

A woman with long brown hair, wearing a white knit beanie, a thick white scarf, and a light pink jacket, is smiling warmly at the camera. She is standing in a snowy, wooded area with blurred trees in the background.

Občutek varnosti si lahko damo sami

Po izredno dobro sprejeti knjigi z naslovom **Kako se lotiti dela na sebi** (uspešnica New York Timesa) je holistična psihologinja dr. Nicole LePera napisala njen drugi del: **Kako prebuditi svoj pristi jаз**. Začnimo tako, da v sebi prebudimo občutek varnosti, svetuje in z nami deli zakladnico presenetljivo preprostih tehnik, ki nam lahko pri tem pomagajo.

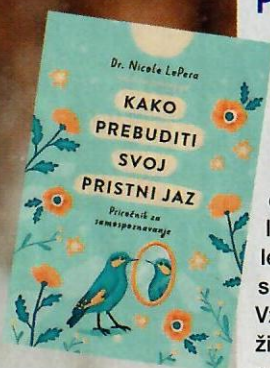
Tekst: LARA JELEN

»**N**ihče ne more nadzorovati sveta okoli sebe, zato je koristno, da v sebi ustvarimo čustveno okolje, ki nam omogoča, da se na svet odzivamo zdravo,« v knjigi zapiše dr. Nicole LePera, ki o notranjem sistemu podpore rada razmišlja kot o škafli z orodjem. »Po njej lahko sežemo kadarkoli, zlasti ko potrebujemo pomoč pri reguliranju čustev ali preživljanju težkih trenutkov in stresa.« Kako? Stvar je v resnici precej preprosta. Ugotovite, na primer, da ste zelo zaskrbljeni, pa ne veste natanko, zakaj. »Odločite se za hiter petnajstminutni sprehod po svoji soseski. Opazite, da so se vaša čustva in misli spremenili, in domov se vrnete nekoliko bolj umirjeni.« S pomočjo tehnik, opisanih v nadaljevanju, lahko položite temelje za občutek notranje varnosti, naj bo zaradi sedanjih okoliščin ali zaradi travme, ki še vedno živi v vašem telesu.

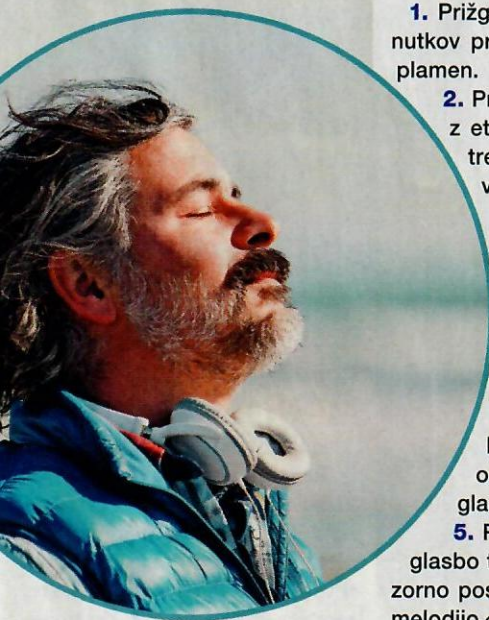
Dih je kot pomirjajoči dirigent

»Ko znamo uporabljati dihanje, lahko učinkovito reguliramo svoj živčni sistem. Pod stresom dihanje postane plitvo in hitro. Včasih se tudi zavemo, da zadržujemo dihanje in stiskamo zobe. S tem telesu sporočamo, da nismo na varnem in da se moramo pripraviti na grožnjo. Če se naučimo zavestno dihati, lahko telesu sporočimo, da smo na varnem.«





Knjiga Kako prebuditi svoj prístni jaz je v slovenskem jeziku izšla pri založbi Primus.



Pomagajte si s čutili

»Poleg tega, da uravnava-mo dihanje, lahko občutek varnosti v telesu ustvarimo tudi s pomočjo čutil. Ko vključimo čutila, se še bolj osredotočimo na sedanjí trenutek; tako lahko umirimo stresni odziv telesa, saj smo bolj prizemljeni ter se počutimo varno in zaščiteno. Vzemite si trenutek in se povežite s svojim okoljem, pri čemer opazujte, kaj prav zdaj slišite, kaj vidite, kaj okušate, kaj se dotika vašega telesa ali kože ter kaj vonjate. Izberite dejavnost, v katero lahko zaprete svoja čutila. Ponujamo nekaj predlogov.

1. Prižgite svečo in nekaj trenutkov preprosto opazujte njen plamen.
2. Prižgite kadilo ali dišavo z eteričnim oljem in nekaj trenutkov vonjajte dišavo.
3. Odrežite si rezino pomaranče ali kakega drugega sočnega sadeža in jo nekaj trenutkov počasi grizljajte ter okušajte njen sok.
4. Svojega hišnega ljubljénčka ali najljubšo oedo nekaj trenutkov gladite z roko.
5. Predvajajte si najljubšo glasbo ter nekaj trenutkov pozorno poslušajte njene zvoke in melodijo.«

Dotik sonca

Tudi povezovanje z naravo nam psihologinja toplo priporoča, saj učinkovito pomirja telo, ki je pod stresom. »Ko poslušamo zvoke narave in opazujemo njene prizore ali čutimo sonce nad seboj, začnejo stresni hormoni upadati, kar nam pomaga, da si vnovič pridobimo občutek varnosti. Poiščite najbližji park, pohodniško pot ali celo koticék na svojem dvorišču ali pa naslednjič, ko posije sonce, sedite zunaj in opazujte učinke preživljanja časa na prostem.«

Vizualizirajte varnost in sprostitév

»Sedite ali ležite v udoben prostor, kjer vas nihče ne bo motil. Zaprite oči (če se ob tem počutite varno) in se osredotočite na dihanje. Zamislite si belo, žarečo svetlobo okoli srca. Med globokim dihanjem si predstavljaj-

te, da svetloba postaja močnejša, in občutite, kako se vam srce mehča ter se obenem odpira. Sprostili se boste, ko si boste predstavljali, kako vam svetloba zapolni ves prsni koš, in si rekli: 'Moje srce je varno. Varen sem. Odprt sem in svoboden.'«

Vrnitev v telo

»Stres in čustvena doživetja lahko uspešno prenašate le, če poskrbite za svoj fizični jaz. Če ste že dlje ločeni od telesa, bržkone niste zadovoljevali mnogih svojih telesnih potreb. Ko se jih boste naučili zadovoljiti, se boste spet povezali s telesom in se počutili varne v njem.« Takrat namreč telo pošlje možganom sporočilo, da se lahko sprostite v sedanjem trenutku, ker ste na varnem. Avtorica knjige ob tem nima v mislih kakšnega razkošnega, eksotičnega razvajanja. No, saj z njim ni nič narobe, le da so za dobro počutje ključne tiste skromnejše metode povezovanja s telesom: kozarec vode, ki ga popijemo, kadar smo žejni, hranljiv obrok, ki ga skuhamo, kadar smo lačni, prošnja partnerju ali skupnosti za pomoč, kadar smo preobremenjeni, ali meja, ki jo postavimo, kadar se moramo spočiti ali si

na tesnobo in stres med drugimi odziva z napenjanjem mišic. Vaja pomaga sprostiti to napetost in v telesu vzbuditi občutek varnosti. Preprosto vdihnite in od štiri do deset sekund napenjajte mišično skupino (močno, vendar ne do bolečine ali krčev). Pričnite recimo s čelom, predelom okoli oči in nosu, lici ter čeljustjo. Nagubajte obraz, tako da močno stisnete veke in ustnice. Čelo in usta pretirano namrščite. Nato izdihnite in naenkrat popolnoma sprostite skupino mišic (ne sproščajte je postopoma). Od deset do dvajset sekund počivajte, nato pa se posvetite naslednji mišični skupini in ponavljajte, dokler ne obdelate vseh. Ko boste napenjali ramena, vrat in zgornji del hrbta, ramena potisnite do ušes in se z brado dotaknite prsi. Nato popustite. Nadaljujte z zapestji, podlaktmi in dlanmi. Močno stisnite pesti in zvijte zapestje navznoter, da ustvarite napetost v podlaktih. Ko pridete do prsnega koša in trebuha, hrbtenico močno ukrivite navznoter (kot da ste v položaju zarodka), pri tem pa napnite prsne in trebušne mišice. Močno stisnite še mišice zadnjice in zgornjega dela stegen ter zaključite z



nabrati novih moči. Poleg zadovoljevanja osnovnih potreb po hrani, spanju in gibanju telesu pošiljamo znamenja varnosti tudi z vajo sproščanja mišic (z napenjanjem in popuščanjem). »Pri tej vaji med vdihom napnete skupino mišic, ob izdihu pa jo popolnoma sprostite. Telo se

napenjanjem in sproščanjem meč in stopal. Opazujte razliko med občutkom v mišicah, ko so napete in ko so sproščene.« In preprosto dopustite, da vaše telo zapusti sleherni skrb.

Sedaj je treba vse te vaje samo še čim večkrat ponoviti. Se že počutite bolj v stiku s sabo?