

## Ko ne smeš več delati – fizioterapija duše

Najprej bi se rada zahvalila vsem fizioterapevtom in fizioterapevtkam za vaše delo, za vse ure in dneve, ki ste jih in jih boste še poklanjali svojim pacientom, ko dajete upanje in omogočate vrnitev v gibanje in življenje z manj bolečinami. Predvsem pa za vašo predanost svojemu delu, saj smo ob poškodbah, pešanju, bolečinah in rehabilitaciji nemočni, se dostikrat počutimo nekoristne, nepotrebne in prikrajšane, vi pa nam vlivate upanje, pogum in nov zagon. Zdaj, ko ste od svojega dela tako grobo odtrgani, bi vam rada prišla naproti z nekaj preprostimi besedami hvaležnosti in spodbude.

Poklic fizioterapevta je poklic, ki se ga ne da opravljati od doma in na daljavo. Poleg tega ga ni mogoče nadomestiti z drugačnimi oblikami pomoči ali zgolj vodenja prek drugih medijev, kot je to možno pri navadni vadbi, h kateri nas vabijo različni spletni mediji in televizijski program, zato ni lahkih rešitev, kako ga ohraniti in zavarovati v tem času.

Fizioterapevt je v prvi vrsti človek, ki zna biti v stiku s svojim telesom in ki pozna in razume njegovo mehaniko, mehaniko poškodbe in zdravljenja poškodb, sprejemanja nemoči ter čustveno dinamiko bolečine, ki se prav tako vpisuje v telo. Zato fizioterapija pomeni najprej medosebni odnos, sočuten in empatičen odnos do drugega in preko tega odnosa pomoč drugim, da vzpostavijo boljši stik s svojim telesom, da ga začutijo in začnejo sodelovati z njim, ter mu s tem pomagajo do boljše gibljivosti, bolj zdrave drže in zmanjšanja bolečine.

Zato tako delo večinoma opravljate ljudje, ki znate prisluškovati najglobljim vzgibom, ki ste senzitivni na odnose, na bolečino in globoko sočutni do drugih ljudi ter do njihovega telesnega zdravja.

Zdaj, ko ste ostali doma, tako rekoč brezposelni, prepuščeni sami sebi in vrženi v finančno negotovost, je toliko bolj pomembno, da med svojimi ljudmi doma najdete varen in prijazen prostor. Recimo mu prostor za fizioterapijo duše in odnosov.

Kako ta fizioterapija poteka:

1. Tako kot velja pri vsaki kvalitetni fizioterapiji, se ničesar ne sme delati na silo, brez občutka in na hitro. Vsi poznamo pogosto izrečeni stavek: delajte samo do točke, ko začutite bolečino in takrat takoj ustavite vajo. Zato je tako pomembno, da sprejmemo, da stanje, kakršno je zdaj, ni kratkotrajno in se ne bo hitreje rešilo s tem, da bi vsi še boj hiteli ter s svojim naprežanjem omogočili hitro rešitev. Ravno nasprotno, če bomo uspeli sprejeti sedanje stanje kot relativno trajno, tako ki zahteva dolgoročno kondicijo in ne »obremenitvenih testov«, se bomo lažje umirili in ustavili čas. Na ta način bomo manj hlastali za tem, česar zdaj ne moremo in manj ogrožali sebe in druge, s tem pa bo okužb manj in epidemija bo hitreje obvladana. Najprej se zato, če se le da, naspimo, odpočijmo in si med seboj povejmo, kaj nas skrbi. Preglejmo, kateri izzivi so pred nami in katere oblike pomoči so nam na voljo, potem pa začnimo živeti vsak dan sproti, drug ob drugem in drug drugemu v sprotno pomoč.
2. Druga modrost, ki smo se je naučili od vas fizioterapevtov, je, da je za okrevanje in izboljševanje stanja najbolj pomembna vztrajnost in logika majhnih, a kvalitetno izvedenih korakov oziroma gibov, vaj. Isto velja za našo dušo in za še odnose. Če hočemo zdržati v zaprtem prostoru z domačimi, ki imajo vsak svoje želje, skrbi, stiske in potrebe, se moramo odpreti odnosom in drug drugemu. Zaprt prostor se odpre tako, da postanemo pozorni na drobne trenutke stika, pogled v oči, nasmeh, jutranji »dobro jutro«, večerni »lahko noč«, znamenita »prosim« in »hvala«, torej hvaležnost in priznavanje lastne nemoči in meje, skratka za drobne in pristne izraze naklonjenosti in povezanosti. Bolje je usmeriti pozornost na male pozitivne stvari, ker te ustvarijo mrežo, ki nam bo pomagala prebroditi težje trenutke. Vsak trenutek stika, občutek povezanosti, ustavi čas in poglobi naše doživljanje. Taki trenutki zdravijo dušo.
3. Tretje pravilo pa je, da je ključ do okrevanja zaupanje fizioterapevtu in vera v to, da nam bodo vaje pomagale. Tudi naša duša potrebuje zaupanje, da zahtevne preizkušnje prinašajo s seboj priložnost, da se zavemo, kaj je najbolj dragoceno in kaj imamo zares radi. Tako kot se poškodovan človek ob vas lahko

začne veseliti še tako majhnega napredka in se zavedati, kako dragoceno je hraniti gibljivost, tudi če bo manjša. Skozi medsebojno zaupanje se gradi sposobnost, da tudi pri sebi bolje prepoznavamo drobne čustvene vzgibe, majhne strahove, komaj zaznavno nezadovoljstvo, dvom, utrujenost, ki bi se sicer razvila v preobremenjenost, prepire, nezaupanje in obup ali celo depresijo. Zato je pravi izziv fizioterapije za dušo zaupanje, da se tudi drugi trudijo po najboljših močeh, da bi uspešno in kvalitetno preživel ta čas preizkušnje, tudi če se na prvi pogled zdi, da vsak v svojem kotu pestujemo nezadovoljstvo in zagrenjenost, je dejstvo, da se vsak po svojih najboljših močeh trudi nekako sprejeti to posebno stanje in preživeti.

Naj vas v teh dneh spremljajo: prizanesljivost, vztrajnost in zaupanje!

izr.prof.dr Katarina Kompan Erzar  
Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda Dunaj