

seboj in zdi se, da jima je skupna krivda. Njune pritožbe čez partnerja so verjetno znane mnogim od nas. Njegova odsotnost, nezmožnost ubesedenja občutij in umikanje v Suzani prebudijo jezo.

Zdi se, kot da se borita za življenje. Vsak ima potrebo po varni čustveni povezanosti v odnosu, po ljubljenosti. Tudi v opisanem primeru se oba sprašujeta vedno isto: Ali si tu zame? Ali sem ti pomemben/-a? Ali boš prišel/-a, ko te bom potreboval/-a? Vsakokrat, ko je Suzana pristopila do Jana in odkrito spregovorila o svojih občutjih, se je Jan umaknil. To je v njej povzročilo še večjo jezo (kričanje), čemur sta sledili nemoč in žalost. Tudi Jan je imel občutja. Njegovo izražanje, vedenje je povsem drugačno od Suzaninega. Ni bilo niti potrebno, da bi bil vznemirjen ali v stiski, saj je Suzana opravljala vse čustveno delo za oba. Suzana je bila neprestano jezna na Jana, obenem pa mu je nezavedno pomagala, da je ohranjal močno, hladno pozicijo moža. Ves njen trud, da bi spremenila moževo vedenje, je bil zaman, lahko pa naredi spremembe pri sebi. To pa ni lahko. Sčasoma je Suzana lahko samo mirno poslušala Jana, ko je spregovoril o službenih težavah. Ob tem ni izrazila svojih občutij ali predlagala morebitne rešitve. Ko si je Jan lahko vzela dovolj časa in prostora, je tudi on lahko začutil žalost in

nemoč. To pa si je Suzana globoko želela. Čeprav ji je bilo neprijetno, ko je videla in začutila njegova boleča občutja, si je priznala, da del nje še vedno želi podobo hladnega in močnega moža. Spirala jeze nima konca, saj vedenje enega vzdržuje vedenje drugega. Dober način, kako lahko prepoznamo ujetost, je vprašanje: Kaj lahko jaz spremenim pri sebi? V našem primeru sta si oba želela bližine in varnosti, vendar ju je prežemal tudi globok strah. V odnosu se nam vedno ponujajo neštete možnosti. Tudi Suzana je lahko izbirala: »V redu je; sicer mi ni vseč, ampak s tem lahko živim,« ali: »Lahko še ves teden gledam nedokončano pleskanje, ki ga je začel mož v otroški sobi. Lahko ga tudi sama dokončam, ne da bi bila ob tem prežeta z jezo. Kaj lahko narediva, da se ob tem ne boš počutil odrinjenega, jaz pa ne bom besna? Ena od možnosti je, da pokličeva pleskarje, če nama do konca tedna ne bo uspelo dokončati.«

Nad vse pomembno je, da smo sposobni razmisliti o svojih mislih, čustvih in biti sposobni pomen teh misli in čustev tudi razložiti. V tem smislu bo zakonski odnos in odnos med nama omogočal prepoznanje, da je drugi del mene in jaz del njega. Pogoj za to pa je, da partnerja spoštujeta razlike med njima. Tako lahko spoznamo, da lahko izbiramo, kako bi živeli svoje življenje. ◀



Fotografija je simbolična.
Foto: Petra Duhannoy

Literatura

- Gostečnik, Christian (2010): *Neprodirna skrivnost intime*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Johnson, Sue; Burr, Sandra (2008): *Hold me tight: seven conversations for a lifetime of love*. New York: Little, Brown and Company.
- Lerner, Harriet (2002): *The dance of connection: how to talk to someone when you are mad, hurt, scared, frustrated, betrayed, or desperate*. New York: HarperCollins Publishers.
- Lerner, Harriet (2005): *The dance of anger*. New York: HarperCollins Publishers.

Taktilna integracija

■ **Marjeta Krejči Hrastar**, višja fizioterapevtka, je inštruktorica za integracijo refleksov po metodi MNRI, za BrainGym in BBA in se intenzivno strokovno izobražuje ter pridobiva klinično prakso tako v ZDA kot v Evropi na ravni neinvazivnih tehnik vstopanja v integracijo primarnih možganskih povezav na ki se osredotoča na optimiziranje možganskega delovanja. Iskana je v Sloveniji in v tujini.

Taktilna integracija je osnovna tehnika metode MNRI (Masgutova nevro-senzomotorična refleksna integracija). V Sloveniji je seminar o taktilni integraciji prvič organiziralo podjetje Avevita v letu 2008. Od takrat dalje se je zvrstilo že veliko tečajev MNRI in izobraževanje o taktilni integraciji je sledilo ciklično, vsaki dve leti. Letošnje leto pripravljamo tečaj taktilne integracije tudi preko DKPS, in to prvič v slovenskem jeziku.



Kaj je taktilna integracija

Osnova taktilne integracije je izvajanje točno določenega procesa dotikov, ki ga lahko delamo otrokom ali odraslim. Tehnike dotika temeljijo na teoriji o razvoju vzorcev kožnih receptorjev na stopnji zarodka. Zaredek je namreč tridimenzionalno zgrajen iz treh plasti: endoderma, mezoderma in ekto-derma. Iz endoderma se razvijejo notra-



nji organi, iz mezoderma naš oporni sistem (mišice in kosti), iz ektoderma pa se razvija centralni živčni sistem in koža. Koža torej ves čas, od spočetja dalje, sodeluje v razvoju našega živčnega sistema in je kot naše 'tipalke'. Če pride do kakršne koli motnje v razvoju kože, ta pošilja v možgane popačene informacije, in ker dobi centralni živčni sistem popačene informacije, se lahko nanje napačno odzove in se narobe razvija.

Koža je naš največji organ in tvori zunanjo mejo našega telesa. Da bi lahko telo učinkovito obvladovali in ga v polnosti izkoristili, se moramo te meje zavedati. To nam omogočajo kožni receptorji – končne 'tipalke', vendar le v primeru, da so integrirani (pravilno vključeni v celotno shemo telesa). Cilj taktilne integracije je preko kože optimizirati možgansko deblo, sprostiti obrambne reflekse in v celotnem sistemu spodbuditi varnost, iz katere izhajajo zaupanje, zdrav razvoj in pravo delovanje ter odzivanje našega telesa.

Telo ne more delovati hkrati v dveh sistemih: sistemu zaščite in sistemu napredka; ali deluje v enem ali drugem. Če se torej v lastni koži ne počutimo varne, ne moremo napredovati (v vseh pogledih). Zato želimo s taktilno integracijo telesnemu sistemu s

pravim dotikom zagotoviti varnost. Več o tem lahko preberete v knjigi *Biologija prepričanj* (Lipton, 2013, 6. poglavje: Rast in zaščita).

Kaj se zgodi ob izvajanju taktilne integracije
Taktilna integracija:

- uravnava in integrira devet kožnih receptorjev,
- izboljša razvoj in delovanje možganov,
- izboljša proprioceptivno zaznavanje,
- pospešuje nevro-senzomotorično integracijo,
- izboljšuje hipo- in hipersenzitivnost,
- omogoča, da dotik sprejemamo kot nekaj varnega, spoštljivega in ljubečega,
- je osnova za pozitivne spremembe v razvoju in procesu življenja in učenja.

Taktilno integracijo kot zelo učinkovito tehniko priporočamo za pomoč pri otrocih pri sledečih izzivih:

- težave s pozornostjo in koncentracijo (ADD/ADHD),
- šibka senzorična integracija,
- avtizem, Aspergerjev sindrom,
- cerebralna paraliza,
- govorno-jezikovne težave,

- specifične učne težave,
- različni razvojni zaostanki.

Omenjene težave imajo velikokrat vzrok v neintegriranosti kožnih receptorjev. Neintegrirani kožni receptorji pa so lahko vzrok za neintegrirane primarne reflekse, ki se kažejo v zgoraj omenjenih simptomih. Več o tem lahko preberete v priročniku za starše (Masgutova, S.; Masgutov, D., 2015).

Kako se to kaže v vsakodnevnem življenju? Otroci s posebnimi potrebami pogosto slabo uravnavajo taktilne občutke. Hipersenzitiven (preveč občutljiv) otrok se bo na dotik lahko odzval z umikom na tipni dražljaj, zavračal bo določena oblačila, se izogibal določenim materialom ter finim motoričnim aktivnostim. Kadar je občutek za tip pomanjkljiv, lahko otrok išče prekomerne stimulacije in ima visok prag tolerance na bolečino. Otroci, ki se rodijo s pomanjkljivim zaznavanjem tipnih dražljajev, ne prejemajo učinkovitih informacij preko kože. Zato se ne počutijo varne, pogosto jih je strah v neznanih in učnih situacijah, zato se jim izogibajo.

Iz našega učnega okolja so že pred leti izrinili dotik kot nezaželeno dejanje. Otroci pa za svoj razvoj *nujno* potrebujejo dotik, saj se možgani le preko zadostnega števila impulzov preko kože lahko zdravo razvijajo.

S pomočjo taktilne integracije lahko otrokom zagotovimo zdravo zaznavo, optimalen razvoj kože, pomiritev periferne in centralnega živčnega sistema, kar je ključno za otrokov razvoj in napredek. Taktilno integracijo priporočamo tako otrokom kot odraslim. ◀

Literatura

- Lipton, Bruce H. (2013): *Biologija prepričanj*. Kranj: Zavod V. I. D.
- Masgutova, Svetlana; Masgutov, Denis (2015): *Parents' Guide to MNRI*. Svetlana Masgutova Educational Institute, LLC.



Seminar *Taktilna integracija* bo v slovenskem jeziku v Ljubljani, 18. in 19. 5. 2019, v obsegu 20 ur. Izvajala ga bo Marjeta Krejči Hrastar.
Informacije in prijave:
<http://www.dkps.si/seminarji/taktilna-integracija/>.