Vetëdija

Ta dëgjosh trupin nga brenda: çfarë është interocepsioni

Si e ndiejmë rrahjen e zemrës, urinë dhe tensionin, pse ky «shqisë e brendshme» ka lidhje me emocionet dhe si ushtrohet

3 nëntor 2026 / 2 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Mbyllni sytë për një minutë dhe përpiquni të ndieni zemrën tuaj, pa e prekur pulsin me dorë. Disa njerëz e ndiejnë qartë. Të tjerë nuk ndiejnë asgjë. Ky dallim i vogël tregon diçka të rëndësishme: sa mirë e dëgjojmë trupin tonë nga brenda.

Një shqisë e brendshme

Interocepsioni është aftësia për të ndier gjendjen e brendshme të trupit: rrahjet e zemrës, frymëmarrjen, urinë, etjen, temperaturën, tensionin e muskujve, nevojën për të shkuar në tualet. Shumicën e kohës këto sinjale përpunohen pa vetëdije, por ato ndikojnë vazhdimisht në atë që ndiejmë dhe bëjmë.

Në vitin 2018, një grup i madh studiuesish i udhëhequr nga Sahib Khalsa botoi një përmbledhje të njohurive për interocepsionin dhe shëndetin mendor. Ata vunë në dukje se problemet me perceptimin e sinjaleve të trupit janë të pranishme në shumë gjendje, si ankthi, depresioni, çrregullimet e të ngrënit dhe varësitë. Por theksuan edhe se fusha është ende e re dhe se metodat e matjes kanë kufizime.

Trupi dhe emocionet

Shumë teori të emocioneve, që nga William James në shekullin XIX, kanë propozuar se emocionet janë pjesërisht perceptimi i ndryshimeve në trup. Nuk dridhemi vetëm sepse kemi frikë; frika jonë përfshin edhe perceptimin e dridhjes. Kjo është arsyeja pse dy njerëz mund të përjetojnë të njëjtën rrahje të shpejtë zemre krejt ndryshe: njëri si ngazëllim, tjetri si panik.

> *Trupi flet vazhdimisht. Shumicën e kohës, thjesht nuk e dëgjojmë.*

Si matet

Një nga mënyrat më të përdorura është detyra e numërimit të rrahjeve të zemrës: pjesëmarrësit numërojnë rrahjet që ndiejnë për disa sekonda, ndërsa një aparat i mat ato në të vërtetë. Kjo metodë është kritikuar, sepse njerëzit mund të hamendësojnë në vend që të ndiejnë. Prandaj studiuesit dallojnë mes saktësisë së matur, besimit tonë se e ndiejmë trupin dhe vetëdijes për sa të saktë jemi.

Ushtrime të thjeshta

1. **Kontrolli i trupit tri herë në ditë:** ndaluni për 30 sekonda dhe pyesni: si është frymëmarrja ime? A ka tension në shpatulla, në nofull, në bark?
2. **Numërimi i frymëmarrjeve:** numëroni 10 frymëmarrje pa i ndryshuar. Vini re ritmin e tyre të natyrshëm.
3. **Uria dhe ngopja:** para dhe gjatë vaktit, vlerësoni urinë nga 1 deri në 10.
4. **Emocion dhe trup:** kur ndieni një emocion të fortë, pyesni: ku e ndiej këtë në trup?

Këto ushtrime nuk kërkojnë kohë, por me praktikë mund ta bëjnë më të qartë lidhjen mes asaj që ndodh në trup dhe asaj që ndiejmë.

Burimet

Khalsa, S. S., Adolphs, R., Cameron, O. G. et al. (2018). Interoception and mental health: A roadmap. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 3(6), 501–513. doi:10.1016/j.bpsc.2017.12.004

Garfinkel, S. N., Seth, A. K., Barrett, A. B., Suzuki, K. & Critchley, H. D. (2015). Knowing your own heart: Distinguishing interoceptive accuracy from interoceptive awareness. *Biological Psychology*, 104, 65–74. doi:10.1016/j.biopsycho.2014.11.004

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/interocepsioni