

Kūnas žino kelią

Ar kada nors jautėte, kad protas tarsi supranta, ką reikia daryti, bet kūnas nerimsta? Kad tikslai pasiekti, bet jausmo „gyvenu savo gyvenimą“ vis dar nėra? Tokie pojūčiai rodo, kad gyvename atitrūkę nuo savo kūno išminties – emocijų ir pojūčių, kurie kalba tyliau nei mintys, bet dažnai daug tiksliau. Apie tai kalbamės su **Akville Kaženauske** – sertifikuota somatinio (lot. *soma* – kūnas) koučingo specialiste, kuri padeda žmonėms vėl atkurti ryšį su kūnu, pajusti vidinę tiesą ir išlaisvinti užstrigusią energiją. Šis pokalbis – apie tai, kaip gilus kūniškasis savęs pažinimas gali pakeisti ne tik mąstymą, bet ir gyvenimo patirtį.

KALBINO LAURA AUKSUTYTĖ

Kuo somatinis koučingas skiriasi nuo tradicinio?

Tradicionis koučingas apsiriboja mąstymu – atsakymų ieškome galvoje. Somatinis koučingas įtraukia visą žmogų – ne tik protą, bet ir kūną, emocijas, pojūčius. Dažnai vidinis diskomfortas kyla iš to, kad protas nori viena, o kūnas žino kita. Ir kai šie du nesisieja, prarandame aiškumą, ramybę, pasitenkinimą net tada, kai, atrodytų, turime viską. Kai neišjaučiame, užspaudžiame tokias emocijas kaip liūdesys, netekties skausmas, pyktis, negalime darniai jausti ir džiaugsmo, laimės, pilnatvės, prasmės.

Man itin patinka toks somatinio koučingo apibrėžimas: bendradarbiavimas kūrybiniame tyrinėjimo procese, siekiant padėti potencialui, kuris siekia išsiskleisti kliento gyvenime. Tai tikėjimas, kad visi esame kaip sėklos, kuriose jau yra visa informacija, reikalinga išaugti į patį gražiausią augalą, tereikia būtent tai sėklai, o vėliau – augalui reikalingų sąlygų. Somatinio koučingo metu kuriame būtent tokias sąlygas, kur klientas gali išgirsti vidinę tiesą, pamatyti savo tikruosius norus, atpažinti tai, kas trukdo jiems tapti realybe ir čia pat transformuoti somatiniame – t. y. kūno lygmenyje.

Tad somatinis koučingas kviečia dėmesį perkelti nuo minčių į kūną?

Taip, kūnas čia – ne dekoracija, o svarbus informacijos šaltinis. Jame slypi daug atsakymų. Somatinio koučingo



Jurgitos Venckienės nuotrauka

metu dirbame su jausmais, kūno kalba, vidiniu pojūčiu, kurį vadiname *felt sense*. Klientas mokosi, kaip būti savo kūne ir gyventi išvien su juo.

Pasak naujausių mokslinių tyrimų, 80 % informacijos nerviniais impulsais keliauja iš kūno į smegenis ir tik 20 % iš smegenų į kūną, tad jis tiesiogiai lemia mintis. Emocijos irgi gyvena kūne. Dabar populiari keisti mąstymą, keisti mintis. Tai, žinoma, irgi svarbu, tačiau ištis laimingo ir autentiško gyvenimo neturėsime nepatirdami vienybės su kūnu.

Kokių pagrindinių naudų žmogus gali patirti per šį procesą?

Somatinis koučingas padeda išsigryninti, ko ištis norime gyvenime, koks kitas žingsnis, pasimetus atrasti aiškumą ir kryptį. Mes nežinome, ko norime, kai aiškiai nejaučiame savo kūno. Šis metodas taip pat padeda išsivaduoti iš baimių ir įgyti daugiau pasitikėjimo savimi, susigrąžinti sveiką savivertę – taip atsiranda energijos ir erdvės svajonėms realizuoti. Kai harmonizuojame santykį su savimi, išoriniuose santykiuose su aplinka daugėja ramybės, pasitikėjimo ir pasitenkinimo. Išsprendę tam tikras „problemas“ kūno lygmenyje pastebime, kad nutikus įvairioms situacijoms reaguojame visai kitaip, nei tą darėme anksčiau. Tad šis metodas padeda jausti daugiau pilnatvės, atsipalaidavimo, lengvumo, prasmės ir džiaugsmo.

Pats didžiausias pokytis yra vidinis – jis pasikeičia, atsiranda daugiau vidinės jėgos, ramybės, pasitikėjimo, dalykai, kurie anksčiau erzindavo ar keldavo emocijas, nebetrūkdo arba tiesiog pasitraukia iš gyvenimo, daugėja energijos ir erdvės gyvenimui, apie kokį svajojai arba net nesvajojai (*šypsosi*).

Ar somatinis koučingas gali padėti patiriant stresą ir nerimą?

Somatinio koučingo metu galime prieiti prie giluminių įsitikinimų ir atpažinti tas vidines dalis, dėl kurių kyla stresas ar nerimas, arba dėl kurių gyvename būtent taip, kai stresas ir nerimas neišvengiami. Susidraugavus su giluminėmis priežastimis, keičiasi tiek vidinis pojūtis, tiek pats žmogus ir jo gyvenimas.

Somatiniame koučinge taip pat taikau nervų sistemos mentorystę pagal polivagalinės teorijos pagrindus, duodu paprastas, trumpas praktikas kasdieniui emocinei higienai ir gerai savijautai palaikyti.

Labai svarbu suprasti, kaip veikia mūsų nervų sistema, nes ji atsakinga už visus procesus organizme: organų, hormonų veiklą, kitas biologines sistemas. Nervų sistemos pagrindinė užduotis – padėti išgyventi, tad nuolat jaučiamas nerimas ir stresas rodo, kad kūnas jaučiasi nesaugus ir negeba susireguliuoti. Pavyzdžiui, jei patyrėme vystymosi traumą (tai gali būti ir paprasčiausia medicininė intervencija kūdikystėje) arba jei tėvai turėjo daug išgyvenimų ir nebuvo susiregulavę, mūsų nervų sistema galėjo neišmokti susireguliuoti. Tuomet žmogus gali visą gyvenimą patirti *functional freeze*, kai funkcionuoja pasaulyje, bet visai savęs nejauti. Tai iš tiesų pasitaiko gana dažnai, taip pat gali būti kultūrinių visuomenės normų, šiuolaikinio įtempto gyvenimo būdo, tikro nuoširdaus ryšio trūkumo pasekmė. Kai nuolat slopiname natūralius impulsus, neatliepiame bazinių poreikių, siekiame pritaipyti savo sąskaita, kūnas kenčia ir patiria stresą – tai signalas jam, kad gyvenimas nesaugus.

Natūralu patirti stresą – jo neišvengsime. Ir neturėtume to norėti ar tikėtis. Tačiau svarbu turėti sveiką, erdvią nervų

„Somatinio koučingo metu ORIENTUOJAMĖS ne tik į išorinius tikslus, bet ir į tai, KAIP NORIME JAUSTIS.“

sistemą, kuri gali lengvai susidoroti su tuo, ką gyvenimas pametė ar ko siekiame. Somatinis koučingas būtent ir padeda didinti nervų sistemos talpą gyvenimui, kurio norime.

Tad apibendrinant galima sakyti, kad žmogus pasiekia geresnių rezultatų, jei koučingas apima kūno pojūčius ir judesius, ne tik mentalinius aspektus?

Be abejonų, taip. Dažnai tam, kad pasiektume savo tikslus, reikia ne geresnės strategijos (nors ji irgi reikalinga), bet suvokti ir išgydyti tai, kas trukdo žengti tą pirmąjį žingsnį link tikslo arba tai, kas mumyse bijo to didesnio gyvenimo, kurio norime. Einant link tikslo tik kognityviai, galbūt galima viską pasiekti greičiau, bet to kaina gali būti sveikata, stresas, perdegimas, o įgyvendinę siekius galime suvokti, kad norėjome visai ne to. Somatinio koučingo metu orientuojamės ne tik į išorinius tikslus, bet ir į tai, kaip norime jaustis.

Kiek laiko trunka tipinis somatinio koučingo procesas, kokie jo etapai?

Pirmiausia vyksta pažinties sesija, kurioje aptariame, ko klientas tikisi, su kokiais iššūkiais susiduria, susipažįstame su procesu, įsivertiname, ar galėsime dirbti kartu. Reikšmingiausia nauda gaunama sistemingai dirbant bent 3, geriausia – 6 mėnesius. Galima turėti ir vieną atskirą sesiją tam tikram sprendimui priimti ar aiškumui į situaciją įnešti. Realūs pokyčiai gali išryškėti ir po pirmos sesijos arba užtrukti ilgiau. Tai individualu.

Ar visi klientai lengvai prisitaiko prie šio metodo, ar kyla kokių nors sunkumų?

Su kiekvienu klientu darbas skiriasi. Kartais žmonėms, kurie nėra pratę prie koučingo ir turėję daugiau psichoterapiinės patirties, neįprasta, kad taikant šį metodą niekas nesako, kaip yra ar turėtų būti. Pats klientas – savo patirties ir gyvenimo ekspertas, nes tokia erdvė labai įgalina.

Manau, pagrindinis iššūkis – neturėti lūkesčių, pasitikėti procesu jo neskubinant ir nepabėgti į mintis, vertinimus, greitas išvadas, bet ištis išbūti su tuo, kas yra. Tačiau lydėti šiam procese – jau mano darbas (*šypsosi*).

Taip pat žmonės neretai bijo, kad reikės daryti kažką nepatogaus. Kai kuriems nejauku eiti gilyn į kūną, ypač kai tai nėra įprasta, natūralu – kyla baimė susidurti su jausmais, nuo kurių galbūt visą gyvenimą bėgo, arba neįprasta jausti tam tikrus jausmus šalia kito žmogaus. Noriu patikinti, kad



„Somatinis koučingas – patirtinė KELIONĖ, kuriai nereikia išankstinio pasiruošimo, tik ATVIRUMO, SMALSUMO ir NORO leisti į vidinį tyrinėjimą.“

mano vedamose sesijose einame jūsų greičiu, švelniai ir tiek, kiek kūnas leidžia tą akimirką – tik tuomet jis prabyla taip, kad galėtų gyti. Dažnai pirmas kūno kalbos potyris žmogui yra lyg stebuklas.

Somatinis koučingas gali būti taikomas grupinėse sesijose ar tinkamesnis individualiems susitikimams?

Taip, taikomas ir grupėms. Dirbant su grupėmis somatinio koučingo metodu atsiveria galinga kolektyvinės reguliacijos ir atspindėjimo galia, todėl toks darbas netgi gali pagreitinti suvokimo ir įžvalgos procesą. Taip pat grupėje galima eksperimentuoti su ribomis, buvimu matomam, kontaktu – tai leidžia natūraliai perrašyti senus kūno ir psichikos modelius. Grupinis kontekstas sukuria emocinio palaikymo jausmą, priklausymo jausmą ir patyrimą, kad „aš ne vienas toks“. Žinoma, gali iškilti įvairių projekcijų, lyginimosi, pasipriešinimo, emocinių reakcijų, juk žmonės išsiskiria skirtinga savybėmis, kūno sąmoningumo lygiu, gebėjimu susireguliuoti. Tad

svarbu turėti gaires ir aiškius, visiems dalyviams priimtinus rėmus, gebėti jautriai ir sąmoningai laikyti erdvę.

Ar somatinis koučingas derinamas su kitais terapijos metodais, pavyzdžiui, psichoterapija ar meditacija?

Taip, koučingas gali būti derinamas ir su kitais terapijos metodais, kurie padeda klientui. Tačiau kai kuriems net nebereikia kitų metodų, nes dirbdami somatiniame lygmenyje jaučiasi pagaliau prisikasę prie šaknų.

Kalbant apie šaknis – ar somatinio koučingo metu dirbama su traumomis?

Aš nedirbu su trauma taip, kaip tai darytų terapeutas, kur trauma, siekiant ją išgydyti, yra darbo su klientu centre. Kaip somatinio koučingo ir nervų sistemos specialistė, padėdau žmonėms išmokti gyventi savo kūne – vėl atrasti gyvybingumą, vidinę ramybę ir aiškumą, girdėti intuiciją. Eidami norų išsipildymo ir labiau įkūnyto gyvenimo link, neišvengiamai sutinkame tai, ką vadiname trauma, nes dėl jų, mažų ar didelių, sunku gyventi savame kūne.

Darbas su trauma yra proceso dalis, bet ne tikslas. Tad neieškome jos specialiai ir nebandome transformuoti – tai įvyksta natūralaus proceso metu, kai išmokstame užmegzti kontaktą su tuo, ką jaučiame išlaikydami ryšį su dabartimi. Taip pat dažnai klientams padėdau rasti praktikas, kurios padeda išlikti savo ašyje, kurti vidinį saugumą, kad praeities įvykiai nekontroliuotų jų gyvenimo.

Ką patartumėte žmonėms, kurie neturi somatinio koučingo patirties ir nėra tikri, ar šis metodas jiems tiks? Kaip pasiruošti pirmoms sesijoms?

Jeigu žmogus pastebi, kad tradicinė pokalbių terapija nepadaeda arba tradicinis koučingas padeda pasiekti tikslus, bet vis tiek nesijaučia iki galo laimingas ir pasitenkinęs gyvenimu, nejaučia gyvenimo prasmės, dažnai savimi abejoja, nepasitiki savo sprendimais, jaučia įtampą, nerimą, vargina santykiai su aplinkiniais, tikrai vertėtų išbandyti somatinį koučingą, nes galbūt būtent šis metodas gali padėti.

Somatinis koučingas – patirtinė kelionė, kuriai nereikia išankstinio pasiruošimo, tik atvirumo, smalsumo ir noro leisti į vidinį tyrinėjimą. Pats svarbiausias somatinio koučingo elementas – saugi erdvė, tad žmogus gali tikėtis, kad nebus nieko, ko nenorėtų ar kur nesijautų patogiai. Padedama atsipalaiduoti, nurimti, sukurama aplinka, kurioje jaučiasi patogiai tyrinėdamas savo kūno pojūčius. Sesijoje viskas vyksta daug lėtesniu tempu, yra daugiau tylos, erdvės įsiklausyti, leidžiant kūnui natūraliai atsiskleisti.

Jūsų interneto puslapis vadinasi BODYBLOOMS. Kodėl toks pavadinimas?

Mano visa darbo ir gyvenimo filosofija – grįžimas prie savo šaknų, prigimties supratimas, savo biologijos išlaisvinimas ir prijaikinimas tos instinktyvios gyvūniškos dalies, kuriai dažniausiai nebuvo vietos. Tai pažinimas – savęs, savų ribų ir poreikių, savo saulės ir vandens, savų maitinančių resursų. Taip pat supratimas, kodėl nuo vienos veiklos pavargstame, o nuo kitos užsidegame, leidimas sau sekti tą ugnelę. Tai išmokimas skleistis ir stiebtis, sužinoti, kokia mūsų žiedo spalva, kaip kvepiame, kur maloniausia augti. Atsigręžimas į savo centrą, *Homo sapiens* prigimtį, atskyrimas to, kas natūralu, nuo to, kas toksiška. Tai tarsi kūno kalbos pamokos, klausymas jo išminties tam, kad nustotume vysti ir pagaliau išmoktume žydėti.



NEPILNAVERTIŠKUMO ŠEŠĖLYJE

Nesvarbu, kiek iš tiesų yra pasiekę gyvenime, kai kurie žmonės nuolat klijuoja sau etiketę – „nepakankamas“. Jų viduje gyvena (ne)tylus balsas, įkyriai primenantis, kad galėjo geriau, kažkam pavyko puikiau... Nepilnavertiškumo kompleksas retai matomas išoriškai, tačiau atkakliai griauja pasitikėjimą savimi, santykius ir gebėjimą džiaugtis gyvenimu. Kodėl jis atsiranda ir kaip ištrūkti iš jo šešėlio?

IŠ KUR ATKELIAUJA?

Nepilnavertiškumo jausmas neatsiranda per naktį – jis formuojasi pamažu, tarsi sluoksnis po sluoksnio. Dažniausiai šaknys siekia vaikystę ar paauglystę, kai žmogus pirmą kartą išgirsta, kad „galėjo pasistengti labiau“, „kaimyno vaikas mokosi geriau“ arba „iš tavęs tikėjimės daugiau“. Nuolatinė kritika, lyginimas su kitais ir neįgyvendinti tėvų lūkesčiai giliai į pasąmonę įrašo mintį, kad nesvarbu, ką darytum, vis tiek esi „nepakankamas“.

Suaugus šie vidiniai balsai niekur nedingsta, tik įgauna naujų formų. Socialiniai tinklai tampa nuolatiniu priminimu, kad kiti atrodo laimingesni ir tobulesni. Lyginimasis su dirbtinai kuriama idealia realybe dar labiau stiprina menkavertiškumo jausmą, net jei objektyviai gyvenimas visai geras.

Svarbu suprasti, kad nepilnavertiškumo kompleksas nėra paveldimas – niekas su juo negimsta. Jis išmokstamas per patirtis, žodžius ir santykius. O tai reiškia, kad galima išmokti jį atpažinti bei pamažu paleisti: iš naujo kurti santykį su savimi, grįstą pagarbą, o ne kritika.

APRAIŠKOS KASDIENIAME GYVENIME

Nepilnavertiškumo kompleksas gali būti nematomas iš šalies, tačiau kasdien tyliai veikia mintis, sprendimus ir elgesį. Vieni žmonės siekia būti tobuli – dirba iki išsekimo, nes tiki, kad tik nepriekaištingas rezultatas įrodo jų vertę. Perfekcionizmas tampa ne ambicijomis, o baime suklysti.

Kiti linkę menkinti save net tada, kai objektyviai pasiekia