

Ko telo spregovori, mu prisluhnimo

»Veš, Marjan, včasih me kar stisne tukaj v prsih,« je rekla Suzana in si položila roko na srce. Sedela sta na klopci ob ribniku, kamor sta rada prišla po kosilu. »Pa ni nič narobe z mano, pravijo zdravniki. Samo živci,« je rekla s kislim nasmehom.

Marjan je prikimal. »Meni včasih kar v želodcu zavre, kot bi imel ogenj v trebuhu. Saj vem, da sem siten, ampak se mi zdi, da nekaj nosim v sebi, kar ne gre ven.« Oba sta utihnili in poslušala žuborenje vode. Morda se je ravno takrat začela razvezovati tema, o kateri redko kdo govori: da telo in čustva hodijo z roko v roki. Tudi v današnjem času še vedno marsikdo misli, da so čustva nekaj, kar se dogaja samo v glavi. In da se jih da z mislimi enostavno utišati, prezreti. A resnica je, da telo čuti vsa naša doživljanja. Ko nas nekaj prizadene, se jezimo ali smo žalostni, telo to zabeleži. Če čustev ne izrazimo, jih potlačimo ali zadržimo zase, se napetost nabira. Sčasoma se pokaže kot bolečina v hrbtu, utrujenost, stiskanje v prsih ali želodčne težave. Telo nam nikoli ne laže, le govori z nami v svojem jeziku.

Tako na internetu kot v starih knjigah lahko preberemo, da so ljudje že pred več stoletji govorili o energiji, ki teče po telesu. V kitajski tradicionalni medicini t. i. življenjska energija či teče po našem telesu, ko zastane, nastajajo bolezni. Na ustrezen pretok energije močno vplivajo tudi naša čustva (jeza obremenjuje jetra, žalost vpliva na pljuča, strah prizadene ledvice, pretirana skrb vpliva

na vranico, veselje ali pretiran nemir pa na srce). Indijski sistem zdravljenja govori o sedmih glavnih čakrah ali energijskih središčih, ki potekajo vzdolž hrbtenice. Vsaka čakra je povezana z določenimi telesnimi organi, čustvi in duševnimi temami (na primer varnost, ustvarjalnost, ljubezen, resnica, intuicija ...). Ko smo sproščeni, veseli ali mirni, energija lepo teče. Ko pa se dolgo jezimo, žalujemo ali nas je strah, se pretok ustavi. Tako kot voda, ki naleti na kamen in ne more naprej.

Telo dojame prej kot um

Srčna čakra, pravijo, je povezana z ljubeznijo in žalostjo. Če v sebi nosimo staro bolečino ali težko odpuščamo, se to pogosto pozna v prsih – stiskanje, plitko dihanje, težak občutek. Čakra v trebuhu je povezana z močjo in samozavestjo. Ko dvomimo o sebi ali čutimo nemoč, se tam pogosto nabira napetost. Tudi grlo veliko pove – če ne poveemo, kar čutimo, se tam pogosto naredi cmok, kot bi besede obvisle. Ni treba, da verjamemo v *energije*, da bi razumeli bistvo: telo in čustva so eno in so med seboj tesno povezani. Suzana je rekla: »Veš, ko sem bila mlajša, sem mislila, da je treba potrpeti. Ampak zdaj vidim, da tisto, česar ne izgovoriš, telo pove po svo-

je.« Marjan se je nasmehnil. »Ja, pa še kako! Moj križ že vse ve, preden jaz dojamem.« Za usklajeno delovanje telesa, čustev in telesnih občutij je treba krepiti njihovo povezanost vsak dan. Pomaga že nekaj preprostih stvari:

Najprej **dihanje** – počasen, globok vdih v trebuh in dolg izdih. Dihanje pomiri živce in razrahlja notranji vzliček. Pomaga tudi **gibanje** – sprehod, raztezanje ali malo plesanja v kuhinji. Gibanje razprši napetost. Dobro je, če o svojih občutkih tudi spregovorimo. Včasih zadošča **pogovor s prijateljem**, vnukinjo ali celo s samim seboj. Nekateri se lažje **izrazijo skozi ustvarjanje** – risanje, pisanje, vrtnarjenje, pletenje. Tudi **bivanje v naravi** ima svoj čudežni učinek. Zemlja prizemljuje, voda pomirja, drevesa pa kot da čistijo našo notranjost.

Suzana in Marjan sta se ob koncu sprehoda ustavila pri starem hrastu. »Veš,« je rekla tiho, »včasih sem jezna, ker telo ne zmore več kot prej. Ampak mogoče me samo opominja, da se ustavim in zadiham.« Marjan je pokimal. »Telo ni sovražnik, ampak prijatelj. Samo poslušati ga moraš.« In res, telo nam ne povzroča bolečine in težav namerno, s tem nam le sporoča, da nekaj v nas nujno potrebuje našo pozornost. Ko prisluhnemo občutkom, se dihanje poglobi, ramena sprostijo in srce se spet odpre. Ni treba poznati imen čakr ali razumeti vsega do podrobnosti. Dovolj je, da smo nežni do sebe in si dovolimo občutiti, kar pride.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja

Ob pregledu iztekajočega se leta je ravno tako čas načrtovanja našega udejstvovanja v prihajajočem letu. Če govorimo v jeziku čustev, vemo, da morajo le-ta teči, da se življenje razsvetli. Tako kot reka, ki vedno znova najde svoj tok. Pustimo telesu in duši, ki nas nagovarja prek občutkov in čustev, da nam sporočata tisto, kar moramo slišati. In si za leto 2026 zadamo cilj, da ju bomo res slišali.