



Foto: Diana Andelić

Energetska (samo)pomoč

ZA ZBRANO IN MIRNO VOŽNJO

Promet je postal tako samoumeven del našega življenja, da mu ne posvečamo veliko misli, vsaj kadar poteka gladko. Kadar pa se kaj zatakne, nas to lahko popolnoma iztiri. Zelo hudo je, če smo udeleženi v prometni nesreči, obstajajo pa tudi manjše nevšečnosti, ki nam lahko zagrenijo življenje, če jim to dopustimo.

Začnimo z manjšimi zgodbami in si oglejmo, kako vplivajo na nas in naše življenje.

Še preden sem se začel učiti vožnje, sem vedel, da to ni zame, pač nisem tehničen tip! To se je pokazalo tudi med urami vožnje, saj je celo inštruktor potrdil, da sem nespreten. Oba sva se pripravila na dolgo sodelovanje – in res trajalo, preden sem opravil izpit. Čeprav že dvajset let vozim brez večjih težav, nerad prevažam druge, saj bi opazili, kako nespreten sem ...

Danes bi se skorajda zaletel! Butelj v mercedesu se je – namesto vožnji – posvečal blondinki na sovozniskem sedežu in brez smerokaza zapeljal na moj pas. Za las je šlo! Bil sem priseben, hitro sem zasukal volan in zavrl, sicer bi se zaletela! Kaj pa on? Še opazil ni! Jaz pa sem bil še dvajset kilometrov naprej ves iz sebe, zaradi česar sem prevozil rdečo luč ...

Za mano vozi brez prave varnostne razdalje! Hoče prehitovati, pa ni kje – vsi bi bili radi po službi čimprej doma. Vidim ga v vzratnem ogledalu, oči ima izbuljene od napetosti in preklinja. Kaj hoče od mene? Sem mar jaz kriv za gnečo? Nato mi še potrobi. Kaj se pa gre!?

Imela sem prometno nesrečo, z menoj je vse v redu, ampak avto je totalka. Mož me je opozarjal, naj v takem vremenu ne vozim, ampak nekaj me je gnalo na pot. Saj bom previdna, sem si rekla. In sem bila – do nekaj kilometrov pred domom, ko sem začela razmišljati, kaj bom pripravila za kosilo ... Na ovinku me je zaneslo v ograjo in avto je nekajkrat obrnilo. Čisto sem pretresena, še policist je rekel, da sem sama kriva, pa še mož me bo napadel z znanim: "Saj sem ti rekel!" Kje bom dobila denar za nov avto, če pa še ta ni odplačan? Povrhu se je sin začel učiti vožnje, pa ne bo imel česa voziti ... Kako sem bom vozila v službo, zamenjati bom morala po dva avtobusa v vsako smer ... No, pa so šli k vragu prihranki za počitnice ...

Kot noji

Zgodbe so različne, vsem pa je skupno dvoje: dogodek in naš odziv nanj. Na nekatere neprijetne dogodke ne moremo vplivati, življenje nam jih pač prinese naproti, marsikatera pa sprožimo sami, ker ne poskrbimo pravočasno za energetsko (zdaj že vemo, da ta potegne za sabo tudi neurofiziološko, miselno in čustveno) predelavo.

Nasprotno, dovolimo, da se neprijetne vsebine kopičijo, ko pa zanje zmanjka miselnega prostora (to se zgodi hitro, saj ta obsega samo nekaj odstotkov delovanja možganov), jih potlačimo v nezavedno. Počutimo se kar uspešne, saj možgani lahko meljejo kako drugo (pogosto tudi neprijetno vsebino), resnica pa je znana: naš problem se povečuje, saj se z njim ne ukvarjamo dejavno, pač pa dovolimo nezavednemu, da ga obravnava po svoje. Nevrofiziološki procesi (v tem primeru stresni) veselo potekajo naprej, nam spodkopavajo zdravje, jemljejo spanec, onemogočajo, da bi živeli polno, živo življenje. Po nojevsko zakopljemo glavo v pesek in čakamo, kaj bo. Mimogrede, noji tega sploh ne počnejo – odzivajo se ustrezneje od nas, namreč **sproti**.

Odzovimo se takoj!

To je prvo pravilo, ki si ga velja zapomniti. Na dogodek se je vedno bolje odzvati **takoj** na to, saj je tako bolj obvladljiv. Še ko smo sredi neprijetne situacije, lahko z energetskimi pristopi nadziramo neurofiziološke odzive, ki na-

stopijo v izjemno kratkem času, še preden se jih zavemo, ter prevzamejo oblast nad našim mišljenjem in čustvovanjem. Izziv je v tem, da se jih čimprej zavemo.

Tapkanje za vse voznike

Menim, da bi moralo biti tapkanje obvezen del programa avtošol, podobno kot tečaj prve pomoči. Takšno znanje bi vozniki uporabljali preventivno, denimo med čakanjem na zeleno luč ali med prometnim zastojem. Tapkali bi, kadar bi se jim mudilo in bi bili zaradi tega nezbrani (tapkanje okrepi koncentracijo), tapkali bi, kadar bi bila v zraku tista napetost, ki jo vsi poznamo, ko se vsem mudi, pa tudi takoj po tem, ko se nesreča ni zgodila, vendar je to v našem telesu povzročilo orkan. Ljudje, ki redno tapkajo, so trdnješi in jih hud dogodek ne pretrese tako zelo, zaradi česar so tudi boljši vozniki. Poleg tega ima veliko ljudi omejujoče mišljenje o svojih vozniških sposobnostih. Inštruktorji seveda niso terapevti, vendar bi bilo preprosto – če bi poznali tapkanje, bi lahko s to tehniko tečajnikom pomagali rešiti marsikateri problem. Pri tem pozabljamo, da bi morali biti vsi vozniki dobri in zanesljivi, to pa je veliko širši pojem od poznavanja cestno-prometnih pravil.

Ohranimo mirno kri

Najpomembnejše je, da tudi, če smo udeleženi v nesreči, ohranimo mirno kri. Dokler ne pride pomoč, si čas zapolnimo s tapkanjem. Vendar ne pozabite, naučiti se ga je treba pravočasno, da nam bo lahko koristilo v kriznih položajih. Ljudje imajo omejujoče mišljenje o svojih sposobnostih zato, ker so potlačili manjše, na prvi pogled netravmatske dogodke. Obvladujejo jih s humorjem ali z resignacijo. Ker pa gre za ponavljajoče se dogodke, se njihov učinki seštevajo in človeka **zelo** omejujejo v vsakodnevnem življenju, zato se jih je nujno treba lotiti. Če smo priča nesreči, je takšno znanje neprecenljivo, saj lahko takoj ponudimo energetska pomoč pone-srečencem in sebi.

Odpravimo vse posledice

Kaj pa, če se je nesreča že zgodila, vendar jo še vedno nosimo v sebi? Veliko ljudi si še dolga leta ne upa sesti za volan in preprosto upajo, da bo strah sčasoma minil. Doživeli so travmatski dogodek, katerega posledicam pravimo posttravmatski stresni sindrom. Ta je pri vsakem človeku drugačen, kaže pa se v čustvenih, miselnih, vedenjskih ali telesnih posledicah. Nepredelan posttravmatski stresni sindrom prinaša negativne posledice na vseh področjih življenja, čez nekaj let pa utegne eskalirati v obliki hudega izbruha ali duševne/telesne bolezni. Dolgo ga nismo znali zdraviti, z energijskimi pristopi pa je zdravljenje dokaj hitro in nezahtevno. Energetska terapija je razmeroma neboleča in ni stresna, saj se pri tem posamičnih delov sestavljanke travmatskega dogodka lotevamo postopoma, toliko in tako, kot človek zmore. Zato je torej smiselno obiskati terapevta in preveriti, ali je bila naša predelava dogodka uspešna ali ne.



Prva energetska (samo)pomoč

Ko se znajdemo v zelo stresnem ali življenje ogrožajočem položaju, uporabimo urgentno (samo)pomoč. V takšnem položaju hipoma začutimo preplavljanje z negativno energijo, ki se vzpenja iz trebuha, lahko nas stisne v želodcu ali pa sili na bruhanje, včasih pa ta tok lije po vsem telesu, kot nekakšno preplavljanje ...

To je telesni odziv na neprijeten/nevaren dogodek, čustva, denimo strah, pa mu sledijo pozneje. Šele tedaj pomislimo: "Kaj pa, če tega ne bom preživel?" Takrat poiščemo sredino prsnega koša, ki jo prečka osem od štirinajstih parov meridijanov – tam je centralni meridian. S celotno dlanjo spodbujamo to polje in poskušamo umiriti dihanje. Stresni hormon kortizol za svoj nastanek potrebuje ogljikov dioksid; s pravilnim dihanjem izdihujemo ogljikov dioksid in s tem zaviramo nastajanje kortizola. Če jo imamo pri roki, pijemo vodo, saj iz telesa odplavlja strupene snovi. Ko se nekoliko umirimo, začnemo z osnovnim receptom tapkanja in z njim nadaljujemo, dokler se ne umirimo.

Med tem preverimo, kaj vse je narobe na duševnem in telesnem področju. Včasih nimamo pri roki niti škatle za prvo pomoč, na voljo nam je samo naš um, zato ga je treba čimbolj izrabiti.

Tehnika "povej zgodbo"

Vedno začnem s tukaj in zdaj. Najprej vprašam: "Kako bi se počutili (ocena od 1 do 10), če bi vas prosila, da mi poveste, kako je prišlo do nesreče?" Že ob misli, da bo govor o tem dogodku, pri ljudeh nastopijo močni psihofizični odzivi – najprej tapkamo te, res blago, in postopoma nadaljujemo po poti ozdravitve. Ko napetost popusti, človeka zaprosim, naj dogodek naslovi in ob tem spet izmeri stopnjo napetost. Naslovi so zelo različni: *Konec, Največja groza, Saj sem vedela (da se bo to zgodilo)* ... Spet tapkamo naslov. Potem začne človek pripovedovati zgodbo, vendar od točke pred dotičnim dogodkom, denimo: "Petindvajsetega maja popoldne je bilo izredno lepo vreme, ptički in črčki so se oglašali na ves glas in dobro sem se počutila." To je nujno zato, ker je treba napetost tapkati **takoj**, ko nastopi, dokler je še majhna in obvladljiva. S temi koraki nadaljujemo, dokler ne pridemo do konca dogodka, paziti moramo le, da nima več vrhov – v takšnem primeru pač oblikujemo več zgodb. Ponavljamo s pripovedovanjem zgodbe in s tapkanjem, dokler je še kje zaslediti napetost. Zavedati se moramo, da so posamezni deli zgodbe povezani in da lahko ukvarjanje z enim pozdravi tudi drugega, denimo: pripovedovalec enako visoko oceni trušč ob trku in občutek uklešččenosti po njem. Pogosto pa se zgodi, da tedaj, ko stapkamo trk, izgubimo tudi energetska (informativni vedno ostane) spomin na uklešččenost, vendar nas ta ne moti več. Kljub temu je treba delati natančno in osvetliti dogodek s čim več plati. Neka gospa, ki sem jo uspešno vrnila za volan, mi je vsa razburjena telefonirala, da je spet doživela napad panike. Povedala je, da je do tega prišlo na bencinski črpalki, med točenjem bencina. Zelo hitro sva ugotovili, da je med nesrečo vohala bencin, vendar tega spomina ni obdelala, saj se ji je zdel nepomemben. To sva takoj nadomestili in mirno se je lahko odpeljala naprej.