

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO V LJUBLJANI**

DIPLOMSKA NALOGA

**S PSIHOFIZIČNIM SPROŠČANJEM DO CELJENJA IN
ZDRAVJA**

Mentor: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Klavdija Jenko

Ljubljana 2008

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: **Klavdija Jenko**

Naslov diplomske naloge: **S psihofizičnim sproščanjem do celjenja in zdravja**

Kraj: **Ljubljana**

Leto: **2008**

Št. Strani: 71 Št. Tabel: 7

Mentor: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Deskriptorji: dotik, stres, več dimenzionalnost človeka, govorica telesa, povezanost čustev in telesa, socialno delo, kvaliteta življenja.

Povzetek:

Diplomska naloga raziskuje pomembnost in vpliv dotika na posameznika. V njej uporabljam t.i. novodobno znanstveno, alternativno in komplementarno pojmovanje človeka kot večdimenzionalnega bitja. Omenjeni koncept podprem tudi z najnovejšim raziskovalnim delom znanstvenice Pertove (2006), ki je s svojim delom dokazala medsebojno povezanost telesa in čustev.

V osrednjem delu opišem povezanost dotika s socialnim delom, zlasti v kontekstu vzpostavljanja delovnega odnosa in osebnega stika s klientom, s posebnim poudarkom na prisotnosti, neverbalni komunikaciji in drugih oblikah, ki jih uporabljamo v socialnem delu in jih lahko navežemo tudi na delo z dotikom.

V empiričnem delu naloge opišem delavnice refleksne masaže in poročam o odzivih posameznika na dotik. Ugotovim, da se posamezniki različno odzivajo, vendar so se pri vseh pokazali pozitivni učinki, ki so sprožili tudi bolj celostne spremembe v njihovem življenju.

Title: Psycho-physical relaxation to attain healing and health

Descriptors: touch, stress, multidimensional of man, body language, connection between feelings and body, social work, quality of life.

Abstract:

The graduation work researches the significance and influence of a touch onto an individual. In it I am using the so called scientific, alternative and complementary comprehension of man as the multidimensional being. I support the abovementioned concept with the latest research work of a scientist Pert (2006), who has with her work demonstrated the mutual connection between body and feelings.

In the central part of my work I paraphrase the connection of touch with social work, especially in the context of reestablishing of work relation and a personal touch with the client, distinctly emphasized on the presence, non-verbal communication and other forms, which are used in the field of social work and can also be correspondent to working with a touch.

In the empirical part of my project I describe the reflex-massage workshops and I report on individual responses to the touch. I find out that individuals respond differently, but with all of them positive effects had been shown, which had also triggered a more complete changes in their lives.

PREDGOVOR

Za temo svoje diplomske naloge sem izbrala dotik in njegov širši pomen za vsakega posameznika. Sama sem mnenja, da dotik predstavlja ljubezen, nam daje občutek varnosti, topline in spoštovanja do nekoga. Ta tema me je pritegnila, ker me 'večplastnost' človeka zanima že od konca srednje šole, ko sem se tudi pričela zanimati za alternativo in mi je to postal način življenja. Izobraževala sem se na področju različnih vrst masaž, ki pa vključujejo tudi naša čustva in nezavedno. Med tem sem se tudi vpisala na Fakulteto za socialno delo, kjer sem pridobila veliko strokovnega in praktičnega znanja, ki sem ga lahko združevala z znanjem, pridobljenim drugje. Pri tem pa se mi zdi tudi pomembno, da sem lahko skozi študij spoznavala sebe in tako tudi izboljševala svoje delo. Učila sem se tudi bolj znanstveno strokovnega jezika ter spoznala njegovo pomembnost, ki mi je bila prej bolj tuja. Delo opravljam že sedem let in v tem času sem opažala povezanost telesa s čustvi in načinom življenja. S tem mislim, da na človeka ne moremo gledati samo kot na fizično telo, ki je ločeno od čustev, mentala in duha. Skozi učenje in delo sem lahko spoznala, kako se vse te ravni prepletajo in podpirajo ena drugo. V diplomski nalogi sem se opirala tudi na strokovno gradivo, ki deloma je, deloma (pa) ni znanstveno utemeljeno. Velik del svojega dela sem lahko potrdila s pomočjo znanstvenega dela Pertove (2006). Tako sem interpretacijo, ki izhaja iz novodobnega (New Age) opisa človeka, lahko predstavila tudi v drugačni obliki, ki ni znanstvena..

Reich je bil psiholog, ki je nadaljeval delo Marxa in Freuda. V letih 1929-1934 je bil Freudov asistent in je tako spoznal pomanjkljivosti psihoanalize, predvsem preziranje telesa. Zato je sam pričel vključevati tudi telesni pristop, ker je verjel, da telesni varovalni mehanizem ne more biti samo s Freudovim načinom zdravljenja z izpovedovanjem. Po Reichovem mnenju naj bi se s telesnimi tehnikami človek naučil odzivati na dotik, čustva.

Reich je pri svojem delu odkrival močno povezavo med čustvi in telesom. Bil je mnenja, da nam preko telesa govori duša, govori nam človek kot celotna osebnost, o svojih doživetjih, izkušnjah, mnenjih, navadah, normah in vrednotah. Neko dejanje, gib nekomu pomeni nekaj, v drugih očeh pa predstavlja popolnoma nekaj drugega. S tem ko sproščamo mišice in vse vezivno tkivo, se osvobodi tudi določeno čustvo, ki se je ujelo na tistem delu.

»Zelo presenetljivo je opazovati, kako sproščanje mišic osvobaja vegetativno energijo in človeka vrača v občutek začetne situacije, ki je privedla do potlačevanja. Lahko rečemo, da vsaka mišična napetost v sebi nosi zapis čustvenega izvora. V velikih primerih se je pokazalo, da duševne blokade popuščajo po neposrednem sproščanju mišic«.(W.Reich 1988:252)

S tem ko nam dotik pomaga, da se bolje počutimo v svojem telesu, tudi pripomore k boljšim odnosom. Vsi poznamo občutek, da kadar sami sebe sprejemamo, tudi druge ljudi sprejmejo takšne, kot so. Izžarevamo ljubezen in jo oddajamo v svojo okolico. Do ljudi postanemo bolj strpni in ljubeči, ker lahko nekomu damo, kar imamo sami, in to je spoštovanje.

V prenesenem pomenu bi lahko rekli, da 'spoštovati nekoga, pomeni tudi skloniti se k njegovim nogam in jih pobožati'. Takšno ravnanje med zakoncema lahko prinese tudi bolj trden, ljubeč in prijateljski odnos. Trenutki, ki si jih partnerja podarita z masažo in pogovorom, jima pomagajo, da se ne oddaljita en od drugega v tem stresnem času ter si pomagata, da premagujeta vsakodnevne strese. To predstavlja varen dom in toplino, kjer se človek odpre in najde svojo oazo miru. Tako en drugemu resnično lahko nudita oporo in si izkazujeta ljubezen.

Velik pomen pa ima dotik pri otrocih in pri njihovem razvoju. Razvoj otroka temelji tudi na zadostni meri dotika, saj vemo, da se samopodoba začne oblikovati že pri dojenčku. Zato se mi zdi smiselno, da bi partnerja v svojo družino vnesla čim več dotika in masaže, ker bi ta vzorec nato otroci lahko prenesli v svojo družino.

V prvem delu naloge sem pisala predvsem o pomenu dotika za človeka. Hkrati pa skušam na kratko zajeti človeka kot celoto, v duhovnem jeziku ga predstavim tudi iz drugih nivojev, ki niso znanstveno dokazani, in na fizični ravni. Vključila sem tudi druge avtorje, ki so pri svojem delu povezovali telo s čustvi in obratno.

V drugem delu diplomske naloge sem predstavila svoj projekt s skupino, v kateri sem ljudi učila masaže stopal. Na koncu sem naredila intervjuje, kjer so udeleženci povedali, kako so prej gledali na masažo, in kakšni rezultati so se pokazali kasneje.

V zaključnem delu sem podala sklepe o dobljenih podatkih raziskave in povezave s teorijo.

KAZALO

PREDGOVOR

KAZALO

1. ZGODOVINA MASAŽE

1.1. TEORETIČNI UVOD

1.2. VPLIV DOTIKA NA OSEBNOST

1.2.1. STRES

1.2.2. VPLIV STRESA NA TELO IN PSIHO

1.3. KDO POTREBUJE DOTIK

1.3.1. DRUŽINA NAM DA OSNOVNE TEMELJE

1.4. ŽENSKA IN MOŠKA PLAT V ČLOVEKU

1.4.1. POMEN ŽENSKÉ PLATI

1.4.2. POMEN MOŠKE PLATI

1.5. ŠTIRI DIMENZIJE BIVANJA

1.6. Z DOTIKOM OSVOBAJAMO TELO IN DUŠO

1.6.1. ZAKAJ BLOKIRAMO USTVARJALNO ENERGIJO

1.6.2. GOVORICA TELES

1.6.3. RAVNOTEŽJE ČUSTEV MED ZNOTRAJ IN ZUNAJ

1.6.4. GIBANJE SPROŠČA TELO IN ČUSTVA

1.6.5. VPLIV ČUSTVENIH VIBRACIJ NA TELO

2. POMOČ Z DOTIKOM – NAVEZAVE NA SOCIALNO DELO

3. RAZISKAVA

3.1. OPREDELITEV PROBLEMA – PREDMET RAZISKAVE

3.2. CILJ RAZISKAVE

3.3. METODOLOGIJA

3.3.1. VRSTA RAZISKAVE

3.3.2. MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

3.3.3. ZBIRANJE PODATKOV

3.3.4. OBDELAVA PODATKOV

3.4. PREDSTAVITEV PROJEKTA

6.1. VSEBINA IN NAMEN DELAVNIC

6.2. IZVEDBA

3.5. INTERVJUJI Z UDELEŽENCI DELAVNIC

3.6. REZULTATI IN RAZPRAVA O DELAVNICI

4. SKLEP IN PREDLOG

5. LITERATURA

POVZETEK

1. ZGODOVINA MASAŽE

Človek že tisočletja uporablja različne oblike masaže. Prvi zapisi o obstoju masaže segajo že 2500 let pred našim štetjem. Za starogrške in starorimske zdravnike je bila masaža eno najpomembnejših sredstev pri zdravljenju in lajšanju bolečin. Tudi Hipokrat je bil mnenja, da mora zdravnik znati drgniti in gnesti, ker s tem lahko sprostimo otrdelega človeka.

Po padcu Rima v petem stoletju našega štetja je zdravilstvo v Evropi le počasi napredovalo, ohranjali so ga le še Arabci. V srednjem veku se o masaži ni kaj dosti govorilo. Spet je zaživela v šestnajstem stoletju z delom francoskega zdravnika Ambroisa Pareja. V začetku devetnajstega stoletja je Šved Per Henrik Ling razvil tehniko švedske masaže, v kateri je združil tehnike vzhodnih masaž.

Masažo so od nekdaj bolj cenili na vzhodu, ker je zahod vselej bolj podpiral medicinski, kasneje znanstveni pristop. Povezavo med dušo in telesom so zavračali, ker zanje ni bilo nobene znanstvene podlage. Na telo so gledali kot na stroj, katerega lahko pozdravijo le visoko izobraženi specialisti s kemičnimi substancami. (povzeto po Lidell:1990)

Staro kitajsko zdravilstvo je temeljilo na razumevanju človeka kot celote in ne le kot skupka posameznih delov. Pojav bolezni so razumeli kot problem celotnega bitja, ker so telo obravnavali v povezavi z duhom.

1.1. TEORETIČNI UVOD

Lowen je v svojem delu povezoval telo in čustva. V svoji dolgoletni praksi je opazoval pomen našega telesa.

»Z delom, razmišljanjem in pisanjem o svojih izkušnjah in izkušnjah pacientov sem se dokopal do spoznanja, da je življenje posameznika življenje njegovega lastnega telesa. Ker spadajo v življenje telesa razum, življenjska moč in duša, pomeni, da telo živi popolno življenje, če je človek razumen, bogat življenjske moči in poduhovljen. Če smo na teh ravneh našega življenja šibki, smo taki zaradi tega, ker nismo popolnoma v telesu ali z njim. Telo obravnavamo kot napravo ali stroj« (Lowen 1998:40)

Če se posvečamo svojemu telesu in mu prisluhnemo, se naučimo slišati, kaj potrebuje. Naša miselna neprožnost se odraža tudi na telesu, zato se mi zdi zelo pomembno, da osvobodimo kronično napetost mišic s pritiski na določena mesta, kar pomaga, da se mišice sprostijo.

»Svoboda pomeni odsotnost notranjih zavor v korist občutkov, privlačnost je izražanje teh občutkov v gibanju, medtem ko je lepota odsev notranje harmonije, ki jo ti občutki vzbujajo. Ti tokovi čutenja zrcalijo zdravo telo in zatorej tudi zdrav razum.« (Lowen 1998:4)

Sama pri tem vidim notranjo svobodo takrat, ko se osvobodimo notranjih konfliktov, sproti prepoznavamo nove in jih rešujemo, ne da bi se sprenevedali in jih potlačili. Takrat smo v stiku s samim seboj in procesi, na fizičnem in mentalnem nivoju, nemoteno potekajo, kar nam prinaša harmonijo s samim seboj.

Dr. Pertova je v svoji knjigi Molekule čustev (2006) opisala najnovejša odkritja biomolekularne medicine. To razlaga kot svoja duhovna in intelektualna potovanja. Um in telo je gledala kot biokemijsko povezavo Tako telo imenuje 'komunikacijska mreža'. Želela je raziskati, kakšno vlogo imata um in telo v povezavi s čustvi in zdravstvenimi težavami. Svoje raziskave je delala na strukturi celic, ki povezujejo celotno telo in se odzivajo na različne vibracije, ki povzročajo naša občutenja in čustva.

»Sedaj smo pripravljeni razumeti mojo teorijo, s katero trdim, da so biokemikalije fiziološki izvlečki čustev, molekularni temelji tega, kar doživljamo kot misli, impulze, čustva, občutke, mogoče celo kot duh ali dušo.« (Pert 2006:131)

S terapijo, kakršna je masaža, lahko sprožimo proces v telesu in s tem hkrati aktiviramo in spodbudimo proces tudi na drugih ravneh, ker se med seboj prepletajo. Telo je naš nezavesten um in delujeta povezano kot celota.

»Dr. E. Kandell in njegovi sodelavci na univerzitetnem programu za zdravnike in kirurge Kolumbije so dokazali, da je biokemična sprememba na ravni receptorjev molekularna podlaga spremembe. Ko receptor preplavi liganda, se celična membrana spremeni, tako da omogoči ali onemogoči potovanje električnega impulza prek membrane, na kateri se nahaja receptor, kar določa, kateri nevronske krog bo uporabljen. Ta nova odkritja so pomembna, ker

kažejo, da se spomini ne shranjujejo samo v možganih, temveč tudi v psihosomatski mreži, ki se razteza v vsem telesu, še zlasti v receptorjih, razširjenih med živci in skupki celičnih teles, imenovanih gangliji. Ti se ne nahajajo le v bližini hrbteničnega mozga, temveč tudi vzdolž poti v sami notranjosti organov in na površini kože.

Receptorji posredujejo pri sprejemanju odločitve o tem, kaj bo postala misel, ki bo priplavala v zavest, kaj pa bo ostal nepredelan miselni obrazec, potisnjen na globljo raven telesa. Rekla bi, da dejstvo, da je pomnjenje kodirano oz. shranjeno na ravni receptorjev, pomeni, da procese pomnjenja sprožijo čustva in nezavedno (vendar jih je, tako kot tudi druge procese, v katerih posredujejo receptorji, včasih mogoče ozavestiti).« (Pert 2006:143)

Po mojem mnenju to pomeni, da z dotikom, npr. z masažo, aktiviramo čutne receptorje in s tem sprožimo reakcije v sami strukturi telesa in mu tako pomagamo sprostiti psihosomatsko mrežo. Pri tem tudi stimuliramo kemijske reakcije, ki sproščajo hormone in endorfine in s tem spreminjamo počutje ter dvignemo človekovo zavest.

1.2. Vpliv dotika na osebnost

Človek ima potrebo po dotiku, odkar obstaja. Koža je največji čutilni organ, preko katerega lahko čutimo ugodje ali bolečino. So ljudje, ki so dotik doživeli kot nekaj bolečega, nesprejemljivega ali kot zlorabljanje. Ti ljudje se zelo izogibajo dotika, kar pa mnogokrat pomeni, da se nasploh izogibajo človeške bližine. V sebi mogoče čutijo, da so človeku ne morejo več zaupati in se komu predati. Pričnejo se umikati v sebe in trpijo ter v sebi kličejo na pomoč. To se odraža tudi na telesni strukturi.

»Pokazalo se je, da so poteze karakterja dejavno povezane z mišično prožnostjo. Mišični in karakterni položaji imajo isto vlogo v psihičnem aparatu. Delujejo drug na drugega in imajo moč, da drug drugega dopolnjujejo. V osnovi se ne morejo ločiti, absolutno so povezani v svoji funkciji.« (Reich 1988:228)

»Čeprav označujemo odtujenost kot odtujitev človeka od narave in prijateljev, je odtujenost v svojem bistvu vendarle odtujitev človeka od lastnega telesa. Svoje življenje in bivanje v svetu lahko doživimo le skozi svoje telo. Zato ni dovolj, da pridemo v stik s telesom, z njim

moramo biti v stiku za vedno, kar pomeni, da se posvetimo življenju telesa. Takšna predanost ne izključuje razuma, izključuje pa posvetitev razdvojenemu intelektu, torej razumu, ki nima razumevanja za telo. Posvetitev življenju telesa je edino jamstvo, da bomo potovanje končali uspešno, z odkritjem samega sebe.« (Lowen 1988: 97)

Dotik nas potegne v življenje in pritegne življenje v nas. Svet približa konici naših prstov. Pomeni bližino, povezavo in občutek spojitve. Zato ni presenetljivo, da gleda vizualna družba na dotik in kinestetično zavedanje na splošno kot na nekaj nevarnega. V kulturah, kjer vizualna plat ni tako prevladujoča, je dotik naravni del vsakdanjega sporazumevanja.

Globoko v sebi ljudje slutimo svojo potrebo, da bi se dotaknili drugih in oni nas. Navsezadnje se celo odrasli težko včasih zadržimo, da bi se ne dotaknili lepega pohištva v trgovini ali kruha pri peku in lepih rož. Toda zaradi tabujev naše vizualne kulture, v kateri moramo ohranjati razdaljo, smo svojo potrebo po človeškem dotiku potisnili na obrobje.

Naša naloga, če se izrazim v nereligioznem jeziku, ni izkusiti Boga, ampak izkusiti lastno živečo stvarnost, s telesom, umom in čustvi, odprtimi svetu in v stiku drug z drugim. Kajti vse to smo ljudje. Telo se hrani z duhom in bolj ko je duh prisoten, bolj smo budni.

Že na začetku naloge sem za pisala trditev da, če smo sami dovolj močni, lažje druge ljudi sprejemamo z ljubeznijo in lažje rešujemo življenjske izzive. Lažje se upiramo slabim skušnjavam, premagujemo življenjske ovire in smo odgovorne odrasle osebnosti. Tudi v odnosih z ljudmi je pomembno, da znamo postaviti meje. Pomembno je, da vemo kje je moja meja in kje se začne tvoja. Ko z nekom živimo je pomembno, da ga razumemo in se zavedamo, da ima ta še vedno svoje življenje in svoje potrebe kljub temu, da se počutimo eno. Lahko rečemo, da je dotik lep primer, ko se z nekom popolnoma zlijemo, a smo še vedno ločeni in v svojem polju.

1.2.1. Stres

»Stres je v bistvu odraz naše izčrpanosti in potlačenih čustev, naloženih v življenju«.
(Selye xvi :1978, prevod K. Jenko)

Stres je velika nadloga današnjega časa, ki zadeva večino populacije. Ni vedno pravilo, da stres doživljajo samo poslovni ljudje, ki so vedno časovno obremenjeni. Dejansko je zelo težko razvrstiti ljudi v skupino, ki trpi zaradi stresa. Premočan stres lahko prizadene kogarkoli in njegove posledice so odvisne od dovzetnosti posameznika zanj. Nekateri ljudje so izjemno občutljivi za stres in jih že majhni pritiski močno prizadenejo. Na drugi strani pa imamo ljudi, ki bolje delujejo, če so pod hudim pritiskom.

S stresom pa se mora človek v današnjih časih soočiti že zelo zgodaj. Pritisk se prične že v šoli, ko imajo otroci občutek, da ne bodo kos vsem obveznostim, ki jim jih nalagajo. Poleg tega pa se dobro zavedajo, da je njihova prihodnost odvisna od ocen, zato že zelo zgodaj pričnejo s tekmovalnostjo in medsebojnim primerjanjem. Tako otroci čutijo pritisk v šoli, po drugi strani pa tudi pritisk staršev, ki od njih pričakujejo, da bodo najboljši. S tem otroci izgubijo svoj otroški svet odkritosrčnosti, ljubezni, igrivosti in postanejo negotovi in prestrašeni v nepoznanem svetu odraslih, ki imajo drugačna pravila (včasih tudi laži, sovraštvo, zamere, nezaupanje). V strahu, da jih starši ne bi ljubili, če ne bodo dovolj dobri, zato pričnejo razvijati vse močnejši odnos odvisnosti. Odvisnost od tega, kaj drugi mislijo o njih; odvisnost od predstave »biti dober«.

Tako se vzorec nadaljuje tudi pri odraslih, ki imajo željo, da bi v vsem, kar delajo, bili uspešni in bi jih drugi opazili. Zelo močna želja pri ljudeh je, da bi bili popolni, kar se velikokrat pričakuje že pri otrocih. Dokler je človek odvisen od svojih staršev, doživlja tudi druge odnose na enak način. Trudi se, da bi zadovoljil potrebe svojih partnerjev, nadrejenih na delovnem mestu, pri tem pa pozablja na lastne potrebe. Ko pa pozabi nase, to povzroči v človeku zelo veliko napetost, ne da bi se zavedal, kje je razlog. Tako lahko človek prične iskati izhod iz nezadovoljstva v prekomerni dejavnosti (delo, dobrodelne aktivnosti, prekomerno hranjenje, ukvarjanje s športom). Vendar je to le beg pred soočenjem s strahom.

»Toda lahko rečem za uvod, da kljub temu, da se ne moremo izogniti stresu, dokler živimo, se pa lahko naučimo z njim živeti tako, da ne pride do bolezenskega stanja. Lahko vidimo, da pride mnogo bolezni predvsem zaradi neprilagojenega odziva na stres, kar je boljše kot direkten udar bakterij in strupa. V tem pomenu je veliko živčnih in čustvenih težav, visok krvni pritisk, rane na dvanajsterniku in želodcu, alergije, bolezni srca in ožilja. Vse te bolezni pa so prilagajanje telesa na stres, da ta ne poškoduje celotnega telesa.«

(Selye xvi: 1978, prevod K. Jenko)

Tako se pričnejo bolezenske težave na določenem delu telesa, ki je povezan z našo reakcijo na stres, kar je pomembno, ko želimo vključiti čustva, saj se lahko določeno čustvo odraža na določenem organu ali delu telesa.

Stres pa se kaže tudi na medčloveških odnosih. S tem ko je človek utrujen, tudi ne posveča svojega časa drugemu. Prične se zapirati v sebe in okolico odrivati. Tako se tudi v partnerstvu pričnejo številne napetosti, ki povzročajo vrsto duševnih in telesnih težav. Tudi odnos postane izvor velike stiske, ki dodatno povzroča stres in človeka potiska v nesrečo.

1.2.2. Vpliv stresa na telo in duševnost

»Konec petdesetih let 20. st., ko so dokazali, da transplantiirani tumorji hitreje rastejo pri podganah v stresnih situacijah, smo bolezni, povezane s stresom, začeli pripisovati povečani ravni steroidov, ki slabijo imunski sistem. Toda nova spoznanja o neuropeptidih in receptorjih so nam omogočila jasnejši uvid v to, kaj se dogaja v stanju stresa. Ko stres onemogoči prost pretok molekul čustev do mesta, na katerem so potrebne, avtonomni procesi, ki jih regulira pretok peptidov, kot so dihanje, krvni obtok, imuniteta, prebava in izločanje odpadnih snovi, kolabirajo na nekaj preprostih zankah povratne vezi in motijo normalne reakcije zdravljenja.« (Pert 2006: 239)

Stres poruši ravnovesje: fizično, čustveno in mentalno. Spremembo registrira hipotalamus in aktivira nevro-endokrino-imunski odgovor. Limbični sistem glede na naša čustva (radost ali strah) in motivacijo (sprejemanje ali upiranje) usmeri odgovor po poti »boj ali beg«, ali pa »soočanje, ostajanje, sprejemanje, igranje«. Mehanizmi, ki se aktivirajo, so v obeh primerih enaki, notranji občutki pa različni. (Povzeto po Selye 1978, prevod K.J.)

Najpogostejša težava pri stresu je ignoriranje alarmnih signalov, ki jih telo daje. Dva sistema povezujeta celotno telo, to sta živčni in krvožilni sistem. Alarmni signal se lahko pojavi kjerkoli na živčnem sistemu in s čimerkoli je živčevje povezano. Vendar to ni edina pot, saj se organi lahko odzivajo, čeprav so njihovi živci pretrgani. To pa potrjuje, da signali potekajo tudi po krvi in tako prenašajo stresne impulze. Vemo, da so proteini v vsaki celici in proteinska molekula se lahko tudi deli in potuje po krvnem obtoku in s seboj prenaša

informacijski impulz stresa. Kateri koli del celice se aktivira, ta prenese informacijo na enak način. Enako možno je, da alarmni signal ni ena od snovi, pač pa potreba po njej. Med delovanjem celice potrebuje kemično raznovrstnost in izpad krvne sestavine ravno tako deluje kot alarmni signal. (povzeto po Selyu 1978)

Stresno reakcijo lahko zmanjšamo ali odpravimo z dotikom, ker se z njim lahko opisana informacija, ki potuje proti določenemu organu ali delu telesa, spremeni in tako ne povzroči poškodb na fizičnem ali čustvenem nivoju.

»Stres je posledica kopičenja sile ali pritiska na organizem, ki se temu upira s sproščanjem energije. Na splošno lahko stres pojmuje kot silo, ki od zgoraj navzdol pritiska na človeka ali pa ga od spodaj vleče navzdol.« (Lowen 1988: 203).

Kadar nas nekaj neprestano skrbi, se to čustvo kopiči v želodcu in s tem se prekinja povezava med mislimi in čustvi. Naše telo ima obrambni mehanizem, ki ga vključi takoj, ko zazna nevarnost. To se lahko vidi v drži osebe, ki je neprestano pod stresom. Ramena ima privzdignjena in kvadratasto oblikovana kot izraz občutka, da nosi vse breme na svojih plečih. Gotovo se tega občutka človek niti ne zaveda. Ta mišična napetost pa še dodatno ustvarja stalen stres za telo. (povzeto po Mangam 1996)

Telo se na stres odziva v treh stopnjah. Prva je alarmna reakcija, kjer telo odgovori na stres z izločanjem hormonov iz sredice nadledvične žleze, da preusmerijo telesno energijo, ki se spopade s stresom. Pričnejo se lahko lažje oblike vnetja. Če je reakcija za obvladovanje stresa zadostna, se telo povrne v naravno ravnovesje.

Če se stres klub temu nadaljuje, se prične druga stopnja. Na tej stopnji pa se telo skuša prilagoditi stresu. Sodelovati pričnejo kortikosteroidni hormoni nadledvične žleze, ki delujejo protivnetno. V tem primeru telo prične izrabljati energijske rezerve. Tu telo poskuša stres vsrkati, ker ga ne more izločiti. Na koncu pa telo začne pešati.

Tretja je stopnja, ko telo nima več energije in prične hirati in pride do hude izčrpanosti. Tako si lahko razlagamo, da je veliko ljudi na robu izčrpanosti zaradi stalnih stresov, ki so jim izpostavljeni, spričo svojih kroničnih mišičnih napetosti. (povzeto po Lowenu 1988: 207-208).

Odgovor na stres se lahko na čustveni ravni kaže kot čustvena bolečina ali na fizični kot fizična bolečina ali bolezen.

Meridiani so kanali po telesu, po katerih se pomika energija. Meridiani tvorijo mrežo, ki povezuje energijo z vsemi glavnimi funkcijami v telesu. S tem so povezana vsa tkiva in organi v celoto. S pomočjo energetskih točk pa lahko stimuliramo tudi posamezne predele telesa, ki so povezani s posamezno točko. Masaža, ki zajema tudi meridiane in energetske točke, zmanjšuje bolečine, ker sprošča endorfine v cerebralni tekočini. Endorfini so snovi, ki nastajajo v telesu in blažijo bolečine.

»Iz svojih raziskav o endorfinih sem odkrila, da ima dotik moč stimulirati in uravnati naše naravne kemikalije, tiste, ki so oblikovane tako, da delujejo v točno določenem trenutku in v točno določeni količini, da bi okrepile naš občutek zdravja in zadovoljstva.« (Pert 2006:268)

Masaže in meditacija so tehnike, ki človeka sprostijo in mu pomagajo osvoboditi pozabljene misli in občutke in ponovno vzpostavijo pretok peptidov, ki zdravijo telo in čustva.

Če so mišice napete in nesproščene, se bodo tudi čustva težje sproščala, in tako bomo vedno znova doživljali stres. Problem v današnjih časih je, da se ljudje ne znamo več sprostiti, tudi če bi se hoteli. Naše telo in um sta napeta in človek je neprestano pripravljen za akcijo. Ne upamo si več priznati, da smo šibki in da včasih tudi česa ne zmoremo. Da vsi rabimo oporo in pomoč.

»V tej brezupni zagati stisnejo zobe in izbočijo čeljust, zategnejo noge, da postanejo toge, prekrizajo kolena in se bojujejo naprej z nečim, kar je včasih videti kot neverjetna volja.« (Lowen 1988:209)

Če povzamem povezavo med Selyem, Pertovo in Lowenom, jim je skupna nit povezanost uma in telesa in vpliv enega na drugega. Sely (1978) je navajal, da se prenos stresa odvija po živčnem in krvožilnem sistemu in tako signali potujejo po krvi skupaj s peptidi. Ravno tako je Pertova (2006) z raziskavami natančno prikazala celostnost telesa in čustev, in opisala njuno prefinjeno povezavo kot telesno 'mrežo', ki služi prenosu vseh informacij, ki se sprožijo ob določenem dogodku.

Lowen (1988) veliko opisuje, kako čustveni svet oblikuje naše telo in s tem onemogoča prosti pretok informacij. Želi prikazati, da je potrebno delo tako na čustveni ravni kot tudi na telesni, da pomagamo 'osvoboditi ujeta čustva' iz posameznih predelov. S tem ko se spreminjamo se ta sprememba vidi na vseh področjih.

Sama vidim, da jim je skupno odkrivanje povezanosti telesa in čustev, ter vpliv ena na drugega. Osebnost me to zelo zanima, ker delam telesne terapije in sem s tem dobila tudi znanstvene potrditve, kako lahko s telesnimi terapijami stimuliramo, uravnavamo in povzročamo spremembe, ki se lahko dogajajo tudi na osebni in telesni ravni.

Vzorci odzivanja na stres torej pustijo svoj pečat tudi na telesu. S tem imajo tudi vpliv na posameznikovo vedenje, kar pa je opazno tudi tedaj, ko posameznik ni pod neposrednim stresom.

T. Field je ustanoviteljica inštituta za raziskovanje dotika. Po svetu je še pet njenih podružnic, ki opravljajo raziskave na tem področju. Večino svojega dela je opravila v Mailman centru za razvoj na Univerzi v Miamiu. T.Field je prepričana, da lahko z masažo spremenimo celotno fiziologijo, kar pomaga človeku pri osebnostnem razvoju. Z močjo dotika se je prvič srečala sama, ko je prezgodaj rodila hčerko in ji je nato pomagala z masažo do hitrejšega razvoja. Nato je svoje raziskave opravljala na različnih populacijah ljudi z različnimi potrebami. (povzeto po Field 2000)

V eni od raziskav si je (Field 2000) izbrala avtistične otroke, pri katerih je želela videti napredek na podlagi dnevne masaže. Predhodne raziskave so že pokazale, da terapija z dotikom pomaga pri blaženju strahu, nemira, zmanjšuje nivo kortizola in depresije pri otrocih. Ta raziskava je zajela tri skupne lastnosti pri avtizmu – neprilagojeno vedenje, odpor do dotika in umikanje vase. V skupini je bilo 22 naključno izbranih predšolskih otrok, s povprečno starostjo 4,5 leta. Prihajali so iz srednjega socialnega razreda in so že dve leti obiskovali posebno prilagojen program, ki je spodbujal njihovo kreativnost. Po dveh letih so dodali terapijo z dotikom, ki je bila skrbno vodena pod strokovnim nadzorom.

Raziskavo so opravljali en mesec, po dva dni v tednu in to tako, da je bila masaža dvakrat dnevno po petnajst minut.

Rezultati:

- odpor do dotika se je zelo zmanjšal;
- zmanjšalo se je tudi neprimerno vedenje;
- izginili so tudi neprimerni glasovi;
- otroci so spremenili svoje vedenje, ki je bilo za njih do sedaj vsakdanje;
- niso se več tako umikali v osamo in so tudi lahko sedeli v naročju;
- povečala se jim je tudi pozornost pri komunikaciji. (Field 2000:93).

1.3. Kdo potrebuje dotik

Če ne rešujemo konfliktov v odnosih, se nam to odraža tako v fizičnem počutju kot v psihičnem. Težave se pričnejo kazati najprej na čustveni ravni, če pa se na to ne oziramo ali se celo 'skrivamo' pred samim seboj, se oglasi tudi telo. Takrat pa lahko opazimo glavobol, bolečine v hrbtenici, želodčne težave, depresija, ponoči škripanje z zobmi... Telo se odziva na pomanjkanje harmonije v odnosih. V družinah, kjer ne morejo vzpostaviti bližine, se kažejo stiske tako na telesu kot na obrazu. Obrazi so lahko čemerni, žalostni ali prazni kot maska. Oči se obračajo v tla ali gledajo mimo ljudi, ušesa pa ne poslušajo. Glas je hripav in oster ali komaj slišen. V družinah, kjer ni ljubezni in podpore ter posameznik ne občuti spoštovanja, lahko nastanejo okoliščine, ki pripomorejo k razvrednotenju njihove lastne podobe, kar vodi v kriminal, duševne bolezni, alkoholizem, narkomanijo, mladinsko prestopništvo, terorizem, spuščanje v prezgodnje spolne odnose. Vse to so reakcije ljudi, ki kličejo na pomoč, ker ne najdejo drugega načina, da bi pozabili svojo notranjo bolečino in praznino. Tako lahko vidimo en temeljni vzrok socialnih težav tudi v pomanjkanju ljubezni. (povzeto po Satir 1995)

T.Field je prepričana, da pomanjkanje dotika oslabi človekov razvoj. V eni od raziskav je tudi opazila, da so otroci v okoliščinah, kjer so imeli veliko dotika, napredovali pri rasti. Znano je tudi, da tako živali kot otroci, ki so bili oropani dotika, izgubijo na telesni teži in postanejo bolj agresivni. V eni od svojih študij je dokazala, da v kulturah, kjer so bolj ljubeči do svojih otrok, ne poznajo toliko nasilja, kot v kulturah, kjer so bolj zaprti do otrok. T.Field je prepričana, da je dotik v naravi človeka kot posameznika in celotne družbe.

(Field, internet 1)

Jezik ljubezni nekaterih ljudi je dotik. O tem piše tudi G. Chapman, avtor knjige 5 jezikov ljubezni. Za te ljudi je pomembno, da jih partner drži za roke, jih poljublja, objame in imajo spolne odnose. Ti ljudje čutijo, da ko se drugi dotakne njihovega telesa, se dotakne njihove duše. Če se drugi odtuji njihovemu telesu, je ravno tako, kot da se odtuji od njih. Stisk roke jim pomeni naklonjenost in spoštovanje. Če je tak človek v stiski, ga nobena tolažilna beseda ne bo tako potolažila kot objem in rama, na kateri se lahko zjoče.

Ravno tako kot pri nekaterih odraslih, je tudi pri otrocih jezik ljubezni dotik. Zato je zelo pomembno, koliko pozornosti posvečamo otroku. Družbo ustvarjajo posamezniki, zato je pomembno oblikovati čim močnejše in notranje usklajene posameznike. Odrasli se morda niti ne zavedajo, da z načinom pristopanja k otroku podpirajo ali rušijo njegovo samospoštovanje. Otroci razvijajo samospoštovanje s pomočjo glasov, ki jih slišijo, izraza v očeh ljudi okoli sebe, mišične napetosti tistih, ki jih držijo v naročju, in načina odzivanja odraslih na njihov jok.

Samozavest lahko starši pri svojih otrocih razvijajo tako, da so pozorni, kako se dotikajo svojih otrok. Pomembno je, ali je dotik trd, mehak, slaboten, ljubeč, boječ, zaskrbljen. Kaj z dotikom sporočajo in kaj se iz njega otrok lahko nauči.

V raziskavah Fieldove (2000) so opazili, da dojenčki, ki so jih masirali, več kot polovico hitreje pridobivajo težo kot tisti, ki jih ne. Ljubezen, varnost, hranjenje, zaupanje, prijaznost, gibanje – vse to prihaja z materinim objemom. Nekateri otroci pa so za vse to prikrajšani. Način, kako so ravnali z nami v zgodnjih letih, se bo odražal tudi v kasnejšem obdobju. To ne pomeni, da ni mogoče vzorcev spremeniti, ampak da bo potrebovala več energije, da bo spremenila nekatera prepričanja, ki jo vežejo. Tako kot podhranjenost lahko tudi premalo dotika povzroči zakrnelo rast, tako telesno kot čustveno, kajti pogostost dotikanja je tesno povezana s človekovo samozavestjo. V naši družbi pomeni onemogočanje stika s soljudmi kazni – najhujša je ječa samica. Kadar je človeku odvzeta možnost dotika, se človek počuti osamljenega in napetega.

Dotik je otrokov najbolj spontan in nagoni odziv na svet okoli njega. To mu omogoča njegovo notranjo svobodo in odprtost. Otroci prijemajo čisto vse. Ko se nečesa dotaknejo, začutijo življenje tiste stvari in se čustveno odzovejo nanjo. Otroci stiskajo blato med prsti, se igrajo s peskom in prijemajo deževnike. Vse to delajo z navdušenjem, ki ga pa večina odraslih

zamenja za varnejši, a bolj odmaknjen in navsezadnje manj zadovoljujoč odnos do sveta in sebe.

Field (2000) je s svojo skupino delala raziskavo na štiridesetih naključno izbranih dojenčkih starosti od 1 do 3 mesece. Vse mame so trpele za poporodno depresijo. Njihovo diagnozo so potrdili takoj po otrokovem rojstvu. Naslednja potrditev pa je bila pred začetkom raziskave.

Pri raziskavi sta bili vključeni dve skupini. Ena skupina je bila deležna masaže, druga pa le zibanja. Osebe je otroke masiralo dnevno, v času, ko so jih obiskale mame. Bistvo te terapije je bil, da so pričeli mame učiti, kako se približati otroku. Mame so se jih pričele spontano dotikati, jih objemati in hraniti.

Masaža je potekala po 15 minut dvakrat dnevno v dobi šestih tednov. V skupini, ki je bila masirana, so se učinki masaže pokazali že takoj pri spanju, v budnem stanju in vedenju:

- spanje je bilo veliko bolj umirjeno in brez prebujanja ponoči;
- v času, ko so bili otroci budni, so bili veliko bolj aktivni in manj boječi;
- lažje so se odzivali na stres, kar je bilo vidno pri manjši količini kortizona v krvi;
- motorika udov in celotnega dela telesa je bila boljša, obračanje glave, obrazna mimika;
- telesna teža je hitreje napredovala;
- opazen je bil napredek v čustvenosti, prijaznosti in umirjenosti;
- možgansko valovanje je bilo povečano in tako je bila budna prisotnost večja in s tem so se otroci hitreje učili.

Skratka, masaža je povečala čustveni in telesni razvoj otrok, katerih mame so imele težavo z depresijo. Pri skupini, ki ni bila deležna masaže, pa so lahko opazili, da ni bilo takšnega napredka in se stanje pri otrocih ni spreminjalo. Podatki so kazali, da navadno otroci mater, ki so trpele za depresijo, zaostajajo v telesnem razvoju tudi za eno leto. (Field : 2000: 23)

1.3.1. Družina nam da osnovne temelje

V pomoč pri raziskovanju in spoznavanju posameznikovega sveta nam bo, če bomo spoznali tudi njegovo družino. Moč, zaupanje, samostojnost, zanesljivost in sposobnost komuniciranja so živi dejavniki našega življenja v svetu, ki pa se jih učimo v družini.

»Človek je bitje, ki razume, ceni in razvija svoje telo, ga občuduje in s pridom uporablja. Je stvaren, ljubeč in iskren do sebe in drugih. Človek, ki živi človečno, je pripravljen tvegati, biti ustvarjalen, pripravljen pokazati svojo primernost in se spreminjati, če to zahteva situacija, ter ohraniti tisti del sebe, ki je še koristen in služi svojemu namenu.

Ko vse te lastnosti združimo, nastane telesno zdrav, duhovno prebujen, čuten, ljubeč, igriv, ustvarjalen, produktiven in odgovoren človek. Taki ljudje stojijo na lastnih nogah, sposobni so globoko ljubiti, ter se znajo za to pošteno truditi in boriti. Enako blizu jim je nežnost in trdota, pa tudi ločiti znajo med obema. Odrasli, ki so za družino zadolženi, so ustvarjalci ljudi.«

(Satir 1995:11)

Virginia Satir (1995:11) navaja štiri dejavnike, ki se izražajo v družinskih problemih:

- občutki in predstave, ki jih ima človek o samem sebi – **samovrednotenje**
- sporazumevalni način, ki si ga ljudje izdelajo, da bi drugega razumeli – **komunikacija**
- pravila o tem, kako bi morali čutiti in delovati – **družinski sistem**
- način, kako ljudje vzpostavljajo stik z drugimi ljudmi – **povezava z družbo**

Če so ti štirje dejavniki dovolj trdni, lahko oseba ohranja zdrave odnose in je odprta za reševanje konfliktov. Lahko bi rekli, da k zdravemu odnosu in krepitvi štirih dejavnikov, ki jih navaja V. Satir, lahko pripomoremo tudi z dotikom. Pomembno je katere predstavo ima človek o sebi in o svojem telesu in s tem dovoli nekomu priti blizu in se predati. Če si človek dovoli, da mu je lepo in zna poskrbeti za svoje telo, ga je tega kot dojenčka verjetno učila mama. V primeru, da človek tega ni dobil, mora kasneje v življenju sam odkrivati svoje potrebe in pozornosti do sebe.

»Pomislite, kaj se zgodi dojenčku, ki ga mati zelo zgodaj odstavi od prsi. Večina dojenčkov noče sprejeti izgube prvega cilja ljubezni. Zato tak dojenček joče in se z usti in rokami steguje za prsmi. Tako pač izraža ljubezen. Ker so vsa njegova prizadevanja zaman, postane nemiren, muhast in jezo joka. Takšno dojenčkovo obnašanje pa pogosto zbudi v materi sovražen odgovor in zato dojenček kmalu spozna, da mora svojo težnjo brzdati. To zmore, ker zaduši impulz joka, poseganja. Mišice vratu in grla se mu napnejo in stisnejo odprtino, da zavrejo ta dražljaj. Tedaj postane dihanje moteno, ker zoženo grlo zavre tudi impulz sesanja zraka in poseganja po njem.« (Lowen 1988:119)

Lahko bi rekli, da je dotik komunikacija, ki včasih pove več kot beseda. S tem ko v družini ni bilo dovoljeno izražanje občutkov in telesnega stika, postane to vzorec v človeku, ki ga spremlja, dokler ga zavestno ne spremeni. Družinski sistem, ki določa nenapisana pravila, kaj se spodobi in kaj ne. Zato se lahko zanikanje potrebe po dotiku odraža pri druženju in odnosih z drugimi. Ljudje so bolj zaprti, telesno se ne izražajo spontano in so na nek način 'zategnjeni' in nesproščeni.

»Podobno dejanje je vpleteno v otrokovo poseganje po stiku z materjo ali poseganje po igrači in kasneje, v odraslem obdobju, po ljubljenem človeku. Ljubeč poljub je pravzaprav enako dejanje. Če mora otrok to dejanje zavreti, se na duševni ravni ustvari obramba, da zaustavi te dražljaje. Čez nekaj časa se te obrambe vklopijo v telo v obliki kroničnih napetosti in v njegovo duševnost kot značajske posebnosti. Hkrati se zatre spomin na to izkušnjo in ustvari se ideal jaza, ki človeka naravna tako, da postane vzvišen nad željo po stiku, intimnosti, željo po sesanju in ljubezni.« (Lowen 1988:119)

Avtor, ki se navezuje na psihoanalitsko paradigmo, meni, da se pri tem človeku razvije obrambni mehanizem racionaliziranja in zanikanja: »Saj mi tako to nič ne pomeni.« S tem pa se pojavi mišična napetost v grlu in rokah, ki blokira impulz odpiranja in poseganja.

»Na globlji čustveni ravni se pojavijo zatrta čustva žalosti, obupa, besa in jeze, povezana z impulzom, da bi grizli, ter strah in hrepenenje. Vse to je treba podrobno obdelati, preden lahko človekovo srce popolnoma odpremo.« (Lowen 1988:120)

Kajti ko si v otroštvu dobival sporočila 'ne raziskuj lastnega telesa, ne poslušaj ga, nežnost je za reve', si na drugi strani tudi dobil vzporedno sporočilo, 'ne čuti določenih čustev in jih ne

izražaj'. S tem ko zanikaš eno, moraš tudi drugo, ker je med njima tako močna povezava. Razvrednotiti svoje občutke na ta način pomeni neposredno razvrednotiti samega sebe, kar ustvarja še ugodnejše pogoje za nespoštovanje samega sebe. Ljudem je vedno prijetno, če si z dotikom pokažejo naklonjenost, ne glede na to, koliko je kdo star. Ljubezen in skrb se kažeta predvsem, ko se ljudje odkrito pogovarjajo in drug drugemu skrbno prisluhnejo, ko so neposredno skupaj. To nam da življenjsko energijo in spodbudo za reševanje vseh drugih življenjskih težav.

1.4. Razvijanje ženske in moške plati v človeku

Že Jung (2002) je poimenoval dva lika v človekovi psihi. Razdelil jo je na žensko in moško plat. Moško obliko tega simbolnega lika je poimenoval 'animus', žensko pa 'anima'. Avtor meni, da ima vsak človek v sebi bogastvo obeh plati, obeh narav, obeh skupkov sposobnosti in moči. Na Kitajskem to označujejo kot *jin* in *jang*, plus in minus, ki se med seboj dopolnjujeta. Če hočemo biti uravnoteženi in celoviti, se morata obe strani skladno razviti. V psihi Jung vidi našo sposobnost za navezanost in ljubezen kot žensko lastnost in sposobnost za izvajanje oblasti, obvladovanje situacij in zaščito ozemlja kot moško lastnost. Celovit človek tako zna hkrati vladati in ljubiti, obvladovati situacijo in se spontano prepuščati toku. Vse to pa zna prilagoditi času in okoliščinam primerno.

1.4.1. Pomen ženske plati

»Prav ženske lastnosti so tiste, ki dajo življenju smisel: navezanost na druga človeška bitja, sposobnost za mehčanje moči z ljubeznijo, zavest o naših notranjih občutkih in vrednotah, spoštovanje do našega zemeljskega okolja, radost ob lepotah zemlje in introspektivno iskanje notranje modrosti.« (Johnson 1993:31)

Za ohranjanje ravnovesja nam je v pomoč, da gremo v sončnem dnevu na sprehod in zaznavamo barve zemlje; da spoštujemo svoje fizično telo; da se zavemo glasbe v življenju, prisluhnimo svojim sanjam in pokažemo čustva tistim, ki jih imamo radi. Šele potem bomo lahko sklenili mir na našem planetu.

»Če naše matere ne bi znale za nas skrbeti tako, kot je treba, se ne bi nikoli naučili, kako se skrbijo za druge. Če te niso napolnili z dobrimi in ljubečimi občutki, jih tudi ti ne boš imel za druge.«(Skynner 1993:21)

Mama bo s prepoznavanjem otrokovih potreb nanj prenesla svoj materinski čut, ki mu bo pomagal spontano odgovoriti na osnovno vprašanje: »Kdo sem in kaj potrebujem?« Če mama podpre otrokove naravne občutke, se bo otrok brez dolgega razmišljanja in zavestnega napora zavedal svoje identitete in svojih dejanskih potreb in želja. Bistveno se bodo povečale njegove možnosti, da se razvije v samostojno osebo, prepričano v lastno vrednost in svojo enkratno naravo. Poleg tega pa mora mama znati otroka usmerjati, da ne bo bdela nad njim do konca svojega življenja. Mama je s svojo ljubečo prisotnostjo otroka naučila samospoštovanja in pozornosti do sebe, kot bi si s tem 'vgradili' materinski čut. To pomeni, da se znamo negovati in skrbeti za svoje telo in dušo.

Otroci, ki niso dobili dovolj materine podpore, so prikrajšani za pridobljeni notranji materinski čut. Morda so jih hranili, ko niso bili lačni, ali so morali iti v posteljo, ko so bili povsem budni. Lahko, da se niso smeli obleči, kot so sami želeli in bili razvrednoteni v svoji izvirnosti. Ob vsem tem otroci izgubijo zaupanje v svoje notranje občutke in jih postane preveč strah, da bi bili, kar v resnici so. V resnici se niti ne poznajo in ne vedo, kdo so in kaj želijo.

Podcenjevanje materinstva v sodobni družbi je vidno v generacijah otrok, ki odrasčajo ob sodobni mami. Milijoni odraslih skušajo ublažiti svojo bolečino in zadovoljiti svojo nenasitno potrebo po varnosti in samopotrditvi s kajenjem, alkoholom, seksom, drogami ali pretiranim delom in zapolnjevanjem notranje praznine s hrano. Mnogi se ne bi tako hitro predali omamnim razvadam, če bi imeli varnost materinega objema in možnost za izražanje samega sebe in doživljanje svoje enkratnosti.

Kaj lahko sami storimo, da si 'poklonimo' materino ljubezen?

Pričnemo lahko s tem, da začnemo prepoznavati in zadovoljevati svoje lastne potrebe. Pričnemo lahko z najosnovnejšimi stvarmi, tako da si privoščimo hrano, ko jo želimo, počitek, da smo sami, kadar želimo, da si oblečemo, kar si želimo. Privoščimo si lahko

ljubezensko romanco s seboj. Nase lahko gledamo kot na ljubimca, v katerega smo noro zaljubljeni. Lahko si kupimo rože in pripravimo okusne jedi. Sami sebi lahko pišemo in si povemo, da smo nekaj posebnega. Imamo pravico občudovati enkratnost svojih dosežkov in počnemo, kar si zahočemo. Gremo na izlet, si kupimo avto, najamemo tisto stanovanje, ki smo si ga od nekdaj želeli. S tem se učimo bivati v svojem telesu, ga čutiti in sprejemati.

Pri ljudeh z materinsko rano se njihova anima izraža v razdražljivem in potrtem razpoloženju. Značajsko so lahko zelo spremenljivi, negotovi in občutljivi. Sebe podcenjujejo in v ničemer ne uživajo, kar jim lahko povzroča otopelost. Potrebujejo družbo drugih, da bi začutili, da obstajajo, in tako pristanejo v raznih uničujočih, soodvisnih razmerjih s partnerji, prijatelji in sodelavci. (povzeto po Roth 2004)

Nenavadna pasivnost, čustvena otopelost ali pa globoka negotovost lahko žensko priženejo do občutka skrajne ničvrednosti in so včasih posledica stališč nezavednega animusa. V njenih globinah ji šepeta: »Brezupna si. Čemu bi se sploh še trudila? Saj nima smisla. Življenje se ne bo nikoli obrnilo na bolje.« (Jung 2002:193).

Ženska, ki ne želi, da se njeno telo razvije v odraslo žensko in se upira odraslosti, tako prične doživljati svoje telo kot sovražnik. Prične sovražiti svoje telo in ga na nek način kaznovati. Eden od načinov je tudi s preobilno najedanje in takoj za tem bruhanje hrane. Telo prične stradati. Pri teh ženskah sta tudi vedno prisotna depresija in anksioznost.

T. Field (2000:150) je želela s terapijami masaže odkriti, kako to vpliva na čustveni, socialni in fizični nivo ženske. V njeni raziskavi je sodelovalo 24 žensk, ki so trpele za bulimijo. Starost je bila 16-21 let. Vsem je bila zdravstveno potrjena bulimija.

Terapije so potekale dvakrat tedensko v obdobju petih tednov.

Takojšnji učinki po prvi masaži:

- zmanjšala se je depresija, povečana koncentracija;
- manj nemira, bojazni;
- opazno je bilo večje prizadevanje za okolice;

Učinki po daljšem obdobju masaže:

- napredek pri zadrževanju hrane;
- povečana teža;
- večje medsebojno zaupanje;
- večja osebnostna zrelost;
- boljša osebnostna predstava;
- lažje prenašanje stresa.
- (povzeto po Field 2000:150)

1.4.2. Pomen moške plati

Oče nas uči povezovanja z ljudmi. Od njega naj bi se naučili nagonsko prepoznavati resnične potrebe drugih. Je prvi, ki nas uči umetnosti dajanja, prejemanja, prijateljstva, zvestobe, deljenja in poštenja. Oče nas uči postaviti meje, občutiti lastno avtoriteto in uravnotežiti občutek brezmejne svobode. Od našega odnosa z očetom je odvisno, če bomo znali biti to, kar smo, če bomo izrazili srce ali pa se bomo pehali za dosežki, nastopali, zapeljevali, osvajali, tekmovali, ugajali, zahtevali, zanikali ali uničevali, da bi se počutili sprejete. Ti vzorci nastajajo že zelo zgodaj. V vseh odnosih, ki jih imamo s posameznimi osebami, počnemo to, kar smo morali početi, da bi pridobili očetovo pozornost in pohvalo, ko smo bili majhni.

Če je bil oče prisoten in je dajal tisto, kar smo potrebovali, če je bil z nami srčno povezan in nas je spodbujal, vodil, podpiral, tolažil in opozarjal, potem bomo to lahko tudi mi prenesli na svoje prijatelje. Najmočnejši je tisti moški, ki zna iskreno izkazovati ljubezen do svojih otrok, hkrati pa na delovnem mestu bojevati poslovno bitko. Moč brez ljubezni postane brutalnost, čustvo brez moške moči pa postane medla sentimentalnost. (povzeto po Johnson 1993)

Nekateri ljudje s pomanjkljivim očetovskim čutom, se skrivajo za svojim delom ali za svojimi otroki. Zaskrbljeni so zaradi naziva, ugleda, položaja, bogastva in prestiža. Zanima jih, kdo je pomemben in kdo ni, ker si ne zaupajo, da so sposobni vzpostaviti odnos z drugimi samo na podlagi tega, kar so. V odnos težko vstopajo z odprtim srcem in predajo. Človek brez čuta za povezanost je vedno v zadregi, ko gre za druženje ali sodelovanje z drugimi, zato se težko sproščeno zabava. V njihovem življenju primanjkuje energije in radosti, ker je poln otožnosti, obžalovanja in obupa, ki spremlja navidezno uspešno življenje. Zaradi očetovske rane lahko trpijo intimni odnosi. Če se ljudje ne znamo z drugim pogovarjati ali biti skupaj v

tišini, če ne znamo dajati in prejemati, kako naj se potem ljubimo? Kako naj se drug drugega dotaknemo? Kako naj bomo ganljivi in resnični?

Česa nas uči oče?

»Samoobvladovanja. Brez tega človek nikoli ne bo imel pravega odnosa do avtoritete. Ne bo se ji znal ukloniti, reagiral bo z zamero, ali pa celo razvil potrebo po avtoriteti. Po drugi strani pa mu bo težko, ko bi moral sam nastopiti z avtoriteto. Ljudje običajno omahujejo med šibkostjo oziroma neodločnostjo ter nenadno in togo samovoljo, s katero skušajo pokazati, kako močni da so.« (Skynner 1993: 22)

Očetovo rano zdravi druženje. Druženje s prijatelji, ljubimci, starši, tujci in celo nasprotniki. Če želimo polno živeti, moramo biti pripravljeni, da bomo kdaj prizadeti in da bomo kdaj prizadeli druge. V nasprotnem primeru se lahko utopimo.

1.5. Štiri dimenzije ustvarjalnih energij

Brennan je zdravilka, psihoterapevtka in znanstvenica. Po diplomu iz atmosfarske fizike na Univerzi v Winconsinu je delala kot raziskovalka NASE v vesoljskem centru Goddard. Že več kot dvajset let pa preučuje človekovo energetsko polje in sodeluje v znanstvenih projektih na Univerzi Drexel na Inštitutu nove dobe.

»Polja življenjske energije so gonilo ustvarjalnega procesa. Na poljih življenjskih energij se porajajo življenjske okoliščine, dogodki, izkušnje, pa tudi materialni svet. Naše ustvarjalne energije imajo več dimenzij. Naš jezik je preveč omejen, da bi lahko ustvarjalno opisali razlike med temi dimenzijami, ki jih izkušate na poti tega ustvarjalnega procesa. Ker ne poznam boljših razlag, uporabljam besedi energija in dimenzija, seveda v neznanstvenem smislu.« (Brennan 1996: 31).

Ljudje smo multidimenzionalna bitja. Hkrati delujemo v fizični, emocionalni, mentalni in duhovni dimenziji. Da bi ohranjali svoje ravnoesje, se moramo naučiti, kako vse te dimenzije vzajemno učinkujejo in vplivajo na splošne vzorce zdravja.

V nadaljevanju opredeljujem koncepte naštetih dimenzij človekovega bivanja v skladu s t.i. 'novodobnim opisom', ki ga s svojimi raziskavami potrjuje tudi Brennanova.

1. Fizično telo

Fizično telo je vse, kar je zaznavno z našimi petimi čuti, vse, kar vsebuje obliko in snovnost. Telo kot tempelj ali možnost razvoja in rasti je rezultat dobro organiziranih vitalnih, duševnih in duhovnih sil. Res je, da se telo hrani z minerali, ogljikovimi hidrati, maščobami in beljakovinami. Globlje gledano, pa se telo hrani z entuziazmom, toploto, ljubeznijo, krvjo, skratka zdravi, hrani in izgraja ga duh. (povzeto po Brennan 1996)

2. Eterično telo

Eterično telo je posledica vpliva okolja, lune, čustvenega kontakta, ritma, vpliva talentov in svobode duha. Je vitalna sila, ki prežema in izgraja fizično telo, ki samo po sebi ne bi moglo preživeti, kaj šele se gibati, misliti in govoriti, ostati budno in v pokončni drži. Center eterične plasti človeške biti je v polju naše volje in dejanj. To je v trebuhu. Sem spadajo vsi naši organi, ki se nahajajo pod diafragmo. Ta del je za človeka zelo pomemben, ker so z vsakim organom povezana določena čustva. (povzeto po Brennan 1996)

Čustev se bom dotaknila v nadaljevanju diplomske naloge.

3. Duševno telo

Duševno smo tisto, kar razmišljamo, čutimo in udejanjamo. Le na duševnem nivoju se hranimo z mislimi, občutki in dejanji nas samih in naših soljudi. Sem sodijo še vsa naša poželenja, želje, simpatije, antipatije. Naš duša se uteleša z dihanjem, zato je prvi vdih ob rojstvu začetek življenja in zadnji izdih smrt. Če je človek prestrašen, diha plitvo in kratko in se tudi njegova zavest odmika. Kajti duša za preživetje rabi zrak. Karkoli prihaja od zunaj, je z našo dušo ponotranjeno in vdihnjeno, izdihnjeno pa je v obliki izraženih občutkov, misli in dejanj. Z dihanjem se tako osvobodimo določenih napetosti in čustev. (povzeto po Brennan 1996)

4. Duhovno telo

Duh je 'doma' v glavi in če je ta prisoten, bomo mi imeli bolj pokončno držo, dober imunski sistem, moralo, etiko, zavest, razsodnost in osebne lastnosti, kot so ponižnost, darežljivost, dobrohotnost, tolerantnost, motiv bivanja, ljubezen do soljudi. Če je naš duh močno prisoten se to odraža tudi v okolici, kjer vedno pustimo svoj vtis. Tu bi lahko rekli, da človek išče svoje vrednote in išče nekaj, kar bi mu pomenilo toliko, da bi bil za to pripravljen živeti ali umreti. Toda nasprotje te težnosti je soočenje s praznino in možnostjo ničla.

(povzeto po Brennan 1996)

1.6. Z dotikom osvobajamo telo in čustva

Dotik je govorica, s katero nagonsko kažemo svoja občutja. Z njo drugim pokažemo, da jih imamo radi, da si jih želimo in da jih cenimo. »Malo bova pobožala pa bo,« je naš naravni odziv na otrokove buške in rane; roke nemudoma položimo na vročično čelo ali pa z njimi potešimo boleč trebušček ali glavobol. Tudi čustvena prizadetost vzbudi takojšen odziv. Z objemom, božanjem, razumevanje in tolažbo. Tudi ko nas kaj boli in smo sami, se zibamo in objamemo, z rokami podpremo trdno glavo in samodejno masiramo boleče ude.

»Čustveno življenje posameznika je odsev gibljivosti njegovega telesa, ko pa je po drugi strani funkcija toka vzdraženje, ki veje skozenj. Motnje tega toka se izražajo kot ovire, ki se kažejo na tistih delih telesa, kjer je gibanje zmanjšano. Na teh mestih zato zlahka otipamo ali z enim prstom začutimo spastičnost mišičja. Izrazi 'ovira', 'ohranitev' in 'kronična mišična napetost' torej opisujejo isti pojav. Zato na splošno lahko sklepamo, da ovira tam, kjer opazimo področje ohromitve ali zaznamo oziroma otipamo mišično krčenje, ki to vzdržuje.« (Lowen 1988: 50)

1.6.1. Zakaj blokiramo svojo ustvarjalno energijo

»Kadar v življenju preživljamo težke trenutke, si samodejno prizadevamo, da ne bi občutili bolečine. To počnemo vse od otroštva. Proti telesni bolečini se bojujemo tako, da poskušamo zavest odvrniti od dela telesa, ki nas boli. Duševno in čustveno bolečino pa skušamo omiliti tako, da skrčimo mišice in jo skušamo izriniti v podzavest. Da lahko vse to držimo v

podzavesti, iščemo v življenju različne stvari, ki nam odvrtačajo pozornost od nje. Morda si naložimo kup dela in postanemo deloholiki ali pa nebesa iščemo v lenarjenju. Marsikdo postane odvisen od mamil, cigaret, čokolade ali alkohola. Marsikdo postane obseden z željo po izjemnosti, bodisi v pozitivnem ali negativnem smislu. Svoje probleme projiciramo na druge in smo zaskrbljeni zaradi vsega mogočega. Velike zaloge energije napačno usmerjamo, samo da ne bi občutili bolečine, in se hkrati ne menimo za to, kdo smo in kaj čutimo v danem trenutku.

Kadar preprečimo negativno doživljanje bolečine, jeze in strahu pred bolečo izkušnjo, hkrati preprečimo tudi pozitivno doživljanje na čustvenem, duševnem in telesnem področju. Tega dogajanja se niti ne zavedamo, ker to počnemo odrasli že iz navade. Ti zidovi pa nam onemogočajo povezanost z globljim jedrom in bistvom. S tem ko blokiramo ustvarjalnost, se zapremo in ne pustimo ljudem blizu.« (Brennan 1996:18).

1.6.2. Govorica telesa

Ljudje izražamo misli in čustva z govorico telesa in s svojimi dejavnosti. Ko ima človek rad sam sebe in se ceni, ga ta energija povzdiguje in vse v življenju mu teče gladko. Ustvarja si trden temelj in notranjo moč, da se lahko realistično in potrpežljivo sooča z vsem, kar mu življenje nosi na pot. Tak človek bo vedno bolj raziskoval globino odnosov in ohranjal zadovoljstvo v medčloveških odnosih ter bo prilagojen, učinkovit in odgovoren.

»Z govorico telesa izražamo tudi to, kar čutimo. Čustva so telesna dogajanja in so dobesedno gibanja in premiki znotraj telesa, ki se na splošno zrcalijo v zunanjem dejanju. Jeza izzove napetost in kakor sem že opisal, nabitost v zgornjem delu telesa, kjer so glavni organi za napad, zobje in roke. Jeznega človeka zlahka prepoznamo po zariplem obrazu, stisnjenih pesteh in našobljenih ustih.« (Lowen 1988:51)

Telo nam ne laže in vsako govori svojo zgodbo. Telo sestavljajo celice in v vsaki celici so 'shranjene vse misli in občutja'. Vsa energija je tam zajeta in če je v človeku veliko neizražene jeze, se bo človekov obraz tudi počasi tako oblikoval, da bo to razvidno iz potez. Tako vidimo, da so telesa oblikovana v skladu z lastnikovim prepričanjem: »Nisem dovolj dober.« »Spravi se mi s poti«. Vdrta prsna koš, ki sporoča sram, nesproščena ramena, ki jih je

privzdignila tesnoba, in mrtev obraz, ki ne izraža nobene mimike. To nam kaže, koliko je v telesu prisoten duh in koliko se duša želi oddaljiti od fizičnega telesa. Mnogim ljudem je telo kot sovražnik, ki ga je potrebno ukrotiti, obvladati impulze in si podrediti nagone.

Tako lahko opazimo pri človeku, ki je očitno jezen in skuša to prikriti – napne mišice, ustnice postanejo tanke, sunkovito diha, barva kože se spremeni, zenice se zožijo. Stalno potlačevanje jeze na telesu pusti trajne posledice. Njegove mišice, srce, arterije in vene postanejo napete, čeprav je na zunaj videti miren, hladen in zbran. Mrki pogledi, visok krvni tlak in težave z žolčnikom nam kažejo, kaj se dogaja s tem človekom. Če imamo težave in neprestano o njih razmišljamo, se nam prične oglašati želodec z bolečino, in ko nam je hudo in bi se jokali, pa se zadržujemo, čutimo kepo v grlu. Tisti trenutek bi bil dovolj samo ljubeč objem ali pogled in bi oseba imela moč, da bi si dovolila pokazati svoja čustva, kar bi ji predstavljalo veliko olajšanje. (povzeto po Satir 1995)

»Telesna situacija oblikuje posameznikovo mišljenje in njegovo samopodobo. Nizke energijske ravni ga prisilijo, da prikroji svoj življenjski slog. Neizogibno se mora izogibati situacijam, ki bi utegnile sprožiti njegova potlačena čustva. To izogibanje človek opravičuje z razvojem racionalizacij, ki so nad naravno resničnostjo. Taki manevri so pomagala jaza, ki preprečujejo čustvenim konfliktom, da bi postali zavestni. Zato jih imenujemo obramba jaza.« (Lowen 1988:129)

Ljudje smo tudi velikokrat v dvomih. To se pojavi, ko mislimo eno, govorimo drugo, z dejanji pa kažemo nekaj tretjega. Včasih mislimo, da smo čudovita oseba, počutimo pa se negotove in z dejanji izražamo strogost in nepopustljivost. Trizofrenija jih izčrpava in pušča nemočne, brez občutka za povezanost s samim seboj, kjer bi lahko zajeli energijo.

1.6.3. Ravnotežje čustev med znotraj in zunaj

Čustva so del osebnosti in so tudi kvaliteta, ki je nujno potrebna za delo na sebi. Stermerding (Stermerding po Rutten-Saris 1992: 202) je to čustveno področje opisal kot plast ravnotežja med zunaj in znotraj:

- zaupaš lastnemu občutku,
- pogosto občutiš čustveni stik,
- zaupaš samemu sebi v telesnih stikih,
- čutiš se navezanega na druge ljudi,
- z lahkoto se odpreš drugim,
- računaš s tem, da dobro preneseš čustvene odnose,
- in se ne bojiš prizadetosti.

Navzven to pomeni

- da se lahko približaš čustvom drugih,
- da imaš zelo prožen prsni koš,
- da imaš popoln prsni izdih,
- da daš svojim čustvom prosto pot do drugih,
- da se lahko drugih dotakneš.

Navznoter pomeni

- da imaš dober stik z lastnim telesom,
- da se zavedaš lastnih telesnih občutkov,
- da roke ramena nudijo prostor tvojemu prsnemu košu,
- da imaš enakomeren krvni obtok in miren srčni utrip,
- da ne zardevaš veliko,
- da lahko pustiš do sebe čustva drugih,
- da ti je prijetno, če se te kdo dotakne.

1.6.4. Gibanje sprošča telo in čustva

»Vsak nevrotik je mišično distoničen in vsako zdravljenje direktno vpliva na tonus mišic. Njihov mišični tonus se izraža skozi neritmične kretnje, pomanjkanje mimičnih gibov in tipično napete mišice – kar daje občutek maske na obrazu.« (Reich 1982: 292)

Če hočemo določena čustva premakniti in spremeniti, je potrebno narediti akcijo. Čakati, da se bodo čustva spremenila in bomo potem naredili spremembo, nas oddaljuje od cilja. Lahko bi rekli, da je rešitev v gibanju in sproščanju mišične napetosti, ki nam pomaga, da telesa ne

čutimo kot neko breme, pač pa se v njem dobro počutimo. Naša življenjska naloga je, da izrazimo srce in osvobodimo čustva ter s tem doživimo moč ljubezni. Če so čustvene poti blokirane, imamo s tem tudi zaprto srce in človeku primanjkuje življenjske energije.

»Telesni procesi niso stvari, pač pa so dinamični in se odvijajo v odprtem, spremenljivem stanju in prenos informacij bolje teče kot prenos materije in moči.« (Pert 2006: 253)

Čustva so resnična in niso zamisli in izmišljotine, ki bi jih lahko pozabili in izničiti. So namreč fizična manifestacija energije, ki združuje telo in duha ter ju umešča v dani trenutek. Brez sprostitev se ta energija lahko preoblikuje v otekline, strdke, tumorje, krče, migrene ter druge bolezenske znake. Ljudje, ki si ne upajo izražati čustev, bolj obolevajo kot tisti, ki to delajo samodejno. Vendar se moramo zavedati, da ne moremo občutiti pozitivnih čustev, če si ne dovolimo čutiti tudi negativnih in si jih priznati. Ker pa si ne upamo občutiti bolečine, pademo lahko v stanje otopelosti in zato ne čutimo niti radosti. Biti živ, pomeni tvegati in ko tvegamo, lahko vedno kaj pridobimo ali izgubimo. (povzeto po Andrews 2002)

»Človek se lahko navdušuje nad mislijo o spremembi; a dokler se sooča s težavo na telesni ravni, je prava sprememba skorajda nemogoča.« (Lowen 1988: 131)

Gibanje povečuje energijo, zaupanje in občutek lastne vrednosti, medtem ko sedenje in zapostavljanje telesa podpira pasivnost, plahost, občutek nekoristnosti in nemoči. Vsaka pot, ki nam pomaga k osebni rasti, nas drži na robu in nas spodbuja h gibanju, rasti in spremembi.

1.6.5. Vpliv čustvenih vibracij na telo

Um je pravzaprav pretok informacij skozi celice, membrane, organe in telesne sokove. In glede na to, da je nezavednost ena od značilnosti tega informacijskega pretoka, ki se odvija v naši podzavesti, njegovo delovanje opazamo na avtonomni ali nezavedni ravni fiziologije. (povzeto po Pert 2006: 183)

Čustva, ki jih občutimo, sama po sebi niso ne dobra ne slaba. Vsako čustvo ima svojo vibracijo in od nas je odvisno, kako bomo mi zavibrirali in katera čustva imamo nepredelana. Bolj je naše telo energetsko pretočno, lažje spustimo čustva in se z njimi ne bojujemo. S tem ne mislim, da se nas ne dotaknejo, kajti vsako čustvo ima tudi svojo nalogo. Mislim pa, da s tem ko čustvena vibracija svobodno teče, šele lahko živimo v trenutku. Takrat smo svobodni in ne delamo projekcij. Zavemo se odgovornosti za svoje življenje.

V svojem raziskovanju Pertova tudi vse bolj ugotavlja, da vloga peptidov ni omejena zgolj na izzivanje enostavnih in posameznih reakcij celice in sestavo organa. Še več peptidi povezujejo telesne organe in izgrajujejo mrežo, ki na notranje in zunanje spremembe enotno reagirajo s preciznimi in usklajenimi reakcijami. Peptidi so notranji zapis, ki zajema tone in ritme s pomočjo katerih orkester, naše telo, igra kot celota. Posledica tega pa je naše razpoloženje ali občutek, katerega subjektivno doživljamo kot svoje čustvo. (povzeto po Pert 2006:147)

Vsak organ je povezan z določenim čustvom in na višjem nivoju skrbi za ezoterično funkcijo. Če je naše telo pretočno in energetsko močno, pomeni, da tudi na teh nivojih ne bomo imeli težav ali pa jih bomo lažje reševali in se z njimi spopadali. Ne bomo zapadli v kaotično stanje. Če pa že pride do tega, hitreje najdemo rešitev.

»Neuropeptidi in receptorji so biokemikalije čustev, ki s prenašanjem informacij povezujejo vse važne telesne sestave in tako tvorijo celoto, ki jo imenujemo telo uma. Čustva tako niso nič manj važna od fizičnega telesa, pač pa so celični signali, ki sodelujejo v procesu in prenašajo informacije v telesno sestavo. Dobesedno prenašajo um v materijo. Čustva so zelo važna povezava med materijo in umom, ker vplivajo na oboje.« (Pert 2006:187)

V telesu se neprestano dogajajo procesi, ki jih zaznavamo na različne načine. Procese vedno občutimo na vseh nivojih. Da pa ne bi občutili bolečine, ki je lahko fizična ali psihična, porabimo lahko veliko energije, da te procese držimo čim dlje v podzavesti. Veliko ljudi je tudi po terapiji zelo utrujenih. To je lahko znak, da oseba veliko energije porabi zato, da določena čustva ne pridejo na površje.

»Ker nekako čutimo nevarnost, da bi se za zasloni skrita čustva – jeza, ljubosumje, strah in druga – lahko izmuznila, če jih ne stražimo. Zato smo po malem vselej na preži pred nevidnim sovražnikom. Vendar človek sam ne ve, zakaj se nikoli ne more povsem sprostiti. In

tako je vedno bolj napet in utrujen. Čustva ostanejo v mraku, pritajena za zaslonom. Napor, ki je potreben, da jih skrije očem in duhu, povzroča vsakovrstne psihosomatske bolezni: glavobole, želodčne bolečine, slabo prebavo, visok krvni tlak, določene vrste revmatizma itd.« (Skynner 1993:33)

J. Diamond (1990) je v svoji petindvajset letni praksi preverjal in delal raziskave na področju čustev v povezavi z meridiani in celotnim vplivom na naše psihično in fizično počutje. Želel je prikazati odnos med našim umom in telesom in notranjimi organi, ki so posebno povezani z določenim čustvom. Skozi raziskave, ki jih je opravil s svojimi sodelavci, sedaj lahko ponazori povezavo meridianov, ki se nanašajo na določeno čustveno stanje.

(povzeto po Diamond 1990)

V nadaljevanju predstavljam nekatera čustva, ki so povezana z organi in lahko preko dotika močno vplivamo nanje.

1. Strah

Osnovna naloga strahu je, da nas zaščiti, ko v življenju hodimo po robu in se zavemo svojih mej in smo previdni v nevarnosti. Tako je strah naš osnovni nagon po fizičnem, psihološkem in duhovnem preživetju. Opozorila pred nevarnostjo pa utegnemo spregledati, če razvijemo vzorec zanikanja in potiskanja strahu. Jedro življenja vsebuje voljo za bivanje in voljo za ustvarjanje. V ledvicah domuje volja človeškega duha, katera vsebuje instinkt za preživetje. Če je volja močna, posedujemo samozavest in naravno zaupanje v prihodnost. (povzeto po Diamond 1990: 15- 50)

Strah je čustvo, ki izčrpava ledvico ter s tem slabi moč volje. Veliko ljudi je v današnjem času postalo ujetnik strahu. Bojijo se vsega: izgube službe, partnerja, življenja samega. Strah jih je uspeha, pretirane sreče, resnice, čustev. Ko človek prične bolj čutiti energijo, lahko vidi, kako neizražen strah zadrigne grlo, zaskoči vrat in spodnji del hrbta, dvigne ramena in ohromi čeljust, naguba čelo, zaklene medenico in kolena. Strah se vtisne v celo telo in ker se je nanj človek že tako navadil, postane neobčutljiv za njegova sporočila. Tako se strah stalno krepi in hromi življenjsko energijo in zatira čustva. Človek se tako zelo boji izgub, ker je bolešno navezan na vse, kar ima, da otopi v životarjenju, samo da bi se zaščitil pred bolečino

resničnega. S tem se odreka živahni sedanjosti in prihodnosti. Zavedati se moramo, da človek raste in se razvija preko bolečine. Vsako rojstvo je boleče in ravno tako smrt. Tudi ločitev od staršev prinese bolečino, vendar za vsem tem pride novo poglavje v življenju.
(povzeto po Lownu 1988)

2. Jeza

Osnovna naloga jeze je, da se branimo. Jeza je odgovor na vdor prek naših osebnih meja, s katero branimo svojo integriteto. Jetra obvladujejo zavest telesa in mu dajejo smisel ter v določenem smislu zagotavljajo harmoničen pretok življenjskih moči. Jetra so izvor avtoritete in odločnosti, skupaj z žolčnikom dajejo odločnost in akcijo. Skupaj vlivata pogum in pobudo. Potlačena jeza je tista, ki slabi jetra in s tem so otežene druge življenjske funkcije. Če daljše obdobje tlačimo jezo, to lahko preide tudi v depresijo.

Potlačena jeza je v naši družbi zelo razširjena in njena posledica so tudi družinsko nasilje, kruti zločini, razne vrste grobosti in vojne. Jezo družba najbolj zavrača, zato je tudi najbolj potlačeno čustvo. Zgovorni znaki zadrževane jeze so vidni na celem telesu: zaklenjene čeljusti, stisnjene pesti, otrdel hrbet, štrleča brada, zvišani glasovi, nezadovoljen, mrk pogled. Jezen si na nekoga toliko časa, dokler imaš občutek, da ima moč nad tabo. Ko prideš do spoznanja, da si ti tisti, ki postavlja meje, se jeza umakne. Tu je tudi učenje postavljanja meja in reči NE, ko to misliš. S tem človek prične varovati sam sebe in svojo notranjo bit.

Spontana sprostitvev jeze pogosto povzroči občutek sočutja, ker nas jeza zaradi neupoštevanja meja vodi do sočutnega razumevanja vzroka, ki je drugo osebo napeljal k temu dejanju. Če si ne priznamo jeze in je nočemo sprejeti, kljub temu, da je prisotna, ne bomo mogli čutiti niti sočutja, ker ga bo jeza izničila. Sočutje pomeni, da lahko občutimo bolečino, radost ali strah drugega, vendar to čustvo ni naše, je le most, ki nas s to osebo povezuje. V tem primeru ne dodajamo naših lastnih projekcij. Strah in jeza nas ne preplavita. Zgrešena predstava je, da je sočutje takrat, ko se ti ljudje smilijo, kajti to čustvo vodi v sentimentalnost in usmiljenje brez pravega namena, da bi prizadetemu resnično pomagali. Sočutje pomeni, da nekomu dovolimo in mu pomagamo primerno izraziti čustva in prepoznati tista, ki so lažna. Lahko bi rekli, da sočutje ne vsebuje nobenega čustva in hkrati iz njega izvirajo vsa čustva.

(povzeto po Diamond 1990: 15- 50)

3. Žalost

Namen žalosti je čustveno sproščanje, ko smo razočarani zaradi neizpolnjenih želja in pričakovanj. Ko si priznamo žalost, z njo izgine napetost pričakovanja in namere. Je boleča, saj jo čutimo takrat, ko moramo opustiti nekaj, kar smo imeli radi ali smo si srčno želeli. Skozi žalost lahko spoznamo globok pomen življenja in smrti. Telesna duša je zasidrana v pljučih in naša naloga je, da sprejmemo življenje takšno, kakršno je in pustimo življenju svoj ritem. Če si ne dovolimo žalovanja, se bo ta žalost razpotegnila na zelo dolgo obdobje in v tem času človek izgubi stik s sedanjostjo in ljudmi ter pade v melanholijo. Predolgo žalovanje, ko določene stvari ali osebe ne moremo spustiti, nam hromi pljuča. Ker je debelo črevo povezano s pljuči, bo tudi prebava oslABLJena, če ne bomo znali stvari spustiti.

Telesni znaki žalosti: utrujene oči, upadel obraz, sključen hrbet, povešene rame, ohlapne roke, stopala, ki se premikajo s težavo, povešeni kotički ustnic in govor, ki je medel in solzav. Pravo radost dosežemo le, če sprejmemo tudi žalost, ki je zdrav odgovor na neizpolnjena pričakovanja. Tako se moramo vse življenje privajati na spremembe in to, da stvari prihajajo in odhajajo, kar pa prinaša žalost. Z izogibanjem žalosti pridemo samo do površnega veselja in za navidez zadovoljnim obrazom se skriva tiha depresija. Tako veliko ljudi živi v tistem obupu, ko si prikrivajo svoje strahove, jezo in žalost.

(povzeto po Diamond 1990: 15- 50)

»Zelo pogosto sem srečeval nasilno odvajanje otrok od mokrenja in potlačen jok. Mokrenje postelje je posledica potlačevanja joka, kajti obe funkciji imata podoben mišični sestav. Ko se bo otrok osvobodil potlačenega joka, se bo prenehalo tudi mokrenje postelje. Zaradi potlačenega joka postane obraz trd kot maska.« (Reich 1988:255)

Starši svoje otroke že zelo zgodaj učijo, da sta jok in žalost neprimerni čustvi. Dopovedujejo jim, naj ne jokajo, če pa so žalostni, se vedejo, kot da je s tem kaj narobe. Veliko staršev je mnenja, da sta jok in žalost samo za dojenčke in mogoče za deklice, za fante pa se že ne spodobi. Kadar sebe ali druge ščitimo pred razočaranjem, bolečino ali žalostjo, pomeni, da se branimo pred zdravilnimi procesi, s katerimi se prej ali slej srečamo.

Nasprotje žalosti je radost, sreča, ki nas povzdiguje in krepi, vrača lesk v oči, prožnost koraku in lahkotnost celemu telesu. V tem stanju smo, ko energija neovirano teče skozi nas, to pa pomeni, da smo odprti tudi za čustva strahu, jeze in žalosti.

(povzeto po Diamond 1990: 15- 50)

4. Veselje

Veselje nam dviga dušo in nas preplavi z energijo ognja. Z veseljem je povezana tudi ljubezen, ki jo vedno občutimo ob tem. Kajti vesel človek nikoli ne misli slabo in je svetla zvezda v okolici, s tem smo v sebi mirni in zadovoljni. Srce in tanko črevo sta organa, ki sta povezana z veseljem. V nasprotnem primeru, če ni veselja in ljubezni, postane človek brez volje in utrujen, lahko bi rekli, da izbere obrambni mehanizem spanja, ker se želi umakniti. Če srce ni v ravnovesju, lahko človek čuti ljubosumje, histerijo, nezaupanje. Tanko črevo ima ezoterično funkcijo pri razmišljanju, kaj je dobro za nas in kaj ne;

Če je srce zdravo in ga kri pravilno hrani, je zavest jasna in proces mišljenja normalen. Imamo uravnoteženo emocionalno življenje, dober spomin in miren spanec.

Ljubezen je življenjska energija, ki napaja vsa naša ostala čustva. Tako je ljubezen dinamičen način bivanja, ki zajema naš celoten odnos do sebe in drugih. Ljubezen je tudi nekje na meji med telesom in umom. Odraža se v telesu in večina misli je povezanih s čustvi. Ljubezen pa lahko črpa svojo moč tudi iz uma, ki nam ponuja toliko močno oporo, kolikor več znanja imamo o samem sebi.

(povzeto po Diamond 1990: 15- 50)

5. Zadovoljstvo

Zadovoljen človek je tisti, ki se mu zdi, da je v življenju našel nek smisel. Čuti se sposobnega reševati vsakodnevne težave in ima jasno zastavljene cilje, ki jih je sposoben tudi uresničiti. Pri vsem tem mu ne manjka potrpljenje in zdrava mera zadržanosti, kar pomeni, da se zaveda, da je za vsako dejanje potrebno vložiti nekaj svoje energije in časa. Da bi stvari speljal v prakso in jih realiziral, se zna tudi zelo disciplinirati, s tem da ne dela sto stvari na enkrat in s tem ne zgublja energije po nepotrebnem. Vranica in želodec sta organa, ki sta povezana z zadovoljstvom. Če nista v ravnovesju in energetsko dovolj oskrbljena, postane človek pretirano zaskrbljen ali celo obseden s kakšno stvarjo. V primeru, da se to še stopnjuje, se

lahko sprevrže tudi v fanatizem. Ljudje, ki so zaskrbljeni, tudi neprestano premišlujejo, kar pomeni, da so zaprti v stalnem krogu ponavljanja, kar onemogoča, da bi svoje ideje pričeli uresničevati. Kajti če misli ne morejo doseči zaključka in se transformirati v realnost, se lahko izgubimo v stalnem krogu samoponavljanja. V tem primeru tudi ne moremo spreminjati svojih vzorcev, ki nas držijo na isti točki.

Če sta želodec in vranica v ravnovesju, so naše misli zbrane. Misel je primarna stopnja v procesu ustvarjanja in realizacije idej. Višja stopnja misli je raziskovanje ustvarjalne sposobnosti duha. Kajti ustvarjalnost in resnična umetnost zahtevata občutek za razmerje in harmonijo, ki pa je moč naših misli. Ustvarjalnost nas osvobodi ostre kritike in nas spodbuja, da raziskujemo vsa področja možnega. Če imamo v sebi to moč, se počutimo svobodne in nas preplavi zadovoljstvo. (povzeto po Diamond 1990)

6. Sreča

Srečo občutimo, ko so naša biokemijska čustva, nevropeptidi in njihovi receptorji svobodni in nemoteno tečejo skozi psihosomatsko mrežo, ki je povezan in usklajen sistem z organi in celicami v skladu z ritmičnim gibanjem. Zdravje je pogosto povezano s srečo, verjetno zato, ker fizičnega ni mogoče ločiti od čustev. Prepričana je, da je sreča naše naravno stanje ter da smo ustvarjeni za blaženost. Kadar je sistem zablokiran, se izključi in doživimo spremembo razpoloženja, ki lahko znatno pripomore k nezadovoljstvu.

(povzeto po Pert 2006: 262)

2. POMOČ Z DOTIKOM – NAVEZAVE NA SOCIALNO DELO

Za delo v socialnem delu se mi zdi bistvenega pomena, da bi se praktiki seznanili s širšim vplivanjem dejavnikov na človeka. Da lahko strokovnjak razume klienta in se mu približa, je pomembno, da je odprt za njegove besedne opise kot tudi za njegovo telesno govorico. Pri tem bi lahko uporabil različne načine za pomoč človeku v stiski in s tem bi lažje razumel določene težave, ki se pojavljajo pri ljudeh. Socialni delavci bi s tem drugače gledali na svet in ljudi, ki prihajajo po pomoč. Lažje bi prepoznavali svoje projekcije in projekcije drugih nase. S tem pa bi bilo bistvenega pomena, da bi socialni delavci to znanje uporabili za delo na sebi in za svojo osebno rast. Kajti kadar je človek pripravljen spremeniti sebe, se bo spreminjal tudi svet okoli njega. Ko reflektiraš ter spremeniš določene vzorce pri sebi, lažje pomagaš drugim, ki gredo skozi to, in pri tem ne občutiš čustvenih frustracij.

»Intersubjektivna zavest je oblika zavesti, ki jo vzpostavi povratna zveza med neposrednim doživljanjem prve osebe in doživljanjem te osebe, kako druga oseba doživlja njeno doživljanje. Ta povratna zveza omogoči, da se v zavesti prve osebe pojavi dvojna zavest – zavest o svojem doživljanju in zavest o tem, kako naše doživljanje doživljajo drugi. Intersubjektivna zavest pomeni, da gledam skozi svoje oči in hkrati gledam, kako drugi vidi to, kar vidim. Intersubjektivna zavest temelji v socialnem, medosebnem in ne nastane samo na osnovi povratnih zank znotraj posameznega uma. Ni nujno, da to zavest reflektiramo ali verbaliziramo. Do pojavov intersubjektivne zavesti pride v razmeroma intenzivnih interakcijah v delovnem odnosu in v posebnih trenutkih prisotnosti«.

(Čačinovič Vogrinčič s sodelavci 2005:102)

»Veliko ljudi je danes očaranih zaradi misli o rasti. Na njej sloni človeški potencial gibanja, zato so se ljudje lotili številnih dejavnosti, da bi pospešili rast osebnosti. Take dejavnosti imajo lahko pozitiven učinek, vendar utegnejo postati le zanimive igre, če prezrejo telo. Lahko so vesele, nikoli pa teh iger ne moremo šteti za resen proces rasti. Jeze ne moremo ločiti od telesa in samozavedanja ne moremo odcepiti od zavedanja telesa. Vsaj zame je pot k rasti stik z mojim telesom in razumevanje njegove govorice.« (Lowen 1988: 105)

Masaža, ki vključuje tudi druge nivoje, je delo na osebnem, konkretnem, tukaj in zdaj ter na zavedanju v sedanjem trenutku in popolni prisotnosti vsakega giba in dejanja. Čutiti moraš svoje telo in energijo kot tudi osebo, s katero delaš. Delati želimo na zavedanju samega sebe in okolice, v kateri smo.

»Kot socialni delavci lahko to počnemo (in vadimo) tudi zavestno, da bi povečali možnost za vzpostavljjanje osebnega stika in razvijanje intersubjektivnosti, medosebnega prostora.

Trenutki prisotnosti se v interakcijah med ljudmi kažejo kot:

- zrcaljenje, posnemanje, sledenje
- budno spremljanje
- aktivno poslušanje
- uglaševanje na stopnjo aktivacije, ritme, vznburjenost oz. pomirjenost in čustva
- gibanje v ritmu, skupno gibanje.« (Č. Vogrinčič s sodelavci 2005:68)

»Hipnoza, jogijsko dihanje, energetske terapije (bioenergija, psihoterapija v povezavi s telesom, masaže...) so tehnike, s katerimi lahko izzovemo spremembe pri delčku spomina na sami celici. Sodeč po velikih in hitrih spremembah po terapijah, verjamem, da se potlačena čustva nahajajo v telesu. So naš nezavedni del, ki ga lahko spreminjamo preko nevropeptidnih ligamentov, ki imajo na svojih receptorjih shranjen naš zapis. So kot banka spominov. Preobrazba se včasih dogaja vzporedno s čustveno preobrazbo, ko delamo na telesu in umu ter smo hkrati tudi osredotočeni na čustva, ki so ujeta v psihosomatski mreži.«

(Pert 2006:147)

Mogoče lahko sčasoma pridemo do spoznanja, da so čustva kemična reakcija naših možganov ter s tem tudi stari vzorci, ki so ujeti v naše telo. Pri tem pa sem sama tudi mnenja, da pomeni prosta pot med drugim tudi pretočnost in fleksibilnost našega telesa, ki se prenaša na čustveno raven.

»V opazovanje telesa smo primarno usmerjeni zato, da bi določili stopnjo, do katere se organizem lahko razširi ali se lahko z užitkom oglaš v okolico. Takšen odgovor, kakor sem že rekel, zajema tok čustev, vzdraženja in energije iz človekovega jedra ali srca v obrobne dele in organe. Če se odzivamo z užitkom, se odzivamo toplo in ljubeče, kar pomeni, da je

srce v neposredni komunikaciji z zunanjim svetom. Človek, prizadet zaradi kroničnih mišičnih napetosti, ki zapirajo srčne kanale komuniciranja in omejujejo toku energije izhod na obrobje telesa, trpi na več načinov. Lahko doživi občutek razočaranja in nezadovoljstva ob svoji ženi, lahko občuti bojazen in potrnost, morda se počuti odrinjenega in odtujenega ali pa ga začno pestiti različne telesne motnje. Ker so to glavne težave, zaradi katerih ljudje poiščejo psihiatra, se moramo zavedati, da jih lahko povsem odstranimo le, če lahko ponovno usposobimo možnost uživanja.« (Lowen 1988:124)

»Osební odnos brez osebnega ali vsaj uradnega stika ni mogoč. Brez koncepta delovnega odnosa pa osebni stik, osebna vez in razvit medsebojni prostor nimajo prave smeri in funkcije.« (Čačinovič Vogrinčič s sodelavci 2005: 105)

»Ljudje se veliko bolj odzivamo na to, kar si sporočamo neverbalno, kot na to, kar povemo verbalno, še posebej, če so sporočila med seboj neusklajena. Učenje o neverbalni komunikaciji lahko tudi senzibilizira socialnega delavca za dogajanje tukaj in zdaj, (okrepi stik z lastnim doživljanjem in z osebnim doživljanjem udeleženi v procesu soustvarjanja rešitev). Prepoznavanje govornice telesa in uglaševanje omogočata bolj avtentično odzivanje, ki ne temelji toliko na tem, »kako bi morale stvari teči«, kot na izkoriščanju, uporabi trenutnega dogajanja. Socialni delavec se nauči z opazovanjem neverbalne govornice orientirati na »konkretno« (interakcijo, doživljanje, izjavo, držo, pogled) in lahko tudi opiše konkretno neverbalno dogajanje, ki ga je opazil med pogovorom.« (Čačinovič Vogrinčič s sodelavci 2005: 83)

Pri svojem delu sem opazila, da moje osredotočenje na tukaj in zdaj in trenutno prisotnost z vključevanjem zrcaljenja in skupnega gibanja veliko pripomore k boljšemu osebnemu stiku in osebnemu zaupanju, kar je močnega pomena pri mojem delu, ki je vezano na dotik z osebo. Pri tem sem pozorna tudi na neverbalno komunikacijo, ki me na nek način lahko usmerja in mi pomaga, da hitro zaznam meje osebe, če bi preveč posegla v njen prostor.

»To pomeni, da od trenutka srečanja naprej v vzajemni interakciji, ki poteka pretežno neverbalno in nezavedno, vsi udeleženi v procesu pomoči soustvarjajo medsebojno vzdušje, čustveno atmosfero, medsebojni prostor.« (Čačinovič Vogrinčič s sodelavci 2005: 102)

Pojav 'Biti-giban-z' nastane na osnovi naslednjega fizikalnega načela: vsa živa in neživa bitja, ki so med seboj povezana, se prilagodijo ritmu drugih bitij in predmetov v bližini. Zato lahko sprejmemo medsebojno izžarevanje, čeprav drug drugega ne razumemo. Izžarevanje, ki ga povzroči jok, je razumljivo vsakomur in ne potrebuje nobene razlage. Dojenček, ki ob joku nekoga drugega zajoče, je v stanju 'Biti-giban-z'. (povzeto po Rutten- Saris 1992)

'Biti-giban-z' pomeni spontano ujeti skupni ritem, zavzeti skupno držo in ujeti skupne gibe, istočasno se sklonimo, drža glave je enaka, gibi rok so enaki, premori so istočasni, celo spremembe v drži in glasu so istočasne. Očitno si delimo občutke, med nami je tako nepretrgan stik, ki teče nepretrgoma, ne da bi se ga zavedali. S tem ko se nekoga dotikamo, se tudi zbližujeta najini frekvenci in se lažje razumemo. (povzeto po Rutten- Saris 1992)

'Biti-giban-z' se med nami oblikuje spontano, kar tako. Da imamo nekoga resnično radi, je opazno v našem ritmu, naši 'Mimični- celoti' in v vrsti drobnih gibov. Ta nezavedna medsebojna 'Uglašenost' je nevidno vpletena v Izžarevno- celoto. Zato se mi zdi pomembno, da je oseba, ki masira, pozorna tudi na svojo naravnost in telesno držo. Izraz na obrazu in način dotika se direktno prenese na osebo, ki jo masirano.

»Stik pomeni spremembo zavedanja: pozabiti moramo na vse, kar smo si pripravili in zaupati svoji pozornosti, da nam bo omogočila opaziti vse, kar bomo potrebovali.«

(Rutten- Saris 1992:196)

Masaža je urjenje dela na sebi, ker deluje na trenutnem zavedanju sedanjosti in osredotočenosti na vsak prijem, ko se ga zavedamo. Pri tem si izboljšujemo koncentracijo in umirjenost, ki pa je povezana z globokim in enakomernim dihanjem. Pomembno je, da se naše misli čim bolj umirijo in se tako lahko tudi osredotočimo na občutke, ki jih razvijemo med masažo. S tem pa je tudi povezano, da človek začneja čutiti tudi svoje telo in vedno bolj sliši, kaj mu sporoča. Posledično se to odraža tudi v odnosih, ko lahko oseba partnerju pove, kaj in kako čuti in je to tudi velika pomoč za lažje reševanje konfliktov.

»Po Sternu se (med)osebni stik oz. odnos razvija postopno; najprej doživimo *trenutke prisotnosti*, ki se lahko intenzivirajo v trenutke, ko smo osredotočeni na *tu in zdaj*, ti pa se lahko intenzivirajo v *trenutke srečanja*. S tem izrazom Stern poimenuje trenutke najbolj intenzivnega osebnega stika. Trenutki prisotnosti, ki se intenzivirajo v trenutke *tu in zdaj*, so prvi pogoj, da lahko pride do trenutkov srečanja«. (Čačinovič Vogrinčič 2005: 67)

Refleksologija temelji na starem kitajskem pojmovanju zdravja in pretoka energije v telesu. Staro kitajsko zdravilstvo je temeljilo na razumevanju človeka kot celote in ne kot skupka posameznih delov. Zato so te terapije delali že 2300 let pred našim štetjem na Kitajskem, v Egiptu in Indiji. Ker stopalo zrcali celotno telo, se z masažo stopala dotaknemo celega telesa.

Seveda so pri masaži pomembni tudi vzdušje, odnos in zavest posameznika. Pomembno je, da se osebi približate z naklonjenostjo in ljubeznijo in osebi podarite nekaj, česar si sama ne bi mogla. Pri vsem tem se lahko človek uči neosebne ljubezni, ki brez vezanosti in zapletov samo sprejema in daje iz srca. Pri tem je pomembno tudi, koliko je tisti, ki masira, sproščen. Človek se mora zavedati, da svoja čustva lahko prenese na drugo osebo, zato v primeru napetosti počaka z masažo. Naučiti se mora ohranjati občutek vitalnosti in miru. S tem se tudi uči zavedati se druge osebe. Z dotikom ali masažo lahko potolažimo otroka ali prijatelja in v stiski izrazimo posebno povezanost s človekom, ki ga imamo radi.

» Uravnovešen človek ima v nogah dobro ravnotežje, kar pomeni, da je teža enakomerno porazdeljena med pete in blazinice na stopalih. Če človek prenaša težo le na pete, kar se zgodi tistemu, ki stoji s stegnjenimi nogami, izgublja ravnotežje. Že z blagim pritiskom na prsni koš ga pahne nazaj, še zlasti, če nanj ni pripravljen. To sem pacientom na naših skupinskih srečanjih večkrat prikazal. O takem človeku lahko rečemo, da je "nestabilen". Njegovo stanje je pasivno dejanje. Prenos teže na blazinice stopal nas pripravi h gibanju naprej, kar je agresivno stanje. Ker ravnotežje ni statičen pojav, moramo, če ga želimo doseči, neprestano usklajevati držo in se svojih stopal zavedati.« (Lowen 1998: 88)

3. RAZISKAVA

3.1. Opredelitev problema in predmet raziskave

Raziskavo sem naredila s skupino ljudi, ki sem jih učila masaže stopal za domačo uporabo. Skupine imam v zimskem in spomladanskem času, ko imajo ljudje več časa. V tem času so ljudje tudi bolj obremenjeni, ker je poletje že oddaljeno in ni več zaloge energije in zato radi poiščejo kakšno sprostitev, ki bi jih zopet napolnila. Utrujenost pa se vedno izrazi tako na fizičnem kot na psihičnem področju, kar pomeni, da je človek še bolj podvržen stresu. Zaradi takšnega tempa pa človek prične zapostavljati sebe in tudi svoje bližnje, ker si ne znajo več vzeti časa en za drugega.

Tečaj sem sprva organizirala za ljudi, ki jih poznam in so lahko pripeljali znance, ki so to želeli. Ker so se tečaja udeležili ljudje, ki so to želeli sami, je bilo delo zelo prijetno in sproščajoče, kar se je hitro videlo tudi v dinamiki skupine.

S temi delavnicami sem želela ljudem dati nove vire samopomoči, ki bi jih lahko vnesli v vsakodnevno življenje. Zdi se mi, da bi to ljudem dalo možnost, da si lahko sami izboljšajo kakovost svojega življenja in si izboljšajo kakovost partnerskega odnosa. Spremembe pa bi se na nezavedni ravni prenesle tudi na okolico. Na delavnici se ljudje tako naučijo novih spretnosti masaže in pomen dotika za človeka. Pri tem se vedno trudim, da učenje poteka čim bolj sproščeno in dinamično, kajti ljudje pridejo tako do spoznanja, da tudi masiranje pomeni sprostitev in ne nekaj napornega. Kajti velikokrat se mi zdi, da je za mnogo ljudi dotikanje naporno in si ne vzamejo časa, da bi bližnjega masirali.

Povratno informacijo, ki sem jo dobila od udeležencev po delavnici je bila, da so se veselili vsakega srečanja in bo nastopila velika praznina, ko se ne bomo več srečevali. Vsi, ki so že bili na kakšnih delavnicah, pa so opazili, da so se v tej veliko bolj zbližali kot skupina in je bilo bolj sproščeno ozračje kot v delavnicah, kjer je delo bolj teoretično. Vsemu temu je vsekakor pripomogel dotik, ki ljudi 'prisili', da se sprostijo in spustijo človeka k sebi.

Skupinski projekt se je odvijal na ravni samoorganiziranja. Temelji še na skupnem interesu ljudi, ki se želijo naučiti masaže, da bi jim pomagala pri sprostitvi in pomoči bližnjim in sebi.

V širšem smislu gre za izboljšanje kakovosti življenja in mogoče začetek odkrivanja širine človeka. Da bi to vsak posameznik lažje razumel, sem jim skušala pokazati povezavo z njihovimi telesnimi težavami in tudi načinom življenja. Kako lahko njihove navade vplivajo na okolico in okolica na njih. Kajti z masažo bodo lahko učili tudi svoje najbližje, kako prijetno in koristno je vzeti si čas za sebe in svoje najbližje. Vsak človek išče nežnost, ki ga hrani, zato lahko v svoj dom vnesejo masažo kot čas za druženje.

Namen delavnice je tudi omogočiti izkušnjo 'Biti-giban-z', kar sem že predhodno opisala in so ljudje tudi v praksi lahko sami prepoznali njen pomen.

3.2. CILJ RAZISKAVE

Cilj raziskave za diplomsko nalogo mi je bil seznaniti ljudi z dotikom za lastno uporabo. S tem bi ljudje morda prvič doživeli, kako je lahko dotik prijeten in hkrati zelo pomemben dejavnik v vsakdanjem življenju. Je preprosta metoda, ki ljudi zbližuje in ljudje spoznajo, da prosti čas lahko namenijo temu. Klub temu, da je naporen dan za njimi, se lahko sprostijo z masažo in se napolnijo, namesto da se usedejo pred televizijo, ki jih še bolj izčrpava. Moj namen je bil, da bi ljudje spoznali, kako malo je potrebno za telesno in duševno sprostitev, ki sta povezana z zadovoljstvom in zabavo, ki ju ljudje danes pogrešajo v medsebojni bližini.

»Zabava je kreativno izogibanje stresu, ampak ne samo to. Zabava ima pomembno funkcijo tudi v živalskem in človeškem življenju. Opažamo jo pri mladih živalih, ki se redno igrajo, kar je važen del njihovega razvoja. Zabava tako ljudem kot živalim lahko koristi na mnoge načine – sprošča strahove, žalost in druga težka čustva. Medtem ko se zabavamo, širimo svoj razpon čustvenega izražanja, olajšamo biokemijski pretok informacij ter osvobajamo in zdravimo svoje občutke.« (Pert 2006:273)

Z masažo bi si ljudje lahko pomagali do boljšega počutja in lažje premagovali stresne situacije. Vzporedno pa bi bila lahko to prva pomoč za njihove bližnje, če so v stiski, in hkrati se človek čuti s tem bolj povezanega s celoto. Kajti ker je koža največji čutilni organ, pomeni, da se z dotikom tudi napaja. Ko se človek dobro počuti v svoji koži, mu bo življenje lepše.

V življenju se mi zdi pomembno, da se človek trudi narediti čim več na osebnostnem razvoju. S tem mislim, da ne čaka samo besedne podpore in tolažbe ljudi, pač pa da se prične zavedati, da se mora s strahovi in ovirami tudi spopasti. Včasih je človek tako fizično na tleh, da nima moči in volje, da bi se lotil čustvenih težav, zato postane otopel. Dotik da moč fizičnemu telesu in s tem človek dobi tudi voljo.

Cilja raziskave sta:

1. Ugotoviti koliko so se člani skupine zavedali pomena dotika do sedaj in kako so gledali nanj.
2. Oceniti, v kolikšni meri so v času delavnice in šest mesecev po njej vnesli dotik v svoj odnos in kakšne so spremembe, ki so se ob tem zgodile v odnosu ali v posamezniku.

3.3. METODOLOGIJA

3.3.1. Vrsta raziskave

Raziskava je kvalitativna in deskriptivna, ker podatki opisujejo način življenja in spremembe, ki se pojavljajo v posameznikovem doživljanju določenih situacij. Zanimalo me je, kako vsak posameznik gleda na dotik in koliko si želi pozornosti na ta način, pa si ne upa pokazati in povedati. (povzeto po Mesec 1997)

3.3.2. Merski instrumenti in viri podatkov

Podatke sem zbiral s polstandardiziranimi intervjuji na osnovi odprtih vprašanj. Merski instrument je bil zastavljeni vprašalnik. Ker so bila vprašanja odprtega tipa, je bilo mogoče prosto, odprto in raznoliko odgovarjanje. Intervjuji so potekali na podlagi A in B vprašalnika. Vzorec je bil slučajnostni, zato tudi nisem uporabila nobenih kriterijev pri intervjuju. (povzeto po Mesec 1997)

Vprašalnik A - pred tečajem:

1. Starost in izobrazba?
2. Koliko ste namenili časa in pozornosti dotiku do sedaj?
3. Kaj pričakujete od delavnice?
4. Koliko vam osebno dotik pomeni?

Vprašalnik B - po tečaju:

1. Ali sedaj z bližnjimi ali s partnerjem posvečate več časa za masažo?
2. Ali so se vaši odnosi (s sodelavci, okolico, partnerjem, otroki...) v čem spremenili?
3. Ali v sebi čutite kakšno spremembo (sproščenost, umirjenost, boljša koncentracija, večja potrpežljivost..) sedaj, ko ste deležni več masaže?

3.3.3. Zbiranje podatkov

Z vsakim posameznikom sem se srečala posebej. Intervju sem opravila s sedmimi udeleženci tečaja, kjer je bilo pet žensk in dva moška. Med intervjujem sem si beležila odgovore in jih nato v skrajšani obliki zapisala. Intervju sem opravila v marcu 2006 z ljudmi, ki so bili na delavnici predhodno jesen. Izbrala sem jih zato, ker je že nekaj časa poteklo od delavnice in so lahko spremembe že opazili.

3.3.4. Obdelava podatkov

Intervjuje sem zapisala v skrajšani obliki, iz katere se lahko razbere, koliko časa člani skupine namenijo masaži v odnosih, ali se sedaj počutijo kaj drugače v svoji koži, ali občutijo večje zadovoljstvo, ki se lahko odraža v okolici. V krajši obliki sem poskušala zajeti bistvo njihovega odgovora.

3.4. PREDSTAVITEV PROJEKTA

3.4.1. Delo s skupino

Delavnico sem organizirala z željo podeliti svoje izkušnje z ljudmi, ki jih to zanima in veseli. V pomoč mi je bil tudi priročnik *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika* avtorice Gabi Čačinovič Vogrinčič in njenih sodelavcev. V pomoč so mi bile oporne točke, kako vzpostaviti odnos v skupini in na kaj je potrebno biti pozoren, kar sem natančneje opisala v prejšnjem poglavju, tu pa jih zgolj povzamem v kontekst predstavitve projekta.

Dialog je bistven, da se pri ljudeh vzbudi zanimanje. V tej delavnici je še posebej poudarek na bližini, kajti pri masaži se hitro zabriše meja osebnega prostora. Zato je potrebno, da se med posamezniki vzpostavi odnos, v katerem se bodo počutili varne, sprejete, sproščene in še vedno svobodne. Tako se prične oblikovati medosebni prostor ali prostor intersubjektivnosti, v katerem se oblikujejo občutki, misli in spoznanja. Skupina pa se z vsakim srečanjem bolj zbliža in se lahko občuti homogenost. V medsebojnem prostoru pa sta vedno navzoči verbalna in neverbalna komunikacija, slednja je tu še posebno močna, ker z dotikom še močnejše prenašamo svoje namere in jih oseba še bolj začuti.

Dogovor o sodelovanju – je začetni dogovor, ki je pomemben prehod k skupnemu delu. Pri tem se dogovorimo, kako bo delavnica potekala in kaj se bo dogajalo v času srečanj in kakšen bo načina podajanja snovi.

Pomembno se mi zdi, da se v prvem srečanju vzpostavi sproščen odnos, ki je dobra iztočnica, ki pomaga vzpostaviti varen prostor, kjer so vsi pripravljeni delati drug z drugim.

V delavnici sem lahko vključevala tudi koncept Dennisa Saleebeya - *perspektiva moči*, ki sloni na tem, da »se ljudem pomaga odkriti, olepšati, raziskati in izkoristiti osebno moč in vire, ki mu pomagajo, da doseže svoje cilje, sanje«. Tako se lahko človek premakne iz obstoječe situacije, ki mu onemogoča lastno kreativnost. Pri tem lahko ljudi spodbujam, da se pričnejo poslušati in v življenju uresničevati svoje sanje in želje, ki jim dajo novo moč in voljo, kar je zelo pomembno pri spreminjanju vzorcev.

Načelo vsestranske koristi pri delavnici vključujem s tem, ko udeleženci širijo dotik na svoje bližnje in s tem tudi pripomorejo k izboljšanju odnosov ali lajšanju osebnih težav.

3.4.2. Vsebina in namen delavnic

Na delavnici sem udeležencem želela predstaviti v teoretičnem uvodu opisano refleksno masažo stopal.

Skozi omenjeno masažo sem tudi želela pokazati udeležencem, kako močan pomen imajo naša stopala. V času, ko smo umsko aktivni in je 'glava' neprestano obremenjena, je masaža stopal zelo dobrodošla, ker lahko napetost 'iz glave potegnemo skozi noge ven' in se ob tem čuti veliko olajšanje. Če telo nima pretoka energije skozi noge, človek lahko čuti veliko neravnovesje. Lahko je neprestano utrujen, napet, ne more izpeljati dela do konca in lahko obstane na isti točki, ima težke, utrujene, hladne ali zelo pekoče noge, lahko so tudi hudi glavoboli... Težave z nogami se lahko navezujejo na element zemlje, ki predstavlja kristalizacijo misli. Pri tem mislim na kristalizacijo naših misli, naših akcij in tudi govora. Pomembno je, da lahko vse to ozemljimo in ne ostane vse le v razmišljanju. Če je element zemlje pretočen, pomeni za človeka, da je v stiku z realnostjo, praktičnostjo in ima moč in pogum premagovati življenjske ovire. Zna postaviti ravnovesje med željami in storitvami.

Namen delavnice je bil pokazati udeležencem kako na ljubeč in preprost način lahko izrazijo ljubezen in spoštovanje do bližnjega ter da se tudi sami zavejo svojega telesa. Ne glede na to, ali si tisti, ki masažo prejema ali daje, se v človeku vzbudi občutek celosti in sprostitev, ker se zavest preusmeri iz uma v celo telo.

S tem dobijo ljudje pomoč pri spreminjanju svojih vzorcev, ki jih omejujejo. Postanejo bolj fleksibilni pri svojem delovanju in načinu razmišljanja. S tem se spremeni njihovo življenje, ki lahko postane bolj kvalitetno. Ljudi tudi opozarjam, da je zdravilni dotik nežen in ljubeč. Pomembno je, da se oseba telesno in psihično sprosti, ker se šele takrat prične zdravljenje. Ljubezen, toplina in nežnost so zdravilo za vsakogar.

3.4.3. Izvedba

Tečaj sem vodila v popoldanskem času, ko so bili ljudje prosti. Srečanja so bila v torkih pri meni doma, ker imam dovolj prostora za skupino. S skupino smo se srečevali enkrat tedensko po dve uri.

Prva delavnica:

Prijavljenih je bilo osem kandidatov. Pet žensk in trije moški, vendar je eden prenehal, ker časovno ni zmogel.

Na prvem srečanju sem se skupini predstavila in jim na kratko opisala, kaj delam in na kratko opisala svoje področje dela. Vsem sem povedala, da želim delati diplomsko nalogo na temo dotika in jih vprašala, če bi bili pripravljeni kasneje dati intervju, ki ga bom vključila v diplomsko nalogo. Iz tega razloga sem jih tudi prosila, če bi lahko bili bolj pozorni na vse spremembe, ki se jim bodo dogajale v času srečanj. Pri tem sem mislila na telesne spremembe in tudi na čustvene, ki bodo opazne v odnosu do samega sebe in okolice.

Na kratko sem jim predstavila potek delavnice in povedala o masaži: tehnike, ki jih bomo uporabljali, kako se vedno na masažo pripravimo in kako pristopimo k osebi. Pri tem sem dala tudi poudarek na pripravo nas, ki masiramo, kajti tako nam bo masiranje v veselje in to bo lahko vsak, ki ga bomo masirali, tudi čutil.

Povedala sem, da je namen delavnice predstaviti nove tehnike masaže stopal ter jim s tem dati možnost, da nekaj naredijo za sebe in hkrati tudi za svoje najbližje. S tem pa imajo krasno priložnost, da boljše spoznajo svoje telo in pričnejo sebe bolj čutiti in se poslušati, v smislu, kaj jim telo želi povedati in kakšna čustva se jim ob tem prebujajo. Vsi udeleženci so pristali na sodelovanje v delovnem odnosu z mano, točneje, v delovni projekt učenja.

Druga delavnica:

Število udeležениh je bilo enako, kot prvič.

Za izvajanje masaže je vsak potreboval partnerja. Sedeli so en nasproti drugega, tako da so imeli eno nogo v naročju osebe, s katero so delali. Sedeli so v vrsti, da sem lahko spremljala vsakega posebej in da sem lahko šla do vsakega posameznika in mu še posebej pokazala prijem in na katero točko mora pritisniti. Delo je bilo bolj praktično, kajti ko se učiš masaže, jo moraš najprej sam občutiti in nato tudi izvajati. Prisotno mora biti sprejemanje in dajanje. Skupina se je hitro zbližala, kar se je videlo po sproščenem klepetu in smehu. Delavnico sem zaključila tako, da sem vedno pokazala še kakšno drugo tehniko. Tokrat sem pričela z dodatno masažo hrbta, kar večinoma vsem ugaja in tudi najbolj uživajo, ker se na splošno ljudje premalo gibljejo. Ob koncu delavnice jim tudi predlagam, naj doma vadijo, da se to znanje usede in tako ga nikoli več ne pozabiš.

Tretja in četrta delavnica:

Ob vsakem srečanju smo vedno ponovili vse, kar smo se prejšnjič naučili. Tako smo sproti utrjevali prijeme, ki smo jih spoznali pri vsakem srečanju. Na koncu pa smo zopet masirali še roke, vrat in glavo, kar jim je bilo še posebno všeč, ker so videli, da tako dobivajo znanje še za bolj celovito masažo, ki ne obsega le stopal. Bili so tudi zaskrbljeni, da tega ne bodo nikoli znali, ker niso še nikoli bili v stiku z masažo. Vsakemu posamezniku sem dala tudi skripta, da jim ni bilo potrebno pisati in kjer so imeli vse prikazano vse, kar smo se učili. V duhu perspektive moči sem jih spodbujala k čim večjemu zanimanju.

Peta in šesta delavnica:

Prišli smo že čez polovico naših srečanj, tako da smo stopalo tudi že bolje spoznali. Pričeli smo že tudi s pritiski na refleksne točke, ki so povezane s posameznim delom telesa. Vsi so opazili, da so točke pri vsakem posamezniku drugače občutljive. Nekateri niso zaznali bolečine, nekateri pa so imeli tudi bolečine. V času, ko smo se srečevali, so mi nekateri pripovedovali, da opažajo različne spremembe. Nekateri so bolj pogosto odvajali vodo, drugi so bili bolj razdražljivi in so jih besede bolj prizadele kot običajno, zopet drugi so lažje prenašali stres, pojavila se je tudi utrujenost.

Sedma delavnica:

To je bila zadnja delavnica. Na tem srečanju jih nisem več vodila, pač pa so delali sami. Eno uro je delal eden in naslednjo so se zamenjali, tako da so lahko že videli, koliko so se naučili. Ob koncu so bili vsi zadovoljni, ker so videli, da so se naučili stvari, ki so bile na prvi pogled nekoliko težje. Priznali so, da jim je masaža postala zelo prijetna in so se sprostili, tudi ko masirajo. Ob koncu srečanja smo še kar sedeli, ker je bilo druženje vsem prijetno in smo se zavedali, da se bomo pogrešali.

Najpogostejše spremembe, ki so jih posamezniki opazili pri sebi v času srečanj:

- moje noge so tako lahke kot še nikoli
- doma sem veliko bolj potrpežljiva
- stresne situacije lažje prenašam
- že dolgo nisem bila v družbi, kjer bi se tako dobro počutila kot tu
- spoznal sem, da je masaža lahko tudi prijetna, ko si masiran in ko masiraš
- prvič v življenju sem si vzela čas zase in resnično se počutim živo
- ta druženja bi morali ohraniti, ker te samo pritegne, da si enkrat na teden vzameš čas
- sedaj, ko masiram otroke, mi tudi več pomagajo pri hišnih opravilih
- namesto TV se sedaj doma kar masiramo
- škoda, da tudi partner noče iti z mano, da bi se skupaj masirala
- ne spomnim se, kdaj bi imela nazadnje tako tople noge

Navedeni komentarji kažejo, da so se vsi imeli lepo, zato smo z udeleženci sklenili, da bomo še organizirali delavnice, na katerih se bomo srečali in preživeli skupne trenutke.

3.5. INTERVJUJI

Vprašalnik A – pred tečajem:

1. Starost in izobrazba?
2. Koliko časa in pozornosti ste namenili dotiku do sedaj?
3. Kaj pričakujete od delavnice?
4. Koliko vam osebni dotik pomeni?

Vprašalnik B – po tečaju:

1. Ali sedaj z bližnjimi ali s partnerjem posvečate več časa za masažo?
2. Ali so se vaši odnosi (s sodelavci, okolico, partnerjem, otroki...) v čem spremenili?
3. Ali v sebi čutite kakšno spremembo (sproščenost, umirjenost, boljša komunikacija, večja potrpežljivost...) sedaj, ko ste deležni več masaže?

1. Primer: A (pred masažo)

1. ženska 43 let, srednja izobrazba
2. Dotiku nikoli nisem posvečala veliko pozornosti, ker tudi nisem imela časa. Velikokrat sem si pa želela, da bi šla na masažo ali bi me mož zmasiral. Ko sem ga prosila, ni bilo odziva, zato sem to željo opustila, zato tudi nisem nikoli zares razmišljala o tem. Velikokrat pa me je bolel vrat in ramena in sem se tudi s temi bolečinami sprijaznila in nisem mislila, da bi mi masaža kaj pomagala.
3. Na delavnico sem se prijavila zaradi prijateljice in sem to vzela kot nekaj novega. Nisem si znala predstavljati, kako bo potekalo in nisem verjela, da se bom sploh kdaj naučila masirati. Seveda pa sem bila radovedna, kako je, če si dobro zmasiran.
4. Sedaj ko razmišljam, se mi zdi, da je bila v meni vedno želja po dotiku, vendar sem to v sebi prezrla. Niti doma o tem nismo razmišljali, kot da to ne obstaja. Med seboj se nismo nikoli objemali in si na ta način izkazovali ljubezni. Za nas je bilo znak ljubezni že to, da živimo skupaj in si pomagamo, če je bilo potrebno. V resnici pa sem si potihoma vedno želela dotika, vendar je mož bolj hladen in to sem sprejela.

1. Primer: B (po masaži)

1. Ko sem začela hoditi na tečaj masaže, sem spoznala, kako je to čudovita stvar. Že pri prvi uri sem se odločila, da želim to znati in podeliti z drugimi ljudmi. Doma sem se učila na možu, ki se je sprva norčeval. Mislil je, da je to zguba časa in se tudi ni mogel sprostiti. Čez čas pa je ugotovil, kako se bolje počuti in lažje hodi, ker so ga prej zelo velikokrat bolele noge. Od takrat naprej me tudi sam prosi za masažo. Tudi v službi imam veliko dela, ker hitro pride kaka sodelavka in me prosi za nekaj minut masaže.
2. V službi bi lahko rekla, da smo se ženske bolj sprostile. Več se tudi nasmejemo in si zaupamo. Ko katera pride k meni, ker se slabo počuti, in jo malo masiram, mi prične pripovedovati, kako ji je težko, se tudi ostale upajo spregovoriti. Nekako se mi zdi, da opažam, da vsaka vidi, da smo vsi na tej ljubi zemlji v enem čolnu in bomo lažje prišli skozi, če si bomo blizu.
Partner se mi zdi, da je začutil, da tudi njemu pomeni dotik ugodje in spoznava, da ga vsak potrebuje. Počasi se tudi sam trudi, da mi vrača in sem deležna njegove masaže. Odnos sam postaja bolj topel, ker sama sedaj gledam na moža drugače, zopet sem postala topla in odprta. Nisem več toliko odrezava in hladna, ker mi daje ravno to kar sem vedno potrebovala. Opažam, da ko sama več dobivam, še več lahko dam in mi ni težko.
3. V sebi čutim eno lahkotnost. Spoznala sem, da dotik ni napor, pač pa spoštovanje in ljubezen, ki tudi mene osrečuje, ko je drug zadovoljen. Ko sem sama sproščene, sem tudi v stresnih situacijah bolj močna in se ne vznemirjam. Vedno se spomnim, kako lepo je življenje in se malo sama pomasiram, če ne gre drugače.

2. Primer: A (pred masažo)

1. ženska 34 let, srednja izobrazba
2. Po poklicu sem medicinska sestra, zato sem neprestano v stiku z ljudmi. Delam v bolnici in srečujem veliko različnih ljudi. Če sem odkrita, se doma nismo nikoli masirali. Če sem potrebovala masažo, sem šla k maserju, za doma pa ni bilo nikoli časa. Sedaj vidim, da je bil vse to samo izgovor. Časa imaš vedno dovolj, pomembno je le, čemu ga nameniš.
3. Od delavnice sem pričakovala, da se bom naučila več masažnih prijemov, s katerimi bi pomagala ljudem. Ker imam svoje delo rada, se tudi rada izobražujem v tej smeri.

4. Dotik mi je bil vedno prijeten, vendar doma nikoli nismo temu posvečali pozornosti. Sem pa človek, ki mi ni težko ljudem dajati in v zameno nič ne pričakujem nazaj. Vendar moram priznati, da sem ves teden popolnoma drugačna, če grem na masažo.

2. Primer: B (po masaži)

1. Skozi tečaj in naša druženja sem počasi odkrivala, kako je eno z drugim prijetno. Ko sem opazovala zadovoljstvo v skupini, sem želela, da se ne bi končalo in bi se vedno tako družili. Vendar sem prišla do spoznanja, da je nekaj potrebno narediti. Odločila sem se, da ne bom samo jaz masirala, pač pa da si želim tudi sama biti tega deležna. Možno na žalost ni želel, da bi se naučil, zato sem se dogovorila s prijateljico, s katero se občasno dobivava.
2. Odnosi so gotovo ostali enaki, je pa res, da sama drugače reagiram. S partnerjem se ne spuščam več tako hitro v konflikt, ker se učim, da ga sprejemam takega, kot je. Začela sem se zavedati, da je lepo, ko pričneš skrbeti za sebe in si na teden posvetiš nekaj ur za sebe, da se energetsko zopet napolniš. Moram priznati, da je za mene družina naporna in mi vzame veliko energije. Ko pa masiram, se mi zgodi, kot da stopim v drug svet in se popolnoma sprostim, zdi se mi, kot da je to za mene meditacija. Otroci se radi masirajo in je to način, ko se najbolj sprostijo. Sedaj smo tudi dogovorjeni, da mi oni pomagajo pri hišnih opravilih, jaz pa jih v zameno zmasiram.
3. V sebi čutim zadovoljstvo, ker sem začutila, da je nek pritisk v meni izpuhtel. Kasneje sem spoznala, da sem zaživela, ko sem pričela namenjati čas tudi sebi. Lažje delam in čutim svoje telo, ki je sproščeno in bolj polno energije. Ko pridejo težki dnevi, mi prijateljica naredi masažo in moram reči, da se mi počutje hitro spremeni. Dotik je postal del mojega življenja.

3. Primer: A (pred masažo)

1. Moški 47 let, višja izobrazba
2. Osebno moram reči, da mi dotik pomeni veliko. Meni je jezik ljubezni dotik, zato sem imel vedno željo, da bi v svoj partnerski odnos vnesel masažo. Dolgo časa nisem vedel, da je moj jezik ljubezni dotik, dokler nisem prebral knjige 5 jezikov ljubezni. V mojem partnerskem odnosu sem bil neprestano nezadovoljen in sva z ženo bežala en od drugega. Bolj sem si želel, da bi bila več skupaj in bi si namenila več časa, bolj je bežala od mene.

Prišlo je tako daleč, da sva se ločila in šla vsak svojo pot. Sam sem po tem pričel odkrivati sebe in spoznal, da se pri masaži tudi najbolje sprostim in čutim zadovoljstvo.

3. Od delavnice sem pričakoval, da si bom pridobil več znanja o masaži in sem se veselil druženja z ljudmi, ki imajo podobne interese. V zadnjem času mi primanjkuje osebnega druženja in sem tako prišel na tečaj.
4. Kot sem že povedal, mi dotik pomeni veliko. Ko sem imel partnerko, sem vedno posvečal veliko pozornosti dotiku in se trudil, da bi bila zadovoljna. Sedaj vidim, da sem si v resnici želel, da bi mi ona vse to vračala, kar se seveda ni zgodilo. Ker nimam otrok, tudi nisva imela nobene skupne točke, za katero bi si želela vztrajati.

3. Primer: B (po masaži)

1. Seveda sedaj posvečam še več časa masaži. Sam grem večkrat na masažo, ker sem spoznal, da je najbolje, da sam poskrbiš za sebe. Spoznal sem tudi prijateljico, ki ji dotik tudi veliko pomeni, tako da sva masažo vnesla v svoj ritem življenja.
2. V odnosu sem sedaj miren in zadovoljen, kar opazijo tudi ljudje v okolici. Prej sem bil velikokrat utrujen in brez energije, kar sem kasneje spoznal, da je izhajalo iz nezadovoljstva, ker nisem več vedel, kaj naj naredim in kaj mi sploh manjka. Prej sem se počutil kot otrok, ki ne ve, kaj bi rad in kaj išče in sem to prenašal na okolico. Sedaj seveda prihajajo konfliktna situacija, vendar je kljub temu velik del mene zadovoljen. Zdi se mi, da je dotik hrana za telo in dušo.
3. Kot sem že prej omenil, da sem v sebi bolj miren, se tudi pozna, da imam veliko več energije. Počutim se bolj živega in na delovnem mestu vidim, da se z nekaterimi vedenjskimi vzorci sodelavcev ne obremenjujem več toliko, kot sem se v preteklosti. Če pa se že to zgodi, hitreje spustim ta čustva, ki se navdajajo. Pričel sem tudi praznovati svoj rojstni dan, ki ga prej nisem nikoli in ob tem čutim neko radost, ker se ponovno veselim. Dejansko ob vsem tem čutim, da se je sprostilo neko veselje.

4. Primer: A (pred masažo)

1. Ženska 38 let, višja izobrazba
2. Dotiku nisem posvečala veliko pozornosti, ker sva imela s partnerjem zelo slab odnos. Po naravi je zelo ljubosumen, zato sva se večino časa prepirala. Na masažo si nisem upala iti, ker bi s tem povzročila še več težav. Prišla sva tako daleč, da se že ločiva, vendar sva po

nekem naključju slišala za zakonsko svetovanje in se ga udeležila. Moram reči, da sva si s tem rešila zakon in od takrat naprej se trudiva za zakon. Vedno sem čutila, da bi rada imela odnos, kjer bi me partner tudi po napornem dnevu zmasiral in se pogovarjal z mano. Sedaj sem imela tudi toliko moči, da sem mu to predlagala. Priznal je, da je v sebi začutil nek odpor, vendar ve, da mora to zavestno premagati, ker ni razloga, da bi bil ljubosumen.

3. Od delavnice se pričakovala, da bom dobila znanje, ki ga bom lahko prenesla v najin odnos. Želela sem, da partnerju dam čim več ljubezni in mu s tem pomagam premagati njegove strahove glede najine zveze.
4. Dotik mi pomeni toplino in varnost, zato sem bila vesela, če je bil partner pripravljen masirati noge po napornem dnevu. Drugače sem pa morala v družbi zelo paziti, kako se odzivam, ker je partner vse narobe interpretiral. Tako se mi zdi, da sem pri tem zelo otopela in si nisem upala niti razmišljati, da bi bila bolj sproščena.

4. Primer: B (po masaži)

1. Sedaj, ko je partner prišel do spoznanja, da se mora vendar potruditi za odnos in spreminjati vzorce in navade, je pripravljen tudi zavestno kaj storiti. Počasi sva pričela vnašati v najin vsakdanjik tudi masažo in takrat imava čas samo za sebe. Odprta komunikacija in bližina dotika naju je povezala, da lažje premagujeva težke trenutke, ki jih prinese življenje.
2. Počasi gradiva najin odnos, ki je bil zelo porušen. Zdi se mi, kot da se znova spoznavava. Je pa moč opaziti spremembo pri otrocih. Imava dva fanta, ki sta zelo čustvene narave in takoj zaznata, če je pri nama kaj narobe. Ker je bilo v preteklosti vedno tako, sta tudi otroka bežala od doma in se zapirala v svoj svet. Nisem jima mogla priti blizu in se mi je zdelo, kot da jih več ne poznam. Sedaj vidim, da sta zelo trpela, nista pa več našla pravega posluha pri naju. Ko sva se midva pričela spreminjati, sta fanta bila tudi bolj pogosto doma. Počasi pa sem jima tudi pričela masirati stopala in sem opazila, da sta se pričela tudi čustveno odpirati. Postala sta veliko bolj mirna in pričela ugotavljati, kaj ju veseli in kaj v življenju želita. Ne spomnim se, da bi nam bilo že kdaj tako lepo.
3. V sebi čutim moč. Prvič čutim, da imam svobodno voljo, in jeza, ki sem jo prej čutila, se je sprostila. Preden sva pričela z možem delati na najinem odnosu, sem imela velikokrat težave z žolčnikom. S tem ko se je najin odnos nekoliko pričel izboljševati, se je to pri meni tudi uredilo.

5. Primer: A (pred masažo)

1. ženska, 30 let, srednja izobrazba
2. V svojem življenju sem bila zelo redko deležna objema staršev, prijateljev. Tudi s partnerjem sva si izkazovala ljubezen na ta način le na začetku, kasneje pa me tudi ni nikoli objel sam od sebe. O tem tudi nikoli nisva govorila, zato se mi je zdelo samo po sebi umevno, da je odnos takšen.
3. Na delavnico sem se prijavila, ker je šla moja prijateljica. Sama se ne bi odločila, ker nimam toliko volje, da bi se česa novega lotila. V življenju čutim neko nezadovoljstvo, ki pa nisem vedela, kje je razlog. Postalo je vse brez smisla in tako sem velikokrat bila tudi v depresiji.
4. Preden sem šla na tečaj, si nisem mislila, da lahko tako močno vpliva na samo počutje. Seveda je res, da ljudje poznajo dotik samo skozi spolnost, kar pa se razlikuje od masaže. Tu se čuti razlika v namenu, kar pa človek, ki je masiran, hitro začuti. S partnerjem že dolgo nisva imela intimnih odnosov, tako da že dolgo nimava ne komunikacije in ne telesnega stika. Resnično je življenje postalo naporno. Pričela sem se zapirati vase, vse dni sem jokala, nisem mogla jesti, zato sem hitro pričela zgubljati kilograme. Počutila sem se, kot da sem na pol mrtva. Želela sem si, da bi imela še kakšnega človeka, a hkrati nisem mogla iti v družbo. K sreči me je prijateljica na nek način primorala, da sem šla na tečaj.

5. Primer: B (po masaži)

1. Ko sem pričela hoditi na tečaj, se je pričelo moje počutje izboljševati. Spoznala sem, da mi družba pomaga, da pozabim za nekaj časa na nezadovoljstvo. Seveda to ni pomenilo, da mi je bilo vse hudo odvzeto, pač pa sem le dobila moč, da sem lahko živela in je teža šla stran. Od takrat naprej grem tudi sama na masažo, ker vem, da mi pripomore k boljšemu počutju.
2. Velik korak sem naredila, ker sem se ločila od partnerja. Že kar nekaj časa sem razmišljala, če ima najin odnos sploh še kakšen smisel. Oba sva prišla do tega, da sva si postala tujca in bo bolje, če greva vsak svojo pot. Tako sedaj živim sama in se trudim, da bi našla sebe. Prišla sem do spoznanja, da niti ne vem, kaj me veseli in kaj si želim. Izgubila sem vso radost in veselje in sedaj sem se odločila najti ta izgubljeni del sebe.

Pričela sem hoditi tudi na folkloro in moram reči, da neizmerno uživam. Zopet sem zaživela, čeprav gre počasi, vendar vem, da se ne bi nikoli več vrnila v prejšnje stanje.

3. V sebi se počutim bolj svobodno. Teža, ki sem jo čutila, se je sprostila in zopet lahko diham. Prej me je tudi dušilo v prsnem košu in to je sedaj minilo. Ponoči zopet spim in hrana mi zopet diši. Dejansko čutim, da je v meni zopet življenje in se tudi hitro vključim v družbo.

6. Primer: A (pred masažo)

1. ženska, 57 let, višja izobrazba
2. Doma se s partnerjem nisva veliko masirala, kljub temu, da je on imel znanje za klasično masažo. Nisva se pa veliko masirala, ker je bilo za mene premočno in me je vedno zelo bolelo. Ker je bil sam mnenja, da je dobra masaža močna, me ni nikoli slišati in ne razumel, da mene to boli. Vedno pa je dodal, da tako boli samo mene in da sem preobčutljiva. To je bil razlog, da se nisva masirala, čeprav sem si to želela. Ko sem potrebovala masažo sem šla k poklicnemu maserju, ker se doma nisem želela prepirati in zgubljeni energije z nekom, ki noče slišati.
3. Za delavnico sem se odločila, ker sem želela sama pridobiti znanje za masažo. Želela pa sem tudi spoznati, kakšen način masaže predstavljajo drugje in kako poteka takšen tečaj, ker še nisem nikoli bila. Bila sem na različnih delavnicah, ki pa niso vključevale telesnega stika. Moram priznati, da sem bila navdušena, ker se je skupina tako hitro zbližala in je bilo zelo sproščeno. Čas mi je mineval zelo hitro in domov sem se vračala prerojena. Tudi mož je bil zelo presenečen, ker me je videl tako sproščeno. Veliko novega sem izvedela in zraven je bilo vedno zelo zabavno in sproščujoče. Vse skupaj je bilo za mene zelo zdravilno.
4. Masaža je za mene sprostitev po napornem dnevu in čas, ki si ga vzameš samo za sebe. Če pa mi ni prijeten v tem ne uživam. Pomembno mi je tudi, katera oseba me masira in kakšno energijo oddaja, ker verjamem, da je pri teh stvareh bistvo energija.

6. Primer: B (po masaži)

1. Ko sem hodila na tečaj, sem sklenila, da bom možu pokazala moj način masaže. Kot sem pričakovala, mu seveda ni bil všeč, ker je bilo preveč nežno. Nisem se dala motiti, in zato sem vztrajala in trdila, da moram vaditi in bi rada, da je moj model. Na moje

presenečenje je po peti masaži bil tiho in sem prav čutila, da se je sprostil. Pričel je tudi dremati, kar mi je pomenilo, da mu je zelo prijetno. Čeprav mu ni bilo lahko, je na koncu priznal, da se počuti zelo sproščenega, in da se ne spomni, kdaj je občutil tako močne občutke. Spomnil se je, da mama ni bila z njim nikoli nežna in mu ni kazala nobene topline. Bila je trda in močna oseba, ki ni nikoli pokazala svojih čustev. Rekel je, da je občutil neko nemoč po masažah, a hkrati neko olajšanje, ki pa si nisva znala pojasniti.

2. Imam občutek, kot da bi si bila še bolj blizu in sama osebno se počutim še bolj domače in varno. Ko sva en ob drugem čutim kot da imam vse. Mogoče bi lahko rekla, da moža bolj sprejemam takšnega, kot je in zato tudi on do mene ni odrezav. S tem ko si med tednom vzameva čas za masažo, se tudi veliko pogovarjava. Prišla sem do tega, da se tudi ne prepirava toliko kot prej, ker naju masaža zelo sprosti in lažje sprejemava stvari, tudi če se ne strinjava.
3. V sebi sedaj čutim neko veselje za sebe in za noža. Prej se spomnim sem bila velikokrat jezna, ker me ni nikoli razumel, sedaj pa vidim, da ga tudi jaz nisem razumela in sem mislila, da je samo moje mnenje pravilno. Prisila sem ga naj me tudi on zmasira, ker si to želim. Zopet sem doživela presenečenje, ker me ni bolelo kot ponavadi. Nasprotno prav prijetno je bilo in uživala sem. Razmišljala sem, da je mogoče razlog, da sem bila tudi sama tako zategnjena, da me je vse tako bolelo, ali pa je mož spremenil tehniko. Skozi pogovor sva prišla do tega, da je vsega malo.

7. Primer: A (pred masažo)

1. moški, 33 let, srednja izobrazba
2. Masaži nisem veliko namenjal pozornosti, ker sem imel partnerko, ki je bila zelo hladna in ji je bil dotik kot masaža nepomemben. Njej je bila najpomembnejša služba, v kateri je bila vse dni. Pričela sva se oddaljevati en od drugega in kmalu sva se tudi ločila. Sedaj nimam partnerke, vendar si želim pridobiti znanje masaže. Odločil sem se, da si želim drugačno zvezo, kot je bila ta. Ena stvar pri tem je, da mi je bila vedno želja, da si partnerja izmenjujeta masaže in na ta način pomagata pri premagovanju stresa in se lahko zbližujeta ob tem. Prišel sem do tega, da pomeni imeti dober odnos, tudi truditi se za partnerja.
3. Na delavnico sem se prijavil zato, da se naučim masaže in bom lahko komu polepšal trenutke.

4. Dotik je za mene velikega pomena in zato je bil velik problem pri moji partnerki, da nisva mogla več živeti en z drugim. Skupaj imava tudi sina, ki je precej razdvojen. Odkar ne živiva več skupaj, se je sin precej umaknil v sebe in mi tudi ne pove več veliko. Ko sva za vikend skupaj, se mi zdi, kot da se zopet navajava en na drugega. Že dolgo pa opažam, da je zelo čustven in tudi zaradi tega težko sprejema, da ne živimo več skupaj.

7. Primer: B (po masaži)

1. Ker trenutno nimam partnerke, sem sklenil, da bom ta čas izkoristil za moj odnos s sinom. Ko je pri meni izkoristim čas in ga tudi masiram. Sprva se mu je zdelo to nekaj 'butastega', zato sem uporabil kot pretvezo. Najprej čas za naju in masažo, šele nato pa računalnik ali televizija. Ko je poteklo pol ure, je sin ugotovil, da njemu to paše in ni več omenil televizije. V nadaljnjih srečanjih me sam prosi, če bi mu lahko masiral noge. Pričelo pa se je dogajati, da se mi je pričel odpirati in mi tudi pove, če ga kaj teži.
2. Tu bi lahko rekel, da se je spremenil odnos s sinom. Mogoče se znam spustiti bolj na njegovo raven in zato lahko komunicirava. Sprva sem mislil, da je dotik pomemben med partnerjema, sedaj pa vidim, da ima veliko globlji pomen. Spoznavam, da si nisem stvari pogledal iz pravega zornega kota.
3. V sebi čutim zadovoljstvo, ker sem pričel vlagati v odnos s sinom. Šele sedaj se tudi zavedam, da bi ga gotovo izgubil, če ne bi nekaj ukrenil. Spoznal sem, da prej nisem tako gledal nanj, ko smo živeli še skupaj. Prej bi rekel, da sem bil egoist in sem želel, da bi žena posvečala več pozornosti meni. Ko sem pričel dajati sinu nežnost in toplino, sedaj to dobivam tudi nazaj. Mogoče bi lahko rekel, da sem v tem obdobju malo odrasel in stvari gledam še iz drugega zornega kota in nisem več tako prizadet, kot sem bil včasih.

Sledi tabelarni prikaz odgovorov iz intervjujev v skrajšani obliki, poskusila sem zajeti bistvo odgovora. Tako lahko zelo hitro primerjamo podobnosti in razlike v odgovorih na vprašanje uporabe dotika pred delavnico in po njej.

	1. intervju
A - 1	43 let, ženska, srednja izobrazba
A - 2	Nisem posvečala veliko pozornosti.
A - 3	Pričakujem druženje.
A - 4	O dotiku nisem veliko razmišljala.
B - 1	Sedaj je to del vsakdana.
B - 2	Poglobilo se je zaupanje, bolj sproščeno okolje in ljubeči odnosi.
B - 3	Lahkotnost, sem bolj močna v stresnih situacijah.

	2. intervju
A - 1	34 let, ženska, srednja izobrazba
A - 2	Doma se nismo masirali, včasih sem šla v salon.
A - 3	Pričakujem več masažnih prijemov za pomoč drugim.
A - 4	Nisem veliko sprejemala, več sem dajala.
B - 1	Dobivava se s prijateljico.
B - 2	Drugače se odzivam, bolj potrpežljiva, bolj razvajam sebe.
B - 3	Čutim zadovoljstvo, sem ponovno zaživela, čutim svoje telo.

	3. intervju
A - 1	47 let, moški, višja izobrazba
A - 2	Zelo malo, čeprav sem ugotovil, da je to moj jezik ljubezni.
A - 3	Pričakujem več znanja in prijetno druženje.
A - 4	Veliko, zato to dajem drugim.
B - 1	Sam grem večkrat na masažo k prijateljici, ki se je tudi že učila masirati.
B - 2	Sem bolj umirjen in zadovoljen, dotik mi hrani telo in dušo.
B - 3	Več energije, sprememba vzorcev, lažje spustim čustva.

	4. intervju
A - 1	38 let, ženska, višja izobrazba
A - 2	Malo časa, kljub želji.
A - 3	Znanje, ki ga bom prinesla v najin odnos.
A - 4	Toplino in varnost.
B - 1	Zavestno si posvečava čas in delava na odnosu.
B - 2	Ponovno se spoznavava, tudi sinova sta bolj odprta.
B - 3	Čutim moč, čutim, da imam svobodno voljo.

	5. intervju
A - 1	30 let, ženska, srednja izobrazba
A - 2	Nisem namenila veliko časa.
A - 3	Druženje s prijateljico.
A - 4	Potlačena želja po dotiku.
B - 1	Sama si podarim masažo v kakem salonu.
B - 2	Sem se ločila, iščem sebe, postala sem bolj družabna.
B - 3	Počutim se bolj svobodno, lažje diham in spim.

	6. intervju
A - 1	57 let, ženska, višja izobrazba
A - 2	Partner ni slišal, da si želim dotika in da bi me masiral.
A - 3	Želim znanje in delavnico s telesnim stikom.
A - 4	To je sprostitev in čas samemu sebi.
B - 1	Z mojo potrpežljivostjo je mož pričel uživati v nežni masaži.
B - 2	Sva si bolj blizu in vzdušje je bolj ljubeče, ko sem z njim imam vse.
B - 3	Veselje za sebe in moža, ga skušam bolj razumeti, slišiva en drugega.

	7. intervju
A - 1	33 let, moški, srednja izobrazba
A - 2	Dotika ni bilo, ker partnerki to ni nič pomenilo.
A - 3	Da se naučim in bom lahko to delil z drugimi.
A - 4	Zelo veliko, zaradi različnih interesov sva se razšla.
B - 1	Sedaj masiram sina.
B - 2	Lažje se spustim na sinovo raven – več komunicirava.
B - 3	Zadovoljstvo, nekoliko bolj zrelo gledam na odnose.

3.6. REZULTATI IN RAZPRAVA O DELAVNICI

Kratka razprava o delavnici pred njo in po njej.

A

1. Starost in izobrazba?

Starost udeležencev se je gibala od 30 do 57 let. Povprečna starost udeležencev je 40 let. Štirje udeleženci imajo srednjo izobrazbo, trije pa višjo.

2. Koliko časa in pozornosti ste namenili dotiku do sedaj?

Vsi so odgovorili, da so zelo malo časa posvetili ali skoraj nič. Dve sta odgovorili, da sta imeli željo, a partner ni bil za to. Ena je občasno šla v masažni salon, eden pa je ugotovil, da je to njegov jezik ljubezni, vendar partnerka ni želela.

3. Kaj pričakujete od delavnice?

Trije so odgovorili, da želijo prijetno druženje, pet se jih je želelo naučiti več masažnih prijemov, ki jih bodo lahko delili z drugimi.

4. Koliko vam pomeni osebni dotik?

- ena meni, da toplino in varnost
- ena meni, da ni veliko razmišljala o dotiku prej, naslednja je ugotovila, da ima potlačeno željo po dotiku
- trem dotik pomeni veliko in ena zato veliko daje
- zadnji pomeni sprostitev in čas sebi

Večini je dotik veliko pomenil, vendar si niso nikoli vzeli časa, ker jih nihče ni spodbujal k temu. Zato je ena tudi priznala, da je bila želja po dotiku že potlačena, ostalim pa je postalo samo po sebi umevno, da dotika v življenju niso kaj dosti iskali.

B

1. Ali po delavnici s partnerjem ali bližnjimi posvečate več časa masaži?

- dve se dobivata s prijatelji
- ena gre sama na masažo v salon

- eden masira sina in z njim gradi boljši odnos, naslednja dela na odnosu z možem

Vsi so pričeli dajati večji poudarek masaži. Ali so se masirali s partnerjem, dve sta se dobivali s prijatelji, ena pa je bolj pogosto šla v masažni salon.

2. Ali so se vaši odnosi po tem kaj spremenili?

Ugotovitve:

- ena se je ločila
- poglobilo se je zaupanje
- odnos je postal bolj ljubeč, sproščen
- več potrpežljivosti in lažje prenašanje stresa
- v sebi čutim mir in zadovoljstvo
- sinova se čustveno bolj odpirata

Razen ene udeleženke, ki se je ločila, kar je bil zanjo morda pomemben želeni korak, so se odnosi izboljšali. En udeleženec je že bil ločen in se je nato želel približati sinu, s katerim sta si bila precej odtujena. Skozi masažo sta zopet vzpostavila pristen stik. Ostali so tudi čutili pozitivne spremembe, ki so se kazale tudi v okolici.

3. Ali v sebi čutite kakšno spremembo?

- v sebi čutim lahkotnost
- notranje zadovoljstvo
- čutim in slišim svoje telo in imam več energije
- čutim se svobodno, da lažje diham
- bolj se trudim slišati svojega moža in ga razumeti

Vsi udeleženci so v sebi zaznali pozitivno spremembo, ki jim je dala voljo in moč za izboljšanje odnosov s samim seboj ali bližnjimi. Imajo željo in potrebo slišati sebe in druge.

4. SKLEPI IN PREDLOGI

Udeleženci tečaja masaže o tem niso imeli veliko predhodnega znanja. Redki so bili, ki so veliko pozornosti namenili masaži. V sebi so vsi čutili željo po dotiku, vendar si niso upali tega izraziti in povedati. Nekateri se niti niso zavedali, da so bili tako lačni dotika in topline sočloveka. Priznali so, da niso posvečali veliko pozornosti telesu in se ga niso zavedali. Ko so se pričeli počutiti slabo in se je pričel čustveni svet oglašati, so začeli iskati pomoč. Mislili so, da življenje teče svojo pot in nimajo vpliva na to ter da sta njihova sreča in zadovoljstvo odvisna od drugih ljudi. Seveda pa so imeli vsi pričakovanja od partnerjev, prijateljev, ki pa niso bila izpolnjena. To jih je potiskalo v nezadovoljstvo in razočaranje. Nekateri so ob tem čutili jezo, kar pa je še dodatno prispevalo k temu, da so se ljudje od njih oddaljevali. Vse travme in stresne situacije pa vedno pustijo na telesu nek odtis, ki ga niti ne opaziš, dokler ne pričneš delati na sebi.

Do določenih spoznanj so udeleženci prišli že v času tečaja, nekatera pa so prišla kasneje, ko so delali na sebi še doma. Med tečajem so se pokazale spremembe na psihofizičnem nivoju: večja sproščenost, lažje prenašanje stresa, več tolerance do okolice, več energije pri opravljanju vsakodnevnih opravil, lahkotno počutje. Večina se jih je odločila, da želijo vnesti masažo v svoje življenje. Spoznali so, da se je izboljšalo njihovo počutje in odnos do samih sebe in bodo to lahko prenesli tudi na družino in okolico, če bodo to seveda želeli. Želja, da bi si ljudje izboljšali medsebojne odnose in v prvi vrsti odnos do sebe, se je uresničila. Seveda so to dosegli tisti, ki so masaže tudi izvajali in imeli željo nekaj narediti za sebe in biti vzor bližnjim ljudem in jih s tem navdihovati. Dobra volja in pozitivna energija sta vedno nalezljivi za okolico in tako je bilo tudi pri udeležencih.

Človek ima potrebo po bližini tudi v smislu dotika kot načina komunikacije. Dotik je zelo močna komunikacija, ki veliko pove sočloveku. Če je človek podhranjen v dotiku, tudi njegovo telo to pokaže. Bogat človek je tisti, ki ima notranje bogastvo, ki dela stvari, ki ga veselijo, in to prenaša na okolico.

Mogoče bi bilo smiselno ljudi usmerjati v raziskovanje samega sebe. Menim, da bi lahko v tej smeri spodbujali tudi študente, ki bodo delali z ljudmi, da bi znali pri sebi in drugih ustvariti način, s katerim bi odkrivali, kdo so. S tem da bi vključevali tudi fizično telo in druge nivoje, ki predstavljajo celostnost človeka.

V diplomski raziskavi je razvidna moč dotika na posameznika. Z uporabo dotika kot dodatne tehnike v socialnem delu bi lahko strokovne delavke delale s klienti, in bi tako vzpostavile hitrejši in boljši stik z njimi. Mogoče bi se nekateri klienti lažje sprostili, razvili stik z okolico ter našli vero in zaupanje vase.

V vodenju tečaja sem zelo uživala. Udeležili so se ga zelo prijetni ljudje in smo vedno ustvarili prijetno vzdušje. Spraševala sem se, kako je voditi skupino in na kakšen način lahko pri njih ustvariš povezavo, da jim je vedno prijetno in dobijo občutek zadovoljstva, ker so dobili nekaj novega, kar jim bo koristilo za življenje. Zavedam se, da so to majhne stvari, ki pripomorejo k boljšemu življenju, pa vendar moramo vedeti, da ni čudežne palčke, ki bi koga odrešila. Masaža je lahko pomoč, s katero lahko 'opremim' človeka za lažje delo na sebi, in pomoč za ljudi, ki so nam blizu. Ljudem, ki so v stiski, veliko pomeni že to, da lahko odložijo breme s svojih ramen in polno zadihajo.

V. Satir (1998:298) pravi takole: »Bila bi presrečna, če bi se zgodilo, da bi prek noči vseh šest milijard ljudi na našem planetu spoznalo in sprejelo tisto, kar je bistveno za uspešno in usklajeno življenje:

- Da bi jasno in razumljivo komunicirali.
- Da bi raje sodelovali, kakor drug z drugim tekmovali.
- Da bi raje drugim ljudem dajali moč, kakor si jih podrejali.
- Da bi raje cenili enkratnost posameznega človeka, namesto da bi ga postavljali v določene kategorije.
- Da bi svojo avtoriteto raje uporabljali za vodenje in uresničevanje vsega, kar je človeku v pomoč, kakor da bi izsilili soglasje moči.
- Da bi sami sebe v vsej polnosti ljubili, cenili, spoštovali.
- Da bi bili osebno in družbeno odgovorni ljudje.
- Da bi se s težavami soočali v duhu izzivov in novih priložnosti za ustvarjalno sprejemanje odločitev.«

Gotovo si to želi vsak posameznik in je cilj, h kateremu vsi stremimo. Vendar pa moramo na poti do tja zaceliti naše rane, ki nas oddaljujejo od tega stanja, kjer se bomo brezpogojno sprejemali. Kako pa si pomagamo do našega cilja, je odvisno od nas in našega delovanja. Dotik je eden izmed načinov, ki ljudi povezuje in jim daje občutek pripadnosti. Ko spoznamo,

da si ljudje nismo sovražniki, se laže odpremo ljubezni in prepoznamo strahove, ki nas omejujejo.

5. LITERATURA

1. Andrews, T. (2002). Priročnik za zdravilce. Ljubljana: ARA Založba.
2. Brennan, B. (1996). Prebujajoča svetloba. Ljubljana: Založba Gnostica.
3. Chapman G. (2002). 5 jezikov ljubezni. Ljubljana: Založba T.Tuma.
4. Čačinovič Vogrinčič. G. s sodelavci(2005). Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega Stika. Ljubljana: Demm d.o.o.
5. Diamond J. (1990). Life energy. New York: Paragon House.
6. Field, T. (2000). Touch therapy . London: Data.
7. Johnson, R. (1993). Midva. Ljubljana: Ganeš.
8. Jung, C. G. (2002). Človek in njegovi simboli. Maribor: Ma-tisk.
9. Lidell, L., Thomas S.(1984). ABC masaže. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
10. Lowen, A. (1988). Bioenergija. Ljubljana: Cankarjeva založba.
11. Mangam, J. (1996). Skrivnost lahkega življenja. Ljubljana: Tomark d.o.o.
12. Mesec, B. (1997). Metodologija raziskovanja v socialnem delu. Ljubljana: VSŠD.
13. Pert, C. (2006). Molekule emocije. Zagreb: V.B.Z. d.o.o.
14. Reich, W. (1982). Analiza karaktera. Beograd: Naprijed.
15. Reich, W. (1988). Funkcija orgazma. Beograd: A- Delo.
16. Roth, G. (2004). Potovanje do ekstaze. Ljubljana: ARA Založba.
17. Rutten-Saris, M. (1992). Porajajoči se jezik telesa. Assen: Vangorcum.
18. Satir, V. (1995). Družina za naš čas. Ljubljana: Cankarjeva založba.
19. Selye, H. (1978). The stress of life USA.
20. Skynner, R. (1993). Družine in kako v njih preživeti. Ljubljana: Založba Tangram.

POVZETEK

V diplomski nalogi predstavim različne vidike, učinke in postopke psihofizičnega sproščanja, ki lahko pomaga do celostnega zdravja. V prvem delu opisujem vpliv dotika na posameznika in s tem morebitne pozitivne spremembe, ki jih posameznik doživi v sebi in v odnosih z okolico. Razložim vpliv stresa na posameznika in učinek njegovih čustev, ki se odražajo tudi na fizičnem telesu, zato opišem čustvene vibracije, ki delujejo na telo, in govorico telesa, ki se odziva nanje. Našteto podkrepim tudi s sodobnimi znanstvenimi dokazi. Opremem se na C. Pertovo (2006), ki je svojih biokemijskih raziskavah odkrila povezavo čustev s telesom in obratno in tako dokazala učinke telesnih terapij na čustva. T. Field (2000) je delala raziskave na otrocih in odraslih z masažo in dokazala hitrejše okrevanje v skupini, ki je bila deležna masaže.

V osrednjem delu predstavim možne povezave dotika s socialnim delom, ko gre za neposredno delo z uporabnikom. Poudarim pomembnost neverbalne komunikacije, trenutne prisotnosti, aktivnega poslušanja in zrcaljenja, ki so nam v pomoč pri klientu, s katerim ustvarjamo delovni odnos in osebni stik, ki bo klientu omogočil razviti občutek varnosti in zaupanja, na podlagi katerih bo dovolil socialni delavki večjo bližino. Opišem tudi pojav 'bitigiban-z', ki se razvije pri masaži.

V raziskovalnem delu naloge predstavim svoje izkustveno delo s skupino, oblikovano z namenom, da bi se njeni člani in članice (nekateri prvič) srečali z dotikom in bi to lahko na ljubeč način prenesli na svoje bližnje. Raziskava je kvalitativna in deskriptivna, ker s podatki opišem kvaliteto življenja in kasneje tudi spremembe, ki jih je posameznik doživel skozi polletno obdobje po končani delavnici. Podatke sem zbrala z metodo polstrukturiranega intervjuja. Za merski instrument sem razvila vprašalnik z vprašanji odprtega tipa. Zaradi tega so bili tudi odgovori zelo odprti in raznoliki. Po zbranih intervjujih sem odgovore oblikovala v skrajšani obliki, da sem lažje primerjala razlike, ki jih je vsak posameznik doživel med delavnicami in po njihovem zaključku.

V zaključnem delu povzamem sklepe o dobljenih podatkih in tudi učinke dotika skozi masažo, ki so jih ljudje občutili v času delovanja skupine in več mesecev po tem. Eno od prevladujočih spoznanj raziskovancev je, da je masaža zelo močna metoda, ki lahko

pripomore k boljšemu počutju in je ena od primernih oblik pomoči za bolj kvalitetno življenje.

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Klavdija Jenko, prvič vpisana na Fakulteto za socialno delo v študijskem letu 2000/01 kot izredna študentka, izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom S PSIHOFIZIČNIM SPROŠČANJEM DO CELJENJA IN ZDRAVJA napisala samostojno, s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorice: doc. dr. Lee Šugman Bohinc.

Datum:

Podpis: