



DOTIK KOT NAJINTIMNEJŠI IZRAZ NAKLONJENOSTI

Ko sem raziskovala dotik, sem ugotovila, da je to res en skrivnosten del našega bitja, če jemljemo naše bitje, torej telo kot smo ga definirali na začetku (telo, duša, duh). Skozi dotik se začne naše življenje. Skozi dotik dveh duš, ki se ljubita (tako bi vsaj naj bilo). Takrat se začne naša pot in vseskozi nas spremlja dotik. Zato je dotik tudi naš najintimnejši del. Z dotikom lahko sebe negujemo, se ljubkujemo, najdemo zavetje v nas samih. Skozi dotik lahko nekomu nudimo podporo, ga tolažimo, mu izkažemo naklonjenost. Skozi dotik pa smo lahko tudi precej nasilni. Tako kot verbalno za otroka besed potrditve, je tudi fizično nasilje za otroka dotika hujše od smrti. Za vsakogar je fizično nasilje, spolno nasilje nekaj najhujšega. Toda za otroke, katerih prvi jezik ljubezni je dotik, je to, brez olepševanja, hujše od smrti.

Skozi dotik se intimno povežemo z ljubljeno osebo, skozi dotik in govorico našega telesa sporočamo nezavedne signale, katerih se je tudi moč naučiti prepoznavati (recimo, če nas nekdo ne gleda v oči lahko pomeni, da laže, je na nas jezen, ga je sram, se izogiba, če pogleda v levi kot pomeni, da razmišlja, procesira... prekrižane roke lahko pomenijo odpor, zaprtost ali samo mejo: stop, to telo je moje...)

Najzanimivejša stvar, ki pa sem jo glede telesa odkrila skozi svoja večletna raziskovanja, pa je to, da ima telo svoj spomin in sposobnost, da reče ne, ko mi to zavedno ne zmoremo (kot pravi že Gabo Maté v svojem videu). Kaj to pomeni, da ima telo svoj spomin? To pomeni, da karkoli se nam je v življenju zgodilo, karkoli so kadarkoli občutili, vse to ima naše telo v sebi zapisano. Četudi naš zavedno del možganov ne pomni določenih dogodkov ali si jih velikokrat celo prireja po svoje, pa ima telo shranjeno prav vsako najmanjšo podrobnost, ki se nam je zgodila. Zato velikokrat reagiramo avtomatično in nam ni jasno od kod tak odziv našega telesa. Naše telo se aktivira na poznane situacije in v skladu z našim takratnim doživljanjem tudi reagira. Zaradi česar si velikokrat razbijamo glavo, saj nam ni jasno kaj se dogaja. Ko pa se začnemo spoznavati, ko začnemo raziskovati naše telo, se pričnemo zavedati, da so vsi naši odzivi, vsa naša čutenja večinoma programirana v naših telesih že od otroštva. En sam dotik lahko aktivira plaz nepojasnjenih besed, vedenj, čutenj... Zelo zanimivo je tudi to, kar lahko preberemo v knjigi *Windows to the womb* ali v *Continuum concept*. To je, da je razvoj našega telesa natančno premišljen in avtomatičen. In, ker o tem novodobni ljudje premalo vemo, že novorojenčku lahko njegov razvoj precej uničimo. Ste vedeli, da bi otroka ob rojstvu morali takoj položiti na materino maternico (ne prsi), saj se v povezavi z njo začne sam raztegovati in si postopno in pravilno aktivira hrbtenico. Današnji starši in še kakšna generacija prej, smo ob rojstvu doživeli precejšen razvojni šok, ko so nas prijeli za noge, obrnili na glavo in udarili po riti, da bomo ja zajokali – ker mora biti Apgarjevi lestvica (kot ji pravimo danes) ocenjena z 10, seveda po kriterijih fakultetnih zdravnikov, ne življenja, ki ga ne moremo oceniti po lestvici. Da ne bo pomote, spoštujem zdravnike. Tiste srčne, ki razmišljajo s trezno glavo. Jih poznam kar nekaj. Toda ne morem mimo škode, za katero ugotavljam, da se dela že nosečnicam in novorojenčkom. Če se želite poglobiti, priporočam omenjeni knjigi. V njih najdete tudi modrosti starih plemen, ki so se še povezovali z zemljo in častili življenje na precej bolj pristen način kot mi.



Ena stvar, ki bi jo rada še omenila glede telesa je, da se na našem telesu vidijo tudi vse rane in travme, ki smo jih doživeli. Če poznamo osnovno sestavo človeškega telesa (lahko jim rečemo čakre), potem vemo, da ima človek 7 centrov, ki uravnavajo človeško telo. Vsak izmed teh centrov nam kaže kje se lahko še pocelimo in kako. Če prisluhnemo našemu telesu, potem si lahko rešimo življenje. Imate pogoste angine? Imate težave postaviti mejo, se potegniti zase, povedati kaj vas resnično muči? Potem je to dvojje po vsej verjetnosti povezano. Vas pogosto boli glava, imate zategnjene čeljusti in zakrčeno telo? Imate težave z izražanjem jeze: bodisi ste vzkipljivi bodisi se sploh ne jezite in vse potlačite? Potem je to dvojje verjetno povezano. Take in drugačne skrivnosti nam razodeva naše telo, če ga raziskujemo.

In dotik ima pri vsem tem zelo veliko vlogo. Dotik je kot nek katalizator, kot nek vmesnik, skozi katerega srkamo izkušnje, bodisi dobre bodisi slabe. Naše telo je sveto za nas. Ko postavimo mejo, tudi drugemu pokažemo, da naj bo naše telo zanj sveto. Le najbližje, najintimnejše osebe spustimo v telesni odnos. Ne dotikamo se kar vsakogar, ne spustimo kar vsakega v skrivnosti, ki jih govori naše telo. Zato menim, da je dotik najintimnejši izraz naklonjenosti, ki določa vse ostale čute. Pa tudi, da se vsi ostali čuti dopolnijo skozi dotik.

Jasmina Robnik Poličnik