

PSIHOTEKA

(pre)Živjeti izolaciju uz zbirku
vježbi za jačanje ličnih snaga





Dragi ljudi,

Situacija sa pandemijom virusa korona nova je za sve nas. Svi se u ovome nalazimo prvi put, ali smo svi u ovome zajedno. Bićemo iskrene i reći da i nama, psihoterapeutima, situacija izolacije predstavlja nelagodnost i povod za brigu, što smo najprije priznale sebi, a sada evo i vama. Ali znate šta? To je sasvim OK i ovom zbirkom vježbi ćemo vam to i pokazati! Strah je OK, anksioznost i tuga su OK, pa i dosada i svejednoća su takođe OK, jer to su normalni odgovori na “nenormalnu” situaciju!

Na samom početku, želimo napomenuti da je potpuno u redu ukoliko ne želiš da se baviš sobom na ovaj način. Zapamti da je tvoj um vrlo kreativan i da si cijelog života razvijala načine koji ti pomažu da preživiš stresne događaje i, ukoliko ovi načini funkcionišu i u ovoj situaciji, ohrabrujemo te da nastaviš da ih koristiš! S druge strane, možda si uznemirena ili opterećena zahtjevima partnera, djece, rada od kuće ili rada sa ljudima koji su potencijalno inficirani virusom. Možda imaš utisak da te drugi ne razumiju. Moguće da osjećaš ljutnju jer imaš doživljaj da život prolazi pored tebe i da nećeš imati šansu da završiš mnoge planirane stvari... Ukoliko pak osjećaš da ti treba podrška, znaj da je i tvoje biće kreativno i prilagodljivo i da ti ovaj priručnik može pomoći da se kreativno prilagodiš ovoj stresnoj situaciji. A u slučaju da već posjećuješ psihologa, psihoterapeuta ili psihijatra, možeš se i sa njim konsultovati u vezi sa načinom primjene ovakvih tehnika.

Na narednim stranicama opisale smo praktične vježbe koje koristimo u svom radu. Malo smo ih izmijenile i prilagodile ovoj formi kako bismo ih približile i situaciji i tebi. Nadamo se da će ti pomoći da se lakše nosiš sa izazovima koje izolacija nameće!

Autorke

*** Kao feministkinje, ne volimo da se služimo zamjenicama muškog roda za označavanje i muškaraca i žena. Kao zaljubljenice u pisanje, ne volimo nezgrapne konstrukcije on/ona c/ca i sl.. U nedostatku zamjenice koja bi obuhvatala oba pola, naizmjenično ćemo koristiti zamjenice muškog i ženskog roda.

I poglavlje – Pronađi sebe

U ovim danima nedostaje nam mnogo toga što smo inače uzimali zdravo za gotovo i može se desiti da osjećaš kao da gubiš sebe zajedno sa svojim uobičajenim aktivnostima. Nekada, kada smo u stresnoj situaciji, naš se organizam čak i „zamrzne“ i čini nam se da ne osjećamo ništa.

Moguće je i očekivano da ćeš u ovim okolnostima nekada biti zbunjen, pometen, konfuzan, ili da nećeš jasno znati da definišeš šta osjećaš. Moguće je da ćeš biti bezvoljan, da nećeš moći da prepoznaš šta ti je zapravo potrebno, i mi te ohrabrujemo da takva osjećanja prihvatiš, ali da im ne dozvoliš da te spriječe u namjeri da sa njima izađeš na kraj.

Vježbe iz ovog poglavlja imaju za cilj da ti pomognu da se izboriš sa neprijatnošću koju izaziva izolacija. Za većinu vježbi biće ti potrebni papir i olovka, a najbolje bi bilo kada bi na jednom mjestu, na primjer u svesci, sve zapisivao.

Pa da počnemo...



Vježba:

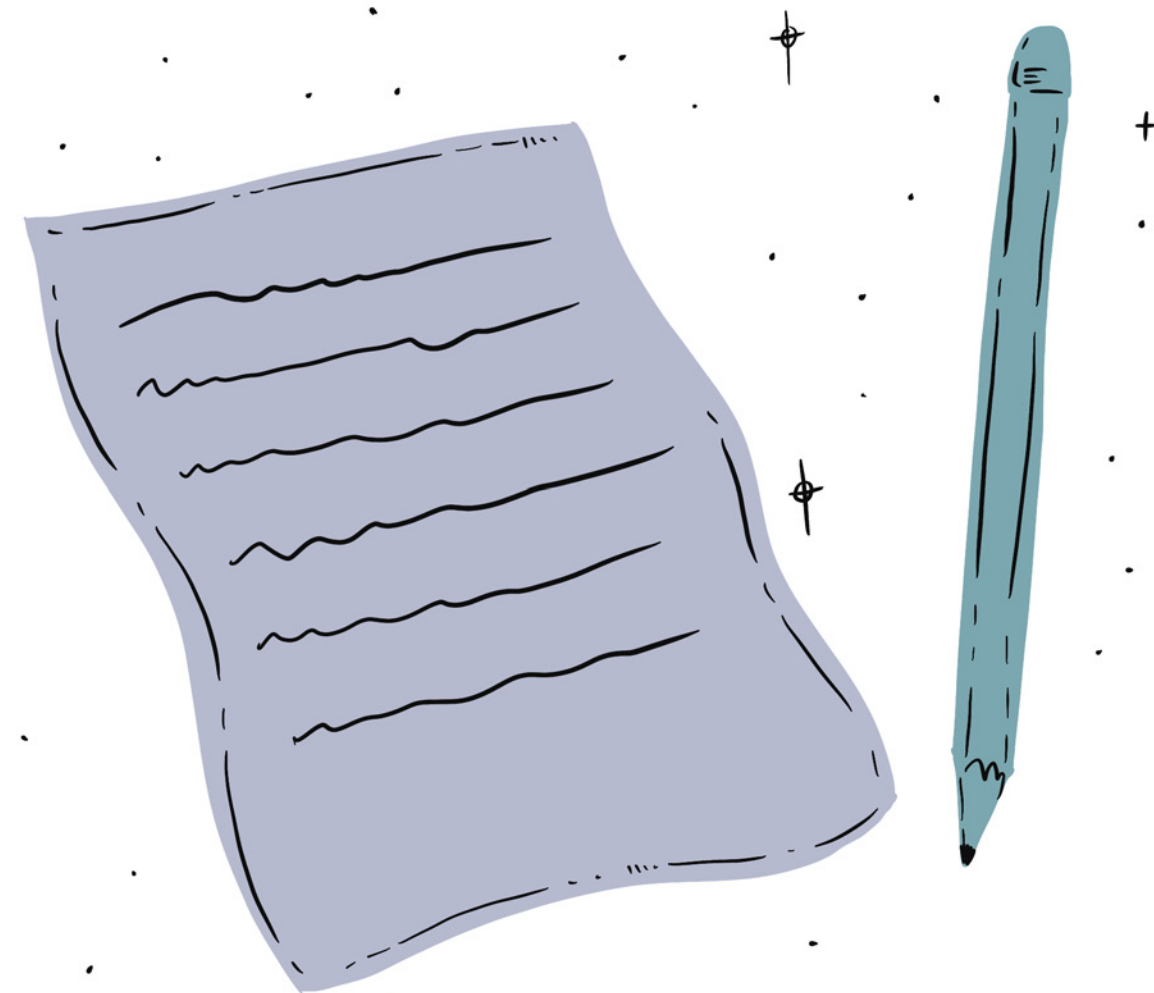
Šta ti je potrebno?

Prvo, nađi neko mirno mjesto i smjesti se u udoban položaj. Spusti očne kapke i neka se tvoje tijelo opusti i olabavi. Zamisli sebe kao dijete koje sjedi pored tvoje odrasle verzije, u prijatnom okruženju poput nekog mirnog i tihog parka, prepunog predivnog cvijeća, ili morske obale, uz prijatno sunce i tiho pjenušanje talasa ili, pak, planine gdje je vazduh svjež i čist, uz zvukove i mirise prirode. Razgovaraj sa sobom kao djetetom, koristeći ljubazan, prijatan, ohrabrujući ton i način govora. Koristi tepanje ili neko ime (nadimak) kojim se izražava ljubav i nježnost, kao što bi to možda učinio roditelj, i zapitaj sebe: “Šta želiš?” i “Šta ti je potrebno?”. Ponovi ova dva pitanja nekoliko puta i saslušaj odgovore svog unutrašnjeg Djeteta. Kada čuješ odgovor, razmisli šta bi mogao u ovom trenutku da uradiš na temu zadovoljenja te potrebe.

Vježba:

Opuštanje tijela

Najbolje bi bilo da ovu vježbu pročitaš i snimiš na telefonu. Počni tako što ćeš leći na pokrivač ili tvrd krevet u položaju koji ti zaista odgovara. Dobar položaj je onaj kada ležiš na leđima sa podignutim koljenima tako da su ti stopala ravno na vodoravnoj površini, a koljena neznatno razmaknuta. Zatvori oči i uspostavi kontakt sa svojim tijelom. Da li ti je zaista udobno? Provjeri da li bi ti moglo biti čak i udobnije ako bi neznatno promijenila položaj. Sada budi svjesna svog disanja. Osjeti kako vazduh struji kroz tvoje nozdre, odnosno usta, i kako nastavlja dalje kroz grlo do pluća... Zapazi sve detalje o tome kako se pokreću tvoje grudi i stomak dok vazduh ulazi i izlazi iz pluća. Sada primijeti kad god se neka misao ili slika pojavi u tvojoj svijesti. Zapazi kako te riječi ili slike ometaju i sprečavaju da budeš svjesna disanja. Obrati sada pažnju na te misli i predstave i budi svjesna onoga što se događa ako pokušaš da ih zaustaviš. Šta doživljavaš ako pokušaš da zaustaviš svoje misli? Šta sada osjećaš u svom tijelu? Sada, umjesto da pokušaš da zaustaviš svoje misli, obrati pažnju na disanje. Kad god shvatiš da se tvoja pažnja usmjerava na misli odnosno predstave, preusmjeri je ponovo na fizičke osjete disanja. Ne suprotstavljaj se, odnosno ne bori se – jednostavno samo uoči trenutak kada postaješ preokupirana riječima i slikama, i vrati svoju pažnju na disanje. Nastavi s ovim pet do deset minuta i vidi šta se razvija iz ovog fokusiranja pažnje na sve ono što se pojavljuje u tvojoj svijesti. Da li kritikuješ sebe kada ne uspiješ da održiš koncentraciju? Da li si odustala? Da li si nešto novo otkrila? Zapiši u svesku.



Vježba:

Ja moram – ja biram

Na listu papira napiši 10 stvari koje moraš da obaviš danas. Neka rečenice počinju sa „ja moram da“, recimo operem suđe / spremim ručak / pomognem djetetu sa domaćim zadacima, itd. Sada se vrati na sve napisane rečenice i umjesto „ja moram da“, napiši i naglas pročitaj „ja biram da“. Budi svjesna svog doživljaja kad izgovoriš svaku rečenicu koja počinje riječima „ja biram da“. Zatim ponovi rečenicu, i odmah za njom izgovori prvu rečenicu koja ti padne na pamet. Na primjer: „Ja biram da ostanem na mom poslu. Osjećam se sigurno i bezbjedno.“ Da li se odmah javlja neki trenutni osjećaj kao da se budiš iz auto-hipnoze, neko otkriće sopstvene snage i mogućnosti? Istu vježbu možeš da radiš sa rečenicama koje počinju sa „ja ne mogu“ i da to zamijeniš sa „ja neću“, ili da u rečenicama koje počinju sa „treba mi“ to zamijeniš sa „ja želim“. Možeš otkriti da li je to nešto što ti stvarno treba, ili nešto što želiš ali možeš lako preživjeti bez toga. Možeš probati i sa „plašim se – voljela bih“... Šta si otkrila? Zapiši u svesku.



Vježba:

Zahtjev i odgovor

Svi mi u sebi imamo unutrašnji glas koji nam se neprestano „obraća“. Dok ovo čitaš da li čuješ sebe kako kažeš: „Stvarno?“ ili „Šta ove lupetaju?“. Taj unutrašnji glas je nekada vrlo kritički nastrojen i ima primjedbe na tvoje postupke. U ovoj vježbi ćeš ga bolje upoznati.

Zamisli ga na praznoj stolici preko puta. Opiši ga. Kako izgleda? Kako te gleda? Šta ti kaže? Vjerovatno rečenice koje počinju sa „ti treba“ ili „kada ćeš već jednom da naučiš da“. Kojim tonom ti se obraća? Kada se javlja? Šta ti osjećaš prema njemu?

Sada daj ime tom kritičaru koje će ga najbolje opisati! Možeš mu dati i neko indijansko ime kao „Kritičar koji sjedi“ ili „Brbljivac saboter“ ili „Progonitelj“. Obrati mu se. Reci mu šta ti smeta kod njega.

Sada sjedi na njegovu stolicu i budi taj kritičar. Iz te uloge objasni koja je tvoja svrha. Opiši šta bi bilo da nema tebe, unutrašnjeg kritičara. Da li bi upadao u nevolje? Pravio gluposti? Prisjeti se kada si upravo kritikama spasio situaciju!

Reci koje osobine kritičara te najviše sputavaju ili nerviraju, ali ne zaboravi da uvažiš i one pozitivne strane svog „unutrašnjeg brbljivca“.

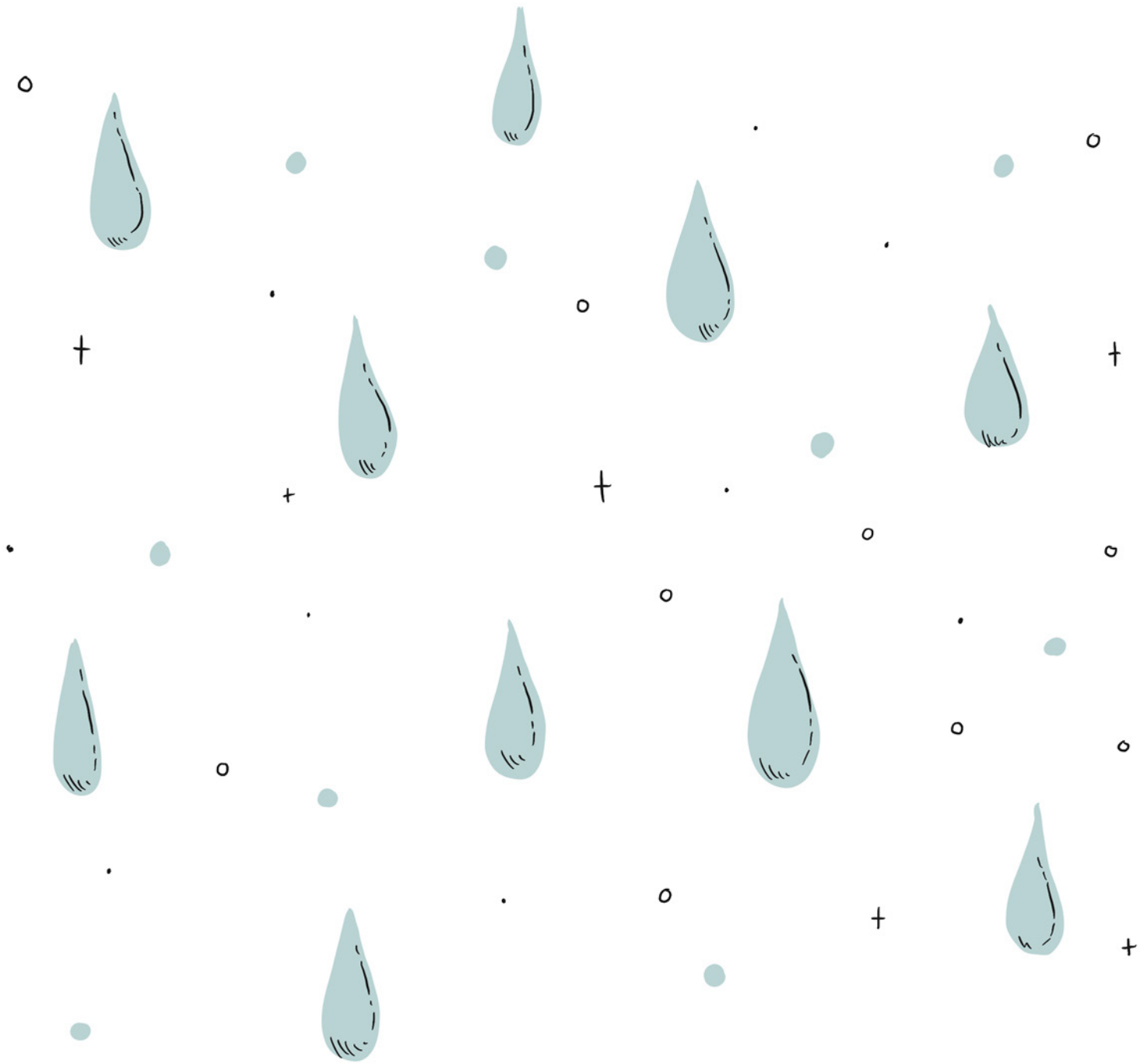
Šta primjećuješ? Da li je kritičar možda i zaštitnik ili motivator?



Vježba:

Šta kažu suze?

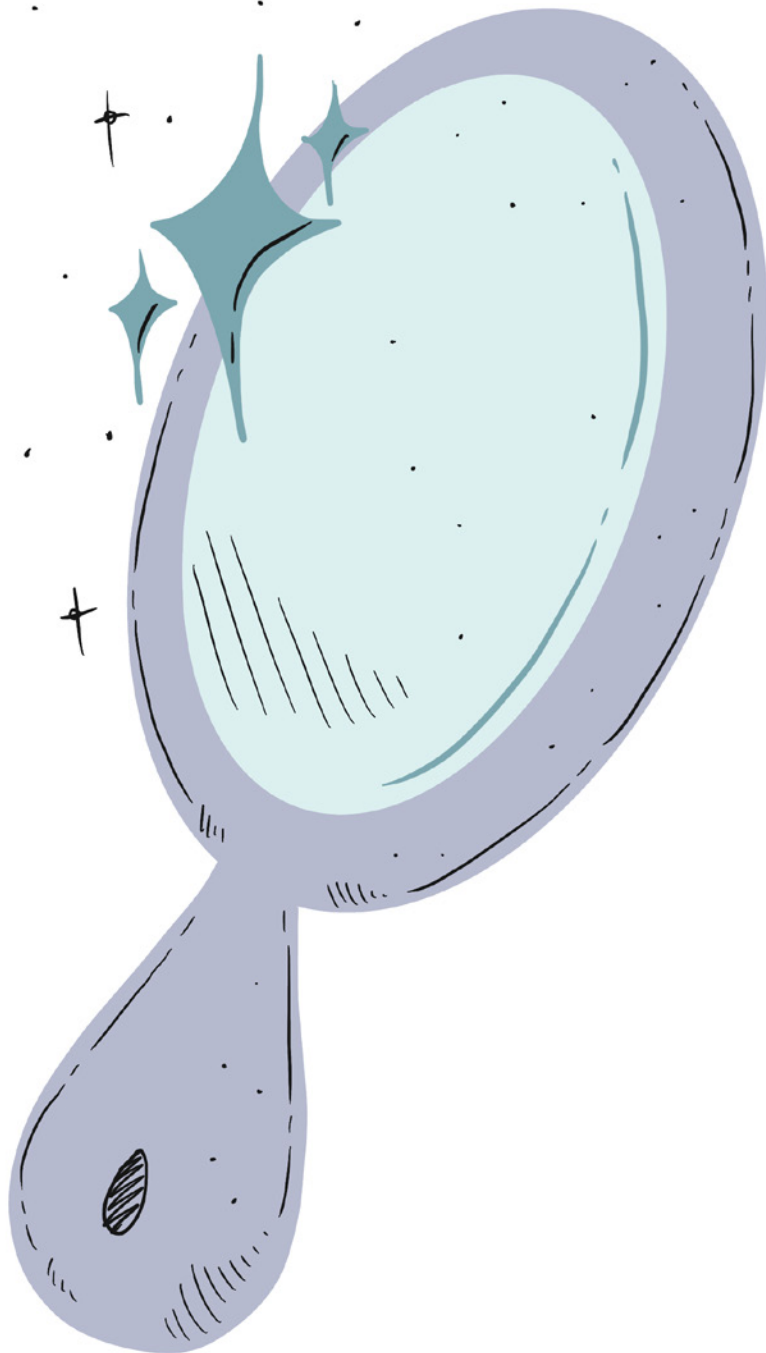
Plače ti se ovih dana češće nego inače? To je skroz OK. Tuga je u ovim trenucima neizvjesnosti i izolacije sasvim normalna, čak i dobrodošla. Jesi li nekada razgovarao sa svojim suzama? Evo pravog trenutka da počneš. Kad bi tvoja suza mogla da govori, šta bi ti rekla? Da li bi ti želio nešto da joj odgovoriš i šta bi joj rekao? Što si korisno saznao iz ovog iskustva? Kako ta saznanja mogu da ti budu od koristi danas?



Vježba:

Obnovi lični sjaj

Nekad nam se desi da nijesmo u kontaktu sa svojim kvalitetima i vrlinama, ali ih vidimo i prepoznamo kod drugih. Ono što možemo da vidimo kod drugih, najvjerovatnije i sami posjedujemo u određenoj mjeri. Pozivam te da zamisliš pred sobom nekog koga obožavaš, poštuješ, nekoga kome se diviš. Koje njegove osobine su najviše vrijedne hvale? Da li možeš da se prisjetiš događaja u kojima se ta osoba ponašala na naročito nesebičan ili neki drugi način koji se tebi dopada? Sada isprobaj te vrline i takve postupke na sebi. Koliko su ti taman? Kako ti stoje? U kojoj mjeri i sama posjeduješ slične kvalitete i vrline?



Vježba:

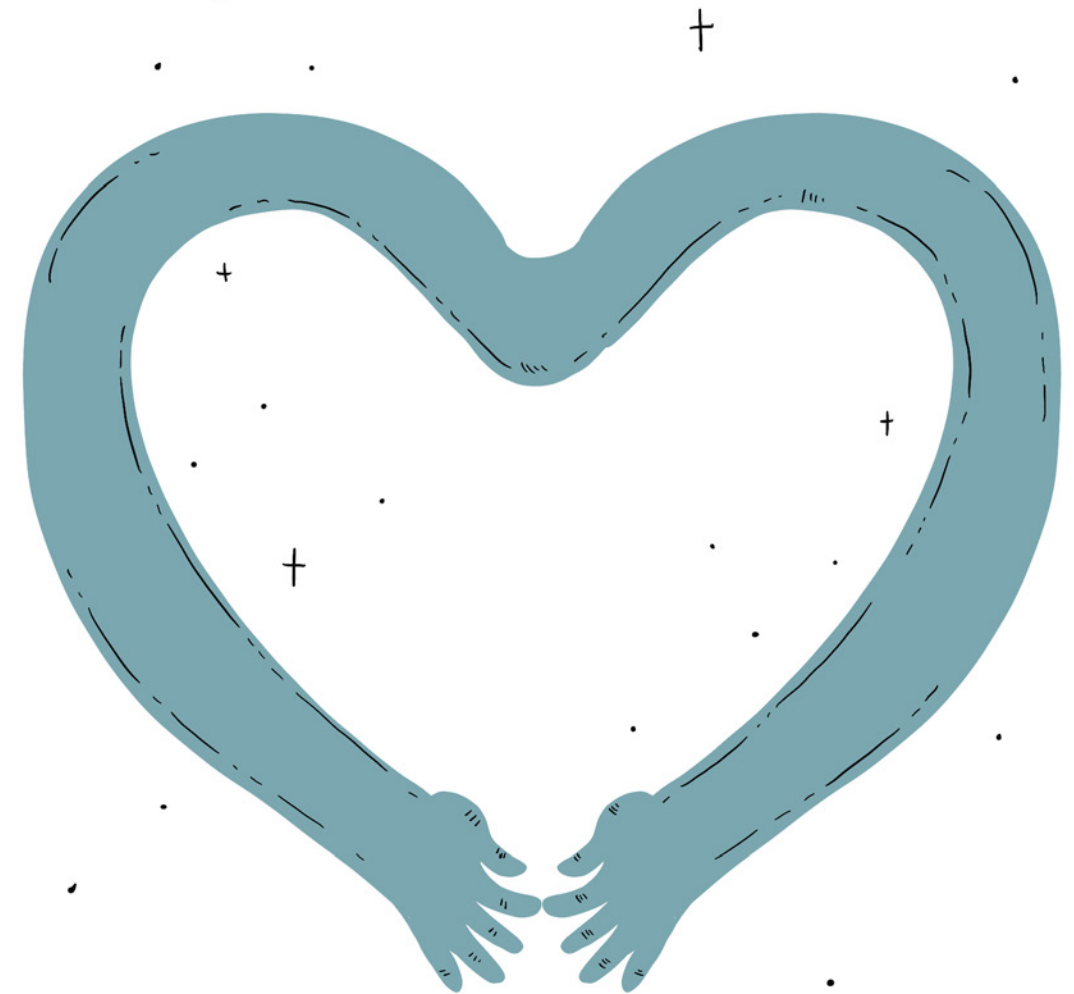
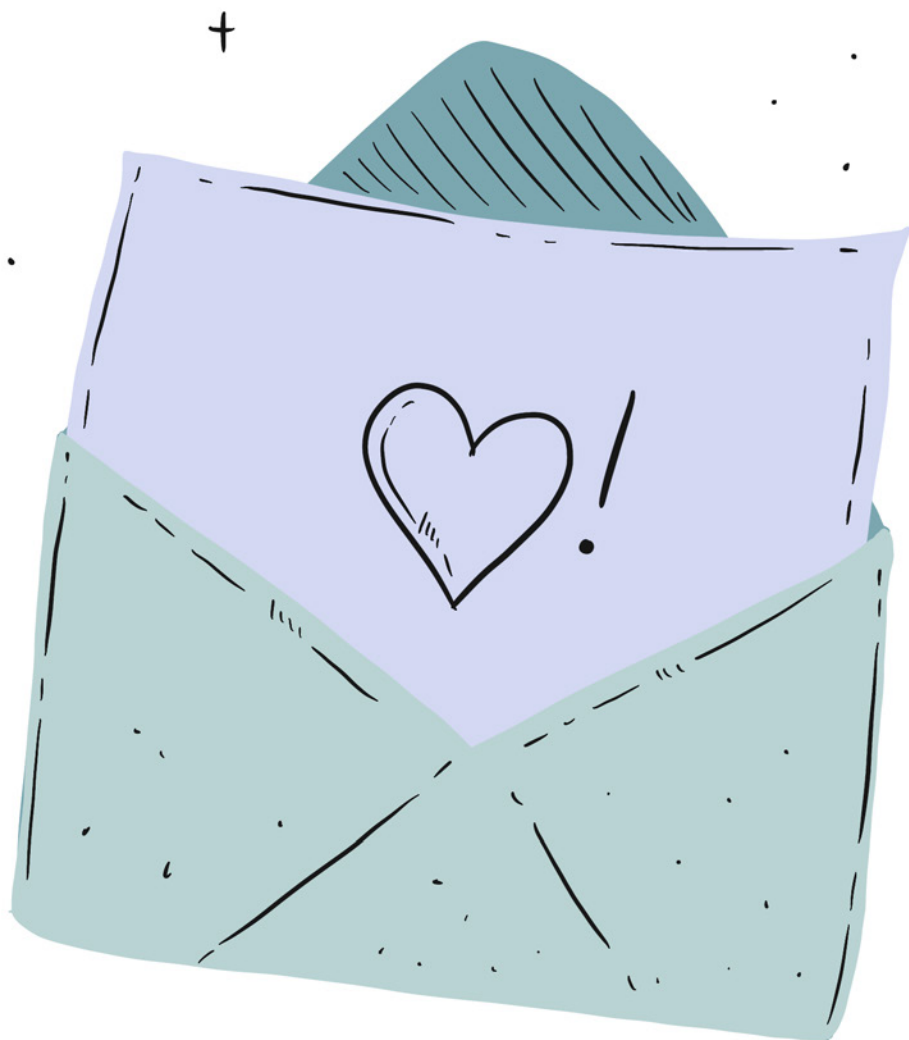
Mjesto iz snova

Postoji mnogo načina da se odagnaju brige. Skoro svi ti načini su jako uzbudljivi kada sebi damo slobodu da maštamo. Odlutaj u svojoj mašti na neko posebno mjesto koje odiše mirom. Šetaj kroz zamišljeni stari voćnjak sa stablima jabuke prekrivenim bijelim cvjetovima. Iznad tebe su prozračno plavo nebo i oblaci, paperjasti i bijeli kao cvjetovi jabuke. U voćnjaku nailaziš na drvo koje je samo tvoje. Stavljaš nogu na najnižu granu, rukama se hvataš za granu iznad, otiskuješ se od zemlje i polako se penješ. Osjeti tvrdnu koru drveta pod dlanovima. Sada se popni još više, sve do tvog tajnog sjedišta, skrivenog među granama punim cvjetova. To je bezbjedno mjesto, potpuno sigurno. Sjela si, skrivena među cvjetovima, kao da si sklonjena od cijelog svijeta. Kud god da pogledaš, vidiš samo grane i cvjetove i znaš da je to tvoje mjesto iz snova. Možeš da izabereš i neko drugo mjesto, stvarno ili zamišljeno, gdje u mašti možeš otići kad god uhvatiš sebe da brineš o stvarima koje su van tvoje moći.

Vježba:

Da, ti to možeš!

Nekad nas osjećanja preplave i zamagle naše kapacitete za razmišljanje. Onda se pitamo: „mogu li ja to?“. Ova vježba ima odgovor na to pitanje. Napiši sebi pismo koje sadrži tri dijela. U prvom dijelu čestitaj sebi na problemima koje si razmišljanjem i preradom uspio da riješiš u prošlosti, i bilo bi dobro da se ovdje sjetiš neke krizne situacije koju si prevazišao. U drugom dijelu čestitaj sebi na tome kako razmišljanjem, prosuđivanjem i korišćenjem informacija uspijevaš da izađeš na kraj sa trenutnom situacijom. Budi što je više moguće specifičan i određen u svojim komplimentima. Na primjer: „Svaka čast kako si uspio juče da platiš račun za telefon preko aplikacije!“. U trećem dijelu daj sebi komplimente jer uspijevaš uspješno da predviđiš da ćeš i u budućnosti uspješno prevazilaziti krize tako što o njima jasno promišljaš. Ovo pismo smjesti negdje gdje će ti biti lako dostupno u kriznim trenucima. Odgovor je: Da, možeš! Sposoban si da se nosiš sa ovom kompleksnom situacijom, mogao si to u prošlosti u nekim drugačijim, ali isto tako kriznim situacijama, i moći ćeš i u budućnosti.



Vježba:

Daj sebi ono što ti treba, podrži sebe, to je OK!

Dešava se da nam je podrška potrebna a da nam nije dostupna, jer ljudi koji su nam potrebni usljed ovakve situacije nijesu tu. Uvijek smo sami sebi dostupni i možemo sebe podržati, i ne samo da možemo nego i treba to da radimo. To se zove zdrava samoljubav i OK je. Pohvaliti sebe ne mora biti ni prepotentno ni arogantno, a nije ni patetično, ni ponižavajuće, ni glupo. To je moćno iskustvo. Probaj!

Ako želiš, uzmi parče papira i napiši sve dobre stvari o sebi kojih se sjetiš, bez obzira na to koliko će ti vremena za to trebati. Možeš taj papir zakačiti na neko vidljivo mjesto. Kad god se sjetiš još neke dobre stvari o sebi, možeš da dopišeš. Prijaće ti da pročitaš šta sve piše na tom papiru i tome možeš da se vratiš kad god ti je potrebno.

Vježba:

Daj sebi dozvolu, jer dozvole su važne!

Uzmi šta ti treba! Oslovi sebe svojim imenom i izgovaraj dozvole koje su ti potrebne iz svog unutrašnjeg Roditelja svom unutrašnjem Djetetu.

Dozvola za bliskost:

- Mogu i tokom izolacije da dobijem pažnju koja mi je potrebna.
- Mogu da pokažem drugima da mi je stalo do njih.
- Mogu da brinem o svojim bližnjima.
- Svi smo u ovome zajedno.

Dozvola da budeš dobro:

- Imam kapacitete i snagu koji su mi potrebni.
- Mogu da vjerujem savjetima ljekara, psihologa i drugih stručnjaka.
- Mogu da brinem o svom tijelu tako što ću dodatno voditi računa o higijeni i zaštiti.
- Mogu da zatražim pomoć ako mi zatreba.
- Mogu da se zdravo hranim, da vježbam kod kuće, da dovoljno spavam.

Dozvola za mišljenje:

- Mogu da usredsrijedim pažnju i da racionalno sagledam situaciju.
- Mogu da izađem na kraj sa teškoćama.
- Mogu da pronađem smisao u ovome što se dešava.
- Mogu da postavim granice (da ograničim informacije, da biram kome vjerujem, da planiram svoje vrijeme).

Dozvola da osjećaš:

- Ja imam kontrolu nad svojim osjećanjima.
- Moja osjećanja se mijenjaju i to je OK.
- OK je biti uplašen, OK je biti ljut, OK je biti zbunjen ili razočaran, OK je da mi je dosadno.
- Mogu da plačem i da se osjećam dobro.
- Mogu da se ljutim i da ostanem na bezbjednom.
- OK je ako ne mogu sada da se nosim sa tuđim osjećanjima.

POSEBNE DOZVOLE

*OK je ako se sada “izgubi kompas”
i stare rutine.*

*OK je ako imam teškoće da se snađem
u svemu ovome.*

*OK je ako kažem “ne mogu”, “pusti
me”, “teško mi je”.*

OK je da tražim pomoć.

OK je da pružim pomoć.

OK je da činjenice dovodim u pitanje.

*OK je da ostavim neke
stvari neriješene.*

*OK je da mi nije do “pozitivnih misli” i
“vježbi za samopoć”.*

II poglavlje – Izađi na kraj sa strahom

Trenutna situacija traži od nas da, osim kada je to neophodno, ne napuštamo svoje mjesto stanovanja i da izbjegavamo fizički kontakt sa ljudima, kako bi zaštitili sebe, ljude koje volimo i zajednicu. Biti u zatvorenom prostoru sa nemogućnošću da iz njega izađemo, sa sviješću da je napolju opasno, da nas svako može ugroziti, i sa neizvjesnošću koliko će sve ovo da traje, nije lako. Nekada sigurno osjećaš tjeskobu, sigurno ima trenutaka kada se plašiš, i to je normalno u ovoj situaciji koja ti je nepoznata, pogotovo ako uzmemo u obzir i činjenicu da smo stalno „bombardovani“ negativnim i neprijatnim informacijama.

U ovom poglavlju su prikazane vježbe koje pomažu da se briga i strah savladaju.



Vježba:

Odlaganje strepnje – jedno mjesto i jedno vrijeme za brigu

Odvoj svaki dan 30 minuta kada ćeš se posvetiti svojoj strepnji ili brizi. Izaberi jedno mjesto u svom domu na kojem ćeš brinuti. To može biti bilo koje mjesto. Tokom tog perioda prepusti joj se intenzivno. Vodi računa da to bude svaki dan u isto vrijeme na istom mjestu. Na ovaj način ćeš početi da brigu, ne samo vremenski već i prostorno ograničavaš, te ona više neće biti sveprisutna i sjevremena. Naravno, ti ćeš i van vremena koje si odvojio samo za strepnju osjetiti da se ona javlja, ali važno je da naučiš da je ipak odložiš za period koji si sam odredio.

Eto vidiš, postoji način da ti upravljaš brigom, a ne ona tobom! Na kraju, ovo prepoznavanje smanjuje tvoj osjećaj da strepiš zbog svega, zar ne?

Vježba:

Praćenje ishoda strepnje

Svaki put kada uhvatiš sebe da brineš, zapiši u dnevnik povodom čega strepiš, odnosno šta predviđaš da će se desiti. Na kraju dana napiši šta se od toga ostvarilo. Ako se tvoja strepnja ostvarila, kako si se izborila i šta se sve (loše) desilo? Dajemo ti tabelu uz pomoć koje ćeš lakše “uhvatiti” strepnju.

Datum	Zbog čega si strepila	Šta se zaista dogodilo	Da li si i na koji način bila u stanju da izađeš na kraj sa ovakvim ishodom događaja

Sada kada si ispunila tabelu, kaži kako ti se čini, koliko se tvojih strepnji u izolaciji ostvarilo? Da li si, dok si razmišljala o strepnji, i mogla pretpostaviti na koje načine se možeš izboriti sa njom?

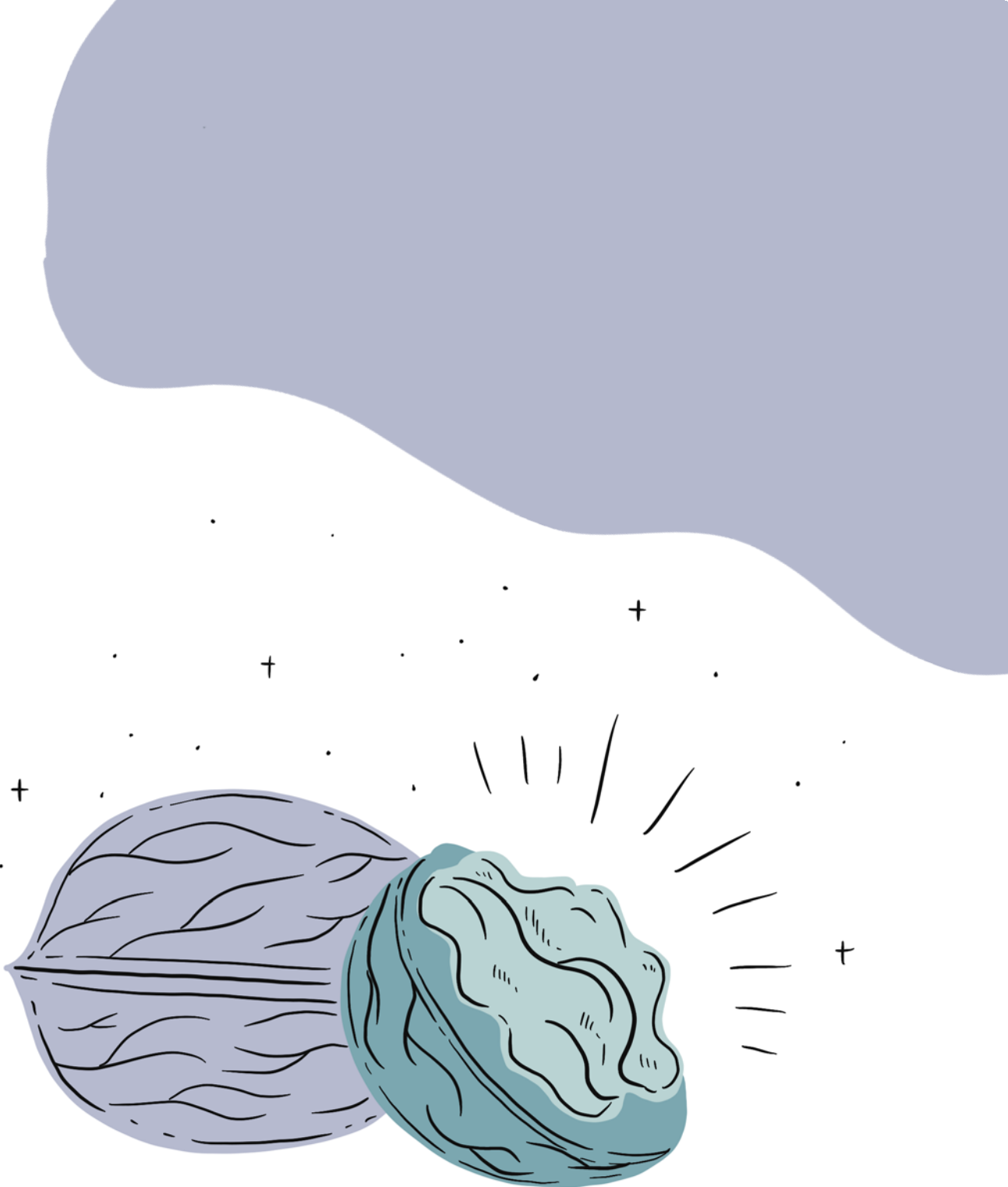
Vježba:

Povezivanje misli i osjećanja

U ovim uslovima kada strah i strepnja postaju češći i jači, nekada nam bude teško da povežemo svoje misli i osjećanja, a opet je jako važno da znamo zbog čega imamo taj osjećaj zbog kojeg tugujemo, plačemo, ne radimo ništa, vičemo, ćutimo, svađamo se, itd. Nudimo ti tabelu koja će ti olakšati proces povezivanja onoga što misliš i osjećaš.

Misao: mislim da...	Osjećanje: zbog toga se osjećam...
Nikad više neću biti srećan	
Život je težak	
Ovo nikada neće proći	
Poludjeću	
Nikog nije briga za mene	
Neću moći da se staram o sebi	
I ranije sam rješavao probleme, riješiću ih i sada	
Ne moram da budem savršen	
Trebalo bi da nagradim sebe za trud	

Vjerovatno smo neke misli i propustile, ali zato ti i dajemo ovaj niz da nastaviš i napraviš svoju listu misli i osjećanja.



Vježba:

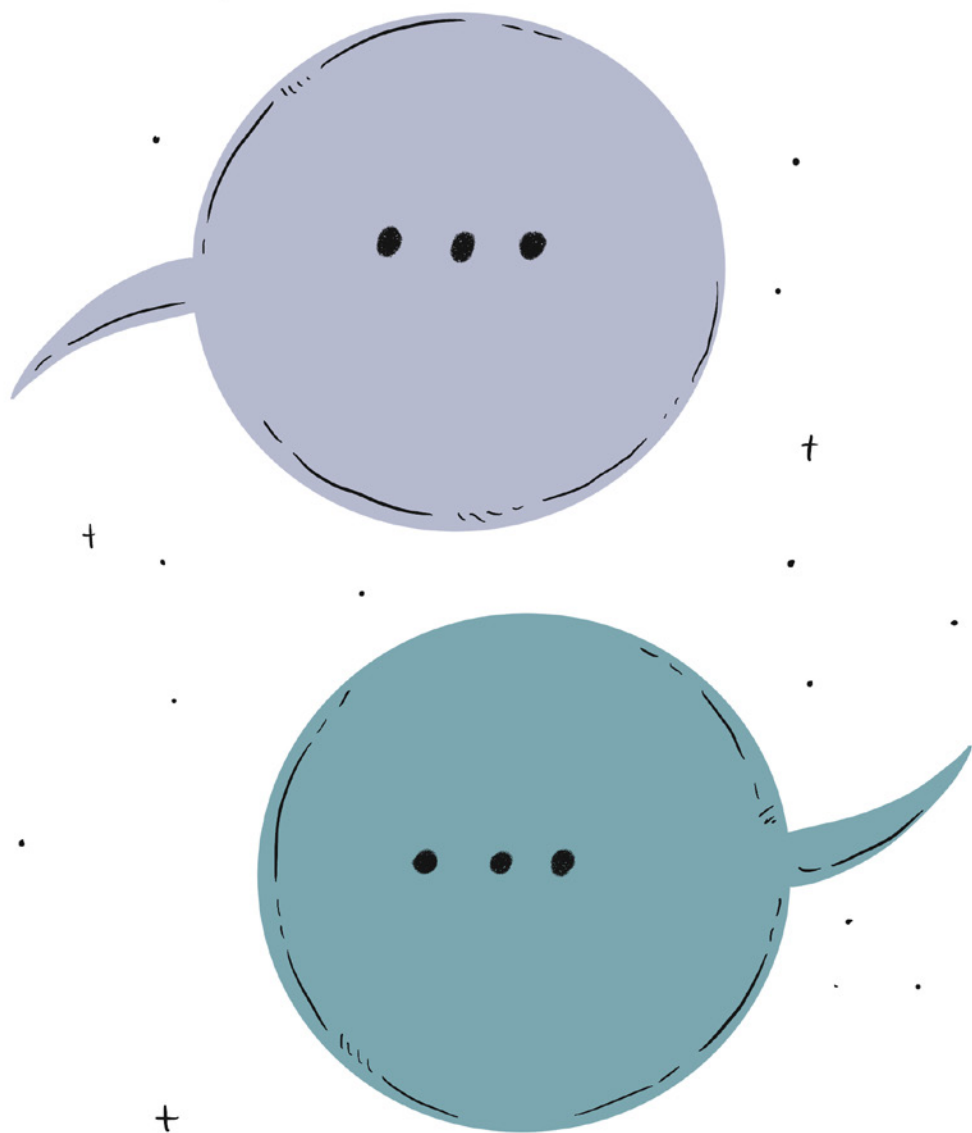
Čaura

Nađi udoban “zatvoren” položaj na podu u kome se osjećaš sigurno u odnosu na svijet. Zatvori oči. Zamisli da si u čauri, okružena mekom ali jakom ljuskom koja te štiti. Imaš vremena da istražiš svoje postojanje u ovoj čauri. Otkrij kakva je ona i kako se ti tamo osjećaš. Otkrij koliko prostora imaš u svojoj čauri i koliko možeš da se pokrećeš unutar nje. Zapamti taj osjećaj i vrati mu se kada te strah od virusa preplavi. Možeš leći na pod i osjetiti kako te Zemlja čvrsto drži i ne da ti da padneš.

Vježba:

Zamisli da razgovaraš sa dvije godine starijim sobom

Zdravo Ja iz budućnosti. Reci mi, gdje se nalaziš? Kako si? Kako je u tom tvom vremenu sada? Šta mi savjetuješ? Koju poruku носиš? Šta bi ti sada drugačije? Mogu li kako ja tebi da pomognem odavde? Možeš li sada ti pomoći meni? I najzad, ispričaj mi kako sam se izborio sa izolacijom. Kako smo i ja i čitav svijet pobijedili?



Vježba:

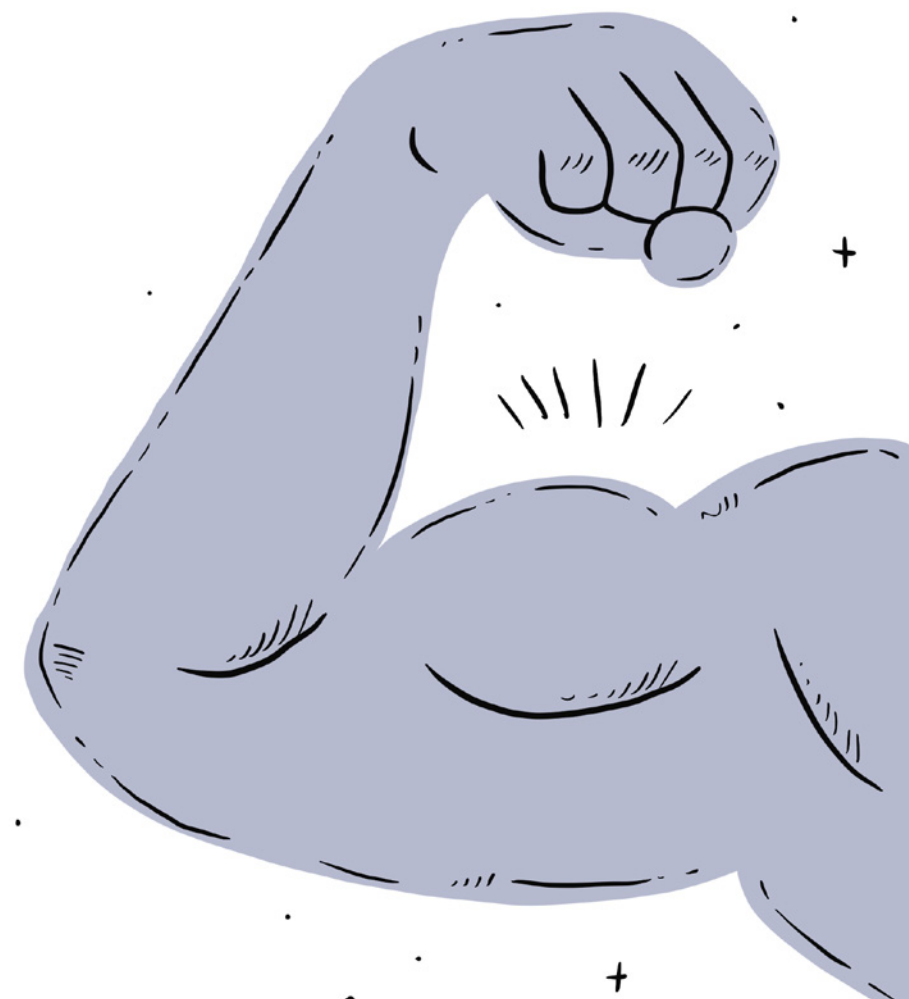
Eh, kako je to bilo u moje doba (korone)

Ispričaj sadašnju situaciju iz pozicije sebe kad izađeš iz izolacije. Šta ćeš pričati ljudima, čemu ćeš se smijati, šta ćeš naučiti iz svega ovoga, gdje ćeš prvo otići, koga ćeš prvo zagrliti, šta ćeš prvo uraditi i naravno, kako ćeš sve to proslaviti?

Vježba:

Ti si jači od anksioznosti

“Zamisli da..., šta ako..., ukoliko dođe do..., ne smijem ni da pomislim na..., kako ćemo onda..., ko bi tada...”. I dok mozak smišlja strašne scenarije tijelo podrhtava, znoji se, srce poskakuje do grla, dah tone do stomaka, strah raste. Ovo je ustaljeni tok i razvoj anksioznih i paničnih stanja. Važno je znati da tjelesne senzacije u najvećem broju slučajeva pokrećemo mi sami i da one uglavnom nijesu znak tjelesnih oboljenja. To znači da one ne mogu dovesti do fatalnih ishoda. Koliko god takvo stanje bilo neprijatno, treba uvijek imati na umu da se u suštini ništa strašno ne može dogoditi. A i nije se dogodilo, zar ne? Koliko puta si mislio da ćeš poludjeti, pa nijesi, preživio si! Nećemo umrijeti. Nećemo poludjeti. Neće srce stati. Nećemo se ugušiti. Napad će proći. Važno je da znaš da u ovom trenutku treba razlikovati misli od činjenica, i da to što nekada mislimo ne znači da je uvijek i istinito. Razmisli, ako zatvoriš oči i pomisliš da si žirafa, i jako vjeruješ u tu svoju misao, kada otvoriš oči da li se tvoja misao pokazala istinitom? Evo šta predlažemo. Udobno sjedni i zatvori oči. Udisaj na nos, izdisaj na usta. Ponovo. Ponovo. Još jednom, i još, i još. Udisaj na nos, izdisaj na usta. Otvori oči. Nabroj 5 stvari koje vidiš, 4 koje možeš da dotakneš, 3 koje možeš da čuješ, 2 koje možeš da omirišeš i 1 ukus koji možeš da osjetiš. OK si. OK je da budeš dobro. Možeš da brineš o sebi. Možeš da budeš smiren.



Vježba:

Negativne misli i pozitivne afirmacije za ovladavanje

Sve je više dokaza u prilog tome da energija prati misao. Naše razmišljanje zapravo može da prouzrokuje pojavu određenih fizioloških promjena. Ovom vježbom ćemo ti pomoći da misli koje te sabotiraju i jačaju tvoj strah, nesigurnost i tugu, zamijeniš mislima koje ove emocije umanjuju i pokreću te na akciju. I da, budi slobodna da ovoj tabeli daš i lični pečat tako što ćeš dodati one misli i afirmacije koje mi nijesmo pomenule. Uživaj!



NEGATIVNE MISLI	POZITIVNE AFIRMACIJE
Ovo je nepodnošljivo.	Ja mogu da naučim da se bolje nosim s ovim.
Šta ako se ovo nikada ne prekine?	Radiću na ovome postepeno. Ne moram da prognoziram.
Osjećam se manje sposobno, nedovoljno adekvatno u odnosu na druge.	Neki ljudi prođu trnovitiji put od drugih. To me ne čini manje vrijednom kao ljudsko biće, čak i ako postignem manje nego drugi.
Zašto moram da se nosim s ovim? Čini mi se da se drugu ljudi lakše nose i uživaju u životu.	Život je škola. Iz nekog razloga, barem za sada, data mi je teža lekcija. To ne znači da sam loša. Štaviše, kroz teškoće se razvijaju kvaliteti snage i saosjećanja.
Nepravedno je što imam ovo stanje.	Iz perspektive čovjeka, život može biti nepravedan. Ako bismo uspjeli da se izdignemo iznad te perspektive, vidjeli bismo da sve funkcioniše po planu.
Ne znam kako da se izborim s ovim.	Mogu da naučim da se nosim bolje, sa ovom ili bilo kojom teškoćom koju mi život donese.
Osjećam se manje vrijedno u poređenju sa drugima.	Pustiću ljude da rade ono što rade. Ja ću pratiti sopstveni put unutrašnjeg razvoja i transformacije, koji je podjednako vrijedan. Pronalaženje mira u sebi može da bude i poklon drugima.
Osjećam kao da „ludim“.	Kada je anksioznost visoka, intenzivna, osjećam kao da gubim kontrolu. Ali to što se tako osjećam ne znači da „ludim“. Anksiozni poremećaji veoma su daleko od poremećaja koji mogu da se okarakterišu kao „ludilo“.
Moram snažno da se borim protiv ovoga.	Sama borba sa problemom neće biti korisna ako ne odvojim više vremena u životu da se bolje brinem o sebi.

Evo još nekih afirmacija koje ti mogu biti od pomoći u prevazilaženju unutrašnjeg nemira i strepnje koju možda osjećaš u ovom periodu. Bilo bi dobro da izdvojiš i na zasebnom parčetu papira napišeš po jednu koja ti se dopada, ali i da se potradiš da ti uvijek budu „pri ruci“ (ogledalo, džep, torba...).

Učim kako da prestanem da brinem.

Svakim danom sve sam sposobnija da ovladam svojom brigom i anksioznošću.

Učim kako da ne podstičem svoje brige – da biram mir umjesto straha.

Učim kako da svjesno izaberem šta da mislim, i ja biram one misli koje su korisne za mene.

Kada se jave anksiozne misli, mogu da usporim, dišem i da ih se oslobodim.

Kada se jave anksiozne misli, mogu da odvojim vrijeme da se opustim i da ih se oslobodim.

Duboka relaksacija pruža mi mogućnost i izbor da se oslobodim straha.

Svoj mozak „držim“ isuviše okupiranim pozitivnim i konstruktivnim mislima da bih imala dovoljno vremena da brinem.

Učim kako da ostvarim kontrolu nad svojim mozgom i da izaberem šta ću da mislim.

Postajem sve samouvjerenija, znajući da mogu da se nosim sa svakom situacijom koja se pojavi.

Strah se polako povlači iz mog života. Ja sam smirena, samouvjerena i sigurna.

Vježba:

Duboko disanje

Sigurne smo da si u proteklom periodu jako puno čitao o važnosti tehnika disanja u izolaciji. Duboko disanje nam pomaže da smanjimo napetost, strahove, neprijatne tjelesne senzacije koje se javljaju tokom straha (ali i drugih emocija), poput lupanja i ubrzanog rada srca, osjećaja „pritiska u grudima“, drhtanja, neprijatnosti u stomaku i slično. Izvodi se na sljedeći način. Vazduh treba udahnuti polako kroz nos (usta su zatvorena). Dok se udiše vazduh, potrebno je da se skoncentrišeš na to kako vazduh polako ulazi u tijelo i ispunjava pluća. Vazduh treba udahnuti toliko da se osjeti početna napetost u plućima, nikako previše, odnosno ne treba napuniti vazduhom pluća toliko da to postane neprijatan osjećaj. Udahnuti vazduh treba zadržati 5 sekundi. Nakon toga počinjemo da polako ispuštamo vazduh kroz usta brojeći do 10 (u sebi).

NAPOMENA:

- ne ispuštaj vazduh naglo, već polako kao da klizi,
- usta tokom izdaha namjesti kao da hoćeš da zviždiš,
- dok vazduh izlazi iz pluća, skoncentriši se na to, kao i na prijatan osjećaj relaksiranosti i olakšanja koji tom prilikom nastaje (vrlo važna stavka!),
- izdah se može završiti i prije nego što izbrojiš do 10, ali ne uzimaj sljedeći udah dok ne završiš brojanje,
- novi ciklus počinje sa novim udahom.

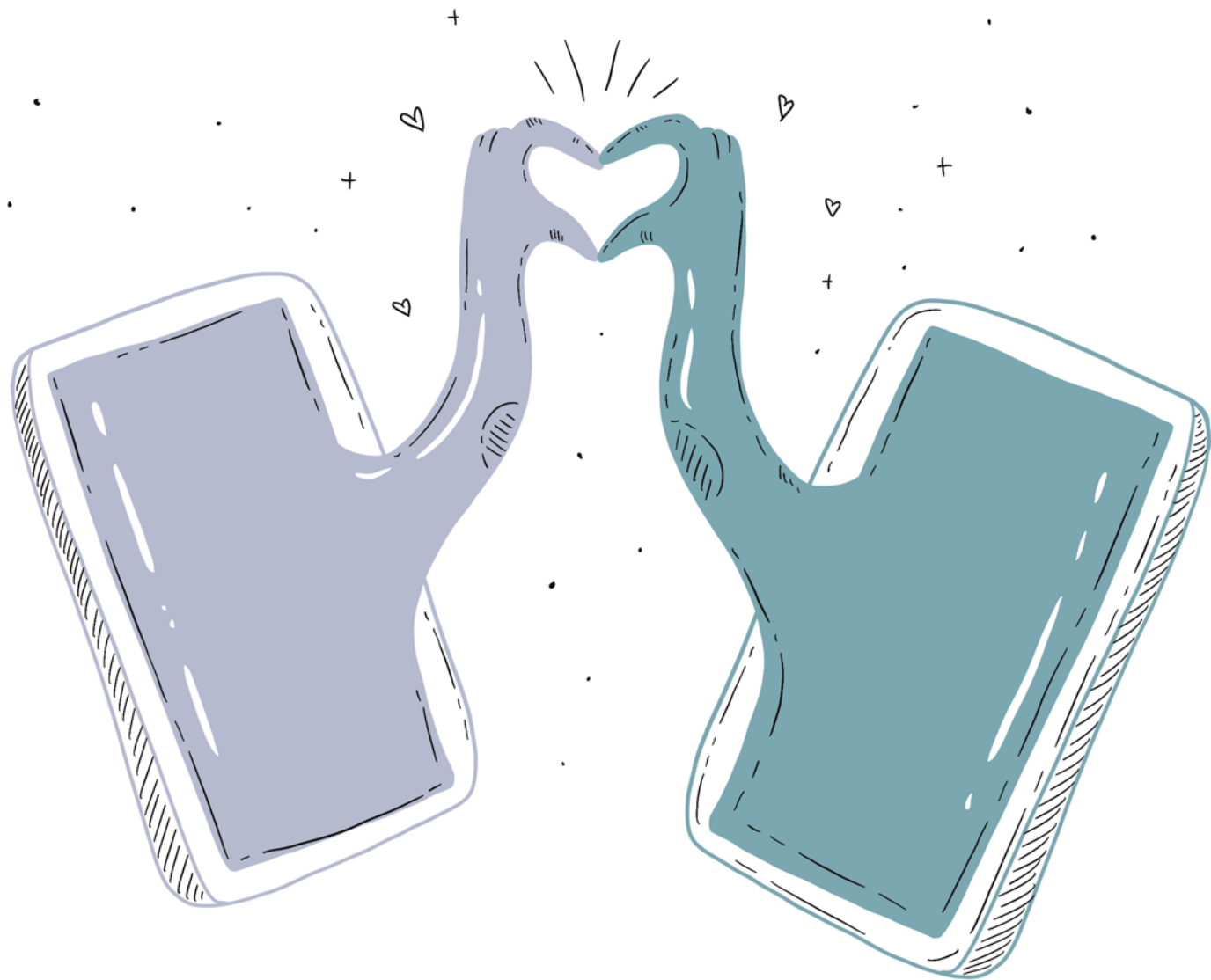
Postupak treba ponavljati otprilike oko 5 minuta. Bilo bi idealno da vježbaš svakodnevno i to tri puta po par minuta, ali ne manje od dva puta. Na taj način postupak postaje automatizovan pa, radeći ga, prestaješ da razmišljaš o pojedinačnim postupcima (kao kod učenja vožnje bicikla, plivanja). Na taj način (automatski) ga možeš primijeniti u stanjima pojačane napetosti i straha gdje je dokazano pokazao efikasnost.



III poglavlje – Pronađi ljude oko sebe

Veoma je važno da se češće nego inače podsjećamo da smo sposobni da se pobrinemo za sebe i da iz ove situacije možemo izaći zdravi i bezbjedni. Dokazano je da su pokazivanje naklonosti i ljubavi važni za održanje emotivnog i fizičkog zdravlja. Ovo možemo postići razmjenom poruka koje afirmišu postojanje i vrijednost osobe.

Takve poruke možemo poslati i dobiti na različite načine, možemo reći ili uraditi nešto lijepo, to može biti sve, od zagrljaja (samo sa ukućanima naravno :)), preko pogleda, pa do dodira. Važno je da to bude iskren kontakt koji će osobi preko puta kroz jednostavan gest reći: „Volim što si tu“. Ovakve poruke nam daju osjećaj da smo živi i važni, i pojačavaju naše lično osjećanje da smo dobro.



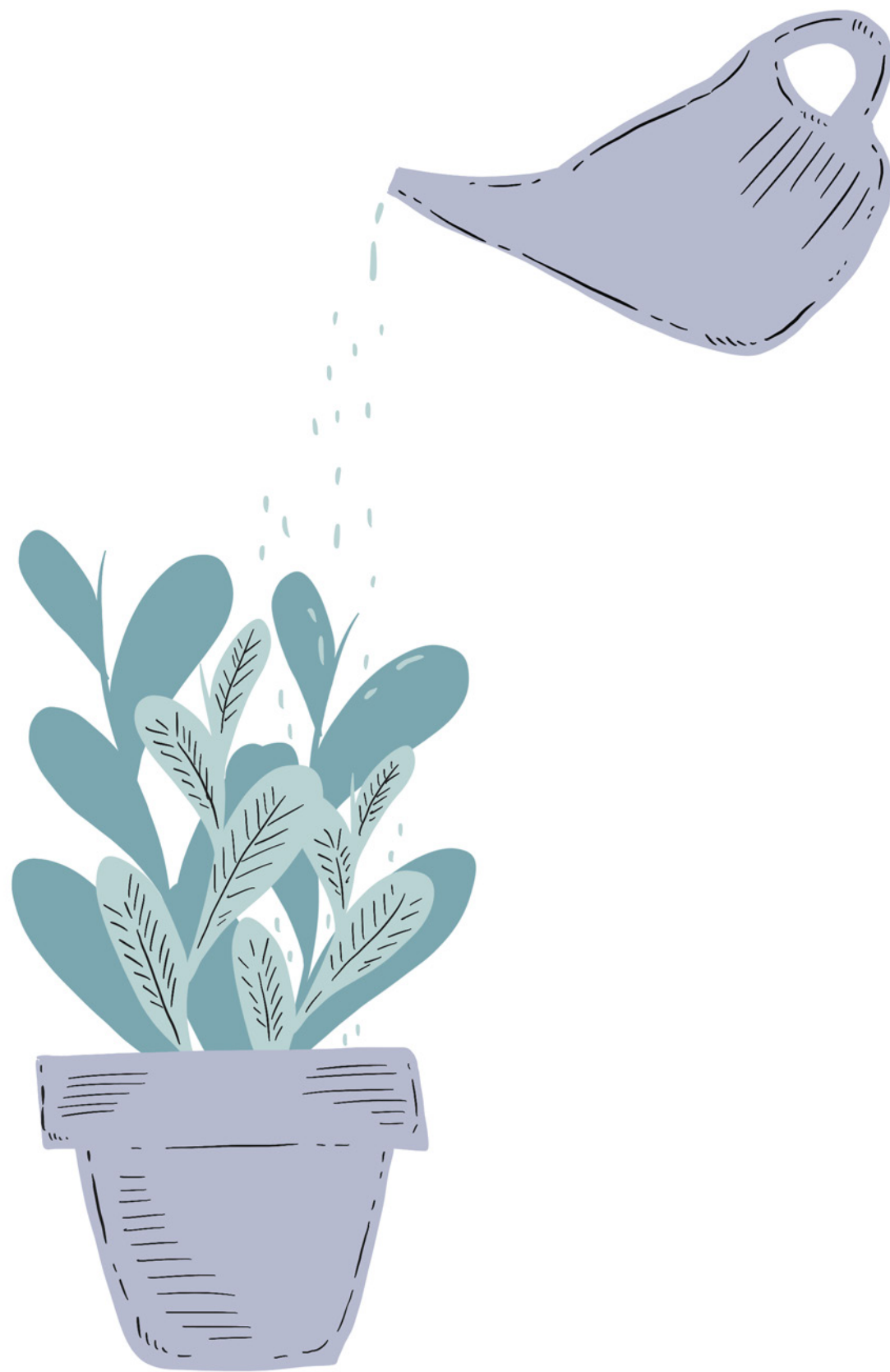
Vježba:

Hvalisanje

Najbolje bi bilo da se više vas okupi putem video poziva! Na listu papira napiši sve ono što si postigao, sve nagrade, pohvale i sve na šta si ponosan! Ako se pojavi neka misao koja te sprečava, kao na primjer: “Šta to pišeš? To je glupost!“, eliminiši je! Nemoj zaboraviti ni događaje koji ti na prvi pogled ne izgledaju bog zna kako važno!

Sada ispričaj drugima ili sebi u ogledalu svoje uspjehe! Ukoliko radite ovu vježbu u grupi ostatak grupe neka se čuva bilo kakvih potcjenjivačkih reakcija! Važno je da se podržimo!

Ukoliko vježbu radiš sam, nakon par dana ponovo pročitaj svoje uspjehe kao objektivan posmatrač. Obrati pažnju na to što misliš o toj osobi. Da li je potcjenjuješ ili misliš da je „lažno skromna“ ili da se samopotcjenjuje?



Vježba:

Svi kažu “kažem sebi”, niko ne kaže “slušam sebe”

I nećemo ti reći ništa više. Razmisli malo o ovome.

Vježba:

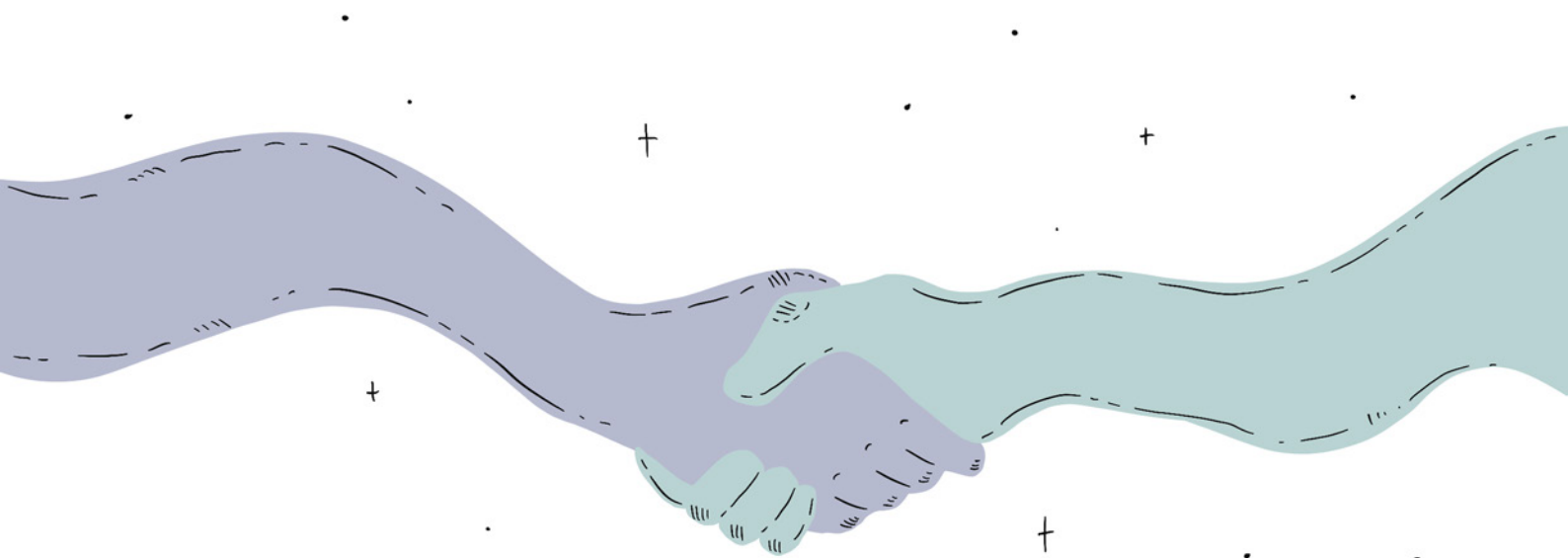
Završavanje rečenica

U ovoj vježbi daćemo ti prvi dio rečenice i želimo da je u sebi završiš prvim što ti padne na pamet (ili dopuni svaku rečenicu tri puta što brže možeš). Sada reci naglas i zapiši cijelu rečenicu. Ova vježba se može raditi i u paru, pa možete ti i tvoj prijatelj ili prijateljica putem video poziva naizmjenično da završavate rečenice i porazgovarate o svakoj po nekoliko minuta. Ili možeš da zamisliš nekoga kome bi se obraćala. Izaberi najmanje pet rečenica koje će završiti.

“Da me zaista poznaješ...”, “Sada te izbjegavam time što...”, “Pokušavam da ostavim kod tebe utisak da...”, “Ja neću...”, “Kontrolišem se time što...”, “Ono što sada ne govorim je...”, “Pretvaram se da...”, “Da ugodim sebi, ja bih...”, “Odbijam da...”, “Osjećam se uzbuđena tvojim...”, “Plašim se da ne pomisliš da sam...”, “Željela bih da ti dam...”, “Kad bih ti rekla šta sad osjećam...”, “Kad bih sad impulsivno reagovala, ja bih...”, “Sabotiram naš odnos time što...”, “Izbjegavam...”, “Jasno mi je da...”, “Kad bih bila iskrena prema tebi sada, rekla bih...”, “Ono što želim od tebe je...”, “Kada bih sada pošasavila, ja bih...”, “Upravo sada, ja...”, “Željela bih da ti...”, “Upravo sada bojim se da...”, “Kad bih se naljutila na tebe...”, “Nemoj da...”, “Mogla bih da te šokiram tako što...”, “Želim da ti kažem...”, “Kad bih te dotakla...”, “Očekujem da ćeš ti...”, “Pokušavam da ti ugodim time što...”, “Ne dam ti da mi priđeš bliže tako što...”, “Željela bih da mi saopštiš ukoliko...”, “Od sljedećih nekoliko minuta očekujem...”, “Odbijam da se suočim sa...”, “Odbijam da osjetim...”, “Pripremam se za...”, itd.

Šta ti je bilo teško da završiš? Da li imaš neki novi uvid? Zapiši.





Vježba: Upoznavanje

Ova vježba se radi u paru! Ukoliko je radiš sa nekim sa kim zajedno boraviš u izolaciji, sjednite jedno naspram drugog. S druge strane, ukoliko ti je partner u vježbi fizički daleko, a blizak srcu toliko da dijeliš ovo iskustvo sa njim, sjednite ispred ekrana računara/mobilnog telefona. Zamislite da ste se upravo upoznali, i da nikada ranije niste vidjeli jedno drugo. Pokušajte da vidite onog drugog onakvim kakav je baš sada u ovom momentu. Želim da se upoznate, i budite svjesni kako ovo radite: o čemu pričate i kako otkrivete ovu novu osobu koju ste upravo sreli. Provedite oko deset minuta upoznajući se sa svojim partnerom. Sada želim da kažete jedno drugom čega ste bili svjesni dok ste se upoznawali. Kako i u kojoj mjeri ste se zaista upoznali i koliko iskreno ste stupili u kontakt jedno sa drugim? Koliko je svako od vas otkrio o sebi i svojim osjećanjima, a koliko ste sakrili? Ko je bio aktivniji pri ovom upoznavanju? Odvojite pet minuta da biste istražili sve detalje o onome što se događalo tokom proteklih deset minuta.

Vježba:

Razdvoj ponašanja od osobe

Često smo u situaciji da poistovjetimo jedan naš postupak sa nama kao osobom. „Ako nisam naučila pet jezika u izolaciji, pročitala pregršt knjiga, naučila da kuvam, ja sam u cjelini nesposobna osoba“. Molim te, ne šalji ovakve poruke sebi, napravi razliku između ponašanja i ličnosti u cjelini. Nijesi nesposobna osoba, već si u proteklom periodu bila manje aktivna nego što si inače. Trenutna situacija je samo majušan djelić naših života. Prisjeti se svih svojih vještina i sposobnosti, kvaliteta i vrlina. Vidiš da nijesi nesposobna osoba. To su česte greške u razmišljanju, ali nemoj na osnovu njih donositi globalne zaključke o svojoj ličnosti jer su oni netačni. Razmisli: koga u ovom periodu kritikuješ, sebe ili pak svoje ponašanje? Sa čim se osjećaš bolje, zašto?



IV poglavlje – Pronađi svijet oko sebe

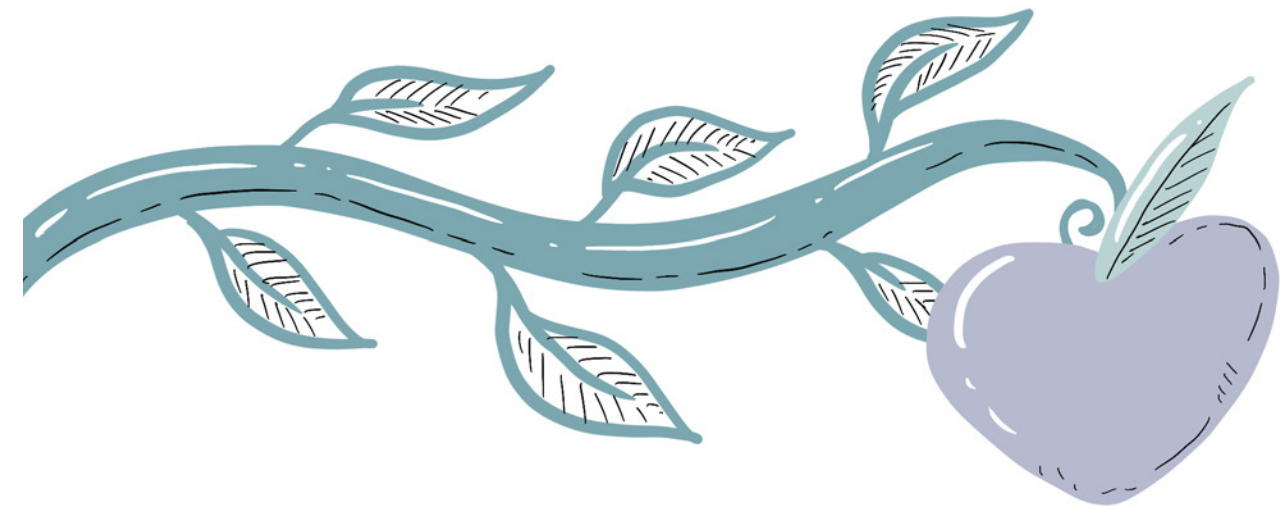
Ovih dana, kada su nam mogućnosti ograničene, kada se osjećamo skućeno i tjeskobno, vjerovatno nam ni ukupna energija nije na visokom nivou. U redovnim okolnostima životni polet predstavlja nalet pozitivne energije, koja uljepšava naše dane i vodi nas ka uživanju u životu onakvom kakav je, ili žudnji za nečim većim i boljim što on može da nam pruži.



Vježba:

Traži ono što ti treba, to je OK!

Ovo je možda situacija kada ne dobijaš onoliko potvrda i ohrabrujućih poruka, a potrebnije su ti nego ikad. Zato je važno da znaš da je OK da tražiš za sebe ono što ti je potrebno! Ako želiš da te neko zagrlji, traži, jer to je u redu! Taj zagrljaj je jednako dobar kao i onaj koji dobiješ iznenada, ili kad mu se nadaš ili ga očekuješ. Isto važi ako ti je potrebno da od nekoga čuješ o sebi i svojim snagama. Pitaj! Možda u početku nije prijatno, možda nijesi siguran kako će tvoje okruženje na to reagovati, ali zapravo istina je da ćeš u većini slučajeva dobiti ono što tražiš. Uostalom, govorimo o bliskim ljudima, porodici, partneru, prijateljima. To su ljudi koji te vole i žele ti dobro.



Vježba:

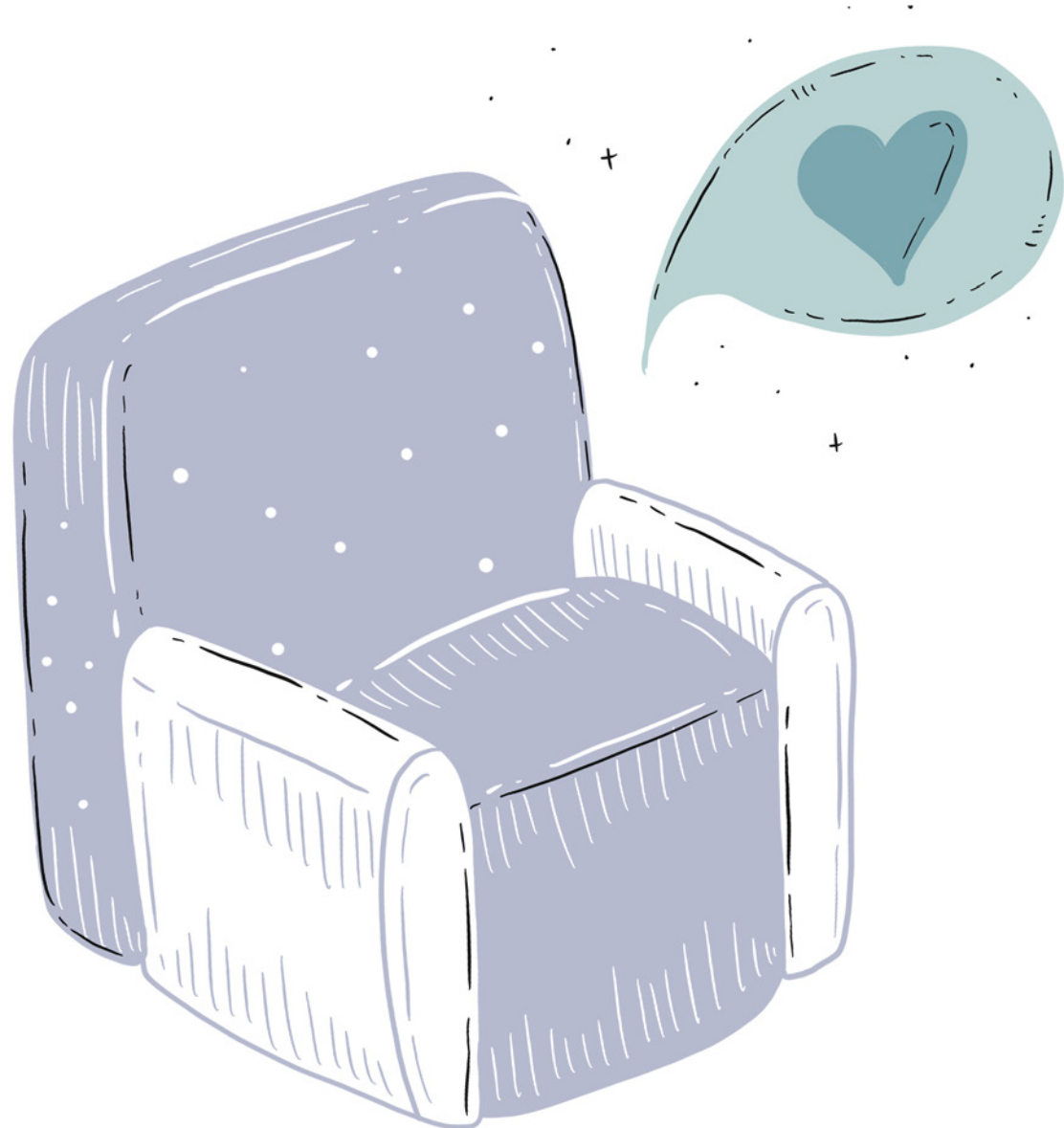
Da li si ikada zaista probao jabuku?

Koliko nas zaista žvaće hranu, a koliko nas je samo guta? Ko još zaista obraća pažnju na svaki zalogaj, na teksturu, ljepljivost, mekoću hrane koju jedemo? Čuli smo da hranu treba žvakati dugo, čak preko 15 sekundi po zalogaju. Zašto? Zbog varenja? Ma ne! Zbog svjesnosti. Varenje, kažu, počinje u ustima, a mi kažemo da počinje u mislima. Uzmi bilo koju namirnicu i posveti joj svoju svjesnost. Na primjer – jabuka. Jednobojna je ili ima nijansi? Ravna ili ima neravnina? Miriše li? Koje je tvrdoće, težine? Ako je samo lizneš ima li ikakvog ukusa? Kakva je pod jezikom? Glatka? Zagrizi je. Nemoj da odgrizeš, samo zagrizi i stani. Krenula je voda na usta, osjeća se slatkoća ili kiselost? Miris je intenzivniji? Sad odgrizi parče ali nemoj da žvaćeš. Samo ga drži u ustima. Kakvo je to parčence jabuke? Zagrizi ga samo jednom. Kakvo je sada? Kojeg je oblika? Ukusa? Može li parčence jabuke da se sisa kao bombon? Kako to izgleda? Dobro, sad ga sažvaći do kraja. Sada si stvarno okusio jabuku. Nadam se da ti se sviđa.

Vježba:

Slušanje sopstvenog okruženja

Ova vježba ti može pomoći da se motivišeš da očistiš prostor u kojem boraviš. Pogledaj okolo u bilo šta što te okružuje i postani svjesna toga što se tamo nalazi. Dopusti da ti svaka stvar govori o sebi i svom odnosu sa tobom. Na primjer, moj radni sto kaže: “Ja sam u neredu i pretrpan poslovima koje ti moraš da uradiš. Sve dok me ne središ, ja ću da te iritiram i da ti onemogućavam da se koncentrišeš”. Jedna skulptura od drveta kaže: “Vidi kako ja mogu da plovim, uprkos tome što mirujem. Uspori i otkrij svoju ljepotu.” Odvoj oko pet minuta i dozvoli da ti govore predmeti iz tvoje okoline. Pažljivo slušaj ove poruke koje primaš od svega što te okružuje. Ako možeš da naučiš da zbilja slušaš svoje okruženje, možeš shvatiti kakav uticaj ono ima na tebe, a da toga nijesi ni bila svjesna. Kada postaneš svjesnija tih uticaja, možeš promijeniti to okruženje tako da ono postane ugodnije i manje uznemirujuće, manje iritirajuće, itd. Možeš se otarasiti, na primjer, viška stolica ili ih drugačije razmjestiti. Probaj! I zapiši svoje utiske!



Umjesto pozdrava

Ne moraš iz ovoga izaći ni bolji ni pametniji. Nije za svakoga vrijeme krize ujedno vrijeme izazova i promjena. Ne moraš trenirati, upisati 4 kursa jezika, pročitati sve knjige za koje nisi imao vremena, pogledati mnoštvo filmova, serija, biti dio svih webinar... Za neke je kriza signal za povlačenje, bijeg i pasivnost. Uvijek imaj u vidu da je čak i pasivnost jedan od mnogih OK načina prilagođavanja, odnosno adaptacije. Adaptacija na latinskom prosto znači “ugoditi sebi”, a ne ispunjavati tuđa očekivanja. Zapamti da je sasvim OK šta god da odabereš, dok god se TI sa time DOBRO osjećaš.

Ukoliko te je ova zbirka zamislila i želiš saznati još, ili nije doprinijela da se osjećaš smirenije ili bolje onako kako ti želiš, ili možda osjećaš da je neka od vježbi “pokrenula” nešto u tebi i želiš da istražuješ dalje, obrabrujemo te i pozivamo da nam pišeš putem naših Facebook stranica. Toplo te pozdravljamo i mašemo iz naših domova,

Jevrosima Pejović – Savjetovalište ImaGo

Mina Gazivoda – PsihoplaneTA

Branka Nikočević – NVO Autentik

Milena Žujović – Motivator – Psihološki centar



Veliko hvala Zombijani na divnim ilustracijama kojima je oživjela ovu zbirku i Aleksandri Mugoši na lekturi kojom je uglačala svaku našu rečenicu! Ovom zbirkom obuhvaćene su vježbe iz tri psihoterapijska pravca: geštalta, transakcione analize i kognitivno-bihevioralne terapije. Neke od njih smo razvile same kroz rad sa klijentima, neke smo prilagodile, a neke u cjelosti preuzele. Nažalost, autori na čiji rad smo se oslanjale nijesu danas sa nama, ali vjerujemo da bi bili zadovoljni što kroz ovu zbirku vježbi njihove metode nalaze svoj put i do tebe.

Mi smo veoma zahvalne što smo imale priliku da rastemo, a i da tebi omogućimo rast, uz ovu literaturu:

- *Born, Edmund: Priručnik za prevazilaženje anksioznosti i fobija (2012)*
- *Bredšo, Džon: Oslobodite se stida koji vas sputava (1997)*
- *Bukaj, Horhe: Voljeti se otvorenih očiju (2016)*
- *Clarkson, Petruska: Gestalt Counselling in Action (1989)*
- *Drego, Pearl: Happy Family (2004)*
- *Džojls, Fil & Sils, Šarlot: Vještine geštalt savjetovanja i psihoterapije (2001)*
- *Goulding, Mary & Goulding, Robert L.: Not to Worry! How to Free Yourself from Unnecessary Anxiety and Channel Your Worries into Positive Action (1989)*
- *James, Muriel: It's never too late to be happy (1985)*
- *Leahy, R.L.: Cognitive Therapy Techniques, First Edition: A Practitioner's Guide (2003)*
- *Polster, Erving: Beyond Therapy (2017)*
- *Rejnvoter, Dženet: Budite sebi psihoterapeut (2003)*
- *Steiner, Claude: Emotional literacy: Intelligence with a Heart (2003)*
- *Stewart, Ian & Joins, Vann: TA Today – A New Introduction to Transactional Analysis (1987)*
- *Stivens, Džon: Moć svesnosti (1971)*

