

Za dušo in telo

Naslednjič 4. januarja

Ko telo začuti spremembo, mu bosta um in duša sledila

Z Boštjanom Topovškom o telesni psihoterapiji – Resnične premike lahko dosežemo le s celostno obravnavno človekovega bitja



»Človek, ki ima zaradi načina dela in premalo gibanja ukrivljeno hrbtenico, se bo začel tudi počutiti ukrivljenega. Tako kot bo okoren v gibanju, bo trd tudi v kognitivnem zaznavanju, temu bo sledila tudi osebnost. Izgubil bo prožnost ne samo telesa, ampak tudi duha. Vedno bolj ugotavljam, kako je vse povezano med seboj.«

Boštjan Topovšek svoje terapevtsko delo združuje pod naslovom Lep dan za spremembo.

Da zahodnjaki ne znamo videti svojega človeškega bistva v celoti, ni dandanes nobena skrivnost. Medicinska znanost je telo razdelila v tako specializirana področja, da je med drevesi včasih enostavno nemogoče ugledati gozd. Psihologi se ukvarjajo z umom, s čustvi in z mišljenjem. Bionergetiki in mediji vse karte stavijo na duhovne sfere.

Boštjan Topovšek se je na podlagi terapevtskih izkušenj prepričal, da je treba v zdravilni proces vključiti tako telo, um kot človekovo energetsko, duhovno polje. Tako lahko v resnici reprogramiramo svoje življenje in ga iz škodljivih vzorcev postavimo na nove temelje. Telo, um in duša ali polje so trije koncepti, ki so izjemno povezani. Če se kot na primer fizioterapevti, psihologi ali bioenergetiki ukvarjamo samo z enim delom, so učinki različnih terapij precej omejeni. »Pri celostnem pristopu

pa so premiki tako učinkoviti, da si tega prej niti predstavljati nisem mogel,« razlaga Topovšek. Pri svojem delu še vedno v prvi vrsti izhaja iz telesa. »Telo je najbolj zgoščen, oprijemljiv del našega bitja. In če uspemo spremembo doseči na telesu, bo ta očitna tudi na psihični in duhovni ravni.

Naša telesa se razvijajo tudi na podlagi izkušenj, ki jih dobimo v okolju. To se začne že v naši maternici. Dejstvo, da smo bili že tam sprejeti in ljubljeni, da je bila naša mama pod stresom in podobno se zapiše v vse naše celice in tako se že rodimo z določenim vgrajenim programom, ki usmerja razvoj našega telesa. Vse kar se nam zgodi, vsi čustveni pretresi in travme se zapišejo tudi v naše telo.

Na telovadbo z dušo in s telesom

Telovadba je za človeka izvirna in nujna. Vendar mnoge oblike aktivirajo samo fizični

del, kar je premalo. Bolje od mehanskih ponavljajočih vaj v fitnesu je na primer že izbrati aerobiko. Pri takih vadbah je treba graditi vzdržljivost, slediti koreografiji, s čimer aktiviramo vsaj um. Korak v pravo smer so tudi vse t. i. energetske vadbe, kot so na primer joga, tai čí, či gong in podobne. Kot pravi Topovšek, so to dobre vadbe, če se hočemo povezati s svojim telesom, umom in poljem. Kmalu pa

naletimo na omejitve. Tudi če vadimo v skupini, je to še vedno individualno delo. Lahko hodiš na jogo, se počutiš krasno, vendar ti ni treba vzpostavljati nobenih odnosov. Rane, ki jih dobimo v odnosih, nas najbolj zaznamujejo. In ni jih mogoče zaceliti drugače kot v odnosu.

Ni problem pri človeku ustvariti takojšen dober občutek, problem je dolgotrajna sprememba. Isti vzorci ga po-

tegnejo v isto slabo počutje. Začnejo drugače razmišljati, se drugače prehranjevati, drugače delovati v odnosih. Odnosi so ključni za vse. V odnosu se je treba naučiti postavljati meje, izražati čustva, se spet navaditi dotika. Nekdo, ki nikoli ni znal reči ne, lahko o tem, kako bi moral, razpravlja do onemoglosti, a dokler tega ne bo ozavestil z izkušnjo, to ne bo postalo del njegovega programa. In nekdo, ki nikoli

»Telo, ki raste v poniževanju, velikokrat zraste v obilnost. Tak človek že kot otrok dejansko poje več hrane, a z njo golta tudi vsa negativna čustva, vse negativne besede. Ker nima moči, da bi se uprl, vse to nalaga vase. Telo sčasoma dobi svojo značilno obliko. Kot odrasel se ta človek trudi shujšati, loteva se diet in vztrajno obiskuje fitnes. A mu vedno znova spodleti. V tem primeru skrivnost hujšanja ni v štetju kalorij. Ker se ni sposoben drugače upreti poniževanju in slabim vzorcem, ki jim je podvržen, je njegova obilnost način preživetja. Brez, da se sooči s svojimi notranjimi demoni, nobena dieta ne bo uspešna.«

Boštjan Topovšek, osebni in poslovni coach, mojster nevrolingvističnega programiranja, pri svojem delu združuje znanja psihologije, energetske psihologije, gibanja in telesne psihoterapije. Je študent prve generacije telesnih psihoterapevtov v Sloveniji.

ni bil objel, ki se boji dotika, se z razpravljanjem o tem ne bo spremenil. Fizično se mora naučiti sprejeti dotik, začutiti domačnost v tujem objemu. To pa zahteva čas in telesno izkušnjo.

Večina teles kriči in prosi za spremembe

Naš um je vsak dan bombardiran z vsemogočimi impulzi. Vsak dan nas zasipajo kričeče informacije iz medijev, plakatov, pod stresom smo v službi, vedno pod pritiskom časa. Ob tem nimamo časa ne zase ne

za odnose s svojimi bližnjimi. Ves tisti zunanji trušč vztrajno nalagamo vase. Sčasoma izgubimo stik s sabo, s svojimi čustvi in s svojim telesom. Telo nam nekaj časa še pošilja impulze, sporoča, da je utrujeno, lačno, preobremenjeno. Če ga ne slišimo, se naveliča in onemi. Naša telesa so izjemno vzdržljiva in včasih traja dolgo, preden se nam uprejo. A ko gre za preživetje, reagirajo tako kot razjarjen konj z neukim jezdecem. Vrže ga iz sedla. Ko gremo predaleč, se nam zgodi izgorevanje, take ali drugačne avtoimunske in degenerativne kronične bolezni, živčni zlomi. So pa ljudje, ki tudi tega ne želijo slišati. Ob prehladu na primer vzamejo vse kar se v tabletah dobi, se na hitro postavijo na noge in živijo svoje noro življenje naprej. A temu, da bi telo prej ali slej reklo »dovolj imam!« se ne bodo mogli izogniti. »Če smo iskreni, že leta preden nas doleti taka ali drugačna bolezen

»Ko smo z nekom v odnosu, je telo na prvi liniji čutenja in zaznavanja. Včasih smo z umom prepričani, da je vse lepo in prav. V trebuhu, nekje v drobovju pa čutimo, da nekaj ni prav. Telesa se ne da preslepiti. Če teh signalov nočemo slišati, se telo začne upirati. Problemi se začno kazati na različnih področjih; v seksualnosti, odnosu do hrane, zasvojenostih in nezavednem begu pred nečim.«

čutimo, da nas telo opozarja in kliče po spremembi. A to vpitje smo pripravljani slišati šele pod resno grožnjo življenjske ogroženosti. Če sploh.« Tak pristop do lastnega zdravja pa seveda zahteva veliko mero lastne odgovornosti in aktivnosti.

Morali bi se bolj zavedati, da je prav naše telo v prvi bojni liniji vsakdanje realnosti in da jo samo naše telo v resnici tukaj in zdaj. Naš um tega ni sposo-

ben, ker se vedno zapeva s preteklostjo ali tava v megleni prihodnosti. Za hip se ustavimo in prisluhnimo svojemu telesu. Skoraj gotovo nas bo zadela taka ali drugačna bolečina, tesnoba, teža ... Uprimo se impulzu, da bi spet zbežali v vsakdanjo hektiko, samo, da bi jo utišali. Na dolgi rok se nam bo obrestovalo.

SAŠKA T. OCVRK
Foto: osebni arhiv