
Poročilo športno psihološkega vikenda z delavnicami - Šport hotel Pokljuka 28.2. – 1.3.2020

A.C.

Petek, 28. 2. 2020

V organizaciji Društva za KVČB, smo se konec februarja zbrali na športno-psihološkem vikendu v Šport hotelu na Pokljuki. Tematika psiholoških delavnic je bila nova, zato je prišlo veliko članov društva iz vseh koncev Slovenije, ki so se udeležili že prejšnjih šol in delavnic z namenom, da poglobijo svoje dosedanje znanje. Ker so bile psihološke delavnice organizirane prvič so bili na Pokljuko vabljeni vsi člani društva.

V petek popoldan ob 17 h smo se tako zbrali in srečali z znanimi in novimi obrazi KVČB šole. Ob začetku druženja je bil predstavljen program, kaj bomo počeli tri dni. Da se spoznamo, se je pestra skupinica predstavila medsebojno v parih, nato smo še predstavili drug drugega iz para, pred celo skupino. Poudarek in pozornost smo dali na naša pozitivna področja in lastnosti, na lepše plati življenja, družino, hobije. Da si lažje zapomnimo naša imena, smo si drug drugemu pripeli lične lesene priponke z napisanimi imeni.

Prvi led medsebojnega spoznavanja smo prebili in smo sproščeno nadaljevali z večerjo in večernim druženjem z izmenjavo izkušenj, smehom, veseljem, da se ponovno medsebojno družimo. Saj veste, tisti, ki smo povezani v podobnih okoliščinah, se medsebojno razumemo brez nepotrebne navlake in hitro vzpostavimo vez.

Sobota, 29. 2. 2020

V soboto nas je po poti razumevanja in ozaveščanja psiholoških vsebin spopadanja z boleznijo, popeljala predavateljica, doktorantka psihoterapije ga. Ingrid Plankar. Glavnino prisotnih nas je že poznala iz udeležbe na prejšnjih šolah ali srečanjih. Tudi mi se je spomnimo, kot prijetno, poglobljeno in toplo osebo. Tankočutno je vodila nit delavnic, predvidena sta bila dva sklopa vsebinskih tem: "Faktorji, ki vplivajo na potek prilaganja boleznijo (KVČB) ter soočanje z občutki nemoči, negotovosti in nevednosti" in "Bolečina je "notranji krik", ki vabi k novim spoznanjem o sebi in življenjskim spremembam pri KVČB".

Ker je bila to delavnica in ker je želela, da čim več ozaveštimo, ponotranjimo, nas je povabila k sodelovanju z našimi vsebinami, vprašanji, mnenji, izpostavitvijo problemov, ki jih imamo. Seveda je pravilo, da stvari povedane v skupini, ostanejo varno deljene le znotraj skupine.

Delavnica 1. « - Faktorji, ki vplivajo na potek prilaganja boleznijo - KVČB ter soočanje z občutki nemoči, negotovosti in nevednosti - Ingrid Plankar doktorantka psihoterapije

Kako se spopasti z občutki nemoči, negotovosti, nevednosti, je tema, s katero se sooča vsak bolnik s KVČB na svoji poti spoprijemanja z boleznijo. In na sploh vsak človek v življenju, ne le bolnik. Občutke je enostavno treba zdržati in jačati svojo toleranco do njih, da si tako močan, da jih zdržiš. Zdržiš pri sebi in pri drugih.

Na začetku nam je obnovila razvojno teorijo.

Vsako obdobje od rojstva dalje je pomembno za naš razvoj. Najbolj so pomembna prva štiri leta življenja, od tega nas najbolj zaznamuje prvo leto in odnos z mamo. V prvem letu se razvijata zaupanje in varnost. Če je mama takrat nežna, topla, simbiotična, se bo razvil zdrav občutek varnosti v otroku, ga ne bo ogrožala zunanja situacija. Večina ljudi se ne počuti varno in ne zaupa. Trenutno družba ne ponuja varnosti, poglejte primer koronavirusa. Varnost bomo morali najti v sebi. V psihoterapiji se ustvari varen prostor, z namenom, da se ga prenese vase in se ga nato prenese v svet, ven iz nas.

Bolj, ko je človek ogrožen v sebi, bolj je predvidljivo, kje bo v življenju pristal. Če nimamo varnega prostora, se umikamo v male prostorčke, čedalje manjše in manjše. Zboleli bomo za takimi boleznimi, kjer bomo obležali ali bomo na vozičku.

Zato povabilo: iz malega se razširimo naprej.

Nato se razvija avtonomija, če otrok tega ne dobi, bo skozi življenje občutil sram in dvom. Potem starši učijo otroka prevzemanja samoiniciative, če se to ne razvije, bo dobil občutke krivde. Nadalje se razvija delavnost, pomanjkanje tega se kaže kot občutek manjvrednosti. V puberteti se lahko pojavi zmedena identiteta. In če zares odrastemo, bi morali hrepeneti po ustvarjalnosti.

Vsem se nam zdi, da nam odnos, ljubezen, družina pripada. A za to je treba garati, tako kot za materialne dobrine. Naučiti se ljubiti, na tem rabimo delati.

Veliko rabimo delati na sebi in se daleč nazaj vračati, da svoje razvojne korake oddelamo, da lahko kvalitetno živimo naprej.

Pri soočanju z boleznijo nas preplavijo različni občutki in razvijemo različne obrambe.

Pojavijo se negativna čustva, kot so jeza in bes, zamere, žalost, nemoč, frustracija, tesnoba, obup, krivda, strah, nezaupanje, zmedenost, zaskrbljenost, izguba zanimanja, sram, občutek neustreznosti, umik, izolacija, občutek osamljenosti, negotovost.

Obstaja povezava med zaskrbljenostjo, tesnobo in strahom, glede na to kako blizu nam je grožnja. **Skrb** nas pripravi, da čim bolj optimalno reagiramo. Naše **obrambe** so naše potlačitve, jih nezavedno uporabljamo in tu je ujete veliko naše energije, zato energije nimamo. Več obramb imamo, več smo plačali, manj energije v sebi čutimo. Če bi zmogli to reševati, predelovati, priti z vsebinami ven, bi nam nekaj energije ostalo. Zavedati se je potrebno, da ima čustveni svet drugo dinamiko, tu ne rešite stvari z glavo. Dovoliti si izraziti svoje vsebine. Dajmo prostor drugim, ko oni izrazijo svoje vsebine.

Z zaskrbljenostjo se lahko spopademo na aktiven ali pasiven način, ki pa ne deluje.

Jeza je čustvo, ki je potrebno, da ga izrazimo, na primeren način. Samo destruktivnost je potlačitev jeze, pojavi se občutek krivde. Žrtev svojo jezo, velikokrat skozi svojo obrambo, pošlje v drugega. To vlogo človek najtežje zapusti. Žrtvi je zelo težko, a nima dovolj energije, da bi naredila nekaj več. Žrtev čepi v občutku nemoči. Iz tega gre v dva občutka, to sta jeza in obup.

Žalost pomeni procesiranje občutka, podobno, kot ko hrano v črevesju, ko jo absorbiramo, predelamo in vržemo ven. Je čustvo, ki traja, tu se ustavimo. Ob izgubah je pomembno je da odžalujemo, da ne tlačimo občutkov žalosti z antidepressivi.

Sram se v razvoju obrne v krivdo. Sram je občutek neustreznosti lastnega bitja, krivda pa je neustreznost lastnega vedenja.

Nemoč – negotovost – nevednost

Več ko imate v sebi nemoči, bolj rabite to prikrivati in bolj imate izraženo kontrolo, nadzor, potrebo po moči in vplivu. Negotovost izhaja iz občutka ne-varnosti v prvem letu življenja. Prikriva se s kopičenjem materialnih stvari.

Občutek nevednosti prekrijemo z razvijanjem našega pametnega uma. Utrujeni smo od vseh informacij, globoko v sebi pa ne procesiramo občutkov nemoči, negotovosti in nevednosti.

Pri ne vem – ne morem – ne znam imamo ženske večji problem, kot moški, ker ne znamo spuščati stvari. Nihče nas ne uči zdržati občutkov, le kako jih prikrivati. Nemoč, ki v nekemu izvira iz agresivnega družinskega odnosa v otroštvu, on zdravi z agresijo, ker drugega ne pozna. Kdorkoli je kakorkoli agresijo doživljal, jo tudi sam izvaja.

Sprašujmo se, koliko vemo o sebi. Z zanikanjem dobimo bumerang. Pomembno je, da se pogovarjamo. Da izrazimo občutek, ki ga imamo v sebi. Če bi ljudje znali komunicirati, bi živeli v raj. Drugemu pustiti, da se odpre in začne govoriti o čustvih. Stopimo korak nazaj in ga poslušajmo. Ozavestiti, da mi nismo starši naših staršev. Tako kot tudi naši otroci niso naši starši.

Čuječnost se interpretira preveč enostavno. Pomeni pa prodirati v naše večje globine, v čustveni svet, v svet intuicije in naprej v duhovnost.

Otopelost je, ko zaspim, tudi ko sem obdan z drugimi.

Ko predelate nek vzorec, opazite, da je svet drugačen. Ampak, vi ste se spremenili.

Psihoterapija ni edino orodje, ki pomaga. Premalo se dela na orodjih. Dokler znotraj ne začne sidrati, se nič ne spremeni. Gre za postopnost in zavedanje, da nekaj iz sebe naredim. Vsak korak je pomemben, ne pričakovati sprememb čez noč.

Pri čustvih, smo pogledali, na kakšen način se kažejo v življenju, skozi katera prepričanja o sebi in skozi katera delovanja.

Negotovost, varnost, otopelost, izgube, izogibanje so čustva, katera smo podrobneje pogledali.

Pri izogibanju je pomembno, da se prenehate izogibati in začnete spet živeti.

Tudi bolezen nam lahko predstavlja umik od nekoga ali od situacije.

Predelujte miselne vzorce, pišite o travmatičnih dogodkih in ponovno izkušajte.

Poiščite svojo motivacijo. Prepoznati vrednote in cilje v življenju, ter kje se omejujemo.

Soočiti se je treba z bolečimi spomini, morami, intruzijami.

Intenzivna delavnica se je približala koncu. Naša predavateljica je imela pripravljenih še več vsebin, ki bi jih lahko podelila z nami, a smo se zelo obširno in bolj poglobljeno posvetili prvemu delu.

Drugi del "Bolečina je "notranji krik", ki vabi k novim spoznanjem o sebi in življenjskim spremembam pri KVČB, govori o tem, kako doživljamo bolečino, od česa je odvisna, s čim je povezana in kakšna so pričakovanja kroničnih bolnikov. Vprašajmo se, ali se poznamo in kaj je pomen življenja in bolezní? Kako komuniciramo s telesom in kako razvijamo lastne potenciale?

Če se ozremo v te vsebine, doumemo, da je pot vase edina pot do samospoznanja in s tem do spoznanja resnice o sebi in svetu. To je ogromno področje in se lahko še veliko naučimo.

Kaj je pomembno v odnosih? Da sebe delimo in podelimo s svojimi občutki, zavedanjem, izkušnjami. Tako razumemo, začutimo drug drugega in smo si v oporo. Nihče ne more napredovati brez drugih ljudi. Nismo namenjeni, da bi bili v življenju sami.

Poduk te sobote je bil, da nas vse notranje vsebine, ki jih ne predelamo, ne ozavestimo, ki jih zanikamo, slej ko prej dohitijo in se izrazijo nekje v telesu. Če ne prej, pa z boleznimi v starosti, kot je na primer demenca. Torej dragi vsi, ne zatiskajmo si oči pred problemi. Pogumno se soočimo s svojo notranjostjo, ki nam jo kažejo razno razni občutki in čustva. Ne zanikajmo sebe, pomembni smo. Imamo moč, da rešimo svoje probleme.

Predah smo si privoščili na svežem zraku sončne Pokljuke ali pa le počivali po sobah ter ob klepetu. Nobenega ni pustila ravnodušnega ta delavnica. V sebi smo brskali za dogodki, situacijami, odzivi, ki so nas pripeljali v bolezen.

Nadaljevali smo z vajami za telo. Naš član, Andrej Bohinc, nam je predstavil vadbo Taichi-qigonga. Vodil je raznorazne vaje, s katerimi smo se razgibali in tudi dobro raztegnili hrbtenico. Vsak jim je bil sposoben slediti.

Sledila je večerja, kjer so nas v hotelu razvajali tudi s sladkimi dobrotami, s prekmursko gibanico in grmado. Potem smo se razgovorili v večernem druženju. Napovedani pohod z baklami, je bil žal odpovedan zaradi pomrznjene podlage. Vsa Pokljuka je bila odeta v lepo belino, ki bi bila za nočni pohod prevelik zalogaj.

Nedelja, 1. 3. 2020

Tretji dan druženja v nedeljo, je bil dinamično sproščen. Kmalu po zajtrku smo migali in se nasmejali na igrah brez meja. Razdeljeni v štiri skupine, smo se pomerili v kar trinajstih kratkočasnih igrakah. Mi, ki smo soočeni s težkimi boleznimi, se znamo boriti. In to smo dokazali tudi pri igrah. Drobižki, Zvezde, Zmagovalci in Pokljuka, smo vneto smo tekali med stožci, poskakovali na žogah, podajali žoge, podpirali v paru, lovili ravnotežje, kazali spretnost, urili spomin, natančnost, zaupali vodstvu drugega in podobno. Čestitke Zvezdam za osvojeno prvo mesto.

S krajšim premorom, smo zaključni del namenili strnitvi vtisov, izpolnitvi anket, zahvali, slovesu. Skupinska fotografija za spomin ni izostala. Naše vezivo je bila oseba, ki predstavlja srce in steber društva KVČB, to je ga. Mateja Saje, ki se ji lepo zahvaljujemo za vso organizacijo in izpeljavo tega dogodka. Tako mesto druženja, kot izbrane vsebine in predavateljica, so bili skrbno izbrani.

Hitro, hitro nam je minilo to druženje. Razšli smo se opremljeni z novim znanjem, ki nam bo pomagalo premagovati vsakdanje ovire. Spoznali smo nove ljudi in si tako ustvarili nov krog medsebojnih poznanstev. In misel na naša vnovična srečanja na naslednjih dogodkih Društva KVČB, nas je z nasmehom pospremila domov.