

ZA ŽENE NA PUTU POVRATKA SEBI

SVOJA

Siječanj '26.

IMPRESUM BESPLATAN PRIMJERAK

U SJENI VLASTITOG STRAHA

KAKO PRONAĆI HRABROST DA SE SUOČIŠ S ONIM ŠTO TE KOČI

Stvaramo SVOJA. Zajedno.

Draga SVOJA.,

siječanj. Mjesec novih početaka i tihih obećanja. Vrijeme u kojem najčešće same od sebe očekujemo polet, jasnoću i novi smjer. No, što ako umjesto toga osjećamo nevidljivi teret? Što ako nas u koraku koči sjena koju vučemo za sobom – sjena vlastitog straha?

Strah je jedna od temeljnih ljudskih emocija. On je drevni čuvar koji nas je kroz život štitio od opasnosti i pomagao nam preživjeti. No ponekad taj čuvar postane previše revan. Umjesto da nas štiti, njegove nas sjene drže zarobljenima u poznatom, čak i ako je to poznato postalo tijesno i bolno. Strah od neuspjeha, strah od promjene, strah od tuđeg mišljenja, strah da nismo dovoljne...

Ovaj mjesec pokušat ćemo ne bježati od te sjene. Nećemo se pretvarati da je nema niti ćemo je pokušavati utišati na silu. Umjesto toga, prići ćemo joj s poštovanjem i znatiželjom. Upitajmo je: "Od čega me čuvaš? Koju mi poruku nosiš?" Jer hrabrost nije izostanak straha. Hrabrost je osjetiti strah, a ipak napraviti korak. Pridruži mi se u nježnom istraživanju vlastitih sjena, u potrazi za svjetlom koje se krije iza njih.

S ljubavlju!



Tamara

Siječanj u Centru SVOJA.

Pridruži nam se na putovanju kroz mirise i emocije:

- **27. siječnja u 18:00h, Gradska knjižnica Rijeka** – „Transformacija tuge kroz eterična ulja” – Radionica za nježno olakšavanje tuge i jačanje unutarnje otpornosti. Potrebna je **prijava**.
- **13., 20., 28. siječnja u 18:00h** – „Umivanje duše” – Kultivacijske prakse za duboki mir.

Vaši glasovi

Ovaj magazin nastaje za tebe i s tobom. Tvoj glas, iskustvo i potrebe oblikuju svaki broj. Želimo čuti od tebe!

- Imaš prijedlog za temu • Želiš podijeliti svoju priču • Imaš pitanje za Tamaru • Želiš pisati za magazin • Javi nam se na **info@centarsvoja.hr**



U sjeni vlastitog straha

Ponekad strah može postati tihi arhitekt naših života – gradi zidove oko naših snova, sužava horizonte i drži nas u “sigurnoj zoni” koja s vremenom može postati ograničenje. Vrijedi se zapitati: što je zapravo strah i zašto nas spustava u našoj slobodi?

Anatomija straha: Od čuvara do tamničara

Strah je, u svojoj suštini, neurobiološka reakcija na percipiranu prijetnju. Naš mozak, posebno amigdala (dio mozga zadužen za brzu procjenu opasnosti), skenira okolinu u potrazi za opasnošću. Kada je prepozna, aktivira alarm – simpatički živčani sustav. Srce lupa jače, dah se ubrzava, mišići se napinju. Tijelo se sprema za borbu, bijeg ili smrzavanje. To je mehanizam koji nas je tisućama godina održavao na životu, bez njega naši preci ne bi preživjeli.

Problem nastaje kada se alarm zaglavi u položaju “uključeno”. Kada se pali ne samo pred lavom, već i pred praznom stranicom papira, pred pozivom koji trebamo obaviti, pred mogućnošću da kažemo “ne”. Tada naš drevni čuvar postaje previše revan i, u najboljoj namjeri da nas zaštiti, počinje graditi zidov-

zatvora oko našeg života. Umjesto zaštitnika, postaje naš tamničar.

Naš zadatak nije da ga ušutkamo, već da ga naučimo kada je opasnost stvarna, a kada je ona samo automatska reakcija živčanog sustava – bez stvarne opasnosti. Ako se na poslu pojavi problem pa odmah zamišljamo otkaz, besparicu ili čak beskućništvo – ili ako iz neugodne situacije u razgovoru zaključimo da će nas drugi osuditi ili odbaciti – strah nas može potpuno preplaviti. Iako se u stvarnosti možda nije dogodilo ništa ozbiljno, niti je itko pomislio da smo napravili veliku pogrešku.

Tvoj strah nosi tragove onoga što si prošla i govori o tome kako si se prilagodila da bi preživjela.

Kako prepoznati sjene straha u svakodnevnom životu?

Odugovlačenje: odgađаш važne odluke ili zadatke jer se bojiš neuspjeha ili neizvjesnog ishoda.

Perfekcionizam: postavljaš nerealno visoke standarde jer vjeruješ da ćeš samo kao savršena biti zaštićena od kritike.

Ugađanje drugima: zanemaruješ svoje potrebe kako bi izbjegla konflikt ili mogućnost odbacivanja.

Racionalizacija: uvjeravaš sebe da "nije pravo vrijeme" ili da "ionako to ne želiš", izbjegavajući priznati vlastiti strah u pozadini.

Tjelesni simptomi: kronična napetost u vratu, "knedla" u grlu, plitko disanje, probavne smetnje – tijelo često prvo progovori jezikom straha.

Naučeni strah i naš životni kontekst

Ako se pitaš "što sa mnom nije u redu jer se bojim previše ili vidim opasnosti tamo gdje ih nema?", odgovor je najčešće – ništa. Tvoj strah ima svoju priču i svoj kontekst, a često nije samo tvoj.

Obiteljski obrasci: jesi li odrasla u okruženju gdje je kritika bila česta, a pohvala rijetka? Gdje je vladala nepredvidivost? Ako jesi, tvoj živčani sustav naučio je biti na oprezu.

Žensko iskustvo straha: koliko smo puta čule poruke da trebamo biti "dobre djevojčice", da ne griješimo, da ne budemo preglasne, previše zahtjevne? Strah od toga da nećemo biti prihvaćene ako pokažemo svoju autentičnu snagu duboko je upisan u naše kolektivno iskustvo.

Društvene poruke: živimo u kulturi koja slavi produktivnost i uspjeh, a osuđuje ranjivost. Strah od neuspjeha i "nedovoljnosti" nije samo osobni osjećaj, već i odjek društva u kojem živimo.

Tvoj strah nosi tragove onoga što si prošla i govori o tome kako si se prilagodila da bi preživjela.

Promjena odnosa prema strahu: Od bijega do kontakta

Ključ promjene nije u tome da se riješimo straha, već da promijenimo svoj odnos prema njemu. Dok god bježimo od njega, on nas proganja. Dok god se borimo protiv njega, on jača. Put prema slobodi, bez obećanja brzog rješenja, leži u promjeni pristupa – od ignoriranja signala straha do svjesnog kontakta s njim. To je vještina koja se uči. Možeš početi tako da si postaviš nekoliko iskrenih pitanja.

Što radiš kada osjetiš strah? Zastani i bez osuđivanja primijeti svoju automatsku reakciju. Pokušavaš li ga ignorirati i nadati se da će proći? Utišavaš li ga hranom, skrolanjem po mobitelu ili nekom drugom distrakcijom? Pokušavaš li ga nadglasati pretrpavanjem rasporeda obavezama i bukom? Prepoznavanje obrasca prvi je korak da iz njega izađeš.

Što se događa kada mu daš trenutak pažnje? Sljedeći put kada osjetiš val straha daj mu samo jedan trenutak svoje pažnje. Dopusti mu da bude tu, u tvom tijelu, ali mu ne predaj vodstvo. Primijeti ga kao što bi primijetila oblak na nebu – vidiš ga, znaš da je tu, ali znaš i da ti nisi taj oblak. Prati svoje stanje – kako se osjećaš kad napraviš ovaj eksperiment?

Što ako, umjesto "Kada ćeš nestati?", pitaš "Što mi pokušavaš reći?" Ovo pitanje mijenja sve. Ono transformira strah iz neprijatelja u glasnika. Možda ti poručuje da ti treba više podrške. Možda te upozorava da si prešla vlastite granice. Možda te samo podsjeća da ulaziš u nešto novo i nepoznato. Kada čuješ poruku, alarm se može početi stišavati.

Hrabrost nije odsustvo straha. Hrabrost je sposobnost da osjetimo strah, a ipak napravimo korak. To je spremnost da drhtimo, a ipak ostanemo u kontaktu sa sobom.

TEHNIKE SAMOPOMOĆI

Aromaterapijski pristup

- **BERGAMOT** kao svjetlo u sjeni



Kada nas obuzme sjena straha, naš svijet se suzi i potamni. U tim trenucima, potreban nam je dašak svjetlosti i optimizma. Eterično ulje bergamota, dobiveno iz kore ploda koji je hibrid limuna i gorke naranče, upravo je to – sunčeva svjetlost u bočici.

Njegov svjež, citrusno-cvjetni miris djeluje anksiolitički i blago podiže raspoloženje. Udisanje bergamota povezano je sa smanjenjem razine kortizola, hormona stresa, što doprinosi osjećaju smirenosti i emocionalnog olakšanja.

Taj učinak proizlazi iz njegova kemijskog sastava, bogatog linalil-acetatom i limone-

nom, koji omogućuje rijetku ravnotežu između umirenja i mentalne jasnoće – bez sedacije i bez pretjerane stimulacije.

Napomena o sigurnosti:

Bergamot je fototoksično eterično ulje, što znači da se nakon nanošenja na kožu ne preporučuje izlaganje suncu ili UV zračenju najmanje 12 sati. Za dermalnu primjenu može se koristiti i FCF bergamot (bez bergaptena), koji ne nosi taj rizik.

Ako nemaš eterična ulja kod kuće, možeš se javiti na info@centarsvoja.hr

Kako koristiti bergamot:

Ritual za hrabrost: Prije izazovne situacije, stavi kap bergamota na papirnatu maramicu i duboko udahni nekoliko puta. Postavi namjeru: "Biram hrabrost."

Večernje otpuštanje strahova: U difuzor stavi 4 kapi bergamota i 2 kapi cedra kako bi stvorila atmosferu sigurnosti i opuštanja prije spavanja.

SOS !

Mješavina protiv tjeskobe

U osobni inhalator ili roll-on bočicu ukapaj 3 kapi bergamota, 2 kapi lavande i 1 kap tamjana te dodaj bazno ulje. Koristi po potrebi za trenutno umirenje.

Tresholding (prelazak praga)

Strah nas često drži paraliziranim u poznatom prostoru. "Thresholding" je jednostavna, svjesna praksa koja koristi fizički čin prolaska kroz vrata kao metaforu za suočavanje sa strahom i ulazak u novo.

Kako tehnika funkcionira: ova tehnika "hakira" mozak koristeći fizički pokret da signalizira mentalnu promjenu. Prolazak kroz vrata prirodno segmentira naša sjećanja i stanja (tzv. "efekt praga vrata"). Svjesnim korištenjem ovog efekta, možemo simbolički ostaviti strah iza sebe.

Kako je primijeniti:

1. Identificiraj strah: stani ispred vrata (bilo kojih u svom domu). Jasno imenuj strah koji te koči. Npr. "Bojim se poslati ovaj mail." "Bojim se reći 'ne'."

2. Postavi namjeru: odluči što želiš osjetiti ili učiniti s druge strane vrata. Npr. "S druge strane ovih vrata, osjećam se odlučno." "S druge strane, osjećam jasnoću."

3. Svjesno prodi kroz vrata: duboko udahni. Dok izdišeš, fizički prodi kroz vrata. Dok prelaziš prag, zamisli da doslovno ostavljaš strah i neodlučnost u prostoriji iza sebe.

4. Usidri novo stanje: kada si u novoj prostoriji, zastani na trenutak. Osjeti novo stanje koje si prizvala (odlučnost, jasnoću, hrabrost). Reci si: "Sada sam ovdje." Možeš udahnuti bergamot – tako ga pretvoriti u svoje sidro za osjećaj mira i povjerenja.

Ovu tehniku možeš koristiti za male, svakodnevne strahove (prije teškog razgovora) ili kao simbolički ritual za veće životne promjene.



KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

Tu smo za tebe



Tehnike samopomoći su vrijedni alati, no ponekad sjena straha postane prevelika i preduga. Ponekad tjeskoba postane kronično stanje koje nas paralizira u svakodnevnom funkcioniranju. Prepoznati da nam treba pomoć znak je iznimne hrabrosti.

Znakovi da je vrijeme za stručnu podršku:

- Strah ili tjeskoba te značajno ometaju u poslu, odnosima ili brizi o sebi.
- Izbjegavaš sve više situacija i mjesta jer ne znaš kako će tvoje tijelo reagirati.
- Koristiš nezdrave mehanizme suočavanja (alkohol, prejedanje, itd.).
- Osjećaš se beznadno i vjeruješ da se nikada nećeš osloboditi straha.

Kako ti **Centar SVOJA** može pomoći

Individualni rad: siguran prostor gdje zajedno istražujemo korijene tvog straha. Učimo kako umiriti tvoj živčani sustav i gradimo alate koji ti pomažu da se osjećaš sigurnije u vlastitom tijelu i u svijetu.

Grupe podrške: mjesto gdje shvatiš da nisi sama. Slušajući priče drugih žena i dijeleći svoju, strah gubi na snazi. U grupi pronalazimo kolektivnu hrabrost.

Više o programima i načinu rada na: www.centarsvoja.hr

INTERVJU

Kineziterapija: Kad strah postane bol i kad bol izaziva strah

- Srđan Moravček



Većina nas poistovjećujemo kineziterapiju s vježbama za kralješnicu i bolju mobilnost tijela.

Ali, to je tek vrh ledenog brijega. Naš sugovornik, kineziterapeut Srđan Moravček ispričao nam je dublje slojeve svoje profesije – kako pokretom i dahom otopiti strah koja izaziva bol. Ali i prihvatiti bol kao poruku – kako ne bi ometala pokret. Ne samo da strah može ukočiti mišiće i izazvati bol – nego je i bol izvor straha. Iako nije svaka bol opasna – naš strah od boli može dodatno zakočiti pokret i stvoriti kaskadu problema. Kako kineziterapeuti pristupaju bolu od straha i strahu od bola – pročitajte u ovom zanimljivom intervjuu.

1. Kako se strah i anksioznost manifestiraju u našem tijelu? Koje su najčešće fizičke "sjene" koje klijenti nose, a da nisu svjesni njihovog emocionalnog korijena?

Strah i anksioznost nisu samo psihološki fenomeni, već prije svega stanja našeg živčanog sustava. Najčešće su povezani s preaktivnim simpaticusom, dijelom autonomnog živčanog sustava zaduženim za borbu ili bijeg. U tom se stanju tijelo priprema na opasnost: disanje postaje plitko i ubrzano, prsni koš se podiže umjesto da se širi, ramena se refleksno dižu, a vrat i čeljust se napinju. Često se javljaju i tenzije u glavi, koje ljudi opisuju kao "težinu", "pritisak" ili "stalnu napetost", bez povezivanja s emocijama. Tako nastaje začarani krug. Plitko disanje i napetost šalju mozgu poruku da opasnost traje, što dodatno aktivira simpaticus. Strah tada prestaje biti reakcija i postaje trajno stanje tijela. Mnogi klijenti dolaze zbog bolova u vratu, ramenima ili leđima, a tek kasnije shvate da tijelo dugo živi u stanju unutarnje pripravnosti. To su te "sjene" – fizički obrasci s emocio-

nalnim potpisom, ali bez jasnog sjećanja na njihov početak.

2. Na koji način kineziterapija može biti alat za "emocionalni oporavak"?

Iako se kineziterapija često doživljava kao rad s mišićima i zglobovima, u svojoj je suštini rad sa živčanim sustavom kroz pokret. Pokret je jedan od najprirodnijih načina regulacije stresa i emocija. Kod osoba koje su dugo u strahu ili anksioznosti cilj nije "popraviti" tijelo, nego vratiti osjećaj sigurnosti. To se postiže aktiviranjem parasimpaticusa, dijela živčanog sustava zaduženog za smirenje i oporavak. Disanje ima ključnu ulogu. Ritmično disanje, s naglaskom na dulji izdah, pomaže tijelu da izađe iz stanja alarma. Mozak voli ritam i predvidljivost, pa se fokus s unutarnjeg straha prebacuje na konkretnu radnju. Pokret tada postaje sredstvo regulacije, ali i sučeljavanja. Tražimo trenutak kada se strah pojavljuje u tijelu, ne da ga izbjegnemo, nego da ga kroz siguran pokret doživimo i prođemo kroz njega.

3. Koji su “sigurni pokreti” ili vježbe za nježno otpuštanje straha? Sigurni pokreti nisu univerzalne vježbe koje jednako djeluju na sve. Sigurnost ne određuje što radimo, nego kako se tijelo osjeća dok to radi. To je doživljaj živčanog sustava. Kod osoba koje su dugo u strahu tijelo često gubi povjerenje u sebe. Zato ne krećemo od forme, nego od osjećaja kontrole i predvidljivosti. Najčešće počinjemo s disanjem – sporim i produženim izdahom. Nakon toga slijede mali, spori pokreti: lagano kruženje kralježnice, pomicanje prsnog koša uz disanje, nježni pokreti kukova ili oslanjanje tijela na pod ili zid. Oslonci su važni jer tijelu daju jasnu poruku: imam tlo pod sobom. Cilj nije istezanje ili jačanje, nego vraćanje osjećaja kontrole i fluidnosti. Kada se pokret izvodi svjesno, osoba primjećuje gdje se javlja napetost ili strah. To nije znak da treba stati, nego usporiti i prilagoditi. Siguran pokret uvijek ostavlja dojam izbora – mogućnost da se stane, promijeni smjer ili smanji amplituda. Taj osjećaj izbora ključan je za povratak povjerenja u tijelo.

4. Kako nam svjesno kretanje pomaže da prepoznamo vlastite granice i izađemo iz “sjene” ukočenosti ili izbjegavanja? Slušanje tijela nije nešto s čime smo nužno odrasli; to je vještina koja se uči. Mnogi su naučili ignorirati tjelesne signale, “izdržati” ili potisnuti nelagodu. Kroz iskustvo učimo razlikovati vrste boli. Jedna signalizira stvarnu opasnost, dok druga često odražava preopterećen ili nesiguran živčani sustav. Ta bol nije kvar, nego poruka. Bol je način komunikacije živčanog sustava – znak da je potreban drugačiji pristup: više sigurnosti, drugačiji ritam ili više pažnje. Svjesno kretanje omogućuje da tu poruku čujemo bez panike. Tijelo postupno uči gdje su granice i da one nisu fiksne. Kao i kod učenja jezika, s vremenom postajemo tečniji u “razgovoru” s vlastitim tijelom.

5. Može li nam kineziterapija pomoći da razvijemo “fizičku hrabrost”? Može, i to

vrlo konkretno. Fizička hrabrost ne znači ići preko sebe, nego ostati prisutan u tijelu dok osjećamo nelagodu, znajući da je podnošljiva i prolazna. Kao i kod treninga mišića, kapacitet se gradi postupno. Isto vrijedi i za živčani sustav. Postupnim izlaganjem pokretu koji je prije bio zastrašujući, tijelo uči da se ništa loše ne događa. Kineziterapija nudi strukturiran i siguran okvir. Klijent nije sam sa strahom, nego ima vodstvo, tempo i jasne granice. Svaki mali pomak gradi unutarnji osjećaj: mogu ovo. Ta se fizička hrabrost često prelijeva i na druge dijelove života, jer tijelo postaje dokaz vlastite sposobnosti nošenja s neugodnim senzacijama.

6. Za čitateljice koje osjećaju da ih strah paralizira – koji bi bio vaš prvi savjet za “pokretanje”? Prvi savjet je da ne traže motivaciju, nego sigurnost. Kada se tijelo osjeća nesigurno, motivacija ne može doći. Jednostavna praksa može biti mali ritual svjesnog disanja i pokreta: osjetiti stopala na podu, pratiti ritam udaha i izdaha, bez cilja da se strah ukloni, nego da mu se ostane prisutno. Zatim dodati mali pokret – kruženje ramenima, lagani pomak težine. Kao poruka tijelu: idemo zajedno, polako. Izlazak iz straha nije skok, nego niz malih koraka. Svaki nenasilni pomak šalje poruku živčanom sustavu da smo sigurni i sposobni. Strah se ne pobjeđuje silom. On se smanjuje kroz iskustvo da možemo biti u tijelu i u pokretu, čak i kada nije ugodno.

Za one koji žele saznati više, Srđan kroz Instagram i YouTube kanale **Efficore Centra** dijeli obilje besplatnog, jasno objašnjenog sadržaja o tijelu, ozljedama i oporavku. QR kodovi u nastavku vode vas izravno na njegove mreže.



YouTube



Instagram

TVOJA PRIČA

U svijetu koji iznenada postaje stran i prijeteci, naša čitateljica dijeli iskustvo otuđenosti, straha, tjeskobe i sumnje. Kad poznata livada više nije siguran dom, a pogledi bole, otvara se pitanje: kako pronaći put natrag sebi i što jedan trenutak povezanosti može promijeniti?

Vole me, ne vole me...

Cijeli svoj život sam na ovom istom mjestu, ali ovaj put je nešto drukčije. Jako drukčije. Jedan dio mene zna da se ništa nije promijenilo, ali više ništa nije isto. Vidim i osjećam drugi svijet. Imam osjećaj da je sve i da su svi veći od mene. Ova livada više nije moj dom. Topli, ugodni, sigurni, poznati dom. Sve je čudno i ja se osjećam čudno. Sve mi je nekako maglovito, kao da sanjam.

Zašto me svi gledaju? Ne želim da me gledaju. Neven je ljut na mene. Ruža me nije pozdravila. Višnja i Jela šapuću, sigurno pričaju o meni. Smiljan vjerojatno misli da sam glupa. Bor me gleda svisoka. Za Ivančicu sam samo neka balavica iz šire obitelji. Da bar mogu pobjeći, ali sam se smrznula i ukopala u zemlju. Samo mi pogled brzinski skače s jednog na drugi osuđujući pogled. Sva sam se stisnula i hladno mi je. Moja zelena je postala plava. Glava mi je puna pitanja. Zašto me ne vole? Što sam im napravila? Zašto sam tako čudna? Što mi se događa? Zašto se ovako grozno osjećam? Zašto imam trnce? Zašto mi se magli pred očima? Od nervoze i brige čupam si latice s glave. Jednu po jednu. Voli me. Ne voli me. Voli me. Ne voli me. Vole me. Ne vole... Prekine me glas. To je glas sestrice tratinčice. Pitam je: "Što si rekla?" Ona će: "Pitam jesi li ok?" Okrećem se prema njoj i vidim topli osmijeh i pogled pun ljubavi. Gledam par trenutaka u taj zarazni osmijeh i brižne oči, a onda potražim odgovor na njezino pitanje. Nisam ok. Ni izvana ni iznutra. Prestravljena sam i u grču. Kao kockica leda

sam. Treba mi da se otopim. Zato zatvaram oči, duboko udahnem i nježno i dugo izdahnem. Primijetim da osjećam kako me sunce grije. I vjetar je tu. Prestajem se boriti protiv njega i puštam da me vodi. Da nosi i odnosi svu težinu u meni. I dalje je neugoda u meni, ali je lakše nosim dok se prepuštam ovom plesu. S vjetrom, sa suncem, sa sestrom tratinčicom.

Odjednom se osjećam hrabrije da pogledam i druge na livadi. Puštam vjetru da mi okreće glavu i pogled. Vidim i Nevena i Ružu i Višnju i Jelu i Smiljana i Bora i Ivančicu. Vidim i sve ostale koji su tu. Odgovaram joj: "Ok sam."

Autorica: anonimna

Najsnažnije priče uvijek dolaze iz srca, iz vaših života. Ako i tebe zove da podijeliš svoju priču, uvide ili iskustva – anonimno ili s potpisom na kraju – piši nam na email info@centarsvoja.hr.

Tema magazina za veljaču je:
Od kaosa do balansa: eterična ulja za ženski ciklus.

Ispričaj nam svoju priču:
Kako se tvoj odnos prema ciklusu mijenjao kroz vrijeme – od ignoriranja, borbe ili srama, prema slušanju, prihvaćanju i podršci? Postoji li dio ciklusa u kojem ti je najteže biti sa sobom – i što tada tvom tijelu najviše treba? Što bi danas voljela reći mlađoj sebi o svom ciklusu, tijelu i potrebi za ravnotežom? Neka tvoje iskustvo bude inspiracija i utjeha na njihovom putu.

INTERVJU

Primaljski šapat protiv straha: Kako pronaći povjerenje u svoje tijelo - Barbara Finderle



U našem istraživanju sjena vlastitog straha, razgovaramo sa stručnjakinjom koja se svakodnevno susreće s jednim od najdubljih ljudskih strahova – onim vezanim uz stvaranje života.

Naša sugovornica, Barbara Finderle – magistra primaljstva i IBCLC savjetnica za dojenje – vodi žene kroz transformativna razdoblja: trudnoću, porod i majčinstvo. S njom razgovaramo o tome kako strah živi u tijelu trudnice i nove majke, odakle dolazi i, najvažnije, kako ga možemo prigrлити i pronaći put do povjerenja u vlastitu, urođenu snagu.

1. Trudnoća se često prikazuje kao blaženo stanje, no mnoge žene se u tišini bore sa strahovima – od spontanog pobačaja, zdravlja djeteta do samog poroda. Kako normalizirati te strahove i koju prvu poruku imate za trudnicu koju preplavljuje briga?

Trudnoća je razdoblje velikih promjena. Uz radost, kod mnogih žena javlja se i strah od poroda. Iako se porod često opisuje kao „najljepši trenutak“, stvarnost je složenija, a strah od poroda – tokofobija – razumljiv. Porod je fizički zahtjevan, nepredvidiv i često bolan proces, osobito ako postoji prethodno traumatično iskustvo. Problem nastaje kada strah počne značajno utjecati na svakodnevno funkcioniranje i donošenje odluka.

2. Strah od poroda je stvaran i paralizirajući. Kako se on upisuje u tijelo i kako može utjecati na sam porod? Koje tjelesne tehnike preporučujete? Kada je žena u strahu,

tijelo luči više hormona stresa, što može usporiti porod, pojačati bol i otežati prirodni tijek procesa. Postoje učinkoviti načini za ublažavanje straha: edukacija i priprema kroz kvalitetne tečajeve, otvoren razgovor s partnerom ili stručnjacima, psihološka podrška kod intenzivnog straha, tehnike opuštanja poput disanja, vizualizacije i prenatalne joge te izrada plana poroda, koji može povećati osjećaj uključenosti i sigurnosti. Nakon poroda fokus se prebacuje na bebu, a majčini strahovi često ostaju nevidljivi.

3. S kojim se strahovima nove majke najčešće susreću u babinju?

U babinju, uz hormonalne promjene i prilagodbu, česti su strahovi vezani uz brigu o bebi – prepoznavanje potreba, umirivanje, dojenje i osjećaj neadekvatnosti. Strahovi oko dojenja često su prateći krivnjom i sramom, osobito kada stvari ne idu glatko. Prisutan je i strah od gubitka identi-

teta, slobode ili kontrole nad vlastitim životom. Iako su ti strahovi česti i razumljivi, često ostaju neizgovoreni. Njihovo prepoznavanje i normalizacija važni su za mentalno zdravlje majki. Baby blues je prolazan, no kod težih i dugotrajnijih simptoma važno je potražiti pomoć. O ovim temama potrebno je govoriti otvoreno.

4. Kako „Google strahovi“ i tuđa iskustva poroda utječu na trudnice i kako se zaštititi od vanjske buke? Negativna i nefiltrirana iskustva mogu pojačati nesigurnost i narušiti povjerenje u tijelo. Ograničavanje izlaganja takvom sadržaju, biranje pouzdanih informacija i okruživanje smirujućim ljudima pomaže stvaranju „zaštitnog oblačića“. Tijelo žene nosi znanje o porodu i prije nego što ga potvrdi bilo koji algoritam.

5. Kako prisutnost primalje, doule ili partnera djeluje na živčani sustav žene tijekom poroda? Porod se odvija i u živčanom

sustavu. Smirena, educirana i prisutna podrška pomaže tijelu da uđe u stanje sigurnosti, povećava lučenje oksitocina i endorfina te smanjuje hormone stresa. Takva prisutnost šalje jasnu poruku: sigurna si. Žena je aktivna sudionica poroda, a kada je tako doživljena, iskustvo poroda postaje smisleno i osnažujuće.

6. Za kraj, koju poruku biste poslali ženama koje su u sjeni vlastitog straha? Ne postoji „ispravan“ način kako se osjećati u vezi poroda. Svi osjećaji su legitimni. Porod nije test hrabrosti niti mjera vrijednosti majke. Svaka žena ima pravo na informirani izbor, poštovanje i podršku. Najvažniji su zdravlje majke i djeteta te osjećaj sigurnosti. Ako postoji poruka koju je važno zapamtiti, onda je to ova: nisi sama i pomoć postoji. Za kraj bih podijelila citat Laure Stavoe Harm:

„Nije porod bolan, nego su žene snažne.“



*Ako osjetiš da ti je potrebna primaljska podrška u trudnoći, porodu ili babinju, možeš se javiti Barbari Finderle u **Poliklinici Finderle** – više informacija dostupno je na www.poliklinika-finderle.com.*



KUTAK ZA MAJKE

Duboki šapati majčinog srca

Postati majka znači roditi se ponovno – roditi novi život uvijek znači i roditi novu verziju sebe. Uz sve osjećaje, transformacije i bezgraničnu ljubav, rode se i neki novi, duboki, egzistencijalni strahovi. Dok gledamo svoje usnulo dijete, mjerimo temperaturu ili svjedočimo patnji djeteta u vrtiću ili školi, ponekad se osjećamo same, neshvaćene, a pitanja koja nas muče ne usudimo se postaviti naglas. Ovaj mjesec, u našem Kutku, zaronit ćemo u tri velika, egzistencijalna straha majčinstva, kako bismo ih razumjeli i u njima pronašli put natrag k sebi.

1. Strah od gubitka sebe: “Tko sam ja sada, osim što sam mama?”

Požališ li se ponekad za vremenom prije majčinstva, sjećajući se žene koja si bila – svojih hobija, spontanih izlazaka, tišine i malih rituala koji su bili samo tvoji? Uloga majke je sveprožimajuća, predivna, ali i veoma, veoma zahtjevna. U beskonačnoj posvećenosti djetetu, u brisanju nosića, pripremanju obroka i uspavljivanju, lako se dogodi da izgubimo komadiće sebe, a radost, mir i životno zadovoljstvo potamne pod teretom neprekidnih obaveza i umora. A ako nas pritom okolina kritizira jer smo uopće pomislile na sebe – “trebala bi biti sretna da imaš djecu, da su ti zdravi” – posve je razumljivo u sebi čuti onaj zdravi krik duše koja se boji da će nestati. Strah da će uloga majke, koliko god je voljele, izbrisati sve druge uloge koje su nas činile cjelovitima – ulogu partnerice, prijateljice, umjetnice, znanstvenice, žene – realan je i treba mu dati prostora. Njegova je uloga podsjetiti te da ne zaboraviš sebe – da svjesno njeguješ i dijelove sebe koji nisu vezani uz majčinstvo.

Dopusti si nježan korak natrag prema sebi:

Nemoj čekati da imaš puno vremena – to često nije realno uz malu djecu. Ali uzmi si makar pet minuta – to uvijek možemo. Zaključaj se u kupaonicu i samo diši. Pusti pjesmu koju si voljela prije djece ili pročitaj jednu stranicu knjige. Kad se posvetimo sebi, djeci možemo dati cjelovitiju verziju sebe.

2. Strah za budućnost: “U kakvom svijetu će moje dijete odrastati?”

Ljubav prema djetetu otvara nam oči za svijet na potpuno nov način. Vijesti o klimatskim promjenama, društvenim nemirima i ekonomskoj nestabilnosti više nisu samo daleka informacija nego realna briga – u kakvom će svijetu živjeti moje dijete. Ovaj je strah je težak jer je sudbina planeta, čini nam se, van naše kontrole. Pitamo se kakav će zrak disati, vodu piti i što će jesti naše dijete? Hoće li biti posla? Čeka li ih ratni sukob? Ovi su strahovi izraz naše najdublje ljubavi, odgovornosti i znak duboke povezanosti sa životom i željom da ga zaštitimo.

Nježan korak prema više mira u duši:

Practiciraj “Moj krug utjecaja” – ne možemo promijeniti cijeli svijet, ali možemo utjecati na mali krug oko sebe. “Što ja danas mogu učiniti u svom domu, u svom susjedstvu, u svom srcu?” Možda je to sadnja jedne biljke na balkonu. Možda je to učenje djeteta empatiji. Možda je to donacija udruzi u koju vjeruješ. Fokusiranjem na ono što možemo, vraćamo osjećaj snage i smisla i učimo djecu kako da i oni, jednog dana, budu produktivni članovi zajednice o kojoj će proaktivno skrbiti.

3. Strah od vlastite smrtnosti: “Što ako se meni nešto dogodi?”

Prije djece, misao o vlastitoj prolaznosti bila je apstraktna. Nakon što postanemo majke – spoznaja da jedno malo biće ovisi o nama na tako fundamentalan način – suočava nas sa sviješću o vlastitoj krhkosti. “Moram biti zdrava”, “Moram paziti”, “Što ako se meni nešto dogodi, tko će se brinuti za njega/nju?”. Ovaj je strah možda i najdublji od svih majčinskih strahova. On nas suočava s našom vlastitom smrtnošću, ne iz puke brige za sebe, nego iz bezgranične ljubavi prema djetetu. Izraz je naše želje da svjedočimo njihovom odrastanju; štitimo ih, doživimo njihova životna postignuća i pomognemo im kroz sve izazove ljudskog iskustva.

Korak prema prihvatanju krhkosti života:

Stvaranjem “mreže ljubavi” možemo umiriti ovaj strah. Svjesno njeguj odnose s ljudima koji vole tvoje dijete – s partnerom, bakama, djedovima, prijateljima. Stvaraj “pleme” oko svog djeteta. Spoznaja da postoji mreža ljudi koji bi, da se tebi nešto dogodi, uskočili, koji vole i brinu, ne umanjuje tvoju ulogu, ali smanjuje osjećaj da je sav teret svijeta na tvojim leđima. To je praktičan čin koji umiruje egzistencijalni strah.

Ako si se prepoznala u nekom od ovih strahova, to je razumljiva reakcija na majčinsku ulogu koja traži puno. Prihvati ih kao tihe suputnike, poslušaj njihovu poruku i iskoristi je kao putokaz da se još dublje povežeš – sa sobom, sa svijetom oko sebe i s ljudima koje voliš.

Ako su tvoji strahovi veliki, teški i paraliziraju te – **ne moraš ih nositi sama.**

Tu smo za tebe – javi se u Centar SVOJA. i naći ćemo način da transformiramo tvoj strah u produktivno djelovanje koje će donijeti dobrobiti tebi, tvojoj obitelji i svima oko tebe.

Umivanje duše

Tjedni ritual njege, disanja i kultivacije života u Centru SVOJA.

Svaki utorak stvaramo prostor u kojem možeš **prodisati, otpustiti i osjetiti sebe** — vođena dahom, pokretom i mirisnim darovima bilja. Kroz regulaciju, ljepotu i duboku prisutnost. Dozvoli da dobar osjećaj zaživi u tebi i ponesi ga kroz tjedan.

Što te čeka?

- Duboko opuštanje kroz vođene meditacije koje omekšavaju napetost.
- Tehnike disanja (Pranayama) za prisutnost, energiju i regulaciju tijela.
- Somatske vježbe koje vraćaju te u osjećaj tijela i omogućuju da „budeš u sebi“.
- Rad s eteričnim uljima — nježni vodiči za emocionalno i tjelesno prozračivanje.
- Kultivacijske prakse nadahnute tradicijama svijeta: Yoga Nidra, Qigong, mirisne ceremonije.
- Kontinuirana podrška između susreta: online grupa s meditacijama, mikro-lekcijama i poticajima.

Praktične informacije

Kada: utorkom 18:00–19:00

Lokacija: Centar SVOJA, Soldanac 9b, Rijeka

Trajanje: 75 min

Cijena: 50 € mjesečno

Za korisnice drugih programa Centra SVOJA. — popust 20%.

OTPUSTI. PRODIŠI. OSJETI.

Pridruži nam se i kreiraj svoj prostor njege, prisutnosti i zajednice — jer kad zastaneš i poklo- niš sebi pažnju, otvaraš vrata dubokoj promjeni.

Draga SVOJA,

dok zatvaramo ovaj broj, želim da poneseš jednu misao: tvoj strah nije tvoj neprijatelj. On je samo uplašeni dio tebe koji treba čuti, utješiti i nježno povesti prema svjetlu.

Ne moraš ga pobijediti. Ne moraš ga uništiti. Dovoljno je da ga primijetiš, udahneš i napraviš jedan mali, drhtavi korak unatoč njemu – u svom okviru tolerancije. U tom koraku leži sva hrabrost koja ti je potrebna.

Do sljedećeg susreta, budi nježna prema sebi, čak i u sjeni svog straha.

S ljubavlju,

Uredništvo SVOJA.



DIGITALNA VERZIJA

Ovaj magazin ima isključivo edukativnu i informativnu svrhu. Nije zamjena za liječnički savjet ili medicinski tretman.

SVOJA

Nakladnik: Kontakt, obrt za savjetovanje, vl. Tamara Šamec

Adresa: Soldanac 9b, Rijeka

Glavna urednica: Tamara Šamec

Tiskara: Tiskara G.E.M, Sveta Katarina 5, Pićan

Centar SVOJA • Soldanac 9b, Rijeka • 091/6392-452 • info@centarsvoja.hr • www.centarsvoja.hr