

Metuljčki v trebuhu ali zgolj lakota?

Avtor:

Avtorja: Iris Kaiser, mag. psih. in Blaž Kopic, dipl. fizio.

Kako bi otroku razložili, kako se občuti vznemirljivost ob zaljubljenosti? Kaj so to metuljčki v trebuhu? Če so to neki občutki premikanja v trebuhu, kako se le-ti razlikujejo od občutkov lakote? Tekom naših izkušenj se naučimo prepoznavati večino občutkov in čustev, kar nam predstavlja neke vrste priročnik našega vedenja. Seveda pa se to prepoznavanje oziroma zavedanje občutkov nekaterim ne zgodi samo od sebe.

V zadnjih letih se vedno več psihologov in nevrologov ukvarja z vprašanjem občutenja in prepoznavanja naših občutkov, čeprav je pojem »interoceptije« prisoten že več kot stoletje. Interoceptija je definirana kot os med telesom in možgani, ki se nanaša na občutke glede notranjega stanja telesa (Herbert idr., 2021 v Craig, 2009). Ta občutek se nanaša na pojave znotraj našega telesa, recimo občutenje bitja srca ali dihanja ali pa vedenja, kdaj smo lačni ali žejni. Tako je interoceptija ena izmed naših čutov, tako kot vid, sluh, okus, vonj in dotik. Čeprav je beseda podobna besedi »proprioceptija«, pa ta dva pojma ne govorita o istem tipu občutenja, saj se proprioceptija nanaša na občutek našega telesa v prostoru in gibanje.

Interoceptija je os med telesom in možgani – eden izmed naših čutov.²

Deli naših možganov konstantno spremljajo naše notranje signale z namenom, da bodo vse naše telesne funkcije delovale brezhibno, da jih bodo različni organi pravočasno obvestili, če se kaj spremeni. Recimo možgani lahko opazijo, da nam primanjkuje vode in nas opozori, da smo žejni. Vsi smo včasih bolj pozorni na te občutke, včasih manj. Zagotovo se vam je že zgodilo, da ste v kopici nalog in obveznosti spregledali opozorila svojega telesa, da potrebujete kozarec vode ali dva. Ali pa ste recimo morali opozarjati otroka, ki med igro pač ni mel časa biti pozoren na te občutke.

Kljub tem nihanjem zaznavanja občutkov pa lahko interoceptijo tudi merimo. Če se vprašamo recimo, »kako dobro« nam gre občutenje našega srčnega utripa, govorimo o interoceptivni natančnosti. Če pa se vprašamo, kako



pogosto opazimo bitje srca» pa govorimo o interoceptivni pozornosti (Barker idr., 2021). Oba tipa interoceptije sta zelo pomembna za samo-uravnavanje našega telesa.

ZAKAJ JE TA ČUT POMEMBEN?

Nekatere posledice slabše interoceptije niso tako presenetljive. Če imamo težave z zaznavanjem signalov iz želodca, lahko pojemo ali popijemo preveč ali premalo. Kaj pa če imamo težave z zaznavanjem signalov bolečine? Takrat lahko opazimo, da smo se poškodovali, šele ko dobimo informacijo od drugih čutov; recimo ko vidimo, da se pojavlja modrica.

Po drugi strani pa lahko signale občutimo preveč intenzivno, recimo če nas nekaj zaboli veliko bolj, kot bi bilo pričakovati ali pa če vsak signal rahle lakote občutimo kot da smo sestradani. Realnost za mnogo ljudi, ki imajo diagnozo ADHD, anksioznosti, motenj hranjenja itd. imajo tako netočne občutke, da se celo ne počutijo varne. Interoceptija je v bistvu osnova za neodvisno samoregulacijo (Mahler, 2015).

Poleg prešibkih in premočnih signalov so le-ti lahko tudi zapozneli, torej da signala sprva sploh ne zaznamo, ko pa ga le, pa doživimo presenečenje in posledično tudi močnejšo čustveno reakcijo, ki lahko vodi tudi do tega, da kar »ugasnemo«. S tem se še težje spoprijemajo tisti z avtizmom, ADHD, anksioznostjo itd. V takšnih situacijah zna biti zelo težko, da ugotovimo, da je nekaj narobe šele, ko je signal že zelo intenziven. Logično je, da so namesto racionalnega razmišljanja in ubiranja strategij prisotne močne reakcije in vedenja (Mahler, 2015).

Zavedanje o našem telesu nam ne daje le pomembne povratne informacije o tem, kako se počutimo, ali smo veseli, tesnobni ali zadovoljni, temveč nam daje informacije prav tako o sami situaciji, v kateri smo; recimo kaj delamo in kaj je tisto, da se počutimo vesele ali tesnobne.

Zmožnost zaznavanja notranjih signalov je tudi pomemben del čustvene izkušnje. Nekateri raziskovalci domnevajo, da tisti ljudje, ki težje zaznavajo notranje signale, pogosto težje prepoznavajo katera čustva občutijo in tudi težje prepoznavajo čustva pri drugih (Barker idr., 2021).

IZBOLJŠANJE INTEROCEPCIJE

Najpogostejše so otroci in osebe z različnimi boleznimi tisti, pri katerih je interoceptija premalo razvita. Dobra novica je, da raziskave kažejo, da se interoceptija lahko izboljša. Dve najpogostejši strategiji za izboljšanje sta:

- Govor o interoceptiji, kjer poimenujemo občutke in dele telesa med vsakodnevnimi aktivnostmi (na primer »Moja roka postane topla, ko jo držiš« ali pa »Sedaj, ko se sprehajava, se počutim zelo mirno«).
- Spodbujanje interoceptivne pozornosti oziroma zavedanja, kjer spodbujamo opazovanje, kako se različni deli telesa občutijo med vsakdanjimi aktivnostmi (na primer »Položi roko na prsni koš in občuti utrip svojega srca«) (Mahler, 2015).
- Čuječnost oziroma »mindfulness« po angleško je pojem, ki se nanaša na način obstajanja (»a way of being«), ne

pa na kakšno aktivnost. Glavno sporočilo čuječnosti je, da moramo polagati pozornost na sedanji trenutek. Čez čas nam lahko vaje čuječnosti pomagajo pri opazovanju izkušnje in reagiranju na le-te (Naik idr., 2013).

Čuječe zavedanje ima tri stebre:

- namen: namerno in namensko preusmerjanje naše pozornosti, namesto da pustimo, da naše misli kar odtavajo;
- prisotnost: biti moramo polno prisotni na sedanji trenutek, pri čemer so misli o preteklosti in prihodnosti prepoznane kot misli, ki se dogajajo v sedanjosti;
- sprejemanje: čuječnost narekuje, da nismo kritični in obsojajoči do občutkov, misli ali čustev, ki se pojavijo. Niso dobra ali slaba, prijetna ali neprijetna, temveč pač so (Naik idr., 2013).

Med raziskovalci se pojavlja tudi debata o kokoši in jajcu. Nekateri so mnenja, da je interoceptija ključna za čuječnost in da je zmožnost čuječega zavedanja pozitivna posledica, ki jo omogoča interoceptija. Medtem ko drugi menijo, da je čuječnost ena izmed ključnih strategij, kako izboljšati interoceptijo. V vsakem primeru so posledice za nas pozitivne, saj z obojim izboljšamo zavedanje naših občutkov in čustev, kar nam pomaga pri razumevanju našega telesa in čustvovanja ter uravnavati naše vedenje (Gibson, 2019).

Nekatere izmed drugih aktivnosti za spodbujanje čuta interoceptije so:

- občutenje lakote: ko pripravljate kosilo ali večerjo, lahko raziskujete vašo stopnjo lakote in žeje. Kako lačni ste na lestvici od 1 do 5? Kako se lakota občuti?
- občutenje dihanja: udobno se namestite in zaprite oči. Počasi vdihnite skozi nos in štejte do pet, nato počasi izdihnite skozi usta. Takšno dihanje ponavljajte nekaj minut. Kako se počutite? Katere dele telesa ste občutili ob vdihu? Ste vdih občutili drugače kot izdih?
- občutenje srčnega utripa: poiščite točko na zapestju, kjer boste najbolje občutili vaš srčni utrip. Kako se vaše dihanje spreminja med iskanjem utripa? Koliko utripov občutite v 30 sekundah? Razmislite ob katerih aktivnostih se vaš utrip spremeni?

Največja naloga interoceptije je, da nam pomaga biti pozorni na to, kako se naše telo počuti. Mnogi posamezniki ali pa vsi mi v katerih obdobjih življenja ne opazimo bolj subtilnih signalov, ki nas opozarjajo, da »ni vse tako, kot bi moralo biti«. K sreči lahko naš čut interoceptije izboljšamo in tako hitreje in lažje prepoznamo ali smo res lačni, ali pa imamo v trebuhu zgolj metuljčke.

LITERATURA:

1. Barker, M., Brewer, R. in Murphy, J. (2021). What is interoception and why is it important? *Neuroscience*. Št. 9, 1–8.
2. Gibson, J. (2019). Mindfulness, interoception, and the body: A contemporary perspective. *Frontiers in Psychology*, 10, 2012.
3. Herbert, B. M., Pollatos, O., in Klusmann, V. (2021). Interoception and Health.
4. Mahler, K. (2015). Interoception: The eighth sensory system. Shawnee Mission, KS, AAPC.
5. Naik, P., Harris, V., in Forthun, L. (2013). Mindfulness: an introduction. EDIS, 2013(8).