

TA PROSTOR *absolutne* *tišine,* V KATERI BI ŽELELI *objeti* SVET

Prvenec psihiatrinje Metode Vidmar Vengust ima naslov Drevesa govorijo. Njeno najljubše drevo so posekali. Drevo, ki jo je pripenjalo nazaj na življenje, iz temačnosti, ki jo odpre bolezen, iz neznanega, na širino informacij univerzuma, na modrost narave. Pa vendar ... zdaj z močnim ustvarjalnim zamahom in z doslednim življenjskim vitalizmom v sledenju sporočilom univerzuma sporoča, da Drevesa še naprej govorijo.





dr. med. Metoda
Vidmar Vengust
PSIHIATRINJA, KI RADA
HODI V SLUŽBO

In ki se je pred leti spopadla s hudima diagnozama, a živi tako, da ustvarja, uživa lepote in radosti življenja ter se dotika presežnega. Ker ve: "V meni je toliko razsežnosti in skritih kotičkov, ki jih diagnoza ne more opisati."

Metoda Vidmar Vengust je zdravnica, specialistka psihiatrije, ki je svoje terapevtsko znanje med drugim poglobljala s spoznanji vedenjsko-kognitivne terapije. Aktivno je predajala znanje na temo anksiozno depresivnih stanj in psihotičnih motenj ter se posvečala ozaveščanju strokovne in laične javnosti o depresiji in preprečevanju samomora. Opravljala je tudi delo strokovne direktorice Psihiatrične bolnice Vojnik. Kot neke vrste posvetilo svoji ljubezni do literature je ustvarila knjigo, v kateri je precizno odmerjene zapise upravičeno poimenovala Zdravilne zgodbe. Vsem ljudem, ki jih je zaznamovala kakšna bolezen, bodo zbrane informacije ter podarjena energija te prodorne zdravnice gotovo v jasno podporo in navdih. In to je šele začetek.

Kaj vidite, čutite, če vam rečem – pomislite na drevo.

Prva asociacija, ki jo dobim, je občutek, ki sem ga imela takrat, ko sem se zatekla k njemu po zavetje in odgovore. Gre za občutek hladu, ki je pritekal. Hlad je prinašal občutek živosti. Ni bil vezan na letne čase, bil je poleti in pozimi. Ta hlad je pomirjal. Z njim je pritekala energija. Ko nekaj časa ostaneš v stiku z drevesom, začutiš, da se umirjaš na zelo globok način. Pri tem sem imela po navadi odprte oči, samo občasno sem meditirala; to je bil prostor za vsakodnevni počitek; tam, kamor se umaknemo, da smo s seboj. Šlo je za čisti pretok energije. Gre za frekvenco elektromagnetnega polja Zemlje, ki se kanalizira tudi preko dreves, t. i. Schumannovo frekvenco. Nekako sem vedela, da je zdravilna.

Hlad, nenavadno ... tudi kakšni ljudje imajo še poleti zdravilno, umirjeno hladen dotik.

Po navadi enačimo prijetnost z občutkom toplote. Tokrat je bilo drugače. Drevesa so živa bitja. Poznano je, da med sabo

komunicirajo kemično in celo električno preko sistema gliv. Gre za preplet živih sistemov. Ko si dolgo v stiku z drevesom, se ti pričnejo odstirati nekateri skriti prizori – zagledaš, denimo, ptice, ki se skrivajo v gozdu. Nekoč je preko jase pridvela srna in vstopila v gozd ravno pred mano, z vso hitrostjo, in me skoraj podrila, potem pa me je le oplazila po roki. Hočem povedati, da je tam vedno skrito življenje, veverice in druge živali, ves čas se nekaj dogaja. Ko si tam dovolj dolgo, zares začutiš naravo.

Katero je bilo najbolj presenetljivo doživetje, ki vam ga je omogočilo kakšno drevo?

V starih kulturah pojmujejo drevo kot *axis mundi*, os sveta in prehod v druge svetove, spodnji in zgornji svet. Z mojega zornega kota je šlo za interakcijo vsebine, ki sem jo nosila v sebi, in visokega pretoka energije. V takem stanju se včasih zazdi, da se zamakneš v nekakšen polsen in se premikaš v druge svetove.

Kako se počutite zdaj, ko prav tistega posebnega drevesa ni več?

Dolgo sem nezavedno enačila obstoj dreves z zgodbami, ki jih opisujem, z doživljanjem čarobnosti življenja, z možnostjo uvida v ta paralelni svet. Vse je bilo prepleteno. Ko so drevesa zaradi boleznih posekali, dolgo nisem napisala zgodbe. Počutila sem se prazno. Po sple-

V nekaterih zgodbah se sprašujem o posledicah lastnih odločitev pri delu psihiatrinje. Posegajo na področje spoštovanja človečnosti in etičnega ravnanja.

*Hlad je prinašal občutek živosti. Ni bil vezan na letne čase,
bil je poleti in pozimi. Ta hlad je pomirjal.*

tu okoliščin so zgodbe znova oživele, še vedno pa s primesjo bolečine pogledam na kraj, kjer so stala drevesa. Drevo je osrednji lik teh zgodb in z naslovom knjige želim opozoriti na živost teh bitij.

En del vaše knjige predstavljajo tudi zgodbe pacientov. Zakaj ste se odločili za to, kaj želite z njimi povedati?

Zgodbe srečanj s pacienti vnašajo več dimenzij. V njihovo doživljanje polagam razne občutke in z ozaveščanjem teh občutkov bi želela, da postanejo ljudje bolj senzibilni oziroma pozorni na lastno čutenje in predvsem na tiste občutke, ki lahko, če predolgo trajajo, vodijo tudi v bolezní. V nekaterih zgodbah se sprašujem o posledicah lastnih odločitev pri delu psihiatrinje. Posegajo na področje spoštovanja človečnosti in etičnega ravnanja. So pa tudi zgodbe, ki zaradi nenavadnega poteka vnašajo čudenje nad skrivnostjo življenja.

Pišete, da vas je marsikdaj dvignilo branje. Ostaja kakšna praksa terapevtskega branja v naših psihiatričnih ustanovah?

V vseh psihiatričnih bolnišnicah v Sloveniji poteka Art terapija ali 'Pomoč z umetnostjo'. Gre za več področij umetnosti, zlasti z likovnim izražanjem in glasbo. To opisujem zato, ker se mi zdi, da je še vedno premalo poznavanja dela v psihiatričnih bolnišnicah. Za bolnico, v kateri delam, velja, da imajo vsi terapevtski oddelki svoje "male knjižnice", kjer si ljudje izposojajo knjige. Gre za različne terapevtske cilje. Določene knjige so del terapevtskega procesa z namenom edukacije, to je učenja in prepoznavanja bolezni ali težave, ki jo ima posameznik, in možnih načinov pomoči. Potem so knjige, s pomočjo katerih se spodbujajo različni terapevtski procesi, pa knjige, ki jih ljudje preprosto berejo v prostem času, da preusmerijo pozornost, se sprostitjo, ne nazadnje tudi v tem smislu, da se odpirajo nova obzorja.

Kaj pa knjiga ali knjige, ki so se v življenju posebno dotaknile vas?

Knjige bi ločevala po žanrih. Pri leposlovnih mi pridejo na misel zelo različna dela. Kot velikega pisatelja za vse čase izpostavljam *Fjodorja M. Dostojevskega*, ker me je poleg virtuoznosti pisanja presunila njegova psihološka pronicljivost. V mislih imam *Zločin in kazen*, tudi druga dela. Ob tem sem pomislila na knjigo *Beckomberga: Oda moji družini*; napisala jo je *Sara Stridsberg*. Govori o izkušnji hčere psihiatričnega bolnika. Zelo mi je ostala v spominu misel avtorice, ki jo je povedala v nekem intervjuju,



češ da je naloga pisatelja, da piše o stvareh, ki obstajajo, pa o njih ne govorimo.

Na drugem polu je *Elena Ferrante z Neapeljskim ciklom*, branjem za sprostitev, ob tem pa z veliko občutljivostjo odstira vprašanja vloge žensk v drugi polovici prejšnjega stoletja.

Potem pa so tu številni priročniki, ki se dotikajo širših razsežnosti našega bivanja in njihova temeljna vrednost ni v klasičnem literarnem smislu. Tukaj zame izstopajo knjige *Joeja Dispenze* in *Adriana P. Kezeleta*, denimo njegov *Gospodar smrti*. Posebno mesto pa bi dala *Rachel Naomi Rehmen za Zgodbe ob kubinjski mizi*. Ob branju te knjige se mi je spremenila perspektiva.

V svojem prvencu Drevesa govorijo pišete tudi o dobesedno mejnih izkušnjah umirajočih ali vaših pacientov, povezanih z umetnostjo, največ z glasbo. Ko ljudje v navidezni odsotnosti zavesti prikličejo spomin na dragoceno, ljubo melodijo ... Kaj nam dela umetnost, da se z njo gibljemo zunaj zakoličene tridimenzionalnosti?

V konkretni zgodbi, ki jo opisujem v knjigi, se mi je ob izbiri glasbe zdelo tudi pomembno izražanje svobodne volje – dejansko zadnje želje človeka z izbiro glasbe, ki naj bi spremljala umirajočega; tiste, ki jo je imel rad tudi v času življenja. Z umetnostjo se dotaknemo presežnega v sebi, se sinhroniziramo, pustimo, da teče skozi nas in smo na koncu presenečeni nad vsebino, ki je nastala. Ta pretok je zdravilen, je povezava z drugimi dimenzijami. Umetnost nas ob tem osredotoči v stanje tukaj in zdaj. V knjigi opisujem tudi izkušnjo doživljanja arhitekture starega italijanskega mesta, skladnost tiste lepote, doživljanje izku-



V starih kulturah pojmujejo drevo kot axis mundi, os sveta in prehod v druge svetove, spodnji in zgornji svet. Z mojega zornega kota je šlo za interakcijo vsebine, ki sem jo nosila v sebi, in visokega pretoka energije.

stva drugih oblik, odmik od našega vsakdana. To nam pomaga, da bolj zagledamo oblike svojega vsakodnevnega življenja.

Kaj pa je vas v življenju ali zadnje čase povezal s presežnim iz sveta umetnosti?

Na tako konkretno vprašanje lahko dam tudi zelo konkreten odgovor. Najprej mi pride na misel dogodek. Pred kratkim sem gledala prenos premiere opere *Evridika* iz Metropolitanske opere iz New Yorka. Dogajanje je povezano s podzemljem in se dogaja na meji med življenjem in smrtjo. To je izrazito modernistična predstava, glasba ves čas v disonanci, napisal pa jo je 31-letni skladatelj *Matthew Aucoin*, tudi dirigiral je zelo mlad dirigent. Predstava je bila namenjena katarzi, čiščenju občutkov ljudi zaradi covid-19. Mesto New York je utrpelo velike izgube. Iz intervjujev je bilo razvidno, da ima vsak od nastopajočih kakšno izkušnjo izgube dragega človeka. Ta kolektivna namera

po očiščenju me je prevzela, lepota in sofisticiranost pristopa, delo pa se mi zdi vrhunsko. V tej predstavi so bili nosilci dogajanja mladi ljudje. Zdi se, da so se ravno oni v tem konkretnem delu znali povezati z duhom tega časa.

Ja, glasba lahko ima posebno moč. Spomnila sem se tudi na glasbo, zvoke, ki jih posreduje Tom Kenyon.

Kaj pa vaša glasba, tako čisto vsakdanja, recimo med vožnjo v avtu, kaj je za vas stvar nostalgije, kaj je novega, in kaj preizkušen dvigovalec razpoloženja?

V avtu zaradi oddaljenosti službe od doma preživim kar precej časa. Zadnje čase sem veliko poslušala violončelo *Stjepana Hauserja*, saj me relaksira in tudi povzdigne. Od slovenske glasbe še vedno rada poslušam *Siddharta*. Kadar pa sem zaradi kakšnega izziva, ki je pred mano, nekoliko napeta, si navijem nekaj, kar ima ritem in poudarjene base. To napolnjuje z energijo.

Ne bi si odpustila, če ne bi vprašala bolj podrobno, kaj natančneje je to z ritmom in poudarjenimi basi! Že Siddharta zveni kot blago rečeno presenetljiv izbor za tako decentno damo, kot ste vi. Še vedno ostajam zvesta sebi, ha, ha, v mislih imam Adele21.

Čutite kakšen prelom v svojem življenju, ko ste na stvari gledali dolgo na nek ustaljen način – in potem začeli drugače?

Spreminjanje je stalnica in se pogosto dogaja nezavedno. Dogaja se v vsakodnevnem življenju. Vzgoja otroka na primer vodi

Vzgoja otroka na primer vodi v spreminjanje, če smo le dovzetni za to. Gre za proces samoizpraševanja. Partnerski odnos vodi v spreminjanje.

Glede integracije pa bi rekla, da je to vprašanje, ki se dotika nas vseh. Gre za področje stigme oziroma sprejemanja drugačnosti. Bolj je družba v tem smislu odprta in sprejemajoča, lažja je integracija.

v spreminjanje, če smo le dovzetni za to. Gre za proces samozpraševanja. Partnerski odnos vodi v spreminjanje. Če smo z nekom v tesnejšem stiku in ga dobro poznamo, bolj spoznamo tudi samega sebe in svojo drugačnost, svoje navade in miselne sheme. Ljudje, s katerimi smo v tesnih odnosih, nam nastavljajo ogledalo. To je izhodišče za osebnostni razvoj.

Zanimivo je srečati osebo, ki je zelo drugačna. V takem odnosu sem se na primer pričela zavedati, da sem v življenju preresna, da je življenje lahko bolj igrivo, s tem pa bolj radostno. O tem govori zadnja zgodba v knjigi.

O duhovitosti pa govorite v neki drugi anekdoti v knjigi; odkar sem jo prebrala, v družbi pogosto "testiram", ali ljudje vedo odgovor na to večno vprašanje – kaj pravzaprav hoče ženska v partnerskem odnosu?

Če najprej odgovorjam na resen način, bi rekla, da ženska želi to, kar v odnosu želimo vsi: ljubiti, biti ljubljen in sprejet. To je seveda moj odgovor. Razmišljanje o duhovitosti pa je povezano z izkušnjo, ki sem jo doživela. Presenetilo me je, koliko žensk je na vprašanje o tem, kaj si želijo od svojega moškega, najprej odgovorilo, da si najbolj želijo, da jih malo nasmeji, da je duhovit. Opozarjajo na potrebo po lahkotnosti in vedrini, da ni potrebno, da je življenje preresno. Mogoče se želijo vrniti spet v obdobje, ko je bilo še veselo in brezskrbno.

Se ljudje lahko spremenijo?

Pred kratkim me je prav to vprašala neka zdravnica, namreč če verjamem, da se ljudje res lahko spremenijo. Vprašanje je postavila iz svoje dolgoletne prakse in iz srečevanj z ljudmi. Dajala je vtis, da dvomi v to. Vprašanje pa je zelo zanimivo. Gre namreč za to, da vsi že od malega živimo s svojimi navadami in prepričanji, ki ves čas filtrirajo informacije od zunaj, zato se gibljemo znotraj poznanih miselnih in vedenjskih shem. Naši možgani delujejo po utečenih nevronskih poteh, ki so se formirale že v otroškem obdobju. Naša ravnanja so pretežno avtomatska in samo deloma zavestna.

Zavestno in namerno spreminjanje sebe je odvisno od motiva, poznavanja sebe, življenjskih okoliščin in specifičnega znanja. Temu so namenjeni psihoterapevtski procesi.



Menim, da je – poleg posebnih znanj – za zavestno spreminjanje potrebno tudi dovolj energije in širjenje zavesti. Samo sprememba mnenja ali pogleda na določena vprašanja ni dovolj za globljo spremembo osebnosti.

Pomembna se mi zdi tudi želja po spreminjanju. To je kot spirala – še vedno ostajamo mi, vendar se premikamo vedno više.

Se spomnite kakšnega primera resnično dobre integracije vaših pacientov nazaj v družbo?

To je zanimivo vprašanje. Verjetno mislite na tiste, ki se zdravijo zaradi psihotične motnje. Gre za paleto različnih motenj. Pri tistih, ki imajo anksiozno depresivna stanja, je funkcionalnost lahko motena v času akutnega pojava bolezenskih stanj in so po izzvenetju tega večinoma funkcionalni. Pri tistih, ki se zdravijo zaradi psihotičnih motenj, ki potekajo v obliki procesa, pa je pogosto pridružena tudi okvara na področju socialnega in delovnega funkcioniranja, čeprav so tudi med njimi razlike v poteku bolezni. Nekateri imajo težji potek, drugi blažji, v določenem odstotku lahko motnja celo izzveni. Glede integracije pa bi rekla, da je to vprašanje, ki se dotika nas vseh. Gre za področje stigme oziroma sprejemanja drugačnosti. Bolj je družba v tem smislu odprta in sprejemajoča, lažja je integracija.

Pišete, da ste meditantka integralne meditacije. Kako se je začelo vaše razmerje z njo?

Meditiram že vrsto let. Pred leti sem obiskala tečaj integralne meditacije pri Adrianu Kezeletu. Njegov pristop je zelo učinkovit, praktično sem meditirala že prvi dan. Pri tem načinu ne gre za vizualizacijo ali avtosugestijo. Gre za tehniko umiritve mentalne aktivnosti, kar sodobnemu človeku, ki živi pod stal-



nim stresom in pritiskom analitičnega uma, prinese občutek sproščenosti. Pride tudi do globoke sprostitve telesa. Vplivi meditacije na telo so znanstveno dokazani, na primer znižanje nivoja hormona stresa, znižanje krvnega tlaka, ima tudi vpliv na izraznost genov, povečuje se koherenca možganov med obema možganskima hemisferama, kar izboljšuje kognitivne sposobnosti.

Z redno meditacijo se spremeni psihološka perspektiva. To vodi v notranje umirjanje in povečuje občutek izpolnjenosti. Z meditacijo doživimo izkušnjo čiste zavesti.

Vidite možnost, da bi bilo za del vaših pacientov terapevtsko, če bi jih lahko sistematično spoznali z integralno meditacijo? Torej z načinom umirjanja mentalne aktivnosti in potem z vnašanjem tega miru v vsakdanjost?

Mislím, da je integralna meditacija koristna za vsakega človeka, je pa pri tistih s psihičnimi motnjami potrebno nekaj pozornosti. Če se pri ljudeh pojavljajo motnje anksioznosti, je dobro, da imajo pri učenju integralne meditacije pomoč, saj lahko občutek izgube kontrole dvigne nivo anksioznosti. Dobro je tudi, da so na to opozorjeni. Integralna meditacija je odsvetovana pri ljudeh s psihotično motnjo, ker je zanje bolje, da ostanejo v čvrstem stiku s snovnim svetom, z našo realnostjo.

Čemu pravzaprav služijo naše spiritualne izkušnje? Ko se z meditacijo in celostno naravnostjo v zavestno življenje čistimo, jih doživljamo vedno več. Kaj je pravzaprav njihov namen?

Gre za proces spreminjanja duha in telesa, za zavedanje, da smo ljudje bitja več dimenzij. To vpliva na naše doživljanje, spremembo perspektive in na naše reakcije. Bolj smo pozorni na

sporočila, ki jih zaznavamo z intuicijo. Odločamo se v stanju širšega zavedanja in iskanja poti za širše dobro. Na tej poti imamo vedno več energije in kreativnosti, bolj se opaža harmonija sveta. Človek je zadovoljen, v sebi bolj umirjen. Gre za proces osvoboditve, ob tem pa se povezuje in ohranja vsakodnevno aktivnost, spremeni pa se odnos in povečajo sposobnosti.

S čim ste podprli svoje procese zdravljenja?

Poleg zdravljenja s pomočjo uradne medicine sem najprej obiskala energetsko terapevtko in se naučila določenih pristopov za dvig nivoja energije. Ob tem so se odprle nove perspektive. Ves čas sem se zavedala pomena psihološkega sveta, zlasti občutkov, in gojila osredotočenost. Zavedala sem se potrebe po stalnem iskanju notranjega ravnotežja duhovnega, mentalnega in čustvenega. Zavedanje, da je primarna misel, me je vodilo v večjo občutljivost do vprašanja etičnega kodeksa. Spoznala sem, da se vse stvari zgodijo z razlogom na višjem nivoju.

Občutljiva sem na sporočila intuitivnega. Ob tem sem redno meditirala in brala knjige o spoznanjih drugih ljudi. Ko se je zmanjšal pomen analitičnega uma, sem se lažje prepustila toku življenja in zaupanja v nek višji red, višjo organiziranost.

V teh procesih so se pojavile energije živali, drevesa in vode; so sopotniki in vsak nosi svoje sporočilo in namen.

Kaj za vas pomeni element vode?

Že vrsto let živim ob reki Savinji. Ko živiš tako zraven reke, vidiš, kako se skozi leta spreminja njena pot oziroma kako stalno išče nove poti. Tudi med letom se vodostaj reke stalno spreminja. Enkrat sem jo tudi doživela, ko je prestopila bregove. Tudi to je razlog, da se čutim povezana z vodo. Voda je tudi moj element. Je živa in se spreminja, je vir življenja. Pretaka se v globinah zemlje, kjer jo čisti koreninski sistem in iz globin prinaša očiščeno na površje. Zame je to njen osrednji simbolni pomen, pa tudi to, da vedno teče, vedno najde pot, nikoli ni ista; res je veliko te simbolike.

Pred enim letom mi je v službo nekdo po pošti poslal knjigo o vodi. Pošiljatelj je bil neznan, nobenega dopisa, samo knjiga. Mimogrede, se zahvaljujem zanj. V tistem obdobju sem o vodi več razmišljala, ne spominjam pa se, da bi o tem s kom govorila. Knjiga je prišla kot neka sinhroniciteta, in to so te skrivnosti življenja, ko prejmeš, kar je v tebi.

Kako vas je vaša knjiga Drevesa govorijo spremenila, sam proces pisanja, in zdaj njeno življenje?

S pisanjem sem se spoznavala in osvobajala. Ko so se vsebine prelile na papir, sem jih predelala in odložila. Šlo je tudi za izpolnitev v kreativnosti in veselje ob tem. Pomembno se mi je zdelo delo dokončati zaradi posebne obremenjenosti z očetom, ki svojega dela ni izpeljal do konca. V knjigi vidim tudi poslanstvo in možnost, da pokažem svojo pot, tudi nagovarjanje ljudi s podobno izkušnjo, čeprav ima delo širši namen in je bolezen samo ena perspektiva. Odgovori so univerzalni, le poti do njih se pri ljudeh razlikujejo.

“Z navdušenjem in s slastjo berem knjigo M. V. V. DREVESA GOVORIJO. Ker je tako poetično napisana, da čutim dušo pesnice. Ker kljub težki diagnozi zmore opustiti identiteto z njo in s hudo boleznijo ter se izviti iz gosnice žrtve v metulja -- kreatorja radostnega življenja. Ta preobrazba je spodbuda za mnoge, ki še ne zmorejo videti sveta v mavričnih barvah, saj imajo kopreno strahu na očeh. Zgodbe klientov in prebranih knjig, ki jih avtorica prepleta s pripovedjo o svoji rasti, kažejo raznolikost življenja, naših vedenjskih vzorcev in prepričanj, ob katerih lažje osvetlimo tudi kakšno svojo senco. Zato so Metodine zgodbe res zdravilne, saj pomagajo celiti in krepiti naše zaupanje, da je vse dobro in prav tako, kot je. Ne gre za boj in borbo, gre za sprejemanje, odpuščanje, hvaležnost ... In nežen dotik Presežnosti, ki prinaša notranji mir. Srčna hvala Metodi V. V., njena knjiga je dar njej, ki ga je znala pretočiti v dragoceno darilo za druge. Zato steče skozi srca, saj gre za iskrenost in pristnost, ki ne ponuja receptov, temveč drget svoje kože in ljubezni Dih.” **dr. Manca Košir**

Vas je presenetil kakšen odziv?

Pogosto vidim, da se ljudje istovetijo z vsebino, ki jo opisuje knjiga. Ko pripovedujejo o njej, pripovedujejo o sebi in svoji izkušnji. Neka ženska mi je celo rekla, da sem opisala njeno zgodbo. Ko se človek poveže s seboj, se poveže z univerzumom. Ko prepoznaš sebe, se prepoznajo tudi drugi.

Sem pa doživela tudi odziv, ko ljudje niso mogli prestopiti vloge žrtve. Gre za stanje, ki je v človeku. Odziv je tudi odraz tega, kar nosi človek v sebi.

Vaša knjiga ima številne plasti: vaše spopadanje in seznanjanje z boleznima, vaš odnos do širše družine, odnosi, srečanja s pacienti ter – recimo jim – divje domišljjski tokovi zavesti. Je lahko stvar odločitve, da bi začeli usmerjati več pozornosti v eno od teh plasti vaše osebnosti še bolj intenzivno – kaj bi se lahko zgodilo?

Od malega sem bila obremenjena s tem, da moram izbirati. Gre za to, da sta bila starša zelo različna in sta živela v različnih svetovih. Danes se mi zdi odgovor in pot v sprejemanju in povezovanju teh plasti. Bolj pomembna pa je zame pretočnost med notranjim in zunanjim svetom, da sem lahko na varen način odprta in ob tem povezana s seboj.

Kaj raziskujete poleg stroke, v knjigi omenjate tudi srčno koherenco?

Srčna koherenca je področje, o katerem več govori tudi *Joe Dispenza* na podlagi raziskovanj instituta *HeartMath*. Vsakodnevna osredotočenost na to vzdržuje občutek celosti. Prakticiranje

tega pri meni še vedno ostaja v fokusu pozornosti in še ni avtomatsko.

Zadnje čase veliko poslušam vsebine iz aplikacije *Gaia*; imajo različne goste, predstavljeni so tudi različni pristopi kot dodatna pomoč za dvig senzibilnosti in povezave z univerzumom.

Sicer pa nas tudi vsakodnevno življenje vse vodi v nadaljnjo rast. Dobro je, da smo zavestni in to opazimo.

Kako bi kakšni osebi, ki ne zaupa preveč v neizrekljivo moč presežnega in intuicije, razložili, kaj pravzaprav je občutek čiste zavesti, ali pa občutek srčne koherence, ali pa občutek koherence možganskih polovic?

Občutek čiste zavesti pravzaprav ni občutek, temveč je stanje, ki ga dosežemo z integralno meditacijo, denimo. Gre za stanje z izrazito zmanjšano mentalno aktivnostjo, ob tem pa je ohranjena stopnja budnosti. Če takrat merimo EEG, to je elektroencefalogram, vidimo, da se delovanje možganov spremeni v smeri počasnega valovanja možganov, ki pričnejo delovati tudi bolj povezano in usklajeno. S poglobljanjem meditacije se preseže vpliv telesa, okolja in časa. Če to povežemo še s stanjem izraziteje izraženih pozitivnih občutkov, ki izvirajo s področja srca, kot so hvaležnost, sočutje, ljubezen, se približujemo koherentnemu delovanju srca in možganov. V takem stanju delujemo celostno, povezano in zadovoljno, tudi bolj povezano z ljudmi.

Ampak vse to se sliši tako zapleteno in lahko bi rekli bolj preprosto: gre za prostor absolutne tišine, v kateri bi želeli objeti svet. **S**