

POMEN DOTIKA IN INTIME

Avtorica: Ana Trebežnik

Preko človeškega dotika se vrši naš prvi stik z zunanjim svetom in brez dvoma je dotik matere ključnega pomena za novorojeno bitje, ki je v vseh pogledih krhko, nemočno in nezaščiten. Povsem samoumevno se nam zdi, da dojenčki in otroci za svoj optimalen razvoj potrebujejo nežen in skrben dotik ljubečih staršev, ki jim daje temeljni občutek varnosti, sprejetosti in človeške topline. Kaj se pa dogaja z nami kasneje v življenju, če nam je ta pristen stik v prvih letih življenja odtegnjen ali pa ga ni bilo dovolj, da bi zadovoljil te naše najbolj osnovne emocionalne potrebe?

Ljudje smo po svoji izvorni naravi čuteča bitja in naša medsebojna komunikacija je v veliki meri telesna, bodisi da gre za čisto vsakdanje interakcije z ljudmi, ki jih dnevno srečujemo bodisi v okviru bolj intimnih odnosov, ki pa niso zgolj partnerski in ne vključujejo nujno seksualne komponente. **Biti INTIMEN z nekom pomeni spustiti ga v svoj notranji svet, stati pred njim v vsej svoji ranljivosti in šibkosti, odpreti se za pristen stik z drugim ter vztrajati v svoji »dušni goloti« brez obrambnih mehanizmov Ega.** Tak odnos pa je možen le na podlagi iskrenega medsebojnega zaupanja in spoštovanja, ko smo se pripravljene soočiti s svojimi najglobljimi emocionalnimi ranami z namenom, da se naposled le zacelijo in nam omogočijo živeti zavestno, avtentično, spontano ter čustveno neobremenjeno življenje. Ena izmed bistvenih karakteristik tovrstnega načina bivanja pa je, da v slehernem trenutku prevzemamo polno odgovornost za lastno čustvovanje ter se s tem osvobodimo težnje po projiciranju lastnih emocionalnih vsebin navzven.

Kot otroci vsi hlepimo po ljubeči pozornosti, po občutku sprejetosti in odobravanja, ki nam omogoča, da se počutimo varne in se lahko svobodno izražamo brez bremena zunanjih (družbenih) pričakovanj ter grobih posegov v naš notranji čustveni svet. Tako zelo opevana brezpogojna ljubezen staršev naj bi nas naučila kako sprejemati samega sebe kot celoto, z vsemi našimi kvaliteta in pomanjkljivostmi vred. Vzgoja naj bi temeljila na ločevanju med bitjem in vedenjem, kar pomeni, da je oseba nakljub »neustreznemu« vedenjskemu vzorcu, ki ga je možno preseči ter razviti bolj konstruktivne načine delovanja, kot bitje še vedno sprejeta in »vredna ljubezni«.

Vendar pa je realnost pogosto drugačna, saj v praksi delujemo tako pod vplivom družbenih programov, ki nas do določene mere obvladujejo na mentalnih, čustvenih ter energijskih nivojih (saj smo vendar povezani v enotno energijsko matrico, le-ta pa nas na nezavednem nivoju usmerja vse dokler iz nje zavestno ne izstopimo!) kot tudi tudi lastne družinske energijske matrice, ki nas na osebni ravni povezuje s celotno linijo prednikov ter njihovimi nepredelanimi vzorci, na transpersonalnem nivoju pa smo podvrženi vplivom kolektivne energije kulturnega okolja v katerem smo rojeni. **Večtisočletno zatiranje ženskega principa delovanja in energije ženskosti, ki se izraža skozi negovanje, sprejemanje, ljubečo skrb ter stremenje k harmoniji, nas je odrezalo od pristinega stika telesom, njegovimi bazičnimi potrebami, ki niso zgolj v funkciji golega fizičnega preživetja ter njemu lastno inteligenco.**

Čustvovanje in telesnost sta tako globoko prepletena, da se vsako zanemarjanje naših primarnih emocionalnih potreb prej ali slej nujno odrazi tudi na fizičnem telesu v obliki

določenega energijskega neravnovesja, ki posledično botruje nastanku kroničnih obolenj ali pripelje do akutnega izbruha težjih bolezenskih stanj kot je npr. rak. V zgodnjem otroštvu starši preko telesnega dotika in bližine tako zadovoljujejo otrokove osnovne čustvene potrebe, kar tvori trdno osnovo za zdrav in neoviran razvoj otroka tudi na vseh preostalih nivojih. Ljudje, ki tega niso izkusili v zadostni meri (jakost teh potreb je pri tem izrazito subjektivna, saj je sploh v času odraščanja otrok tisti, ki jo narekuje), se lahko kasneje v življenju znajdejo v vrtincu nenehnega hrepenenja po čustveni ali telesni bližini, saj nezavedno delujejo pod vplivom energijskega vzorca čustvene sestradanosti ter potrebe po pozornosti s strani drugih.

Take osebe bodo v drugem iskale svojo lastno izpolnitev, najpogosteje skozi stalno potrebo po partnerju, ki jih razume, sprejema in ob katerem je njihov notranji otrok navidezno potolažen. Sebe ne bodo zmožne izkušati kot celovito in izpolnjeno bitje, saj so zaradi čustvene podhranjenosti ter nezadovoljenih potreb iz zgodnjega otroštva, ko bi te potrebe morale biti zadovoljene od zunaj s strani staršev, ujete v večno iskanje »pomembnega drugega«, ki jim bo ta notranji manko dokončno zapolnil. Z ozirom na to, da nosijo čustva močan energijski naboj, se lahko takšne osebe sčasoma razvijejo v t.i. energijske vampirje, ki se nadvse radi »prisesajo« na ljudi, pri katerih prevladuje energijska matrica žrtve. Medsebojna dinamika, ki se ob tem razvije, privede do patološkega odnosa, iz katerega je brez ozaveščanja teh močnih podzavestnih mehanizmov težko izstopiti, še težje pa je znotraj takega odnosa pozdraviti svoje najbolj intimne dušne poškodbe.

Na trenutke je kar težko verjeti v kolikšni meri naše življenje nezavedno diktira naš ranjeni, zapuščeni ali kako drugače nezadovoljeni notranji otrok, ki se prestrašen skriva za najrazličnejšimi obrambnimi mehanizmi. Največ kar lahko zanj naredimo je to, da mu dovolimo, da nam spregovori skozi vsa potlačena čustva in zatrte potrebe, ga obenem z ljubeznijo in sočutjem sprejmemo v vsej njegovi nemoči, mu dajemo podporo ter ga aktivno spodbujamo, da se začne svobodno izražati. Naučiti se ga moramo naslavljanja z vsem spoštovanjem (tukaj se mi je prikazal lik Malega princa) in mu na dnevni bazi posvečati pozornost, saj se le na ta način lahko iz »notranjega saboterja« spremeni v našega zaveznika ter nam pomaga razvijati naše neizživete potenciale, ki se običajno razkrivajo prav skozi njegovo energijo sproščene igrivosti in spontanosti.

Preko negovanja odnosa z lastnim notranjim otrokom razvijamo resnično in iskreno ljubezen do sebe, ki temelji na brezpogojnem sprejemanju, spoštovanju lastnih potreb ter občutkov ter spontano delovanje v skladu z njimi. To pomeni zavedati se svoje lastne vrednosti, ki ni pogojena z določenim načinom vedenja, temveč izhaja iz srčike našega bitja kot takega, naše izvorne Duše, ki preprosto je. Ker je odnos do drugih zrcalna slika odnosa, ki ga nezavedno gojimo do samega sebe, je proces popolnega sprejemanja sebe in osvobajanja od omejujočih prepričanj ter sodb, edina pot, ki nas pripelje v stanje harmonije in pomirjenosti s preostalim svetom.

Dokler se nismo pripravljene odreči vsem maskam, ki si jih skozi življenje iz dneva v dan natikamo iz strahu pred zunanjim svetom (nekatero nosimo že tako dolgo, da se jih sploh več ne zavedamo, saj smo se z njimi povsem identificirali!) in se zreti v zrcalu točno takšni kakršni smo, v vsej svoji svetlobi in temi, bomo svojo temo nenehno projicirali navzven. V drugih bomo zrlili svojo lastno senco, ki je ne moremo sprejeti, obenem pa bomo v njih iskali svoje izgubljene dele (dele, ki smo jih s tem, ko smo jih potlačili v nezavedno, od sebe odrezali) ter zdravilo za svoje lastne notranje poškodbe, ne zavedajoč se, da se le-to skriva prav v pripoznanju ter sprejemanju te naše izvorne bolečine. To je pot samozdravljenja duše

ter v končni fazi podlaga, na kateri se lahko razvije pristno in iskreno Sočutje do vsega, kar biva.