

Prebudite se skozi čustva

F.E.E.L.

umetnost in lepota čutenja

Zdravljenje travm iz preteklosti, umetnost čutenja
v sedanjosti in moč za izbiro prihodnosti.



dr. Špelca Morojna

Kazalo

Kako brati to knjigo	21
Senzitivnost - dar ali prekletstvo?	23
Občutek pristne živosti	25
Pionir v svoji okolici	29
<i>Naša najmlajša in srednja šola</i>	31
Umetnost in lepota čutenja	35
Moja zgodba	39
<i>Samozavest je najmočnejša privlačna sila</i>	42
Kaj so čustva?	45
Naravni cikel čustva	46
<i>Kako sem predelala strah pred samoto</i>	51
Proces manifestacije in anatomija težav	53
Proces manifestacije	54
Anatomija težave	56
<i>Samozavest, pobeg od doma in kako ustvarjam partnerja?</i>	58
<i>Počutim se neumna</i>	65
Ali pozitivna in negativna čustva res obstajajo?	69
<i>F.E.E.L. je moj iskreni doktorat</i>	72
<i>Strah in njegovo darilo</i>	73
Čustvena reakcija	77
Pristna čustva	79
Sporočila "negativnih" čustev	80
<i>Ne zapuščaj me, prosim ...</i>	81
F.E.E.L. - začuti, ozdravi in manifestiraj	85
<i>Upočasnitev</i>	86
Naj se zavesa odpre	87
F.E.E.L. je del vas	90
<i>Človeštvo se bo ozdravilo skozi F.E.E.L.</i>	91
Brskanje po starih občutkih	92
<i>Danes se je izpisala iz srednje šole</i>	93
10 principov F.E.E.L.	96

Odloči se za občutenje. Utelesi. Izrazi. Spusti.	97
F - odločite se za občutenje (feel)	98
Stik s tem, kar resnično čutite	99
Spuščanje obramb	101
Goli občutek	101
Povzetek F - odločite se za občutenje	103
E - utelesi (»embody«)	104
Pretočnost energije v telesu	106
Spustite se iz glave v telo	106
Upočasnite	108
Naredite prostor za čustva	109
Povzetek E - utelesi	110
<i>Družinske nevihte na bosanski piramidi Sonca</i>	111
E - izrazi (»express«)	114
Izrazite iskreno, golo čustvo	117
Prevzemite lastništvo in odgovornost za svoja čustva	119
<i>Izražanje čustev in vpliv na otroke</i>	120
<i>F.E.E.L. res rešuje življenja in odnose</i>	121
Izražanje je rešitev	122
Pasti pri iskrenem izražanju	125
<i>Ne, jaz pa ne bom ranljiva ...</i>	126
Prva past: intelektualizacija	129
Druga past: vloga žrtve	130
Tretja past: izogibanje	131
Četrta past: zapletanje v zgodbo	132
Peta past: obsojanje	133
<i>Kmalu bom nazaj</i>	134
Da bo izražanje lažje	136
Povzetek E - izrazite se	137
L - spusti (»let go, let love«)	138
<i>Magični trenutek, ko se je rodil F.E.E.L.</i>	138
<i>Začutila sem »priklop nase«</i>	140
Kako spustiti?	141
<i>Zvit gleženj in počutim se (ne)vredna ljubezni</i>	144
Ali je let go samo katarza?	147
Oblike in pasti pri spuščanju	148
Ali spuščanje/prepuščanje pomeni pasivnost?	148
<i>Ne vem, kaj me čaka, a sledim sebi</i>	149
Ali imam v sebi pravi ali navidezni mir?	151

Sem preveč čustven/dramatičen ali premalo čustven/apatičen/hladen?	152
<i>Empatičnost ali dušenje</i>	153
<i>Mi smo ubogi, vi pa imate, dajte nam!</i>	155
Povzetek L - prepustite se	158
Zdravljenje preteklosti, občutenje sedanosti in manifestiranje v prihodnosti	159
Občutenje sedanosti	161
<i>Zakaj ne morem zaračunati za svoje čustvene storitve</i>	164
Razbijanje mitov o čustvih	165
Pozitivne misli ustvarjajo pozitivno realnost	165
<i>Sovražim, sovražim, sovražim</i>	166
Živi iz srca, odpri srce	168
Ne prebavljaj čustev drugih ljudi	169
<i>Strah me je ... je moje ali ne?</i>	170
Ne jemlji osebno	172
<i>Zakaj tvoja mama ne more biti kot moja?</i>	172
Naj te ne briga, kaj si drugi mislijo	174
Zlitje, prepad in zdrava povezanost v odnosih	176
Zdrava povezanost	179
Prepad	180
Zlitje	182
Ozdravite odnos in ustvarite zdravo povezanost	183
<i>Pogrešam te</i>	187
<i>Naporno potovanje in nagrada</i>	188
Zdravljenje preteklosti	193
Travma in zamrznjena čustva	194
Razreševanje travme - ujeta energija želi nazaj v življenje	196
Prepoved pozitivnih in lepih čustev	197
<i>Moj oče se je vrnil</i>	198
<i>Odpušcanje in osvoboditev</i>	205
Manifestiranje v prihodnosti	209
Kaj je manifestacija	210
Manifestiranje, ko veste, kaj si želite	211
Manifestiranje občutenja in počutja	213
Manifestiranje, ko »ne deluje«	214
<i>Kako sem ustvarila dom</i>	218
<i>Doma smo</i>	220

Čustveno zdravje, pismenost, inteligenca in stabilnost	223
Ne bojte se soočiti s temnim delom svoje duše	225
<i>Ženske, noži v hrbet in 1000 let zgodovine</i>	226
Iluzija čustvene rane	230
F.E.E.L. in svoboda	233
<i>Počutim se ne vredna</i>	234
Prebujenje v kraljestvo enosti	237
<i>Medvedova koža</i>	239
Namesto zaključka - ne jemljite vsega tako resno	245
PLONKEC F.E.E.L.	248
Praznovanje F.E.E.L. in AHA momenti	249
F.E.E.L. ACADEMY in LEADERSHIP	252
Knjižna uspešnica POMAGAJTE NAJSTNIKU IZRAZITI JEZO	254
Izobraževalni sistem F.E.E.L.™	256
F.E.E.L.™ skupine in posebnost dela v skupini	257
Kazalo slik	258
Viri in literatura	259
Kdo je Špelca Morojna?	261



Kako brati to knjigo

Ta knjiga je napisana s srcem. Vse, napisano v njej, je plod osebnih izkušenj, let izobraževanja, neskočnih ur supervizije (ki jo imam redno na dvotedenski bazi že vsa leta, odkar delam z ljudmi), izkušenj dela s tisoči študentov v dolgoročnih izobraževanjih in individualnega dela z ljudmi.

Trudim se uporabljati jezik, ki je blizu vsakomur, in namenoma ne uporabljam pretiranih strokovnih izrazov, ki vas lahko zmedejo in pustijo v občutku manj-vrednosti.

Skozi knjigo vas vikam, včasih pa v pripoved in učenje vključim tudi sebe in pišem v 1. osebi množine ali 1. osebi ednine. Če uporabim obliko spola, zaradi enostavnosti govorim v moškem spolu, a mislim seveda oba spola. Ko govorim o svojih študentih, so vsa imena izmišljena.

To je knjiga, ki jo berete počasi in globoko. Je energetskega zapisa, ki vas bo predramil in premaknil, osvobodil pa bo tudi vaš pogled na čustva, saj na njih ne boste več gledali enako kot prej.

Ko berete knjigo, vas povabim, da sledite sebi. Ko začutite, da je za določen dan dovolj, odložite knjigo, prebrano integrirajte in doživite, nato pa berite dalje. Zelo vam priporočam, da knjigo preberete večkrat, kajti vsakič boste v njej našli kaj novega. Skozi vašo osebno, duhovno in čustveno rast se spreminjate in enake besede boste čez nekaj časa prebrali in dojeli čisto drugače.

Knjigo lahko drugič (tretjič, stotič) berete "po naključju". Odprete na naključni strani in prejmete sporočilo za določeno situacijo, ki vas bremeni ali drži na mestu.

Ne boste verjeli, ampak to metodo s svojimi lastnimi knjigami zelo rada uporabljam tudi sama. Zakaj? Ker pozabim. Ker se zapletem ali pa potrebujem ljubeč opomnik, da se vrnem vase.

Za konec pa, čutite knjigo! Berite jo s celotnim telesom in ne samo z umom. Ne skušajte vsega razumeti, raje dovolite, da se vas knjiga globoko dotika, naj vas premese, podžge, olupí, naj vam odnese, česar ne potrebujete več, naj vam pomaga odstreti vaše oblake in naj vam pomaga, da bo vaše sonce zasijalo v vsej svoji lepoti!



Senzitivnost - dar ali prekletstvo?

Senzitivnost je vaš ključ do življenjske energije. Če jo zatrete, zaprete pretok življenja skozi svoje telo in dušo, in posledično se boste počutili prazni, puhli in mrtvi.

To knjigo ste prijeli v roke, ker ne želite več tlačiti svojih občutkov, ampak jih sprejemate ali želite sprejeti kot najboljše vodnike na svoji poti.

Verjetno ste senzitivni in čisto mogoče je, da vam s to lastnostjo ni prav lahko živeti. Če ste svojo senzitivnost že zdavnaj skušali zatreti, "pozdraviti" ali vsaj omiliti, potem ste eden izmed mnogih prebujajočih se ljudi, katerih namen je, da svetu vrnemo živost, ki jo lahko prinesejo samo čutenje, sočutje, povezanost in globina.

Naš namen je, da prepoznamo vrednost, ki jo sposobnost čutenja prinaša. Obdarjeni smo s tem, da ne zmoremo (več) tlačiti svojih občutkov, pa če se še tako trudimo.

Morda se včasih vprašate, ali je senzitivnost dar ali prekletstvo, in želim si, da bi vam bilo vsak dan bolj jasno, kakšen velikanski dar ste prejeli. Hkrati z njim pa tudi veliko priložnost in odgovornost, kaj boste z njim naredili.

Lahko ga uporabite za trpljenje in za to, da ste žrtev drugih, ki niso tako senzitivni kot vi. Lahko pa se čustveno pozdravite in okrepite do te mere, da boste postali luč vsem, ki šele dojemajo, da so prav tako senzitivni, le da je njihova senzitivnost še v (pol)spečem stanju.

Senzitivnost je vaš ključ do življenjske energije. Če jo zatrete, zaprete pretok življenja skozi svoje telo in dušo, in posledično se boste počutili prazni, puhli in mrtvi.

Če jo, v nasprotju z zgornjim, dopustite, boste živi. Živeli boste in ne živetarili. Postali boste prostor za čutenje, in to je izkušnja, ki vam bo vsak trenutek naredila pomemben, dragocen in ga vtkala v vašo življenjsko tapiserijo.

"Že, a kaj, če bo bolelo?" je morda vaše prvo vprašanje.

Bo bolelo, a samo dokler vaš prostor za čustva ni dovolj velik in močan, da postane pretočen za vse vaše izkušnje, za vse, kar občutite, in za vse, kar življenje želi izraziti skozi vas.

Potem ne bo več "bolelo". Postalo bo samo izkušnja, ki vas gradi, opolnomoči, mesi, izpolnjuje, prežarja in ovekoveča. Izkušnja boste vi in vi boste izkušnja.

Do tja pa boste prišli samo skozi človeške dogodivščine. Vsakdanje, običajne, lepe, boleče, pravilne, krivične, ljubeče in krute. Ko bodo vse dobile svoj prostor v vas, boste dojeli Življenje.



Občutek pristne živosti

Ni toliko pomembno, kaj čutimo, za občutek pristne živosti je najbolj pomembno to, da čutimo! Čutimo lahko karkoli, samo da je pristno, svobodno in pretočno, brez obsojanja ali cenzure.

Ali mi znate odgovoriti, kateri je bil najpomembnejši dogodek vašega življenja?

Najlepši dogodek vašega življenja?

Najbolj žalosten?

Kateri dogodek vam je morda popolnoma obrnil vaše življenje?

Kaj pa dogodek, ki vas je najbolj razjezil ali prizadel?

Ali pa se vas je globoko dotaknil in zaznamoval za zmeraj?

Če gremo naprej, kaj ste doživljali ob svojem najbolj priljubljenem filmu?

Kaj v vas vzbudi vaša najljubša pesem?

Zakaj se vas dotakne pevec, pevka, igralec, igralka?

Kaj vam podarja kraj, kjer ste preživeli počitnice ali zanimivo potovanje?

Če bi rekla, da ste si jih zapomnili zaradi tega, ker so v vas vzbudili močna čustva, bi imela prav. A moja želja je, da se vas dotaknem bistveno bolj globoko.

Ko čutite, skozi vas pluje življenjska energija na polno. Počutite se živi, vitalni in napolnjeni.

Dogodke in doživljanje ste si zapomnili zato, ker ste bili v njih res živi! V njih je skozi vas na polno tekla življenska energija, in to je najpopolnejši občutek, zaradi katerega ste se pravzaprav rodili.

Živi se počutite takrat, ko ste polno prisotni in ko pristno, prosto in globoko čustvujete (kaj natanko to pomeni, bom razložila kasneje).

Otroci so živi in polni energije zato, ker še nimajo vgrajenih zavor za zdravo in prosto čustvovanje. Z odraščanjem je teh zavor vedno več in z njimi umiramo na obroke.

Učimo se prilagoditi, obnašati, povedati le tisto, kar je sprejemljivo, naša avtentična narava pa počasi blede, izgublja energijo in tone v pozabo. To je največja bolečina človeka.

A naša največja ovira in naš nevidni sovražnik je, da se tega ne zavedamo (več). Čutimo le, da naša energija usiha in v naši naravi je, da se proti temu borimo.

Če se ne zavedamo, da z obnašanjem, navadami in vzorci ustavljamo svojo energijo, jo skušamo prebuditi na vse mogoče načine. S substancami (koliko ljudi poznate, ki so sproščeni in polni življenja šele, ko se napijejo), z energijskimi napitki, s skoki čez plot, s prepovedanimi dejanji ali adrenalinskimi aktivnostmi.

Nekaj časa sem obsojala tovrstno ravnanje, potem pa sem prišla do spoznanja, da je to način, da človek sebe ohranja vsaj malo pretočnega. Posledice za zdravje so sicer zelo porazne in dolgoročno tako ravnanje ne prinese dobrih rezultatov, a njegovo priljubljenost lahko razložimo s tem, da sproščajo zastalo energijo in se tako človek vsaj za nekaj ur počuti živega.

Najgloblja želja človeka je torej, da se počuti zares živ!

Tudi sama sem bila dolga leta odvisna od adrenalinskih športov. Kot najstnica sem sicer skušala ustrezati vrstnikom in sem se nekajkrat pošteno napila, a ko sem ugotovila, da moje telo tega ne prenaša, sem našla novo pot. Ekstremni alpinizem.

Spominjam se hlastanja po občutku, ki ga nisem mogla nikoli uloviti. Ko sem dosegla svoj cilj, sem bila v trenutku prazna in sem se pognala za novim ciljem. Najbolj nesrečna sem bila, ko se je moje telo moralo regenerirati in nisem mogla svojih ciljev dosegati tako pogosto, kot bi si želela.

Skozi šport sem pretočila veliko svoje zamrznjene jeze in nabranih frustracij, zato sem mu izjemno hvaležna (to sem dojela kasneje). Natanko se spominjam trenutka, ko sem po treh letih šolanja za energijsko zdravilko, ki je bilo pravzaprav globoko (čustveno)

zdravljenje, stala v naravi kot udeleženska delavnice z zvokom in je potreba po plezanju enostavno padla z mene. Kot da bi težak oklep, ki me je varoval, vodil in se ga nisem niti zavedala, dobesedno v trenutku padel z mene.

Najprej nisem ne mogla in ne hotela verjeti. A vedno bolj sem občutek, da zares živim, doživljala, ko sem čutila, čutila, čutila ..., in ekstremno plezanje enostavno ni bilo več potrebno.

Verjamem, da si tudi vi si želite občutiti, želite si, da se vas drugi ljudje, besede, glasba, dogodki globoko dotaknejo. V takih trenutkih ste prežeti z življenjskim sokom, vaše telo se v takšnih trenutkih najbolje počuti in ostaja zdravo.

Leta proučevanj in dela s tisoči študentov so mi razjasnila, kaj je pri čutenju najbolj pomembno oz. kaj je tisto, kar nam daje največji občutek živosti.

Ni nam toliko pomembno, kaj čutimo, za občutek pristne živosti je najpomembnejše to, da čutimo! Čutimo pravzaprav lahko karkoli, samo da je pristno, svobodno in pretočno, brez obsojanja ali cenzure.

Ko čutimo, se življenjska energija svobodno pretaka, ko čustva ustavimo, se ustavi tudi energija. Ker vsi, brez izjeme, najbolj iščemo občutek živosti, se počutimo mnogo bolj žive, ko čutimo, kot če ne čutimo. Vsem nam je skupno tudi, da se počutimo bolj žive, če čutimo neprijetna čustva kot da smo čustva ustavili. Življenje ustavljanja čustev oz. v pogovornem jeziku "biti brez čustev" je prazno in povzroča hude stiske in bolečine.

Znano je tudi, da imajo otroci (in odrasli) raje negativno pozornost kot nobene pozornosti. Ignoranca je najhujša bolečina in verjetno imate raje, da vas nekdo kritizira kot ignorira. Nič pozornosti, ignoranca, tišina so znaki boleče ustavljene življenjske energije, ki jo najtežje prenašamo.

Če povzamem: čustva so življenje. Ne samo da delajo naše življenje lepo (ali pa mizerno), namenjena so temu, da nas napolnijo, da nam dušo in telo naredijo vitalno, pretočno, nam podarijo energijo in moč, da svoje življenje resnično preživimo in ne preživitarimo. To je moč in namen čustev.

Zato si tudi vi, zavestno ali morda še nezavedno, želite čutiti svoje življenje.

Težava nastane, ker kot človeštvo ne znamo čutiti vseh čustev, ne znamo jih čutiti na zdrav način, niti nas večina nima dovolj kapacitete za pretok močnih čustev. Čustva velikokrat ustavimo, potlačimo, jih na njihovi poti zamrznemo, z njimi pa zamrzne tudi tako dragocena življenjska energija.

Zato je želja in namen te knjige, da vam približa umetnost in lepoto čutenja, njen cilj pa je, da vam prebudi življenjsko energijo.

To stori tako, da vas spoprijatelji s čustvenim doživljanjem, ki je del vaše življenjske izkušnje in ga morda še ne znate sprejeti in izkoristiti v polnosti.

Veliko bolj enostavno je, kot si morda mislite.

Čas je, da čustvena inteligenca, pretočnost in, če hočete, higiena, postanejo tako normalne kot sta vsakodnevno umivanje zob in prhanje. V srednjem veku je bilo umivanje greh, in če bi se umivali bolj pogosto kot enkrat letno, bi se vam verjetno posmehovali ali pa vas celo kaznovali in izločili. Šele kasneje je človeštvo pridobilo znanje, da je higiena temelj za zdravje in danes je v razvitem svetu to normalno.

Čustvovanje je v razvitem svetu žal še na stopnji srednjeveškega umivanja. A to stanje se neverjetno hitro spreminja, saj na srečo tudi znanost oz. vedno več raziskav jasno izpostavlja močne povezave med boleznimi in neizraženimi oz. potlačeni čustvi.

Če vas gloda črviček dvoma ali pa strahu, ali boste zmogli, naj vas pomirim. Stvari se velikokrat bojimo preprosto zato, ker jih ne poznamo dovolj. Tudi vode in umivanja so se v srednjem veku bali.

Pot do umetnosti in lepote čutenja, ki vodi v ocean živosti, ljubezni do sebe, lepih odnosov in obilja, je torej pred vami. Kajti vse to vi že ste in že imate. Le vašo življenjsko energijo - energijo čustvovanja je treba spraviti v tekočo, kristalno reko in ta bo sama našla pot v ocean.

Ta knjiga je namenjena tudi temu, da povečate svojo čustveno pretočnost, včasih rečem tudi, da krepite svojo čustveno mišico, povečate čustveno posodo ali da odgrnete svojo zaveso. Prepletena je z mojo zgodbo. Sočno, zanimivo, ranljivo, iskreno in nič olepšano.

Namesto v teorijo vas vabi v izkušnje. Vabi vas na potovanje, ki ga ne boste pozabili nikoli. Vabi vas, da prodrete v pokrajino v sebi, kjer vas čakata neznanjska moč, veličina, ljubezen in mir.

Na poti vas bo bodrila, podpirala z razumevanjem in kdaj potisnila čez rob cone udobja in poznanega. Predvsem pa vam bo lučka na poti, ko boste v temi.

Ko boste na koncu odgrnili svojo zaveso, boste vi postali lučka za ta svet.