

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM PRZEZ CIAŁO

Nasz umysł i tym samym nasze ciało ma swoje niezawodne sposoby, aby uchronić nas przed skutkami silnego stresu czy nawet poważnej traumy.

Masz w sobie coś bardzo głębokiego i nieporuszonego – coś, co było w tobie zawsze, tak jak choćby w tej chwili na drzewach i innych roślinach są drobniutkie pączki. A gdybyś pogrzebał w głębokim śniegu, zobaczyłbyś, że nawet tam rosną już małe kielki. /Jakusho Kwong, „Bez początku, bez końca. Intymne Serce Zen”/

Nikt nie ma wątpliwości, że czasem psychologiczne odcięcie się od naszego ciała pomaga radzić sobie z silnym stresem w sposób, który może wydawać się na początku zadziwiający, ale ma sens w punkcie widzenia biologii. Polega to na ograniczeniu wydatkowania energii poprzez ograniczenie ruchu. Wiąże się to z odcięciem od ciała, z pewnego rodzaju „nie czuciem sobie”, co ma uchronić nas przed psychicznym lub fizycznym bólem. Oczywiście, ma to zupełny sens, jeśli wydarza się podczas traumatycznej sytuacji i rzeczywiście pozwala nam zminimalizować ból. Problem pojawia się, jeśli odcięcie od ciała, odrętwienie, nie czucie go staje się nawykiem i zaczyna towarzyszyć nam na co dzień. Wtedy pojawia się ryzyko, iż staniemy się odłączeni od swojego ciała, a przecież właśnie poprzez ciało doświadczamy życia!

Jeśli wyraźnie czujemy, że niejako „nie ma nas w ciele”, możemy zacząć oswajać je powoli w odpowiednim dla nas tempie. Kiedy poczukujemy się z nim i w nim bezpiecznie, wtedy przyjdzie pora na kolejny krok do samoregulacji. Jak więc możemy oswajać swoje ciało? Jaka technika czy ćwiczenie może pomóc? Zaczniemy po prostu od uważności, ugruntowania i oddechu!

Uważność

Uważność jest podstawowym narzędziem nawiązywania kontaktu ze swoim ciałem czy dokładniej mówiąc: odzyskiwaniem tego kontaktu. Jest to szczególnie ważne dla osób, które w rezultacie silnego stresu czują się dosłownie odcięte od ciała. W ramach praktyki z czasem zauważymy, że mamy w ciele „bezpieczną wyspę”, jakiś obszar, który wydaje się neutralny emocjonalnie i daje wrażenie komfortu. Często możemy odkryć go podczas skanowania

ciała albo medytacji. Z czasem to miejsce w ciele może stać się naszą przystanią, zasobem, do którego możemy się odwoływać i powracać, kiedy potrzebujemy odzyskać spokój. Dla wielu ludzi świadomość, że posiada się takie miejsce w ciele jest bardzo pomocna, wzmacnia wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa i buduje zaufanie do ciała.

Jak to zrobić?

Przeń powoli swoją uwagę stopniowo od czubka głowy do stóp (lub odwrotnie). Najlepiej, jeśli wykonasz to ćwiczenie leżąc. Przesuwaj się z uważnością przez całe swoje ciało, zwracaj uwagę, w których obszarach i miejscach czujesz komfort, wygodę. Jeśli z kolei jakieś miejsca w ciele są wyjątkowo odrętwiałe i wyraźnie zauważasz, że jesteś od nich odcięty, to zatrzymaj się przy nich i rozmasuj je oddechem: weź głęboki wdech i pocuj to miejsce, teraz zrób wydech i pocuj znowu. Zwróć uwagę czy coś się zmieniło? Warto wykonywać to ćwiczenie regularnie, a nawet zanotować jakie są nasze odczucia, co się pojawia, zmienia, czy może jest jakaś prawidłowość? Istotna jest Twoja łagodność, cierpliwość i uważność na to, co pojawia się w ciele.

Ugruntowanie

U większości z nas pierwsze skojarzenie z tym słowem to najczęściej: stopy i nogi. I prawidłowo. Do poczucia ugruntowania możemy właśnie dotrzeć poprzez te części ciała. Ugruntowanie również daje nam bezpośredni kontakt z wrażeniami w naszym ciele. Poza tym jest techniką dostępną każdemu z nas w każdej sytuacji. Niektóre osoby mają kłopot z podążaniem za odczuciami z własnego ciała np. podczas skanowania i czują niepokój w związku z wrażeniami. W takiej sytuacji ćwiczenie ugruntowania jest bardzo dobrym wstępem.

Jak to zrobić?

Stań obiema stopami na podłodze, przenieś ciężar z jednej strony na drugą, pocuj jakie to uczucie wiedzieć, że obie twoje stopy są bezpiecznie połączone z podłożem. Z wdechem wciśnij obie stopy w podłogę, a z wydechem, uwolnij napięcie z ciała. Pocuj jak wiele napięcia jesteś w stanie puścić i nadal stać stabilnie. Teraz na odwrót: z wdechem pocuj, jak przepływa przez Ciebie tlen, a z wydechem wciśnij stopy w podłogę. Zobacz czy w codziennych sytuacjach, kiedy tracisz kontakt z ciałem, to proste ćwiczenie pomoże Ci pozostać przy tym, co jest, a nie pogrążyć się często w lękowych myślach i wyobrażeniach.



Oddychanie

Wydaje się banalną czynnością, często jednak już pierwsze próby „po prostu oddychania” pokazują nam, co potrafimy zrobić ze swoim oddechem, a czego zupełnie nie jesteśmy świadomi. Oddech jest z nami zawsze, nie musimy go planować, robić, nie mamy także możliwości zatrzymania go siłą woli na dłużej. Ucząc się kontaktu z ciałem i oswajając je, po prostu jesteśmy w kontakcie z oddechem: nie kontrolujemy go, nie zmieniamy tempa, po prostu jesteśmy przy nim i z czasem dołączamy tutaj uważność na wrażenia płynące z ciała. W sytuacji paniki warto wziąć 2-3 głębsze oddechy i zwrócić uwagę na wydech, ale powinniśmy potraktować to jako pierwszą pomoc, a nie sposób na uważność poprzez oddech.

Jak to zrobić?

Usiądź albo połóż się i po prostu oddychaj, nie skupiaj się na oddechu, tylko zwróć na niego uwagę. Zobacz co dzieje się w Twoim ciele podczas wdechu, a co podczas wydechu. Jeśli już skupiasz uwagę na oddychaniu, to niech to będzie wydech, niech będzie on pełny i świadomy.

Te trzy proste techniki są bardzo dobrym wstępem do wczuwania się w swoje ciało, pierwszym krokiem ku budowaniu zaufania do niego. Dzięki temu po pewnym czasie będziemy mieli więcej odwagi, aby zająć się stresem i emocjami, które przejawiają się w naszym ciele.

Opracowanie: Mateusz Grygiel