

NAWA* (S. 8-17 des deutschen Originaltextes/der pdf-Datei, hier in bosnisch/kroatisch/serbischer Übersetzung von C. Marks)

*Kurdski jezik: „mesto zaštićenosti“

Übersetzung des Texts, den Cinur Ghaderi 2006 im PSZ Düsseldorf für die CD NAWA erstellt hat. Weitere Sprachen als Text- und Audio-Dateien hier:

http://www.wiki.psz-duesseldorf.de/NAWA_%28CDs%29

Informacije i vežbe za traumatizovane osobe

Uvod

Vi slušate ove informacije, jer ste ili Vi sami ili Vaši rođaci ili prijatelji doživeli nešto, što je bilo vrlo opasno i bolno za Vas, nešto što niste verovali da se može desiti ljudima, ili da će se upravo Vama desiti. Ali, na žalost, ljudi u celom svetu mogu da primene neverovatno nasilje mnogo češće nego što mi to možemo da zamislimo. Možda ste Vi bili politički aktivni, pa čak ste i očekivali da će vas neko zlostavljati. Pa ipak, imate osećaj, da Vas ta iskustva veoma opterećuju.

Na nasilje ljudi reaguju tako što pate i imaju razne simptome, osjećaju se bolesnima, a možda se čak i boje da više nisu normalni, da su poludeli - a lekari to označavaju kao oboljenje.

Međutim, takve reakcije na ekstremno nasilje ne znače da ste poludeli, nego su potpuno normalne i razumljive. Ljudi ne smeju drugim ljudima da nanose bol, ne smeju ih povređivati ili plašiti. Reakcije Vašeg tela i Vaše duše su normalni odgovori na nenormalne, neljudske događaje. Te reakcije su čak i dobar znak, jer pokazuju da Vaše telo i Vaša duša reaguju i pokušavaju pomoći sami sebi i sami sebe lečiti.

Postoje mnogobrojna iskustva kako možete da postupite ako imate ove simptome, koje Vi osećate, i ona pokazuju, da situacija ne mora da ostane kakva je sada, nego da se može poboljšati. Vi možete podržati svoje telo i svoju dušu u pokušaju da sami sebe izleče.

Psihosocijalni centar za izbeglice u Halleu ima iskustva u lečenju takvih tegoba. Psihosocijalni centar savetuje i leči migrante, ljude pobjegle od rata, proterane, proganjane i one osobe kod kojih su ljudska prava povređena i koji traže zaštitu.

Ovim informacijama želimo Vama i Vašim rođacima barem donekle da pomognemo da i sami bolje razumete svoju situaciju, i da vidite da postoje opravdani razlozi za nadu.

U prvom delu ovoga CD-a ćemo Vam pružiti informacije o tome šta je to trauma, kakvi simptomi je prate, te kako se možete odnositi prema njima. Pritom će nam Marina i Filip, jedan izmišljeni par, svojom pričom pomoći da bolje shvatimo sve bitne povezanosti, okolnosti i detalje.

U drugom delu ćete čuti dve vežbe, koje će Vam pomoći da se bolje nosite sa svojim simptomima.

Šta je trauma?

Iznenadni, neočekivani događaji i doživljaji mogu naprasno da izmene naš život. Oni nas mogu zbuniti, uplašiti i traumatizovati. Naravno, mnogo ljudi je preživelo teške ili opasne situacije, ali ipak nisu svi traumatizovani. Zbog toga je važno da prvo objasnimo, šta je trauma.

Ispričaću Vam priče Marine i Filipa, koji su preživeli pretres njihove kuće, zatvor i mučenje. Oni opisuju sledeće:

Marina i Filip pričaju

Marina: „Ja sam Marina. Jednom sam odvela svoju decu na spavanje, pa potom, utonula u misli, nešto radila u domaćinstvu. Odjednom sam čula, kako jedan Jeep parkira pred vratima a onda su vojnici počeli glasno da lupaju po vratima. Prestrašena, kao omamljena sam otvorila vrata, a oni su ušli i počeli da viču na mene: „Gde ti je prokleti muž? Pristojna žena zna gde joj je muž!“ Odveli su me sa sobom. U zatvoru su mi učinili strašne stvari. Bila sam šokirana, potpuno bespomoćna, i osećala sam smrtni strah. Ni sama ne znam kako sam to preživela.”

Filip: “Ja sam Filip. Bio sam politički aktivan, jer sam hteo da se borim za svoj narod, za budućnost moje dece. Pod mučenjem sam istrajavao i nisam nikoga izdao. Uz pomoć rođaka sam uspeo da spasim svoju porodicu u Nemačku, no, često sumnjam da li sam izabrao pravi put. Moja supruga Marina je bolesna, ona se trudi da bude obzirna prema meni, jer mi je psihički loše. Mi ne možemo biti pravi roditelji svojoj deci i ovisimo o njihovoj pomoći ovde, u tuđini.”

Trauma je kada se čoveku desi nešto neshvatljivo, kad je suočen sa mogućnošću sopstvene smrti ili sa iznenadnom smrću drage mu osobe; kada se nađe u situaciji, koja je opasna po život, u kojoj sam čovek više nije u stanju da je kontroliše, i kada događaj u njemu izaziva osećanja kao što su bespomoćnost, ekstremni strah ili užas.

Postoje dve grupe trauma. Traumatski događaji se dele u jednokratne, kao što su na primer saobraćajne nesreće, pad aviona, požarne ili prirodne katastrofe te dugotrajne, koje su

namerno prouzrokovane od strane drugih ljudi, kao na primer mučenje, doživljaji iz rata ili seksualno nasilje.

Pritom, traume koje su namerno prouzrokovane od strane drugih ljudi, na primer nasilje, teže je prihvatiti, nego one slučajne, kao što su na primer prirodne katastrofe.

Svaki čovek reaguje drugačije

U našem primeru Marina i Filip su postali žrtve nasilja, opasnog po život i namerno prouzrokovano od strane drugih ljudi. Nakon doživljene traume, ljudi najčešće imaju osećaj da su im povređeni i telo i duša. No, teška iskustva ipak ne vode kod svakoga do psihičkog oboljenja. Mora da se uzme u obzir da se ljudi razlikuju i da značenje određenog događaja shvataju na različite načine.

U našem primeru za Marinu je teže pripisati traumi neko smislaono značenje nego što je to slučaj kod Filipa:

Marina: „Ja sam uvek bila pobožna, nisam grešila, i pokušavala sam da budem dobra žena svom mužu i obzirna prema svim svojim rođacima i dobra majka svojoj deci. Zašto je Bog dopustio da mi se dese tako grozne stvari? Ja to jednostavno ne razumem.“

Filip: „Od moje šestnaeste godine sam se sebi zakleo, da me oni neće potčiniti, da ću se boriti, i da me čak ni mučenje neće pokoriti. Neka rade sa mojim telom šta hoće – moja unutrašnja uverenja neće dobiti – moja duša je samo moja.“

Podrška okoline pomaže pri ozdravljenju

Posledice traume se takođe veoma razlikuju od čoveka do čoveka. Podrška od strane rođaka i prijatelja, kao i životne okolnosti su vrlo bitne. Od velikog je značaja, da li se Marinina porodica prema njoj ponaša kao da je ona „uprljana“ posle silovanja, ili je i dalje poštuje – ukoliko se ona uopšte usudila da priča o tome šta je proživela. Od značaja je i - kako se dalje razvila Filipova stranka - da li on može da bude ponosan na to, što je za tu organizaciju tako mnogo podneo, ili da li on ima osećaj, da je sve bio samo uzaludan trud. I, naravno, od značaja je, da li će Marina i Filip, nakon svih tih događaja u kojima su im životi bili ugroženi, jednoga dana napokon imati osećaj da vode bezbedan život. Zaštita i bezbednost su, nakon traume, od važnog značaja za traumatizovane žrtve.

Da zaključimo:

Traume su neshvatljivi, po život opasni događaji, koji se dele u jednokratne i slučajne i one od strane drugih ljudi namerno ili hotimično prouzrokovane, pre svega nasilje.

Iznenadnost ovih događaja, njihova težina te mogućnost njihovog kontrolisanja u bitnoj meri odlučuju o tome, da li će žrtva traume razviti posttraumatski stresni poremećaj.

Od značaja je takođe i situacija u društvenoj okolini žrtve, dešavanja posle traume, te da li traumatizovana osoba dobija društvenu i emocionalnu podršku okoline.

Kako reagujemo posle traume? Zašto su naše reakcije nakon traume normalne reakcije?

Posle traume, gotovo svi ljudi imaju određena osećanja, misli i telesne reakcije.

Marina i Filip kažu:

Marina: „Slike mi se uvek iznova vraćaju, iako ja to ne želim. Ponekad mislim, da sam luda. Želim konačno da zaboravim, ali ne mogu. Čak ni u snu se ne mogu odmoriti. Više ne mogu biti dobra majka, vičem na svoju decu, ne uspevam da skuvam jelo za njih, a postala sam i vrlo nervozna i plašljiva. Čak kad moj muž neočekivano stane pored mene, uplašim se i stresem se. Najčešće ležim u krevetu sa glavoboljom, i ne želim ni razgovarati nisakim. Nisam više ona, koja sam nekada bila. Ne živim stvarno, nego živim kao u snu, a imam osećaj, da mi niko ne može pomoći.“

Filip: „Čuo sam krike svoje žene, ponekad mi je nje žao, ponekad je mrzim, a ponekad se osećam krivim i odgovornim. Ali ne mogu razgovarati sa njom o svojim osećanjima. Ne želim da je povredim, a i bojim se. Moja deca me više ne poštuju – a i kako bi? Ne mogu im ništa pružiti. Ono, šta sam doživeo, uvek mi se iznova vraća u misli, a uz to dolaze još i moje brige ovde. Imam osećaj, da će glava da mi pukne. Tada vičem na svoju decu ili ih udarim, a posle toga mi je žao zbog toga. Želim sve zaboraviti, pa se zbog toga opijam dok uveče gledam televiziju.“

Marina i Filip opisuju različite simptome, kao što su glavobolja, bezvoljnost i tuga, poremećeno samopouzdanje, nepoverenje, osećaj sopstvene krivice, beznadežnost, nervoza te poteškoće da se orijentišu.

Marina opisuje, da često protiv njene volje čuje zvuke, vidi slike traumatskog doživljaja i da joj se pojavljuju druga osećanja vezana za traumu, iako ona to pokušava da spreči ili potisne. Možda je to i Vama poznato. To može da bude zbunjujuće i zastrašujuće, pa se možda pitate, da li ćete ikada ponovno sami moći da kontrolišete vaša osećanja i vaše misli. Možda se čak i plašite da ćete poludeti.

No, ove reakcije su potpuno normalne reakcije na opasan događaj, na traumu, na “nenormalnu” situaciju.

Šta se dešava, kad očekujemo situaciju, koja je opasna po život?

Zamislite, da šetate kroz šumu, i odjednom ugledate zmiju, kako se kreće u Vašem pravcu. Odmah se uzбудite, Vaše telo reaguje instinktivno. Napregnete mišiće, oprezni ste i u punoj pripravnosti. Razmišljate da pobegnete, ili da uzmete štap i da se borite, ili da se ukočite nepomično i da čekate, dok zmija prodje pored Vas. To znači da ste spremni da bežite, za borbu ili za ukočenost kako bi ste ostali neprimećeni. Osećate kako Vam se telo zagrejava i kako srce brže kuca, jer se u Vašem telu automatski u opasnosti izlučuje hormon adrenalin, čija je svrha da Vas i Vaše telo spremi za borbu. Taj mehanizam tela je sistem zaštite, koji postoji i kod ljudi i kod životinja, a čiji je smisao da nam obezbedi da preživimo.

Kada je čovek izložen nasilju, taj sistem zaštite se aktivira, i telo je spremno ili za beg ili za borbu, ali zbog opasne situacije ne postoji mogućnost ni za jedno ni za drugo. Telesno uzbuđenje je prisutno, a isto tako i opasnost po život, bez mogućnosti da se nešto učini. To je kao prekinuti čin delovanja, kao pokušaj bega ili borbe, koji ostaje bezuspešan.

Mi, kao ljudi, često težimo da nedovršene stvari nastavimo i dovršimo. Taj određeni čin nas zaokuplja dok god ga ne dovršimo. Zbog toga uvek čekate sledeću epizodu neke serije. Zbog toga, kada zazvoni telefon dok brišete sto, za vreme telefonskog razgovora imate osećaj nedovršenosti - sve dok ne dovedete do kraja započeti čin i dok sto ne bude čist. To su banalne, svakodnevne stvari, a naš razum i naše telo reaguju na njih. Reakcija na situacije, koje su bile opasne po život, su još mnogo jače. Uvek se iznova sećamo tog događaja, tih slika i osećanja, koji su bili povezani sa tom odredjenom situacijom.

Međutim, kod ljudi se mogu pojaviti simptomi čak i kada su se u situaciji opasnoj po život, branili ili pokušali pobeći.

To znači da se simptomi traume javljaju, zato što su oni potpuno prirodan deo ljudskog sistema, koji pokušava da se pripremi na iznenadno, neočekivano i traumatično iskustvo da bi ga prevazišao na odgovarajući način.

Koji su tipični simptomi traume, koje su uobičajane reakcije?

Postoje tri tipična simptoma traume:

1. proganjajuća i mučna sećanja na traumu
2. reakcije desenzibilizacije tj. otupljivanja i izbegavanja

3. reakcije pojačanog uzbuđenja

Ta tri simptoma ću sada malo opširnije objasniti:

Tipičan simptom: uvek iznova nadolazeća sećanja

Prvi tipičan simptom, koji ćemo opisati, su mučna i uvek iznova nadolazeća sećanja na traumu.

Marina priča o svojim uvek iznova nadolazećim mučnim sećanjama; sećanjima na ono što joj se desilo. Kao u nekom filmu vraćaju se uvek iznova scene tog traumatičnog događaja. Ponekad su to samo komadići sećanja, koji mogu da budu i pojedini mirisi, zvukovi ili telesni osećaj, bolovi ili napetost u različitim delovima tela.

Možda je to i Vama poznato. Takvo ponavljenje sećanja, kao da iznova uvek doživljavate svoju trauma, može Vas uplašiti ili izazvati gnev, beznadežnost i tugu. Možda imate osećaj da ste povređeni zbog traume. Možda imate osećaj krivice, i možda razmišljate o tome, da li ste sve to mogli sprečiti - da ste se drugačije ponašali.

Taj osećaj, kao da se traumatični događaj ponavlja, može Vas savladati i u obliku takozvanog "flešbeka" („Flash-backa“). "Flešbek" je iznenadni povratak traumatičnog doživljaja, koji je povezan sa jakim emocijama. To može da dovede i do odvajanja od Vaše neposredne okoline, kao što je slučaj i kod Filipa:

Filip: „Odjednom pred sobom vidim opet lica i imam osećaj da sve se iznova događa, i osećam se kao da sam oduzet. Onda sam potpuno udaljen, uopšte više nisam ovde. A kada se vratim, primetim, kada pogledam na sat, da sam bio poduže odsutan.“

"Flešbekovi" traju obično nekoliko sekundi do nekoliko minuta, u retkim slučajevima mogu da traju i satima. Može da se desi, da se više ne sećate, šta Vam se desilo za vreme „flešbeka“.

Na žalost, može da se desi da nas čak i u snu muče takva ponovna sećanja – često u obliku noćnih mora, koje se uvek iznova vraćaju. Tako priča Marina: *“Ponekad se plašim da spavam, jer se plašim noćnih mora. Jer u snovima iznova proživljavam one strašne stvari, ponekad čak i strašnije nego u stvarnosti. Potpuno sam bespomoćna. Čak i nakon što se probudim, potrebno mi je duže vremena da shvatim, da sam samo sanjala. Posle mi je Filip ispričao, da sam u snu vikala i udarala oko sebe.“*

Ukoliko kod sebe primetite takve simptome živog sećanja na traumu, „flešbeka“ ili noćnih mora, to nisu znaci da Vi „ludite“, nego da se borite sa jednim teškim iskustvom, koje Vas je savladalo, a koje do sada još niste mogli prevazići.

Traumatični događaj je memorisan u Vašem sećanju u neobradjenoj, haotičnoj formi, za razliku od sećanja na druge doživljaje iz prošlosti. Istovremeno je sećanje na događaj često samo delimično, eventualno se uopšte ni ne sećate delova događaja ili niste sigurni, kojim se redosledom sve desilo. Zbog toga je to sećanje za Vas posebno zbunjujuće i opterećujuće.

„Flešbek“ znači, da se sećate traume, pojavljuju se slike, mirisi, zvuci i druga opažanja izranjaju, tako da imate osećaj da traumatičnu situaciju u tom trenutku iznova proživljavate. Pošto je to za Vas vrlo opterećujuće, pokušavate da izbegavate ta sećanja.

Marina opisuje sliku, koja joj pomaže da razume svoje „pamćenje traume“:

„Pamćenje traume“:

„Moj terapeut mi je to objasnio ovako: Kad se sjećam ličnih događaja, kao na primer svoje svadbe ili rođenja svoje djece, onda se vrlo dobro sjećam tadašnjih osjećanja. Ali, naravno, ta osjećanja nemam u istom intenzitetu kao tada, ne čujem zvuke ili muziku, koja je tada svirana. To je zbog toga, što su sećanja na taj dan sačuvana u prerađenoj, sređenoj formi, među drugim ličnim događajima u mom pamćenju. Isto kao što se naprave slike ili fotografije nekog događaja, koje se onda zalijepi po redu u foto-album. Ali doživljaji u zatvoru i za vrijeme pretresa naše kuće su bili tako strašni, tako neočekivani i opasni, da mi nije bilo tako lako, odmah ih prebaciti u sećanje. Sada fotografije tih događaja prosto lutaju rasuto u tom albumu. Ponekad ispadnu iz albuma i jednostavno su tu, iako ih se ne želi gledati, a kad ih se traži, teško ih je pronaći, jer su u neredu. Još nije ni jasno, kakav će biti njihov redosled. Da bi se opet uspostavio red, neophodno je svaku pojedinu sliku opet pogledati, te je potom u sređenom obliku ulepiti u foto-album.“

Možete da budete sigurni da će gledanje tih slika, možda i zajedno sa Vašem terapeutom, jednoga dana da dovede do toga da ćete sve manje misliti na te događaje, a ne sve više. To je kao sa fotografijom u boji koja je dugo izložena sunčevim zracima – njena boja će vremenom izbledeti.

Dajemo Vam konkretne savete, kako možete da se odnosite prema „flešbekovima“ – uputstvo za „flešbek“:

Dodirnite svoje ruke i masirajte ih blago. Osetite kako Vaša stopala dodiruju pod, eventualno skinite cipele i prošetajte nekoliko koraka kroz sobu. Promenite svoj položaj i podsetite se da se nalazite u sadašnjosti i da ste u stanju da se krećete i kontrolišete Vaše telo.

Koristite sva svoja čula kako biste se vratili iz slika i utiska iz prošlosti u sadašnjost:

Pomirišite cveće ili arome koje volite. Pogledajte stvari u sobi, dodirnite i osetite ih. Dodirnite svoje telo tako što ćete na primer protrljati ruke. Dišite duboko. Otvorite eventualno prozor. Pojedite i popijte nešto.

Govorite sami sebi, ohrabrite se i imenujte ono što je trenutna sadašnjost. Imenujete ono što trenutno možete primetiti, na primer:

“Trenutno vidim jedan crveni auto i autobus i drvo.”

“Mirišem sada miris jela.”

“Čujem sada, kako se kotrljaju točkovi tramvaja, koji upravo prolazi.”

“Trenutno osećam kapi kiše na svom licu.”

Tipičan simptom: reakcije izbegavanja

Još jedan tipičan simptom traume je reakcija izbegavanja.

Vrlo je razumljivo da Marina najradje ne želi da spava jer se boji noćnih mora, ili da se Filip ponekad boji da gleda vesti na televiziji, jer će kroz slike na televiziji i njegove sopstvene slike iz rata opet oživeti u sećanju.

Oni su oboje opterećeni kada ih izvesne situacije podsete na njihova bolna iskustva.

Filip: „Ljudi u uniformama su u meni posadili takav strah, da sada izbegavam svaki kontakt sa policijom. Pokušavam da ostanem kod kuće, i pošaljem svoju najstariju ćerku kada moramo otići u ured za strance da produžimo naše papire. Takođe izbegavam odlaske u kupovinu.“

Marina: „Često mi bude žao, ali nakon onih iskustva jedva mogu trpeti blizinu svog muža. Ne mogu sa njim o tome ni razgovarati, ne znam kako bi on reagovao. Kad on traži moju blizinu, uplašim se da će se sve ono od onomad ponoviti. Najčešće me pusti na miru, jer vidi da imam jaku glavobolju, a ponekad me i grdi i kaže kako on uopšte ni nema ženu.“

Taj strah od ponovnog proživljavanja delova traume je vrlo opterećujući, pa zbog toga mnogi ljudi pokušavaju da ih kontrolišu time što izbegavaju sve što bi ih moglo podsetiti na traumatično iskustvo, na primer mesta, osobe, određene boje, odeću, emisije na televiziji. Ili pokušavaju iz sve snage da izbegnu misli i sećanja u vezi sa traumom. Izbegavanje je način da čovek samog sebe zaštiti od onoga što mu se čini opasnim, isto tako i od sjećanja i osećanja koja ga plaše ili opterećuju. To je jednako razumljivo kao kada čovek povuče ruku sa vrućeg šporeta.

Ali na žalost ste možda već imali iskustvo da takvo izbegavanje ne pomaže uvek – ni kratkotrajno ni dugoročno. Možda ste primetili da se misli vraćaju i onda kada pokušavamo da ih potisnemo.

Filip: "Jednom je moja terapeutkinja sa mnom napravila jedan eksperiment. Rekla mi je da ne mislim na crveno i žuto cveće u vazi koja je stajala na stolu ispred nas. Smeo sam misliti na sve na što sam želio misliti - samo ne na to crveno i žuto cvijeće u vazi... Znae šta se tada desilo? U određenom trenutku sam se morao smežati jer nisam mogao misliti na ništa drugo osim na to crveno i žuto cveće u vazi... Probajte i Vi to."

Lakše je zvukove, boje i slike u vezi sa traumom ne potiskivati ili izbegavati, nego ih pustiti da se razidu i odlete, kao oblaci na nebu.

Osim toga, ako uvek samo izbegavate, ne možete steći pozitivno iskustvo da sve može biti i drugačije, i da se očekivana opasnost neće pojaviti. Izbegavanje dakle sprečava i poboljšanje.

Filip se seća takvog jednog iskustva: „Ja sam ranije zaobilazio zgradu ureda za strance, jer sam se bojao da ću biti proteran i deportovan u zemlju iz koje sam izbegao. Razum mi je govorio da tamo nema nikoga ko me čeka i ko će me odvesti sa sobom, ali sam primetio da mi srce mirnije kuca kada idem drugim putem.“

Tipičan simptom: Preveliko uzbuđenje

Preveliko uzbuđenje je jedan od tipičnih i čestih simptoma nakon traumatskog iskustva. Marina i Filip su oboje vrlo nervozni i nemirni. Oni ovako opisuju svoj nemir:

Marina: „Ja sam postala vrlo plašljiva, kada pozvoni na vratima, pretrnem od straha, a i kada želim mirno razgovarati sa svojom decom već i male sitnice me u tolikoj meri razdraže da počnem vikati. Vrlo sam nemirna i ne očekujem ništa dobro, nemam poverenja niti u život niti u druge ljude.“

Filip: "Osećam u sebi neopisiv nagon, koji me nikada ne ostavlja na miru. Ne mogu sedeti na stolici ni nekoliko minuta, odmah ustajem i počinjem da hodam tamo-ovamo. Ne mogu da se skoncentrišem dok čitam novine, ili kad imamo posetu, ne mogu pratiti sadržaj razgovora. Budem vrlo tužan kada poduže gledam jedno od svoje dece, a ne mogu se setiti njegovog imena."

Taj stalni nemir, to telesno uzbuđenje koje osećate je usko povezano sa traumom koju ste doživeli, a ono je pre svega zaštitni mehanizam Vašeg tela. Naime, ljudsko telo traumu ocenjuje kao situaciju opasnu po život, ono reaguje na opasnost time što izlučuje više hormona stresa, takozvanog adrenalina. Funkcija takvih hormona je da nas i naše tijelo u ekstremnoj meri pripreme za borbu ili za beg. Dok je opasnost na vidiku, ova automatska

telesna reakcija ima svoj smisao. Ali pošto Vi dosad svoju traumu niste prevazišli, Vaš telesni sistem preživljavanja takve situacije još uvek interpretira kao opasne, iako one to nisu; to je kao da Vaše telo još nije razumelo da je opasnost već prošla.

Reakcije usled prevelikog uzbuđenja mogu da budu: izlivi besa i razdražljivost, problemi sa koncentracijom i pamćenjem, povećana opreznost, nepoverenje, preterana zabrinutost, problemi sa spavanjem, preterana plašljivost.

Naročito snažno uzbuđenje ćete osećati kada naiđete na situacije, ljude i nadražaje, koji Vas podsećaju na traumatičan događaj. Ponekad to može biti neka boja ili neki zvuk – možete sami kod sebe posmatrati šta u Vama izaziva stanje prevelikog uzbuđenja. Jer kada poznajete “Vaše” razloge za takve reakcije, kad znate šta Vašem mozgu daje informaciju da “postoji opasnost”, te on zbog toga počne lučiti hormone za povišenu opreznost, tada možete sami sebi dati signal da je opasnost već prošla.

Na ovom CD-u ćete naći vežbe za opuštanje i uputstva da sami sebi pomognete i smirite se. Osim toga, postoje i dalje mogućnosti da pomognete sami sebi. Neke od njih ćemo Vam sada predstaviti.

Kako mogu da prevaziđem traumu? Saveti kako da pomognete sami sebi

Mogućnosti da pomognete sami sebi su možda individualne i razlikuju se od kulture do kulture, ali postoje neka iskustva koja su već mnogim ljudima pomogla. Za sve traumatizovane ljude je uvijek bitno da im se pruži osećaj bezbednosti i mira, i da im se da mogućnost i sposobnost da smire sami sebe. Marina i Filip nam daju nekoliko saveta iz svojih iskustava:

Razgovor pomaže: Preraditi traumu - to znači izraziti ono što se desilo. Zbog toga pričajte o svemu što Vas opterećuje, što Vas brine, o svojim snovima i o svim svojim mislima i osjećanjama - neovisno o tome da li to činite u terapiji ili u razgovoru sa osobom od poverenja.

Normalnost pomaže: Podarite sebi male trenutke radosti u svakodnevici, naviknite se da svaki dan činite neke sitnice koje su Vam prijatne, na primer kratku šetnju, slušanje neke melodije koju volite, čitanje pjesama. Pretvorite takve prijatne djelatnosti u naviku, u rituale u svom životu.

Kontakt pomaže: Biti u kontaktu s drugim ljudima, razgovarati, smejati se ili plakati s njima.

Kreativnost pomaže: Pevati, peći, kuvati, crtati, igrati se sa djecom, ručni rad, stvaranje, izražavanje, pokretanje – sve to pomaže.

Kretanje pomaže, na primer šetnja u prirodi, sport ili igranje.

Obaveze pomažu, kao na primer kupovina, staranje o djeci, domaćinstvu ili poslu.

Takođe pomaže: reći „uprkos svemu“, usprkos svim doživljajima reći „Da“ životu.

Takođe pomaže: jačati sopstveni moral, kako familijarni, tako i politički i verski. Isplati se ne pokleknuti, nego ići dalje.

Ni Vi, ni mi, niko ne može da poništi ono što se desilo, ali Vi možete pomoći sebi da opet učestvujete u životu.

Dejstvo unutrašnjih slika

Možda patite od jednog od ovih simptoma: telesno uzbuđenje povezano sa nervozom i nemirnom, povećana budnost, drhtanje, plašljivost, razdražljivost i smetnje sa spavanjem.

Ili živite u stalnoj uzbuni, ne možete se koncentrisati, utučeni ste i ne možete ništa osećati.

Možda imate osećaj da više nemate kontrolu, i da događanja u svetu i svoju ličnu budućnost vidite samo negativno.

Uz pomoć metoda za opuštanje i imaginaciju naučićete da aktivno kontrolišete određene telesne procese. Vežbe vode ka smanjenju opšteg nivoa uzbuđenja i umanjenju telesnih stanja napetosti, što smanjuje stres i bolove. Osećaćete se bolje, a takođe ćete i bolje spavati i koncentrisati se. Strah će Vam se smanjiti. Redovno vežbanje poboljšava shvatanje spostvenoga tela, telesne mane se ispravljaju ili nestaju. Bolovi se olakšavaju. Sve ove vežbe će Vam pomoći da se opustite, da nađete mir i sigurnost. Naučićete kako mogu nastati pozitivna, lepa osećanja.

Ako se pitate kako funkcioniše rad sa unutrašnjim slikama, onda prosto zamislite da zagrizete u limun. Posmatrajte šta se pri toj zamisli dešava u Vašem telu. Možda ćete sada razvući lice u grimasu i čvrsto zatvoriti oči, možda imate osećaj da stvarno imate kiseli ukus u ustima i da Vam se u ustima sve steže, možda se čak i stresete. Vaše telo reaguje na tu slikovitu predstavu isto kao da ste stvarno zagrizli limun.

Kada se naviknete na rad sa unutrašnjim slikama, moći ćete pri svakoj zamisli osetiti pozitivna osećanja koja su za Vas povezana sa tim slikama. To stvara dobre osećaje i pomaže Vašem telu da se opusti.

Na ovom CD-u ćete naći dve različite vežbe za opuštanje (uvod odnosno indukcija br. 1 i 2), i dve vežbe imaginacije (br. 1 i 2). U praksi ove vežbe za opuštanje služe kao uvod u rad sa unutrašnjim slikama.

Kako bismo omogućili individualno oblikovanje i bolju primerenost Vašim ličnim potrebama, podelili smo ovaj deo u više delova. To znači da možete izabrati koji uvod želite da kombinujete sa kojom indukcijom.

Napomena: Da bismo stvorili prijatnu atmosferu punu poverenja, a i pošto u mnogim kulturama ne postoji oslovljavanje sa "Vi", odlučili smo se za oslovljavanje u drugom licu jednine (dakle "Ti").

1. Vežbe

1.1. Vežbe za opuštanje: preko disanja

Sedi udobno, stopala su na podu, ruke su položene na naslonu za ruke ili su u krilu, kičma je ispravljena, glava je opuštena na ramenima.(4)

Udahni duboko nekoliko puta i diši smireno.(4)

Kada se pojave misli, pusti ih da prolete kao oblaci na nebu, i ne pokušavaj da ih uhvatiš.(2)

Udahni (1) – izdahni (1) – udahni (1) – izdahni (1) – udahni (1) – izdahni (1).

Nađi jednu određenu tačku u sobi, na primer na suprotnom zidu (3), i skoncentriši se pogledom na tu tačku. (2) Pokušaj da ne pomeraš očne kapke. (2)

Broji polako i tiho unazad od deset do jedan i pazi da pri tome i dalje mirno dišeš. (1) (Ostavi po 2 sekunde između svake brojke.)

Ako želiš, možeš pri tome polako da zatvoriš oči. (1) Ali budi svestan da ih u toku vežbe možeš u svakom trenutku otvoriti, i tako se vratiti u sadašnjosti i u trenutnu realnost.

Kad stigneš do 1, osećaš se mirno i na svom mestu.

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1.

1.2. Vežbe za opuštanje: preko opuštanja mišića

Sedi udobno, oba stopala su na podu, ruke leže opušteno na ručkama stolice ili u krilu, kičma je uspravljena, glava leži opušteno na ramenima.(4)

Udahni duboko nekoliko puta i i diši smireno.(4)

Kada se pojave misli, pusti ih da prolete kao oblaci na nebu, i ne pokušavaj ih uhvatiti. (2)

Udahni (1) – izdahni (1) – udahni (1) – izdahni (1) – udahni (1) – izdahni (1).

Svaki put pri izdisaju zamisli da sve ono što te opterećuje, spada sa tebe. (1) Pri svakom udisaju zamisli da sa svežim vazduhom i kiseonikom primaš i svežu energiju života. (3) Osećaš kako se smiruješ sa svakom dahom, kako sve više uspevaš da se opustiš i kako te disanje nosi u tvoje središte tela. (2)

Ako želiš, možeš tokom sledeće vježbe polako zatvoriti oči. (1) Ali budi svestan da ih u toku vežbe možeš u svakom trenutku otvoriti, i tako se vratiti u sadašnjost i trenutnu realnost. (1)

Pusti pažnju da polako luta kroz tvoje telo. (1)

Kako se osećaju stopala dok stoje na podu? (3) Da li ti daju oslonac u ovoj poziciji? (2) Da li su zgrčena? (2) Promeni njihov položaj dok god ne dobiješ utisak da imaš dobar i siguran kontakt sa podom. (5)

Kako ti se osećaju noge? (3) Jesu li napete? (2) Opusti ih, ako želiš možeš ih i malo protresti. (3) Promeni i ovde položaj sve dok god ne dobiješ opuštenu osjećaj u nogama. (4)

Kako ti se osećaju stražnjica i leđa? (3) Kako se osećaš pri kontaktu sa stolicom na kojoj sediš? (2) Jesu li ti stražnjica i leđa napeta? (2) Kako se osećaš pri tome? (2) Je li hladno ili tvrdo? (2) Pokušaj da na trenutak stegneš sve mišiće u stražnjici (1), tako ih drži na trenutak – pauza (2) – a onda opet opusti. (2) Kako se osećaš pri tome? (2) Je li sada toplije nego pre (1), mekše? (2) Sad sve to uradi i sa leđima (1): stegni (1) – drži (2) – opusti (2). Kako je sada u poređenju sa prethodnim stanjem? (4)

Skreni polako pažnju ka tvojim rukama (1): Kako ti se osećaju ruke? (3) Da li se pri tome pojavljuju neke boje? (2) Neki utisci? (2) Neka osećanja? (2) Stegni mišiće u rukama, savi pri tom jednu ruku (2). stegni (1) – drži (2) – opusti (2). Ima li razlike u poređenju sa prethodnim stanjem? (2) Da li su se boje promenile? (1) Da li je sada osećaj drugačiji? (4)

A šta ti je sa ramenima? (1) Kako ti se ona osećaju? (2) Da li su napeta? (1) Tvrda ili mekana? (1) Imaš li utisak da na njima leži veliki teret? (1) Možda ih želiš pomerati, njima kružiti, tresti ih. – pauza (3) – Povuci ramena ka gore, prema ušima. stegni (1) – drži (2) – opusti (2) – pauza (2) – Kako se sada osećaš? (2) Je li se nešto promenilo u poređenju sa prethodnim stanjem? (3)

Usmeri sada pažnju na svoju glavu. (1) Gde osećaš glavu? (1) Osećaš li neku vezu između glave i ostatka tela (2), ili su oni nepovezani, jedno iznad drugog? (2) Da li osećaš da ti je glava teška ili laka? (2) Topla ili hladna? (2) Pusti glavu da polako i blago kruži. (2) Oseti kružna kretanja vrata i glave. (2) Pusti potom glavu da se opet smiriti u središtu. (3) Kako se osećaš pri tome? (2) Šta je drugačije nego pre? (3)

Na kraju, još jednom stegni sve mišiće tela. (1) stegni (1) – drži (2) – pusti. (2) Oseti svoje telo (1). Kako se ono sada oseća? (2) Šta osećaš? (2) Je li nešto drugačije nego pre ove vežbe? (3) Usmeri sada pažnju opet na svoje disanje. (1) udahi (1) – izdahni. (1)

2. Vežbe imaginacije (zamišljena putovanja)

Još jednom, kao podsetnik:

Kada zatvoriš oči, u svakom trenutku naravno možeš i opet da ih otvoriš. Na primer, čim osetiš strah, ili se osećaš loše, možeš jednostavno da otvoriš oči i tako da se vratiš u sadašnjost i u trenutnu stvarnost.

2.1. Vežba imaginacije: mesto zaštićenosti

Pre nego što počnete sa vežbom imaginacije, uradite jednu od vežbi opuštanja

Udahni duboko nekoliko puta.

Udahni(1) – izdahni(1) – udahni(1) - izdahni(1) – udahni(1) – izdahni(1).

Zamisli da na krilima svoje mašte uz pomoć fantazije putuješ na neko mesto, na kom se možeš osećati sigurno i zaštićeno. (1) Mesto koje bi moglo biti tvoj dom. (1) Mesto na kom možeš naći tišinu i mir. – (Pauza) – (3)

To može biti neko mesto u prirodi (1); kao na primer, neko mesto na moru (1), na plaži (1), mesto u planinama (1), u šumi ili na livadi punoj cveća. (1) To može biti neka kuća ili pećina. (1) To može biti neko mesto koje postoji u stvarnosti(1), ili neko mesto koje postoji samo u tvojoj mašti.– Pauza (3) –

Budi otvoren za ono što sada možeš videti svojim unutrašnjim očima. – Pauza (2) –

Šta možeš videti? (2) Kakve boje postoje na tom mestu, na kom se možeš osećati sigurno i zaštićeno? – Pauza (2) – Koliko su jake i blještave boje? – Pauza (2) – Da li su boje, i njihova snaga i blještavost drugačije nego kada ih vidiš svojim “normalnim” očima? – Pauza (2) – Eksperimentiši sa bojama, promeni njihovu blještavost i jarkost, pusti ih da budu svetlije ili tamnije. (1) Kakve su razlike? – Pauza (2) – Nađi potom tonove boja, koji su za tebe prijatni.- Pauza (3) –

Šta čuješ? – Pauza (2) – Kakvi zvuci dopiru do tvojih ušiju? – Pauza (2) – Možda čuješ vetar (1), zvukove šume (1), talase mora (1), šum potoka (1) ili cvrkut ptica (1)? Možda ćeš, ako duže slušaš, čuti neke melodije iz svih tih tonova i zvukova? – Pauza (3) –

Šta mirišeš? (1) Koji mirisi su prisutni na mestu, na kojem možeš da nadješ tišinu i mir? (2)
Kakav miris je u vazduhu? – Pauza. – Možda možeš osetiti i neki ukus (1), na primer morsku
so u vazduhu. – Pauza (3) –

Kakvo je tlo ispod nogu? (2) Hodaš li po mekanom tlu, koje svakim tvojim korakom elastično
popušta (1), na primer u šumi (1), na livadi (1), na plaži? – Pauza (2) - Ideš li bosonog, ili nosiš
cipele? (1) Kako osećaš travu ili pesak pod nogama? – Pauza (3) –

Osećaš li još nešto drugo? (2) Na primer vetar, koji ti se igra s kosom, (1) ili toplinu sunca na
koži? (1) Ili osvežavajuće kapi vode na rukama ili licu? – Pauza (3) –

Možda postoje još i drugi utisci? (2) Otvori se sa svim svojim čulima! (1) Šta sve primećuješ
na tom mestu gde se osećaš sigurno i zaštićeno (1), koje je tvoj dom (1), gde nalaziš tišinu i
mir? – Pauza (3) –

Ne zaboravi da možeš ono što tvojim čulima nije prijatno – boje (1), zvukove (1), mirise (1) –
slobodno izmeniti sve dok oni ne budu prijatni za tebe. – Pauza (5) –

Udiši u sebe svakim dahom tišinu (1), mir (1), sigurnost (1) i zaštićenost tog mesta. (1) Oseti
kako se u tvom telu šire snaga i moć koje ti pruža to mesto i kako oni pristižu u svaku ćeliju
tvoga tela. Možda želiš da se malo odmoriš? (1) Onda potraži u svojoj blizini mesto, na kom
možeš da legneš ili sedneš. Oseti duboki mir koji te okružuje. – Pauza (3) –

Možda želiš i to mesto malo bolje da istražiš? (1) Onda prošetaj malo unaokolo. Šta sve ima
da se otkrije? – Pauza (3) –

Možda tu postoje još i druga živa bića? (1) Možda životinje (1), ljudi ili druga bića? (1) Ne
zaboravi da samo oni koji imaju tvoju dozvolu, smeju i mogu stupiti na to mesto. (1) To
mesto je zaštićeno i ti si tu potpuno bezbedan. (2) Pozdravi ta bića, ljude i životinje koje
srećeš. (2) Oseti prisnost među vama (1), duboku povezanost (1), radost zbog toga što ste se
sreli i što ste zajedno. – Pauza (5) –

Sada se polako uputi nazad. (2) Oprosti se od ljudi, životinja, bića koje si sreo. (2) Oprosti se u
znanju da ti sada poznaješ put ka tom mestu i da možeš u svako doba da se tu vratiš. Moraš
samo da zatvoriš oči i zamisliš to mesto. (3)

Zahvali se svima onima koje si tu sreo. (2) Zahvali se i tom mestu, na kom si mogao da se
osećaš sigurno i zaštićeno (1), na kojem si doživeo tišinu i mir (1), koje je za tebe kao dom. (1)
Oseti zahvalnost u sebi. (2)

Kad se uputiš nazad, budi svestan da sve te dobre osećaje nosiš i dalje u sebi. (1) Oni su sad
sačuvani u tvom telu. – Pauza (3) –

Skoncentriši se sada opet na svoje disanje. (1) Oseti kako udišeš i izdišeš. (1)

udahni(1) – izdahni(1) – udahni(1) - izdahni(1) – udahni(1) – izdahni(1).

Stavi obe ruke - jednu preko druge - na srce (1) i oseti, kako sva ona dobra osećanja koja si sa onog mesta sigurnosti i zaštićenosti poneo, teku u tvoje srce. (2) Oseti toplinu svojih ruku na srcu. (1) Oseti tišinu i mir koji te okružuju. (1) Od sada se svaki put kad staviš ruke na srce (1), možeš povezati sa tom tišinom, tim mirom, tim osećajem sigurnosti i zaštićenosti. – Pauza (3) –

Potom polako otvori oči (1) i se vrati u sadašnjost – u trenutnu stvarnost. (1) Oseti granice svog tela (1), oseti kako tvoje telo dodiruje stolicu na kojoj sediš, ili tlo na kom ležiš. – Pauza (3) –

Protegni se i istegni (1), prodrmaj ruke i noge (1), možda tvoje telo želi da se protrese ili prošeta unaokolo. (1) Oseti novu moć i novu snagu u sebi.

2.2. Vežba imaginacije: vrt

Pre nego što počnete sa vežbom imaginacije, uradite jednu od vežbi opuštanja
Udahni duboko, nekoliko puta.

Udahni(1) – izdahni(1) – udahni(1) - izdahni(1) – udahni(1) – izdahni(1).

Zamisli sada kako na krilima mašte uz pomoć fantazije putuješ. (2) Zamisli jedan vrt. – Pauza (3) –

Kako izgleda taj vrt? – Pauza (3) –

Možda je taj vrt okružen živom ogradom (1) ili zidom na kom raste bršljan. (1) Ili je možda taj vrt okružen drvećem. – Pauza (2) –

Je li to neki neuredni vrt (1) ili vrt sa negovanim cvećem i povrćem? (1) Je li to više vrt sa biljkama za uzgajanje ili neka vrsta malog parka? (2)

Možda taj vrt zaista postoji, ili on postoji samo u tvojoj mašti. (2)

Šta sve postoji u tvom vrtu? – Pauza (2)-

Možda ima cveća, žbunja, grmlja, drveća ili travnate površine? (2) Možda se u tvom vrtu nalazi bunar, jezerce sa ribama ili mali potočić? – Pauza (3) –

Šta još ima da se otkrije? (1) Postoji li klupa, ljuljaška ili neka druga mogućnost da se sedne? – Pauza (2) –

Da li u tvome vrtu žive životinje? (1) Ako da: koje? (1) Kako one izgledaju? (1) Kako se oglašavaju? (1) Da li su pitome ili nisu? – Pauza (3) –

Svesno pogledaj sve što vidiš? (1) Kakve su boje u tvom vrtu? – Pauza (2) – Koliko su jarke i blještave te boje? – Pauza (2) – Možda su one intenzivnije i blještavije nago kada ih gledaš “normalnim očima”. – Pauza (2) – Eksperimentiši sa bojama (1), promjeni im jarkost i blještavost (1), pusti ih da postanu svetlije ili tamnije. (1) Kako se osećas sa tim razlikama? – Pauza (3) – Nađi nijanse i jarkost boja, koje su za tebe prijatne. – Pauza (3) –

Šta čuješ? – Pauza (2) – Kakvi zvuci ti dopiru do ušiju? – Pauza (2) – Možda čuješ vetar (1), šum drveća (1), žubor potoka ili cvrkut ptice (2)?

Šta mirišeš? (2) Koji mirisi su prisutni u tvom vrtu? (1) možda možeš osetiti miris cveća, drveća, biljki, trave? – Pauza (3) – Možda možeš osetiti neki ukus – Pauza (2) –

Kakvo je tlo ispod nogu? (1) Hodaš li po mekanom tlu, koje svakim tvojim korakom elastično popušta – Pauza (2) - Hodaš li po mekanoj travi, lišću ili pesku? (2) Ideš li bosonog, ili nosiš li cipele? (1) Kako se osećaš pritom (3) –

Osećaš li još nešto drugo? (2) Na primer vjetar koji ti se igra s kosom ili toplinu sunca na koži? (2) Ili osvežavajuće kapi vode na rukama ili licu? – Pauza (2) –

Možda postoje još i drugi utisci? (2) Otvori se sa svim svojim čulima! Šta sve opažaš u tvom vrtu? – Pauza (4) –

Ne zaboravi da možeš ono što tvojim čulima nije prijatno – boje (1), zvukove (1), mirise (1) – slobodno izmeniti sve dok oni ne budu prijatni za tebe. – Pauza (5) –

Nakon što si se sada već donekle upoznao sa tvojim vrtom, zamisli veliku gomilu organskog đubriva. (2) Gomilu komposta, koje može sve preraditi i opet pretvoriti u zemlju. (2) Gde se u tvom vrtu nalazi ovaj kompost? (2) Kako on izgleda? (2) Šta mirišeš? (2) Šta još primećuješ? – Pauza (4) –

Sada zamisli da sve ono što te opterećuje nosiš u rancu na leđima. (3) Možda je taj teret vrlo težak za tvoja ramena, možda su ti leđa već savijena pod tim teretom. (2) Spusti ranac i stavi ga na zemlju pored sebe. (2) Raspakuj sve stvari koje se nalaze unutra i pregledaj ih jednu po jednu. (3)

Preispitaj svaku pojedinačnu stvar i odluči da li je želiš zadržati ili odbaciti. (2) kojih od tih stvari želiš da se oslobodiš (1), šta želiš da odbaciš? (3)

Stavi sve ono što želiš da zadržiš na stranu. (1) A ono što te opterećuje i što želiš da odbaciš, stavi na gomilu đubriva. – Pauza (5) –

Budi svestan toga da će gomila đubriva sve preraditi i vratiti u kružni tok prirode. Zamoli za to preobraženje. – Pauza (5) – Oseti olakšanje koje sada osećaš. (3) Kako se osećaš sa tom lakoćom? (2) Sada kada si odbacio sve što te opterećuje tako da sve to može da bude prerađeno i pretvoreno u zemlju. – Pauza (3) – Gde u tvom telu osećaš tu lakoću? – Pauza (5) –

Kada si siguran da je sve što želiš da odbaciš sada na gomili đubriva (1), spakuj sve što želiš da zadržiš nazad u svoj ranac. (2) Pogledaj te stvari koji opet pakuješ i nosiš sa sobom. (2) Možda želiš sledeći put kada dođeš ovamo još više stvari da ostaviš i odbaciš. (1) Ali možda ti je za danas i dovoljno tako kako je sada. – Pauza (4) –

Kako sada izgleda tvoj ranac? (2) Je li on manji nego pre? (1) Da li ga još uvijek prepoznaješ? – Pauza (3) – Sada ga opet stavi na rame. Možda te iznenađuje kako je sada lagan i moraš da se navikneš na novu težinu. (2) Kako se osećaš sa tim lakim ranacem na leđima? (2) Kako se osećaju tvoja ramena i leđa? (2) Osećaš li olakšanje? (1) Gde još u telu osećaš to olakšanje? – Pauza (2) – Za šta sad ima novog prostora u tebi? (5) – Pauza –

Sada udahi i izdahni nekoliko puta duboko. (1) Oseti kako se ova nova lakoća širi u tvom telu i kako dopire u svaku ćeliju tvog tela. – Pauza (4) –

Oseti kako se u tebi pored lakoće šire radost i nova hrabrost za život. – Pauza (5) –

Uputi se sada polako nazad. (2) Oprosti se od tvog vrta, tog mesta preobraženja. (2) Oprosti se u znanju da ti sada poznaješ put ka tom vrtu i da možeš u svako doba da se tu vratiš. (1) Moraš samo zatvoriti oči i zamisliti tvoj vrt i tvoj kompost. (3)

Kad se uputiš nazad, budi svestan da sve te dobre osećaje nosiš sa sobom. (1) Oni su sad sačuvani u tvom telu. – Pauza (3) –

Skoncentriši se sada opet na svoje disanje. (1) Oseti kako udišeš i izdišeš. (1)

udahni(1) – izdahni(1) – udahni(1) - izdahni(1) – udahni(1) – izdahni(1).

Stegni obe ruke u pesnice. – Pauza (2) – Potom ih brzo otvori i široko raširi prste, tako da se pri otvaranju pesnice čuje zvuk klizanja prstiju preko dlana. (3) Pri otvaranju pesnice i širenju prstiju zamisli kako sada stvarno sve ono ispuštaš što te opterećuje. (2) Oseti lakoću i novu životnu hrabrost u sebi. – Pauza (3) –

Potom polako otvori oči (1) i vrati se u sadašnjost – u trenutnu stvarnost. (1) Oseti granice svog tela (1), oseti kako tvoje telo dodiruje stolicu na kojoj sediš, ili tlo na kom ležiš. – Pauza (3) –



Protegni se i istegni (1), prodrmaj ruke i noge (1), možda tvoje telo želi da se protrese ili prošeta unaokolo. (1) Oseti novu moć i novu snagu u sebi.

Aus dem Deutschen ins Bosnische/Kroatische/Serbische übersetzt von Cornelia Marks