

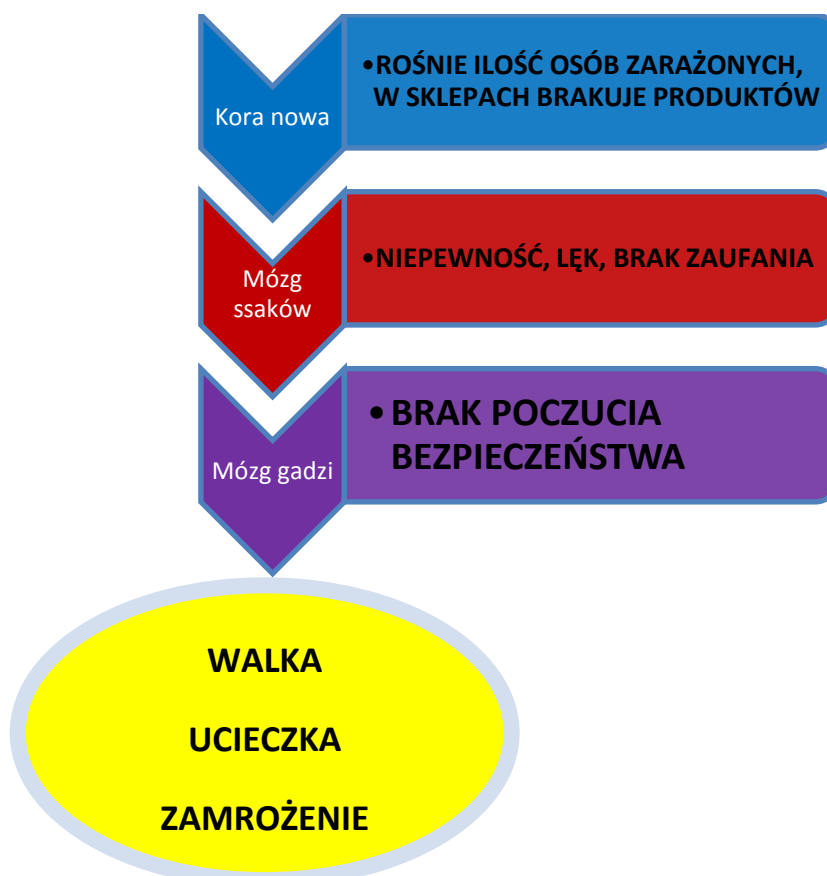
## ZOSTAŃ W DOMU I ZADBAJ O SWÓJ UKŁAD NERWOWY

Jako terapeuta zajmujący się traumą postanowiłem napisać o tym jak nasz system nerwowy reaguje na sytuację zagrożenia i jak możemy przywrócić mu równowagę. Być może tekst, który w zamiarze nie ma być specjalistyczny i skierowany do specjalistów przyda się komuś w tym trudnym czasie, kto czuje napięcie, rosnący dyskomfort i brak poczucia bezpieczeństwa.

Należę do społeczności praktyków, którzy ukończyli szkolenia z metody Somatic Experiencing (doświadczenie somatyczne) oraz (SOMA-Embodiment SOMA-Ucieleśnienie). Nie chcę zbyt często używać terminu trauma. W sytuacji, kiedy jesteśmy "karmieni" informacjami, które nas niepokoją i powodują wzrost pobudzenia w układzie nerwowym potrzebujemy "zaprosić" nasze odczuwające ciało do tych aspektów rzeczywistości, które wzmocnią nasze poczucie bezpieczeństwa.

### DROGA OD GÓRY

Najczęściej nasz mózg kojarzy nam się z racjonalnym myśleniem, co nie oznacza wcale, że w sytuacji zagrożenia, pozwala nam to skorzystać z najbardziej optymalnej strategii. Nasz "myślący mózg" to najmłodsza część, która wypełnia tylko około 30 procent miejsca wewnątrz naszej czaszki. Pod nim znajdują się dwie, ewolucyjnie starsze części. Ta, która jest odpowiedzialna za identyfikowanie samopoczucia, bezpieczeństwa, zagrożeń, głodu, zmęczenia, pożądania, tęsknoty, podniecenia, przyjemności i bólu nazywana jest mózgiem emocjonalnym lub ssaków. Jest jeszcze najstarsza część, która odpowiada za rejestrowanie i obsługę fizjologii naszego ciała w czasie rzeczywistym. W obecnej sytuacji próba zachowania spokoju przy pomocy najmłodszej części naszego mózgu może okazać się nieskuteczna. Dlaczego? To w jaki sposób (wiedza potoczna) i jakie docierają do nas informacje może wpływać na to jak będziemy postrzegać rzeczywistość wraz z towarzyszącymi temu emocjami i reakcjami fizjologicznymi.



## **DROGA OD DOŁU**

Mózg każdego człowieka od życia płodowego rozwojem przypomina kolejność nadaną nam w toku ewolucji: mózg "gadzi", mózg "ssaków". Może więc jest szansa przywrócić sobie poczucie bezpieczeństwa zaczynając od tej najstarszej (czasem nazywanej najbardziej prymitywnej) części naszego mózgu?

Może kiedy spróbujemy zaprosić w pierwszej kolejności naszą uwagę do odczuwania, odbierania rzeczywistości przez zmysły, będziemy potrafili przywrócić sobie poczucie bezpieczeństwa a tym samym zdolność zadbania o siebie i innych. Zacznijmy od prostego ćwiczenia:

Spróbuj wygodnie usiąść. Obie stopy połóż na podłodze. Przez chwilę sprawdź czy czujesz twardy, stabilny grunt pod stopami. Jesteśmy ssakami naziemnymi. Kiedy czujemy grunt nasze poczucie bezpieczeństwa wzrasta. Idąc uwagą od stóp spróbuj poczuć inne miejsca w ciele, które mają podparcie, są podtrzymywane przez to na czym siedzisz. Wolno rozejrzyj się w swoim najbliższym otoczeniu, zatrzymując wzrok na tych elementach, które w ciele mogą powodować rozluźnienie (pozwalają zwolnić oddech, powodują, że twoje serce wolniej bije). Jeśli nie jesteś sam nawiąż kontakt wzrokowy z najbliższymi. Odczucia i emocje nie są czymś stałym w naszym życiu. Zmieniają się. Nabierają na sile, słabną, zmieniają się. Jeśli podczas wykonywania tego ćwiczenia zauważyłeś, że poczułeś się lepiej to jest to dowód, że "droga od dołu" działa. Jeśli nie, spróbuj nie zniechęcać się. Może potrzebujesz więcej czasu, może warto powtórzyć ćwiczenie. Większość z nas nie nauczyła się ufać temu co płynie z naszego ciała. Na odczucia i emocje a następnie na postrzeganie rzeczywistości możemy wpływać poprzez: słuchanie muzyki, ruch, taniec, medytację i inne aktywności. Należy do nich również odpoczynek, który w naszej kulturze bywa nazywany "nic nierobieniem".

## **STADO**

Na nasze poczucie bezpieczeństwa ma wpływ również obecność i samopoczucie innych osób. To cecha wspólna, która nas upodabnia do innych ssaków. W 1994 roku grupa naukowców odkryła neurony lustrzane. To ich istnienie wyjaśnia dlaczego zdolni jesteśmy do empatii, naśladownictwa, synchronizacji. W obecnej sytuacji samopoczucie innych osób w naszym otoczeniu może dostrajać się do naszego a nasze do samopoczucia, które odbieramy z otoczenia. Im bardziej sytuację będziemy przeżywali jako niebezpieczną, zagrażającą tym mniejszy możemy mieć "apetyt" na kontakt z najbliższym otoczeniem. Podczas studiowania podejść terapeutycznych zorientowanych na ciało podano nam bardzo przystępną definicję sytuacji, którą odbieramy jako zagrażającą. Cechują ją trzy elementy:

# **POCZUCIE ZAGROŻENIA**

**ZA DUŻO**

**ZA SZYBKO**

**ZA  
GWAŁTOWNIE**

Chcąc przywrócić sobie poczucie bezpieczeństwa i odczuwania obecności ludzi w najbliższym otoczeniu potrzebujemy zadbać o trzy inne elementy naszej rzeczywistości:



Spróbujmy spędzić ten czas dbając o swoje układy nerwowe. Od nich zależy funkcjonowanie naszych najbardziej podstawowych funkcji życiowych takich jak: spanie, jedzenie, odpoczynek jak i emocje oraz postrzeganie rzeczywistości. Poniżej zamieszczam linki do ćwiczeń, które zostały opublikowane na stronie [terapiatraumy.pl](http://terapiatraumy.pl) a które mogą pomóc w autoregulacji:

<https://terapiatraumy.pl/2014/11/25/swiadomosc-ciala-w-ruchu-wahadlowym-praktyka/#more>

<https://terapiatraumy.pl/2014/10/08/7-sekretnych-cwiczen-na-nerw-bledny-nie-tylko-dla-traumatyzowanych/>

<https://terapiatraumy.pl/2014/10/17/przez-zoladek-do-traumy/#more>

#### **OSOBY PO TRAUMIE**

Dla osób, które doświadczyły sytuacji traumatycznych docierające obecnie informacje mogą powodować wzrost dyskomfortu i nasilenie nieprzyjemnych symptomów. Jeśli taka osoba nie była, nie jest w kontakcie terapeutycznym może być jej trudno na własną rękę udzielić sobie pomocy. Szukajcie proszę dla siebie wsparcia. Poniżej zamieszczam linki do stron na których można znaleźć kontakt do praktyków metody Somatic Experiencing. Być może niektórzy z nich w obecnej sytuacji mogą zaoferować spotkania metodą on-line.

<https://terapiatraumy.pl/terapeuci-se/>

<http://psse.net.pl/mapa-somatic-experiencing/>

Piotr Antoniak, dnia 14 marca 2020 roku