

ZA ŽENE NA PUTU POVRATKA SEBI

SVOJA

Ožujak '26.

Proljeće
čišćenje **SRAMA**

Nježno ukloni teret koji te guši i osjeti lakoću novog početka

Stvaramo SVOJA. Zajedno.

Draga SVOJA.,

proljeće je stiglo. Priroda se budi, otresa sa sebe težinu zime i hrabro se otvara novom rastu. A mi? Koliko često mi ulazimo u proljeće noseći nevidljive, teške zimske kapute – kapute srama?

Sram je tiha, ljepljiva emocija. On nam šapuće da nismo dovoljno dobre, da smo pogriješile, da naša tijela nisu ispravna, da naše potrebe nisu važne. On je teret koji nas guši, tjera da se smanjimo i sakrijemo. Sram od toga što nismo savršene majke, partnerice, kćeri. Sram od našeg tijela koje se promijenilo. Sram od naših "prevelikih" emocija.

Ovaj mjesec nećemo se skrivati. Nećemo dopustiti da nas sram drži u mraku. U duhu proljeća, napraviti ćemo veliko, nježno čišćenje. Prozračiti ćemo ustajale kutke svoje duše, ne kritikom, već suosjećanjem. Otpustiti ćemo teret koji nije naš i stvoriti prostor za lakoću, za dah, za novi početak.

Pridruži mi se u ovom proljetnom čišćenju duše. Vrijeme je da se uspravimo i udahnemo slobodu.

S ljubavlju!



Tamara

Ožujak u Centru SVOJA.

• 10., 17., 24., 31. ožujka u 18:30h – „Umivanje duše“
Kultivacijske prakse za duboki mir

Zaprati nas na društvenim mrežama za više informacija o novim radionicama.

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



Proljetno čišćenje srama

Sram je jedna od najtežih i najizoliranijih ljudskih emocija. On je tihi, ljepljivi šapat u dnu duše koji nas uvjerava da smo fundamentalno pogrešne. Za razliku od krivnje, koja nam govori "Napravila sam nešto loše", sram nam šapuće "Ja sam loša". On ne napada naš postupak, već srž našeg bića. To je duboki osjećaj vlastite neadekvatnosti i bezvrijednosti koji nas tjera da se sakrijemo, smanjimo, utihnemo i odvojimo – od drugih, ali i od samih sebe.

Anatomija srama: Kako nastaje nevidljivi teret?

Sram je, u svojoj suštini, socijalna emocija. Njegova evolucijska funkcija bila je da osigura pripadnost plemenu. U davnim vremenima, biti izopćen iz zajednice značilo je sigurnu smrt. Sram je bio unutarnji alarm koji nas je upozoravao da smo prekršili pravila i da moramo

popraviti svoje ponašanje kako bismo sačuvali svoje mjesto u grupi.

Danas, "pleme" su naša obitelj, škola, radno mjesto i društvo u cjelini, a "pravila" su često neizgovorena, nerealna i kontradiktorna očekivanja: budi uspješna poslovna žena, ali i požrtvovna majka; budi prirodno lijepa, ali bez ijedne bore ili traga starenja; budi snažna i neovisna, ali i nježna i brižna. Kada ne uspijemo žonglirati svim tim ulogama, kada pokažemo svoju ljudsku nesavršenost, unutarnji kritičar aktivira osjećaj srama. On nas uvjerava da nismo ispunile očekivanja i da zbog toga nismo vrijedne ljubavi i pripadnosti.

Nevidljiva lica srama: Prepoznavanje u svakodnevic

Sram rijetko dolazi s etiketom. On se vješto skriva iza drugih ponašanja i

osjećaja. Prepoznavanje njegovih maski prvi je korak u oslobađanju.

Perfekcionizam: Ovo je možda i naj-elegantnija maska srama. To je uvjerenje da, ako sve napravimo savršeno – ako je naš dom besprijekoran, naša djeca uzorno naš dom besprijekoran, naša djeca uzorno odgojena, a naš rad bez greške – bit ćemo zaštićene od kritike i osude. Perfekcionizam nije težnja izvrsnosti; on je oklop koji nosimo iz straha da će netko vidjeti našu nesavršenost.

Ugađanje drugima: To je strategija preživljavanja koja se temelji na sramu od vlastitih potreba. To je strah da ćemo, ako kažemo "ne", ako postavimo granicu ili izrazimo svoje mišljenje, biti odbačene. Zato gutamo svoje osjećaje, radimo stvari koje ne želimo i nadamo se da ćemo svojom uslužnošću zaslužiti ljubav i prihvaćanje.

Ljutnja i okrivljavanje: Ponekad je osjećaj srama toliko bolan da ga je lakše prebaciti na nekog drugog. Kada se osramotimo, lakše je planuti i okriviti partnera, dijete ili okolnosti, nego se suočiti s vlastitim osjećajem neadekvatnosti. Ljutnja tada postaje štit koji nas brani od dublje boli.

Uspoređivanje i zavist: Društvene mreže su hram srama. Beskrajno skrolanje kroz tuđe, pomno odabrane prikaze života, hrani našeg unutarnjeg kritičara. Svaka slika savršenog odmora, uspješne karijere ili skladne obitelji postaje dokaz naše vlastitog osjećaja nedovoljnosti. Zavist koju osjećamo često je samo druga strana srama.



Tijelo koje nosi sram

Sram nije samo misao; on je duboko tjelesno iskustvo. On živi u našim stanicama i upisuje se u naš živčani sustav. Kada osjetimo sram, naše tijelo instinktivno reagira na način da nas pokuša učiniti nevidljivima:

Pogled se spušta: Izbjegavamo kontakt očima, kao da se bojimo da će drugi vidjeti "istinu" o nama.

Tijelo se skuplja: Ramena se pogrbe i poviju prema naprijed, glava se uvlači, kao da se fizički želimo smanjiti i zauzeti što manje prostora. To je pokušaj skrivanja.

Glas se stišava: Grlo se steže, postaje nam teško govoriti jasno i glasno. Sram nam doslovno oduzima glas i sposobnost da se zauzmemo za sebe.

Disanje postaje plitko: Dah se skraćuje i zadržava visoko u prsima. Kao da se bojimo udahnuti punim plućima i zauzeti prostor koji nam pripada.

Ove tjelesne reakcije nisu naša slabost. One su drevni, automatski odgovori našeg sustava. Svjesnim vraćanjem tijela u uspravan položaj, produbljivanjem daha i podizanjem pogleda, mi šaljemo poruku našem mozgu: "Sigurna sam. Imam pravo biti ovdje. Vrijedna sam."

Put iz sjene: Od kritike do suosjećanja

Čišćenje srama nije brz ni lak proces. To nije brisanje prašine, već nježno otapanje leda koji se godinama stvarao oko našeg srca. Taj proces ne započinje borbom, već suosjećanjem.

Suosjećanje prema sebi je praksa pružanja sebi iste one dobrote i razumijevanja koje bismo bez razmišljanja pružile dragoj prijateljici. Ono se sastoji od tri ključna elementa:

1. **Nježnost prema sebi:** Umjesto da se kritiziramo kada pogriješimo, svjesno bismo biti nježne prema sebi. To je unutarnji glas koji kaže: "U redu je, događa se. Čovjek si."
2. **Svijest o zajedničkom ljudskom iskustvu:** Sram nas uvjerava da smo same u svojoj nesavršenosti. Suosje-

ćanje nas podsjeća da je patnja, neuspjeh i osjećaj neadekvatnosti dio iskustva svakog ljudskog bića. Nismo same.

3. **Svjesnost (mindfulness):** To je sposobnost da promatramo svoje bolne osjećaje bez da nas oni preplave. Dopuštamo sramu da bude tu, primjećujemo ga, ali se ne identificiramo s njim. Mi nismo naš sram; mi smo prostor u kojem se sram pojavljuje i može proći.

Proljetno čišćenje ne znači da moramo postati savršene. Ono znači da stvaramo prostor da budemo svoje, sa svim svojim manama i vrlinama. U tom prostoru, obasjanom svjetlom suosjećanja, sram polako gubi svoju moć. U tom prostoru leži istinska lakoća i sloboda novog početka.

SVOJA. preporuka za čitanje

Ako postoji jedna autorica koja je svoj život posvetila istraživanju srama, ranjivosti i hrabrosti, onda je to **dr. Brené Brown**. Njena knjiga "**Moć nesavršenstva**" suosjećajan je i mudar vodič koji nas uči kako otpustiti ono što mislimo da bismo trebali biti i prigrliti ono što uistinu jesmo.

Ključni uvidi iz knjige:

O sramu: "Sram ne može preživjeti ako mu uzvratimo empatijom i ako ga iznesemo na svjetlo."

O ranjivosti: "Ranjivost nije slabost; ona je naša najveća mjera hrabrosti."

O suosjećanju: "Suosjećanje prema sebi nije samougađanje, već preduvjet za otpornost."



"Autentičnost je svakodnevna praksa otpuštanja onoga što mislimo da bismo trebali biti i prihvaćanja onoga što jesmo."

— Brené Brown

Od života u vlastitoj sjeni do slobode u tijelu

Što se dogodi kada se naš najveći izvor srama pretvori u izvor naše najveće snage? U ovoj iskrenoj i dirljivoj priči, jedna žena dijeli svoje iskustvo oslobađanja od dugogodišnjeg srama prema vlastitom tijelu. Njen put, na kojem je majčinstvo odigralo ključnu ulogu, podsjeća nas da je mir sa sobom moguć i da se istinska sloboda rađa tek kada kontrolu zamijenimo povjerenjem."

Godinama sam živjela u tijesnom kavezu koji je sagrađio sram. Moje tijelo, prije nego što je postalo dom drugima, bilo je moj najveći neprijatelj i izvor stalnog srama. Promatrala sam ga kroz okrutnu prizmu nedostataka; svaki centimetar koji se nije uklapao u nerealne standarde bio je razlog za duboku kritiku. Skrivala sam se iza široke odjeće, uvlačila trbuh čim bih ustala iz kreveta i redovito mjerila svoju vrijednost brojevima na vazi. Moj sram se nije odnosio samo na estetiku mog tijela, nego mi je istinski bilo neugodno zbog postojanja u tom tijelu koje nikada nije bilo dovoljno dobro.

A onda se dogodio tektonski poremećaj: majčinstvo.

Trudnoća i porod bili su prva napuknuća tog oklopa srama. Gledajući kako moje tijelo pruža podršku stvaranju drugog bića, prvi put sam osjetila veliko poštovanje koje je počelo koegzistirati uz onaj stari sram. A prava se pobjeda nad sramom dogodila na nevjerovatan način: kroz dojenje.

Dojenje kao čin oslobodenja

Dojenje mi je donijelo dar koji je moja mlađa, posramljena verzija smatrala nemogućim: potpunu unutarnju slobodu od kontrole. Odjednom, moje tijelo više nije bilo objekt koji treba smjestiti u uske okvire, već fascinantna tvornica koja je trebala ogr- omne količine goriva.

Tu se dogodio ključni preokret. Sram koji me godinama pratio za stolom – jer evo opet jedem ono što ne treba – odjednom je utihnuo. Jela sam puno, jela sam sve, s nevjerovatnim osjećajem da moje tijelo napokon zna što radi. U tom prirodnom procesu, nestalo je opterećivanje količina i strah od hrane. Strogu kontrolu, koja je bila moj jedini alat protiv srama, vremenom je zamijenilo duboko, iskonsko povjerenje u tijelo – koje je, interesatno, izgledalo bolje nego ikada prije!

Moć koja je zamijenila sram

Danas, kada se pogledam u ogledalo, ne mogu reći da nema stvari koje bih rado popravila. No prvi osjećaj koji me obuzme nije sram, nego prihvaćanje i odobravanje. Tamo gdje je nekad bio sram zbog strija, sada vidim srebrne tragove pobjede. Tamo gdje je bio sram zbog mekog trbuha, sada osjećam ponos jer ovdje su rasla moja djeca.

Mlađa ja nikada ne bi povjerovala da je moguće biti u takvom miru sa sobom – jesti intuitivno i slobodno, disati punim plućima i osjećati se dobro bez neprestane kontrole. Od žene koja se skrivala od vlastitog odraza, postala sam žena koja duboko cijeni i prihvaća svoje tijelo sa svim svojim dobrim stranama i nesavršenostima.

Autorica: anonimna

TEHNIKE SAMOPOMOĆI

GREJP: Otpuštanje kritika i nježnost prema tijelu



Proljetno čišćenje srama zahtijeva saveznika koji je istovremeno pročišćujuć i radostan. Eterično ulje grejpa (lat. Citrus paradisi) je upravo to – mirisni simbol otpuštanja i ljubavi prema vlastitom tijelu.

Njegov svjež, gorak-sladak miris poznat je po svom detoksikacijskom djelovanju na fizičkoj razini – potiče rad limfe i pomaže u izbacivanju toksina. No, njegova prava snaga leži u djelovanju na emocije. Grejp se u aromaterapiji koristi za otpuštanje samokritičnosti, osjećaja frustracije i ljutnje prema vlastitom tijelu. On razbija mentalnu petlju "nisam dovoljno dobra" i unosi osjećaj lakoće, optimizma i prihvaćanja. Pomaže nam da se oslobodimo potrebe za savršenstvom i da svoje tijelo gledamo sa zahvalnošću, a ne s kritikom.

Kako koristiti grejp:

Jutarnji ritual za prihvaćanje tijela: Nakon tuširanja, u 10 ml baznog ulja (npr. bademovog) dodaj 2–3 kapi grejpa. Nanesi na tijelo nježnim, svjesnim pokretima, s namjerom da zahvališ svakom dijelu tijela na svemu što čini za tebe.

Difuzor za otpuštanje samokritike: U difuzor stavi 3 kapi grejpa, 2 kapi bergamota i 1 kap tamjana. Ova sinergija pomaže razbistriti um, podići raspoloženje i povezati se s osjećajem vlastite vrijednosti.

Mirisni piling za skidanje tereta: U 2 žlice morske soli dodaj žlicu baznog ulja i 5 kapi grejpa. Koristi kao piling za tijelo, zamišljajući kako sa sebe skidaš ne samo mrtve stanice kože, već i slojeve starog srama i kritike.

ulje broja

”

Eterično ulje (grejpa) potiče neurotransmitere koji daju krila osjećajima i blagu euforiju. Grejp može biti idealan lijek u turobnim jutarnjim satima kada se čini da je sve jednostavno "previše". Daje obnovljen polet za život, lakoću i osjećaj blagostanja. Pozitivan je protuotrov u razdobljima sumnje u sebe.

– Susanne Fischer Rizzi

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

Napomena: Eterično ulje grejpa je fototoksično. Ne nanositi na kožu najmanje 12 sati prije izlaganja suncu.

Ritual proljetnog čišćenja:

Tvoja detoks kupka za tijelo i dušu

Proljeće nas poziva da sa sebe otresemo težinu zime. Baš kao što čistimo svoj dom, možemo nježno pročititi i svoje tijelo od nakupljenog umora i stresa. Topla, mirisna kupka nije samo opuštanje; ona je sveti ritual kojim zahvaljujemo svom tijelu i podržavamo ga u otpuštanju onoga što mu više ne treba.

Ovaj ritual spaja ljekovitu moć soli i ciljano djelovanje eteričnih ulja kako bi potaknuo detoksikaciju, poboljšao cirkulaciju i umirio preplavljeni um.

Tvoj ritual u 4 koraka:

1. Priprema: Stvori svoje utočište

Prije nego što napuniš kadu, pripremi svoj prostor. Priguši svjetla, upali svijeću, pusti umirujuću glazbu. Skuhaj si šalicu biljnog čaja (poput koprive ili maslačka) koji će iznutra potaknuti proces čišćenja. Ovaj korak je važan – on šalje poruku tvom sustavu da je vrijeme za svjesni odmor.

2. Kreiranje mirisne sinergije

Eterična ulja nikada ne kapamo direktno u vodu jer se ne otapaju i mogu iritirati kožu. Potreban nam je emulgator koji će ih raspršiti.

U staklenu čašu stavi:

1 dcl zobenog ili sojinog vrhnja (djeluje kao prirodni emulgator)

2–3 žlice biljnog ulja (badem, marelica, avocado...)

Ukupno 15 kapi eteričnih ulja:

7 kapi eteričnog ulja čempresa (*Cupressus sempervirens*): Dragocjeni saveznik za našu cirkulaciju i limfu. Pomaže kod osjećaja težine u nogama i potiče izbacivanje viška tekućine.

5 kapi eteričnog atlaskog cedra (*Cedrus atlantica*): uzemljuje, jača i također potiče cirkulaciju

3 kapi eteričnog ulja limunskog eukaliptusa (*Eucalyptus citriodora*): Djeluje protuupalno, opušta bolne i ukočene mišiće te unosi osjećaj bistrine.

Sve sastojke dobro izmiješaj.

3. Prepusti se toplini

Napuni kadu toplom vodom (idealno 36–37°C) i u nju dodaj pripremljenu mješavinu. Dok ulaziš u vodu, postavi namjeru. Može biti nešto jednostavno poput: "Otpuštam sve što mi ne služi. Stvaram prostor za lakoću."

Ostani u kupki 15–20 minuta. Diši duboko. Dopusti toplini i mirisima da te obgrle. Zamisli kako napetost napušta tvoje mišiće, a brige se tope u vodi.

4. Nježni završetak

Nakon kupke, kratko se istuširaj mlakom vodom kako bi isprala sol s kože. Nemoj se žuriti. Nježno potapkej kožu ručnikom i, ako osjećaš potrebu, nanesi hranjivo ulje. Obuci nešto udobno i ostatak večeri provedi u miru.

Ovaj ritual je najljepše raditi prije spavanja. Tvoje tijelo će ti biti zahvalno, a san će biti dublji i mirniji. Ako odlučiš isprobati, svakako nam javi svoje dojmove! :)

Otresi sram - Vježba protresanja

Sram, strah i stres ostaju "zamrznuti" u našem živčanom sustavu i mišićima. Jedan od najstarijih i najintuitivnijih načina za otpuštanje te nakupljene napetosti je terapijsko tresenje. Životinje u divljini to rade instinktivno nakon stresnog događaja kako bi resetirale svoj živčani sustav. I mi možemo!

Kako terapijskim tresenjem otpustiti sram iz tijela:

Svjesno, ritmično tresenje šalje signal mozgu da je opasnost prošla i da je sigurno otpustiti napetost. Ono aktivira parasimpatički živčani sustav, smanjuje razinu kortizola i doslovno "istresa" zamrznutu energiju iz tijela, donoseći osjećaj duboke opuštenosti i lakoće.

1. Stani bosa na pod, stopala u širini kukova, koljena lagano savijena.
2. Počni lagano tresti koljena gore-dolje. Dopusti da se vibracija polako širi prema zdjelici, trbuhu i ramenima. Ruke i šake neka budu opuštene i slobodno se tresu.
3. Pusti glazbu ako ti pomaže (nešto s dobrim ritmom). Ne moraš kontrolirati pokret. Možeš skakati, tresti glavom (nježno!), rukama – što god tijelu odgovara. Ne postoji "pravo" ili "krivo".
4. Diši duboko i otpuštaj dah sa zvukom (npr. "aaaaah", "ššššš"). Zvuk dodatno pomaže u otpuštanju.
5. Tresi se 5–10 minuta. Kada osjetiš da je dosta, polako uspori pokret i na kraju se potpuno zaustavi. Ostani stajati nekoliko trenutaka u tišini, zatvorenih očiju, i samo primijeti kako se osjećaš. Osjeti trnce, toplinu, mir.



Ovo je moćan alat za "proljetno čišćenje" tijela i uma.

No isto tako ova vježba nije zamjena za terapijski rad. Ako imaš povijest traume ili jaku anksioznost, radi je nježno ili uz stručno vodstvo.

KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

Kada je sram pretežak da ga nosiš sama

Sram je emocija koja nas izolira. Njegov najjači alat je uvjerenje da smo jedine koje se tako osjećaju. On nas tjera u tišinu i samoću, a upravo u samoći on najviše raste. Iako su tehnike samopomoći vrijedan prvi korak, ponekad je teret srama pretežak i predugo ga nosimo da bismo ga mogle otpustiti same.

Kako znaš da je vrijeme za podršku?

- Osjećaj srama ili "nedovoljnosti" postao je tvoj stalni pratitelj i utječe na tvoje samopouzdanje i sliku o sebi.
- Sram te koči da se pokažeš svijetu – odgađaš projekte, izbjegavaš druženja ili se bojiš izreći svoje mišljenje.
- Primjećuješ da se stalno kritiziraš i uspoređuješ s drugima, osjećajući se uvijek kao da si "manje vrijedna".
- Sram vezan uz tvoje tijelo sprječava te da uživaš u životu, u intimnosti, u pokretu.
- Želiš se osloboditi tereta tuđih očekivanja, ali ne znaš kako.
- Jednostavno si umorna od nošenja teškog, nevidljivog kaputa srama i žudiš za osjećajem lakoće i slobode.

Kako ti Centar SVOJA. može pomoći?

U Centru SVOJA. vjerujemo da već jesi cjelovita. Naš rad je posvećen tome da ti pomognemo da to i sama osjetiš. Mi ne nudimo brza rješenja, već siguran prostor i nježne alate s kojima možeš postepeno otpuštati slojeve srama.

Individualni rad Stvaranje sigurnog utočišta

U sigurnom prostoru 1-na-1, bez straha od osude, možeš na svjetlo iznijeti sve ono čega se sramiš. Kroz razgovor i tjelesno orijentirane tehnike, pomažemo ti da razumiješ korijene svog srama. Učimo te kako umiriti unutaršnjeg kritičara i kako se povezati s osjećajem vlastite vrijednosti koji ne ovisi o vanjskim postignućima ili izgledu. To je prostor gdje tvoja ranjivost postaje tvoja najveća snaga.

Grupe podrške Ljekovita moć zajedništva

Sram se topi u kontaktu s drugima koji te razumiju. Naši ženski krugovi su mjesto gdje se događa čarolija rečenice: "I ja isto." Kada čuješ svoju priču u iskustvu druge žene, teret srama postaje lakši. U grupi vježbamo suosjećanje prema sebi i drugima, dijelimo svoje strahove i pobjede te gradimo zajednicu u kojoj je sigurno biti nesavršen. Ovdje shvaćaš da nisi sama, a ta spoznaja je početak svakog iscjeljenja.

Pružiti sebi ruku podrške nije znak slabosti. To je najhrabriji čin ljubavi prema sebi. To je odluka da više ne želiš biti sama u svojoj sjeni.

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

INTERVJU

Tijelo bez srama: Funkcionalnost ispred izgleda

- **Diana Hajdo**



U mjesecu posvećenom čišćenju srama, razgovaramo sa ženom koja nas uči kako da svoje tijelo, posebno nakon poroda, gledamo sa zahvalnošću i poštovanjem, umjesto s kritikom. Diana Hajdo je fitness trenerica i stručnjakinja za postpartalni oporavak koja se fokusira na ono što je zaista važno: zdravlje i funkcionalnost zdjeličnog dna, oporavak od dijastaze i vraćanje snage iznutra. S njom rušimo mitove o "ravnom trbuhu" i učimo kako izgraditi snažno, sposobno i otporno tijelo u kojem se osjećamo sigurno i slobodno.

1. Nakon poroda, mnoge žene osjećaju duboki sram zbog tijela koje se promijenilo. Kako se kao društvo i kao pojedinke možemo odmaknuti od pritiska "vraćanja na staro" i prigriliti postpartalno tijelo kao funkcionalno čudo, a ne estetski problem? Žene se ne bi trebale sramiti toga kako izgledaju nakon trudnoće; trebale bi biti ponosne. I na strije. I na mekši trbuh. I na tijelo koje je prošlo transformaciju koju malo što u životu može nadmašiti. Tijelo nakon trudnoće nije manje vrijedno, već je pravi dokaz da smo sposobne za nešto izvanredno! U svojoj sam prvoj trudnoći prvi put osvijestila koliko je društvo nemilosrdno. Često sam slušala komentare kako je meni lako jer ću se vrlo brzo "vratiti". Toliko se energije ulaže u brojku na vagi i izgled tijela, a premalo u razumijevanje onoga što se stvarno dogodilo – a to je stvaranje i rađanje novog života. Nakon poroda sam shvatila koliko brzo društvo očekuje da se žena "vrati na staro", kao da je tijelo koje je iznijelo trudnoću i porod pogreška koju treba što prije ispraviti. Zapravo je potpuno normalno da žena nakon poroda ne izgleda kao prije. To nije realno, nije biološki utemeljeno, niti je zdravo. Najgora

stvar koju možemo učiniti jest staviti fokus na estetiku umjesto na funkcionalnost. Trudnoća je razdoblje u kojem se tijelo prilagođava, mijenja i raste, a sve kako bi omogućilo dolazak novog bića na svijet. Nakon poroda tijelu je potreban oporavak. Zato smatram da bi uz pregled šest tjedana nakon poroda ženama trebalo omogućiti puno više konkretnih smjernica o oporavku, o zdjeličnom dnu, o trbušnoj stijenci te o postupnom povratku aktivnosti, umjesto prešutne poruke da je sada vrijeme za "vraćanje linije". Kad žena prebrano krene inzistirati na staroj kilaži, često si šteti i fizički i psihički. Ignorira procese oporavka, a paralelno gradi osjećaj da nije dovoljno dobra dok god ne izgleda kao prije. Kao društvo se posramljivati.

2. Dijastaza trbušnih mišića i prolaps organa su česte, ali i dalje tabu teme. Možete li nam na jednostavan način objasniti što su točno ta stanja i zašto je ključno pristupiti im kroz specifične, funkcionalne vježbe, a ne klasične "trbušnjake"? Dijastaza trbušnih mišića i prolaps organa zvuče zastrašujuće, ali zapravo govorimo o vrlo čestim stanjima nakon trudnoće i poroda. **Dijastaza** je razdvajanje ravnih trbušnih mišića po

sredini trbuha zbog širenja vezivnog tkiva. Tijekom trudnoće se javlja jer se trbušna stijenka mora prilagoditi rastu bebe. Dijastaza je normalna i očekivana pojava, a ne bolest. Svaka trudnoća koja dođe do termina završava s određenim stupnjem dijaštaze. To nije greška, već adaptacija tijela na mogućnost donošenja djeteta na svijet. Trbušna stijenka se mora prilagoditi kako bi beba imala prostor za rast. Problem nastaje kada se nakon poroda ne radi na funkcionalnom oporavku, nego se pokušava "zatvoriti rupa" klasičnim trbušnjacima. Klasični trbušnjaci povećavaju intraabdominalni tlak i guraju trbušnu stijenkiju prema van. Ako duboki mišići trupa i zdjeljično dno nisu funkcionalno aktivni, time možemo dodatno pogoršati stanje umjesto da ga popravimo. S druge strane, **prolaps organa** zvuči kao ozbiljna dijagnoza, ali i on je mnogo češći nego što se o tome govori. Radi se o tome da se zdjeljični organi (mjehur, maternica, rektum) pomaknu prema dolje zbog opterećenja i promjena tijekom trudnoće i poroda, odnosno zbog promijenjene kontrole intraabdominalnog tlaka u kombinaciji sa slabljenjem zdjeljičnog dna. Mnoge žene žive s blagim stupnjem prolapsa, a da toga nisu ni svjesne. Ni dijaštaza ni prolaps organa ne moraju biti kraj aktivnog života. Ključno je razumjeti da rješenje nije agresivan povratak klasičnim vježbama za trbuh, nego rad na:

- dijafragmalnom disanju,
- svjesnoj aktivaciji dubokih trbušnih mišića (transversus abdominis),
- jačanju i koordinaciji zdjeljičnog dna,
- učenju pravilnog upravljanja intraabdominalnim tlakom.

Tijelo funkcionira kao sustav. Duboki mišići trupa i zdjeljično dno rade zajedno s dijafragmom. Kada njih osvijestimo i treniramo funkcionalno, tijelo se stabilizira iznutra. Žena može imati potpuno funkcionalan, snažan i sretan život uz takvu

dijagnozu. Ono što je opasno nije sama dijagnoza, nego neznanje i izostanak pravovremene edukacije i prilagođene rehabilitacije. Zato je važno normalizirati razgovor o tim temama. Kada maknemo sram i strah, ostaje prostor za rehabilitaciju, razumijevanje i osnaživanje.

3. Često naglašavate važnost disanja i povezanosti s jezgrom (core-om). Kako pravilno disanje i aktivacija dubokih mišića trupa mogu biti temelj ne samo za rješavanje dijaštaze, već i za osjećaj stabilnosti i snage u svakodnevnim aktivnostima poput nošenja djeteta?

Tijekom trudnoće se mijenja apsolutno sve, pa tako i način na koji dišemo. Kako trbuh raste, dijafragma mijenja svoju poziciju, rebra se šire, trbuh se izbočuje, a mi nesvjesno počinjemo disati pliće i više "u prsa". Tijelo se prilagodi bebi, ali nakon poroda često zaboravimo ponovno uspostaviti optimalan obrazac disanja. Zato disanje u postpartum oporavku doslovno pretvaramo u vježbu. Pravilno dijafragmalno disanje nije samo "udahni i izdahni"; to je koordinirani rad dijafragme, dubokih trbušnih mišića, zdjeljičnog dna i dubokih stabilizatora kralježnice. Kad naučimo ponovno disati, stabiliziramo trup iznutra, rasterećujemo zdjeljično dno, pomažemo oporavku dijaštaze, ali i stvaramo temelj za siguran povratak svim ostalim vježbama. I to se ne odnosi samo na trening. Majčinstvo je fizički zahtjevno. Nositi dijete, saginjati se stotinu puta dnevno, gurati kolica, podizati autosjedalicu – sve su to opterećenja za trup. Ako duboki mišići ne rade pravilno, kompenziramo kroz donja leđa ili stvaramo pritisak prema dolje na zdjeljično dno. Kad je disanje pravilno usklađeno s aktivacijom dubokih mišića, žena osjeća veću stabilnost, manje bolova u leđima, bolju



kontrolu pokreta i osjećaj unutarnje snage. Zato uvijek naglašavam da sve počinje s disanjem. Ne zato što je to "lagana vježba", nego zato što je to temelj.

4. Koja je jedna, sigurna i učinkovita vježba koju svaka žena nakon poroda (uz odobrenje liječnika) može početi raditi kako bi se ponovno povezala sa svojim zdjeličnim dnom i trbušnim mišićima? Ako moram izdvojiti jednu sigurnu i učinkovitu vježbu koju gotovo svaka žena (uz odobrenje liječnika) može započeti nakon poroda, to je već spomenuto dijafragmalno disanje s aktivacijom zdjeličnog dna i dubokih mišića trupa. Zvuči jednostavno, ali upravo od toga sve kreće. Zašto? Zato što su dijafragma, duboki trbušni mišić (transversus abdominis) i zdjelično dno funkcionalno povezani. Oni rade kao tim koji regulira intraabdominalni tlak i stabilizira trup. Tako se osvježava zdjelično dno, aktiviraju se duboki mišići trupa, smanjuje se pritisak na trbušnu stijenku i zdjelično dno te se stvara temelj za daljnje vježbe.

5. Mnoge žene se u strahu od pogoršanja stanja boje bilo kakve fizičke aktivnosti. Kako žena može naučiti vjerovati svom tijelu ponovno i prepoznati razliku između "dobre" nelagode koja gradi snagu i "loše" boli koja je znak da treba stati? Strah je razumljiv, ali treba imati na umu da se dugoročno tijelo ne oporavlja kroz izbjegavanje, nego kroz postupno i pametno izlaganje opterećenju. Prvi korak u ponovnom povjerenju prema tijelu jest edukacija. Kad žena razumije što se događa u njezinom tijelu i kako funkcioniraju mišići trupa i zdjelično dno, nema mjesta strahu. Drugi korak je progresija – ne krećemo od intenzivnih treninga. Krećemo od osnovnih, kontro-

liranih pokreta uz disanje. Tijelo kroz iskustvo uči: "Ovo mogu. Ovo je sigurno."

A kako razlikovati dobru nelagodu od loše boli? **Loša bol** ili znak da treba stati jest:

- osjećaj težine ili pritiska prema dolje u zdjelici,
- izbočenje trbušne stijenke prema van,
- bol u donjem dijelu leđa koja se pogoršava,
- bježanje mokraćne,
- oštra, probadajuća bol.

U fitnessu, a najmanje u tjelovježbi nakon poroda, nema mjesta "no pain, no gain" parolama.

6. Za kraj, koju biste osnažujuću poruku poslali svakoj novoj majci koja se trenutno bori sa sramom i osjećajem da ju je vlastito tijelo izdalo? Za kraj bih poručila da te tijelo nije izdalo. Tvoje se tijelo devet mjeseci prilagođavalo, nosilo, štitilo i stvorilo novi život. Prošlo je kroz ogromnu transformaciju: hormonalnu, fizičku i emocionalnu. Razumijem trenutak kada se pogledaš u ogledalo i više se ne prepoznaješ. Razumijem i tugu za "starim tijelom". Ali to što sada izgleda drugačije ne znači da vrijedi manje. Strije nisu dokaz slabosti, mekši trbuh nije dokaz neuspjeha, ožiljak nije mana. To su tragovi iskustva i snage. Tijelo nakon poroda nije pokvareno, već je u procesu oporavka. A oporavak traži vrijeme, strpljenje i nježnost, a ne kritiku i kažnjavanje. Ako se trenutno boriš sa sramom, znaj da nisi sama. I znaj da snaga ne počinje kada ponovno staneš u stare traperice. Snaga počinje onog trenutka kada odlučiš stati na svoju stranu.

Rad Diane Hajdo i njezine edukativne sadržaje o postpartalnom oporavku možete pratiti na:

Instagram – [fit.lab.by.diana.hajdo](https://www.instagram.com/fit.lab.by.diana.hajdo)

Facebook – Fit Lab by Diana Hajdo



KUTAK ZA MAJKE

Nevidljivi teret savršene majke

Jedan od najtežih oblika srama s kojim se susrećemo u majčinstvu je onaj koji proizlazi iz jaza između slike "savršene majke" i naše stvarne, ljudske realnosti. Slika strpljive, uvijek nasmijane, kreativne i požrtvovne majke koju vidimo na društvenim mrežama i u filmovima postala je naš unutarnji standard. Svaki put kada ne uspijemo dosegnuti taj nedostižni ideal, osjećamo sram.

Sramimo se što smo vikale jer smo iscrpljene. Sramimo se što nam je ponekad dosadno slagati kocke po stoti put. Sramimo se što potajno brojimo minute do spavanja. Sramimo se što smo poslužile kupovnu kašicu. Sramimo se što sanjamo o vikendu u tišini, same sa sobom.

Taj sram je otrovan jer nas uvjerava da smo jedine koje se tako osjećaju. On nas

izolira i tjera da navučemo masku "sve je pod kontrolom", što nas dodatno iscrpljuje. Istina je, međutim, da se iza zatvorenih vrata gotovo svaka majka ponekad osjeća upravo tako. Majčinstvo je predivno, ali je i teško. Ono je ispunjeno ljubavlju, ali i frustracijom, radošću, ali i dosadom. Sve te emocije su normalne i ljudske.

Kako čistiti sram iz majčinstva?

1. Iznesi ga na svjetlo (princip "I ja isto")

Sram gubi snagu u kontaktu. Sljedeći put kada si na kavi s prijateljicom koja je također mama, pokušaj umjesto uljepšane verzije podijeliti nešto stvarno, poput: "Jučer sam bila toliko umorna da sam se sakrila u kupaonicu na pet minuta samo da me nitko ništa ne pita." Velika je vjerojatnost da ćeš umjesto osude čuti rečenicu koja liječi: "I ja to činim." Svaki put

kad podijelimo svoju ranjivost u sigurnom krugu, mi skidamo jedan sloj srama, i sa sebe i s druge žene.

2. Razbij mit o "dobroj" i "lošoj" majci

Ne postoje dobre i loše majke. Postoje samo stvarne majke koje daju sve od sebe s resursima koje u tom trenutku imaju. Danas možda imaš više strpljenja, sutra manje. To te ne čini lošom majkom, nego čovjekom. Pokušaj zamijeniti unutarnjeg kritičara sa suosjećajnim promatračem. Umjesto "Užasna sam jer sam vikala", pokušaj s "Bila sam preplavljena i reagirala sam. Što mi je potrebno da se sutra osjećam bolje i manje reagiram na dijete?"

3. Praksa "Dovoljno dobra"

Pojam "dovoljno dobre majke" uveo je pedijatar i psihoanalitičar Donald Winnicott. On kaže da dijete ne treba savršenu majku, već "dovoljno dobru" – majku koja je prisutna, koja voli, ali koja i griješi i ponekad ne uspije ispuniti djetetovu želju odmah. Upravo kroz te male "neuspjehe", dijete uči o realnosti, o toleranciji na frustraciju i o tome da je svijet (i ljubav) nesavršen, ali i dalje siguran. Tvoja nesavršenost je za-pravo dar tvom djetetu jer uči dijete najvažniju životnu lekciju: da je u redu griješiti, biti ranjiv i voljeti sebe upravo takvim kakav jesi.

4. Stvori "arhivu uspjeha"

Naš mozak ima tendenciju pamtit i negativno. Svjesno se pokušaj boriti protiv toga. Svaku večer, prije spavanja, zapiši ili samo u mislima nabroji tri male stvari koje si taj dan dobro napravila kao mama. "Strpljivo sam odgovorila na stoto pitanje 'zašto'." "Snažno sam ga zagrlila kad je pao." "Nasmijala sam ga." Stvaranjem arhive

malih uspjeha gradiš protutežu unutar-njem kritičaru i podsjećaš se da si, unatoč svemu, dovoljno dobra.



Otpuštanje srama iz majčinstva nije jednokratni čin, već svakodnevna praksa. To je svjesna odluka da biramo suosjećanje umjesto kritike, povezanost umjesto izolacije i realnost umjesto nedostižnog ideala.

Draga SVOJA,

dok zatvaramo ovaj broj, želimo da poneseš sa sobom jednu misao: sram se liječi suosjećanjem.

Svaki put kada pogriješiš, kada se osjetiš nesavršeno ili nedovoljno, imaš izbor. Možeš dopustiti unutarnjem kritičaru da te povuče dublje u sjenu srama, ili možeš sebi pružiti ruku, kao što bi je pružila najboljoj prijateljici, i reći: "U redu je. Čovjek si. Daješ sve od sebe."

Proljetno čišćenje ne znači da moramo postati savršene. Ono znači da stvaramo prostor da budemo svoje, sa svim svojim manama i vrlinama. U tom prostoru leži istinska lakoća i sloboda.

Do sljedećeg susreta, budi nježna prema sebi.

S ljubavlju,

Uredništvo SVOJA.



DIGITALNA VERZIJA

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

The logo for 'SVOJA' is displayed in a large, white, stylized font. The letters are bold and modern, with the 'O' being particularly prominent. The logo is centered on the page, overlaid on a background image of pink cherry blossoms and green leaves. The word 'SVOJA' is written in a large, white, stylized font.

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

Adresa: Soldanac 9b, Rijeka

Glavna urednica: Tamara Šamec

Tiskara: Omexprint, Vukovarska 1 Rijeka

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