



MODROST TRAVME

VEČKRAT NAGRAJENI FILM
DR. GABOR - j a M A T É - j a

ALI LAHKO NAJGLOBLJA BOLEČINA
ODPRE VRATA DO NAŠEGA CELJENJA?

O TRAVMI z Doris Polak Kuder



Vabljeni na predvajanje filma z delavnico na Vransko, 16.2.2024.
Število mest je omejeno.

O travmi, kakor jo razlaga Dr. Gabor Mate

Beseda travma je grška beseda in pomeni »rana«. Ali se zavedamo ali ne, naše vedenje, socialne vzorce, pogled na svet, nadzira naša ranjenost oz. kako z našo ranjenostjo shajamo.

Gabor ima svojo rano iz otroštva, ki ga je zaznamovala. Zgodba se začne pri njegovi starosti 71 let, ko se vrača iz uspešnega predavanja, z občutkom »pridnega fantka« in ga njegova žena Rea pozabi pobrati na letališču. To v njem zbudi veliko jezo, sam se odpravi domov s taksijem in z Reo ne vzpostavi očesna kontakta, ne govori in se muli, in to 24 ur. Ali je to odziv odrasle osebe?

V primeru Gaborja, in njegovega primera z letališča, Gabor ugotavlja, da je pri 71 **doživljal enak občutek kot dojenček, ko ga je mama oddala** neznanki na cesti, zato da mi rešila življenje. Kot judovska družina so v času okupacije Madžarske iskali zatočišče, vendar je mati Gaborja ocenila, da slabih razmer dojenček ne bi preživel. Preko neznanke, ga je poslala do tete in 6 tednov nista bila v kontaktu.

Ob ponovnem stiku svoje mame več dni ni pogledal. V otroških mislih je bolečina zapustitve tako velika, da je tveganje, da bi bili zopet tako prizadeti preveliko in se otroci ne odprejo ponovno, zato da se zaščitijo pred bolečino. Zgodnje reakcije otrok se vpišejo v telo, živčni sistem, um in način igre. V odrasli dobi se te reakcije oglašajo, čeprav nimamo več eksplicitnih spominov na sam dogodek. **Vendar za razliko od otroštva, v odrasli dobi nosimo odgovornost za svoje počutje in ravnanje.** Gabor pravi, da »Hitler me je prisilil v to«, ne bo šlo skozi. Odgovornost lahko in moramo prevzeti.

Gabor še deli, da je hvaležen za ženo, ki ga vidi takšnega kot je in hkrati ima zdrave meje in jih postavi tudi v primeru obiskov daljne preteklosti z besedami: »O, nehaj že!«.

VIR: Povzetek je iz knjige Navidezna normalnost, avtorja Dr. Gabor Mate-ja in Daniela Mate-ja. Pri Gaborju se izobražujem od leta 2020, zato je v povzetku tudi moj osebni pridih in uvid.

1. KAJ TRAVMA JE IN KAJ NAREDI

Večina dojemata travmo kot nekaj izjemnega, in če obstaja skupina ljudi, ki so »travmatizirani«, potem mi zagotovo nismo del nje. Vendar naša družba prežeta s travmo. Če kaj, bi bil nekdo brez travm, v naši družbi, izjema. Vprašajmo se kam vsak od nas spada na zelo široki skali travme? Kaj si izkusil sam in kako je zaznamovalo tvoje življenje? In kakšne možnosti bi se ti odprle, če bi svoje travme bolje spoznal?

A najprej – kaj je travma? **Travma ni tisto kar se je zgodilo tebi, ampak kar se je zgodilo znotraj tebe.** Kot pri prometni nesreči, je nesreča tisto kar se je zgodilo, vendar je poškodba tisto kar se občuti. Enako je travma duševna poškodba, shranjena v živčnem sistemu, umu, telesu in pripravljena, da se sproži v kateremkoli trenutku.

Ko se rana sama ne pozdravi se lahko zgodi dvoje – ali ostane sveža ali pa se (bolj pogosto) prekrije z debelo plastjo kraste. Kot odprta bolečina, je točka kjer smo lahko vedno znova ranjeni, tudi ob najnežnejšem dotiku. Takšna rana drži skupaj tkivo, vendar smo jo primorani ves čas negovati, hkrati pa omejuje tudi našo fleksibilnost, samozavest, preprečuje rast in je otopela.

Rana ali krasta v primeru travme je zožitev sebe – fizično in duševno. Ovira naše naravno prirojene sposobnosti in zamegli naš pogled na svet in ljudi okoli nas. Dokler travm ne predelamo, smo obtičali v preteklosti, oropani izobilja sedanjega trenutka in omejeni v tem kdo smo lahko. V naši notranjosti nastanejo delčki nas samih, ki ovirajo našo rast ali sodelujejo pri oblikovanju bolezni, dokler jih ne vidimo in priznamo.



DOKUMENTARNI FILM DR. GABOR MATE-JA

Režiseja ZAYA in MAURIZIO BENZAZZO

MODROST TRAVME

VRANSKO, 16.2.2024 ob 17.00

Vse informacije so na koncu brošure.

2. DVA TIPA TRAVME

Travma z veliko začetnico – to so dogodki, ki se zgodijo ranljivim ljudem in se nebi smele zgoditi, npr. zloraba otrok, nasilje v družini, sovražna ločitev, izguba starša. To so tako imenovani neželeni otroški dogodki (opomba DPK: Tako imenovane Adverse Childhood Experiences). Vendar Gabor še enkrat poudari, da travmatični dogodek ni enako travmi. Travma se zgodi znotraj osebe.

Travma z malo začetnico – to dogodki, ki so univerzalni vsaki kulturi, npr. sovrstniško ustrahovanje, ponavljajoči grobi (dobronamerni) komentarji staršev, pomanjkanje čustvene podpore z negujočim odraslim. Še posebej visoko senzitivni otroci, so lahko poškodovani na različne načine – tako, da se zgodijo slabe stvari, pa tudi, če se dobre stvari ne zgodijo. Npr. manjko čustvene povezanosti, izkušnja ne biti viden, sprejet, čeprav so lahko sicer straši ljubeči. Bassel van der Kolk povzame

»Travma je kadar nismo videni in razumljeni.«

Velika razlika je kako travma z malo ali veliko začetnico vpliva na življenje posameznika, vendar pa oba tipa travm povzročita drobljenje lastnega jaza in vplivata na odnos posameznika do sveta. Travma je tako, kot deli Peter Levine, izguba stika, povezave z nami samimi, družino in svetom okoli nas. Izgube, ki jih s tem doživimo, je težko prepoznati, ker se dogajajo počasi, čez čas. Ko pa izguba povezave postane ponotranjena, spremeni naš pogled na svet – začnemo verjeti v svet, ki ga vidimo čez pokvarjeno lečo. Tako so pogosto naši najbolj »normalni« deli in naši najbolj močni deli tisti, s katerimi plačujemo za travmatične izgube. Primerjava velikih in malih travm je nesmiselna, saj trpljenja in bolečine ni mogoče primerjati.

Vsak od nas nosi rane na svoj način, nima ne smisla, ne vrednosti, da merimo rane z ranami drugih.

3. KAJ TRAVMA NI

Peter Levin lepo deli, da so vsi travmatični dogodki stresni, vendar niso vsi stresni dogodki travmatični.

Kaj travma ni? Če spodnje izjave držijo, tudi čez daljšo časovno periodo, potem to NI travma:

- Naša sposobnost za mišljenje ali čutenje ali zaupanje ali samoudejanjanje ni omejena, zožena, oslABLJENA. Enako naša sposobnost za občutenje trpljenja, brez, da da se vdamo obupu ali, da nismo sposobni biti prisotni s sočutjem.
- Ne preprečuje nam, da bi bili s svojo bolečino, žalostjo in strahom in nismo s temi občutki preplavljeni. In ni nam potrebno bežati v delo, kompulzivno umirjanje ali bežati v stimulacijo, karkoli že to za posameznika pomeni.
- Ni se nam potrebno sebe siliti, da bi pridobili sprejemanje ali opravičili svoj obstoj.
- Ne omeji našo sposobnost za izkušanje hvaležnosti za lepoto in čudež življenja.

Če na drugi strani opazimo, katero od teh ovir v našem življenju, le te lahko predstavljajo senco travme v naši psihi, prisotnost še nezaceljene čustvene rane, ne glede na njeno velikost prve črke.

4. TRAVMA NAS LOČI OD TELESA

Če je zadnje mesto, kjer želimo živeti, naše telo. Potem živimo v glavi. Ker živimo v glavi ne poznamo svojega telesa in ga tudi ne znamo zaščititi. Kako se počutiš? Če na to vprašanje odgovarjamo s površinskimi frazami, je to zagotovo znak naše nepovezanosti s telesom. Znajdemo se v potiskanju naših potreb čez zdravo mejo – brez zavedanja, da potrebujemo pavzo, hranila ali počitek. Ali pa ne vemo kdaj je čas, da nehamo jesti ali piti – signal za »dovolj« enostavno ne pride skozi.

Zakaj se ločimo od telesa? Ker je bilo na določeni točki za nas preveč neprijetno biti v telesu. Vendar čez čas postanejo to znotraj nas mehanizmi, ki nam ne služijo več. Rezultat je kronično trpljenje in pogosto, bolezni.

Nekatere bolezni prvič v življenju pripelje do občutenja svojega telesa, in to nam koristi. Ko okovi travme popustijo, se z veseljem ponovno povežemo z ločenimi deli sebe.

5. TRAVMA NAS LOČI OD »GUT« OBČUTKA

Narava je podarila vsem sesalcem možnost, da se odklopijo od svojih občutkov, saj nam to v določenih situacijah omogoča preživetje. Tako imenovani odziv »zmrznilve«. Vendar se živali za razliko od ljudi po tem otresejo občutkov in gredo naprej. Pri ljudeh pa živčni sistem ostane v zamrznjenem stanju.

Čustva imamo zato, da nas usmerjajo kaj je koristno za naše preživetje in kaj ne. Bes nam omogoča napad - boj, strah nam omogoča umik - beg, a v določenih situacijah je naš izbor odziva po principu - izberi najmanj groznega. In to se zgodi kadar naš zdrav impulz potlači »gut feeling«, občutek iz črevesja, ki aktivira beg in boj.

Posledica je pogosto potlačevanje lastnih čustev, ter grajenje trdnega zaščitnega oklepa.

6. TRAVMA OMEJUJE FLEKSIBILEN ODZIV

Fleksibilen/prožen odziv je zmožnost, da se v danem trenutku zavedamo svojih čustev in imamo možnost, da izberemo svoj odziv. **»Človeška svoboda vključuje našo sposobnost, da se ustavimo med dražljajem in odzivom, in da lahko v premoru med njima izberemo odziv, ki je skladen z našimi željami.«** pravi Rollo May. Travma nas oropa te svobode.

Dojenčki niso rojeni z fleksibilnim odzivom. Dojenčke vodi instinkt, refleksi, nimajo zavestne izbire. Le- ta se razvije z razvojem možgan in zaradi travme je lahko omejen.

7. TRAVMA SPREMENI NAŠ POGLED NA SVET

Citat iz Dhammapade, kjer Buda pravi: »Vse ima za vodilo um, ima v ospredju um in je narejeno od uma.« Z drugimi besedami, **svet v katerega verjamemo, postane svet v katerem živimo.** Če vidimo svet kot sovražen, se v njem začnemo obnašati agresivno, sebično, da bi preživel. In rezultate življenja uporabimo za potrditev naše perspektive. Naša prepričanja niso samo samouresničujoča, ampak tudi gradijo svet.

Preden z mislimi gradimo naš svet, je svet zgradil naše misli. Travma vsili pogled na svet, s filtrom bolečine, strahu, nezaupanjem, lahko tudi zanikanjem ali laganjem sebi in drugim.

8. TRAVMA GOJI OBČUTEK STRAMU DO NAS SAMIH

Vse kaže na to, da travma pri vseh spodbudi s sramom pogojen pogled nase. Le tega se običajno v veliki meri zavedamo. **In najbolj strupena posledica tega sramu je izguba sočutja do sebe.** Večja je travma, večja je izguba sočutja do sebe.

Najpogostejša oblika sramu v naši družbi je prepričanje – **»nisem dovolj dober«**. Pisateljica Eliabeth Wurtzel, ki je umrla od raka na dojki v starostilet je zapisala: »kronična depresija mi ni ubila volje, motivirala me je. Mislila sem, da ko bom dovolj dobra pri katerikoli nalogi, mali ali veliki, ki je bila pred mano, bom morda izkusila nekaj minut sreče.« Ta občutek nezadostnosti je bil gorivo za mnogo bleščečih karier in začetek mnogih bolezni. Pogoste obojega znotraj enega posameznika.

9. TRAVMA NAS ODTUJI IZ SEDANJEGA TRENUTKA

Službeni pritiski, multitasking, socialna omrežja, dnevne novice, mnogo virov za zabavanje – nas vsa zmedejo, da se izgubimo v mislih, mrzličnih aktivnostih, napravah, nepomembnih pogovorih. In zopet izgubimo stik s sabo – kot pri travmi. Zavedanje sedanje trenutka je nekaj česar se bojimo. Iščemo načine kako »ubiti« čas.

In kaj zamujamo? Eva Hoffman pravi »nič več in manj, kot izkušnjo same izkušnje.« In to je morda nekaj takega kot sposobnost zajeti občutke trenutka, se prepustiti ritmu dogodka ali osebnega srečanja, slediti niti čustvovanja ali misli, brez zavedanja kam vodi ali pa se ustaviti za dovolj dolgo, da se izrazimo ali poglobljeno razmišljamo.

Navsezadnje, to od česar se odtujimo je življenje samo.

10. NI SE ZAČELO S TABO

Travma je v večini primerov večgeneracijska. **Veriga travme gre iz staršev na otroke in raztegne preteklost v prihodnost.** Naprej podamo tisto, kar sami nismo razrešili. Dom postane prostor, kjer poustvarjamo travme, ki smo jih čutili sami, ko smo bili majhni. Travma vpliva na matere in očete in način vzgoje otrok. Travma celo vpliva na aktivnost genov preko generacij.

Vendar postaja boljše. Ko na travmo pogledamo kot notranje dogajanje, dobimo moč. Če jemljemo travmo kot zunanji dogodek, nekaj kar se je zgodilo nam ali okoli nas, postane travma del zgodovine, ki je ne moremo nikoli spremeniti. Če pa na drugi strani, gledamo na travmo kot na to kar se zgodi znotraj nas, kot posledica zunanjega dogodka, v smislu rane, prekinitve stika, potem je celjenje in ponovna povezava s sabo oprijemljiva možnost.

Če puščamo zavedanje o travmi pod mizo, smo oropani te možnosti celjenja in povezave, ki vodi v zdravje in ravnovesje.

Že Sokrat je dejal: »neraziskano življenje ni vredno življenja. Dokler posameznik ne razišče samega sebe, je posameznik popolnoma podvržen temu, s čimer je povezan. Ko pa se začne zavedati, da ima izbiro, ali vadi te izbire.« Si opazil, da ni rekel »ko preživiš desetletja na terapiji«? Gabor predstavlja tudi možnosti samo raziskovanja, preko preprostega samo izpraševanja »o resnicah, na katere se oprijemamo« in »točno določenih pogledov«.

Če se v tem zapisu dotikamo bolj osebnih travm, obstajajo tudi kulturne oz. družbene travmah



11. ZAKLJUČEK

»Če nečesa ne moremo izmeriti,
znanost ne bo potrdila da obstaja.
Zato se znanost ne ukvarja s takimi »ničiči«,
kot so čustva, um, duša ali duh.«

Avtor: Candance Part, Ph.D, Molecules of Emotions

Gabor povzema, da imajo praktično vse bolezni psihosomatski temelj ali pa vsaj komponento. In nič novega ni v tem, da sta telo in um povezana, kar je novo je to, da mnogo dobro mislečih zdravnikov meni, da sta um telo ločljiva.

V določeni situaciji je lahko jeza, akuten stres, ki nam omogoča samo obrambo in postavitev osebnih mej. Hitreje mislimo, smo bolj pozorni in močnejši. Kronični bes, nas nasprotno naredi živčne ali depresivne, potlači imunost, zviša vnetne procese, spodbuja rast rakavih celic...

Na naše zdravje ima tako izjemen vpliv:

- Zmanjševanje stresa v našem življenju,
- Skrb za naša čustva (očitna ali potlačena) in
- Skrb za naše telesno dobro počutje.

Mnogo ljudi lahko sledi tem korakom z slednjem svojim občutkom in intuiciji.

12. VPRAŠAJ SE:

Zapiši v dnevnik, meditiraj, deli s prijatelji...

- Kaj se ti je zgodilo kot otroku? Katera čustva si potlačil? Kje so ta čustva v tvojem telesu?
- Kako opaziš, da nisi povezan sam s sabo?
- Kaj ti pomaga, da znova vzpostaviš povezavo sam s sabo?



DOKUMENTARNI FILM DR. GABOR MATE-JA

Režiseja ZAYA in MAURIZIO BENZAZZO

MODROST TRAVME

VRANSKO, 16.2.2024 ob 17.00

Vse informacije so na koncu brošure.

FILM MODROST TRAVME - PREDVAJANJE Z DELAVNICO



Izzivi s katerimi se srečujemo **so pričakovana posledica naših izkušenj v otroštvu ali toksične družbe**, v kateri živimo. Če iščete delavnico, kjer bi lahko naredili še en uvid naprej, vam bo blizu tale moja delavnica z dokumentarnim filmom Dr. Gabor Mate-ja.

Travma je nevidna sila, ki oblikuje naša življenja in način kako živimo, ljubimo ter razumemo svet okoli sebe. Je izvor naših najglobljih ran. Dr. Maté nam ponuja novo vizijo: družbo, ozaveščeno o travmi, v kateri starši, učitelji, zdravniki, sodniki in vsi pomembni odločevalci niso osredotočeni na potlačevanje simptomov in obsojanje, temveč se trudijo razumeti vzroke, ki pri ranjenem človeku sprožijo zaskrbljujoče vedenje in bolezni. Kaže nam pot do individualne in kolektivne ozdravitve.

Po mnenju dr. Gaborja Matéja je **medsebojna povezanost tesnobe, kroničnih bolezni in uporabe psihoaktivnih substanc običajna** – vendar ne tako, kot si morda predstavljamo.

V dokumentarnem filmu Modrost travme bomo **skupaj z zdravnikom**, avtorjem svetovnih knjižnih uspešnic in prejemnikom častnega odlikovanja kanadskega reda za zasluge dr. Gaborjem Matéjem raziskovali, zakaj se zahodna **družba sooča z epidemijo** tesnobe, kroničnih bolezni in uporabe psihoaktivnih substanc.

Modrost travme je film, ki je dobro, da si ga ogleda vsak. **Travma ni način učenja, ki si ga želimo**. Niti ni travma samo tisto najgroznejše, kar se lahko človeku zgodi. Je pa travma realna izkušnja, ki jo imamo. Film z izjemno pozitivno perspektivo pokaže kako lahko iz travme stopimo **proti svoji celovitosti in ozdravitvi**.

VSE O DELAVNICI IN PREDVAJANJU FILMA



Po ogledu filma, bom pogovor, razpravo in delavnico vodila Doris Polak Kuder, **certificirana iz metode Dr. Gabor Mate-ja** (t.i. Compassionate Inquiry).

V Gaborjevih študijskih programih se izobražujem že od leta 2020.

Poznaš koga, ki bi ga film in delavnica zanimala?

Možno je tudi predvajanje filma za zaključeno skupino udeležencev, po dogovoru.

KDAJ in KJE?

- **16. februarja 2024**, od 17:00 do 21:00
- Hotel Grof, Čeplje 12, 3305 Vransko
- Film je podnaslovljen s slovenskimi podnapisi.
- cena 48 eur na osebo. V ceni je vključen **film, okrepčilni odmor s sadjem in napitki, tiskana brošura ter delavnica** na temo Modrost travme.

PROGRAM?

- 16:45 prihod
- 17:00 začetek predvajanja filma
- 18:30-19:00 uvod v delavnico in deljenje vtisov
- 19:00 odmor
- 19:30-21:00 delavnica, modrost travme, po načelih Dr. Gabor Mate-ja

PRIJAVA?

Število oseb je omejeno. Prijavi se čimprej.

Prijava na: doris.polakkuder@gmail.com

Se vidimo?

Doris Polak Kuder, mag. farm., certificirana iz metode Dr. Gabor Mate-ja



Doris Polak Kuder

magistra farmacije
in psihoterapevtska
coachinja,
certificirana iz
metode
Dr. Gabor-ja Mate-ja

Sem Doris Polak Kuder. Najprej mamica dvema hčerka, ki jo želja po boljši prihodnosti žene v raziskovanje vseh plasti življenja.

Po uspešni karieri v **farmaceutski industriji** sem se leta 2020 odločila za **psihoterapevtski študij** pri svetovno znanem zdravniku, dr. Gabor Maté-ju. Za študij pri njem sem se odločila, ker sem želela spoznati lastne psihološke dinamike alergij in astme.

Novembra 2022 sem **predavala na Gaborjevi konferenci** v Vancouvru na temo "Self-care is self-compassion". Nudim **individualno delo, delavnice in predavanja za osebno rast in poslovno uspešnost**.

V **prostem času** rada ustvarjam z otroci, pijem čaj v dobri družbi in grem na dolg sprehod ob Savinji ali na bližnji hribe.

NUDIM POGOVORE, DELAVNICE IN PREDAVANJA!

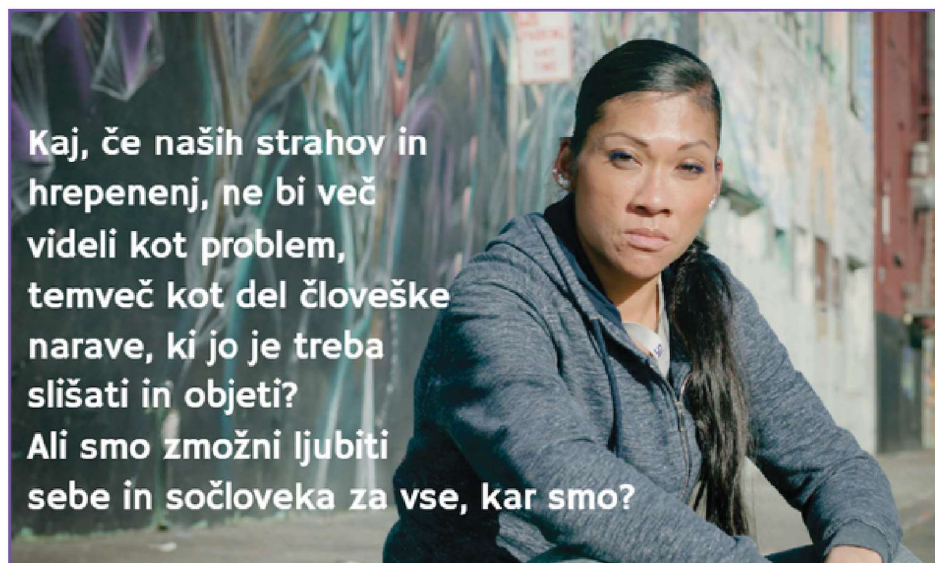
- **individualni program in pogovor** v ZD Prebold
- plesanje in druženje z dojenčki (vsak četrtek dopoldne v Preboldu)
- strokovna delavnica **Preskočimo izgorelost** (5.3.2024 Hotel Grof, Vransko ali po dogovoru)
- strokovna delavnica **Napetost med navezanostjo in avtentičnostjo pri motivaciji otrok** (po dogovoru)
- predvajanje **filma** Dr. Gabor Mate-ja **Modrost travme** (po dogovoru, 16.2.2024 Hotel Grof, Vransko)

**Če poslušáš svoje telo,
ko šepeta.**

**Ti ga ne bo potrebno poslušati,
ko kriči.**

VABLJEN-A NA PREDVAJANJE
FILMA IN DELAVNICO
MODROST TRAVME
- 16.FEBRUARJA 2024

PRIJAVE NA
DORIS.POLAKKUDER@GMAIL.COM



OBIŠČI MOJI SPLETNI STRANI:

WWW.KOZARCEKHVALEZNOSTI.SI

WWW.DORISPOLAKKUDER.COM

