

09 Vežba: Omekšajte, umirite i dopustite

Mindfulness vežbe za umirivanje neprijatnih misli i emocija

By Vesna Laković van Kempen



Vežba: Omekšajte, umirite i dopustite

Vežba preuzeta iz osmonedeljnog programa Mindful self-compassion autora Kristin Neff i Christopher Germer

Opis vežbe:

U ovoj vežbi kombinujemo Mindfulness praksu i Samosaosećanje kako bismo se lakše nosili sa neprijatnim osećanjima. U vežbi prolazimo kroz nekoliko koraka koji nas vode kroz ovaj proces.

Kad god se bavimo temom osećanja u Mindfulness praksi, potrebno je da pratimo sebe i uvidimo da li nam je vežba isuviše intenzivna i da li imamo kapaciteta da se nosimo sa onim što možda može da „ispliva“ na površinu. Stoga je moja preporuka da, ukoliko osetiš da ti vežba ne prija, ili da ti budi teška i intenzivna osećanja sa kojima još uvek nisi spreman/na da se baviš, ili jednostavno nemaš resurse da se nosiš sa njima, u bilo kom trenutku tokom vežbe treba da usmeriš pažnju na disanje, telo ili zvukove koje možeš da čuješ oko sebe.

Kako ova vežba može da ti pomogne i čemu može da te nauči?

Ova vežba ti može pomoći da osvestiš svoja neprijatna osećanja. Pomaže ti da se povežeš sa njima kroz praksu samosaosećanja time što ćeš dati sebi podršku vezanu za to neprijatno iskustvo. Učiš kako da istražuješ, prihvataš i umiriš ono što osećaš što bi možda pre potisnuo/la i odbacio/la.

Instrukcije:

Pronađi udoban položaj, zatvori oči i napravi tri opuštajuća udaha i izdaha. Stavi ruku na srce ili drugo mesto koje te umiruje. Sada se priseti blage i umereno teške situacije u kojoj se trenutno nalaziš. Nemoj izabrati vrlo težak problem ili beznačajan problem - odaberi problem koji ipak može stvoriti malo stresa u tvom telu kada razmišljaš o tome.

Sada jasno vizualizuj situaciju. Ko je bio tamo? Šta je rečeno? Šta se dogodilo? Možeš li prizvati najjaču emociju - tešku emociju - povezanu s tom situacijom (ljutnju –tugu – zbunjenost – strah – sram – očaj)?

Ponovi ime emocije u sebi nežnim, umirujućim glasom, kao da prijatelju potvrđuješ šta oseća: „To je strah“; „To je bol“.

U drugom koraku, sa svesnom pažnjom postajemo svesni emocija u telu. Sada proširi svoju pažnju na svoje celo telo. Ponovo se priseti teške situacije i skeniraj telo tamo gde su osećanja najviše prisutna. Fokusiraj se na svoje telo od glave do pete, zaustavljajući se tamo gde možeš osetiti malu napetost ili nelagodu.

Sada izaberi jedno mesto u telu, gde je osećaj najintenzivniji, možda kao tačka napetosti mišića ili bolni osećaj, nalik bolu u srcu. U mislima se nežno usmeri prema tom mestu.

Omekšaj, umiri i dopusti.

Omekšaj to mesto na svom telu. Neka mišići budu mekani, kao da jednostavno primenjuješ toplinu na upaljene mišiće. Možeš tiho reći: „Meko... mekano... mekano...“ kako bi podstakao/la ovaj proces. Imaj na umu da ti ne pokušavaš postići to da senzacija nestane - ti samo želiš da budeš sa tom senzacijom sa saosećajnom pažnjom.

Sada umiri sebe zbog toga što se suočavaš sa ovim neprijatnim osećanjima. Stavi ruku preko srca ili na neko drugo mesto koje te umiruje i oseti kako tvoje telo diše. Šta bi rekao/la prijatelju koji prolazi kroz ovakvu situaciju? Koje bi to reči podrške bile? Možda se u tvom umu pojavljuju rečenice poput „Žao mi je što prolaziš kroz ovo.

Ovo je teško iskustvo...”

Možeš ponavljati u sebi:

„Umiri ... umiri ... umiri“.

I na kraju, dopusti sebi da osećaš to što osećaš. Napusti želju i potrebu da ta osećanja nestanu. Neka nelagoda i teška osećanja samo dođu i prođu. Možeš ponavljati u sebi: „Dopusti ... dopusti ... dopusti“.

Ili na kraju možeš ponavljati sva tri koraka ove vežbe:

„Ublaži, umiri i dopusti... ublaži, umiri i dopusti“. Ove tri reči možeš koristiti kao mantru, podsećajući sebe da se odnosiš prema svojoj nelagodi, neprijatnim osećanjima i bolu sa saosećanjem.

Ako osetiš previše neugodnosti s nekom od emocija, usmeri svoju pažnju na disanje ili zvukove dok se ne osećaš bolje.

Polako otvori oči kada si spreman/na.