušam, pa se osredotočim na njega in ful lažje zaspim.

5: Vidiš, jaz pa ne morem, samo doma, grem na en hribček.

9: Mm, to je ena taka lepa meditacija.

6. vprašanje: Ali glede na povedano vidite (kakršno koli) povezavo med duševnim stanjem in telesom? Kakšno? Sta telo in duša dve različni stvari, kako razumete povezavo med njima?

2: Meni se pa zdi, da ni tako v družbi, mislim meni se ne zdi, da se v družbi, tako na splošno, da se zelo ljudje identificirajo s svojim telesom.

Vesna: Ja, običajno se identificirajo s svojo zunanjo podobo, naju pa bolj zanima to, kako se čutimo od znotraj.

Nadia: Veliko smo govorili o tem, ko smo se pogovarjali, da čutite določene občutke v telesu, ko ste pod duševnim pritiskom, v določenem duševnem stanju. Ampak potem gre ta povezava spet samo v eno smer, spet samo iz glave, nekako te občutke razrešite tako, da naredite nekaj razumskega, pri tem pomaga glava, se vidi ta dvojnost duša in telo oz. um in telo. Vidite telo kot neko celoto, telo in dušo, svoje celotno bitje. Čutite to kot enost, celoto, ali ločujete telo, čustva, misli. Imate to popredalčkano, ali je to povezano eno z drugim? Se pravi, v primeru, da tega ne ločujete, mislite, da lahko naša fizičnost vpliva na to, kako se mi počutimo, na naša čustva na našo duševnost?

6: Meni se ne zdi, da bi jaz kaj ločevala, sta kar povezana moje telo pa moja duševnost, ne vidim nekega prepada med njima. Vse kar pač naredim, točno vem, ok, včasih pač ne vem zakaj sem zdajle na primer premaknila roko, vem kaj delam, tako da mi ni to tako, da bi bilo ful ločeno.

12: Jaz tudi vidim to bolj kot vse povezano, vsaj jaz tako čutim no, ne ločim posebej uma in posebej telesa. Poznam pa naprimer eno osebo, zdi se mi, da je to precej odvisno od tega v kaj verjameš, vera naprimer, ta oseba zelo loči um in telo, ona pač misli, da je telo nek duh, um je pa čisto nekaj drugega, ampak to je po moje precej odvisno v kaj verjameš, v kaj se poglobljaš, če se naprimer ukvarjaš z nekimi duhovi ... ampak jaz tega ne doživljam tako, men je to v bistvu povezano.

11: Meni je zanimivo to, da vem, da ni prepada med njima, ampak tega ne čutim. Pač, zavedam se, da sem jaz, jaz v celoti, z vsem tem kar doživljam, mislim, čutim, občutim, vse to je ena celota, vse to sem jaz. Ampak dostikrat, v konkretni situaciji, ni te povezave. Je tako... pač, to si želim, da bi se, da bi šlo nekako z roko v roki, ker nekaj je kar vem, nekaj pa drugo.

7, 8: Jaz tudi isto, kot 11.

2: Jaz sem točno to hotel povedat, mi je ta odgovor zelo blizu. Sem dolgo mislil, tako kot si rekla ti, 12, pa sem šel na terapijo pa sem videl da ni tako. Verjamem, da je to vse ena celota, in da to vzajemno deluje in tako naprej, ampak mislim pa, oziroma vem, da pa ni to čisto integrirano pri meni. In da so kakšni deli mogoče malo bolj dominantni, se pravi jaz, na to vajino vprašanje, kot sem ga jaz razumel, jaz vidim da so to različni nivoji, ampak da bi morale vzajemno delovati, da ni to ena sama stvar, ane. In tudi na ta način to čutim na telesu, mogoče je narobe, da tak gledam to, ampak ...

3: No jaz na primer, sem mislila, da imam kar to povezano, zdaj pa ugotavljam, da verjetno pač, če bi imela to tako povezano, um in telo, da ne bi rabila razmišljat, kateri del telesa zdej kaj povzroči, ker bi to že tako, avtomatično to vedela. Tako da mislim, da je kar ločeno pri meni. Je pač, enakomerno zastopim, oboje je enakomerno pomembno.

10: Ja ja, mislim, ne morem reči gluh da ločujem, kot nivoje, kot je 2 rekel, mislim da je to neločljivo povezano. Tudi če ti ne čutiš svojega telesa, je to pač nek drug način povezave. Drugače pa ja, se strinjam z 11., mi je bilo blizu kar je povedala.

4: Meni se pa recimo, to dogaja, da včasih itak bolj pomisliš z glavo kaj boš naredu, pa veš da je to prav racionalno, pa boš pol naredu ne, kar prvo pomisliš, jaz vem da je pač to dobro in boš, recimo veš da sem nekeje tle zajebala, morm se opravičit, pa se bom. Men se je pa enkrat zgodilo, je bila ena taka res čudna situacija in je meni glava rekla ne, ne se zdeje ti tle opravičit, amapak pač, telo me je pa kar nekaj stiskalo, pa joj, pa to ni ane in sem se tako res bedno počutila in sem samo sebe vprašala, zakaj se zdeje tako slabo počutim, pa kaj naj naredim, da se ne bi. Potem sem se prav sama s sabo malo pogovorila, sem rekla, lej, najboljša da se opravičim pa bo. V bistvu mi je v tej situaciji telo nekako reklo, sporočilo, ker glava pa ni nekak hotela, sploh ni pomislila na to, v navalu čustev. Sem se kar malo ustrašila, sem rekla fak, jaz nočem da me kr tko stisne za take bedarije, sam me je.

7. vprašanje: Ali veste kakšna je praksa uporabe telesa v socialnem delu? Se vam zdi uporaba smiselna.

(šunder, noben konkretno ne...)

Vesna: Ne, ali ne veste?

10: Mogoče pač skozi to zrcaljenje, kake tehnike približevanja pa to.

2: Kar smo mi delali je bolj to, branje telesa, se mi zdi, bolj v smislu, drža, raznih gest, kaj sporoča telo na ta način. Ne pa bolj tisti vidik kontratransfera.

Nadia: Pa bi se vam mogoče zdelo smiselno, da bi se v psihosocialnem svetovanju uporabljalo tudi telo, da se ne bi samo pogovarjali, ampak da bi našemu sogovorniku tudi mogoče svetovali, naj se naprimer postavi tako, naj globoko vdihne.

12: Jaz mislim, da bi blo to zelo koristno. Da bi morali več na tem delat, na telesu in od znotraj, ker če boš ti na sebi nekaj naredil, boš lahko tudi na sebi marsikaj spremenil, če se boš pa samo nekaj pogovarjal, pa nič naredil, pa ne bo nobenega učinka.

1: Že zelo, kar se mi zdi fajn, da dostikrat mi recimo govorimo, kako togi, in da je fajn, če tudi kot socialni delavci pa kdorkoli, da probamo vključit telo v tem smislu, ker je včasih kar nekak lažje povedat, lahko samo z zvoki in telesom, potem pa lažje se odpre, ali pa izraz, da je telo tisto, ki je pomembno, zelo pomembno, da sodeluje, da je togost telesa je potem, tudi tako ne vem, ko ti enkrat telo spraviš do tega, da mu pustiš, da reagira, vuuf (gesta z rokami

navzgor), ne vem neki ane, to zelo vpliva tudi na druge stvari in lažje se odpreš in se mi zdi, da je to čisto premalo, ampak da bi bilo pa treba, mislm da bi bilo pa fajn če bi bilo.

2: To kar si ti zdaj povedala, vidim jaz kot nek zunanji vidik, to kar vidiš, pa da si živ sam pa tako, ane.

1: Ne, da na primer če en pride se pogovarjat, da ko govori tud vključ, ne da se vidi, ampak tut lahko samo z enim zvokom in pol da roke začnejo se trest..ne vem..ne znam povedat. Ne vem probej sprostit glas, sprosti grlo, aaaa in neki pač delat in s tem ko sprostiš telo, pol se sprosti tudi, mislim laže tudi prideš in se pogovarjaš. In včasih že je kaj ti lažje. Tako sem mislila. Ne zdaj to, mimika, ali pa da se ti popraskaš po glavi.

2: Meni se zdi to dost pomembno no, kar si povedala, samo to so že tehnike, ne. Jaz to že vidim bolj kot kakšnoo terapevtsko tehniko. In kolikor jaz vidim stvari, vsaj iz svoje izkušnje, vem da, če hočeš delat s telesom nekoga, rabiš določeno mero zaupanja. Ne vem pa koliko, te izkušnje pa nimam, koliko dolg trajajo neki svetovalni pogovori v socialnem delu. Se mi zdi pa predvsem pomembno, se mi zdi to zelo pomembna tema za socialno delo, se mi zdi da bi lahko tukaj na faksu več posvetili temu, ampak bolj v smislu, tak kot si ti rekla 12., delo na sebi, se pravi, to kar mi na sebi prepoznamo, ne da nam zde dajo neke koncepte, ja če pa tole začutiš, pa lahko ti čutiš njegove stvari in potem pridemo mi s takimi glavami spet tja in rečemo, ja jaz to čutim, ti delaš to pa to ...mislim se mi zdi, da to zna zelo hitro iti narobe. Na splošno se mi zdi, da v socialnem delu mi, da tukaj mi ne dobimo neke osebne izkušnje v smislu, da bi sebe res dovolj dobro spoznali, da bi lahko delali na ta način z ljudmi, na telesen način. Ker me res zanima, zanima me tudi do česa bosta vidve prišle, kako bosta to v socialno delo integrirale, zaenkrat jaz to vidim bolj kot neko terapevtsko tehniko. Se mi zdi pa da bi blo ful dobro, če bi se dalo kakrkoli to integrirat v socialno delo, pa da bi se prej začelp s tem delat, pa da bi delovalo. Je en tak kanal, ki še ni dost raziskan.

11: S tem, kar je 2. rekel, se prav ful strinjam. Se ne bi čutila, če niti svojega telesa ne poznam, ne znam z njim delat, kako bi lahko delala s telesom nekoga drugega, mi niti na kraj pameti ne pride.

1: A se lahko še enkrat vprašanje ponovi? Meni se zdi smiselna tako kot sta rekla, ampak da ne vidim, tega čisto kot samo terapevtsko. Da se mi zdi, da lahko to dela tudi pedagog v šoli, čist tako če vidi, da imajo otroci malo prepolne glave, pa grejo malo teči okoli, pa je to isto,

pa ni to čisto nič terapevtska tehnika in to se mi zdi pri socialnem delu čisto taka stvar, k bi jo komot, use živo. Seveda je pa nujno to, mislim fajn je, če ti hočeš nekaj, moraš biti tudi ti toliko sproščen, da ti začneš tekat naokoli, pa skakat pa kričat, ali pa ne vem karkoli s telesom delat, ker če si pa sam čist tako, zdaj pa vi dajte, to je pa druga stvar, ti lahko veš, da je za njih dobro, ampak je fajn da tudi ti to. Tako da tu se strinjam, se mi pa ne zdi da je to terapevtska tehnika.

2: Jaz se tudi s tem kar si ti povedala strinjam, če maš ti tam neke otroke ali pa neko tako skupino ... kar sem govoril je bolj letelo na svetovalni seaiting, da en pride k tebi na en pogovor, in da boš ti zdej tam začel (hitro dihat), se mi pa zdi, da se bo človek tega na prvem pogovoru znal ustrašit.

1: Saj odvisno kako ti spelješ stvar, ane.

2: Ja, ja, čisto odvisno od tega.

9: Ja, jaz se pa to sprašujem, mislim seveda se strinjam z obema (pokaže na 1. in 2.), ampak kako recimo to v praksi izpeljat. Ker jaz si to predstavljam kot enourno svetovanje, ki ga imaš ti z uporabnikom, ko vidim pa povezavo telo in, da prek telesa pomagamo razreševati določene težave, vidim pa to zmeraj, da zahteva nek proces, pa minimalno eno uro časa, samo zato da ti mogoče prideš v stik s svojim telesom. In si ne znam mogoče predstavljati, kako bi to izgledalo na treh svetovalnih pogovorih, k jih imaš ti s človekom. Tako da, bi bilo zanimivo to združiti nekak skupaj, da se vidi če je izvedljivo. Ker se mi zdi, da bi to moralo potekati enkrat tedensko, ne vem po eno uro, ali pa dve uri, da v bistvu predeluješ vse skupi.

Nadia: Mogoče ne toliko v socialnem delu, zanima naju bolj, če je uporaba telesa v nekem svetovalnem odnosu sploh smiselna, če lahko telo kaj pomaga, če je to smiselno.

10., 11., 12., 10., 11., 12. Prikimajo

9: Ja to je ful smiselno. To jaz govorim ven iz sebe, ker jaz se zdaj na novo ukvarjam z biodanza, ne vem če poznata, to je tak zanimiv ples, ki povezuje telo, misli, čustvovanja, pač dela s človekom kot celoto, da je vse skupaj povezano. To se mi zdaj dogaja tri tedne, ampak jaz se v mojem življenju še nisem boljše počutila in bila tako mirna v sebi, kar čutim, da sem dejansko aktivirala vse oziroma začnem aktivirati vse kar pač rabim pri vsemu skupaj, ne

samo razum, ne samo čustva, ampak pač vse. Meni ful pomaga in po mojem bi tako lahko pomagalo vsakemu človeku.

8: Jaz, ko sem bla na praksi, so imeli tudi gibalno terapijo. In uporabniki so v bistvu tako povedali, da je to bilo nekaj njim zelo težkega in če bi se lahko, bi se temu izognli, ampak ko so pa enkrat to nardili, da jim je pa nekako, pač niso znali točno povedat kaj in kako, ampak da jim je nekako bilo všeč in pomagalo. Tako da, verjetno je smiselno.

3: Ja verjetno tudi veliko ljudi sploh ne zna svoje probleme, težave, kakroli, dati ven skoz besede, mogoče se ne znajo izrazit in je včasih veliko lažje ali s plesom ali mogoče s kakšnim gibanjem, ali pri otrocih mogoče z risanjem, ali kej tazga, pač dejansko se včasih zaveš česa kar niti dejansko sam ne veš, ker je skrito nekje, pač z besedami se ne vidi.

8. vprašanje: Bi se vam zdelo smiselno, da bi nas že na faksu začeli učiti o tem, kako čutiti sam sebe, dela na telesu s samim sabo?

10: Meni se zdi, da se zelo površinsko enih stvari dotaknemo, bi bilo boljše mogoče, če bi se jih manj, pa tistih bolj globoko.

12: Preveč je enih istih stvari, bi lahko še kej drugega, tako je pa štiri leta eno in isto. In tole res manjka.

11: Tudi, koncepte se lahko naučiš, ampak da tiste koncepte ponotranjiš, da ratajo tvoji, da vidiš kje si ti, to pa ne bo tako hitro, tukej pa mi kr nekej delamo, dostikrat no.

4: Ja to bi res morali, zato tudi potem, ko si v službi, pa pride do teh izgorevanj, pa to ... s tem bi se zavaroval, za lastno zdravje.

3: Pa tudi na primer da veš, kako to učinkuje na uporabnika, da greš skozi isti proces kot on, da dejansko ga ne siliš nekaj, če vidiš da mu nekaj ne ustreza, pa ga ne siliš v to, ker pač je to sam koncept, zdaj bi pa to moral z njim naridt, da pač res čutiš tisto, ko on čuti v tem procesu.

1: Men se bi tudi zdelo smiselno, ja to telo in tako, različne te, to se mi zdi, da sem že govorila asistentom, da sploh se naučimo na kakšne načine mi lahko delamo, z določeno populacijo, ampak tako da mi to delamo, lahko je to drama, ples, igra te načine. Jaz sem predvsem videla, da imajo socialni pedagogi veliko več tega in meni bi se zdela ta povezava tukaj res smiselna, tam se je res videlo, da delajo in potem tudi v projekte lažje grejo. Iz tega,

ker že v enih izkušnjah so, ane. Mi pa imamo u bistvu zelo veliko teoretičnega znanja, sam potem imaš en ta strah pred tem kako zdaj dejansko it, pa nekaj naredit. Ali pa da bi dobili ideje, če imaš nek probelm, kako zdaj ga prikazat, ker ga lahko na različne načine, prek umetnosti, ali pa čisto preko papirologije, da imaš vse te možnosti, pa da veš da jih maš, da lahko potem zbiraš kaj narediti. To bi se mi zdel ...

6: Se čisto strinjam. Preveč sedimo, pa premalo kaj drugega delamo, 8/9 časa samo sedimo in poslušamo, sploh letos 14 dni prakse, to je neverjetno...

8.2.2. Odgovori socialnih delavk

Anonimna 1

1. Odnos do telesa:

- a. Kakšen je vaš odnos do svojega telesa, kako vidite povezavo telesa in uma, duševnih procesov?

V zadnjem letu in tudi v preteklih odnos do mojega telesa ni bil preveč dober (preslišim, ko mi telo pove, da je utrujeno, in vedno znova si govorim samo še malo, samo še tole naredim, ko mi sporoča telo, da je lačno, dajem prednost delu pred hrano včasih ne vedno, ne počivam dovolj, čeprav sem utrujena kar en grem spat, ker pretekliv zorc prihajajo na dan, ko mi misli govorijo ni čas za počitek, kaj boš sedaj šla spat,...). Misli in telo sta med seboj močno povezana. Če misli ne prepoznavam, potem ignoriram telo. Vendar mi gre to sedaj vedno bolje. Začela sem opazati, da ko ne želim po službi imeti kontakta s svojimi prijatelji, se oddaljujem je to že eden izmed alarmov, ko mi misli sporočajo, da je utrujenost telesa preveč močna. V takšenm primeru potem začnem gledati tudi na telo, si vzamem čas za počitek. Oboje je med seboj močno povezano. Učenje prepoznavanja misli je nujno potrebno, da lahko ustrezno poskrbimo za svoje telo in s tem posledično tudi za lastno duševno in telesno zdravje.

- b. Na kakšen način prepoznavate sporočila (napetosti v mišicah, v želodcu, utrujenost ...) Svojega telesa?

Težave s spanjem, nemiren spanec, utrujenost na splošno, težave s koncentracijo, pozabljanje na stvari – kaj sem ravnokar hotela narediti, napetost v mišicah, glavobol, utrujene oči, zjutraj se zbudim utrujena, če je res hudo in sem že čisto utrujena sem tako utrujena, da ne morem niti telovaditi, utruja me že dihanje,...

- c. V kolikšni meri ta sporočila upoštevate?

V zadnjem letu redno in vedno bolj. Skušam vsaj 2h dnevno po službi počivati, grem spat, poslušam umirjeno glasbo, grem na jogo 2x na teden, si prižgem svečke, topel čaj za sprostitvev, skušam umiriti hitrost svojega telesa, da ga upočasnjujem namenoma, skušam delati eno stvar naenkrat, čeprav ne uspe vedno, si bolj razporediti delo. Se vprašam kaj v tem trenutku hočem, želim početi? Ali imam dovolj energije za to?

2. Stres, izgorelost:

- a. S čim povezujete razloge za izgorelost?

Pretirano delo, premalo počitka, zanemarjanje sporočil telesa, stari vzorci, misli, ki ti govorijo ne smeš počivat, to mora biti narejeno, perfekcionizem,...

- b. Kateri so znaki izgorelosti, ki jih prepoznavate pri sebi?

Kronična utrujenost, že dihanje me utruja, slabša koncentracija, vse me nervira – ljudje v službi, sodelavci, ki akr naprej nekja hočejo od mene, vse mi je odveč, ne morem niti na sprehod, ...

- c. Kako se to kaže na telesu?

Totalna izčrpanost

- d. Kaj s temi znaki naredite?

Danes jih skušam upoštevati ind ati telesu tisto kar potrebuje (opisala že zgoraj)

- e. Ali se ukvarjate s telesno aktivnostjo in kakšna je povezava s stresom oz. Spoprijemanjem z njim?

Ukvarjam se z jogo, delam vaje mišičnega sproščanja in cd za obvladovanje stresa, poslušam meditativno glasbo. Pomaga mi, da se umirim, da ne divjam, da začutim notranje ravnesje in vem, da je to bilo dobor za telo, tudi utrujenost izgine, zadovoljstvo je večje, delam tudi vaje za hrbet (sedaj nekaj dni),...

3. Delo z uporabniki:

- a. Ali se vam zdi smiselno, da socialni delavci posvečamo pozornost telesu uporabnika?

Da.

- b. Ali že uporabljate telo pri delu z uporabniki?

- i. Na kakšen način?

Ljudje skozi telo izražamo tisto kar z besedami ne moremo. Opazovanje kako se besede skaldajo z vedenjem posameznika, nam lahko eliko pove o notranjih stiskah tega človeka (govori o situaciji, ki je izredno težka, pri tem pa se smeje skozi stisnjene zobe, govori, da je dobro, roke pa se tresejo, glas se trese, umaknejo oči, da v njih ne bi videl žalosti, zanika jezo, tišči pa prste, ki so čisto zakrčeni),...

- ii. Kakšni so rezultati?

Ljudje lažje ubesedijo svoje občutke, če jim podelim svoja opažanja in tudi hitreje pridejo v stik z vsebinami, ki so zanje težke. Ko so enkrat ubesedene jih lažje predelujemo, ker vemo kaj je v oazdju, s čim delati.

- c. Kje so pomanjkljivosti, prednosti?

Lahko so obrambe tako visoke, da se razjezijo, zaprejo, še bolj zanikajo – to je odvisno od posameznika in od tega kako se je pripravil na srečanje z vsebinami, ki so del njegovega življenja. Potrebno je vedeti kdaj je osebi preveč in ne nadaljevati, da ne podremo obramb prehitro. Lahko jim damo podporo pri izražanju čustev, zgodb, vendar ker tega nikoli niso dobili od lastne družine, drugih zanje pomembnih ljudi, je to hkrati prednost in pomanjkljivost – istočasno se srečajo s človekom, ki jih podpira in z žalostjo, ker to niso njihovi bližnji. Problem je lahko tudi v tem, da če strokovni delavec ne dela na sebi, se mu ob spominih klienta zbudijo lastna čustva. Hitro lahko pride do kontratransferja ali do transferja. Zato je vključitev v supervizijo ali celo soebno terapijo nujno potrebna za vsakega strokovnega delavca.

d. Ali vidite (realne) možnosti za tovrstno delo?

Da, vendar ne le na podlagi znanja iz fsd, temveč samo, če se strokovni delavec izobražuje na področju psihoterapije, kar pomeni tudi sama. Pri delu z ljudmi sem namreč ugotovila, da po fakulteti nisem imela nobenega znanja kako pravzaprav delati. Učenje se je začelo s prvim dnem dejanskega dela. Večino znanja ni bila priemrta, razen redkih izjem. Nujno za uporabo tehnik dela s telesom, strokovni delavec potrebuje dodatno izobrazbo na tem področju. In najbolj primerna je psihoterapija.

4. Izobraževanje za delo s telesom:

a. Ali ste se v okviru svojega strokovnega izpopolnjevanja že srečali s to temo?
Če da, kje?

V okviru lastne osebne terapije, v okviru študija psihoterapije, ki ga nadaljujem, pri svetovalnem delu, ki ga izvajam.

i. Kot skrb zase – preventiva pred izgorelostjo

ii. Kot tehnike dela z uporabniki (oboje)

b. Se vam zdi smiselno da socialni delavci pridobijo znanje o telesu in uporabi telesa? Mogoče že na fakulteti za socialno delo?

Je smiselno, vendar bi predavanja moral izvajati psihoterapevt, ki bi jasno opozoril na prednosti in pomanjkljivosti, vključeni pa bi morali biti tudi v osebno psihoterapijo, da bi lahko predelali prvo svoje lastne izzive. Če ne delamo na sebi, to lahko postane ovira pri delu s klienti.

1. Odnos do telesa:

- a. Kakšen je vaš odnos do svojega telesa, kako vidite povezavo telesa in uma, duševnih procesov?

Obstaja zelo močna povezava med telesom, umom in duševnostjo. Seznanjena sem s psihosomatskimi obolenji, ki nastanejo

- b. Na kakšen način prepoznavate sporočila (napetosti v mišicah, v želodcu, utrujenost ...) Svojega telesa?

S pozornostjo na svoje počutje, občutke.

- c. V kolikšni meri ta sporočila upoštevate?

Kar v precejšnji meri, ker vem, da mi telo nekaj sporoča na ta način – da kaj potrebuje, ima česa preveč ipd.

2. Stres, izgorelost:

- a. S čim povezujete razloge za izgorelost?

S pretiranim trošenjem energije, premalo skrbi zase, neravnovesje med dajanjem in prejemanjem.

- b. Kateri so znaki izgorelosti, ki jih prepoznavate pri sebi?

Občutek izčrpanosti, utrujenosti, bolečine v telesu, izguba volje in smisla, potreba po umiku, naval negativnih čustev.

- c. Kako se to kaže na telesu?

Kot utrujenost, bolečine, pomanjkanje energije.

- d. Kaj s temi znaki naredite?

Privoščim si počitek, sprehod v naravi, wellness, druženje s prijateljicami, dober film ali dobra knjiga.

- e. Ali se ukvarjate s telesno aktivnostjo in kakšna je povezava s stresom oz. Spoprijemanjem z njim?

Telesne aktivnosti imam bolj malo, ker imam težave v križu.

3. Delo z uporabniki:

- a. Ali se vam zdi smiselno, da socialni delavci posvečamo pozornost telesu uporabnika?

Da, nadvse smiselno.

- b. Ali že uporabljate telo pri delu z uporabniki?

Včasih.

- i. Na kakšen način?

Vodena progresivna mišična relaksacija. Zavestno dihanje.

- ii. Kakšni so rezultati?

Dobri, ker so uporabnice po relaksaciji bolj umirjene, osrediščene, lažje razmišljajo.

- c. Kje so pomanjkljivosti, prednosti?

Preveč je dela na nujnih postopkih, ki morajo biti izpeljani. Redko ostane čas za take aktivnosti.

- d. Ali vidite (realne) možnosti za tovrstno delo?

Da, vendar občasno.

- 4. Izobraževanje za delo s telesom:

- a. Ali ste se v okviru svojega strokovnega izpopolnjevanja že srečali s to temo?

Da.

če da, kje?

Pri obeh spodaj navedenih temah – kot skrb zase in kot metoda dela, natančneje pri študiju psihoterapije.

- i. Kot skrb zase – preventiva pred izgorelostjo

- ii. Kot tehnike dela z uporabniki

- b. Se vam zdi smiselno da socialni delavci pridobijo znanje o telesu in uporabi telesa? Mogoče že na fakulteti za socialno delo?

Da, zdi se mi nujno poudariti neločljivo povezanost telesa, uma in duševnih procesov, ker le na tak način lahko vidimo celotno sliko. S kako uporabnico je lažje začeti s telesnimi tehnikami kot uporabljati metode za prepoznavanje čustev in občutkov.

1. Odnos do telesa:

- a. Kakšen je vaš odnos do svojega telesa, kako vidite povezavo telesa in uma, duševnih procesov?

Poskušam obdržati ravnovesje telesa in uma, ki sta neločljiva in povezana. Preko psihofizičnih aktivnosti, počitka, vaj, ki sproščajo in utrjujejo oboje.

- b. Na kakšen način prepoznavate sporočila (napetosti v mišicah, v želodcu, utrujenost ...) Svojega telesa?

Občasen glavobol, bolečine v vratu, napetost v mišicah....

- c. V kolikšni meri ta sporočila upoštevate?

Včasih manj, včasih več.

2. Stres, izgorelost:

- a. S čim povezujete razloge za izgorelost?

Preobremenjenost pri delu, ponavljajoče stresne situacije, prevelika osebna pričakovanja in pričakovanja okolice..

- b. Kateri so znaki izgorelosti, ki jih prepoznavate pri sebi?

Utrujenost, brezvoljnost.

- c. Kako se to kaže na telesu?

Glavobol, občutek neprespanosti, slabša koncentracija..

- d. Kaj s temi znaki naredite?

Registriram in si poskušam pomagati.

- e. Ali se ukvarjate s telesno aktivnostjo in kakšna je povezava s stresom oz. Spoprijemanjem z njim?

Da, pomaga mi pri zmanjševanju stresa in večji psihofizični kondiciji.

3. Delo z uporabniki:

- a. Ali se vam zdi smiselno, da socialni delavci posvečamo pozornost telesu uporabnika?

Da.

- b. Ali že uporabljate telo pri delu z uporabniki?
 - i. Na kakšen način?
 - ii. Kakšni so rezultati?

Da, pri skupini za samopomoč za ženske, žrtve nasilja. Opazujemo položaj telesa, način sedenja, hoje, gibi...na primeren način in skupaj z uporabnicami preko različnih metod poskušamo spreminjati in usklajevati telo in um v bolj odprt, bolj sproščen, bolj »pokončen«, sodelujoč..rezultati so odlični, postopoma se vse navedeno izboljša.

c. Kje so pomanjkljivosti, prednosti?

/..

d. Ali vidite (realne) možnosti za tovrstno delo?

Da.

4. Izobraževanje za delo s telesom:

a. Ali ste se v okviru svojega strokovnega izpopolnjevanja že srečali s to temo?

Če da, kje?

Da, nlp..seminarji sekcije vh, md, sorodnih organizacij v okvirju socialne zbornice.

i. Kot skrb zase – preventiva pred izgorelostjo

ii. Kot tehnike dela z uporabniki

b. Se vam zdi smiselno da socialni delavci pridobijo znanje o telesu in uporabi telesa? Mogoče že na fakulteti za socialno delo?

Da, že na fsd..

1. Odnos do telesa:

- a. Kakšen je vaš odnos do svojega telesa, kako vidite povezavo telesa in uma, duševnih procesov?

Menim, da smo ljudje celovita bitja, kar pomeni, da je tudi fizis tako kot um, čustva ali astral zelo pomemben. Temu primerno in po zmožnostih skrbim za svoje telo.

- b. Na kakšen način prepoznavate sporočila (napetosti v mišicah, v želodcu, utrujenost ...) Svojega telesa?

V mojem življenju se je psihosomatika pokazala zelo nazorno in sporočila upoštevam.

- c. V kolikšni meri ta sporočila upoštevate?

2. Stres, izgorelost:

- a. S čim povezujete razloge za izgorelost?

S slabo organiziranostjo, premalo skrbjo za psihofizično počutje in neskomuniciranjem počutja, probremenjenosti drugim ljudem.

- b. Kateri so znaki izgorelosti, ki jih prepoznavate pri sebi?

Živčnost, žalost

- c. Kako se to kaže na telesu?

Zbolim.

- d. Kaj s temi znaki naredite?

Se pogovorim, vzamem si čas zase, organiziram se bolje.

- e. Ali se ukvarjate s telesno aktivnostjo in kakšna je povezava s stresom oz. Spoprijemanjem z njim?

Hodim v hribe, imam majhnega otroka, ki je aktiven in jaz z njim. Pomaga.

3. Delo z uporabniki:

- a. Ali se vam zdi smiselno, da socialni delavci posvečamo pozornost telesu uporabnika?

Da.

- b. Ali že uporabljate telo pri delu z uporabniki?

- i. Na kakšen način?

Da. Imamo 2x tedensko šprt v programu, 1x mesečno pohod v hribe, pri jezi in kadar se nekdo težko izraža – tek, boksanje v vrečo in šele potem sledi pogovor, pisanje...

- ii. Kakšni so rezultati?

Pomaga.

- c. Kje so pomanjkljivosti, prednosti?

Kot sem že omenila smo celostno bitje in ne smemo biti potem pozorni le na fizično telo. V našem programu, kjer delamo z zasvojenimi uporabniki hitro kompenzirajo s športom in se potem ne bi posluževali še drugih tehnik.

- d. Ali vidite (realne) možnosti za tovrstno delo?

Da.

4. Izobraževanje za delo s telesom:

- a. Ali ste se v okviru svojega strokovnega izpopolnjevanja že srečali s to temo?

Če da, kje?

- i. Kot skrb zase – preventiva pred izgorelostjo

Da

- ii. Kot tehnike dela z uporabniki

Da

- b. Se vam zdi smiselno da socialni delavci pridobijo znanje o telesu in uporabi telesa? Mogoče že na fakulteti za socialno delo?

To je zagotovo v redu v kombinaciji z duševnim in duhovnim. Konkretno pri nas imamo pa tudi zaposlenega športnega učitelja, ki skrbi za ta del med nami in za uporabnike.

1. Odnos do telesa:

- a. Kakšen je vaš odnos do svojega telesa, kako vidite povezavo telesa in uma, duševnih procesov?

Vsekakor so močno povezani: telo, um in duševni proces. Skrb za katerega koli od teh elementov vpliva tudi na vse ostale, npr. Če telovadimo to pozitivno vpliva tudi na um in duh, če treniramo um to vpliva na boljšo samozavest, počutje pa tako naprej.

Moj odnos do telesa: učim se ga imeti rada, spoštovati kljub vsem navideznim pomanjkljivostih, ki jih ima. Učim se ga poslušati, ga negovati, čim bolje skrbeti zanj.

- b. Na kakšen način prepoznavate sporočila (napetosti v mišicah, v želodcu, utrujenost ...) Svojega telesa?

Npr., če zaužijem preveč sladkorja, se mi v ustih pojavijo afte. ☺ drugače pa opazim svojo držo, ko se telo povleče vase, vem, da potrebujem nego, skrb. Kadar plitko diham, vem, da sem v stresu. Če imam težave z želodcem, vem da imam potlačeno jezo,....

- c. V kolikšni meri ta sporočila upoštevate?

Kar v veliki meri, z leti vedno bolj. Spremenim prehrano, se poglobim vase in se izprašam, kaj me moti, grem v naravo se razgibat, se razbremenim s tem, da pokličem kakšno dobro prijateljico.

2. Stres, izgorelost:

- a. S čim povezujete razloge za izgorelost?

Če ne znaš postaviti meja in ne poslušáš svojega telesa in greš preko svojih meja..

- b. Kateri so znaki izgorelosti, ki jih prepoznavate pri sebi?

Mislim, da nimam znakov izgorelosti, da postavim mejo, spoštujem svoje zmožnosti.

- c. Kako se to kaže na telesu?

- d. Kaj s temi znaki naredite?

- e. Ali se ukvarjate s telesno aktivnostjo in kakšna je povezava s stresom oz. Spoprijemanjem z njim?

Nekje dva do trikrat na teden grem v hrib, dva do trikrat plešem in s tem dajem telesu možnost, da spregovori, pove, se izrazi....

3. Delo z uporabniki:

- a. Ali se vam zdi smiselno, da socialni delavci posvečamo pozornost telesu uporabnika?

Seveda se mi zdi smiselno.

b. Ali že uporabljate telo pri delu z uporabniki?

Da uporabljam.

i. Na kakšen način?

Da ga ženske sprejemajo, da se učijo biti nežne s svojimi telesi, da delajo na tem, da ga ne zavračajo. Da se učijo poslušati in razumeti govorico svojega telesa: kdaj se počutijo dobro, kdaj slabo, kaj sporočajo svetu z držo svojega telesa....kako s telesom sporočiti to kar je v notranjosti in kako s tem zmanjšati notranjo napetost...

ii. Kakšni so rezultati?

To gre počasi, če so leta in leta zavračala svoja telesa, potem ne pridejo spremembe čez noč. Je pa viden napredek pri tem, da vidijo, hitreje zaznajo, kje se počutijo dobro kje ne, kateri odnosi jim ustrezajo in kateri ne.

c. Kje so pomanjkljivosti, prednosti?

Pomanjkljivosti so v tem, da je to za marsikatero tabu tema in jim je nerodno govoriti o tem, so sramežljive, ne verjamejo v medsebojno delovanje telesa/duha/uma..

Prednosti so v tem, da tiste, ki se lotijo tega dela, hitro dobijo pozitivne rezultate, dokaj hitro in na lahek način si lahko izboljšajo svoje počutje.

d. Ali vidite (realne) možnosti za tovrstno delo?

Ja vidim realne možnosti za tovrstno delo.

4. Izobraževanje za delo s telesom:

a. Ali ste se v okviru svojega strokovnega izpopolnjevanja že srečali s to temo?

Če da, kje?

Se bom v tem mesecu prvič, grem na delavnico odnos do telesa v okviru družinskega inštituta krog – mislim, da bodo predstavljene tudi tehnike dela z uporabniki,...glede predavanj na temo skrbi, pa sem se udeležila že predavanj, ki jih za varne hiše in materinske domove organizira varna hiša celje.

i. Kot skrb zase – preventiva pred izgorelostjo

ii. Kot tehnike dela z uporabniki

b. Se vam zdi smiselno da socialni delavci pridobijo znanje o telesu in uporabi telesa? Mogoče že na fakulteti za socialno delo?

Ja vsekakor se mi zdi zelo smiselno. Ja že na fakulteti. ☺

1. Odnos do telesa:

- a. Kakšen je vaš odnos do svojega telesa, kako vidite povezavo telesa in uma, duševnih procesov?

Um vpliva na delovanje telesa.

- b. Na kakšen način prepoznavate sporočila (napetosti v mišicah, v želodcu, utrujenost ...) Svojega telesa?

Slabost, bolečine po telesu, migrena, padec telesne odpornosti.

- c. V kolikšni meri ta sporočila upoštevate?

Včasih se ustavim, včasih ne.

2. Stres, izgorelost:

- a. S čim povezujete razloge za izgorelost?

Preobremenjenost z delom, količina dela, odnos do dela.

- b. Kateri so znaki izgorelosti, ki jih prepoznavate pri sebi?

- c. Kako se to kaže na telesu?

V obliki pogostejših obolenj - viroze, utrujenost, migrene

- d. Kaj s temi znaki naredite?

Tek, dihalne vaje, ali pa počitek

- e. Ali se ukvarjate s telesno aktivnostjo in kakšna je povezava s stresom oz. Spoprijemanjem z njim?

Da, kar veliko. Pomaga mi pri regeneraciji

3. Delo z uporabniki:

- a. Ali se vam zdi smiselno, da socialni delavci posvečamo pozornost telesu uporabnika?

Da.

- b. Ali že uporabljate telo pri delu z uporabniki?

Ne, ne poznam toliko te zadeve.

- i. Na kakšen način?

- ii. Kakšni so rezultati?

- c. Kje so pomanjkljivosti, prednosti?

- d. Ali vidite (realne) možnosti za tovrstno delo?

Premalo časa, zato ni realnih možnosti.

4. Izobraževanje za delo s telesom:

- a. Ali ste se v okviru svojega strokovnega izpopolnjevanja že srečali s to temo?
Če da, kje?

Da, kot skrb zase

- i. Kot skrb zase – preventiva pred izgorelostjo
- ii. Kot tehnike dela z uporabniki
- b. Se vam zdi smiselno da socialni delavci pridobijo znanje o telesu in uporabi telesa? Mogoče že na fakulteti za socialno delo?

Da.

8.2.3. Pogovori s profesorji in asistenti fakultete za socialno delo univerze v Ljubljani

As. mag. Klavdija Kustec

1. Vprašanje:

Nadia: Kakšen je tvoj odnos do telesa? Kako vidiš povezavo med umom in telesom, duševnimi procesi in telesom?

Klavdija: Moj odnos do telesa? Pa te povezave? Meni se zdi, da sta telo in um zelo povezana, da ne mormo tega ločit eno od drugega. In da nekako način kako ravnam s svojim telesom, se tudi odraža na tem kako, na kak način reagiram v okolici.

Nadia: Mogoče še podvprašanje. Kako prepoznaš kakšna sporočila, ki ti jih pošilja telo?

Klavdija: Ja. Na primer, če se slabo počutim, pa zdaj, ko me je na desni strani nekaj špikalo sem se bolj ustavlja, sem si rekla OK, bo treba nekaj pogledat, iti do zdravnika, vprašat kaj se tam dogaja. Pa tudi kadar je telo preutrujeno, da se pravočasno usedem, oziroma da si omogočim neko relaksacijo, da se ne preforsiram.

1. Vprašanje:

Nadia: Kako je pa z izgorelostjo na ravni stroke? Kako je, a ima kakšne odgovore stroka konkretno na izgorelost, glede preprečevanja, zdravljenja tega, da na primer opremi socialne delavce s tem, da si lahko pomagajo.

Klavdija: Da si lahko pomagajo?

Nadia: Ja.

Klavdija: To bi zdaj težko rekla, ker se ne ukvarjam neposredno s tem. Jaz mislim, da je mogoče celo premalo tega poudarjeno pri študentih. Se pa zagotovo v določenih delih kakih vaj kdo dotakne teme izgorelosti. Tako da, jaz ko se, bolj sem se lani s študenti o tem pogovarjala, tako da smo se dejansko pogovarjali o tem, hkrati pa sem jih tudi vprašala na kak način pa si oni pomagajo pri tem. In je prišlo na dan da tudi sproščanje, telesna aktivnost, gibanje, drugi so rekli, da jim pomaga glasba, pa da si prižgejo svečke, pa da grejo v banjo, ampak vse za to rabiš telo, rabiš gibanje, gib in neko odločitev za to.

Nadia: Se pravi se ti zdi smiselno, da bi nekako tudi s telesom delal pri tem problemu?

Klavdija: Pri izgorelosti jaz mislim da ja. Mislim da ja. Se mi zdi smiselno, zato ker je, v tem smislu telo takrat res rabi veliko, zdaj če je ta izgorelost, res rabi počitek, ampak hkrati pa vsaj neko minimalno aktivnost. Da se lahko nazaj regenerira.

2. Vprašanje:

Vesna: Kaj pa pri delu z uporabniki, konkretno pri procesu neke pomoči. A tudi mogoče uporabljaš kdaj njihovo telo, recimo jih usmeriš kdaj vanj, da grejo z zavedanjem v telo? Vaje recimo.

Klavdija: Mhm, ja, jaz predvsem kako vajo izvedem. Ko na primer nekdo potoži, zadnjič mi je ena potožila, da jo boli hrbet, oziroma križ, da je težko pri miru, potem smo nardili eno tako vajo, da greš počasi v predklon, da se je na ta način malo sprostila. In potem je rekla, da ni vedela, da je lahko to tako preprosto, da si lahko na preprost način. Tako da jaz kar uporabim, no. Tudi ko delam bolj s skupino, rečem, dajmo se zdej malo pretegnit, dajmo da vsak nardi nek gib. Tako no.

Vesna: Pa tudi v povezavi z duševnimi procesi, ali sam recimo če kdo potoži recimo za kake bolečine?

Klavdija: Duševni procesi, tukaj mislita če so stiske, težave?

Vesna: Čustva, stiske, težave, ja.

Klavdija: Iščem, če je kaka taka izkušnja. Mislim da tudi v povezavi z duševnimi procesi. Na primer, če je prisotna depresija, takrat se tako predlaga, da čim več hodijo. Hoja spodbuja sproščanje hormona serotonina, in ta vpliva na boljše počutje. Tako da zagotovo pri takih situacijah.

Vesna: V kakšnem kontekstu se ti zdi smiselna ta uporaba? V depresiji si rekla, pa recimo če kdo potoži prav o konkretnih problemih, pa še mogoče kje, mogoče pr kaki skupini uporabnikov, kjer se ti zdi bolj smiselno?

Klavdija: Ja, to je lahko zelo širok spekter. Od težav v duševnem zdravju do res telesnih, fizičnih težav, pa tudi pri samem oblikovanju identitete neke osebe, da si postavi meje. Pri pogledu za naprej, se pravi je kar širok spekter tega.

3. Vprašanje:

Vesna: Kaj pa glede izobraževanja. A si se kdaj srečala s kakšno delavnico ali pa nekim konkretnim izobraževanjem, ki bi vključevalo telo, ali pa poudarjalo pomen telesa

Klavdija: Ja, v kar sem se vključila je blo to pri Céline, ta Body, kaj je to?

Vesna: Body Mind Centering⁷.

⁷ Body-Mind Centering je poskusna somatska metoda, ki odkriva nove svetove gibanja, dotika, zvoka, uma in telesa. Utemeljila jo je Bonnie Bainbrigde Cohen.

Klavdija: Ja, edino to. Da je bilo telo res v ospredju. Potem edino, kar sem sama tudi z jogo, tud na ta način. Da bi pa prav namerno bila na nekem izobraževanju posebej za delo s telesom, to pa ne. Razen to pri Céline. Drugače ne.

Vesna: Prej si že rekla, da tudi na svojih vajah kdaj uporabiš telo. Na kak način pa? Recimo, a na vsakih vajah to uporabiš in s kakim namenom uporabljaš telo?

Klavdija: Včasih uporabim z namenom energiziranja skupine, včasih z namenom da se povežemo, včasih zato, da se srečamo, včasih zato, da vidmo, kako se en počuti in kako drug. Ne uporabljam pa tega na vsakih vajah. Ali na začetku, kot uvod, zato da se zbližamo, ali pa, če so vaje popoldan, da se malo prebudimo nazaj. Da se malo povežemo na ta način. Ne uporabljam pa skos, da bi prav namerno na ta način skos uporabljala. To pa ne.

Vesna: Pa se ti zdi smiselno, da bi socialni delavci, študenti, že na faksu dobili znanje o uporabi telesa? Ali v smislu boja proti izgorelosti, pa tudi v smislu konkretnih tehnik, ki jih lahko uporabijo v delu z uporabniki?

Klavdija: Ja meni bi se zdelo zelo smiselno. Pa tudi če telo, samo dihanje, mimika obraza, to je telo in ga uporabljaš v svetovanju tak da se mi zdi, da če bi se bolj opremili s tem kako uporabljat telo oziroma ga vključevat v svetovalni proces, bi zagotovo pripomoglo, reimo tudi bolj, da bi bolj pristno navezovali osebne stike z uporabniki.

Nadia: Kako se ti pa zdi, da bi se to mogoče dejansko zgodilo na fakulteti? Da bi se kdaj dejansko vključlo kakšen tak predmet?

Klavdija: Jaz mislim, da so potenciali, da so možnosti. Na primer pri predmetu Psihosocialna pomoč z umetnostjo, tukaj bi se zagotovo lahko vključilo in da bi se recimo povezali z nekom lahko, ki je bolj usposobljen za to, ali pa da bi se na primer jaz bolj usposobila še za to, in bi lahko več izvajali tega. Ja, jaz mislim, da so potenciali tukaj, pa predmet Teorije ustvarjalnosti. Tudi mogoče bi lahko kej spregovorila o tem, kako pa vključimo telo. A je še kak tak? Zagotovo lahko kdo še pri vsakem kaj doda, ne vem, ampak to je dvoje polj, kjer jaz zagotovo vem, da lahko tud jaz kaj prispevam. Seveda z več izobraževanja in s temi izkušnjami, ki jih mam že.

1. Vprašanje

Nadia: DOC. DR. VESNA LESKOŠEK

2. Vprašanje

Nadia: Kakšen je vaš odnos do svojega telesa?

Vesna L.: Moj odnos do mojega telesa se je skozi mojo osebno zgodovino zelo zelo spreminjal. Od najstniške zafrustriranosti zaradi debelosti, potem kariere hujšanja, celo se mi zdi, da sem bila v kakem obdobju na robu med kakimi motnjami hranjenja in hujšanjem, čeprav nič pretiranega. Potem pa bolj kot sem odraščala, več let kot sem si nabrala, bolj sem se počutila udobno v svojem telesu. Mogoče je bila neka prelomnica tudi prometna nesreča, ki sem jo doživela in takrat začne človek sebe in svoje življenje drugače gledat, tako da, sedaj se mi zdi, da se zelo udobno v svojem telesu počutim.

Nadia: Kako vidite povezavo telesa in uma, duševnih procesov?

Vesna L.: Meni se zdi, da je to nekaj kar je samo po sebi integriranega. Skozi zgodovino so telo zatirali, sploh še v Stari Grčiji, Platonove teze okoli telesa, da bi trenirali um, recimo če pogledate celibat, je tudi neko tako sredstvo za zatiranje telesa, da se razvije duhovnost, ampak mislim, da je današnji čas to presegel. Danes ugotavljamo, da sta pomembna tako telo, zdrav um v zdravem telesu, je neka taka maksima, ki zares drži. Čeprav se mi zdi, da se v sedanjem času, sploh v sedanjem tudi pretiramo poudarja telo in telesne prakse, telesni ideali, in da smo na nek način ujeti v neke telesne podobe in tako naprej. Čeprav po drugi strani, se mi zdi tudi da je dovolj prostora, da lahko svoje telo in sam sebe definiraš.

Nadia: Mogoče opazate to povezavo med telesom in umom, duševnimi procesi pri sebi? Vas telo kdaj opozarja...?

Vesna L.: Ja, seveda, če se preutrujena, to že. Enkrat se spomnim, da sem bila tako utrujena, da sem tik pred dopustom, 5 minut pred polnočjo zadnje poročilo oddala in potem sem se ulegla in se nisem mogla obrniti na drugi bok, tako sem bila utrujena, da se nisem mogla v postelji obrniti iz enega bok na drug bok, sem imela strašansko težko telo.

3. Vprašanje

Nadia: Ali daje stroka kakšne odgovore na izgorelost, kakšne tehnike ali pa kako naj se socialne delavke v praksi spoprijemajo z njo?

Vesna L.: Zelo veliko, jaz mislim ,da je zelo veliko teh tehnik. Od, recimo, učenja supervizije, se pravi podelitve tega kar čutiš in tega kar v nekem momentu nosiš na svoji ramenih, zgodbe ljudi, ki jih nosiš, ki so po moje nek tak velik vir izgorelosti, da moraš delati s temi zgodbami, ki ti jih ljudje pripovedujejo, in da to lahko поделиš s kom, da se lahko o tem pogovarjaš, je supervizija zelo pomembno orodje. Se mi zdi, da je na fakulteti kar veliko poudarka na tem, kako spoznati sebe in neke svoje notranje ovire, neke prepreke, ki jih nosimo, stereotipe, ki jih imamo pri sebi in tako naprej, da to znamo prepoznavati in da znamo s tem ravnati in bolj kot znamo s tem ravnat, boljše se sami v sebi počutimo. Tako da se mi zdi, da da stroka, še druge seveda, tudi to znanje, več znanja kot imamo bolj lahko uravnavamo sami sebe in svet okoli sebe, se mi zdi da da veliko orodij. Po drugi strani se mi pa zdi da je izgorelost ne samo znak tega, da smo preobremenjeni z delom, ampak raziskave, cela množica diplomskih nalog, vedno znova pokažejo, da gre bolj za zmanjšan socialni kapital ali pa za slabšo delovno klimo. Ljudje, ki delajo v slabi delovni klimi, kjer nimajo podpore pri vodstvu, kjer so slabi medkolegialni odnosi, hitreje izgorevajo kot drugi. Tako da izgorevanje samo ni odvisno od količine dela ali pa vrste dela, ki ga opravljamo, ampak bolj od teh zunanjih dejavnikov, na te pa stroka sama ne vpliva, tako da bi jih lahko kar naprej reševala, saj v strokovnih krogih nastajajo.

Nadia: Kako vidite vlogo telesa v tem problemu? Bi se dalo s pomočjo telesa to preprečiti ali pa vsaj zmanjšati ...?

Vesna L.: No, zagotovo ne odnosov. Če vzamemo za tezo to, da je stres večji tam, kjer gre za slabo delovno klimo, ne podporno vodstvo, zlorablajoče delovne odnose, potem je to zelo težko popraviti drugače kot tako, da delovno klimo popravite, odstranite šefa, ki je zlorablajoč, takrat je pač pomembna struktura. Tudi če takrat obvladujete kakšne tehnike, delate jogo, avtogene treninge, vam to v taki slabi klimi ne pomaga kaj dosti, ker se vedno znova vračate v isto slabo delovno okolje. Tako da, te stvari zares bolj pomagajo takrat, kadar res izgorevamo zaradi bremen dela, ki ga opravljamo, je pomembno da znamo obvladovati tudi telo. Tako bi rekla, včasih je to v redu, včasih pa ne. Včasih deluje včasih pa ne.

4. Vprašanje:

Vesna: Kaj pa pri delu z uporabniki ali že uporabljate kdaj telo, jih usmerite na telo ...?

Vesna L.: Ja, to je zelo pomembno, jaz sem delala kar 17 let v praksi na centru za socialno delo in na društvu center za pomoč mladim, od tega 10 let s spolno zlorabljenimi otroci,

deklicami in dečki. V pogovorih se je vedno znova pokazalo, da se spremeni, pri zlorabah, nasilju, odnos do telesa. In da je delati na telesu, v teh procesih zelo, zelo pomembno.

Vesna: Na kakšen način pa ste delali?

Vesna L.: Da bi obvladovala kakšne posebne tehnike, jih nisem, ampak je bilo telo pogosto tema pogovora, včasih sem jim dajala kakšne majhne nalogice okoli svojega telesa, recimo ena od takih je bila, da so se sposobni soočiti s svojim telesom v ogledalu, da se vidijo, kako se vidijo takrat, kadar se brez obleke postavijo pred ogledalo, kako sebe dojemajo. Ena od stvari je bilo tudi to, dlje časa biti sam s svojim telesom, recimo si privoščit kopel namesto tuša in v kopeli pač preživeti tisti čas s sabo. Te male naloge soočanja s svojimi telesi pa potem smo se o tem pogovarjali, kaj se je dogajalo in tako. Drugače pa kakšnih posebnih stvari jaz ne obvladam.

Vesna: Kakšni so pa potem bili rezultati?

Vesna L.: Ja, zelo različni, to ne moreš posplošit. Pri vsakem človeku to deluje po svoje, vse te telesne tehnike pri vsakemu delujejo po svoje, zato jih tudi je toliko, še dobro da jih je toliko raznovrstnih.

Vesna: V kakšnem kontekstu ali pa pri kateri skupini uporabnikov se vam zdi smiselna uporaba oz. usmerjanje pozornosti na telo uporabnika?

Vesna L.: No, jaz sem delala z ljudmi, ki so doživljali nasilje, spolne zlorabe in pri tej skupini ljudi je to zelo smiselno uporabiti, ker je telo tisto, ki ga tudi sami zatirajo, ker je bila izkušnja s telesom pač takšna. Drugih izkušenj posebnih nimam. Ja no, pri otrocih in pri mladih sploh, ne. Otroci in mladi ljudje so sploh ljudje, ki ne znajo govoriti, ne znajo ubesediti, z njimi ne moremo delati individualno svetovalno zaradi tega, ker po eni strani ne morejo biti pri miru po drugi strani pa ne morejo ubesediti te svoje izkušnje, ker nimajo jezika, jih preseneti na novo in je ne znajo opisati. Otroci in mladi dosti lažje do pokažejo s telesom, z igro, risanjem in kakih bolj »izraženjskih« tehnik. Sploh pri recimo otrocih v vrtcu ugotavljajo spolno zlorabo tako, da jim dajo za igrat posebne igrače, ki potem pokažejo na to, ali je nek otrok bil zlorabljen ali ne. Za to ziher lahko rečem, da lahko uporabimo, drugo pa ne vem. Sej po moje povsod, zakaj pa ne, saj imamo vsi telo.

5. Vprašanje

Vesna: Ali v okviru vašega poučevanja na FSD posvetite kaj pozornosti telesu, ga omenjate?

Vesna L.: Pri predmetu spol in nasilje ja, tam imamo posebno temo, ravno ta delitev uma in telesa je posebna tema, pri tem predmetu, eno predavanje je temu namenjeno, drugače se pa o

telesu pogovarjamo na približno 7 predavanjih, cel spol, saj spola pač ne moremo misliti brez telesa, spolne prakse se vedno poznajo na telesnih praksah, tako da tam ja, pri drugih predmetih pa mislim, da bolj ne. Razen mogoče pri družbenih gibanjih veliko govorimo o telesu, ker je pomembno zastaviti telo za javni protest, telo je v bistvu tudi telo protesta.

Vesna: Pa se vam zdi smiselno da socialni delavci pridobijo znanje o telesu in uporabi telesa že na Fakulteti za socialno delo?

Vesna L.: Seveda, zagotovo, ampak mislim da tudi je nekaj, LŠB ima nekaj takih predmetov, ki so taki bolj izraženski predmeti, se mi zdi.

Vesna: Mogoče tudi v povezavi z izgorelostjo...

Vesna L.: Da bi bila to tema, zagotovo, ja.

1. Vprašanje

Nadia: Kakšen je vaš odnos do svojega telesa?

Jelka: Tako sem hvaležna svojemu telesu, razvila sem hvaležnost do njega in se nanj obračam kot na neko entiteto. Imam izkušnjo in vem, da imajo moje celice spomin in se nanj zanašam. Velikokrat se s hvaležnostjo obrnem na svoje teloz zavedanjem, kako lepo mi služi, in se odzove za skrb, ki mu jo namenim.

Nadia: Kako vidite povezavo telesa in uma, duševnih procesov? (Na kakšen način prepoznavate sporočila (napetosti v mišicah, v želodcu, utrujenost ...) svojega telesa?)

Jelka: Doživljam jih kot dvosmerne procese, kot krog, delujejo eni na druge. V spremembe lahko vstopamo iz dveh smeri. Ali od zgoraj navzdol, ko se z ozaveščanjem, neka misel, spoznanje odrazi, potem prepoznamo čustva, nato kako se počutimo, kako se to odraža na telesu, to ozavestimo in potem, ali pa ne, da bo drugače. To je en način. Druga od spodaj navzgor, je pa tudi moja izkušnja dolgotrajne hude depresije. Ko sem prisilila telo v ekstremne napore in so se potem zaradi gibanja tudi moje misli bistrile. Zato to razumem kot dvosmeren proces, ki v vsakem primeru deluje v obe smeri, na vsako raven zaporedno, sosledno in na vse hkrati.

2. Vprašanje

Nadia: Malo piševa tudi o stresu in izgorelosti, ima stroka kakšne odgovore, tehnike, kako naj se socialne delavke v praksi spopadajo z izgorelostjo?

Jelka: Najprej tako, jaz mislim, da neprepoznan stres pelje v izgorelost. Izgorelost je posledica ne zavedanja teže stresa in ne ukrepanja. Za socialno delavko je zelo pomembno, da se zna ustrezno umestiti v situacijo; da zmore obenem biti blizu človeku in obenem izven. Biti blizu človeku v trpljenju in obenem imeti zmožnost vdeti celoto. Veliko stresa in veliko izgorelosti, utrujenosti povzroči nalaganje preveč odgovornosti kot nam v tisti situaciji pripada. To sem ugotovila čisto na svoji lastni izkušnji, ko sem začela, prepoznavati kaj je moja vloga, naloga. Namreč, jaz sem stopila v socialno varstvo kot specialna pedagoginja in vso to znanje, ki ga vi dobivate, tega mi nismo imeli. Takrat se ni na ta način poučevalo socialnega dela in tudi tega zavedanja, ozaveščanja ni bilo. In smo morali, če smo hoteli preživeti, sami razviti neko razumevanje, vem da sem enkrat to izrazila to prav tako: »To ni moj problem!« Skozi ta izraz sem si pomagala, sem začela razmejevati, kje se jaz končam, kje

se uporabnik začne, kje je njegova stiska in kje se jaz lahko postavim do te njegove stiske. To je bilo na začetku vse eno in isto. Potem sem ugotovila, da prevzemanje odgovornosti, ki mi pripada, ki jo zapovedujejo vrednote, etika in najina dogovorjena naloga, ki jo bom jaz opravila. Vse ostalo je izven moje moči in to je pomenilo razviti neko skromnost, do svoje vsemogočnosti in reči, koliko lahko jaz naredim, to lahko naredim, da je to dovolj, če to naredim to 110% dobro. Naredim pa tisto, kar sva se midva dogovorila oziroma kar jaz presodim, da je prav, če se ne da dogovoriti, včasih je treba tudi hitro intervenirati in se potem šele dogovarjati. Velik vir stresa je, po moje, pomanjkanje skromnosti socialne delavke, okoli prevzemanja odgovornosti. Dajemo občutek včasih, kot da nosimo usodo celega planeta na svojih ramenih, namesto da bi se ustavile in pogledale, kje sem jaz, kje si ti.

Nadia: Se pravi ta orodja, ki jih imamo iz delovnega odnosa, to vsaj po vaše naj bi ščitilo oziroma zavarovalo pred izgorelostjo?

Jelka: Jaz si nisem mogla pomagati s konceptom delovnega odnosa, ker ga nismo poznali takrat, morala sem razviti drugačne pristope, tako da verjamem, da ima ta koncept zelo dobre razsežnosti, ki so uporabne, ni pa moja izkušnja. Moja izkušnja je bila sopotništvo v uporabniških gibanjih. Jaz nisem vstopala v socialno delo skozi svetovalno službo in skozi terapevtske koncepte, ampak skozi uporabniška gibanja, socialno pravičnost in človekove pravice. To je eden od konceptov, mnogim je vse, meni je pa samo eden od konceptov, je seveda pomembno, da se dogovorimo o sodelovanju, prinaša uporabne elemente in je verjetno dober pripomoček, ko se vstopi v delo s človekom v stiski, ni pa edini. Tradicionalno naše socialno delo izvira iz terapevtskega dela, ker izvira iz ameriške veje socialnega dela, ki pa izvira iz psihoterapije, za razliko nemškega ali pa angleškega, ta je bolj skupnostni pa bolj iz dobrotelnosti, dobrotelnost in community development in javna pooblastila, nemški ima pa idejo resocializacije, prevzgoje in tako, bolj pedagoško podporo. Seveda glede na izvor socialnega dela, je popolnoma razumljivo, da dela to pot, ki jo dela, ni pa edina možna pot, to jaz poskušam dopovedati v mojem okolju, da so na primer ravno v Veliki Britaniji uporabniška gibanja ogromno prispevala k razvoju študije socialnega dela, razumevanju socialnega dela, celotna uporabniška gibanja, svetovna uporabniška gibanja so pa prinesla ključne spremembe na področju socialnega varstva in socialnih politik, to moramo vedeti. Jaz se lažje identificiram s tem, metode in koncepti rahlo drugačne, seveda so pa vrednote, spoštljivost, človečnost, humanizem, človekove pravice, socialna pravičnost. Prišli smo iz različnih postaj in smo danes sopotniki in ima vsak nekaj drugega za povedati, oboji se pa peljemo v isto smer.

Nadia: Kako vidite vlogo telesa v tem problemu? Se da preko telesa kaj preprečiti, pozdraviti posledice izgorelosti?

Jelka: Najprej gre gotovo za to zavedanje, da pojem telesa determinira celo polje položajev in družbenih situacij, ki ustvarjajo težave ljudem. Tu gre za ideologijo popolnega telesa, ki vsem nam govori, da nismo lepi, da nismo ustrezni, da nismo pravi. In potem, kako se to odrazi med ljudmi, tako da se hočemo popraviti, prilagoditi, hočemo biti čim bolj podobni popolnosti. Pojem telesa, ta ideologija popolnega telesa, ki nas determinira kot ljudi, ustvari celo polje stisk, s katerimi se potem socialno delo tudi sreča. Tako dobimo potem drugo telo, ki se naravnava na stiske, ki so nastale zaradi tega kar ideja popolnega telesa in sploh fizisa ustvarja v družbi. Zadaž na tej strani ... jaz si ne predstavljam, kako je delati socialno delo, če nisi zdrav. Tega si sploh ne znam predstavljati. Kako je, če ti nekaj v telesu ne deluje dobro, ne služi dobro, da ti ne omogoča dobrega počutja, da ti ni dano si odpočiti, zaradi trpljenja, ki ti ga povzroča neko stanje, ali pa skrbi, ali karkoli. Zato sem jaz razvila tako hvaležnost do svojega telesa, ker meni je to dano. Zdaj sem utrujena »kot pes«, bom prišla domov ob pol osmih zvečer, ko bom končala 13 urno delo, ampak si bom prižgala ogenjček, pa bom šla s kužkom ven, pa bom prišla nazaj in bo lepo toplo, pa si bom eno juhico naredila, pa bom šla spat in zjutraj bom »kot ptičica« sveža. To je darilo in tega se zavedam. Življenje mi je naložilo ogromno razlogov in okoliščin za duševno trpljenje. In tega ne povezujem s telesom na ta način, ampak to kako sem se s tem spopadala sem vam pa že prej povedala. Zelo rada imam tudi plavanje, vsak dan hodim 2 uri, ker imam psa in mi podarja dolgo in kvalitetno življenje, rada plešem. Tako da, jaz imam takšen odnos do telesa, ki je resnično proslavljanje. Verjamem pa, da mora biti zelo težko vstopati vsak dan v delovno okolje, ki pomeni nositi in prenašati stiske ljudi. Dogaja se na primer, da so ljudje, ki se jim posvečamo kot socialni delavci objektivno v boljšem položaju kot smo sami. Nekajkrat v zadnjih letih mi je strokovna delavka rekla: »slabše mi gre kot njej, težje mi je kot njej, težje nosim, bolj mi je ne vem kaj vse in jaz se z njo ukvarjam. Kako naj se postavim, naj ji zabrusim, nazaj, ali naj dam odpoved« To so ti razponi ...

3. Vprašanje

Vesna: Kaj pa pri delu z uporabniki, Ali uporabljate kdaj telo uporabnika, ga usmerjate v njegovo telo?

Jelka: Iz preteklosti lahko govorim. Moji uporabniki takrat so bili otroci, nato pa odrasli ljudje z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju in njihovi starši. Imeli smo neke aktivistične poskuse v vdc-ju, da bi zdravo živeli, da se bomo lepo meli, pa smo uvedli jutranjo telovadbo, a. Ker ni bilo lastne izbire uporabnikov in volje, ampak je tovarišica rekla, se ni obneslo. Drugače pa...spodbujala sem jih z zavedanju ženskosti, pri uporabnicah, pa tudi moških, ki veljajo tudi še sedaj, na žalost, za večne otroke. Tukaj smo naredili veliko s kolegicami, tako da smo jih podpirale, dekleta, v njihovi ženstvenosti, če so jo želele izraziti. Na ta način, da so dobile podporo v tem, kar so že one itak vedele, kdaj so si bolj všeč, samo podporo in odobravanje. Podporo glede okolja, da se umesti ta njihova pravica in potem odobravanje, ne v smislu dobro in slabo, ampak proslavljanje tistega njihovega, kar so že želele doseči. Je pa na tem področju strokovnega dela in socialnega varstva telo popolnoma prezrto kot entiteta ali pa kot način bivanja. Niso videni kot ljudje s seksualnostjo kot ljudje s pravico do reproduciranja, partnerstva, ta del koncept telesa je zožen na osnovne pomene vitalnega obstajanja, jest, spat, hodit. Redki starši so otroke podprli, da so se vključili v običajna okolja, recimo v fitnes, na judo. Če tako zožim vaš koncept telesa zgolj na ta del gibanja in uveljavljanja sebe skozi telo, skozi tiso kar telo doseže. Na področju spolnih zlorab sem sedaj aktivna, v smislu podpiranja strokovnih delavk, ki na tem področju delajo. Tu pa gre za posreden odnos do telesa s katerim se ukvarjam, v smislu, da govorimo o in raziskujemo kako prepoznati znake zlorab, pri recimo otrocih, tudi pri ljudeh, ki ne sporočajo, kako to prepoznati in kako se naravnati.

4. vprašanje

Vesna: Glede izobraževanja za delo s telesom, vi se najbrž niste nikjer konkretno izobraževali glede tega?

Jelka: Ne

Vesna: Kaj pa na faksu, ko učite, ali kdaj omenjate telo, kdaj usmerjate pozornost k telesu?

Jelka: Ja. Na držo. Dobro dobro zaznavam skupisnko energijo in jo tudi ustvarjam, delam na tem, da bi jo dosegla, da smo vsi v eni energiji, v tem je telo zelo pomembno, ta drža recimo in dihanje, gibanje. Po drži osebe prepoznavam njeno energetsko zalogo in kako malo je včasih treba, da se vsi naravnajo na isto. Ta del ja. Rada delam v tem, da dosežem da se gibljejo po prostoru, delam sociometrijo, rada imam da se gibljejo, to so mladi ljudje, pokajo od energije, ne moreš ga »pribit« za 12 ur na stol.

Vesna: Kaj pa v smislu kakih konkretnih tehnik ali pa orodij, ki bi jih lahko tudi v delu z uporabniki potem uporabili?

Jelka: Ja, najprej prepoznavat, imeti znanje, da se sploh zna prepoznati, sploh pri prvem vtisu, da ti razbereš iz tega, ko je človek pred tabo. Nato še, kako v povezavi z drugimi ravni se telo lahko umesti kot spodbujevalec ali pa kot cilj našega delovanja, recimo. Mislim, da bi se morali veliko več izobraziti o tehnikah dihanja, o ideji lastnega prostora in o ravnanju s prostori, jaz rečem energije, ampak ne vem točno kaj to je, v odnosu z drugimi. Nekaj študentov in študentk sedijo takole (zleknjeno na stolu, z glavo rahlo nagnjeno nazaj in nogami stegnjenimi daleč naprej), kaj zdaj vse to pove, jaz to znam razbrati, sama delam 40 let s skupinami, ampak to na začetku znat razbrati, kaj to pomeni če to počne mladoletnik, kaj to pomeni če to počne adolescent, študentka 4. letnika FSD. Tudi malo več tega behaviorističnega znanja, ki prinaša nekatera vedenja ter tehnike in razumevanja, da se potem lažje znamo naravnat.

Nadia: Se vam zdi smiselno da se že na faksu začnemo učiti o zavedanju lastnega telesa...?

Jelka: Skrajni čas. Niti ne kot samostojni predmet, ampak kot integrativni element mnogih premetov, vseh tistih, ki se ukvarjajo s svetovanjem, s človekom v stiski, s terapevtskim delom, s travmami, z vzpostavljanjem delovnega odnosa, kako se naravnat in ne riniti, saj vem da nekaj tega je, ampak gotovo bi bilo fajn še več.

1. Vprašanje

Nadia: Kakšen je vaš odnos do svojega lastnega telesa?

Marino: Kaj bi to vprašanje pomenilo? Kaj mi pomeni telo?

Nadia: Ja, kako ga gledate, kako ga doživljate, če je za vas pomembno,

Vesna: Pa tudi na kakšen način doživljate povezavo med telesom in čustvi in duševnimi procesi.

Marino: Gotovo mi je telo pomembno. In čustva. Ne samo da jih telo doživlja. In vem in jih doživlja skozi telo. Saj drugače se čustev ne da doživljati, kot v telesu. Lahko smo odrezani od tega, da tega ne vemo, da je v telesu, samo glava, ampak skozi ta leta sem vseeno razvil stik s seboj. Se zavedam kdaj kaj doživljam v telesu. Ne nonstop seveda, ne morem biti ves čas na to pozoren. V zadnjih petih do desetih letih sem dal več pozornosti telesu. Prej verjetno manj. Ni bilo v prvem planu telo, ampak bolj duh, razvoj duha.

Vesna: Na kakšen način pa doživljate telo? Na kakšen način prepoznavate sporočila telesa (začutite kakšne napetosti v telesu, ali toploto,...) in kaj vam povedo določena sporočila?

Marino: Lahko je napetost, lahko je dogajanje v nekem delu telesa, v trebušnem delu, prsnem košu, v vratu,... Skozi to se zavem, da se nekaj dogaja. Drugo je pa to, da skozi čas sem razvil, da zaznavam kaj drugi doživljate v svojem telesu, preko svojega telesa. To malo težje pove, ampak tako je. Če je nekoga strah, torej doživlja strah, ali pa jezo, jo čutim tudi jaz na svojem telesu. S tem, da to ni enako, kot če jo čutim jaz. Ločim kdaj je moja in kdaj je od drugega. Je bila pa kar dolga zgodba, da sem se to naučil ločiti. Nekaj časa je bilo kar pomešano.

Vesna: Na kakšen način pa ločite? Najbrž je težko opisati, pa vendar.

Marino: To je vprašanje, kot če bi te jaz vprašal kako ti vidiš. Kako lahko razložiš procese videnja.

Vesna: Zelo težko.

Marino: No vidiš. In podobno je tudi to. Lahko začnem na dolgo in široko opisovati in razlagati kaj menim o tem, ampak... Čutim. Prav na telesu. Na ravni, kot jo doživljajo drugi. Še težje pa opišem kdaj ločim kateri je moj občutek in kateri od drugega. Bolj plitko je, ko je od drugega. Ko je moje, je v globini, ko pa od drugega pa bolj plitko. Ne ravno samo na koži, ampak bolj plitko. Ne znam natančno povedati kako. Kot bi jaz vaju vprašal, kako čutita, da vama je nekaj prijetno.

Vesna: Ja, težko je to razložiti.

Marino: Nimamo niti besednjaka še za to. Nam manjka veliko še v to smer raziskovanja. Nekaj malega že mam, ampak res zelo malo.

2. Vprašanje

Nadia: Raziskujete tudi stres in izgorelost med socialnimi delavkami. In to, kakšne odgovore ponuja stroka socialnega dela glede tega vprašanja. Kakšne rešitve recimo vi vidite za posledice izgorelosti?

Marino: Lahko začnem pri sebi. Jaz sem tudi eno obdobje vozil po robu. To pomeni, veliko in preveč delal, v smislu za druge, karkoli ja že bilo delo, in premalo kot skrb zase. V telesnem in duševnem smislu. Oboje. Potem pa sem se počasi začel urejati. Delal sem z drugimi, ampak sem vedel, da moram začeti tudi delati s sabo. Dokler človek sam pri sebi ne porihne, nič ne koristi drugim. Koristi lahko, ampak ni v redu. Leta nazaj sem se naučil že tega psihičnega razmejevanja. To pomeni kje je moj domet, koliko še lahko jaz prenesem nekega dela, aktivnosti, poiskati meje, ki so zame sprejemljive. V katerih lahko funkcioniram. Pa tudi, če je to manj, kot bi si želel. Ker glavni problem izgorevanja je, da si želimo več in delamo več kot zmoremo. To je glavni ključ pri tem. Zakaj to želimo in hočemo, je pa že naslednje vprašanje. In sem moral iti nazaj na domet, ki je realen zame. Skratka, v okviru možnega. Drugo je pa, da sem se počasi naučil zaznavati kdaj sem na meji. Ker velikokrat ljudje delamo in delamo, in ne zaznavamo telesa. Ne zaznavamo, da že nekaj škripa. Da smo tik pred tem, da bomo zboleli. Govorim o manjših boleznih, kot so angina, prehladi, ali pa pretirana utrujenost, ki se kaže v oslABLjenem imunskem sistemu, kjer te vsak prehlad pobere. To je pač tipična stvar, ki je nujna pri boju proti izgorelosti, da se naučimo zaznavati, kdaj je treba ustaviti konje. Ne smo tisto, kje je moja meja. V nekem trenutku je potrebno še bolj ustaviti. Se še bolj umiriti, manj delati. Začasno. Naslednje stvari so, da se človek začne učiti odklapljati, umirjati, sproščati stres. Obstaja morje tehnik in metod kako to počnemo. Stvar je v tem, da moramo to želeči vnesti v svoje življenje. Ljudje vedo, da se da, ampak mnogi ne vnesajo tega v življenje, dokler ni nujno. Ko telesno kaj odpove, ko zbolijo, potem pa ja. Ponavadi, ko nekdo pregori, ko se skuri kot rečemo, takrat je dolga pot za okrevanje. Leto, dve je hitro okrog.

Nadia: Omenjate tehnike sproščanja, kaj pa še kakšna druga vloga telesa mogoče v tem problemu? Vidite, da je kakšna možnost dela s telesom pri izgorelosti? Se da s tem kaj preprečiti ali kasneje kaj hitreje pozdraviti?

Marino: Jaz razumem, da ti dve stvari nista ločeni. Telo in duh. Jaz sem vrsto let razmišljal, tudi kot terapevt in socialni delavec, obe perspektivi, ker sem oboje. Zame se te dve stvari prepletata, nista ločeni čisto. Veliko smo govorili, da telo in duh nista ločena, da sta eno in isto. Ravnamo pa, kot da sta ločena. In v besednjaku, in funkcioniranju, in teorijah in povsod. Jaz delam veliko terapevtskega dela in svetovalnega, in sem videl, da ne samo, da ni v redu. Enih stvari ne morem pomagati ljudem, da bi šli naprej, če obeh perspektiv vzporedno ne obravnavamo. Izgorelost je že en primer, kot ste ga izpostavile. Je pa še mnogo drugih. Ko ženske ne morejo zanostit, psihosomatske bolezni, težave in še veliko stvari. Zadnja leta sem zelo veliko časa posvetil raziskovanju prav tega. In sem zelo veliko šel v smer raziskovanja telesa. V smislu, kako pomagati skozi telo, da se okrepi, da lahko potem tudi nekaj na duševni ravni delamo, da je to sploh možno včasih. Na primer tudi tisti, ki imajo depresijo – včasih smo obravnavali zgolj psihološko to. Zdaj mislim, da je nesmisel delat svetovalno ali terapevtsko delo, če tudi telesa ne uredi tisti človek. To ne pomeni, da je vedno tako, ampak velikokrat je. Nekako se zanemarijo, zapustijo, spijo, ležijo, hrana,... Ni stavi potem, ki ne dela v redu. Na primer če ne dela ščitnica, je potem lari fari nekaj svetovalno delat na duševni ravni. Tega jaz leta in leta nisem vedel, ker me nihče ni niti naučil. Veliko sem bil v kontaktu z zdravniki, tistimi, ki so malo bolj napredni. Z njimi sem sodeloval, pa sam in s terapevti. In sem spoznal, da tisto, čemur rečemo psihoze, ampak pustimo zdaj te težje stvari. Recimo tudi lažje stvari, ki jih ljudje doživljajo in jih imenujemo in klasificiramo kot psihične težave, izvirajo velikokrat zgolj iz problema s ščitnico. Saj to ni ločeno. Kako naj to vemo?

Enkrat se mi je tudi slučajno zložilo v moji glavi. Bil sem na predavanju enega zdravnika, ki je govoril o tumorjih v glavi. In je govoril o simptomatiki tumorja v glavi. Kako se kaže da ima nekdo tumor v glavi, ko še ni tako hudo, da vse odpove. Opis je popolnoma enak kot pri epileptičnem napadu. Obstaja ena majhna razlika, ki je tako drobna, da če nisi zelo pozoren, ne moreš vedet. In zdaj, lahko bi zdravil epileptične napade, on ima pa tumor. Razlika je v temu, da se bliska v glavi, svetloba, in podobno, pri epileptičnem napadu je tudi vonj prisoten. Zelo specifičen vonj zavohajo. Med tem, ko pri tumorju tega vonja ni. To je edina razlika. Klical me je en gospod in rekel da ima te simptome, in da bi rad to malo oblažil. Saj, to ni zdravljenje, ampak se lahko oblaži napade. In sem ga vprašal še za simptome. Vonja ni imel, zato sem mu predlagal, naj obišče zdravnika, naj gre na nevrološki pregled. Čez nekaj časa me je klical, po pregledu in operaciji, da je imel v glavi tumor.

Zato povezujem razumevanje telesa in duha v eno celoto. Ne samo govorim. Resnično to delam z ljudmi.

3. Vprašanje

Vesna: Na kakšen način pa uporabljate telo? Mogoče kakšne tehnike uporabljate?

Marino: Več stvari. Odvisno od tega za kaj se gre, katera tematika je v ospredju. Nekateri so čisto odrezani od telesa. Po tem, kako, kaj govori vidiš, da nima nobenega stika s telesom. In ne ve kaj se dogaja v telesu. V takem primeru bi mu pomagal, da se počasi sploh usmeri v telo, da kaj zazna. Ko jih nekaj boli imajo ljudje občutek, da je nekaj narobe. V resnici pa je v takem primeru bolečina njihov prijatelj. Mu sploh pove, da se nekaj dogaja in mora bit velikokrat zelo velika, da se sploh zavejo, mora skoraj kaj napol odpovedat. In že to, da mu razložimo in pomagamo in tisti, ki je pripravljen delati, gre počasi v to smer, da pride v stik s telesom. Kako pride v stik s telesom? Da zazna bolečino, da da roko gor, da jo čuti, da ne reče »ah, saj ni nič«. Ogromno stvari je. Drugo je, recimo, ko so ljudje trdi, napeti in sploh ne ločijo, da so napeti zaradi duševnih dogajanj, ampak je v telesu tudi. Potem so metode sproščanja. Takšne in drugačne. Od savne, bazena,... Spomnim se mamice, ki hodi k meni na pogovore nekaj časa. Rodila je hčerko kakšen mesec in pol preden je prišla in ima poporodno depresijo. Zdravnik ji je dal tablete in ji predlagal terapijo. Seveda jaz že vem, da poporodna depresija ne nastane zaradi samega poroda, ampak mora biti z nečim povezano. In zdaj vem, da sta običajno, ne pa vedno, to dve stvari. Eno je to, da mamica telesa ni pripravila za nosečnost. Tega je zelo veliko. Pomanjkanje vitaminov in mineralov se kaže v tem, da telo ne deluje v redu, kar se prej ali slej pozna tudi na psihi. Utrujenost in podobno. Mamica zanosi in počasi potrebuje dvojno dozo tega. Tega ne pomisli skoraj nobena. Že tako in tako zelo malo mineralov in vitaminov absorbira, ker ta hrana, ki jo imamo danes, razen če jo pridelujemo doma, in še če jo doma je vprašanje kakšne sorte in kako jo pripravimo, ampak če jo kupujemo ...

Če greš merit koliko je pojemo in kakšna je vsebnost mineralov in vitaminov prideš do tega, da bi moral pojesti dve gajbice solate, da bi prišel na minimum dnevne doze, ki jo telo potrebuje. Če pa prekomerno delamo, če smo pod stresom, rabimo pa še več, dvojno dozo. Za C vitamin bi moral pojest tri gajbe limone na dan. Jaz sem včasih mislil, da je dovolj če jem zelenjavo, in limone,... Počasi sem se zavedal, da sicer res to konzumiram, ampak je to zavajujoče. Če pojem mejhne količine to ne pomeni, da je to dovolj. Zato sem bil tudi utrujen. To je bil del mojega raziskovanja, kako to spremenit. In mamica, ko zanosi, že tako verjetno ne dovolj skrbi zase, verjetno so tudi take, ampak recimo povprečen človek ne. Se pravi že zase skrbi slabo, potem pa zanosi, pa bi rabila dvojno. Ker iz česa naj nastane otrok. Mora

imet neke zidake. Kot hiša, ko jo zidaš. Iz nečesa je treba sezidat njegovo telo. In to niso kalorije, niso maščobe, niso hidrati. Celice ne nastajajo iz tega. Tega ne rabimo, tega imamo veliko v naši prehrani. Otrok pa ravno tega ne potrebuje. Otrok potrebuje neskončne količine mineralov in vitaminov. Predvsem mineralov. In če jih mama nima, začne otrok, ki je nekaj časa prioriteta, črpati mamine zaloge. Normalno je, da bo zbolela. In potem, ko zmanjka še njej, potem še otroku ne gre razvoj normalno naprej. In potem se sprašujemo zakaj nastanejo takšni in drugačni problemi. Tako nastane tudi poporodna depresija. Delal sem tudi z mamicami, ki niso mogle zanositi, ali pa so imele več spontanih splavov. Hodile so tudi k zdravnikom, ampak tako, kot oni delajo, je katastrofa. V smislu odnosa, kako govorijo z njimi, jih preplašijo. Zato jim moram pomagat tukaj, da tisto malo nevtraliziramo. Kar delajo fizično je že v redu, ampak kako govorijo z njimi, je pa obup. In če telo pripravimo... Zdaj sem dve, tri leta iskal taprave minerale in vitamine, da sem našel produkt, za katerega vem, da je ogromno notri stvari, ki jih telo potrebuje. Ugotovil sem tudi, da večina tabletov, ki jih kupiš v lekarni, ne samo da niso dobre, ampak so pravzaprav slabe. In če to mamice jemljejo nekaj časa, se tudi pri tistih, ki so bile bolj slabega zdravja, in zdravniki niso ravno svetovali nosečnosti, pokaže, da se v pol leta vse ozdravi in so vse rodile zdravega otroka. Telo mora biti pripravljeno. Čisto fizično, ne samo psihično. Tudi psihično, ampak ne pomaga nič psihično, če telo ni ok. To je tako kot da bi imel dobro voljo, kako bom vozil avto, ampak bencina pa nimam. Im potem se jezim, kako mi ne rata, da bi šel avto naprej. Tako delamo socialni delavci in psihoterapevti, da ne govorim o zdravnikih in psihiatrih. Ne pravim da vsi, ampak nekako v to smer gremo. Vse je samo ali belo ali črno. Ali je telo, ali pa samo psiha. To je bila moja želja že petnajst let, v zadnjih petih letih pa to zame ni več samo raziskovanje in spraševanje ampak stvari dejansko funkcionirajo. To me pelje nekako, jaz ne namerno tega iščem. Ljudje pridejo z različnimi problemi, jaz pa jih raziskujem, da vem, kako naprej. Eno obdobje sem imel bolnike z rakom. To je tudi zelo zanimiva tema. V zdravstvu je 22% rakavih bolnikov ozdravljivih. Od 70 let do sedaj ni nobene razlike. Raziskoval sem različne metode, ne samo hokuspokus, ampak resne, ki jih zdravniki raziskujejo. Na to temo bi vam lahko cel dan govoril, ker je res obširna tema. Ja, da se ozdravit. Če že ni preveč razvit rak, če ni preveč metastaz, tam je malo težje. Ampak drugače se da. In nobenemu ne odsvetujem zdravnika. Glavni princip je spet ta. Zdravniki zdravijo samo na dva načina v primeru raka. Ali operirajo, torej odstranjujejo rakave celice, ali, in običajno kar oboje, eno za drugim, obsevajo ali kemoterapija. Oboje, obsevanje in kemoterapija je v bistvu uničevanje ostalih rakavih celic. Ampak to ne zna ločit, da samo rakave celice uniči. Ampak uničuje oboje.

Predvsem pa uničuje imunski sistem. Večina jih umre, ne zaradi raka, ampak zaradi kakšnih manjših bolezni, ki jih dobijo, ko imunski sistem pade na nulo. Ampak tega ne povejo. Skrivajo. Pač je umrl zaradi raka. Kako je to neumno. Odgovor je zelo preprost. Mesece sem čutil, da nihče noče odgovoriti na to vprašanje. Najprej moramo vedeti, da tisti, ki ima raka, ga je pridelal sam. Rak ni nalezljiva bolezen, ni virus, ni bakterija, tudi dedno je samo potencialno. Se ne prenaša. Pridela ga z lastnim načinom življenja, seveda nevede. Ždravniki pa to zdravijo tako kot sem povedal prej. S tem njihovim načinom zdravljenja, pravzaprav ne morejo pozdravit, ker v bistvu uničujejo samo rakave celice. Nujno je, da jih uničujejo, ampak pozdravi pa lahko telo samo samo sebe. Samo se lahko izbori proti temu. Zdravniki naredijo najhujše, potem pa mora telo samo zase poskrbet. Telo pa ne more zase poskrbet, ker z zdravljenjem ta zdravi del uničimo. Nehote. V resnici moramo ta zdravi del telesa krepiti, mu dati možnost, da se bo lahko krepil. Če to sistematično delamo ima možnost, da se okrepi. Tega trenutno več ne delam toliko, ker ne morem vsega delat, ampak sem imel 70 – 80% uspeh. Tam pa 22%. Saj večina je šla tudi na operacijo. Oboje skupaj je pomembno. Delal sem tudi svetovalno. Duševni vidik, kaj naj delajo, kako naj delajo,... To je urgentno in ko je rak je urgentno in ni časa da se ukvarjajo z vsemi možnimi stvarmi iz preteklosti in prihodnosti. Samo to. Pet stvari je, ki jih morajo početi na duševni in telesni ravni. Nič drugega. Ko mine to, se lahko posvetimo tudi starim zgodbam, preteklosti, ampak ne prej. Prej rabi telo energijo da preživi. Ne da se ukvarja s problematiko in skrbjo. Ljudje tudi tega ne vedo, jih je treba usmerit v t trenutek. Poznata »Reko«? Za primer raka jo postavimo malo drugače. (postavi vrv na tla in naredi ovinek) to je kriza. Če je rak, je malo večja kriza. In zdaj je čas, da nekatere stvari rešimo. To je akutni del. Tu ni čas, da se sprašujemo za nazaj. Niti za naprej ne. Tu je prostor, bomo delali, ampak ne zdaj. Zdaj ostanemo v tem trenutku in se moramo osredotočiti na akutni del. V tem moramo ostati. In se ne ukvarjati s skrbmi, kako bo v prihodnosti, kako bo z otroci, ... To je človeško, ampak škodljivo. Razlogi so razločni. Stres je godovo eden izmed razlogov. Kako se sistem poruši je več razlogov, najbolj pogosto pa so kombinacije različnih vzrokov. .

Če se vrnemo k telesu nazaj. Razvil sem en model za uporabno prakso z ljudmi. Če hočejo ljudje sploh pri telesnih boleznih.

Duševnost je ena plat, druga plat je telo. (napiše na list) je eno in isto. Samo zdaj ga gledamo z ene strani in zdaj z druge. Kar se tiče duševnosti, imamo nezavedno, kar dela mimo nas in zaveden del, zavesten del, katerega se zavedajo. To kar sem opisal, kako ravnat, kako drugače organizirat življenje. Drugi del pa je kako ravnat s telesom. Istočasno. Ne danes eno, jutri pa

drugo. To ne gre. Ne more ena stran čakati na drugo. Na telesni ravni so štiri stvari, kar se mene tiše, ključne. Ena je voda, zrak ali kisik, ki ga rabimo, hrana s hranili, to so minerali in vitamini, in imamo sonce in gibanje. Te stvari moramo nekako urediti, če hočemo... To je minimalno. Ko vprašam ljudi kaj jedo, pride ven, da pojejo veliko živalskih beljakovin in hidratov. To je sicer ok, ampak pri raskrajanju te stvari proizvedejo veliko kislosti. Kislost nevtralizira kalcij, ampak, kalcija običajno nimamo dovolj, rezerve iz telesa običajno črpa iz kosti. Ker telo dobi prekomerno količino hidratov in beljakovin, potem postane telo zakisano. To pa pomeni, da imamo v črevesju nižji pH, torej nižji od 7, kar pomeni, da se razvijejo bakterije za kislo okolje, ki so pa za nas bolj škodljive kot koristne. In s tem pada imunski sistem. Ker pade imunski sistem, pa se sproži naprej cela veriga. Potem vprašam kakšno vodo pijejo. Če bi vedeli kakšno vodo pijejo, je nikoli več ne bi dali v usta. Rečemo neoporečna. Ja, ampak kaj to pomeni? Če bi bila to nulta stopnja nekih pesticidov, neoporečno pomeni, da je to pod neko stopnjo dovoljenjih vsebnosti. Ta stopnja pa se vsakih šest, sedem let viša. Pred deset do petnajst let nazaj, so bile nekatere doze smrtne za dojenčke, zdaj pa je to že dovoljena doza. Telo se navadi, veliko prenese. Več ko vem o njemu, bolj se čudim, kako vse to prenese. Ampak ne v neskončnost. Nekje se pozna. Saj ni problem ga pit. Se ne bo poznalo jutri, ali pojutrišnjem. Ampak v desetih do petnajstih letih se bo pa poznalo. Potem imamo v vodi cel kup stvari in nekaterih stvari sploh ne merijo. Imamo tudi mrtvo vodo. To ni strokovni izraz. To pomeni, da živa voda bi pomenilo, ključen del vode je vodik, ki ima proste negativne ione. Negativni ioni so nevtralizacija za telo in antioksidacijsko delujejo. Kot čistilno sredstvo. Vežejo nase proste radikale, strupe, po domače. Tako deluje čistilno. Voda, ki jo pijemo, nima več te vrednosti. Ker klor zasede negativne ione. Deluje kot prosti radikal. Je pozitiven in zasede iona – deluje čistilno. Mi pijemo to vodo, ampak brez pravega učinka. Še več, lahko je celo slab učinek. Potem je Rh faktor, vitalizacijski. Voda iz plastenk je katastrofalna. Povedal sem samo nekaj elementov, ne vseh, pa še to samo na dveh področjih. Še veliko stvari je.

Jemo veliko hidratov in živalskih beljakovin, pri raskrajanju nastaja kislost v prebavnem sistemu, nimamo dovolj kalcija, da bi to nevtraliziral, ker ga nimamo kje dobiti v dovolj velikih količinah, potem pa še voda, ki bi lahko pomagala, ne more pomagati. In potem je tukaj je stanovanje, kjer bi se radi vsedli goli na tla, na tla pa mečemo smeti, potem pa čistimo z umazano vodo, in pričakujemo, da bomo zdravi, ko se bomo vsedli, na tla goli. Nemogoče. Pravi čudež je, da telo vse to zmore. Samo še en element dodam. Da je še bolj zanimivo, ravno tisti ljudje, ki so najbolj pod stresom, jedo slabo hrano, pijejo najslabšo vodo, nisem

omenil sladkih pijač, ki vse negativne posledice le še kvadrirajo. Pa še stres, ki še več prostih radikalo v proizvede. Telo se nima s čim brenit. In kaj če drugega, kot na eni točki zbolet.

Pod od tu seveda obstaja, ampak najprej moramo razumet, da je vse to povezano. Ne rabimo vsega tega vedet, z majhnimi korekcijami se da spremenit. Če pa nič od tega ne vemo in mečemo vse to v telo, in delamo karkoli.

Pred tridesetimi leti, ko sem živel na Krasu je veljalo, da smeti kar vržeš v luknjo, ali jih zakoplješ pod zemljo. Ali pa zliješ olje v zemljo in se ne vidi več. Ta otroška logika – kar se ne vidi, ne obstaja. Zdaj pa vemo, da to drago plačujemo. To nikamor ne gre. Izgledalo je, da zemlja to predeluje, v resnici pa se je samo kopičilo. Ker so bile majhne količine, se je dalo, ni imelo takih posledic ker ni bilo toliko smeti kot danes. Ampak zemlja se je nasitila. In sedaj mi sadimo solato in jo jemo. Seveda jemo solato, ampak kakšno? Podobno je tako. Vržemo hrano vase in ko ljudje rečejo, da je dobro, mislijo na jezik in grlo, kaj pa ostali del telesa? Pomembno je najti hrano, ki je dobra za jezik in tudi za organizem. Ali pa vsaj malo uravnotežiti. Isto je z duševnostjo. Ko so hude bolezni je treba naredit akcijo, ni časa. Včasih je treba tudi bolj agresivne metode uporabiti. Včasih ne vemo, če bo telo zdrželo naslednje mesece. Hkrati pa razmišljati, kako to spremeniti. Ker na dolgi rok ni treba da spremenimo življenje. Ni treba biti menih. Ni se treba odpovedat življenju. Samo malo spremeniti neke stvari, da so smiselnejše. Velikokrat ljudje ne vedo, kaj bi bilo treba spremeniti.

Vesna: Bi lahko nekaj besed povedali še od četrti temi, ki jo na telesni ravni obravnavate, o gibanju?

Marino: Tu imam še veliko za raziskovati. Prvo je, da je telo ustvarjeno za gibanje. Stres in posledice stresa so še večje, če ne gibamo. Napetost zaradi adrenalina, katerega osnovni namen je, da aktivira naše telo. V naravi ga aktivira za beg in boj. V naravi človeka več to ni smiselno, ne tečemo več stran. Tudi fizično se ne bojujemo več. Zato še manj možnosti je za sprostitev tega. Če ljudje nimajo tehnik za sprostitev tega, in se ne giba, se stres kopiči. Kaj to pomeni, da se stres kopiči? Kopičijo se posledice, napetost, ki se pojavi zaradi adrenalina in drugih hormonov ob pritiskih, stresu. Če gibamo, se s tem velik del sprošča. Že samo gibanje, če nekdo nič ne giba, mu predlagam gibanje vsak drugi dan. Odvisno od starosti, zdravja,... Ni nujno da teče, samo da je malo hitrejša hoja. Ni treba revolucij delaj. Če to vpelje v svoje življenje, prispeva k zdravju veliko, to je način, kako sproščamo stres. Pa ne samo to, drugačni hormoni se sproščajo, krepi se prebavni trakt, in podobno. Sonce pa je spet zgodba zase. Človek prav tako potrebuje sončno svetlobo in toploto.

Vesna: V kakšnem kontekstu se vam zdi smiselna uporaba telesa?

Marino: Povsod. Ne več izključujem. Na začetku sem delal samo z bolj ekstremnimi stvarmi. Ampak človek je vedno telo in duševnost. Vedno. Seveda je razlika, ali ima fizično službo, ali sedi v pisarni in je bolj poudarek na duševnem. Saj so razlike, mogoče tudi zato je dobro uravnotežiti eno in drugo. V vsakem primeru pregledamo oboje.

Nekateri spijejo mineralov, vitaminov preveč in misli, da s tem vse reši. Ne gre tako. Na vseh ravneh, povsod je potrebno

Ne ukvarjam se zelo veliko s telesom, če pridejo zaradi partnerskih odnosov. Ne grem pa mimo tega. Vedno vključim telo. Nimam pa univerzalnega odgovora, niti nočem iti v univerzalnost. Ravno stran od tega hočem. Hočem individualno gledati na človeka. Vsak je zgodba zase. Univerzalen odgovor je pa ravno to, da nobenega ne zadane.

4. Vprašanje

Vesna: Kaj pa izobraževanje za delo s telesom: ste se kdaj izobraževali prav konkretno na kakšnem izobraževanju, kjer bi bilo v ospredju telo ali tehnike dela s telesom?

Marino: Ja, en del sem bil. Ne da bi bilo celo izobraževanje temu namenjeno, ampak dva seminarja v toku psihoterapevtskega izobraževanja smo imeli, dvakrat po pet dni. Eno je bilo bioenergetsko, od Raicha metode, velik poudarek je bil na temu.

Vzporedno sem ves čas razvijal tudi duhovno plat v krija jogi. Tam je zelo velik poudarek na telesu, večji poudarek kot na psihi. Tam je večji poudarek na telesu.

Veliko sem pa sam še iskal

Vesna: Učite tudi na FSD. Na kakšen način in kakšen del vaših predavanj, vaj, je usmerjen na telo?

Marino: Ne vključujem telesa veliko. Seveda, imamo metode in tehnike. Veliko se govori o temu, ampak večina teorije je usmerjena na duševnost, razum. Če slediš knjigam je velik del tega. Nisem še našel, načina, da bi to vpeljal v socialno delo. Tudi ni vse od mene odvisno. Sprememba pa vseeno je.

V prvih letnikih imamo izkustvene skupine, in imam vaje tam. Pomemben del je usmerjen na telo. Ne zgolj telo, ne v zdravstvenem smislu. Osrednji del je razvijanje socialnih kompetenc. Polovico sd je racionalnega in se moramo učiti, polovico pa bi se morali učiti izkustveno. Izhajati iz sebe. To prenašam v prvi letnik, v smislu, da se začenjajo srečevati s sabo, s strahom, sramom, kako to presegati, zakaj sploh presegati, kje so meje in podobno. In vsi ti občutki so v telesu. Občutkov ne moreš občutiti v mislih. Občutki so v telesu. Jih zaznati, najti vzorce, kako se odzvat.

Tu se pri študentih zazna odpor. Niso rekli, da ne bi, ampak v njih se je nekaj uprlo. Potem pa se je po vaji odprlo in se sprostilo. Najprej pa je bilo precej moreče. Eno je govorit o čustvih, metodah, tehnikah,... Ampak tukaj in sedaj to početi, je mučno.

V tem smislu je največ narejeno, na telo usmerjeno. Ni pa konkretnih tehnik v smislu dihanja,...

Torej socialne kompetence. K temu me je spodbudilo delo v vaši generaciji ali eni pred vami, ko je pri vajah, namesto, da bi vadili konkretne stvari, prihajalo ven nelagodje in zavore in podobno. Sproti sem spoznaval kje so zavore in sem jih počasi odstranjeval. Zato je dobro, da sedaj v prvem letniku to razrešimo, da se v tretjem in četrtem letniku se več ukvarjali s tem, ampak se lahko ukvarjamo s tistim, kar naj bi se.

Sicer pa ne vem, kako bi se dalo delati res na sebi, razen, če bi se naredila ločena skupina. Nekaj vas je takšnih, ki si želite tega, polovica lai malo več pa je zadosti to, kar dobijo na fakulteti. Tenka je ta meja, kaj je še ok in kje je prisila v sodelovanje. Vseeno mislim, da je to vredno več, čeprav je težko. Pri večini se pokaže, da je koristno, da so se zgodili premiki. Težko je na fakulteti to delati, ker ni prostovoljna skupina. Če je prostovoljna skupina, vsi vedo kaj jih čaka in sprejmejo, tu pa ni ravno tako.

Fakulteta je še vedno pri nas zelo intelektualna zadeva. Sicer vsi vemo, da to ni dovolj in dobro, in mislim, da tudi pri nas, se tudi to spreminja. Premikam meje, ampak to je lahko spolzek teren.

Vesna: Se vam zdi, da študenti dobimo dovolj tehnik, za konkretno delo z uporabniki tudi v povezavi s telesom?

Marino: To je bil bolj predlog, in se z njim strinjam. Vprašanje je, kako to izpeljat. Spet se najdemo na tankem ledu. Lahko vzamemo to kot intelektualno zadevo, ko predstavimo navodila za tehniko, mogoče še malo simuliramo vloge, ali pa se spustimo tudi na drugo polovico in še sami izkusimo, kaj se dogaja znotraj našega telesa. In to je zelo spolzek teren. Kot pravim. Če bi se dalo naredit skupino, ki bi prostovoljno delali bi se dalo, na ravni letnika pa je težko. To je spolzek teren, kot ko se spustiš z jadnico na morje. Nikoli ne veš, kaj se bo zgodilo. Stvari se ne da kontrolirat, ko se sprožijo v nas. Mislim si, da če bi vsi ali večina na šoli delali na tak način, bi bilo lažje. Če smo pa eden ali dva takšna, pa je težko. Dogajajo se milimeterski premiki.

1. Odnos do telesa:

Telesa in uma ne gre ločevati. Psihosomatski dualizem je skorajda škodljiv. Z njim človek razcepimo (kot ga razcepimo na človeka in družbo). Pri tem, seveda postavimo um, duševnost ali celo duh v nadrejen položaj. Po Foucaultu pa je skoraj nasprotno. V nadzorovanju in kaznovanju pokaže, da oblast zanima predvsem telo. Produktivni učinek telesa. Obrne tezo, da »je telo ječa duše« in reče, da je »duša ječa telesa«. Psihologija v službi oblastnega aparata rabi podrejanju telesa.

Telo je ključen del nas samih – za pojmovanje sebe. Brez telesa nas praktično ni. S svojim telesom zasedamo prostor v času (vstopamo v vsak trenutek).

Prav zato je telo še vedno bojišče, torišče revolucije. Prav telo lahko zastavimo za to, da kaj spremenimo (na protestih, shodih, kot se to dogaja v teh dnevih). S telesom se dejansko povežemo z drugimi, ustvarjamo skupnost. Zasedanje trgov, tabori pred borzami, so bili ravno to. Res je, da je, denimo, Facebook imel veliko vlogo pri organiziranju demonstracij, a šteje predvsem telesna prisotnost. Oblast zanima telo, če ga izniči, potem ni oblasti.

Ne glede na to, kaj delamo, ves čas uporabljamo telo, če delamo fizično uporabljamo telo, tudi če tipkamo, da svoje ideje prelijemo na papir, to delamo s telesom.

Na drugi strani pa je prevelik (terapevtski) poudarek na telesu pristajanje na oblast (Foucault bi rekel bio-oblast). Zgodnji kapitalizem je prisilil delavce v suženjsko delo v tovarnah s telesnim pomanjkanjem (lakoto), pozni kapitalizem pa ravno nasprotno s presežkom, užitkom nas prisiljuje, da delamo več, kot zmoremo – zato na eni strani rekreacija, na drugi tablete, ki uravnavajo procese v telesih. Sla po kvazi telesnem užitku (simulakru užitka), ki se zares odmika (glejta mojo razpravo o podobnosti in razlikah med džankijem in japijem) nas ujame v past neo-protestantske delovne etike in, kot vidimo, pelje v suženjstvo dolgov.

Izkušnja iz Londona – po napornem dnevu na izobraževanju (terapevtskih seansah z dramatičnimi telesnimi reakcijami), se je zjutraj zbudil s »terapevtskim muskelfibrom«, brez energije, in bi najraje še ostal v postelji in »poslušal«, kaj se dogaja s telesom (telesno usmerjene terapevtske prakse to zahtevajo). Ker si je izobraževanje in prenočišče moral plačati sam, je moral poleg še delati. Tako je tudi tisto jutro moral na delo, da si je zaslužil denar, da si je lahko kupil za jest. Če govorimo o tem, da moramo poslušati svoje telo in njegova sporočila, bi v tistem trenutku moral poslušati telo, ki mu govori da se mora odpočiti

in naspati. Kaj pa telo, ki bo naslednji dan lačno? Včasih se moramo odločiti katero telo je bolj pomembno.

Masaža, na primer, je zelo telesna. Med masažo je telo res v tem trenutku. In masažo lahko vidimo tudi kot umetnost. Ampak kako to umetnost predati naprej? Samo ena oseba je lahko deležna te umentosti naenkrat. Maserka ne more te umetnosti preliti v notni zapis, kot glasbo, tudi če bi masažo posneli, lahko v masaži uživa samo tista oseba, ki jo masira. To je zgodba dveh teles v trenutku.

2. Stres, izgorelost:

Ko je bil dekan in poleg še strokovni vodja zavoda Hrastovec, je bil na robu izgorelosti. Bil je preobremenjen, se je »prekuril«. Seveda je »slišal« svoje telo, opazil znake utrujenosti, a pregorevanje je prej ekonomska in politična kategorija. Ukvarjanje s telesom, ne da bi kaj korenitega ukrenili (pa to velja tako za raven posameznega človeka kot za ravni organizacije in družbe) je samo melioracija, tolažba, rekreacija, da ne izgubimo ritma (ali celo šihtha). Treba si je vzeti čas in prostor, zase in za druge (ne pa za Drugega) – pa naj to razumemo politično, kot gibanje, ali pa osebno, spet kot gibanje.

Po prehojenih 700 km Iz-hoda, sem prišel *k sebi* (vsaj deloma in za nekaj časa). Hoja me je utrudila in utrdila, predvsem pa sem imel občutek, da delam nekaj, kar je pomembno (več o tem v tematski številki ČKZ – pred izidom).

Seveda mi pri okrevanju pomagajo nekatere reichovske izkušnje in tehnike, ki jih poznam. Prav v zadnjem času začenjam bolj intenzivno razmišljati (in tudi prakticirati) o tem, kar sem vmes dolga leta zanemarjal.

3. Delo z uporabniki:

Pri psihoterapevtskem delu je uporabljal Reichovske in neoreichovske tehnike, ampak več ne dela psihoterapije, ker se mu zdi brez veze, skorajda kontraproduktivno. Vsaka psihoterapija izhaja iz ideologije in je zato na nek način, kot pravijo, posvetna religija. Že pri Freudu (ali posebej pri njem) se vidi ta pomen ideologije, kot reduktivne razlagalne sheme. V Freudovi pozni (v nasprotju z zgodnjimi deli, kjer so pomembni spolnost, realna travma in potlačevanje) »kozmozologiji« id, ego in super-ego so v psihoanalizi kot sveta trojica v krščanstvu. Brez tega ne gre. Oboroženi s to shemo, začnemo človeka gledati samo/predvsem skozi te tri pojme. Prav tako eros in tanatos. Ampak človek je še polno drugih stvari. Psihoterapija ustvari krožno razlago, ki postane sama sebi namen (ima značilnosti religije) in ustvarja magijo rešitev in samoizpolnjujočih se prerokb. Da deluje moraš vanjo verjeti, in imeti okoli sebe ljudi, ki vanjo verjamejo. Sicer ne obstaja.

V resnici pa je disfunkcionalna. Prav v tem, kar bi morala delati, ji spodleti. Poglejmo, denimo, Hrastovec. Kdor je poskušal v Hrastovcu s psihoterapijo, je kmalu odnehal. Z njo nimamo tam kaj početi. Edino, kar je smiselno početi v Hrastovcu, je preseliti ljudi nazaj med druge ljudi. Jim dati človeško dostojanstvo in svobodo. Ko to naredimo, lahko vidimo velikanske spremembe pri ljudeh in načinu kako živijo z drugimi. V tem procesu se vidi, tudi povsem telesno, kako je svoboda terapevtska. Zato niso potrebne terapevtske seanse, potrebno je, da imajo ljudje možnost živeti, kot si želijo in da drugi (predvsem osebje) spremenijo odnos do njih – da se preprosto vprašajo, kaj si ljudje želijo, kaj jim je všeč in kaj jim ni. Stvari so v Hrastovcu (telesno) rudimentarne in v tem preproste.

Hkrati pa je izkušnja Hrastovca zelo telesna izkušnja. Tam se srečamo predvsem s telesi. Še posebej pri tistih, ki nimajo samozavedanja, miselne, mentalne identitete, osebnosti kot jo navadno pojmuje. S takimi ljudmi stik in odnos ustvarimo skoraj le s telesom. Izdelava osebnih načrtov je možna predvsem na telesni ravni. Da opazuješ kako napreduje, kaj mu je všeč, kaj mu ni, kako se premika, koga pogleda lepo, in podobno. S tem šele lahko na podlagi opazovanja in eksperimenta skonstruiramo, kaj so človekove želje, celo cilji. Pri takem delu pride prav, da tudi občutiš svoje telo, da veš, kako človeka prijeti, ali da mu nekaj sporočiš, pomiriš ali da skupaj začneta kaj delati. Saj različni dotiki dajejo različna sporočila, dotik ima različno kvaliteto. V teh primerih besede ne pomenijo nič. Treba je pozornost res usmeriti na telo, na telo drugega, pa tudi svoje. Fizioterapevti so se, na primer, v Hrastovcu pokazali za nepogrešljive sodelavce. Tudi zaradi tega, ker imajo občutek za telo, ker vedo, kako stopiti k človeku (pa tudi, ker ne komplicirajo in najdejo preproste, telesne rešitve).

Pri taborniškem odredu Črnega Mrava so imeli več tudi dela s telesom, imeli so delavnice masaže, kjer so se učili masaže, in preko tega tudi stika z drugo osebo, kvalitete dotika, drugačne vrste povezovanja, telesnega in sproščenega načina kako biti z drugim. Masaža je z obeh strani zanimiva izkušnja, učenje zavedanja telesa. Ne uživa samo tisti, ki je masiran, ampak tudi tisti, ki masira. Kasneje sta imela Stritih in Možina poletne tabore, ki so bili bolj strukturirani in psihoterapevtsko usmerjeni. Tabori Črnega Mrava so bili vedno zelo spontani. Reichovske vaje pa smo uporabili tudi za jutranjo telovadbo, v kombinaciji z domišljijo (na primer, da smo kavboji ali še raje indijanci na konju), igro, pa tudi telesnim izražanjem čustev, spakovanjem, kričanjem. Bil pa je to tudi zabaven (erotičen) ritual zbujanja, premoščanja spanja in budnosti in način, kako smo zjutraj prišli skupaj.

To sta dva primera, ko se nam je posrečilo uporabiti tisto, kar smo se naučili »v terapiji« v povsem vsakdanjem kontekstu, v okviru, ki ga niti mi niti otroci nismo razumeli kot terapevtskega. Pač pa deloma kot zabavo, kot način biti skupaj.

Prav v tem je možna ustvarjalna in produktivna sinteza reichovske tradicije (in tehnologije), v tem, da telo doživimo v vsakdanjem življenju, v okvirih, ki so drugačni od terapevtskega, da telo ni orodje nečesa (tega, da mi je boljše – ker nazadnje pomeni oblastno razmerje) ampak da je samo sebi dovolj. Od udomačevanja telesa preko duše k skrbi zase (Foucault).

Prav estetsko doživetje telesa (kot smo ga opisali zgoraj v zvezi z masažo) je možnost, da ubežimo intrumentalizaciji za namen drugega. Če grem na masažo, ker mi je všeč izkušnja, ker imam doživetja, ki jih imam rad, celo občudujem, ne pa zato, da bom bolj zdrav, bolj v formi ali lepši, potem je to nekaj, kar je zame (in za tistega, ki v življenju z mano uživa). Ja, telo je lahko izvor veselja, zabave, ekstaze, neverjetnih občutij in elana, seveda tudi ravno v telesu dejansko občutimo tesnobo, žalost, jezo, strah. Predvsem pa ljubezen. Zato je telo predvsem estetska kategorija, šele nato je instrument (če ga doživljamo predvsem kot inštrument – potem je subjekt naših dejanj nekje povsem drugje).

- a. V kakšnem kontekstu se vam zdi smiselna uporaba oz. Usmerjanje pozornosti na telo uporabnika?

V primeru Hrastovca na primer in podobnih ustanov, ko ljudje skorajda nimajo ničesar drugega kot telo. Zakaj so ti ljudje zaprti med štirimi zidovi? Zakaj jih ne spustimo ven med ljudi, zakaj jim prikrajšamo užitke, ki bi jih lahko bili deležni? Pozabljamo na to, da so ljudje, tako kot mi. Tudi oni lahko uživajo v svojem telesu.

Charles Kelley (eden od neoreichovcev) je pojmoval delo s telesom kot izobraževanje (ali vzgojo – education). Pri tem je ločil izobraževanje oziroma vzgojo čustev, kjer uporabljamo reichovske metode, in vzgojo telesa in zaznavanja, kjer pridejo prav tehnike, ki z obvladovanjem gibov, učenjem spretnosti omogočijo bolj polno življenje. Slednje je področje, kamor bi SD lahko usmerjalo več pozornosti. Tudi aikido na primer daje spretnosti telesu. Je vzpostavljanje stika s telesom, pa tudi z drugim človekom, je učenje tehnik in ravnanja gibanjem. Kako se obraniti v nevarni situaciji (Sicer bi raje svetoval, da v primeru nevarnosti pobegneš), daje samozavest, da se znaš braniti, zato te je manj strah, bolj varnega se počutiš. Veš kako sprejeti gib drugega in ostati v stiku s sabo, Tudi druge borilne veščine, joga, Feldenkreisova in Alexandrova metoda, pa tai chi in druge podobne prakse, da jo telesu dober občutek in jih podobno lahko uporabimo v vsakdanjem življenju. Njihova velika prednost je

(čeprav včasih pretiravajo ravno z duhovnostjo), da ne ponavljajo psihosomatskega dualizma, tudi zanje sta duša in telo ena sama stvar oziroma bitje.

4. Izobraževanje za delo s telesom:

- a. Ali ste se v okviru svojega strokovnega izobraževanja že srečali s to temo? Če da, kje?

1977 - 1979 usposabljanje v neo-reichovskih metodah z Gerdo Boyesen na Centru za bioenergijo v Londonu. Sam sem pa vodil reichovski seminar v Ljubljani, kjer smo se tudi sami in s pomočjo gostov učili reichovskih pristopov. Ne nazadnje me je ravno to povezalo z Bernardom, potem pa še z Gabi in socialnim delom. Psihoterapijo sem zapustil ravno zaradi tega, ker je s socialnim delom mogoče spreminjati svet, psihoterapijo pa uporabljamo zgolj za to, da ljudi prilagajmo svetu.

- b. Se vam zdi smiselno da socialni delavci pridobijo znanje o telesu in uporabi telesa že na Fakulteti za socialno delo? Za kakšno delo? Za spoprijemanje z izgorelostjo?

To je težko reči, kaj bi bilo smiselno dati na program. Lahko bi na primer socialne delavce učili aikido, midve najbrž joga, kdo drug pa tai chi kaj čisto tretjega. Težko je kakšno tehniko obvladovanja telesa vključiti v program. On bi sicer lahko predaval Reichovske metode, ampak se mu to ne zdi smiselno.

Zdi se mu smiselno uvesti tudi predmet Socialno delo in telo, ampak ne toliko v smislu tehnik, ampak bolj zavedanje telesa, pomena telesa v življenju, v družbi, politiki. Pogledati na stvar z vidika tako Foucaulta, kot Reicha, Deleuza in Guatarrija ali pa feminizma, pa tudi medicine in fiziologije. Raziskovati tako vlogo telesa v spolnosti kot pri spolu in hendikepu. Pogledati kaj je s telesom v različnih življenjskih obdobjih. Hkrati pa tudi videti, kako ga uporabimo v socialnem delu, v politiki, v vsakdanjem življenju. Tudi praktični del bi moral biti tako široko zasnovan kot teoretični. A kaj ko je tehnik veliko in če jih hočemo obvladati, se jim moramo posvetiti. Morda bi bilo dovolj jih nekaj le površno spoznati, da se lahko potem ljudje usmerijo v take, ki jim ustrezajo.

8.3 Tabele rezultatov

8.3.1. Študentje

1. Vprašanje: kakšen je vaš odnos do svojega telesa? Stanje (kako opisujejo trenutno doživljanje telesa in vplive na to)	
1	Odvisno od obdobja, mojega počutja, ali pa trenutnega stanja v življenju; mogoče ga malo zanemarjam, zaradi tega me potem kolena, poškodbe
2	Telo mam jaz za eno zlo široko stvar; sva si s telesom zlo tuja; moja glava zlo prevladuje; mislim, da je to dvoje kr precej povezano.
3	Starejša ko sem, vedno bolj imam boljši odnos do svojega telesa, bolj ga tudi spoštujem. Ko sem bila mlajša so na mene ful vplivali mediji, pa idealno telo, predvsem kilogrami, kako moraš izgledat, v kaj se moraš oblačit. Pač vedno bolj poslušamo svoje telo.
4	Odnos do telesa je kakor kdaj. Včasih ga imam rada, včasih ne, včasih sem zadovoljna s svojim telesom, včasih ne. Včasih sem se še ful sekirala da moraš bit pa ful suh, zdaj se pač ne več.
5	Včasih mal preveč vplivajo na moje telo mnenja drugih.
6	večino časa ni fino v mojem telesu, pol pa pride tako, kakšna obdobja trenutki, pa mi je fino in se fajn počutim.
7	V svojem telesu se ne počutim ravno najbolj pač sproščeno. Ga ne cenim.
8	Z vsakim letom ga bolj sprejemam, ampak ne morem reči, da se počutim totalno sproščeno, in da ga popolnoma sprejemam; različna obdobja, kadar mi je mal bolj fajn, mal manj. Trenutno sem pa jezna na moje telo, mi zdravje nagaja.
9	Dolga leta se v svojem telesu nisem počutila dobro, nisem ga mela rada. Tudi s strani okolja, predvsem staršev, sem dobivala informacije, da bi se mogla spret in neki dejansko narediti na sebi in na svojem telesu. Tako da, kadarkoli sem začela ali hujšat, ali ... Sem to delala v bistvu zaradi drugih in ne zaradi sebe.
10	Jaz se v bistvu na nek način šele učim kako (<i>sprejeti telo in njegova sporočila</i>); in se v bistvu na nek način učim to sprejet. Ker sem do zdaj zlo zavračala to.
11	Fizično se sprejemam glede na obdobja in neki časa nazaj sem ugotovila, da vpliva okolje v katerem sem dosti bolj name, kot sem si želela priznat.
12	Različna obdobja v odnosu do telesa, enkrat se počutim v redu, spet drugič pa ful slabo, se mogoč preveč obremenjujem s tem, na to pa tudi vpliva okolje oziroma osebe okoli mene. Pridejo včasih obdobja, ko imam, kak stres, ali pa žalost pol pa se čist zapustim in se ful slabo počutim.

1. Vprašanje: kakšen je vaš odnos do svojega telesa? Refleksija	
2	Razne signale, ki mi jih telo pošilja, in tako naprej, zdaj šele počasi začenjam prepoznavat, kje zametke česa.

5	Sem se pa mal bolj začela zavedat svojega telesa, ko sem imela par let nazaj probleme z želodcem.
9	In ko je prišlo pa do mene to, da pa se v bistvu moram sprejet taka kot sem, sem se pa v bistvu takrat začela dogajati spremembe, ki so bolj iz mene izhajale. Se pravi, takrat ko sem nekak sprejela svoje telo in ga vzljubila kljub temu, da pač po nekaterih merilih ni popolno;
10	Jaz nekako somatiziram vse, vse kar čutim, vse kar delam recimo, vse se mi na telesu pozna.
11	To je pa tisto, kar mi telo sporoča. In tega se zdaj učim. Ne samo, ne vem, da mi sporoča po kateri hrani se slabo počutim, ampak tako, kako se jaz počutim v določenih situacijah. To je tako pač največ kar lahko mam. Ta stik s telesom. To, tega se učim.

1. Vprašanje: kakšen je vaš odnos do svojega telesa? Skrb za telo	
3	Bolj zdravo jemo, pa jemo tisto kar nam ustreza. Da se pol tudi zelo veliko z letih odraža na našem zdravju kasneje.
4	Dosti se rekreiram; hodim na zumbo, tečem; po drugi strani pa nič ne pazim, da jem najbolj zdravo, kadim, pijem.
7	Zdravo jem in delam nekaj na telesu, da se bom boljše počutila in tudi manjši premiki so.
8	Sem se začela eno leto nazaj v bistvu več se s športom ukvarjat, pa zdravo jem.
9	Kar se dogaja zadnje čase je to, da se mu dosti posvečam, več se gibam, tudi ga hočem povezati s svojimi občutki oziroma s tem, kar se dogaja v , oziroma to kar se dogaja v povezati prek gibov oziroma s plesom.
12	Takrat se dobro počutim, ko recimo veliko športam, pa jem zdravo hrano.

2. Vprašanje: Spomnite se na situacijo, ko ste bili pod stresom (npr. Izpitno obdobje, matura, ljubezenske težave, prepiri s starši, srečanje s težko boleznijo ali celo smrtjo bližnjih ...). Kakšne občutke oz. Spremembe ste opazili v svojem telesu? (utrujenost, napetosti v mišicah, glavoboli, nespečnost ...)	
3	Če imam težave, ali je predizpitno obdobje ali sem pač živčna, ali pa težave s fantom, sploh ne morem jest, nimam sploh apetita in sploh nimam potrebe takrat po hrani.
4	Če sem živčna pa pod stresom, vse čutim po rokah gor pa, kot bi kar eksplodirala in se drla in ne vem kaj. Če me pa kaj potre ali pa prizadene, se pa počutim, kot da me tako notri neki stisne in sesuje. Pa ko da sem prazna. Nemočna, no. Brez energije.
1	Žalostnega ponavadi čutim tukaj v predelu trebuha in imam res občutek, kot da bi mela eno tako luknjo in v bistvu me stiska. Kadar je čustveno kej bolj je trebuh, ne. Ko je bilo pa ta, pač partija šaha, je pa vseeno pritisk, pa stres, sem pa zmeri mela mrzle roke, pa kar zeblo me je, pa kot da bi mal drhtela. Gre skozi jok ven; po kakšni taki, da se res zjokam ali pa kaj, pa je dostikrat tako, ne čutim prav nič, je pa v bistvu taka praznina in otopelost. Dolgotrajne stresne situacije se kažejo v poškodbah, vnetju mehurja, ledvic ...

11	Ko se pri neka situacija dogaja, da je v teku, jo čutim v trebuhu, ko pa na primer, je nekaj, ampak sem deleč proč od tistega, ne vem kako to reči, pač je ta žalost, ampak nisem fizično prisotna v teh situacijah ali kaj vem, in tako me stiska. In pol k gre dol ta tesnoba v prsih. Pa tako čutim ta razkol med telesom in glavo. Pač, kot bi glava rada neki preprečila telesu, da bi čutil. Ampak pač ne gre, ne, tudi če je tisoč misli, ti jih še zmerom čutiš v telesu, lahko se delno odklopiš od tistega, ampak je še zmeraj tam.
6	Tega pritiska je bilo res ful, ker kr čutila sem iz tukaj (pokaže na prsa/trebuh).
9	Jaz tud čutim v trebuhu. Bila je neka zanimiva situacija, ko niti nisem vedla, da me en dogodek vznemirja in skrbi. Razumsko nisem niti razmišljala, da bi bilo to tako. Pa sem začutila v trebuhu in sem rabila dosti časa, da sem to dvojje povezala. In v bistvu je bilo smiselno. In mi je bilo v bistvu ful zanimivo, da mi je v bistvu trebuh povedal da me skrbijo določene stvari.
10	Mene tudi tukaj, v prsih, občutek tesnobe in dostikrat ugotovim, potem, da tudi bolj plitko diham. In imam dosti problemov z glavoboli.
12	Ful povečali glavoboli, ker ful čutim v glavi en tak pritisk.
10	V srednji šoli sem mela ful probleme z glavoboli. Zdaj mi pa ful gre na želodec in prebavne motnje pa take zadeve in srce mi začne ful utripat, potit se začnem.
5	Jaz tudi na trebuh, samo včasih, če je tako ful bolj stresno, pa bi najrajši kar, tako, me sili kar na bruhanje, bi kr izbruhala tisto.
10	je tudi ta ločenost med glavo in telesom, tako ko je 11 rekla, v bistvu tako, kot da bi hotela glava neki nadzorovat, telo pa po svoje.
2	Na trebuhu se mi zdi, da se da marsikaj, marsikatero čustvo na različne načine čutit. Pa pr posamezna potem spremljajo še recimo srce, pospešen utrip ali pa kaka tesnoba v prsih, v grlu, glava kot da utripa recimo, pa včasih sam kak občutek teže na kakem delu posebej ...
11	Bila sem na plesu pa sem čutila neko tesnobo in sem začela kr, ne vem, sem začela stresavat noge. In je to šlo to kar ven, pač, prek nog. In to mi je bilo zlo zanimivo, ker sem prvič to čutila tako.
7	Zdaj se počutim tako in srce mi bo ven vrglo, čutim samo od tukaj do tukaj (<i>pokaže na področje od srca do vrha glave</i>) vse ostalo – nič. In sam tesnobo tukaj (<i>pokaže na prsni koš</i>)

3. Vprašanje: Kako razumete te spremembe v telesu in kaj naredite z njimi?		
Kaj opazijo		Kaj s tem naredijo
9	Včasih je ful očitno recimo, kadar je izpit naslednji dan pa si ful živčen, pa te v želodcu stiska.	

11	Najprej stvar razumsko vidim, potem šele odkrijem, kako se pa počutim. Ne morem, ni, redko je, mislim, mora bit res tako močno, da tisti občutek v telesu, da zbudi glavo, ponavadi je obratno, da vem, kako se jaz počutim, kar je škoda, ker bi lahko kakšno stvar prej razrešila.	
4	Zgodilo se mi je že, da me je telo nekako na čustvenem področju opozorilo, da se bo nekaj zgodilo v smislu slabega občutka in nemoči. Včasih je lahko vse kul, potem te pa telo spomni, pa te začne vse stiskati, pa tesnoba pa tako, da neki pač ni ok, ali pa da se bo neki zgodilo.	Grem najrajši teč
1	Kaj je in šele pride pol to, da me kar nekaj začne trebuh in v želodcu in takoj vem, da me nekaj teži. Je taka čudna energija, nekaj je v zraku takega, da sem očitno zaznala in se ne počutim fajn.	Dam čez to ven, da se zjokam, da pride kdaj, da mi je sam težko, ne vem zakaj; pa tud čista fizična aktivnost.
5	Če ubesedim, se mi zdi, da samo še povečam bolečino, in tako sem ugotovila, da prav kadar se pojavlja kakšen bolj res močan stres; res tako, saj ne bruham, sam me sili, da bi bruhal.	...in se moram uleč polležeče v svojo posteljo in globoko dihat in nič, sam tako zatrem.
10	Če tega ne sprejemem, in če se nočem neprijetno počutiti in to nekam odrivam, se mi to na telesu odraža.	Ni zadosti, če ubesedim da me želodec boli, ampak moram ta čustva sprejeti v sebi.
2	Jaz pa nimam toliko problema s tem, da bi sprejel tisto kar začutim, ampak bolj s tem, da začutim tisto, kar res je. Zaznam samo neko sliko občutka iz glave in si potem povezujem, to bi tako moralo biti in zdaj jaz to tako čutim in si predstavljam kje je zdaj to in kaj je tam notri. Ampak mislim da to ni težko sprejeti, ker to itak vse z glave ven pride. Se pravi dostikrat rabim koga, da me pripelje do tega da sploh občutim tisto, kar je, in kar mi v glavi ...	
	Zadnjič sem res močno občutil jezo. In sem jo, tud temu primerno ven dal. Jaz nimam problema sprejet te zadeve pač bil sem jezen in pač počutil sem se živega v tistem in fajn mi je bilo. Isto je z žalostjo recimo, kadar si pustim biti žalosten, ne.	
6	Sem zelo težko in ful plitvo dihala in tudi besede so, nisem našla tistega razmika, in na primer in je tako prišlo potem ven. In še kdaj me včasih tako, da me kar, obstanem pa v bistvu me je še kar strah.	Začnem pač dihat, ne, tako zelo globoke in počasi, počasi izdihnem; no tako se s tem soočim, da diham in točno vem, ko me začne tukaj in srce utripa in ga čutim v vratu in rokah, ja pa tudi pomaga, če z nogo tako malo

		trzam. Tudi tako, malo gre ven.
7	Če me glava boli, vem da je posledica nekega stresa ali karkoli in čutim nek naval v sebi, pač grem ven in vzamem nekoga s seboj in pač hodim, hodim, hodim in pač sam govorim, pa tudi, če ne vem zakaj me matra, lej men je zdaj bedno, čutim to, trrr in pol to sam kipi in gre takole. Če še ni dobro, najdem drugega. Pač točno vem komu lahko to govorim.	
8	Zakaj me pač boli glava, pač kaj točno je razlog oziroma pač ne vem, pač, da najdem to povezavo. Pač v glavnem razumet moram.	

4. Vprašanje: Na kakšen način opazate povezavo telesa oz. Posameznih delov telesa z različnimi čustvenimi stanji ali mislimi? (stres pred izpitom, jeza, žalost, veselje ...)		
1	Čustvo, občutenje	Kje v telesu se ga občuti
	Stres, ko more moja glava delat	Mrzle roke, pa potim se v roke
	Čustvenem nivoju, če je negativno	Luknja v želodcu
	Če mi je lepo	Tudi v trebuhu, sam je pa mal drugače bolj toplo pa prijetno, ampak je tudi tako intenzivno
	Občutek ljubezni -	Kr cela tresla
	Napetost	Zateguje mišice
	Jeza	Čutim tudi povsod
2	Strah	Najmočnejše v trebuhu, pa v nogah, pač take šibke noge dobim
	Tesnoba	Prsni koš - tak stisne skupi
	Jeza	V glavi pa v rokah, ramah
	Veselje	V ličnicah, pa v bistvu po celem telesu
3	Tremo pred javnim nastopanjem	Roke potit, začnem se trest, glas se mi mal poviša, pr tremi občutim dobesedno vse, ful se takrat slabo počutim
	Strah, predvsem pred izpiti	V želodcu me stiska, slabo mi je, predvsem pred izpiti, me pa ponavadi tišči na wc, ko mi sploh ne bi blo treba
5	Strah	Kolena me ful bolijo
	Pritiski (stres??)	Prazno glavo
	Pozitivna pričakovanja	V trebuhu, sam je tako prav fajn filing.

6	Veseljje	
	Strah	Ustavim, kr ne morem, najrajši sem pri miru in samo čakam, kje bo kaj, kdaj bo kej prišlo, kje bo... vse tako slišim in poslušam in vse tako, vse čute vklopim, se mi zdi.
8	Žalost	Kot da bi imela posebej glavo in posebej telo. Pač čist v bistvu nič ni, otopelost, neko.
10	Žalost	Skozi me je stiskalo v prsnem košu in to
11	Žalost	V prsnem košu in v mišicah, v rokah še tok bolj

5. Vprašanje: Ste opazili, kako dihanje vpliva na vaše duševno stanje? Na kakšen način?			
Dihanje in čustva		Tehnike	Refleksija dihanja
1	Pr jezi hitro, pri sproščenosti pa počasi		Da zmeri kr globok diham, samo to ali hitro ali počasi, je razlika
2		Z dihanjem dosežem, z globokim dihanjem, dosežem, na enak način, dosežem 2 različni stvari: prizemljim nek občutek, ga nekako naredim še bolj resničnega, še bolj se vživim u njega, enkrat drugič, po moje je tukaj tudi namen zadaj, lahko pa samo z dihanjem spremenim celo razpoloženje	
3	Jezna - da ful hitro dihaš, ful plitvo, ko sem pa žalostna pa tudi včasih kar pozabiš dihat		(žalost) mogoče sploh ne moreš dihat in te stiska in hočeš na primer zajet zrak, ne moreš pa s polnimi pljuči.
4	Jaz bolj tako globoke vzdihljaje, »ooo kako sem jaz boga«,		
5		Usedem in samo razmišljam kako diham, tisto me še bolj tako, ne vem, čisto se v svoje dihanje, ful globoko, res da čisto izklopim vsak zvok, vsa čutila, samo na dihanje se še osredotočim	(to je) ful lep občutek, dogodek, karkoli no.
7	Plitvo diham, nič	Si štejem, 1 2 3 4, pr 3 se že ustavim	

	da bi zajemala zrak, tudi če se potrudim	in sploh ne in ... pač to mogoče pol ure delam pa mi po pol ure rata da normalno vdihnem.	
9		Vsak večer preden zaspim, svoje dihanje poslušam, pa se osredotočim nanj in ful lažje zaspim	11 ti si zanimiva, kadar je kej takega, da se ful ustrašiš, ali pa da ne veš kaj bo, ti kar pozabiš dihat, si opazila to?
10	Pod stresom, začnem ful počasi in plitko		Presenečena, da mi lahko pomaga že to, da globoko vdihnem in zadržim malo diha, pa izdihnem; nisem res toliko na samo dihanje osredotočala, in mi je bilo, »ja globoko dihi, ja ma dej, tak larifari«
11	Jaz pa ne diham.		
6. 8	Se strinjata z 10.		

6. Vprašanje: Ali glede na povedano vidite (kakršno koli) povezavo med duševnim stanjem in telesom? Kakšno?	
2	Verjamem, da je to vse ena celota, in da to vzajemno deluje in tako naprej, ampak mislim pa, oziroma vem, da pa ni to čisto fajn integriran pri meni. Kakšni deli mogoče malo bolj dominantni; jaz vidim da so to različni nivoji, ampak da bi morali vzajemno delovati, da ni to ena sama stvar, ane. In tudi na ta način to čutim na telesu.
3	Sem mislila, da imam kar povezano, zdaj pa ugotavljam, da verjetno, če bi imela to tako povezano, um in telo, da ne bi rabila razmišljati, kateri del telesa zdaj kaj povzroči, ker bi to že tako, avtomatično to vedla. Tako da mislim, da je kar ločeno pri meni. Je pač, enakomerno razumem, oboje je enakomerno pomembno.
4	Včasih bolj pomisliš z glavo kaj boš naredil, pa veš da je to prav racionalno, pa boš to naredil, ker najprej pomisliš. Jaz vem, da je to dobro in boš. Recimo veš, da sem nekaj zajebala, moram se opravičiti, pa se bom. Meni se je pa enkrat zgodilo, je bila taka res čudna situacija in je meni glava rekla ne, ne se ti opravičiti, ampak, telo me je pa kr nekaj stiskalo in sem samo sebe vprašala, zakaj se zdaj jaz tako slabo počutim, pa kaj naj naredim, da se ne bi. Sem se sama s sabo mal pogovorila, sem rekla, lej, najboljša da se opravičim pa bo. V bistvu mi je v tej situaciji telo nekako reklo, sporočilo, ker glava pa ni nekak hotela, sploh ni pomislila na to, v navalu čustev. Sem se kar malo ustrašila, sem rekla »fak, jaz nočem, da me kar tako stisne za take bedarije, sam me je, pač.«

6	Se ne zdi, da bi jaz kaj ločevala, sta kar povezana moje telo pa moja duševnost, ne vidim nekega prepada med njima.
10	Ne morem reči, da ločujem, kot nivoje, kot je 2. Rekel, mislim da je to neločljivo povezano. Tudi če ti ne čutiš svojega telesa, je to pač nek drug način povezave. Drugače pa ja, se strinjam z 11., mi je bilo blizu kar je povedala.
11	Vem, da ni prepada med njima, ampak tega ne čutim. Pač, zavedam se, da sem jaz, jaz v celoti, z vsem tem kar doživljam, mislim, čutim, občutim, vse to je ena celota, vse to sem jaz. Sam dostikrat v konkretni situaciji, ni te povezave.
12	Jaz tudi vidim to bolj kot vse povezano, vsaj jaz tako čutim no, ne ločim posebej uma in posebej telesa.
7, 8	Se strinjata z 11.

7. Vprašanje: Ali veste kakšna je praksa uporabe telesa v socialnem delu?	
1	Ker je včasih kar nekako lažje povedat, lahko samo z zvoki in telesom, potem pa lažje se odpre; telo je tisto, ki je pomembno, zelo pomembno, da sodeluje, da je togost telesa potem, ko ti enkrat telo spraviš do tega, da mu pustiš, da reagira, vuuf (<i>gesta z rokami navzgor</i>), to zelo vpliva tudi na druge stvari in lažje se odpreš in se mi zdi, da je to čisto premalo, ampak da bi bilo pa treba, mislim da bi bilo pa fajn če bi bilo.; lahko to dela tudi pedagog v šoli, čist tako če vidi, da imajo otroci malo prepolne glave, pa grejo mal teč okoli, pa je to isto.
2	Branje telesa, se mi zdi, bolj v smislu, drže, raznih gest, kaj sporoča telo na ta način; delo na sebi, se pravi, to kar mi na sebi prepoznamo, ne da nam dajo neke koncepte, ja če pa tole začutiš, pa lahko ti čutiš njegove stvari in pol pridemo mi s takimi glavami spet tja in rečemo, ja jaz to čutim, ti delaš to pa to; ne dobimo neke osebne izkušnje v smislu, da bi sebe res dosti dobro spoznali, da bi lahko delali na ta način z ljudmi, na telesen način; en tak kanal, ki še ni dosti raziskan.
3	Ja verjetno tudi veliko ljudi sploh ne zna svojih problemov, težav, karkoli, dat ven skozi besede, mogoče se ne znajo izraziti in je včasih veliko lažje ali s plesom ali mogoč s kakšnim gibanjem, ali pri otrocih mogoče z risanjem, ali kaj takega. Dejansko se včasih zaveš česa, kar niti dejansko sam ne veš, ker je skrito nekje, pač z besedami se ne vidi.
8	Na praksi, so imel tudi gibalno terapijo, uporabniki so v bistvu povedli, da je to bilo nekaj njim zelo težkega, in če bi se lahko, bi se temu izognili, ampak ko so pa enkrat to naredili, da jim je pa nekako, niso znali točno povedati, kaj in kako, ampak da jim je nekako bilo všeč in pomagalo. Tako da, verjetno je smiselno.
9	Kako recimo to v praksi izpeljat. Ker jaz si to predstavljam kot enourno svetovanje, ki ga imaš ti z uporabnikom, ko vidim pa povezavo telo in, da prek telesa pomagamo razreševati določene težave, vidim pa to zmeraj, da zahteva, nek proces, pa minimalno eno uro časa, samo zato, da ti mogoče prideš v stik s svojim telesom. In si ne znam mogoče predstavljati, kako bi to zgledalo na treh svetovalnih pogovorih, ki jih maš ti

	s človekom. Tako da, bi bilo zanimivo to združiti nekako skupaj, da se vidi, če je izvedljivo; ja to je ful smiselno. To jaz govorim iz sebe, kr se zdaj na novo ukvarjam z bio danso, to je tak zanimiv ples, ki povezuje telo, misli, čustvovanja, pač dela s človekom kot celoto, da je vse skupaj povezano. To se mi zdaj dogaja tri tedne, ampak v mojem življenju se še nisem tako boljše počutila in bila tako mirna v sebi, kar čutim, da dejansko sem aktivirala vse oziroma začenjam aktivirati vse kar pač rabim pri vsemu skupaj, ne samo razum, ne samo čustva, ampak pač vse. Ful pomaga in po mojem bi tako lahko pomagali vsakemu človeku.
10	Mogoče pač skozi to zrcaljenje, kake tehnike približevanja pa to.
11	Se ne bi čutila, če niti svojega telesa ne poznam, ne znam z njim delati, kako bi lahko delala s telesom nekoga drugega, mi niti na kraj pameti ne pride (se strinja z 2.)
12	Da bi bilo to zelo koristno. Da bi morali več na tem delati, na telesu in od znotraj, ker če boš ti na sebi nekaj naredil, boš lahko tudi na sebi marsikaj sprejel, če se boš pa samo nekaj pogovarjal, pa nič naredil, pa ne bo nobenega učinka.

8. Vprašanje: kaj te o tem, da bi na fsd več govorili o delu s telesom, stiku z njim?	
1	Bi se mi zdelo smiselno; govorila asistentom, da sploh se naučimo na kakšne načine mi lahko delamo, z določeno populacijo, ampak tako da mi to delamo, lahko je to drama, ples, igra te načine. Jaz sem predvsem videla, da imajo socialni pedagogi veliko več tega in meni bi se zdela ta povezava tukaj res smiselna, tam se je res videlo, da delajo in potem tudi v projekte lažje grejo. Iz tega, ker že v njih izkušnjah so. Mi pa imamo v bistvu zelo veliko teoretičnega znanja, sam potem imaš strah pred tem kako zdaj dejansko it, pa nekaj narediti. Ali pa da bi dobil ideje, če imaš nek problem, kako zdaj ga prikazati, ker ga lahko na različne načine, prek umetnosti, ali pa čisto prek papirologije, da imaš vse te možnosti, pa da veš da jih imaš, da lahko potem zbiraš kaj narediti.
3	Na primer da veš, kako to učinkuje na uporabnika, da greš skozi isti proces kot on, da dejansko ga ne siliš nekaj, če vidiš da mu nekaj ne ustreza, pa ga ne siliš v to, ker pač je to samo koncept, zdaj bi pa to moral z njim narediti, da pač res čutiš tisto, ko on čuti v tem procesu.
4	Ja to bi res morali, zato tudi potem ko si v službi, pa pride do teh izgorevanj, pa to ... s tem bi se zavarovali, za lastno zdravje.
6	Se čisto strinjam. Preveč sedimo, pa premalo kaj drugega delamo.
10	Da se tak zelo površinsko njih stvari dotaknemo, bi bilo boljše mogoče, če bi se jih manj, pa tistih bolj globoko.
11	Tudi, koncepte se lahko naučiš, ampak da tiste koncepte ponotranjiš, da postanejo tvoji, da vidiš kje si ti, to pa ne bo tako hitro.
12	Preveč je njih istih stvari, bi lahko še kaj drugega, tako je pa štiri leta eno in isto. In tole res manjka.

8.3.2. Socialne delavke

1. A: Kakšen je vaš odnos do svojega telesa, kako vidite povezavo telesa in uma, duševnih procesov?		
1	Anonimno	V zadnjem letu in tudi v preteklih, odnos do mojega telesa ni bil preveč dober (preslišim, ko mi telo pove, da je utrujeno, in vedno znova si govorim samo še malo, samo še tole naredim, ko mi sporoča telo, da je lačno, dajem prednost delu pred hrano včasih ne vedno, ne počivam dovolj, čeprav sem utrujena kar en grem spat, ker pretekli vzorci prihajajo na dan, ko mi misli govorijo ni čas za počitek, kaj boš sedaj šla spat,...). Misli in telo sta med seboj močno povezana. Če misli ne prepoznavam, potem ignoriram telo. Vendar mi gre to sedaj vedno bolje. Začela sem opazovati, da ko ne želim po službi imeti kontakta s svojimi prijatelji, se oddaljujem, je to že eden izmed alarmov, ko mi misli sporočajo, da je utrujenost telesa preveč močna. V takšnem primeru potem začnem gledati tudi na telo, si vzamem čas za počitek. Oboje je med seboj močno povezano. Učenje prepoznavanja misli je nujno potrebno, da lahko ustrezno poskrbimo za svoje telo in s tem posledično tudi za lastno duševno in telesno zdravje.
2	Anonimno1	Obstaja zelo močna povezava med telesom, umom in duševnostjo. Seznanjena sem s psihosomatskimi obolenji, ki nastanejo
3	Emma	Poskušam obdržati ravnovesje telesa in uma, ki sta neločljiva in povezana. Preko psihofizičnih aktivnosti, počitka, vaj, ki sproščajo in utrjujejo oboje.
4	Projekt človek	Menim, da smo ljudje celovita bitja, kar pomeni, da je tudi fizis tako kot um, čustva ali astral zelo pomemben. Temu primerno in po zmožnostih skrbim za svoje telo.
5	Varna hiša gorenjske	Vsekakor so močno povezani: telo, um in duševni proces. Skrb za katerega koli od teh elementov vpliva tudi na vse ostale, npr. Če telovadimo to pozitivno vpliva tudi na um in duh, če treniramo um to vpliva na boljšo samozavest, počutje pa tako naprej. Moj odnos do telesa: učim se ga imeti rada, spoštovati kljub vsem navideznim pomanjkljivostim, ki jih ima. Učim se ga poslušati, ga negovati, čim bolje skrbeti zanj.
6	Csd šiška	Um vpliva na delovanje telesa
1. B: Na kakšen način prepoznavate sporočila (napetosti v mišicah, v želodcu, utrujenost ...) Svojega telesa?		
1	Anonimno	Težave s spanjem, nemiren spanec, utrujenost na splošno, težave s koncentracijo, pozabljanje na stvari – kaj sem ravnokar hotela narediti, napetost v mišicah, glavobol, utrujene oči, zjutraj se zbudim utrujena, če je res hudo in sem že čisto utrujena sem tako utrujena, da ne morem niti telovaditi, utruja me že dihanje,...
2	Anonimno1	S pozornostjo na svoje počutje, občutke.
3	Emma	Občasen glavobol, bolečine v vratu, napetost v mišicah....
4	Projekt človek	V mojem življenju se je psihosomatika pokazala zelo nazorno in sporočila upoštevam.

5	Varna hiša gorenjske	Npr., če zaužijem preveč sladkorja, se mi v ustih pojavijo afte. J drugače pa opazim svojo držo, ko se telo povleče vase, vem, da potrebujem nego, skrb. Kadar plitko diham, vem, da sem v stresu. Če imam težave z želodcem, vem da imam potlačeno jezo,....
6	Csd šiška	Slabost, bolečine po telesu, migrena, padec telesne odpornosti
1. C: V kolikšni meri ta sporočila upoštevate?		
1	Anonimno	V zadnjem letu redno in vedno bolj. Skušam vsaj 2h dnevno po službi počivati, grem spat, poslušam umirjeno glasbo, grem na jogo 2x na teden, si prižgem svečke, topel čaj za sprostitev, skušam umiriti hitrost svojega telesa, da ga upočasnjujem namenoma, skušam delati eno stvar naenkrat, čeprav ne uspe vedno, si bolj razporediti delo. Se vprašam kaj v tem trenutku hočem, želim početi? Ali imam dovolj energije za to?
2	Anonimno1	Kar v precejšnji meri, ker vem, da mi telo nekaj sporoča na ta način – da kaj potrebuje, ima česa preveč ipd.
3	Emma	Včasih manj, včasih več.
4	Projekt človek	
5	Varna hiša gorenjske	Kar v veliki meri, z leti vedno bolj. Spremem prehrano, se poglobim vase in se izprašam, kaj me moti, grem v naravo se razgibat, se razbremenim s tem, da pokličem kakšno dobro prijateljico.
6	Csd šiška	Včasih se ustavim, včasih ne.
2. A: S čim povezujete razloge za izgorelost?		
1	Anonimno	Pretirano delo, premalo počitka, zanemarjanje sporočil telesa, stari vzorci, misli, ki ti govorijo ne smeš počivat, to mora biti narejeno, perfekcionizem ...
2	Anonimno1	S pretiranim trošenjem energije, premalo skrbi zase, neravnovesje med dajanjem in prejemanjem.
3	Emma	Preobremenjenost pri delu, ponavljajoče stresne situacije, prevelika osebna pričakovanja in pričakovanja okolice..
4	Projekt človek	S slabo organiziranostjo, premalo skrbjo za psihofizično počutje in neskomuniciranjem počutja, preobremenjenosti drugim ljudem.
5	Varna hiša gorenjske	Če ne znaš postaviti meja in ne poslušáš svojega telesa in greš preko svojih meja..
6	Csd šiška	Preobremenjenost z delom, količina dela, odnos do dela.
2. B: Kateri so znaki izgorelosti, ki jih prepoznavate pri sebi?		
1	Anonimno	Kronična utrujenost, že dihanje me utruja, slabša koncentracija, vse me nervira – ljudje v službi, sodelavci, ki akr naprej nekja hočejo od mene, vse mi je odveč, ne morem niti na sprehod ...
2	Anonimno1	Občutek izčrpanosti, utrujenosti, bolečine v telesu, izguba volje in smisla, potreba po umiku, naval negativnih čustev.
3	Emma	Utrujenost, brezvoljnost.
4	Projekt človek	Živčnost, žalost
5	Varna hiša gorenjske	Mislím, da nimam znakov izgorelosti, da postavim mejo, spoštujem svoje zmožnosti.

6	Csd šiška	
2.c: Kako se to kaže na telesu?		
1	Anonimno	Totalna izčrpanost
2	Anonimno1	Kot utrujenost, bolečine, pomanjkanje energije.
3	Emma	Glavobol, občutek neprespanosti, slabša koncentracija..
4	Projekt človek	Zbolim.
5	Varna hiša gorenjske	
6	Csd šiška	V obliki pogostejših obolenj - viroze, utrujenost, migrene
2. D: Kaj s temi znaki naredite?		
1	Anonimno	Danes jih skušam upoštevati ind ati telesu tisto kar potrebuje (opisala že zgoraj)
2	Anonimno1	A. Privoščim si počitek, sprehod v naravi, wellness, druženje s prijateljicami, dober film ali dobra knjiga.
3	Emma	Registriram in si poskušam pomagati.
4	Projekt človek	Se pogovorim, vzamem si čas zase, organiziram se bolje.
5	Varna hiša gorenjske	
6	Csd šiška	Tek, dihalne vaje, ali pa počitek
2.e: Ali se ukvarjate s telesno aktivnostjo in kakšna je povezava s stresom oz. Spoprijemanjem z njim?		
1	Anonimno	Ukvarjam se z jogo, delam vaje mišičnega sproščanja in cd za obvladovanje stresa, poslušam meditativno glasbo. Pomaga mi, da se umirim, da ne divjam, da začutim notranje ravnovesje in vem, da je to bilo dobro za telo, tudi utrujenost izgine, zadovoljstvo je večje, delam tudi vaje za hrbet (sedaj nekaj dni),...
2	Anonimno1	Telesne aktivnosti imam bolj malo, ker imam težave v križu.
3	Emma	Da, pomaga mi pri zmanjševanju stresa in večji psihofizični kondiciji.
4	Projekt človek	Hodim v hribe, imam majhnega otroka, ki je aktiven in jaz z njim. Pomaga.
5	Varna hiša gorenjske	Nekje dva do trikrat na teden grem v hrib, dva do trikrat plešem in s tem dajem telesu možnost, da spregovori, pove, se izrazi....
6	Csd šiška	Da, kar veliko. Pomaga mi pri regeneraciji
3. A: Ali se vam zdi smiselno, da socialni delavci posvečamo pozornost telesu uporabnika?		
1	Anonimno	Da.
2	Anonimno1	Da, nadvse smiselno.
3	Emma	Da.
4	Projekt človek	Da.
5	Varna hiša gorenjske	Seveda se mi zdi smiselno.
6	Csd šiška	Tudi
3.b: Ali že uporabljate telo pri delu z uporabniki?		
1	Anonimno	Da.

2	Anonimno1	Včasih
3	Emma	Da
4	Projekt človek	Da
5	Varna hiša gorenjske	Da uporabljam.
6	Csd šiška	Ne, ne poznam toliko te zadeve
3.b i: Na kakšen način?		
1	Anonimno	Ljudje skozi telo izražamo tisto kar z besedami ne moremo. Opazovanje kako se besede skalldajo z vedenjem posameznika, nam lahko eliko pove o notranjih stiskah tega človeka (govori o situaciji, ki je izredno težka, pri tem pa se smeje skozi stisnjene zobe, govori, da je dobro, roke pa se tresejo, glas se trese, umaknejo oči, da v njih ne bi videl žalosti, zanika jezo, tišči pa prste, ki so čisto zakrčeni,...
2	Anonimno1	Vodena progresivna mišična relaksacija. Zavestno dihanje.
3	Emma	Da, pri skupini za samopomoč za ženske, žrtve nasilja. Opazujemo položaj telesa, način sedenja, hoje, gibi...na primeren način in skupaj z uporabnicami preko različnih metod poskušamo spreminjati in usklajevati telo in um v bolj odprt, bolj sproščen, bolj »pokončen«, sodelujoč..
4	Projekt človek	Da. Imamo 2x tedensko šprt v programu, 1x mesečno pohod v hribe, pri jezi in kadar se nekdo težko izraža – tek, boksanje v vrečo in šele potem sledi pogovor, pisanje...
5	Varna hiša gorenjske	Da ga ženske sprejemajo, da se učijo biti nežne s svojimi telesi, da delajo na tem, da ga ne zavračajo. Da se učijo poslušati in razumeti govorico svojega telesa: kdaj se počutijo dobro, kdaj slabo, kaj sporočajo svetu z držo svojega telesa....kako s telesom sporočiti to kar je v notranjosti in kako s tem zmanjšati notranjo napetost...
6	Csd šiška	
3.b ii.: Kakšni so rezultati?		
1	Anonimno	Ljudje lažje ubesedijo svoje občutke, če jim podelim svoja opažanja in tudi hitreje pridejo v stik z vsebinami, ki so zanje težke. Ko so enkrat ubesedene jih lažje predelujemo, ker vemo kaj je v oazdju, s čim delati.
2	Anonimno1	Dobri, ker so uporabnice po relaksaciji bolj umirjene, osrediščene, lažje razmišljajo.
3	Emma	Rezultati so odlični, postopoma se vse navedeno izboljša.
4	Projekt človek	Pomaga
5	Varna hiša gorenjske	To gre počasi, če so leta in leta zavračala svoja telesa, potem ne pridejo spremembe čez noč. Je pa viden napredek pri tem, da vidijo, hitreje zaznajo, kje se počutijo dobro kje ne, kateri odnosi jim ustrezajo in kateri ne.
6	Csd šiška	
3.c: Kje so pomanjkljivosti, prednosti?		

1	Anonimno	Lahko so obrambe tako visoke, da se razjezijo, zaprejo, še bolj zanikajo – to je odvisno od posameznika in od tega kako se je pripravljen z vsebinami srečati, ki so del njegovega življenja. Potrebno je vedeti kdaj je osebi preveč in ne nadaljevati, da ne podremo obramb prehitro. Lahko jim damo podporo pri izražanju čustev, zgodb, vendar ker tega nikoli niso dobili od lastne družine, drugih zanje pomembnih ljudi, je to hkrati prednost in pomanjkljivost – istočasno se srečajo s človekom, ki jih podpira in z žalostjo, ker to niso njihovi bližnji. Problem je lahko tudi v tem, da če strokovni delavec ne dela na sebi, se mu ob spominih klienta zbudijo lastna čustva. Hitro lahko pride do kontratransferja ali do transferja. Zato je vključitev v supervizijo ali celo soebno terapijo nujno potrebna za vsakega strokovnega delavca.
2	Anonimno1	Preveč je dela na nujnih postopkih, ki morajo biti izpeljani. Redko ostane čas za take aktivnosti.
3	Emma	
4	Projekt človek	Kot sem že omenila smo celostno bitje in ne smemo biti potem pozorni le na fizično telo. V našem programu, kjer delamo z zasvojenimi uporabniki hitro kompenzirajo s športom in se potem ne bi posluževali še drugih tehnik.
5	Varna hiša gorenjske	Pomanjkljivosti so v tem, da je to za marsikatero tabu tema in jim je nerodno govoriti o tem, so sramežljive, ne verjamejo v medsebojno delovanje telesa/duha/uma.. Prednosti so v tem, da tiste, ki se lotijo tega dela, hitro dobijo pozitivne rezultate, dokaj hitro in na lahek način si lahko izboljšajo svoje počutje.
6	Csd šiška	
3.d: Ali vidite (realne) možnosti za tovrstno delo?		
1	Anonimno	Da, vendar ne le na podlagi znanja iz fsd, temveč samo, če se strokovni delavec izobražuje na področju psihoterapije, kar počnem tudi sama. Pri delu z ljudmi sem namreč ugotovila, da po fakulteti nisem imela nobenega znanja kako pravzaprav delati. Učenje se je začelo s prvim dnevom dejanskega dela. Večino znanja ni bila prijemljiva, razen redkih izjem. Nujno za uporabo tehnik dela s telesom, strokovni delavec potrebuje dodatno izobrazbo na tem področju. In najbolj primerna je psihoterapija.
2	Anonimno1	Da, vendar občasno.
3	Emma	Da
4	Projekt človek	Da
5	Varna hiša gorenjske	Ja vidim realne možnosti za tovrstno delo.
6	Csd šiška	Premalo časa, zato ni realnih možnosti
4.a: Ali ste se v okviru svojega strokovnega izpopolnjevanja že srečali s to temo? Če da, kje?		
1	Anonimno	V okviru lastne osebne terapije, v okviru študija psihoterapije, ki ga nadaljujem, pri svetovalnem delu, ki ga izvajam.
2	Anonimno1	Pri obeh spodaj navedenih temah – kot skrb zase in kot metoda dela, natančneje pri študiju psihoterapije.
3	Emma	Da, nlp..seminarji sekcije vh, md, sorodnih organizacij v okvirju socialne zbornice.
4	Projekt	Da

	človek	
5	Varna hiša gorenjske	Se bom v tem mesecu prvič, grem na delavnico odnos do telesa v okviru družinskega inštituta krog – mislim, da bodo predstavljene tudi tehnike dela z uporabniki,...glede predavanj na temo skrbi, pa sem se udeležila že predavanj, ki jih za varne hiše in materinske domove organizira varna hiša celje.
6	Csd šiška	Da, kot skrb zase
4.b: Se vam zdi smiselno da socialni delavci pridobijo znanje o telesu in uporabi telesa? Mogoče že na fakulteti za socialno delo?		
1	Anonimno	Je smiselno, vendar bi predavanja moral izvajati psihoterapevt, ki bi jasno opozoril na prednosti in pomanjkljivosti, vključeni pa bi morali biti tudi v osebno psihoterapijo, da bi lahko predelali prvo svoje lastne izzive. Če ne delamo na sebi, to lahko postane ovira pri delu s klienti.
2	Anonimno1	Da, zdi se mi nujno poudariti neločljivo povezanost telesa, uma in duševnih procesov, ker le na tak način lahko vidimo celotno sliko. S kako uporabnico je lažje začeti s telesnimi tehnikami kot uporabljati metode za prepoznavanje čustev in občutkov.
3	Emma	Da, že na fsd.
4	Projekt človek	To je zagotovo v redu v kombinaciji z duševnim in duhovnim. Konkretno pri nas imamo pa tudi zaposlenega športnega učitelja, ki skrbi za ta del med nami in za uporabnike.
5	Varna hiša gorenjske	Ja vsekakor se mi zdi zelo smiselno. Ja že na fakulteti.
6	Csd šiška	Da.

8.3.3. Profesorji

1. Vprašanje: Kakšen je vaš odnos do svojega telesa, kako vidite povezavo telesa in uma, duševnih procesov?	
Klavdija Kustec	Meni se zdi, da sta telo in um zelo povezana , da ne moremo tega ločiti eno od drugega. In da nekako način kako ravnam s svojim telesom , se tudi odraža na tem kako, na kak način reagiram v okolici . Na primer, če se slabo počutim, pa zdaj, ko me je na desni strani nekaj špikalo sem se bolj ustavlja, sem si rekla ok, bo treba nekaj pogledat, iti do zdravnika, vprašat kaj se tam dogaja. Pa tudi kadar je telo preutrujeno, da se pravočasno usedem, oziroma da si omogočim neko relaksacijo, da se ne preforsiram .
Jelka Škerjanc	Tako sem hvaležna svojemu telesu , razvila sem hvaležnost do njega in se nanj obračam kot na neko entiteto . Imam izkušnjo in vem, da imajo moje celice spomin in se nanj zanašam . Velikokrat se s hvaležnostjo obrnem na svoje telo z zavedanjem, kako lepo mi služi , in se odzove za skrb, ki mu jo namenim . Doživljam jih kot dvosmerne procese, kot krog, delujejo eni na druge . V spremembe lahko vstopamo iz dveh smeri . Ali od zgoraj navzdol , ko se z ozaveščanjem, neka misel, spoznanje odrazi, potem prepoznamo čustva, nato kako se počutimo, kako se to odraža na telesu, to ozavestimo in potem, ali pa ne, da bo drugače . To je en način. Druga od spodaj navzgor , je pa tudi moja izkušnja dolgotrajne hude depresije . Ko sem prisilila telo v ekstremne napore in so se potem zaradi gibanja tudi moje misli bistrile. Zato to razumem kot dvosmeren proces, ki v vsakem primeru deluje v obe smeri, na vsako raven zaporedno, sosledno in na vse hkrati .
Vesna Leskošek	Moj odnos do mojega telesa se je skozi mojo osebno zgodovino zelo zelo spreminjal . Od najstniške zafrustriranosti zaradi debelosti , potem kariere hujšanja , celo se mi zdi, da sem bila v kakem obdobju na robu med kakimi motnjami hranjenja in hujšanjem, čeprav nič pretiranega. Potem pa bolj kot sem odraščala, več let kot sem si nabrala, bolj sem se počutila udobno v svojem telesu . Mogoče je bila neka prelomnica tudi prometna nesreča , ki sem jo doživela in takrat začne človek sebe in svoje življenje drugače gledat , tako da, sedaj se mi zdi, da se zelo udobno v svojem telesu počutim. Meni se zdi, da je to nekaj kar je samo po sebi integriranega . Skozi zgodovino so telo zatirali, sploh še v stari grčiji, platonove teze okoli telesa, da bi trenirali um, recimo če pogledate celibat, je tudi neko tako sredstvo za zatiranje telesa, da se razvije duhovnost, ampak mislim, da je današnji čas to presegel. Danes ugotavljamo, da sta pomembna tako telo, zdrav um v zdravem telesu , je neka taka maksima, ki zares drži. Čeprav se mi zdi, da se v sedanjem času, sploh v sedanjem tudi pretiramo poudarja telo in telesne prakse, telesni ideali, in da smo na nek način ujeti v neke telesne podobe in tako naprej . Čeprav po drugi strani, se mi zdi tudi da je dovolj prostora, da lahko svoje telo in sam sebe definiraš. (opažate povezavo med duševnimi procesi in telesom)ja, seveda, če sem preutrujena, to že. Enkrat se spomnim, da sem bila tako utrujena, da sem tik pred dopustom, 5 minut pred polnočjo zadnje poročilo oddala in potem sem se ulegla in se nisem mogla obrniti na drugi bok, tako sem bila utrujena, da se nisem mogla v postelji obrniti iz enega bok na drug bok, sem imela strašansko težko telo.

Marino Kačič	Gotovo mi je telo pomembno. In čustva. Ne samo da jih telo doživlja. In vem in jih doživlja skozi telo. Saj drugače se čustev ne da doživljat, kot v telesu. Lahko smo odrezani od tega, da tega ne vemo, da je v telesu, samo glava, ampak skozi ta leta sem vseeno razvil stik s seboj. Se zavedam kdaj kaj doživljam v telesu. Ne nonstop seveda, ne morem biti ves čas na to pozoren. V zadnjih petih do desetih letih sem dal več pozornosti telesu. Prej verjetno manj. Ni bilo v prvem planu telo, ampak bolj duh, razvoj duha. Lahko je napetost, lahko je dogajanje v nekem delu telesa, v trebušnem delu, prsnem košu, v vratu ... Skozi to se zavem, da se nekaj dogaja.
Vito Flaker	Telesa in uma ne gre ločevati. Telo je ključen del nas samih. Brez tega nas praktično ni. S svojim telesom vstopamo v vsak trenutek. Svoje telo lahko zastavimo za svoje ideje na protestih, shodih, kot se to dogaja v teh dneh. Ne glede na to, kaj delamo, ves čas uporabljamo telo, če delamo fizično uporabljamo telo, tudi če tipkamo, da svoje ideje prelijemo na papir, to delamo s telesom. Izkušnja iz Londona – po napornem dnevu na izobraževanju, se je zjutraj zbudil brez energije, in bi najraje še spal. Ker si je izobraževanje in prenočišče moral plačati sam, je moral poleg še delati. Tako je tudi tisto jutro moral na delo, da si je zaslužil denar, da si je lahko kupil za jest. Če govorimo o tem, da moramo poslušati svoje telo in njegova sporočila, bi v tistem trenutku moral poslušati telo, ki mu govori da se mora odpočiti in naspiti. Kaj pa telo, ki bo naslednji dan lačno? Včasih se moramo odločiti katero telo je bolj pomembno. Masaža, na primer, je zelo telesna. Med masažo je telo res v tem trenutku. In masažo lahko vidimo tudi kot umetnost. Ampak kako to umetnost predati naprej? Samo ena oseba je lahko deležna te umetnosti naenkrat. Maserka ne more te umetnosti preliti v notni zapis, kot glasbo, tudi če bi masažo posneli, lahko v masaži uživa samo tista oseba, ki jo masira. To je zgodba dveh teles v trenutku.

2. a: Vprašanje: kaj stroka dela v smeri zmanjševanja izgorelosti med socialnimi delavci, delavkami?	
Klavdija Kustec	To bi zdaj težko rekla, ker se ne ukvarjam neposredno s tem. Jaz mislim, da je mogoče celo premalo tega poudarjeno pri študentih. Se pa zagotovo v določenih delih kakih vaj kdo dotakne teme izgorelosti. Tako da, jaz ko se, bolj sem se lani s študenti o tem pogovarjala, tako da smo se dejansko pogovarjali o tem, hkrati pa sem jih tudi vprašala na kak način pa si oni pomagajo pri tem. In je prišlo na dan da tudi sproščanje, telesna aktivnost, gibanje, drugi so rekli, da jim pomaga glasba, pa da si prižgejo svečke, pa da grejo v banjo, ampak vse za to rabiš telo, rabiš gibanje, gib in neko odločitev za to.

Jelka Škerjanc	Za socialno delavko je zelo pomembno, da se zna ustrezno umestiti v situacijo; da zmore obenem biti blizu človeku in obenem izven. Biti blizu človeku v trpljenju in obenem imeti zmožnost vdeti celoto. Veliko stresa in veliko izgorelosti, utrujenosti povzroči nalaganje preveč odgovornosti kot nam v tisti situaciji pripada. To sem ugotovila čisto na svoji lastni izkušnji, ko sem začela, prepoznavati kaj je moja vloga, naloga. ... potem sem ugotovila, da prevzemanje odgovornosti, ki mi pripada, ki jo zapovedujejo vrednote, etika in najina dogovorjena naloga, ki jo bom jaz opravila. Vse ostalo je izven moje moči in to je pomenilo razviti neko skromnost, do svoje vsemogočnosti in reči, koliko lahko jaz naredim, to lahko naredim, da je to dovolj, če to naredim to 110% dobro. Naredim pa tisto, kar sva se midva dogovorila oziroma kar jaz presodim, da je prav, če se ne da dogovoriti, včasih je treba tudi hitro intervenirati in se potem šele dogovarjati. Velik vir stresa je, po moje, pomanjkanje skromnosti socialne delavke, okoli prevzemanja odgovornosti. Dajemo občutek včasih, kot da nosimo usodo celega planeta na svojih ramenih, namesto da bi se ustavile in pogledale, kje sem jaz, kje si ti.
Vesna Leskošek	Zelo veliko, jaz mislim, da je zelo veliko teh tehnik. Od, recimo, učenja supervizije, se pravi podelitve tega kar čutiš in tega kar v nekem momentu nosiš na svoji ramenih, zgodbe ljudi, ki jih nosiš, ki so po moje nek tak velik vir izgorelosti, da moraš delati s temi zgodbami, ki ti jih ljudje pripovedujejo, in da to lahko podeliš s kom, da se lahko o tem pogovarjaš, je supervizija zelo pomembno orodje. Se mi zdi, da je na fakulteti kar veliko poudarka na tem, kako spoznati sebe in neke svoje notranje ovire, neke prepreke, ki jih nosimo, stereotipe, ki jih imamo pri sebi in tako naprej, da to znamo prepoznavati in da znamo s tem ravnati in bolj kot znamo s tem ravnat, boljše se sami v sebi počutimo. Tako da se mi zdi, da da stroka, še druge seveda, tudi to znanje, več znanja kot imamo bolj lahko uravnavamo sami sebe in svet okoli sebe, se mi zdi da da veliko orodij. Po drugi strani se mi pa zdi da je izgorelost ne samo znak tega, da smo preobremenjeni z delom, ampak raziskave, cela množica diplomskih nalog, vedno znova pokažejo, da gre bolj za zmanjšan socialni kapital ali pa za slabšo delovno klimo. Ljudje, ki delajo v slabi delovni klimi, kjer nimajo podpore pri vodstvu, kjer so slabi medkolegialni odnosi, hitreje izgorevajo kot drugi. Tako da izgorevanje samo ni odvisno od količine dela ali pa vrste dela, ki ga opravljamo, ampak bolj od teh zunanjih dejavnikov, na te pa stroka sama ne vpliva, tako da bi jih lahko kar naprej reševala, saj v strokovnih krogih nastajajo.

Marino Kačič	Jaz sem tudi eno obdobje vozil po robu. To pomeni, veliko in preveč delal za druge, in premalo kot skrb zase. V telesnem in duševnem smislu. Oboje. Potem pa sem se počasi začel urejati. Delal sem z drugimi, ampak sem vedel, da moram začeti tudi delati s sabo. Dokler človek sam pri sebi ne porihita, nič ne koristi drugim. Koristi lahko, ampak ni v redu. Leta nazaj sem se naučil že tega psihičnega razmejevanja. To pomeni kje je moj domet, koliko še lahko jaz prenesem nekega dela, aktivnosti, poiskati meje, ki so zame sprejemljive, v katerih lahko funkcioniram. Pa tudi, če je to manj, kot bi si želel. Ker glavni problem izgorevanja je, da si želimo več in delamo več kot zmoremo. To je glavni ključ pri temu. Zakaj to želimo in hočemo, je pa že naslednje vprašanje. In sem moral iti nazaj na domet, ki je realen zame. Skratka, v okviru možnega. Drugo je pa, da sem se počasi naučil zaznavati kdaj sem na meji. Ker velikokrat ljudje delamo in delamo, in ne zaznavamo telesa. Ne zaznavamo, da že nekaj škripa. Da smo tik pred tem, da bomo zboleli. Govorim o manjših boleznih, kot so angina, prehladi, ali pa pretirana utrujenost, ki se kaže v oslABLjenem imunskem sistemu, kjer te vsak prehlad pobere. To je pač tipična stvar, ki je nujna pri boju proti izgorelosti, da se naučimo zaznavati, kdaj je treba ustaviti konje. Ne samo tisto, kje je moja meja. V nekem trenutku je potrebno še bolj ustaviti. Se še bolj umiriti, manj delati. Začasno. Naslednje stvari so, da se človek začne učiti odklapljati, umirjati, sproščati stres. Obstaja morje tehnik in metod kako to počnemo. Stvar je v tem, da moramo to želeli vnesti v svoje življenje. Ljudje vedo, da se da, ampak mnogi ne vnesejo tega v življenje, dokler ni nujno. Ko telesno kaj odpove, ko zboli, potem pa ja. Ponavadi, ko nekdo pregori, ko se skuri kot rečemo, takrat je dolga pot za okrevanje. Leto dve je hitro okrog.
Vito Flaker	

2. b vprašanje: Kako vidite vlogo telesa v tem problemu? (na kakšen način se preko telesa lahko pomaga pri izgorelosti?)	
Klavdija Kustec	Pri izgorelosti jaz mislim da ja. Mislim da ja. Se mi zdi smiselno, zato ker je, v tem smislu telo takrat res rabi veliko, zdaj če je ta izgorelost, res rabi počitek, ampak hkrati pa vsaj neko minimalno aktivnost. Da se lahko nazaj regenerira.
Jelka Škerjanc	Najprej gre gotovo za to zavedanje, da pojem telesa determinira celo polje položajev in družbenih situacij, ki ustvarjajo težave ljudem. Tu gre za ideologijo popolnega telesa, ki vsem nam govori, da nismo lepi, da nismo ustrezni, da nismo pravi. In potem, kako se to odrazi med ljudmi, tako da se hočemo popraviti, prilagoditi, hočemo biti čim bolj podobni popolnosti. Pojem telesa, ta ideologija popolnega telesa, ki nas determinira kot ljudi, ustvari celo polje stisk, s katerimi se potem socialno delo tudi sreča. Tako dobimo potem drugo telo, ki se naravnava na stiske, ki so nastale zaradi tega kar ideja popolnega telesa in sploh fizisa ustvarja v družbi. Zadaj na tej strani ... jaz si ne predstavljam, kako je delati socialno delo, če nisi zdrav. Tega si sploh ne znam predstavljati. Kako je, če ti nekaj v telesu ne deluje dobro, ne služi dobro, da ti ne omogoča dobrega počutja, da ti ni dano si odpočiti, zaradi trpljenja, ki ti ga povzroča neko stanje, ali pa skrbi, ali karkoli.

Vesna Leskošek	No, zagotovo ne odnosov. Če vzamemo za tezo to, da je stres večji tam, kjer gre za slabo delovno klimo, ne podporno vodstvo, zlorablajoče delovne odnose, potem je to zelo težko popraviti drugače kot tako, da delovno klimo popravite, odstranite šefa, ki je zlorablajoč, takrat je pač pomembna struktura. Tudi če takrat obvladujete kakšne tehnike, delate jogo, avtogene treninge, vam to v taki slabi klimi ne pomaga kaj dosti, ker se vedno znova vračate v isto slabo delovno okolje. Tako da, te stvari zares bolj pomagajo takrat, kadar res izgorevamo zaradi bremen dela, ki ga opravljamo, je pomembno da znamo obvladovati tudi telo. Tako bi rekla, včasih je to v redu, včasih pa ne. Včasih deluje včasih pa ne.
Marino Kačič	Jaz razumem, da ti dve stvari nista ločeni. Telo in duh. Jaz sem vrsto let razmišljal, tudi kot terapevt in socialni delavec, obe perspektivi, ker sem oboje. Zame se te dve stvari prepletata, nista ločeni čisto. Veliko smo govorili, da telo in duh nista ločena, da sta eno in isto. Ravnamo pa, kot da sta ločena. In v besednjaku, in funkcioniranju, in teorijah in povsod. Jaz delam veliko terapevtskega dela in svetovalnega, in sem videl, da ne samo, da ni v redu. Enih stvari ne morem pomagati ljudem, da bi šli naprej, če obeh perspektiv vzporedno ne obravnavamo. Izgorelost je že en primer, kot ste ga izpostavile. Zato povezujem razumevanje telesa in duha v eno celoto. Ne samo govorim. Resnično to delam z ljudmi. Telo ustvarjeno za gibanje. Stres in posledice stresa so še večje, če ne gibamo.
Vito Flaker	Ko je bil dekan in poleg še strokovni vodja zavoda hrastovec, je bil na robu izgorelosti. Bil je preobremenjen, se je »prekuril«. Seveda je »slišal« svoje telo, opazil znake utrujenosti, a pregorevanje je prej ekonomska in politična kategorija. Ukvarjanje s telesom, ne da bi kaj korenitega ukrenili (pa to velja tako za raven posameznega človeka kot za ravni organizacije in družbe) je samo melioracija, tolažba, rekreacija, da ne izgubimo ritma (ali celo šihita). Treba si je vzeti čas in prostor, zase in za druge (ne pa za drugega) – pa naj to razumemo politično, kot gibanje, ali pa osebno, spet kot gibanje. Po prehojenih 700 km iz-hoda, sem prišel k sebi (vsaj deloma in za nekaj časa). Hoja me je utrudila in utrdila, predvsem pa sem imel občutek, da delam nekaj, kar je pomembno (več o tem v tematski številki čkz – pred izidom). Seveda mi pri okrevanju pomagajo nekatere reichovske izkušnje in tehnike, ki jih poznam. Prav v zadnjem času začenjam bolj intenzivno razmišljati (in tudi prakticirati) o tem, kar sem vmes dolga leta zanemarjal.

3.a: Ali že uporabljate telo pri delu z uporabniki in na kakšen način?	
Klavdija Kustec	Ja, jaz predvsem kako vajo izvedem. Ko na primer nekdo potoži, zadnjič mi je ena potožila, da jo boli hrbet, oziroma križ, da je težko pri miru, potem smo naredili eno tako vajo, da greš počasi v predklon, da se je na ta način malo sprostila. Tudi ko delam bolj s skupino, rečem, dajmo se zdaj malo pretegnit, dajmo da vsak naredi nek gib. Iščem, če je kaka taka izkušnja. Mislim da tudi v povezavi z duševnimi procesi. Na primer, če je prisotna depresija, takrat se tako predlaga, da čim več hodijo. Hoja spodbuja sproščanje hormona serotonina, in ta vpliva na boljše počutje.
Jelka Škerjanc	Jelka: iz preteklosti lahko govorim. Moji uporabniki takrat so bili otroci, nato pa odrasli ljudje z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju in njihovi starši. Imeli smo neke aktivistične poskuse v vdc-ju, da bi zdravo živeli, da se bomo lepo meli, pa smo uvedli jutranjo telovadbo, a, ker ni bilo lastne izbire uporabnikov in volje, ampak je tovarišica rekla, se ni obneslo. Drugače pa...spodbujala sem jih z zavedanju ženskosti, pri

	uporabnicah, pa tudi moških, ki veljajo tudi še sedaj, na žalost, za večne otroke. Tukaj smo naredili veliko s kolegicami, tako da smo jih podpirale, dekleta, v njihovi ženstvenosti, če so jo želele izraziti. Na ta način, da so dobile podporo v tem, kar so že one itak vedele, kdaj so si bolj všeč, samo podporo in odobravanje. Podporo glede okolja, da se umesti ta njihova pravica in potem odobravanje, ne v smislu dobro in slabo, ampak proslavljanje tistega njihovega, kar so že želele doseči. Je pa na tem področju strokovnega dela in socialnega varstva telo popolnoma prezrto kot entiteta ali pa kot način bivanja. Niso videni kot ljudje s seksualnostjo kot ljudje s pravico do reproduciranja, partnerstva, ta del koncept telesa je zožen na osnovne pomene vitalnega obstajanja, jest, spat, hoditi. Redki starši so otroke podprli, da so se vključili v običajna okolja, recimo v fitnes, na judo. Če tako zožim vaš koncept telesa zgolj na ta del gibanja in uveljavljanja sebe skozi telo, skozi tiso kar telo doseže. Na področju spolnih zlorab sem sedaj aktivna, v smislu podpiranja strokovnih delavk, ki na tem področju delajo. Tu pa gre za posreden odnos do telesa s katerim se ukvarjam, v smislu, da govorimo o in raziskujemo kako prepoznati znake zlorab, pri recimo otrocih, tudi pri ljudeh, ki ne sporočajo, kako to prepoznati in kako se naravnati.
Vesna Leskošek	Ja, to je zelo pomembno, jaz sem delala kar 17 let v praksi na centru za socialno delo in na društvu center za pomoč mladim, od tega 10 let s spolno zlorabljenimi otroci, deklavicami in dečki. V pogovorih se je vedno znova pokazalo, da se spremeni, pri zlorabah, nasilju, odnos do telesa. In da je delati na telesu, v teh procesih zelo, zelo pomembno, da bi obvladovala kakšne posebne tehnike, jih nisem, ampak je bilo telo pogosto tema pogovora, včasih sem jim dajala kakšne majhne nalogice okoli svojega telesa, recimo ena od takih je bila, da so se sposobni soočiti s svojim telesom v ogledalu, da se vidijo, kako se vidijo takrat, kadar se brez obleke postavijo pred ogledalo, kako sebe dojemajo. Ena od stvari je bilo tudi to, dlje časa biti sam s svojim telesom, recimo si privoščiti kopel namesto tuša in v kopeli pač preživeti tisti čas s sabo. Te male naloge soočanja s svojimi telesi pa potem smo se o tem pogovarjali, kaj se je dogajalo in tako.
Marino Kačič	Odvisno od tega za kaj se gre, katera tematika je v ospredju. Nekateri so čisto odrezani od telesa. Po tem, kako, kaj govori vidiš, da nima nobenega stika s telesom. In ne ve kaj se dogaja v telesu. V takem primeru bi mu pomagal, da se počasi sploh usmeri v telo, da kaj zazna. Ko jih nekaj boli imajo ljudje občutek, da je nekaj narobe. V resnici pa je v takem primeru bolečina njihov prijatelj. Mu sploh pove, da se nekaj dogaja in mora biti velikokrat zelo velika, da se sploh zavejo, mora skoraj kaj napol odpovedati. In že to, da mu razložimo in pomagamo in tisti, ki je pripravljen delati, gre počasi v to smer, da pride v stik s telesom. Kako pride v stik s telesom? Da zazna bolečino, da da roko gor, da jo čuti, da ne reče »ah, saj ni nič«. drugo je, recimo, ko so ljudje trdi, napeti in sploh ne ločijo, da so napeti zaradi duševnih dogajanj, ampak je v telesu tudi. Potem so metode sproščanja. Takšne in drugačne. Od savne, bazena,... Razvil sem en model za uporabno prakso z ljudmi Prvo je, da je telo ustvarjeno za gibanje. Stres in posledice stresa so še večje, če ne gibamo. Če ljudje nimajo tehnik za sprostitev tega, in se ne giba, se stres kopiči. Kaj to pomeni, da se stres kopiči? Kopičijo se posledice, napetost, ki se pojavi zaradi adrenalina in drugih hormonov ob pritiskih, stresu. Če gibamo, se s tem velik del sprošča.
Vito Flaker	Pri psihoterapevtskem delu je uporabljal reichovske in neoreichovske tehnike, ampak več ne dela psihoterapije, ker se mu zdi brez veze, skorajda kontraproduktivno. Vsaka psihoterapija izhaja iz ideologije in je zato na nek način, kot pravijo, posvetna religija. Že

	pri freud (ali posebej pri njem) se vidi ta pomen ideologije, kot reduktivne razlagalne sheme. V freudovi pozni (v nasprotju z zgodnjimi deli, kjer so pomembni spolnost, realna travma in potlačevanje) »kozmozologiji« id, ego in super-ego so v psihoanalizi kot sveta trojica v krščanstvu. Brez tega ne gre. Oboroženi s to shemo, začnemo človeka gledati samo/predvsem skozi te tri pojme. Prav tako eros in tanatos. Ampak človek je še polno drugih stvari. Psihoterapija ustvari krožno razlago, ki postane sama sebi namen (ima značilnosti religije) in ustvarja magijo rešitev in samoizpolnjujočih se prerokb. Da deluje moraš vanjo verjeti, in imeti okoli sebe ljudi, ki vanjo verjamejo. Sicer ne obstaja. V resnici pa je disfunkcionalna. Prav v tem, kar bi morala delati, ji spodleti. Poglejmo, denimo, hrastovec. Kdor je poskušal v hrastovcu s psihoterapijo, je kmalu odnehal. Z njo nimamo tam kaj početi. Edino, kar je smiselno početi v hrastovcu, je preseliti ljudi nazaj med druge ljudi. Jim dati človeško dostojanstvo in svobodo. Ko to naredimo, lahko vidimo velikanske spremembe pri ljudeh in načinu kako živijo z drugimi. V tem procesu se vidi, tudi povsem telesno, kako je svoboda terapevtska. Zato niso potrebne terapevtske seanse, potrebno je, da imajo ljudje možnost živeti, kot si želijo in da drugi (predvsem osebje) spremenijo odnos do njih – da se preprosto vprašajo, kaj si ljudje želijo, kaj jim je všeč in kaj jim ni. Stvari so v hrastovcu (telesno) rudimentarne in v tem preproste. Hkrati pa je izkušnja hrastovca zelo telesna izkušnja. Tam se srečamo predvsem s telesi. Še posebej pri tistih, ki nimajo samozavedanja, miselne, mentalne identitete, osebnosti kot jo navadno pojmuje. S takimi ljudmi stik in odnos ustvarimo skoraj le s telesom. Izdelava osebnih načrtov je možna predvsem na telesni ravni. Da opazuješ kako napreduje, kaj mu je všeč, kaj mu ni, kako se premika, koga pogleda lepo, in podobno. S tem šele lahko na podlagi opazovanja in eksperimenta skonstruiramo, kaj so človekove želje, celo cilji. Pri takem delu pride prav, da tudi občutiš svoje telo, da veš, kako človeka prijeti, ali da mu nekaj sporočiš, pomiriš ali da skupaj začneta kaj delati. Saj različni dotiki dajejo različna sporočila, dotik ima različno kvaliteto. V teh primerih besede ne pomenijo nič. Treba je pozornost res usmeriti na telo, na telo drugega, pa tudi svoje. Fizioterapevti so se, na primer, v hrastovcu pokazali za nepogrešljive sodelavce. Tudi zaradi tega, ker imajo občutek za telo, ker vedo, kako stopiti k človeku (pa tudi, ker ne komplicirajo in najdejo preproste, telesne rešitve). Prav estetsko doživetje telesa (kot smo ga opisali zgoraj v zvezi z masažo) je možnost, da ubežimo intrumentalizaciji za namen drugega. Če grem na masažo, ker mi je všeč izkušnja, ker imam doživetja, ki jih imam rad, celo občudujem, ne pa zato, da bom bolj zdrav, bolj v formi ali lepši, potem je to nekaj, kar je zame (in za tistega, ki v življenju z mano uživa). Ja, telo je lahko izvor veselja, zabave, ekstaze, neverjetnih občutij in elana, seveda tudi ravno v telesu dejansko občutimo tesnobo, žalost, jezo, strah. Predvsem pa ljubezen. Zato je telo predvsem estetska kategorija, šele nato je instrument (če ga doživljamo predvsem kot inštrument – potem je subjekt naših dejanj nekje povsem drugje).
--	---

3. b: V kakšnem kontekstu se vam zdi smiselna uporaba oz. Usmerjanje pozornosti na telo uporabnika?	
Klavdija Kustec	Od težav v duševnem zdravju do res telesnih, fizičnih težav, pa tudi pri samem oblikovanju identitete neke osebe, da si postavi meje. Pri pogledu za naprej, se pravi je kar širok spekter tega

Vesna Leskošek	Jaz sem delala z ljudmi, ki so doživljali nasilje, spolne zlorabe in pri tej skupini ljudi je to zelo smiselno uporabiti, ker je telo tisto, ki ga tudi sami zatirajo, ker je bila izkušnja s telesom pač takšna. Drugih izkušenj posebnih nimam. Ja no, pri otrocih in pri mladih sploh, ne. Otroci in mladi ljudje so sploh ljudje, ki ne znajo govoriti, ne znajo ubesediti, z njimi ne moremo delati individualno svetovalno zaradi tega, ker po eni strani ne morejo biti pri miru po drugi strani pa ne morejo ubesediti te svoje izkušnje, ker nimajo jezika, jih preseneti na novo in je ne znajo opisati. Otroci in mladi dosti lažje do pokažejo s telesom, z igro, risanjem in kakih bolj »izraženjskih« tehnik. Sploh pri recimo otrocih v vrtcu ugotavljajo spolno zlorabo tako, da jim dajo za igrati posebne igrače, ki potem pokažejo na to, ali je nek otrok bil zlorabljen ali ne. Saj po moje povsod, zakaj pa ne, saj imamo vsi telo.
Marino Kačič	Povsod. Ne več izključujem. Na začetku sem delal samo z bolj ekstremnimi stvarmi. Ampak človek je vedno telo in duševnost. Vedno. Seveda je razlika, ali ima fizično službo, ali sedi v pisarni in je bolj poudarek na duševnem. Saj so razlike, mogoče tudi zato je dobro uravnotežit eno in drugo. V vsakem primeru pregledamo oboje. Na vseh ravneh, povsod je potrebno. Ne ukvarjam se zelo veliko s telesom, če pridejo zaradi partnerskih odnosov. Ne grem pa mimo tega. Vedno vključim telo. Nimam pa univerzalnega odgovora, niti nočem iti v univerzalnost. Ravno stran od tega hočem. Hočem individualno gledat na človeka. Vsak je zgodba zase. Univerzalen odgovor je pa ravno to, da nobenega ne zadane.
Vito Flaker	V primeru hrastovca na primer in podobnih ustanov, ko ljudje skorajda nimajo ničesar drugega kot telo. Zakaj so ti ljudje zaprti med štirimi zidovi? Zakaj jih ne spustimo ven med ljudi, zakaj jim prikrajšamo užitke, ki bi jih lahko bili deležni? Pozabljamo na to, da so ljudje, tako kot mi. Tudi oni lahko uživajo v svojem telesu. Charles kelley (eden od neoreichovcev) je pojmoval delo s telesom kot izobraževanje (ali vzgojo – education). Pri tem je ločil izobraževanje oziroma vzgojo čustev, kjer uporabljamo reichovske metode, in vzgojo telesa in zaznavanja, kjer pridejo prav tehnike, ki z obvladovanjem gibov, učenjem spretnosti omogočijo bolj polno življenje. Slednje je področje, kamor bi sd lahko usmerjalo več pozornosti. Tudi aikido na primer daje spretnosti telesu. Je vzpostavljanje stika s telesom, pa tudi z drugim človekom, je učenje tehnik in ravnanja gibanjem. Kako se obraniti v nevarni situaciji (sicer bi raje svetoval, da v primeru nevarnosti pobegneš), daje samozavest, da se znaš braniti, zato te je manj strah, bolj varnega se počutiš. Veš kako sprejeti gib drugega in ostati v stiku s sabo, tudi druge borilne veščine, joga, feldenkreisova in alexandrova metoda, pa tai chi in druge podobne prakse, da jo telesu dober občutek in jih podobno lahko uporabimo v vsakdanjem življenju. Njihova velika prednost je (čeprav včasih pretiravajo ravno z duhovnostjo), da ne ponavljajo psihosomatskega dualizma, tudi zanje sta duša in telo ena sama stvar oziroma bitje.

4.a: Ali ste se v okviru svojega strokovnega izobraževanja že srečali s to temo	
Klavdija kustec	Ja, v kar sem se vključila je bilo to pri céline, ta body mind centering. Da je bilo telo res v ospredju. Potem edino, kar sem sama tudi z jogo, tud na ta način. Da bi pa prav namerno bila na nekem izobraževanju posebej za delo s telesom, to pa ne.
Jelka škerjanc	Ne.

Vesna leskošek	Glej prejšnje vprašanje
Marino kačič	Ja, en del sem bil. Ne da bi bilo celo izobraževanje temu namenjeno, ampak dva seminarja v toku psihoterapevtskega izobraževanja smo imeli, dvakrat po pet dni. Eno je bilo bioenergetsko, od reicha metode, velik poudarek je bil na temu. Vzporedno sem ves čas razvijal tudi duhovno plat v krija jogi. Tam je zelo velik poudarek na telesu, večji poudarek kot na psihi. Veliko sem pa sem še sam iskal, raziskoval.
Vito Flaker	1977 - 1979 usposabljanje v neo-reichovskih metodah z gerdo boyesen na centru za bioenergijo v londonu. Sam sem pa vodil reichovski seminar v ljubljani, kjer smo se tudi sami in s pomočjo gostov učili reichovskih pristopov. Ne nazadnje me je ravno to povezalo z bernardom, potem pa še z gabi in socialnim delom. Psihoterapijo sem zapustil ravno zaradi tega, ker je s socialnim delom mogoče spreminjati svet, psihoterapijo pa uporabljamo zgolj za to, da ljudi prilagajmo svetu.

4.b: Ali v okviru vašega poučevanja na fsd posvetite kaj pozornosti telesu? V kakšnem kontekstu, na kakšen način?	
Klavdija Kustec	Včasih uporabim z namenom energiziranja skupine, včasih z namenom da se povežemo, včasih zato, da se srečamo, včasih zato, da vidmo, kako se en počuti in kako drug. Ne uporabljam pa tega na vsakih vajah. Ali na začetku, kot uvod, zato da se zbližamo, ali pa, če so vaje popoldan, da se malo prebudimo nazaj. Da se malo povežemo na ta način. Ne uporabljam pa ves čas, da bi prav namerno na ta način ves čas uporabljala.
Jelka Škerjanc	Ja. Na držo. Dobro zaznavam skupinsko energijo in jo tudi ustvarjam, delam na tem, da bi jo dosegla, da smo vsi v eni energiji, v tem je telo zelo pomembno, ta drža recimo in dihanje, gibanje. Po drži osebe prepoznavam njeno energetsko zalogo in kako malo je včasih treba, da se vsi naravnajo na isto. Ta del ja. Rada delam v tem, da dosem da se gibljejo po prostoru, delam sociometrijo, rada imam da se gibljejo, to so mladi ljudje, pokajo od energije, ne moreš ga »pribit« za 12 ur na stol. Ja, najprej prepoznavat, imeti znanje, da se sploh zna prepoznati, sploh pri prvem vtisu, da ti razbereš iz tega, ko je človek pred tabo. Nato še, kako v povezavi z drugimi ravnmi se telo lahko umesti kot spodbujevalec ali pa kot cilj našega delovanja, recimo. Mislim, da bi se morali veliko več izobraziti o tehnikah dihanja, o ideji lastnega prostora in o ravnanju s prostori, jaz rečem energije, ampak ne vem točno kaj to je, v odnosu z drugimi. Nekaj študentov in študentk sedijo takole (zleknjeno na stolu, z glavo rahlo nagnjeno nazaj in nogami stegnjenimi daleč naprej), kaj zdaj vse to pove, jaz to znam razbrati, sama delam 40 let s skupinami, ampak to na začetku znat razbrati, kaj to pomeni če to počne mladoletnik, kaj to pomeni če to počne adolescent, študentka 4. Letnika fsd.
Vesna Leskošek	Pri predmetu spol in nasilje ja, tam imamo posebno temo, ravno ta delitev uma in telesa je posebna tema, pri tem predmetu, eno predavanje je temu namenjeno, drugače se pa o telesu pogovarjamo na približno 7 predavanjih, cel spol, saj spola pač ne moremo misliti brez telesa, spolne prakse se vedno poznajo na telesnih praksah, tako da tam ja, pri

	drugih predmetih pa mislim, da bolj ne. Razen mogoče pri družbenih gibanjih veliko govorimo o telesu, ker je pomembno zastaviti telo za javni protest, telo je v bistvu tudi telo protesta.
Marino Kačič	Ne vključujem telesa veliko. Seveda, imamo metode in tehnike. Veliko se govori o temu, ampak večina teorije je usmerjena na duševnost, razum. Če slediš knjigam je velik del tega. Nisem še našel, načina, da bi to vpeljal v socialno delo. Tudi ni vse od mene odvisno. Sprememba pa vseeno je. V prvih letnikih imamo izkustvene skupine, in imam vaje tam. Pomemben del je usmerjen na telo. Ne zgolj telo, ne v zdravstvenem smislu. Osrednji del je razvijanje socialnih kompetenc. Polovico sd je racionalnega in se moramo učiti, polovico pa bi se morali učiti izkustveno. Izhajati iz sebe. To prenašam v prvi letnik, v smislu, da se začenjajo srečevati s sabo, s strahom, sramom, kako to presegati, zakaj sploh presegati, kje so meje in podobno. In vsi ti občutki so v telesu. Občutkov ne moreš občutiti v mislih. Občutki so v telesu. Jih zaznat, najti vzorce, kako se odzvati. V tem smislu je največ narejeno, na telo usmerjeno. Ni pa konkretnih tehnik v smislu dihanja ... Torej socialne kompetence. K temu me je spodbudilo delo v vaši generaciji ali eni pred vami, ko je pri vajah, namesto, da bi vadili konkretne stvari, prihajalo ven nelagodje in zavore in podobno. Sproti sem spoznaval kje so zavore in sem jih počasi odstranjeval. Zato je dobro, da sedaj v prvem letniku to razrešimo, da se v tretjem in četrtem letniku se več ukvarjali s tem, ampak se lahko ukvarjamo s tistim, kar naj bi se.
VitoFlaker	

4. C: Se vam zdi smiselno da socialni delavci pridobijo znanje o telesu in uporabi telesa že na fakulteti za socialno delo? Za kakšno delo? Za spoprijemanje z izgorelostjo? Se zdi možno?	
Klavdija Kustec	Ja meni bi se zdelo zelo smiselno. Pa tudi če telo, samo dihanje, mimika obraza, to je telo in ga uporabljaš v svetovanju tak da se mi zdi, da če bi se bolj opremili s tem kako uporabljati telo oziroma ga vključevati v svetovalni proces, bi zagotovo pripomoglo, recimo tudi bolj, da bi bolj pristno navezovali osebne stike z uporabniki. Jaz mislim, da so potenciali, da so možnosti. Na primer pri predmetu psihosocialna pomoč z umetnostjo, tukaj bi se zagotovo lahko vključilo in da bi se recimo povezali z nekom lahko, ki je bolj usposobljen za to, ali pa da bi se na primer jaz bolj usposobila še za to, in bi lahko več izvajali tega. Ja, jaz mislim, da so potenciali tukaj, pa predmet teorije ustvarjalnosti. Tudi mogoče bi lahko kej spregovorila o tem, kako pa vključimo telo. Zagotovo lahko kdo še pri vsakem kaj doda, ne vem, ampak to je dvojje polj, kjer jaz zagotovo vem, da lahko tudi jaz kaj prispevam. Seveda z več izobraževanja in s temi izkušnjami, ki jih mam že.
Jelka Škerjanc	Skrajni čas. Niti ne kot samostojni predmet, ampak kot integrativni element mnogih predmetov, vseh tistih, ki se ukvarjajo s svetovanjem, s človekom v stiski, s terapevtskim delom, s travmami, z vzpostavljanjem delovnega odnosa, kako se naravnati in ne riniti, saj vem da nekaj tega je, ampak gotovo bi bilo fajn še več.
Vesna Leskošek	Seveda, zagotovo, ampak mislim da tudi je nekaj, lšb ima nekaj takih predmetov, ki so taki bolj izraženski predmeti, se mi zdi. (v povezavi z izgorelostjo?) Da bi bila to tema, zagotovo, ja

Marino Kačič	to je bil bolj predlog, in se z njim strinjam. Vprašanje je, kako to izpeljat. Spet se znajdemo na tankem ledu. Lahko vzamemo to kot intelektualno zadevo, ko predstavimo navodila za tehniko, mogoče še malo simuliramo vloge, ali pa se spustimo tudi na drugo polovico in še sami izkusimo, kaj se dogaja znotraj našega telesa. In to je zelo spolzek teren. Če bi se dalo naredit skupino, ki bi prostovoljno delali bi se dalo, na ravni letnika pa je težko. To je spolzek teren, kot ko se spustiš z jadrnico na morje. Nikoli ne veš, kaj se bo zgodilo. Stvari se ne da kontrolirat, ko se sprožijo v nas. Mislim si, da če bi vsi ali večina na šoli delali na tak način, bi bilo lažje. Če smo pa eden ali dva takšna, pa je težko. Dogajajo se milimetrski premiki. Fakulteta je še vedno pri nas zelo intelektualna zadeva. Sicer vsi vemo, da to ni dovolj in dobro, in mislim, da tudi pri nas, se tudi to spreminja. Premikam meje, ampak to je lahko spolzek teren.
Vito Flaker	To je težko reči, kaj bi bilo smiselno dati na program. Lahko bi na primer socialne delavce učili aikido, midve najbrž joga, kdo drug pa tai chi kaj čisto tretjega. Težko je kakšno tehniko obvladovanja telesa vključiti v program. On bi sicer lahko predaval reichovske metode, ampak se mu to ne zdi smiselno. Zdi se mu smiselno uvesti tudi predmet socialno delo in telo, ampak ne toliko v smislu tehnik, ampak bolj zavedanje telesa, pomena telesa v življenju, v družbi, politiki. Pogledati na stvar z vidika tako foucaulta, kot reicha, deleuza in guatarrija ali pa feminizma, pa tudi medicine in fiziologije. Raziskovati tako vlogo telesa v spolnosti kot pri spolu in hendikepu. Pogledati kaj je s telesom v različnih življenjskih obdobjih. Hkrati pa tudi videti, kako ga uporabimo v socialnem delu, v politiki, v vsakdanjem življenju. Tudi praktični del bi moral biti tako široko zasnovan kot teoretični. A kaj ko je tehnik veliko in če jih hočemo obvladati, se jim moramo posvetiti. Morda bi bilo dovolj jih nekaj le površno spoznati, da se lahko potem ljudje usmerijo v take, ki jim ustrezajo.

8.4. *Tehnike uporabe telesa:*

- **Dotakniti se gore** (Reddemann 2008: 68)

Stojte udobno, pete so skupaj.

Položite levo roko na haro (točko, približno štiri centimetre pod popkom) in desno roko na levo roko. (1)

Zadržite položaj za tri vdihe in izdihe.

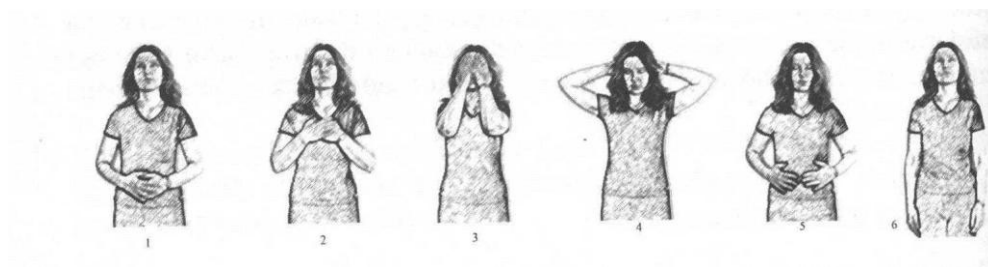
Potujte z rokami po prsih navzgor vse do višine srca in zadržite položaj za tri vdihe in izdihe. (2)

Potujte z rokami naprej po prsih vse do obraza (ne da bi se ga dotikali). Z dlanmi zakrijte oči (in jih zato zaprite). Prsti sproščeno počivajo na čelu. (3)

Zadržite položaj za tri vdihe in izdihe.

Potujte z rokami ob rahlem dotikanju telesa naprej po čelu, preko glave, zatilja in tilnika, prsi in trebuha ter obmirujte z rokama ob bokih. (4, 5, 6)

Stojte udobno.



- **Odpreti srce** (Reddemann 2008: 69)

Stojte udobno.

Sklenite roke in prepletite prste. Palca kažeta naravnost proč od vas. (1)

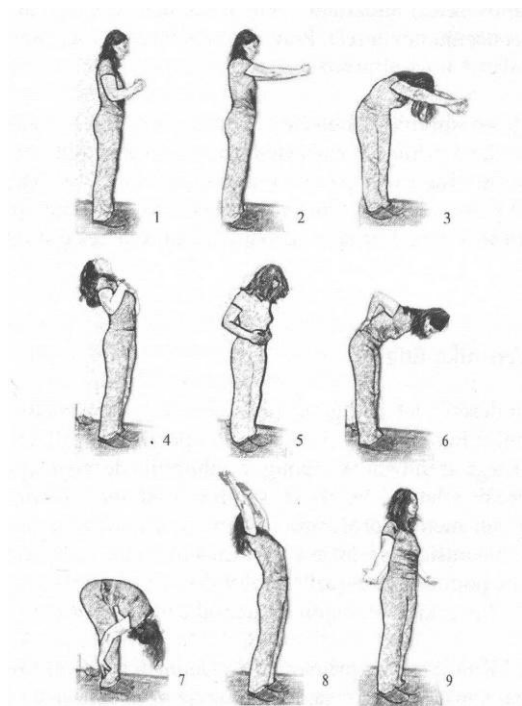
Z vdihom iztegnite roke predse, tako da v ramenih in med lopaticama začutite raztezanje. (2) ko so roke iztegnjene, obrnite dlani, da kažejo od telesa in vidite krbet rok. Žačutite novo raztezanje v zapestjih in členkih. Raztezanje nastane, kakor hitro iztegnete roke. (3)

Z izdihom približajte roke prsim (dlani kažejo proti stropu). Spustite komolce, da začutite raztezanje v členkih (prsti so še vedno prepleteni). Izpriste se in iztegnite glavo nazaj. (4)

Ponovite gibe še dvakrat in pri tem vsakokrat vdihnite in izdihnite.

Po tretjem izdihu dlani obrnite nazaj proti sevi in se dotaknite prsi v višini srca. Potujte z dlanmi ob rahlem dotikanju telesa navzdol do hare, nazaj do ledvic, po zadnji strani nog do prstov na nogah in po sprednji strani nog spet nazaj do hare. Nato roke sunkovito iztegnite

preko glave. Z dlanmi, obrnjenimi proti stropu, spuščajte roke ob straneh k telesu in obmirujte z rokama ob bokih. (5-9)«



• Meditativna hoja

Vajo bomo začeli v stoječem položaju. Sprostite telo v naravno drže, roke naj bodo sproščene ob telesu.

Sedaj usmerite pozornost na vaše teme, iz temena do čela, ušes, zadnjega dela glave, nostu, ustnic, ličnic. Vrnite se nazaj na teme in si dovolite, da se zavedanje spusti skozi celoten predel glave. Odprite se za vsak občutek, ki ga doživljate ta trenutek.

Nato vodite svojo pozornost na področje vratu, sapnika. Morda lahko čutite svoj dih v predelu sapnika. Samo dovolite, da se le-ta sprosti, brez da bi dih kontrolirali, zadrževali.

Z vratu preusmerite pozornost na ramena. Zavedajte se občutkov v tem predelu. Če občutite kakršno koli napetost, vanjo usmerite svoje zavedanje.

Sedaj dopustite, da se zavedanje premakne navzdol po rokah. Preko nadlahti, komolcev in podlahti, vse do prstov. Čutite konice svojih prstov.

Sedaj bodite pozorni na prni koš, rebra, trebušni del in spodnji del hrbta. Opazujte, kaj se dogaja s trebušnim predelom med dihanjem.

Nato spustite zavedanje na predel medenice. Bodite odprti do vseh občutkov, ki se pojavijo.

Nato premaknite zavedanje proti kolkom, tako na desnega kot levega.

Sedaj spustite zavedanje preko zgornjih delov nog, stegen, preko kolen in meč vse do stopal. Zavedajte se občutkov v gležnjih, zgornjega dela stopal, prstov na nogah in njihovih konic.

Sedaj se zavejte svojih stopal. Kako čutite stik s tlemi? Kakšna je podlaga, na kateri stojite? Lahko si predstavljate, da se povežete s tlemi, da se ukoreninite v tla. Z vsakim izdihom, ste bolj prizemljeni, bolj v trenutku.

Začutite svoje telo kot celoto, ki stoji trdno in sproščeno.

Zavedajte se obeh nog, sedaj je vaša teža enakomerno porazdeljena po obeh nogah.

Počasi prenašajte težo na desno nogo. Z zavedanjem. Odprite se občutkom, ki se pojavljajo ob prenosu teže. Nato se počasi spet vrnite nazaj v ravnovesje.

Sedaj bomo počasi začeli s hojo.

Roke lahko obdržite ob telesu ali pa jih sklenete zadaj na hrbtu. Naredite z njimi kar koli je udobno.

Preden naredite premik noge, se zavedajte, kako se v vas sproži impulz po premiku. Samo opazujte, kako se ta impulz pojavi, nato pa počasi dvignite in premaknite eno nogo. Opazujte, kako prenašate težo na nogo, s katero ste naredili korak. Sedaj opazite željo, da bi premaknili še drugo nogo in nato počasi premaknite še drugo nogo.

Nadaljujte v svojem ritmu. Dvignite nogo, jo premaknete, položite na tla in prenesete težo. In tako naprej.

Gibajte se sproščeno, brez truda.

Med hojo se lahko zavedate tudi celotnega telesa in vašega dihanja. Opazujte, kako je ritam dihanja povezan z ritmom hoje. Morda pri dvigu in premiku noge vdihnete, z izdihom pa prenesete težo.

Lahko ste še posebej pozorni na vaše podplate in začutite celo najmanjše dogajanje, ki se sproži v podplatih med hojo. Zavedate se lahko zudi celega telesa, njegove teže in gibanja.

Morda občutite željo, da bi se premaknili hitreje ali pa da bi se ta vaja končala. Morda občutite dolgočasje, bolečino v telesu, ali kaj drugega. Kar koli se pojavi v vašem telesu ali mislih, to samo opazire in nato nežno usmerite pozornost nazaj na gib, na vaše noge, stopala, prenašanje teže in na celotno gibanje telesa.

Odprite se vsemu, kar se dogaja v vas in okrog vas.

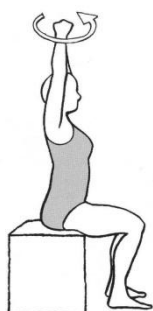
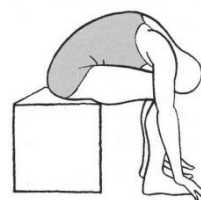
Bodite odprti tudi do prostora, v katerem se nahajate. Zavedate se lahko ostalih ljudi, zvokov, prostora kot celote.

Ko boste naredili naslednji korak, nežno stopite zraven druge noge in vajo zaključite v stoječem položaju, v kakršnem ste jo začeli. (gradivo z delavnice Rogerja Quintensa, novembra 2010)

- **Sproščanje z raztezanjem** (Škoberne 2005: 29-33)

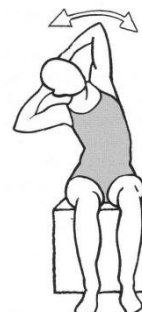
Najprej se temeljito pretegnite, posebej hrbtenico, predel okoli lopatic, pa še zapestja in noge ter stopala. Nato široko zazehajte in globoko izdihnite. Na široko sedite na rob stola, kot bi jezdili konja.

Sklonite se naprej, z glavo med noge. Roke, ramena in glava naj prosto visijo navzdol, tako da bo teža zgornjega dela telesa raztegovala križni del hrbtenice. V tem položaju vztrajajte pol minute do ene minute. Vzravnavajte se od spodaj navzgor.

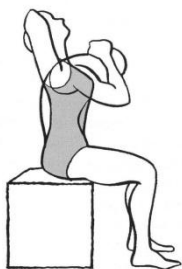


Prepletite prste na rokah in jih z dlanmi navzgor pretegnite nad glavo in za njo. Nekajkrat počasi zakrožite s stegnjenimi rokami, da začutite pretegovanje med lopaticami.

Spustite dlani za zatilje. Vdihnite in podaljšajte hrbtenico in se s podaljšano hrbtenico z izdihom počasi spustite in pretegnite v levo in nato še v desno. Ponovite nekajkrat.

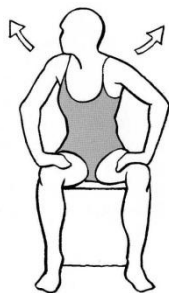
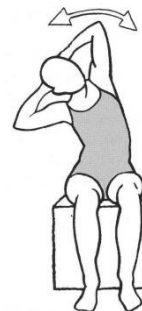


Dlani so za zatiljem. Z vdihom podaljšajte hrbtenico in se z izdihom zasukajte v levo. Z vdihom se vrnite v sredino in se z naslednjim izdihom zasukajte še v desno. Ponovite nekajkrat.



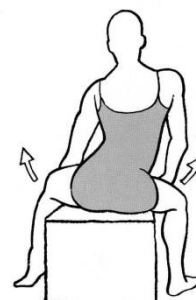
Z izdihom sklonite glavo na prsi in pustite, da teža rok razteguje zgornji del hrbtenice. Ostanite nekaj dihov v položaju in se nato z vdihom vzravnavajte. Z naslednjim vdihom nagnemo glavo nazaj in ostanemo v položaju nekaj dihov. Pretegnemo roke navzgor in sprostimo položaj.

Levo roko položimo čez glavo na desno uho in nežno pritegnemo glavo k levemu ramenu. Ponovimo na drugo stran.



Z dlanmi se oprite na kolena, komolci so narazen, z izdihom pogledjte nazaj na eno stran. Z vdihom se vrnite v sredino in ponovite na drugo stran.

Sedite na rob stola in roke položite na boke. Noge so razširjene. Ob vdihu dvignite levo stran zadnjice in jo z izdihom spustite navzdol. Z naslednjim vdihom dvignite desno stran medenice navzgor in z izdihom sprostite. Telo in glava naj bosta pokončna in pri gibanju ne sodelujeta.



Sedite na robu stola in z vdihom pošljete glavo nazaj, trebuh in prsni koš pa se odpreta naprej, usedite se proti sramni kosti. Z izdihom spustimo glavo naprej in usločimo hrbet, ter sedite bolj na trtico. Ponovimo nekajkrat v povezavi z dihom.

Združite prejšnji dve vaji v kroženje medenice. Sedite na sramni kosti, se ob vdihu premaknemo na desno sedno kost, ob koncu vdiha sedete na trtici in ob izdihu sedete na levo sedno kost in ob koncu izdiha na sramno kost. Ponovimo kroženje nekajkrat.

Za konec z vdihom pretegnete vse telo in ga napnete. Zadržite položaj in ga z izdihom sprostite. Oddahnite si in zaprite oči.

- **Sedeča meditacija – dihanje, občutki in misli** (gradivo iz Cikla delavnic Čuječnosti; Janežič, Z, Majerle, M., 2011)

Telesu dopustite da se umiri. Hrbet naj bo pokončen, in hkrati sproščen. Stopala naj se dotikajo tal, roke naj sproščeno počivajo na vaših stegnih ali v naročju, oči nežno zaprite.

Začutite oporo tal, stola, naslonjala in se udobno namestite v ta položaj. Zavejte se dejstva, da dihate.

Preverite kje čutite dihanje.

Če vam je udobno usmerite pozornost na vaš trebuh. Zavejte se ritmičnega gibanja, dviganja in spuščanja trebuha. Ob vsakem vdihu se vaš trebuh dviha in ob vsakem izdihu spušča.

Dihanju dopustite, da diha samo. Preprosto ga opazujte, kako potuje v telo in nato ven iz telesa. Spremljajte celoten vdih od začetka pa do konca ter bodite pozorni na to, kdaj se vdih spremeni v izdih. Nato sledite izdihu, od njegovega začetka, do konca. Vse do trenutka, ko postane vdih.

Naj vam dihanje predstavlja sidro, prostor, kamor se lahko vedno vrnete, ne glede na to, kam odtava vaše zavedanje. Svoje zavedanje lahko kadarkoli vrnete nazaj k ciklu dihanja. Nežno, a hkrati odločno. Proprosto ste s svojim dihanjem, ne da bi poslušali priti kamor koli.

Opazili boste, da vaše misli oddavajo. Ko opazite, da niste več v stiku z dihom, prijazno in odločno privedite svoje zavedanje nazaj k dihanju. Vrnite se z občutkom skrbnosti in prejetanja. Ne obsojajte se. To, da misli odtavajo se dogaja vsem. Samo nežno preusmerite pozornost nazaj k dihanju. Ni pomembno kolikokrat misli odtavajo proč od dihanja. Vedno jih lahko privedete nazaj v ta trenutek, k dihanju.

Med tem ko opazujete svoje dihanje morda opazate, da se zavedate določenih občutkov v svojem telesu. Morda opazate občutek vznemirjenja ali nelagodja ali boleča občutja, ki so občasno precej intenzivna. Če je za vas udobno, sedaj dopustite, da se območje vašega zavedanja razžiri tako, da ne vključuje več samo dihanja, ampak celotno telo. dopustite si, da se zavedate celotnega telesa, od glave, do prstov na nogah. Morda zaznavate občutke dotika s podlago in tlemi. Zavedajte se svojih dlani, rok, glave, vratu, ramen. Preprosto ostanite s čimer koli, kar se zbudi v vašem telesu. Tako kot ste, tukaj in sedaj.

Dopustite, da je vsak trenutek priložnost za opazovanje dihanja in telesa. Ni pomembno kakšni občutki se pojavijo. Opazujte, kako se za nekaj šasa pojavijo, spremenijo svojo intenziteto in odidejo. In če misli odtavajo, jih privedite nazaj k dihanju in občutjem telesa.

Dovolite, da so stvari takšne kot so. Ostanite polno prisotni in v polnosti s seboj.

Medtem, ko sedite in se zavedate svojih občutkov in dihanja, morda opazite, da so trenutki, ko določeni občutki prevladajo v polju vašega zavedanja. Ti občutki so lahko neprijetni, nadležni ali boleči in močni. Morda opazate, da zaradi teh občutkov težko ostajate zbrani na dihanje in telo kot celoto.

S temi občutki lahko preprosto ostanega. Ostanite mirni in usmerjajte svojo pozornost na predel telesa, kjer občutite te občuke. Raziskujte jih. Bodite odprti do teh občutkov. Lahko si predstavljate, da v ta del telesa pošljete svoj dih in dihanje iz njega. Ostanite s svojimi občutki. Morda doživljate, da se lahko odprete in svoje oblutke sprejmete, ne glede na to, kakšni so. Kljub intenzivnosti občutkov se lahko vzbudijo občutki miru, svobode in sprejemanja. Tudi če imate pri tem težave, preprosto opazujte svoje odzive. Lahko opazite željo, da bi se tem občutkom izognili ali se jim uprli. Preprosto opazujte vse, kar se zgodi v vas in dopustite, da je, tako kot je.

Vedno se odločite glede na to, kaj je za vas primerno v tem trenutku. Ali vzdržujete pozornost na občutkih ali na celem telesu, ali pa se vrnete nazaj k pozornosti na dihanju.

Zdaj razširite in usmerite svojo pozornost na misli in na sam miselni proces. To naredite tako, da misli privedete v središče pozornosti. Morda opazite, kako želi um slediti vašim mislim in kako se izgubi v njihovi vsebini ali pa se umakne od njih in jih opazuje. Neprestano potuje od ene misli k drugi, ne glede na to, kaj je vsebina misli. Opazujte, kako um nekaterim mislim sledi, druge pa zavrača. Skušajte mislim enostavno dopustiti, da so preprosto tukaj.

Če se ujamete v tok misli in opazite, da ste se izgubili v svojih mislih, se preprosto vrnite k opazovanju posameznih misli kot ločenih dogodkov v vašem umu. Predstavljajte si, da so misli kot oblaki na nebu, ki se premikajo čez prostranost vašega uma. Vi niste svoje misli. Pustite, da misli pridejo in odidejo.

Če misli postanejo preveč moteče, ali pretežke, da bi jih samo opazovali, imate vedno možnost, da se vrnete k opazovanju dihanja ali drugih občutkov.

Sedaj svojemu polju zavedanja dovolite, da se razširi in vključi katerakoli občutja, ki se v vas zbujejo.

Sedaj opustite vse objekte svojega zavedanja. Prenehajte biti pozorni na telesne občutke, zvok, misli, čustva. Preprosto sedite tukaj in se zavedajte česar koli, kar pride v vaše

zavedanje. Če pridejo misli, opazujete misli, če pridejo občutki, opazujete občutke. Ostanite s čimerkoli, kar je prisotno in prevladuje v vašem zavedanju. Ne iščite ničesar, samo dopustite, da je vse tako, kot je.

Sedaj se ponovno polno zavejte svojega dihanja. Vsakega vdiha in izdiha. Zavedajte se svojega telesa in prostora, v katerem ste. In nato, ko boste pripravljeni, nežno odprite svoje oči.

- **Ples za razvijanje identitete** (egostrukturalni ples)

»Bistvena značilnost plesnega gibanja v plesnih skupinah za razvijanje identitete je spontani ples, brez razmišljanja, brez predhodnih vaj in brez koreografije.« (Možina 2004) Možina v svojem članku predstavi sestavine plesa za razvijanje identitete oziroma egostrukturalnega plesa po Ammonu:

Srečanje se začne z meditacijo ob meditacijski glasbi, po navodilih ali brez. Člani skupine sedijo na stolih ali ležijo na tleh. Meditacija omogoča »blag prehod iz budnega stanja zavesti v meditativno stanje oz. trans, ki je potem boljše izhodišče za plese«. (Možina 2004)

Ob glasbi, ki jo izbere sam plešoči, ali brez glasbe v tišini ali ob spremljavi tolkal, na katera igrajo člani skupine posameznik pleše v oblačilih, ki si jih izbere za ta ples. »Terapevt lahko izkoristi tako vrsto plesa tudi v diagnostične namene, saj lahko npr. opazuje obseg utesnjenosti v možnostih gibanja v prostoru in času, kot tudi zmožnost stika z glasbo, s skupino in s samim seboj.« (Možina 2004) Do izraza pridejo tudi »sposobnosti za sprostitve, za izražanje čustev in za katarzo kot tudi ustvarjalnost, sposobnost umetniškega oblikovanja po trenutnem navdihu in vitalnost.« (Možina 2004)

»Že prvi ples pri plešočem in ostalih članih skupine zrahlja mejo med zavestnim in nezavednim.« [...] Z vsakim plesom se oseba lahko bolj sprosti in bolj svobodno izraža, kar pa lahko »vključuje tudi srečevanje s pretresljivimi eksistencialnimi doživetji.« (Možina 2004) Vsak ples pa se ne dotakne le plešočega, ampak tudi ostalih udeležениh, ki na svoj lasten način doživljajo opazovani ples.

»Po vsakem plesu prejme plešoči povratno informacijo od članov skupine in od terapevtov, kako so doživeli ples in spregovori sam/-a o lastnem doživetju pri plesu.« (Možina 2004)

Po zaključku plesa, skupina in terapevti podajo plešočemu povratne informacije, ki temeljijo na »konstruktivnih vidikih plesa in na razvojnem procesu, ki ga plesoči vsakokrat izrazi. [...] Predvsem neposredno po plesu, ko je plešoči še v relativno globokem transu, odprt, bolj

občutljiv in tudi ranljiv, morajo biti povratne informacije vodje in članov skupine bolj usmerjene na pozitivno, spodbudno.« (Možina 2004)

»Skupinsko srečanje se zaključi z meditacijo ob glasbi. [...] Zaključna meditacija poteka brez navodil in omogoči članom skupine, da se postopno vrnejo nazaj v bolj običajno doživljanje časa, prostora, sebe in drugih.« (Možina 2004) V zaključnem delu lahko na glasbo posamezniki plešejo, ležijo na tleh, sedijo, skačejo, ali počnejo kaj drugega, kar jim v tistem trenutku najbolj ustreza.

Plesi se običajno snemajo »[z]a podkrepitev učenja in terapevtskega procesa«, na koncu pa si jih vsi člani ogledajo. Posameznik lahko na ta način »še enkrat podoživi sebe kot tudi obdajajočo skupino in prepozna razliko med lastnim doživljanjem med plesom in doživljanjem med gledanjem sebe na videu.« (Možina 2004)

- **Pregled telesa** (gradivo iz Cikla delavnic Čuječnosti; Janežič, Z, Majerle, M., 2011)

Uvodno navodilo: Vsakič, ko si vzamete čas in sledite navodilom, prevzamete dejavno in pomembno vlogo pri izboljševanju svojega zdravja in blagostanja.

Dobro je, da se trudite, da med tem ostanete ves čas budni. To vam omogoča, da ostanete v stanju globokega in sproščenega zavedanja.

Najbolje je, da vajo izvajate v varnem okolju, v času, ki ste ga namenili sebi; v času, ko vas ne bodo motili prijatelji, družina, telefonski klici.

Vaša obleka naj bo ohlapna in udobna

V pomoč vam bo, če boste na ta čas gledali kot na čas, nametnje vam, čas za nabiranje novih moči, čas ko si daste nekaj pozitivne energije.

Ko izvajate vaje, v katerih si dovolite sproščeno zavedanje, je nujno, da ste nežni s seboj. Če se preveč trudite, da ste sproščeni, lahko postanete še bolj napeti.

Z vajo vadite zavedanje vsakega danega trenutka in sprejemanje tega, kar se dogaja v vašem umu in telesu; vadite, kako to zaznati, dopustiti in sprejeti, da je zakšno, kakršno je. to je namreč že tukaj in je del vas. Vadili boste tudi dopuščanje, da so stvari točno takšne, kakršne so in da ste vi točno takšni, kakršni ste.

Pregled telesa se pogosto izvaja leže na hrbtu, ampak bolj pomembno je, da položaj, v katerem vajo izvajate, ustreza vam. Vaše misli, počutje, čustva, so bolj pomembni, kot vaš položaj.

Vaja:

Dihanje: In tako sedaj ležite na hrbtu, na preprogi ali podlagi, roki sta iztegnjeni, ležita ob vašem telesu, nogi sta iztegnjeni, gležnja nista prekrižana, in stopali sta prosto nagnjeni vsaka na svojo stran.

Pustite očem, da se nežno zaprejo, če vam to ustreza.

Zaveste se, da dihate.

Zaveste se vdih, ki vstopi v telo in izdih, ki telo zapusti.

Ko tako ležite, se zavedati, kje vaš dih vstopa in kje zapušča telo.

Lahko zaznate občutke v svojih nosnicah, tok zraka v in iz nosnic. Morda začutite to tudi pri ustih ali v prsnem košu. Nato se morda zaveste dihanja na področju trebuha. Lahko celo položite roki na trebuh in občutite dviganje in spuščanje trebuha.

Dihanju pustite, da diha samo. Ne rabite ga nadzorovati.

Vsakič, ko vdihnete, vsakemu vdihu zelo naravno sledi izdih in vsakemu izdihu sledi vdih. Ničesar ni potrebno storiti. Preprosto opazujete dogajanje v sebi.

Nato opustite zavedanje diha, vedoč, da se lahko k zavedanju dihanja vedno vrnete, če občutki v telesu postanejo premočni, ali, če se pojavijo čustva, s katerimi je težko ravnati.

Noge: Če ste položili roke na trebuh, jih položite ob telo in zavedanje premaknite s področja diha po telesu navzdol – skozi stegna, kolena, meča, gležnje, stopala, vse do prstov na nogah.

Zaveste se prstov, zaznate kakršne koli občutke, ki so tukaj prisotni. Svoje prste raziskujete z zavedanjem. Lahko zaznate občutek toplote ali hladu, občutej otrplosti ali ščemenja. Raziskujete lahko celo področja med prsti, presledke med prsti. Zaznate, karkoli je prisotno, karkoli pride v vašo zavest. Tudi če nič ne pride v vašo zavest, je to v redu. Samo pustite vsemu, kar je prisotno ali ni prisotno, da je. zaznate celo odsotnost občutkov.

Karkoli se zgodi v umu ali telesu, je vredno, je to, kar pač je.

Morda lahko ločeno zaznate vsak prst posebej. Ni potrebno premikati prstov. Preprosto se zavedate.

Potem premaknete svojo pozornost s prstov na celotni predel stopal – občutke v nartu, v peti, v podplatih. Morda lahko zaznate občutek pritiska v peti, ko se ta dotika tal, podloge, preproge. Začutite lahko občutke otrplosti, ščemenja, utripanja. Morda začutite obleko na svoji koži ali premikanje zraka. Občutite kožo, morda celo kosti v stopalu, mišice.

Nato z zavedanjem raziskujete gležnje – zaveste se kože in kosti gležnjev. Zaznate lahko ahilovo tetivo in občutke v tem predelu. Samo zaznate jih, raziskujete jih s svojim umom in s svojim zavedanjem.

Sedaj premaknete zavedanje na spodnji del noge, na področje od gležnja do kolena, na meča, na golena. Morda začutite stik svojih meč s podlago. Samo začutite, karkoli je že prisotno v tem delu telesa in to raziskujete.

Pozornost premaknete na koleno. Raziskujte spodnjo stran kolena in zgornjo stran. Zavedajte se tukajšnjih kosti, mišic in kit. Zavedajte se kakršnih koli občutkov, lahko tudi bolečine in neprijetnih občutkov. Ni jih potrebno spreminjati. Pustite, da bodo, kakršni so.

Zavedanje premaknite na področje od kolena navzgor, vse do medenice. Koža, kakršnikoli občutki na koži ali v samih mišicah. Samo zaznavate, karkoli doživljate v tem trenutku – stik stegna s podlago, s tlemi.

Sedaj preusmerite zavedanje na svoje dihanje. Ko bo naslednji dih vstopil v telo, si lahko predstavljate, kako poteka skozi obe nogi, vso pot od medenice, stegen, kolen, meč, gležnjev, stopal, do prstov na nogah. Ko izdihnete, vaš izdih poteka navzgor po nogah – od prstov pa vse do medenice. Če vam ustreza, naj vaš dih poteka noter in ven, se premika gor in dol po vaših nogah. Dopustite, da tako poteka nekaj dihov in izdihov.

Sedaj pustite zavedanju svojega diha, da zbledi v ozadje vašega zavedanja.

Medenica: Zavedanje premaknite na področje medenice. Raziskujte to področje. Kakršnikoli občutki so tu prisotni. Občutki zadnjice, ki se dotika tal. Kosti v medenici, ki bojemajo organe. Zavedajte se področja spolnih organov. zavedajte se, da je to področje, kjer lahko ljudje

doživljajo močna čustva. Če občutki postanejo za vas premočni, se lahko vrnete v varno okolje dihanja. Veste, da lahko v vsakem trenutku izbirate, na kaj boste osredotočali svoje zavedanje.

Če se zavedate medenice, raziskujete občutke na tem področju – občutke toplote, hladu, ščemenja. Morda so prisotni neprijetni občutki ali občutka ni. Vse je čisto v redu takšno, kot je. ničesar ni potrebno spremeniti. Zavedajte se občutkov z nežno radovednostjo.

Hrbet: Zavedanje nato premaknite na zadnjo stran telesa, na področje hrbta in hrbtenice. Zavedajte se spodnjega dela hrbta, tukajšnje hrbtenice, kože, mišic. Zavedajte se, ali se to področje dotika tal in če se ne, ali je tukaj prazen prostor. Če je mogoče, se zavedajte vsakega vretenca v hrbtenici. Zavedajte se, da je možno, da so tukaj prisotni negativni občutki, napetost, bolečina. Če so občutki premočni, se osredotočite na dihanje.

Potem premaknite zavedanje na sredino hrbta, kjer se začnejo rebra. Zavedajte se kakršnihkoli občutkov, ki so tu prisotni. Zavedajte se, ali se ta del hrbta dotika tal. Občutka v rebrih, vsakega vretenca, morebitnih občutkov napetosti, ohlapnosti.

Sedaj premaknite zavedanje na zgornji del hrbta. Zavedajte se tukajšnjih vretenc, mišic, lopatic. Zavedajte se, da ko raziskujete hrbet, morda sploh ni prisotnega nobenega občutka. Dopustite si, da se zavedate česar koli, česar se je mogoče zavedati in pustite to, naj bo takšno, kot je. Ni potrebe, da bi to spremenili. Morda čutite, kako dih prihaja v ta predel, kako se rebra širijo in krčijo. Zavedajte se tega nežnega gibanja. Nato opustite zavedanje svojega hrbta in zavedanje premaknite na sprednji del trebuha, na gibanje trebuha ob dihanju. Na dviganje, na spuščanje.

Prsni koš: Sedaj se premaknite na področje prsnega koša. Tukajšnji občutki na koži in pod njo, morda zaznate celo premikanje pljuč v prsnem košu, širjenje ob vsakem vdihu in upadanje ob izdihu. Dviganje in spuščanje prsnega koša. Tu je spet eno področje, kjer je lahko prisotna občutljivost, čustva, močni občutki. Ničesar ni potrebno storiti glede tega. Samo dopustite, naj bo.

Zavedajte se dihanja celega telesa. Vsak izdih sprošča. Vsak vdih dovaja energijo. Pustite dihanju, da diha. Pustite dogajanju v telesu, da je takšno, kot je.

Roke: Zavedajte se ramen, ramenskih kosti, kože, področja ključnice. Nato z zavedanjem potujete od ramen, preko nadlahti, komolcev, podlahti, vse do dlani in prstov na rokah. Zaznajte, kako so roke v tem trenutku. Raziskujte jih. Zaznate lahko vsak prst posebej, občutke vlažnosti, suhosti, otrplosti ali ščemenja. Zaznate občutke temperature – hladu ali toplote. Zaznajte, kako je okrog nohtov, kako se počutijo členki, konice prstov.

Raziskujete kožo na dlaneh, kosti, mišice. Zaznate, karkoli je prisotno. Tega se zavedate, raziskujete občutke. Lahko se zavedate ritma srca v svojih zapestjih. Zaznate kosti v zapestjih, kožo okoli njih.

Nato se premaknete na podlahti, področje od zapestij do komolcev, občutke v mišicah, koži, kosteh. Z zavedanjem se premaknite na komolce – notranjo stran komolcev, zunanjo stran komolcev; zavedajte se zgornjega dela rok, kako se tukaj, med komolcem in rameni, počutijo kosti in mišice.

Ob naslednjem vdihu bodite pozornost od ramen do konic prstov, izdih pa naj potuje od prstov, preko zapestij, podlahti, komolcev, nadlahti, kot da bi roke dihale same.

Vrat, grlo, glava: Nato svojo pozornost premaknite na vrat, na grlo. Občutki skozi vratno hrbtenico, zaznate, ali so prisotni občutki vlažnosti, suhosti, želje po požiranju, napetost ali sproščenost. Morda občutite, kako se premika vdih v vašem grlu, ko vdihujete in izdihujete.

Nato začnete raziskovati področje glave in obraza. Začnete s čeljustmi in brado. Zaznate mišice vzdolž čeljusti, kosti, kožo na področju čeljusti in brade. Samo raziskujete ta del telesa s svojim zavedanjem. Zaznate, ali je tu prisotna napetost ali sproščenost.

Pričnete zaznavati področje okoli ust – ustnice, jezik, zobe, nebo v ustih. So usta suha ali vlažna? Raziskujete z nežno radovednostjo vsakršne občutke, ki so prisotni v ustih. Nato raziskujete lica – tukajšnje kosti in mišice. Nos in nosnici, zgornji del nosu, lahko se celo ponovno zavedate dihanja, ko raziskujete te dele telesa. Področje okrog oči, obrvi in veke. Same oči. samo zavedate se tega področja. Področje senc in čelo. Zaznate ušesa, notranjost in zunanost ušes. Doživljate obraz, kakršen je v tem trenutku. Oči počivajo. Zaznate, karkoli na tem področju je prisotno v vašem zavedanju.

Nato premaknite zavedanje na zadnji del glave, področje temena. Občutite lahko občutek pririska zadnjega dela glave ob tla. Nato si lahko predstavljate, da celoten obraz in glava diha in vodite svoj dih ven in noter iz celotnega predela glave in obraza.

Zavedajte se dihanja. Predstavljajte si, da vaš vdih poteka iz najvišjega dela glave po celotnem telesu in ven, skozi stopala. Izdih poteka v obratni smeri.

Dihajte tako nekaj vdihov in izdihov.

Dovolite si čutiti telo v celoti, v tej spokojnosti in miru.

Sedaj opustite vskaršen nadzor nad dihanjem in dopustite, da prosto teče noter in ven iz vašega telesa. Morda dopustite, da se vaše zavedanje poglobi. Sedaj ste na kraju, kjer ste v redu prav takšni, kot ste v tem trenutku. Odprti ste do stvari, ki so v redu, prav takšne, kot so.

Zaključek:

Zavedajte se, da sta ta drža sprejemanja in ta mir sama po sebi zdravilna. Dopustite, da je vse na svetu povsem tako, kot je. onstran uma, ki hoče, da so stvari takšne, kot si jih želi. Sebe vidite kot celoto, kot dovršenega, v tem trenutku, prav takšni kot ste. Morda doživljate polnost življanje, njegove kvalitete. Doživljate vašo zmožnost ljubiti. Doživljate budnost in povezanost.

Sedaj se ponovno zaveste prostora, v katerem se trenutno nahajate, morda odprete oči, zaznate sobo, zaznate, kako izgleda. Pozorni ste na to, kako bi vaše telo želelo pričeti z gibanjem. Premaknete se, kakorkoli vam ustreza. Pretegnete ude, dopustite umirjenosti in osredotočenosti iz tega trenutka, da ostaneta z vami, ko se podate v vsakdanje dejavnosti.

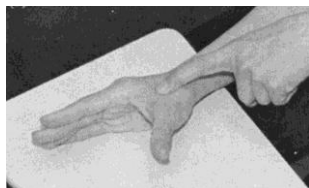
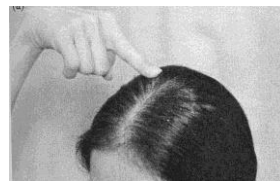
To stanje vam je dostopno preprosto s tem, da ste pozorni na svoj vdih in izdih, ne glede na to, kaj se dogaja okoli vas.

.

- **Akupresura**

Baihui se nahaja na glavi, na mestu križanja medialne linije lobanje in linije, ki spaja robove ušes. Točko masiramo s krožnim gibanjem, s spodnjim delom dlani 1 minuto.

Funkcija: lajša omotico, zamegljen vid in glavobol.

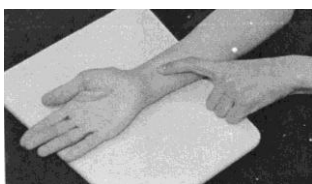


Hegu najdemo na hrbtni strani dlani med prvo in drugo dlančnico, na središču druge dlančnice, na strani proti palcu. Stimuliramo jo z močnim pritiskom palca druge dlani, približno 1 minuto. Ponovimo še na drugi dlani.

Funkcija: blaži glavobole, otečenost in pordelost oči, vneto grlo, kašelj in napihnjenost.

Lieque na palčni strani podlakti 3 prste nad zapestjem. Na točko močno pritisnemo s palcem druge roke, 1 minuto. Ponovimo na drugi roki.

Funkcija: pomaga omiliti glavobole, trd, tog vrat, kašelj, vneto grlo, in preobčutljivost kože



Neiguan na spodnji strani podlakti 4 prste nad zapestjem, na sredini med osrednjima tetivama. Točko masiramo s palcem s krožnimi gibi 1 minuto. Ponovimo na drugi roki.

Funkcija: omili palpitacije, bruhanje, kolcanje, bolečino v želodcu in nespečnost

Renzhong se nahaja v jamici med nosom in usti, na tretjini razdalje bolj proti nosu. Na točko močno pritiskamo s palcem ali kazalcem.

Funkcija: pomaga omiliti vrtoglavico, s stimulacijo lahko povrnemo kontrolo nad čustveno zmedenostjo.





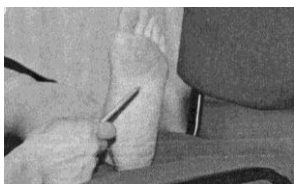
Sanyinjiao najdemo na notranji strani noge, 1 dolžina palca nad gležnjem. Nanjo močno pritisnemo s konico palca nasprotne roke, držimo 1 minuto. Ponovimo še na drugi nogi.

Funkcija: omili napihnjenost, diarejo, neredne menstruacije in bolečine ali otopelost v nogah.

Taichong se nahaja na nartu, med 1. in 2. Stopalnico, ob pregibu palca. Točko stimuliramo približno 1 minuto, z močnim pritiskom s konico palca nasprotne roke, ponovimo še na drugi nogi.



Funkcija: pomaga ublažiti glavobol, vrtoglavico in neredne menstruacije



Yongquan se nahaja na stopalu, v liniji med 2. in 3. Prstom pod blazinico stopala. Točko 1 minuto masiramo s palcem, s krožnimi gibi. Ponovimo še na drugem stopalu.

Funkcija: omili omotico, zamegljen vid, glavobol, nespečnost, vneto grlo in težave z uriniranjem

Na zunanji strani podlakti, 1 dolžino palca nad zapestjem, med kostema, se nahaja točka *zhigou*. Stimuliramo jo s palcem, krožnimi gibi približno 1 minuto. Nato ponovimo še na drugi roki.



Funkcija: pomaga pri težavah z zapeko ter akutno izgubo glasu



Zusanli najdemo na sprednji strani noge, na zunanji strani golenice, 1 dolžino palca pod kolensko pogačico. Na točko močno pritisnemo s konico palca druge roke. Pritisk držimo 1 minuto in nato ponovimo na drugi nogi.

Funkcija: pomaga ublažiti težave želodca in trenuha, omili slabos, bruhanje, diarejo, zapeko ter občutek polnosti v prsnem košu (Lee e al. 2009: 143-146)

8.5. Izjava o avtorstvu

Podpisani _____ Nadia Solina in Vesna Zorec _____,
vpisani na Fakulteto za socialno delo v študijskem letu _____ 2003/2004 _____ kot redna študentka,
izjavljam, da sem diplomsko nalogo z naslovom _____ Telo v kontekstu psihosocialne pomoči _____
napisala samostojno, s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorice
_____ doc. dr. Lee Šugman Bohinc _____.

Datum: 14.12.2012

Podpis:

8.6. Povzetek:

Današnji koncept telesa v zahodni tradiciji se je oblikoval skozi zgodovino. Nanj so imeli najbolj viden vpliv starogrška spoznanja in filozofija krščanske cerkve, ki so povzdignili in ločili um od telesa. Vzhodne tradicije pa tega razločevanja ne poznajo in na človeka gledajo celostno. Čeprav smo na zahodu telo in um ločili, se vedno bolj vračamo k celostnemu doživljanju in dojemanju samega sebe. Nekaj tega se kaže v vrsti telesnih psihoterapij, ki so se razvile v tridesetih letih 20. Stoletja. Pionir na tem področju je bil Wilhelm Reich, ki je izvor čustev umestil v telo. V angleško govorečem prostoru se je za enost telesa in uma uveljavil termin *bodymind*. Ta pojem zajema celoten človekov obstoj, torej telesne in čustvene odzive na dražljaje zunanjega okolja, njegovo doživljanje samega sebe in sveta, ki ga obdaja, pa tudi razumevanje in interpretiranje informacij, ki jih dobiva iz sveta in interakcij z drugimi ljudmi.

Na podlagi poznavanja te povezave in zavedanja celostnosti *bodyminda*, lahko uporabljamo telo v psihosocialni pomoči in tako povečamo njeno učinkovitost. Opazovanje telesne govorice, dihanje, dotik, gibanje in zavedno občutenje lastnega telesa so lahko orodja pomagajočega.

Izgorelost je problem, s katerim se sooča večina pomagajočih. Velikokrat zaradi preobremenjenosti z delom, prevelikih osebnih pričakovanj, prevzemanja prevelike odgovornosti ipd. Posledice tega problema se kažejo na celotnem *bodymindu* pomagajočega ter hkrati zmanjšajo učinkovitost njegovega dela.

Pregled teorije je pokazal, da je povezava telesa in uma v procesu psihosocialne pomoči lahko koristna in uporabna tako pri delu z uporabniki, kot tudi v skrbi zase. Zbrali sva nekaj tehnik, ki jih pomagajoči lahko uporabi v procesu pomoči, v poglavju o izgorelosti pa tudi nekaj takih, ki jih lahko uporabi zase za spoprijemanje z izgorelostjo.

V eksplorativni raziskavi sva raziskali mnenja in stališča treh populacij, glede njihovega odnosa do telesa in njegove uporabne vrednosti v procesu psihosocialne pomoči. Zanimalo naju je, kakšna orodja za spoprijemanje z izgorelostjo poznamo v socialnem delu, kako se z njo spoprijemajo pomagajoči v praksi, pa tudi kakšne so možnosti za izobraževanje o delu s telesom na fakulteti za socialno delo univerze v Ljubljani. Odgovore študentov, socialnih

delavk in zaposlenih na fakulteti, ki sva jih kvalitativno obdelali, sva zbrali s pomočjo intervjujev in vprašalnikov.

Raziskava je pokazala, da ima celostna povezava telesa in uma velik pomen pri kreiranju sprememb, zaradi skromnega besednjaka, ki nam je v zahodni kulturi na razpolago za ubesedenje telesnega izkustva, pa je ta povezava velikokrat zanemarjena. Stik s telesom nas lahko pravočasno opozori na izgorevanje, usmerjanje pozornosti in namenska telesna aktivnost pa nam lahko pomagata pri preprečevanju in okrevanju. Pred izgorelostjo se lahko pomagajoči zavaruje na več načinov, v prvi vrsti pa je pomembno da vzpostavi globlji stik s svojim *bodymindom*. Naučiti se mora postaviti meje, prisluhniti in upoštevati lastne zmožnosti, prevzeti le odgovornost, ki mu pripada, podporo poiskati tudi v pogovoru (supervizija), pridobiti dovolj znanja o sebi in strokovnih temah, hkrati pa je tudi telesna aktivnost pomemben preventivni dejavnik.

Uporaba dela s telesom je smiselna pri vseh ljudeh, posebej pa pri osebah z depresijo, otroki in odraslimi s težavami v duševnem razvoju in duševnem zdravju, žrtvami spolnih zlorab, osebah ki imajo težave z zasvojenost, otroki in mladimi pa tudi za oblikovanje identitete posameznika, postavljanje meja, kreiranje pogleda v prihodnost.

Obstaja več različnih načinov uporabe telesa v procesu psihosocialne pomoči, najbolj vidni izmed njih so razbiranje in interpretiranje telesne govorice naših sogovornikov, pogovor o telesu, uporaba ekspresivnih sredstev (zvoka, plesa, gibanja, risanja) in zavestno usmerjanje pozornosti v telo, pa tudi različne terapevtske tehnike.

Vsi vprašani se strinjajo, da bi bilo treba izobraževanje o uporabi dela s telesom vključiti v študijski program na fakulteti, in sicer v smislu prepoznavanja sporočil lastnega telesa, njegove uporabe in vloge v procesu pomoči in v problemu izgorelosti.

Tako študentje kot socialne delavke in tudi zaposleni na Fakulteti za socialno delo poudarjajo pomen izkustvenega dela. Menijo, da bi morale biti več učenja na ta način, saj se preko lastne izkušnje naučimo več, hkrati pa ima takšno učenje večjo moč spremembe.

Predlagava predvsem sistematično in poglobljeno raziskovanje že obstoječih praks uporabe telesa, pregled področij socialnega dela, ki telo vključujejo v proces pomoči ter preverjanje kontekstov, načinov, namenov, organizacij in rezultatov takšnega dela.