

Na Va*

*ne gjuhen kurde: "Vendi i ngrohtesise

Informacione dhe ushtrime per persona te traumatizuar

Hyrje

Ju i dëgjoni këto informacione, sepse ose keni përjetuar Ju personalisht, ndonjë i afërm i Juaji ose shokët Tuaj, diçka shumë të rrezikshme dhe të dhembshme, për të cilën gjë Ju nuk keni besuar se mund t'i ndodhë njerëzve e aq më pak keni besuar se kjo mund t'Ju ndodhë pikërisht Juve. Por, fatkeqësisht, ndodhin akte të paparamendueshme të dhunës, të shkaktuara nga vetë njeriu, shumë më shpeshë se sa ne mendojmë, në gjithë botën. Ndoshta ishit aktivist politik dhe keni llogaritur se ndaj Juve do të përdoret dhuna. Por, megjithatë, Ju keni ndjenjën se këto përjetime Ju rëndojnë shumë.

Njerëzit reagojnë ndaj dhunës ekstreme me simptoma dhe ankime, ndjehen të sëmurë, kanë ndoshta frikë se nuk bëhen përsëri normal, se do të bëhen të çmendur dhe se mjekët do ta quajnë gjendjen e tyre sëmundje. Mirëpo, të reagosh ndaj dhunës ekstreme nuk je i krisur, por kjo është diçka normale dhe e kuptueshme. Njerëzit nuk duhet t'u shkaktojnë njerëzve dhembje, t'i lëndojnë ata apo t'i frikësojnë. Reagimet e trupit dhe shpirtit Tuaj janë përgjigje normale ndaj ndodhive jonormale e jonjerëzore. Këto reagime në të vërtetë janë të nevojshme, sepse ato tregojnë se trupi dhe shpirti Juaj reagojnë dhe mundohen ta ndihmojnë dhe ta shërojnë vetveten.

Ekzistojnë përvoja të shumta në lidhje me atë se si të veproni me këto ankime, të cilat Ju i ndjeni. Dhe përvoja tregon se gjendja Juaj nuk duhet të mbetet kështu, situata Juaj mund të përmirësohet. Ju mund ta ndihmoni trupin dhe shpirtin Tuaj në përpjekjen Tuaj për t'u shëruar.

Qendra Psikosociale për refugjatë në Düsseldorf ka përvojë në shërimin e këtyre ankimeve. Kjo qendër këshillon dhe trajton refugjatët, që kërkojnë mbrojtje këtu në Gjermani dhe të cilët kanë ikur nga vendlindjet e tyre, nga lufta, përndjekja, dëbimi dhe lëndimi i të drejtave të njeriut.

Ne dëshirojmë që përmes këtyre informacioneve, Juve dhe familjarëve Tuaj t'Ju japim një ndihmë të vogël, që Ju ta kuptoni më mirë situatën Tuaj, për të fituar kështu kurajo.

Në pjesën e parë të këtij disku do t'Ju japim informacione në lidhje me atë se çka është trauma, çfarë ankimesh mund të keni dhe si mund t'i përballoni ato. Me këtë rast Albani dhe Albana, një çift i paramenduar, do të na ndihmojnë me tregimin e tyre, që këtë lidhëshmëri ta kuptojmë më mirë. Në pjesën e dytë do t'i dëgjoni dy ushtrime, të cilat do t'Ju ndihmojnë që simptomat Tuaja t'i përballoni më lehtë.

Çka është trauma?

Ndodhitë dhe përjetimet e papritura dhe të paparashikuara mund ta ndryshojnë dukshëm jetën tonë. Ato mund të na ngatrollojnë, të na bëjnë të frikshëm dhe të na traumatizojnë. Me siguri shumica e njerëzve kanë përjetuar dhe kanë kaluar nëpër situata të vështira ose të rrezikshme, por megjithatë nuk janë traumatizuar të gjithë nga ato. Për këtë arsye, është me rëndësi të themi tani një herë se çfarë është trauma. Unë do t'Ju tregoj tani tregimet e Albanit dhe Albanës, të cilët kanë mbijetuar bastisjen, burgun dhe përndjekjet.

Albani dhe Albana tregojnë

Albana: "Unë jam Albana. I kisha vënë fëmijët në gjumë dhe isha thëlluar në mendime me punët e shtëpisë. Vjehrra ime po qëndiste para televizorit. Papritmas dëgjova zëra veturash që kishin ndaluar para derës, policët po trokisnin me poterë në derë. Më kaploi frika, por po përmbahesha. Ata u futën brenda dhe filluan të na bërtisnin: Ku është burri Juaj i mallkuar? Një grua e ndershme e di se ku është burri i saj. Vjehrra ime shkoi shpejt tek fëmijët. Disa policë po bastisnin dhomat, disa të tjerë më zvarritën në një rën nga dhomat. Pastaj më morën me vete. Atje bën gjëra të këqija me mua. Isha e shokuar, plotësisht e pambrojtur dhe kisha frikën e vdekjes. Por, shpëtova disi."

Albani: "Unë jam Albani, isha aktivist politik, sepse dëshiroja të luftoja për popullin tim, për ardhmërinë e fëmijëve të mi. Torturat i përballova pa spiunuar asnjëri. Edhe pas burgut kam luftuar pa ndërpre për të drejtat e popullit tim. Kur e kam vërejtur se familja ime është në rrezik, me ndihmën e të afërmeve të mi e kam shpëtuar"

atë duke e dërguar në Gjermani. Shpeshherë dyshoj se a kam vepruar drejtë apo jo. Gruaja ime Albana është e sëmurë. Ajo mundohet të kujdeset për mua sepse unë as nga aspekti psikik nuk jam mirë. Ne nuk po mund të bëhemi prindër të vërtetë për fëmijët tanë dhe shpesh jemi të detyruar të kërkojmë për ta ndihmë nga të tjerët."

Traumë quhet gjendja kur për një njeri ndodhë ajo e pamundura, kur njeriu përballët me mundësinë e vdekjes së tij personale ose me vdekjen e papritur të ndonjë personi të dashur; pra nëse njeriu ndodhet para një situatë me rrezik për jetën, të cilën ai më nuk është në gjendje ta kontrollojë dhe kur kjo ndodhi atij i krijon ndjenjën e paaftësisë për ndihmë, frikës ekstreme ose terrorit.

Ekzistojnë dy grupe të traumave. Ndodhitë traumatike ndahen në të ashtuquajtura pothuaj të papërsëritshme ose të rastit, si për shembull, fatkeqësitë në komunikacion, rrëzimet e aeroplanit, katastrofat e djegieve, katastrofat natyrore dhe në ato që zgjasin më shumë, trauma të shkaktuara me qëllim nga njerëzit, si për shembull përndjekjet, përjetimet e luftës dhe dhuna seksuale. Traumet e shkaktuara nga dhuna e njerëzve janë më të vështira për t'u përpunuar se sa ato të rastit, si për shembull katastrofat natyrore.

Secili njeri reagon ndryshe

Në shembujt tanë, Albana dhe Albani janë bërë viktimat e dhunës së shkaktuar nga dora e njeriut, me rrezik për jetën. Pas një traume, të goditurit kanë ndjenjën se janë të lënduar, në trup dhe në shpirt. Megjithatë, nuk do të thotë se këto përvoja të rënda do ta bëjnë secilin njeri të sëmurë nga aspekti psikik. Është me rëndësi të kemi parasysh se njerëzit janë të ndryshëm dhe individual dhe se ata domethënënie e ndodhive e pranojnë në mënyra të ndryshme. Në shembujt tanë, për Albanën është më vështirë që të kuptohet domethënia e traumës së saj se sa për Albanin.

Albana: "Unë i jam lutur gjithmonë Zotit, nuk kam bërë mëkate dhe jam përprjekur që të jem e mirë me burrin, fëmijët dhe me të afërmit e mi. Pse lejoi Zoti që mua të më ndodhë ky tmerr? Këtë nuk e kuptoj."

Albani: „Që nga rinia ime jam betuar se ata nuk do të më mposhtin asnjëherë. Unë do të luftoj,

edhe tortura nuk do të më frikësoj. Ata mund të bëjnë me trupin tim çfarë të duan, por bindjen time të brendshme nuk do ta ndërrojnë. Shpirti im më takon vetëm mua."

Përkrahja shoqërore ndihmon

Edhe pasojat e traumës janë për secilin të ndryshme. Ndihma shoqërore nga fafisi dhe shokët, si dhe kushtet e jetesës luajnë një rol të rëndësishëm. Është me rëndësi të madhe, se pas dhunimit, a do të konsiderohet Albana si një „e fëlliqur“, apo ajo do të nderohet akoma me respekt, nëse ajo fare do të jetë në gjendje të tregojë për atë që ka përjetuar. Është me rëndësi gjithashtu, se si do të zhvillohet politikisht vendlindja e Albanit, a do të mburret ai me durimin dhe sakrificën e tij, apo ai do të ketë ndjenjën se e gjithë kjo ishte një mund i kotë. Dhe natyrisht, një rol të veçantë luan edhe ajo se Albani dhe Albana, pas gjithë këtyre ndodhive me rrezik për jetën, se a do ta kenë ndonjëherë ndjenjën të jetojnë përsëri të sigurtë, apo do të kenë ende frikë, se në vendin e traumatizimit do të takojnë përsëri njerëz mizor. Mbrojtja dhe siguria pas traumës, për viktimën luajnë një rol shumë të rëndësishëm.

Trauma - Rezimeja

Traumet janë ndodhi të paparamenduara dhe me rrezik për jetën, të cilat ndahen në trauma të papërsëritshme, të rastit dhe në trauma të shkaktuara nga dora e njeriut, nga dhuna e dorës së fortë.

Paraqitja e saj e befasishme, rëndesa e saj dhe aftësia për ta kontrolluar atë, janë me rëndësi të madhe për faktin se a do të shndërrohet kjo traumë tek viktimat në një pengesë posttraumatike psikike. Gjithashtu rol të veçantë luan edhe fakti se çfarë do të jenë situata përreth dhe pasojat pas traumës, si dhe fakti se a do të ketë i godituri pas kësaj përkrahje shoqërore dhe emocionale.

Cilat janë reagimet pas traumës?

Pas një traume kanë pothuaj të gjithë njerëzit ndjenja, mendime dhe reagime të caktuara trupore. Albana dhe Albani tregojnë:

Albana: "Pamjet më paraqiten akoma herëpsherë, edhe pse unë këtë nuk e dëshiroj. Nganjëherë mendoj se në mos jam e çmendur."

Dua që këtë përfundimisht ta harroj, por është e kotë. Edhe gjumin nuk e bëj të rehatshëm. Më nuk mund të jem nënë e mirë, u bërtas fëmijëve, nuk ia arrij të gatuj për ta, jam tepër nervoze dhe jam bërë e tmerrshme. Edhe atëherë kur burri im papritmas është pranë meje, unë vetëm tkurrem. Shpeshherë shtrihem në shtrat me kokëdhembje dhe nuk dua të flas me askë. Unë nuk jam më ajo që isha, jam bërë tani një e pandershme, nuk jetoj realisht, jetoj si në një ëndërr dhe kam ndjenjën se askush më nuk mund të më ndihmoj."

Albani: "Gruaja ime nganjëherë më dhimbset dhe nganjëherë e urrej, nganjëherë e ndjej veten fajtor. Megjithëse me gruan time nuk mund të flas për ndjenjat e mia. Nuk dua ta lëndoj dhe kam gjithashtu edhe frikë. Fëmijët e mi nuk më respektojnë më, me të drejtë. Unë nuk mundem atyre t'u afrojmë asgjë. Ajo çfarë kam përjetuar unë, më sillet vërdallë prap nëpër kokë, pastaj kësaj duhet shtuar edhe hallet që ne kemi këtu. Druaj se koka do të më pëlcas. Pastaj u bërtas fëmijëve ose edhe i rrahë nganjëherë, edhe pse më pas më dhimbset. Për t'i harruar të gjitha, mbrëmjeve dehem para televizorit."

Albana dhe Albani përshkruajnë simptoma të ndryshme, si kokëdhembje, pakënaqësi dhe pikëllim, ndjenjë të ndryshuar dinjiteti, mosbesim, ndjenjën të jesh i/e fëlliqur apo fajtor, dëshprim, nervozitet, vështërsi orientuese.

Albana shpjegon se si asaj pa dashur i vien në kokë zëra, pamje dhe ndjeshmëri e mendime të tjera që kanë të bëjnë me traumën, edhe nëse ajo provon që t'i largoj apo t'i vëj anash ato. Ndoshta edhe Juve u janë të njohura këto simptoma. Kjo mund të jetë çoroditëse dhe e frikshme, dhe Ju pyesni ndoshta veten se a do të mund t'i kontrolloni ndonjëherë mendimet dhe ndjenjat Tuaja përsëri dhe t'i keni ato prap nën kujdesin Tuaj. Ndoshta keni edhe frikën se do të çmendeni.

Megjithatë, këto reagime janë plotësisht normale ndaj një ndodhie të rrezikshme, ndaj traumës, ndaj një gjendjeje „jonormale“.

Çfarë ndodhë në të vërtetë, nëse ne ndodhemi para një situatë të rrezikshme për jetën?

Paramendoni , jeni duke shëtitur në mal dhe papritmas vëreni një gjarpër, i cili zvarritet në drejtimin Tuaj.. Juve jeni të alarmuar, trupi Juaj do të reagoj instinktivisht (vetvetiu). Ju do të shtrëngoni muskujt, jeni të kujdesshëm dhe

plotësisht i zgjuar. Ju do të mendoni të ikni, të merrni një shkop për të luftuar me gjarpërin ose të pritni, fare pa lëvizur, i shtanguar, deri sa gjarpëri të kaloj pranë Jush. Do me thënë, Ju do të bëheni gati për të ikur, për të luftuar ose Ju do të shtangoni për t'u mos diktuar nga gjarpëri. Ju do të ndjeni se si trupi Juaj do të nxehet, zemra Juaj do të rrah më shpejt sepse një gjëndër në trupin Tuaj, në rast rreziku, automatikisht do të shpërndaj hormonin e quajtur adrenalin, i cili Juve dhe trupin Tuaj do ta bëj të gatshëm për të luftuar. Ky mekanizëm i trupit është një sistem mbrojtës, i cili ekziston tek njerëzit dhe shtazët për të siguruar mbijetesën tonë.

Nëse një njeri bëhet për shembull viktimë e ndonjë dhune, atëherë do të aktivizohet ky sistem mbrojtës dhe trupi do të mobilizohet (do të bëhet gati) për të luftuar ose për të ikur. Mirëpo për shkak të situatës së dhunës, trupi nuk ka mundësi as të luftoj e as të mbrohet. Ngacmimi trupor tani është i pranishëm, rreziku për jetën gjithashtu, por pa pasur mundësi për të vepruar. Kjo i ngjanë një veprimi të ndërpritur, sikur një tentim i pasuksesshëm për të luftuar ose për të ikur, në një situatë me rrezik për jetën.

Ne njerëzit tentojmë që gjërat, të cilat nuk i kemi kryer deri në fund, t'i nisim përsëri dhe t'i përfundojmë. Përderisa punët nuk i kemi kryer, ne merremi me to herë pas here përsëri. Paramendoni për shembull rastet, kur Ju shiqoni një seri filmike në televizor dhe çdo herë pritni me padurim serinë e ardhshme, ose kur jeni duke pastruar tavolinën pas ngrënies dhe papritmas cingëron telefoni dhe Ju gjatë gjithë bisedës keni një ndjenjë të papërfundimit të punës, përderisa ta keni kryer punën dhe ushqimi të jetë larguar nga tavolina. Këto janë gjëra të përditshme, të parëndësishme, por mendja dhe trupi ynë reagojnë ndaj tyre. Ndaj situatave, të cilat janë me rrezik për jetën, reagimi është edhe më i madh. Kohë pas kohe kujtojmë ngjarjet, pamjet dhe ndjenjat, të cilat kishin të bënin me ato ngjarje.

Njerëzit mund të kenë simptoma edhe nëse ata në situatë me rrezik për jetën të jenë mbrojtur ose të kenë provuar të ikin. Kjo do të thotë se simptomat traumatike paraqiten, sepse ato janë një pjesë krejt e natyrshme e sistemit njerëzor, i cili provon t'i përshtatet një ngjarjeje të papritur jetësore traumatike, në mënyrë që ta përballojë atë.

Cilat janë simptomat tipike traumatike, gjegjësisht reagimet e zakonshme?

Ekzistojnë tre simptoma tipike traumatike:

1. Kujtimet e herëpashershme dhe të mundimshme në traumën,
2. Reagimet e mpirjes dhe ato të shmangies dhe
3. Reagimet e ngacmimit të shtuar.

Në vijim do të flas diçka më hollësisht për këta tre simptoma.

Simptoma tipike: Kujtimet e herëpashershme në traumën

Simptoma e parë tipike, të cilën tani do ta përshkruajmë është kujtimi i herëpashershëm dhe i mundimshëm në traumën.

Albana tregon për kujtimet e saja të herëpashershme dhe të mundimshme në atë që ka ndodhur, në të cilat kujtesa, skena të ndodhive traumatike përsëriten sikur në një film. Nganjëherë, kujtimet e herëpashershme janë vetëm pjesë të shkëputura, të cilat mund të shprehen si aroma, zhurma ose ndjeshmëri trupore, dhembje ose shtrëngime në pjesë të ndryshme të trupit.

Ndoshta edhe u janë të njohura këto. Ky përjetim i sërishëm mund t'Ju frikësoj, t'Ju bëj të zemëruar, të ndjeheni i pambrojtur ose të jeni i pikëlluar. Ndoshta keni ndjenjën që përmes traumës të ndiheni të lënduar/të plagosur. Ndoshta keni ndjenjën e fajsisë dhe mendoni se sikur të kishit vepruar ndryshe e gjithë kjo nuk do të kishte ndodhur.

Ky ripërjetim mund t'Ju sjell edhe në gjendjen e ashtuquajtur "Flash-back". Gjendja "Flash-back" shprehet me një ripërjetim të papritur e dinamik të traumës, e cila do të shoqërohet me emocione të mëdha. Kjo mund të shkaktoj shkëputjen Tuaj totale nga rrethi Juaj i drejtëpërdrejtë, sikur edhe tek Albani, kohë pas kohe.

Albani: "Unë i shoh papritmas ato fytyra para meje, kam ndjenjën se çdo gjë po ndodhë edhe një herë, jam sikur i paralizuar. Dhe për momentin jam me mendje krejtësisht larg, nuk jam më fare këtu. Dhe kur kthehem me mendje përsëri këtu, e diktoj nga ora se një kohë të gjatë nuk isha fare prezent."

Gjendjet "Flash-back" zgjasin kryesisht disa sekonda deri në disa minuta, në raste të rralla mund të zgjasin edhe me orë. Gjatë gjendjes "Flash-back" mund të ndodhë që Ju fare të mos dini se çfarë Ju ka ndodhur. Fatkeqësisht, nga

ankthet e herëpashershme, mund të mundohemi edhe në gjumë. Albana tregon:

Albana: "Nganjëherë nuk kam besim të fle nga frika që kam nga ankthet e mia, sepse në ëndrrat e mia përjetoj gjithë ato gjëra të tmerrshme edhe një herë, bile edhe më keq se sa ishin në realitet. Me këtë rast jam plotësisht e pandihmë. Edhe pasi zgjohem nga gjumi, më duhet kohë e gjatë derisa ta kuptoj se unë vetëm kisha ëndërruar. Dikur më tregon Albani se unë kisha bërë titur në gjumë dhe se kisha qëlluar me grusht përreth meje."

Nëse Juve keni vërejtur këto simptoma të ripërjetimit, të gjendjes "flash-back" dhe të anktheve, këto nuk janë shenja të asaj se Ju do të "çmendeni", por se Ju keni të bëni me një përvojë shumë të rëndë dhe dërmuese, të cilën Ju ende nuk e keni përpunuar.

Përjetimi traumatik është regjistruar tek Ju në formën e papërpunuar dhe të parregulluar, ndryshe nga kujtimi për përjetimet tjera, të cilat I takojnë të kaluarës. Njëkohësisht, kujtimi në përjetimin është shpesh vetëm i pjesërishtëm. Ndoshta pjesë të tija as që Ju kujtohen fare ose nuk jeni më të sigurt se çfarë ishte radhitja e gjithë asaj që kishte ndodhur. Kjo e bën kujtesën më të ngatërruar dhe më të ngarkuar. Gjndje "flash-back" do të thotë, Juve Ju kujtohet trauma, Ju lajmërohen pamje, zhurma, aroma ose përceptime të tjera të shqisave, sikur Ju të donit ta përjetoni, tani sërish, situatën traumatike. Meqë kjo gjendje është shumë e ngarkuar, Ju do të provoni t'i shmangeni kujtimit.

Albana përshkruan një pamje, e cila asaj i ndihmon ta kuptoj "Kujtesën traumatike":

"Kujtesa në traumën"

Albana: "Terapeutja ime ma ka shpjeguar këtë kësisoji: Normalisht, nëse unë kujtoj përjetimet e mija personale, si për shembull martesën time ose lindjet e fëmijëve të mi, atëherë gjërat më kujtohen mirë, ashtu si ishte dhe çfarë ndjeja. Por natyrisht, ndjenjat që kam tani nuk janë të intensitetit të njëjtë sikur atëherë, nuk e dëgjoj zhurmën ose muzikën që bëhej atëherë. Kjo ndodhë kështu sepse përjetimet e kësaj dite janë regjistruar në kujtesë në formën e përpunuar, ato janë radhitur në grupin e përjetimeve të tjera personale. Njësoj sikur kur njeriu bën fotografi nga një përjetim dhe i ngjet pastaj ato në një album sipas radhitjes. Mirëpo përjetimet

në burg ose me rastin e bastisjes ishin aq të tmerrshme, aq të papritura dhe të rrezikshme, sa që nuk ishte e lehtë të regjistrohen shpejt. Dhe kështu fotografitë e këtyre përjetimeve shëtisin andej-këndej nëpër album. Nganjëherë dalin nga albumi dhe i kemi përpara edhe pse ne nuk duam t'i shohim, e nëse i kërkojmë janë të paradhitura. Dhe nuk e dimë akoma se cila është radhitja. E nëse duam t'i radhitim, atëherë duhet shiquar secilën fotografi edhe një herë veç e veç, të bëjmë ndarjen e tyre e pastaj t'i ngjesim të radhitura në album."

Duhet të jeni të sigurt se të shiquarit e këtyre fotografive nën përcjelljen e terapeutit/terapeutes Tuaj, pas një kohe do t'Ju çoj drejt asaj që Ju të mendoni çdo herë e më pak në këto ndodhi, ndoshta edhe drejt asaj që të mos mendoni më fare në to. Kjo ndodhë sikur me një fotografi me ngjyra. Nëse këtë fotografi e shiqoni një kohë të gjatë në ambient të hapur nën rrezet e diellit, pas një kohe ngjyrat e saj do të zbehen.

Ne do t'Ju japim tani disa ide se çfarë mund të bëni në gjendjen "flash-back".

Disa ide në lidhje me gjendjen "flash-back"

Prekni duart Tuaja dhe i ndrydhni ato. Ndjeni se si shputat e këmbëve Tuaja prekun dyshtemenë, eventualisht i zbatni këpucët dhe bëni disa hapa nëpër dhomë. Ndryshoni pozitën Tuaj dhe jini të vetëdijshëm se ndodheni në kohën e tashme, se jeni në gjendje trupin Tuaj ta lëvizni dhe ta kontrolloni.

Që të vini nga pamjet dhe përshtypjet e së kaluarës në të tashmen, shfrytëzoni të gjitha shqisat Tuaja.

Merrni erë luleve ose aromave, të cilat Ju i adhuron.

Shiqoni gjësendet që ndodhen në dhomë, prekni dhe ndjeni ato.

Prekni trupin Tuaj, për shembull duke fërkuar njëherë dorë me tjetrën.

Merrni frymë thellë, më së miri pranë dritares së hapur.

Hani dhe pini.

Flisni më vete me veten Tuaj, flisni vetvetes me të mirë dhe thuani fjalën "tani".

Thuani çfarë jeni tani duke përceptuar, për shembull:

"Unë shoh tani një veturë të kuqe, edhe autobusin edhe drurin."

"Unë i marrë erë tani aromës së ushqimit."

"Unë dëgjoj tani rrapëllimën e tramvajit që sapo kaloi."

"Unë ndjej tani pikat e shiut mbi fytyrën time."

Simptoma tipike: Reagimi i shmangies

Një simptomë tjetër tipike traumatike ishte reagimi i shmangies.

Është më shumë se sa e kuptueshme, pse Albana më me dëshirë nuk do të kishte fjetur fare, ngase ka frikë nga ankthet ose pse Albani nganjëherë nuk ka kurajo të shiqoj lajmet, ngase nga pamjet në televizor i bëhen të gjalla para tij pamjet e tija nga lufta.

Kjo i ngarkon që të dy, nëse ata përmes situatave të caktuara përkujtohen në përjetimet e tyre me plot dhembje.

Albani: "Njerëzit me uniforma kanë mbjellur në mua një frikë aq të madhe sa që tani i shmangem çdo kontakti me policinë. Provoj që të rri në shtëpi dhe dërgoj vajzën time të madhe në Zyrën për të Huajt, kur ne duhet të shkojmë për të vazhduar dokumentat. I shmangem gjithashtu edhe shkuarjes për të blerë harxhin e shtëpisë."

Albana: "Shpesh më vie keq, por që nga kjo përvojë pothuaj nuk mund ta përballoj më fare afërsinë e burrit tim. Nuk mund të flas me të në lidhje me këtë, sepse nuk e di se si do të reagoj ai. Kur ai kërkon afërsinë time, kam frikë se do të përsëritet e gjithë e kaluara ose se burri im do të diktoj diçka. Shumëherë ai më lë të qetë, ai e sheh se unë jam e sëmurë. Nganjëherë edhe shanë duke më thënë se ai nuk ka fare grua."

Frika nga ripërjetimi i pjesëve të traumës është shumë e mundimshme, prandaj shumë njerëz provojnë që ta kontrollojnë atë duke shmangur të gjitha ato, që mund të përkujtojnë përjetimet traumatike, për shembull, vendet, personat, ngjyrat e caktuara, pjesë të veshjeve, emisione televizive. Ose ata provojnë që me çdo forcë të shmangin përkujtimet dhe mendimet, që kanë të bëjnë me traumën. Shmangia është një rrugë e kuptueshme për t'u mbrojtur nga gjërat, të cilat na duken të rrezikshme dhe nga përkujtimet dhe ndjenjat, të cilat janë të tmerrshme dhe dërrmuese; njësoj e kuptueshme sikur kur largojmë gishtin nga ndonjë pllakë e nxehtë e shporetit.

Por fatkeqsisht, ndoshta keni bërë përvojën se rruga e shmangies nuk ndihmon gjithmonë, as

për kohë të shkurtë e as për kohë të gjatë. Juve keni vërejtur me siguri se mendimet vinë edhe atëherë kur Ju provoni ato t'i frenoni.

Albani: "Terapeuti im pati provuar diçka me mua. Unë nuk duhet të mendoja në lulet e kuqe dhe të verdha që ishin në vazo, të cilat po qëndronin mbi tavolinën para nesh. Unë guxoja të mendoja në gjithçka tjetër, çfarë unë dëshiroja, por jo në lulet e kuqe dhe të verdha në vazo. E dini se çfarë ndodhi? Dikur më erdhi për të qeshur, sepse unë në asgjë tjetër nuk mund të mendoja, veçse në lulet e kuqe dhe të verdha në vazo. Provojeni edhe Ju një herë këtë."

Është më e lehtë që zhurmat, ngjyrat dhe pamjet, të cilat kanë të bëjnë me traumën, t'i lini të kalojnë mu sikur retë, se sa t'i shmangeni atyre duke i frenuar ato me dhunë.

Përveç kësaj, nëse Ju vetëm i shmangeni atyre dhe rreziku i druajtur nuk vie, Ju nuk do të bëni kështu përvojën se mund të bëhet edhe ndryshe dhe kjo do të shmang përmirësimin e gjendjes Tuaj shëndetësore.

Albani kujton një përvojë të tillë:

"Unë dikur nuk sillesha afër Zyrës për të Huajt, sepse kisha frikë se do të më dëbonin. Nga mendja e dija se atje nuk më pret askush për të më marrë, por e kisha diktuar se kisha më pak të rrahura të zemrës kur merrja rrugët përreth."

Simptoma tipike: Ngacmimi i shtuar

Ngacmimi i shtuar është një simptomë tjetër e shpeshtë pas një traume të përjetuar. Albana dhe Albani janë që të dy shumë nervoz dhe të shqetësuar. Shqetësimin e tyre e përshkruajnë kështu:

Albana: "Unë jam bërë shumë e trishtuar. Nëse dikush i bie ziles, unë dridhem nga trishtimi. Edhe kur me fëmijët e mi dëshiroj plotësisht qetë të bisedoj, nga gjëra krejtësisht të imta ngacmohem deri në atë masë sa që bërtas. Unë jam aq e shqetësuar dhe nuk pres gjë të mirë. Unë nuk i besoj më as jetës e as njerëzve, bile as farefisit."

Albani: "Unë ndjej një shtytje të papërshkruar në mua. Nuk më lë fare të qetë. Unë nuk mund të rri ulur në karrige as për disa minuta, çohem dhe shëtis andej-kënde. Kur lexoj gazetën nuk mund të koncentrohem ose nëse kemi mysafirë nuk mund të përcjell më përmbajtjen e bisedave."

Pikëllohem shumë kur njërin nga fëmijët e mi e shiqoj një kohë të gjatë dhe nuk më kujtohet emri i tij."

Ky shqetësim i përhershëm, ngacmimi trupor që Ju ndjeni, është ngusht i lidhur me traumën që Ju keni përjetuar dhe para së gjithash është një mekanizëm mbrojtës i trupit Tuaj. Trauma vlerësohet nga trupi si një situatë me rrezik për jetën. Trupi ynë reagon ndaj rreziqeve duke shumëuar kështu hormonet nervore dhe prodhon të ashtuquajturin adrenalín. Në rast rreziku, këto hormone duhet të na bëjnë neve dhe trupin tonë në mënyrë ekstreme të gatshëm për veprim dhe njëkohësisht edhe syçelë për ndonjë luftë apo për ikje. Derisa rreziku ekziston, ky reagim automatik i trupit është edhe i arësyeshëm. Mirëpo, për shkak se trauma ende nuk është përpunuar, sistemi Juaj i mbijetesës interpreton akoma edhe tani situata si të rrezikshme, të cilat në të vërtetë nuk janë më, sikur trupi ta mos ketë kuptuar akoma se rreziku ka kaluar.

Reagimet nga ngacmimi i shtuar mund të jenë: shpërthime të zemërimit, ngacmueshmëria, probleme të koncentrimin dhe kujtesës, vëmendja e shtuar, mosbesimi, brenga e tepruar, pagjumësia, trembja e tepruar.

Ngacmime të shumta do të ndjeni, nëse Ju takoni situata, njerëz apo ngacmime, të cilat Ju përkujtojnë përjetimet traumatike. Nganjëherë mund të jetë një ngjyrë apo një zhurmë. Ju mund ta vëreni vetë përmes vetëvrojtimit se kush ju shkakton gjendje të larta të ngacmueshmërisë. Nëse Ju e dini shkakun e "alarmit", nëse Ju e dini se kush i jep trurit Tuaj informacionin: "Tani mbretëron rreziku" dhe me këtë edhe shkakun për shpërndarjen e hormoneve dhe vëmendjes së shtuar, atëherë Ju mund t'ia jepni vetes Tuaj sinjalin për heqjen e alarmit.

Në ushtrimet për çlodhje në këtë disk gjëni edhe udhëzime dhe ndihmë për vetëqetësim dhe çlodhje. Ekzistojnë gjithashtu edhe mundësi të tjera për ta ndihmuar vetveten. Disa prej tyre do t'ua paraqesim tani.

Ide për mundësitë e vetëndihmës

Mundësitë për ndihmë vetvetes mund të jenë nga aspekti individual dhe kulturor të ndryshme, megjithëse edhe këtu kemi përvoja se çfarë u ka ndihmuar shumicës. Për të gjithë të traumatizuarit vlenë fakti se ndjenja e sigurisë dhe e qetësisht mund të ndihmon, sikur edhe aftësia për ta qetësuar

vetveten. Albana dhe Albani na japin disa ide nga përvoja e tyre.

Albani: "Të flasësh ndihmon: Ta përpunosh traumën do të thotë, atë që ka ndodhur ta shprehësh. Prandaj, flisni për çdo gjë që Ju mundon, për të cilën Ju brengoseni, për ëndërrat, mendimet dhe ndjenjat Tuaja, qoftë në një terapi apo duke biseduar me një person të besueshëm."

Albana: "Normaliteti ndihmon: Dëshironi vetes Tuaj kënaqësi të vogla të përditshmërisë. Bëjeni shprehi që për çdo ditë të bëni gjëra të vogla, të cilat Juve Ju bëjnë mirë, për shembull një shëtitje të vogël, të dëgjoni njërin nga meloditë Tuaja të preferuara ose të lexoni vjersha. Bëni punët Tuaja të preferuara shprehi, rituale të jetës Tuaj."

Albani: "Kontakti ndihmon: Të jesh në kontakt me njerëzit e tjerë, të flasësh me ta, të qeshësh apo të qashë."

Albana: "Kreativiteti ndihmon: Të këndosh, të gatuash, të vizatosh, të lozësh me fëmijët, të bësh punëdore, të prodhosh diçka të re, të shprehësh mendimet Tuaja, të lëvizësh, të gjitha këto ndihmojnë."

Lëvizja ndihmon: Një shëtitje në natyrë, sport ose vallëzim.

Obligimet ndihmojnë: Të bleshë, të kujdesesh për fëmijët, të bësh punët e shtëpisë, të punosh.

Shpirtërisht ndihmon që përkundër gjithë asaj që keni përjetuar, t'i thoni jetës "Po".

Ndihmon edhe forcimi i moralit Tuaj personal, qoftë familjar, politik apo fetar.

Nuk ia vlenë të dorëzohesh, por të ecësh përpara.

As Ju e as ne, atë që ka ndodhur nuk mund ta çbëjmë, por Ju mund t'i ndihmoni vetes Tuaj që përmes këtyre ideve përsëri të merrni pjesë në jetën Tuaj.

Ndikimi i pamjeve (fotografive) të brendshme

Ndoshta vuani nga njëra nga simptomat vijuese:-
ngacmimi trupor me nervozitet dhe shqetësim,-
syçeltësia e tepruar,-
dridhja,-
trembja e pakontrolluar,-
ngacmueshmëria ose-
pagjumësia.

Ndoshta Ju jetoni në gjendje të përhershme alarmuese, nuk mund të koncentrohni, jeni i dëshpëruar dhe nuk mund të ndieni kurfarë ndjenjash.

Ndoshta keni përshtypjen se nuk keni më kurfarë kontrolli mbi veten Tuaj dhe të gjitha ndodhitë në botë dhe ato që kanë të bëjnë me ardhmërinë Tuaj i konsideroni negative.

Përmes procedurave të qetësimit dhe imagjinimit Juve mësoni që në mënyrë aktive të kontrolloni veprime të caktuara trupore. Ushtrimet ndikojnë në reduktimin (zvogëlimin) e nivelit të përgjithshëm të ngacmueshmërisë dhe në rënien e gjendjeve të ngarkesave trupore. Kjo çon drejt shpërbërjes së stresit dhe dhembjet bëhen më të rralla. Ju do të ndjeheni fizikisht më mirë, do të fleni më mirë dhe do të mund të koncentrohni më mirë. Frika Juaj do të jetë më e vogël. Përmes ushtrimeve të rregullta do të përmirësohet ndjeshmëria Juaj trupore dhe qëndrimet Tuaja trupore të gabueshme do të përmirësohen dhe do të mënjahen. Dhembjet do të zvogëlohen gjithashtu. Në përgjithësi, këto ushtrime do t'Ju ndohmojnë për t'u qetësuar, për të gjetur qetësi dhe siguri. Ju do të mësoni që me vetëdije të krijoni ndjenja pozitive dhe të mira.

Nëse do ta pyesni veten se si funksionon puna me pamje të brendshme, atëherë paramendoni një herë sikur Jeni duke kafshuar një limon. Vëreni me vëmendje se çfarë ndodhë në trupin Tuaj me këtë paramendim. Ndoshta do të rrudhni fytyrën dhe do të mbyllni sytë. Ndoshta keni ndjenjën se me të vërtetë keni një shije të thartë në gojë dhe në gojën Tuaj rrudhet çdo gjë. Ndoshta edhe do të dridheni. - Pauzë. Trupi Juaj do të reagoj në këto paramendime të pamjeve njësoj sikur Ju me të vërtetë të kishit kafshuar një limon.

Nëse Ju të keni ushtruar punën me pamje të brendshme, sa herë që t'i kujtoni këto paramendime, do të mund të ndjeni ndjenja pozitive, të cilat për Juve janë të lidhura me këto pamje. Kjo krijon një kënaqësi dhe e ndihmon trupin Tuaj të çlodhet.

Në këtë disk (CD) do të gjeni dy ushtrime për qetësim (Udhëzimi, respektivisht induksioni 1 dhe 2) dhe dy ushtrime për imagjinim (Udhëzimi 1 dhe 2).

Në praktikë, induksionet ndihmojnë për të arritur në shkallën e punës me pamje të brendshme.

Për të krijuar një model individual dhe për t'iu përshtatur më mirë nevojave Tuaja, neve e kemi ndarë këtë tërësi. Kësisoj, Ju mund të zgjedhni se cilën shkallë të punës do ta kombinoni me ushtrimin për imagjinim.

1. Udhëzimet

1.1. Udhëzimi 1 (Udhëzimi i hipnozës dhe frymëmarrjes)

Ulu përshtatshëm, shputat e këmbëve qëndrojnë në dysheme, krahët shtrihen lirshëm mbi mbështetëset e karriges ose mbi prehrin tënd, boshti kurrizor është i drejtuar, koka qëndron lirshëm mbi supe. (4)

Bëj disa frymëmarrje të thella dhe lër frymëmarrjen tënde të qetësohet. (4)
Nëse në kokën tënde të shfaqen mendime, lëri ato të shkojnë tutje pa i ndaluar fare, sikur retë në qiell. (2)

Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Kërko një pikë në dhomë, për shembull në murin përballë (3) dhe fiksoje atë me shiqimin tënd, koncentrohu në atë. (2) Provo që të mos lëvizësh kapakët e syve. (2)

Pastaj numëro ngadal nga numri 10 praptas deri te numri 1 dhe përkujdesu që me këtë rast të marrësh frymë pandërprerë qetë. (1)

Nëse të pëlqen ty, mund t'i mbyllësh ngadal sytë me këtë rast. (1) Por të jesh i vetëdijshëm/e vetëdijshme, që sytë në çdo kohë, gjatë ushtrimeve vijuese të mund t'i hapësh prap dhe kështu të mund të kthehesh përsëri mbrapa, në kohën këtu dhe tani.

Nëse ke ardhur te numri 1, e ndjen veten të qetë dhe të përqëndruar.

10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1. (Të lutem, pas secilit numër prit 2 sekonda.)

1.2. Udhëzimi 2 (Udhëzimi për trupin, frymëmarrjen dhe muskujt)

Ulu përshtatshëm, shputat e këmbëve qëndrojnë në dysheme, krahët shtrihen lirshëm mbi mbështetëset e karriges ose mbi prehrin tënd, boshti kurrizor është i drejtuar, koka qëndron lirshëm mbi supe. (4)

Bëj disa frymëmarrje të thella dhe lër frymëmarrjen tënde të qetësohet. (4)

Nëse në kokën tënde të shfaqen mendime, lëri ato të shkojnë tutje pa i ndaluar fare, sikur retë në qiell. (2)

Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Te çdo lëshim i frymës mund të paramendosh, që çdo gjë që ty të mundon, largohet na ty. (1)
Te çdo marrje e frymës mund të paramendosh, që me ajrin dhe oksigjenin që thith ti, thith edhe energji të freskët për jetë. (3)

Ti ndjen që me çdo frymëmarrje bëhesh më e qetë, më e çlodhur dhe që frymëmarrja të sjell në baraspeshën tënde shpirtërore. (2)

Nëse të pëlqen ty, gjatë ushtrimit vijues mund t'i mbyllësh sytë. Por të jesh i vetëdijshëm/e vetëdijshme, që sytë në çdo kohë prap mund t'i hapësh dhe kështu të mund të kthehesh përsëri mbrapa, në kohën këtu dhe tani. (1)

Lëre vëmendjen tënde që të shëtis nëpër kokën tënde. (1)

Si ndjehen shputat e këmbëve tua, që ndodhen në dysheme? (3) A janë duke të mbajtur në këtë pozitë? (2) A i ka zënë ngërçi? (2) Ndërro pozitën e tyre derisa të fitosh përshtypjen se ke fituar kontaktin e mirë dhe të sigurtë me dyshemenë. (5)

Si ndjehen këmbët tua? (3) A janë të lodhura? (2) Liro këmbët, ndoshta dëshiron pak t'i shkundësh. (3) Ndrysho edhe këtu çdo gjë derisa të fitosh ndjenjën e çlodhjes në këmbët tua. (4)

Si ndjehen prapanica dhe shpina yte? (3) Çfarë është kontakti me karrigen? (2) A janë prapanica dhe shpina të lodhura? (2) Çfarë ndjenë ti? (2) A është e ftohtë apo e fortë? (2) Ndoshta mundesh një herë të gjithë muskujt e prapanicës t'i shtrëngosh, (1) t'i mbash për një moment kështu - puazë (2) - dhe tani liro. (2) Çfarë ndjenë tani? (2) A është më e nxehtë tani se sa më parë (1) ose më e butë? (2) Dhe tani bëje të njëjtën

gjë edhe me shpinën tënde. (1) Shtrëngo, (1) - qëndro kështu, (2) - liro. (2) Si ndjehesh tani në krahasim me gjendjen më parë? (4)

Lëre vëmendjen tënde të shëtis ngadal te krahët tuaj. (1) Si ndjehen krahët tuaj? (3) A mos të vij në edhe ngjyra tani përpara syve? (2) Çfarë është përshtypja? (2) Çfarë janë ndjeshmëritë? (2) Shtrëngo muskujt në krahët tuaj, duke lakuar me këtë rast krahun tënd. (2) Shtrëngo, (1) - qëndro kështu, (2) - liro. (2) Ka ndonjë ndryshim në krahasim me gjendjen më parë? (2) A kanë ndryshuar ngjyrat tani? (1) Ndjehesh tani më ndryshe? (4)

Si është puna me supet tua? (1) Si ndjehen ato? (2) A janë të shtrënguar? (1) Të fortë apo të butë? (1) Në mos ke përshtypjen se supet i ke të rënduara? (1) Ndoshta dëshiron ato t' lëvizësh, t'i sillësh, t'i shkundësh. - Pauzë (3) - Dhe tani tërhiq krahët lart, në drejtimin e veshëve. Shtrëngo, (1) - qëndro kështu, (2) liro. - Pauzë. (2) Si ndjehen tani? (2) A ka ndryshuar diçka në krahasim me gjendjen më parë? (3)

Drejto tani vëmendjen tënde në kokën tënde. (1) Ku e ndjen ti kokën tënde? (1) A ndjen ndonjë lidhje në mes kokës dhe pjesëve të tjera të trupit tënd, (2) apo ato ekzistojnë të ndara, njëra pranë tjetrës. (2) A ndjehet koka e rëndë apo e lehtë, (2) e nxehtë apo e ftohtë? (2) Sill kokën krejtësisht ngadal dhe me kujdes, rreth e rrotull. (2) Ndjej lëvizjet rrotulluese të fytit dhe kokës. (2) Dhe sill tani kokën përsëri në mes dhe qetësoje. (3) Si ndjehet koka tani? (2) Çfarë është ndryshe në krahasim me gjendjen më parë? (3)

Kthehu tani me vëmendjen tënde përsëri te frymëmarrja yte. (1) Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

2. Ushtrimet imagjinare (udhëtimet fantastike)

Të përkujtoj edhe një herë:

Nëse sytë i ke të mbyllur, natyrisht ata mund t'i hapësh në çdo kohë. Nëse për shembull ndjen frikë ose nuk e ndjen veten mirë, atëherë sytë thjeshtë mund t'i hapësh dhe kështu të kthehesh në gjendjen e tanishme, këtu dhe tani.

2.1. Ushtrimi imagjinar 1 (Vendi i sigurt, vendi i qetësisë dhe i paqes)

Paraprakisht: Udhëzimi 1 ose 2

Merr disa herë frymë.

Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Paramendo se me ndihmën e fuqisë tënde për të paramenduar ke udhëtuar me fantazinë tënde në një vend, në të cilin ti mund të ndjehesh i sigurt/ e sigurt dhe i mbrojtur/e mbrojtur, (1) një vend, i cili mund të jetë shtëpia yte. (1) Një vend, në të cilin mund të gjeshë qetësi dhe paqe. (1) - Pauzë. (3) Ndoshta është ky një vend diku në natyrë, (1) si për shembull, një vend në det, (1) në bregdet, (1) një vend në bjeshkë, (1) në mal ose në një livadh me lule. (1) Ndoshta është një shtëpi ose një shpellë. (1) Ndoshta është një vend, i cili edhe ekziston në realitet, (1) ose është një vend, i cili ekziston vetëm në fantazinë tënde. - Pauzë. (3)

Bëhu i sigurtë/e sigurtë me pyetjen se çfarë je tani duke parë me sytë e tu "të brendshëm"? - Pauzë. (2) Çfarë je duke parë? (2) Çfarë ngjyrash ka në këtë vend, në të cilin ti ndjehesh i sigurt/ e sigurt dhe i mbrojtur/e mbrojtur? - Pauzë. (2) Çfarë është intensiteti dhe fuqia e ndriçuese e ngjyrave? - Pauzë. (2) Ndoshta ngjyrat, intensiteti dhe fuqia ndriçuese janë më ndryshe se sa kur ti shiqon me sytë tuaj "normal". - Pauzë. (2) Eksperimento me ngjyra, ndërro fuqinë ndriçuese, bëj që të jenë ngjyrat më të ndritshme ose më të errëta. (1) Si duken ndryshimet tani? - Pauzë. (2) Gjej tani nuansat dhe intensitetin e ngjyrave, të cilat janë të përshtatshme për ty. - Pauzë. (3)

Çfarë dëgjon ti? - Pauzë. (2) Çfarë tonesh dhe zhurmash bien në veshin tënd? - Pauzë. (2) Ndoshta dëgjon erën, (1) zhurmën e malit, (1) valët e detit, (1) gurgullimën e përroit (1) ose cicërimën e një zogut. (1) Ndoshta pas një kohe, nga tonet dhe zhurmat dëgjon melodi. - Pauzë. (3)

Çfarë merr erë? (1) Çfarë aromash ndihen në këtë vend, në të cilin ti gjenë qetësinë dhe paqen. (2) Çfarë arome ndihet në ajër? - Pauzë. (3)

Ndoshta shijon diçka, (1) për shembull, kripën e detit në ajër. - Pauzë. (3)

Çfarë është ndjenja yte për tokën nën këmbët tua? (2) Je duke ecur nëpër tokë të butë, e cila amortizon çdo hap tëndin, (1) për shembull, nëpër mal, (1) nëpër një livadh, (1) nëpër plazhë? - Pauzë. (2) Ecë i zbathur apo ke të mbathura

këpucë? (1) Si e ndjenë ti barin apo zallin nën shputat e këmbëve tua? - Pauzë. (3)

A mund të ndjesh edhe dçka tjetër, (2) për shembull, erën, e cila luan me flokët tua, (1) nxehtësinë e diellit mbi lëkurën tënde (1) ose pika freskuese të ujit mbi krahët tuaj ose në fytyrën tënde? - Pauzë. (3)

Ndoshta ekzistojnë përshtypje të tjera të shqisave? (2) Vër në veprim të gjitha shqisat tua. (1) Çfarë ekziston për ty gjithsej, në këtë vend, në të cilin ti je i sigurt/e sigurt dhe i mbrojtur/e mbrojtur, (1) i cili është shtëpia yte, (1) në të cilin ti gjenë qetësinë dhe paqen? Pauzë. (3)

Paramendo se si ti çdo gjë që shqisat tua e pranojnë si jo të këndshme, për shembull, ngjyrat, (1) tonet, (1) aromat, (1) mund t'i ndryshosh aq gjatë derisa ato të krijojnë kënaqësi te ti. - Pauzë. (5)

Thith me çdo frymëmarrje, qetësinë., (1) paqen, (1), sigurinë (1) dhe mbrojtjen (1) e këtij vendi. Ndjej se si forca dhe fuqia, të cilën ty ky vend t'i dhuron, shpërndahen në trupin tënd dhe futen në çdo qelizë të trupit tënd. Pauzë. (3)
Ndoshta dëshiron pak të pushosh ? (1) Atëherë shiko përreth teje për të gjetur një vend, ku ti mund të ulesh apo të shtrihesh. Ndjej paqen e thellë përreth teje. Pauzë. (3)

Ndoshta më me qejf dëshiron që këtë vend ta njohësh paksa më mirë ? (1) Atëherë shëtit rreth e rrotull. Çfarë ka aty krejt për të zbuluar ? - Pauzë. (3)

Ndoshta ka aty edhe gjallesa të tjera ? (1) Ndoshta shtazë, (1) njerëz apo krijesa të tjera ? (1) Ji i vetëdijshëm/e vetëdijshme se këtë vend guxojnë dhe munden ta vizitojnë vetëm ata, të cilët kanë lejen tënde. (1) Ky vend është i siguruar dhe ti je i sigurt/e sigurt këtu. (2)

Përshëndet gjallesat, njerëzit dhe shtazët, të cilët ti i takon. (2) Ndjej besimin në mes jush, (1) lidhshmërinë e thellë, (1) gëzimin, që jeni takuar këtu dhe që jeni njëri me tjetrin. Pauzë. (5)

Dhe tani kthehu ngadal mbrapa. (2)

Përshëndetu me njerëzit, shtazët, krijesat me të cilat ishe takuar. (2)

Thuaj mendjes tënde, që ti tani rrugën për në këtë vend e di dhe në çdo kohë mund të vish

këtu. Tani mjafton t'i mbyllish sytë dhe do t'ia paramendosh vetes këtë vend. (3)

Falënderohu te të gjithë, të cilët ke takuar këtu. (2) Falënderohu edhe vendit, në të cilin ti ndjehesh i sigurt/e sigurt dhe i mbrojtur/e mbrojtur, (1) ku ke përjetuar qetësinë dhe paqen, (1) vend ky, i cili është sikur shtëpia yte. (1) Ndjej falënderimin thellë në ty. (2)

Nëse veç ke filluar të kthehesh mbrapa, atëherë bëhu i vetëdijshëm/e vetëdijshme, që ti tani të gjitha këto ndjenja të mira i merr me vete në veten tënde. (1) Ato janë tani të regjistruara në trupin tënd. - Pauzë. (3)

Koncentrohu tani përsëri në frymëmarrjen tënde. (1) Ndjej se si merr frymë dhe lëshon frymën. (1) Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Vendos duart tua njërin mbi tjetrën mbi zemrën tënde (1) dhe ndjej në zemrën tënde rrjedhjen e ndjenjave të mira, që ti ke sjellur nga ky vend i sigurisë (1) dhe mbrojtjes. (1) Ndjej ngrohtësinë e duarve tua mbi zemrën tënde. (1) Ndjej qetësinë dhe paqen, që tani të rrethojnë. (1) Prej tani, çdo herë kur ti vendos duart tua mbi zemrën tënde, (1) mund të kontaktosh me këtë qetësi, me këtë paqe, me këtë ndjenjë të sigurisë dhe mbrojtjes. - Pauzë. (3)

Tani hap ngadal sytë (1) dhe kthehu në momentin e tanishëm, këtu dhe tani. (1) Ndjej kufijtë e trupit tënd, (1) ndjej se si trupi yt prek karrigen, në të cilën ti je ulur ose dyshe-menë, në të cilën ti je shtrirë. - Pauzë. (3)

Zgjatë dhe shtriju, (1) lëviz krahët dhe këmbët, (1) ndoshta do trupi yt që të shkundet ose që të lëvizë rreth e rrotull. (1) Ndjej forcën dhe fuqinë e re në ty.

2.2 Ushtrimi imagjinar 2 (Kopshti)

Paraprakisht: Udhëzimi 1 ose 2

Merr disa herë frymë.

Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Paramendo se me ndihmën e fuqisë tënde për të paramenduar ke marrë rrugën e fantazisë. Paramendo një kopsht. - Pauzë. (3)

Si duket ky kopsht? - Pauzë. (3)

Ndoshta është ky një kopsht i rrethuar nga një gardh (1) ose një kopsht i rrethuar nga një mur urthi (shkurre kacavarëse). (1) Ndoshta, për ta mbrojtur, kopshtin e rrethojnë drunjë. - Pauzë. (2)

Është ky një kopsht i mallkuar (1) apo një kopsht me lule dhe lehe perimesh të mirëmbajtura? (1) Është ndoshta një kopsht më tepër për të ndenjur apo një kopsht që i gjason më tepër një parku? (2)

Ndoshta është një kopsht, i cili edhe ekziston në realitet apo ndoshta është një kopsht, i cili ekziston vetëm në fantazinë tënde. (2)

Çfarë ka krejt në kopshtin tënd? - Pauzë. (2) Ndoshta ka lule, lehe, kaçuba, drunjë apo sipërfaqe bari? (2) Ndoshta në kopshtin tënd është një bunarë, një pellg me peshqi ose një përrua i vogël? - Pauzë. (3)

Çka mund të vërejmë ende në kopsht? (1) A ka aty ndonjë stol, ndonjë kolovajzë apo ndonjë mundësi tjetër për t'u ulur? - Pauzë. (2)

A ka shtazë në kopshtin tënd? (1) Nëse po, cilat shtazë? (1) Si duken ato? (1) Çfarë zërash lëshojnë ato? (1) A janë ato besnike apo të druajtura? - Pauzë. (3)

Bëhu i vetëdijshëm/e vetëdijshme për të gjitha ato që mund t'i shohish. (1)

Çfarë janë ngjyrat në kopshtin tënd? - Pauzë. (2) Si është intensiteti dhe fuqia ndriçuese e ngjyrave? - Pauzë. (2) Ndoshta ngjyrat, intensiteti dhe fuqia ndriçuese janë më ndryshe se sa kur ti shiqon me sytë tuaj "normal". - Pauzë. (2) Eksperimento me ngjyra, (1) ndërro fuqinë ndriçuese, (1) bëj që të jenë ngjyrat më të ndritshme ose më të errëta. (1) Si duken ndryshimet tani? - Pauzë. (3) Gjej tani nuansat dhe intensitetin e ngjyrave, të cilat janë të përshtatshme për ty. - Pauzë. (3)

Çfarë dëgjon ti? - Pauzë. (2) Çfarë tonesh dhe zhurmash bien në veshin tënd? - Pauzë. (2) Ndoshta dëgjon erën, (1) zhurmën e drunjëve, (1) gurgullimën e përroit (1) ose cicërimën e një zogu? - Pauzë. (2)

Çfarë merr erë? (2) Cilat aroma i takojnë kopshtit tënd? (1) Ndoshta ndien aromën e luleve, drunjëve, barishtave, barit? - Pauzë. (3) Ndoshta ti edhe shijon diçka? - Pauzë. (2)

Çfarë është ndjenja yte për tokën nën këmbët tua? (1) Je duke ecur nëpër tokë të butë, e cila amortizon çdo hap tëndin? (1) - Pauzë. (2) Je duke ecur nëpër barë të butë, nëpër gjethe apo nëpër zallë? (2) Ke të mbathura këpucë apo ecë i zbathur? (1) Çfarë ndjenje ke ti? (2)

Ndjen ti edhe diçka tjetër? (2) Për shembull erën se si frynë në flokët tua ose nxehtësinë e diellit mbi lëkurën tënde (2) ose pika freskuese të ujit mbi krahët tuaj ose në fytyrën tënde? - Pauzë. (2)

Ndoshta ekzistojnë përshtypje të tjera të shqisave? (2) Vër në veprim të gjitha shqisat tua! Çfarë ekziston për ty gjithsej në kopshtin tënd? - Pauzë. (4)

Merr me mend se çdo gjë që në përceptimin e shqisave tua nuk është e kënaqshme, si për shembull, ngjyrat, (1) zërat (1) apo aromat (1), mund t'i ndryshosh derisa ato të krijojnë te ti kënaqësi. - Pauzë. (5)

Nëse je bërë paksa i afërt/e afërt me kopshtin tënd, paramendo tani një grumbull kompostoje (mbeturina pemësh e perimesh) në kopshtin tënd. (2) Një grumbull kompostoje, i cili mund të shndërrojë çdo gjë dhe ia kthen pastaj prap tokës. (2) Ku ndodhet ky grumbull kompostoje në kopshtin tënd? (2) Si duket ai? (2) Çfarë merr erë ti? (2) Çfarë përcepton (ndjenë) ti akoma? - Pauzë. (4)

Dhe tani paramendo se çdo gjë që ty të ngarkon (mundon) je duke i bartur në shpinë, në një çantë shpine. (3) Krahët tu janë ndoshta shumë të rënduar nga kjo barrë, kurse shpina yte ndoshta është kërrusur plotësisht nga kjo barrë. (2) Largoje nga shpina çantën e shpinës dhe vendose atë pranë teje. (2) Nxjerr jashtë gjërat që ndodhen në të dhe shiko secilën njëërën pas tjetrës. (3) Shiko mirë e mirë secilin gjësend dhe vendos se a dëshiron ta mbashë apo ta japësh. (2) Nga cili gjësend dëshiron të lirohesh, (1) cilin dëshiron ta japësh? (3) Atë që dëshiron ta mbashë, vendose anash. (1) Atë që të ngarkon dhe dëshiron ta japësh, vendose në grumbullin e kompostos. - Pauzë. (5) Bëhu i vetëdijshëm/e vetëdijshme se grumbulli i kompostos çdo gjë mund ta shndërrojë dhe ta kthej prapa në tokë. Të lutem, bëje këtë shndërrim. - Pauzë. (5) Ndjej tani këtë çlodhje, të cilën ti tani e ndien. (3) Si e ndjenë tani këtë lehtësim? (2) Tani, kur ti je liruar dhe ke dhënë çdo gjë që ty të ngarkon dhe ajo tani mund të shndërrohet. - Pauzë. (3) Ku e ndien ti këtë lehtësim në trupin tënd? - Pauzë.

Nëse je i sigurt/e sigurt se çdo gjë, nga e cila dëshiroje të liroheshe, ke vënë në grumbullin e kompostos, (1) fut tani të gjitha ato që dëshiroje t'i mbaje përsëri në çantën tënde të shpinës. (2) Shiqo edhe një herë mirë e mirë gjërat që ti i fut brenda dhe i merr me vete. (2) Ndoshta kur të vishë herën tjetër prap këtu, do të dëshirosh të japësh dhe të lësh këtu edhe më shumë gjëra. (1) Për sot, ndoshta edhe mjafton kaq. - Pauzë. (4)

Si duket tani çanta yte e shpinës? (2) Është tani më e vogël se më parë? (1) E njeh përsëri çantën tënde të shpinës? - Pauzë. (3) Vëre tani çantën tënde të shpinës përsëri në shpinë. Ndoshta je tani i befasuar/ e befasuar me peshën e saj dhe të duhet tani një herë të përshtatesh në peshën e re. (2) Si ndjehesh tani me këtë çantë të lehtë të shpinës në shpinë? (2) Si ndjehen tani krahët tu dhe shpina jote? (2) Je lehtësuar tani? (1) Ku e ndjen akoma këtë lehtësim në trupin tënd? - Pauzë. (2) Për çfarë ka vend tani në ty, për të jetuar, për t'u rritur? - Pauzë. (5)

Merr frymë tani disa herë thellë. (1) Ndjej se si ky lehtësim i ri shpërndalet nëpër gjithë trupin tënd dhe arinë çdo qelizë të trupit tënd. - Pauzë. (4) Ndjej se si me këtë lehtësim shpërndalet në ty edhe gëzimi dhe shpresa e re për të jetuar. - Pauzë. (5)

Tani kthehu ngadal mbrapa. (2)

Përshëndetu me kopshtin tënd, me vendin e shndërrimeve. (2) Thuaj mendjes tënde, që ti tani rrugën për në këtë vend e di dhe në çdo kohë mund të vish këtu. Tani mjafton t'i mbyllish sytë dhe ta paramendosh kopshtin tënd dhe grumbullin e kompostos. (2)

Nëse veç ke filluar të kthehesh mbrapa, atëherë bëhu i vetëdijshëm/e vetëdijshme, që ti tani të gjitha këto ndjenja të mira i merr me vete në veten tënde. (1) Ato janë tani të regjistruara në trupin tënd. - Pauzë. (3)

Koncentrohu tani përsëri në frymëmarrjen tënde. (1) Ndjej se si merr frymë dhe lëshon frymën. (1) Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1) - Merr frymë. (1) - Lësho frymën. (1)

Bëj grusht të dy shuplakat e duarve. - Pauzë. (2) Pastaj hapi ato shpejt dhe zgjeroj gishtat gjërë e gjatë, aq sa duke kaluar me gishta nëpër pjesën e brendshme të shuplakave të krijohen zhurma. (3) Kur hapë gishtat, paramendo sikur ti tani je liruar nga çdo gjë, që ty të ngarkon. (2) Ndjej tani në ty lehtësinë dhe shpresën e re për të jetuar. - Pauzë. (3)

Që tani, çdo herë kur ti bënë këtë lëvizje të shuplakave, mund ta ndërlihdësh veten me këtë lehtësim dhe këtë shpresë të re për të jetuar. - Pauzë. (3)

Tani hap ngadal sytë (1) dhe kthehu mbrapa në momentin e tanishëm, këtu dhe tani. (1) Ndjej kufijtë e trupit tënd, (1) ndjej se si trupi yt prek karrigen, në të cilën ti je ulur ose dyshtemenë, në të cilën ti je shtrirë. - Pauzë. (3)

Zgjatë dhe shtrijë, (1) lëviz krahët dhe këmbët, (1) ndoshta do trupi yt që të shkundet ose që të lëvizë rreth e rrotull. (1) Ndjej forcën dhe fuqinë e re në ty.