

7 PYTAŃ SPOKOJU

Mantra na początek ;) ? Posłuchamy czegoś razem, kiedy ja piszę, a Ty będziesz czytać ? Masz ochotę? Proponuję mantrę 12 Tary w wykonaniu Devy Premal. Zapętl sobie, żeby starczyło Ci na dłużej, jeśli spodoba Ci się tak, jak mi :)

<https://www.youtube.com/watch?v=tJ75vHPeKOs>

Spokój ma wiele odcieni. Niepokój także.

„7 pytań spokoju” to taka trochę pierwsza apteczka mentalnej pomocy, którą możemy wykorzystać kiedy wkrada się niepokój, dopada nas niepokój lub zalewa nas niepokój. Bo to różnie z nim bywa. Z jego siłą. Nazywa się stresem, niepokojem, strachem, lękiem. Jest tylko krótszym lub dłuższym czasem braku spokoju.

Niepokój to często efekt jakiś niepokojących myśli. A większy spokój to często efekt przeciwnych myśli. Pokojących ? Nie ma takiego słowa. Kojących może weźmy ;)

Dlatego warto się naszym myślom przyjrzeć, a to kilka pytań, które mogą w tym pomóc:

1. Czego potrzebuję?

Pierwsze, co przychodzi mi do głowy, to zadbanie o siebie w momencie przeżywania tak trudnej emocji jaką jest lęk czy niepokój. Zadbanie o swoje potrzeby. Te najprostsze. Kiedy zapytam siebie sama „**CZEGO POTRZEBUJĘ?**” otwieram sobie drogę do uspokojenia. Denerwuję się czymś i może ulgę przyniesie mi kubek ciepłej melisy ? Jest mi aż zimno ze strachu, może przytulenie się do kogoś zrobi trochę roboty? Może wyjście na dwór i popatrzenie na słońce ? Może coś innego ? Mojego. Zaspakajającego moje potrzeby teraz, w tym trudniejszym czasie.

2. Czy to mi służy ?

Bycie w niepokoju, to czasem bycie jak chomik w kołowrotku. Kiedy to piszę nagle zauważam, że napisało się „hamak w kołowrotku” ... Zamieniam na „chomik”. I nagle myślę „no tak, gdyby był to hamak ... bujanie się ... relaks... wakacje ... Gdyby w kołowrotku był hamak, na którym mógłby odpocząć chomik, to byłoby już z górki ... Póki co nie widzę tam hamaka, więc pociągnę temat chomika ;). Nakręcamy się. I nie jest tak łatwo z tego kołowrotka wyskoczyć. Nie jest łatwo, ale właśnie tego najbardziej potrzebujemy, przerwania reakcji stresowej, zatrzymania strumienia hormonów stresu, odpoczynku, regeneracji. Wiem, że nie jest to łatwe kiedy jesteśmy tam w środku, w środku niepokoju czy stresu. Ale jeśli tylko zdołamy przebić się z pytaniem „**CZY TO MI SŁUŻY?**” mamy szansę na zmniejszeniu skutków stresu. W jaki sposób? Poprzez odpowiedzenie sobie na kolejne pytanie, które brzmi „co mi służy”, a następnie zrobienie tego. Siedzę sztywno 4 godziny przy biurku, nie wstając nawet po herbatę, moje ciało spięło się i jakoś to z trudem ciągnie. Czytam wiadomości, jedno po drugim, afera, tragedia, pandemia, wojna, inflacja, katastrofa. Jak się po tym czuję ? Czy to mi służy ? Co mi służy? Co zrobię innego, jak już wiem, że tamto mi nie służy ?

3. Czy mogę w tym pobyc ?

Zdarza się, że lęk zalewa nas jak ogromna fala oceanu. Chcemy tego uniknąć, uciec przed nim tak, jak uciekamy na plaży, gdy woda chce nas pochłoniąć. Może chce tylko pochłoniąć nasze kostki czy kolana, ale jest zimna, nieprzyjemna i chcemy tego uniknąć. Wiec nie jest to łatwe z zimną wodą na plaży, tym bardziej nie jest to łatwe z niepokojem, lękiem. „**CZY MOGĘ W TYM POBYĆ?**” Czy mogę sobie pozwolić na to, by przez jakiś czas tak się czuć? Bo przecież nie będzie to trwało wiecznie. Nic nie trwa wiecznie. Wszystko mija. To mija. Czy mogę być troszkę bardziej spokojna w moim niepokoju? Spokojny, dłuższy wdech, spokojny, dłuższy wydech. Czy mogę troszkę bardziej uwierzyć, że ogarniam? Spokojny, dłuższy wdech, spokojny, dłuższy wydech. Jestem. Pozwalam na to, żeby emocje płynęły przeze mnie. To powolny proces obejmowania niepokoju. Aż do stania na plaży, przyjmowania na siebie kolejnych fal i uczucia, że dajemy radę i ... że woda miejscami jest nawet leciutko ciepła i mniej nieprzyjemna, że ja właściwie ogrzewam tą wodę sobą ;) Pobyć z niepokojem, tak jak on chce pobyć ze mną teraz i przyjąć, że może do czegoś służy, może coś ważnego mówi.

4. Czy to cała ja ?

Tu podobnie jak w punkcie nr 3. Zdarza się, że doświadczamy niepokoju w taki sposób, że wydaje się, że jest tylko on. Tylko on i że cała się boję, cała jestem nim. Wydaje się wtedy, że każda nasza komóreczka czuje się tak samo źle, a włosy, których mamy średnio 150 tysięcy, jeżą się ze strachu, jeden po drugim. Nie wiadomo jak dokładnie policzyć ile jest tych wszystkich komóreczek w naszym ciele (podobno średnio 38 biliona?), więc aż strach się bać ile tego jest, jeśli powiem, że „cała się boję” ;). Ale tak czasem jest, czasem cali się boimy. I wtedy weźmy to pod lupę, weźmy to pod mikroskop, jak te komóreczki, żeby zobaczyć czy nie ma tam jakiejś choćby małej części, która nie boi się lub boi się mniej. Części, która czasem w bajkach bywa tym najmniejszym zwierzątkiem, tą wiewiórką, czy tym szczurkiem, który troszkę się trzęsie, ale czuje, że da radę. To zwierzątko to tylko część, tylko jedna postać w bajce, ale jego głos daje często nadzieję nawet dwumetrowym niedźwiedziom ;)

Na pytanie nr 4 odpowiem „**MOŻE TO TYLKO CZĘŚĆ?**”.

5. Co mogę zrobić już teraz ?

Lęk często odsyła nas do naszej bardziej bezradnej części. Tak mocno odcina nas od rozwiązań, tak bardzo wiąże nam ręce i unieruchamia nogi, że sądzimy przez jakiś czas, że nie ma dobrego wyjścia z danej sytuacji lub nawet w ogóle wyjścia. Jak ta tabliczka „Wyjścia nie ma”. Wtedy, w ramach „cucenia” siebie i uruchamiania naszej pomysłowej części mózgu warto zadać sobie pytanie „**CO MOGĘ ZROBIĆ JUŻ TERAZ?**” Czasem od razu pojawi się odpowiedź i robi nam się lżej, bo poczujemy na powrót więcej swojej sprawczości. A czasem nad odpowiedzią trzeba będzie popracować dłużej. Choćby najprostszą odpowiedzią. Dłużej. Jedną rzecz, którą mogę zrobić teraz, by poczuć się lepiej, to ...

6. A co jeśli się uda ?

Czasem niepokój jest po prostu martwieniem się. Martwieniem się czy z czymś zdążymy, coś załatwimy, czy coś się uda. Wybieganiem myślami w przyszłość i zastanawianiem się jak to będzie. Czasem jest wyobrażaniem sobie jedynie czarnych scenariuszy. Warto wtedy naprzeciw tych wątpliwości i obaw postawić jedno, wyprostowane, mocno stojące na swoich nogach „**A CO JEŚLI SIĘ UDA?**”. Jedno „Acojeślisieuda” idące krok po

kroku, ku przyszłości, w nieznane, ubrane w ciepły szaliczek zaufania.

7. Za co jestem wdzięczna ?

Może brzmi to trochę odległe, bo kiedy coś nas niepokoi, to wydaje się być dalekie od zadowolenia, wdzięczności. W takich sytuacjach przypomina mi się amerykańska poetka, aktywistka i inspiracja dla wielu ludzi - Maya Angelou. Powiedziała ona kiedyś „Hope and fear cannot occupy the same space”. Invite one to stay”. Bardzo mnie zainspirowała tymi słowami w pandemii, dała mi kierunek odnośnie tego, czego chciałabym się trzymać.

Podobnie działa zaproszenie wdzięczności. Bo czasem niepokój przybiera odcień braku, poczucia, że czegoś nam zabraknie, czegoś dla nas nie będzie. Wtedy warto połączyć się z wdzięcznością za to, co jest. Wymienić w myślach 1,2,3, 5 rzeczy, za które jestem wdzięczna. Za serce:) ? Że bije nieustannie, chociaż w niepokoju nieco szybciej lub całkiem szybko? Że jest ktoś przy mnie teraz ... Że ... **„ZA CO JESTEM WDZIĘCZNA?”**

Niepokój ma wiele odcieni. Spokój także... :)

PS. I jeszcze pdf dla Ciebie ze wszystkimi pytaniami na wynos. Możesz je sobie pobrać, jeśli Ci się spodobały. Tak do pamiętania i ćwiczenia. Bo tekst pisało mi się duuuużo krócej niż ćwiczenie tych rzeczy. Tekst już skończyłam, a te rzeczy nadal ćwiczę. Jak mięśnie na siłowni. Mięśnie spokoju. Trochę już umięśnionymi ramionami spokoju obejmuje teraz swój niepokój czy ten tekst nie okaże się za długi, za ..., za ...

Nika Borowska

psychoedukatorka wedyjska, praktyk ajurwedy, coach wedyjski
nika.borowska@gmail.com