



## **Psihološka delavnica z dne 12. marec 2016**

Petra Leskovšek Lasetzky

V soboto, 12. marca 2016 je bila za člane Društva za KVČB organizirana psihološka delavnica, ki je vsebovala 3 seminarje: »Kaj bi bilo dobro, da bi vedel/a o povezavi med KVČB in svojo osebnostjo.« (Kako prekiniti usodno povezavo med KVČB in vpisi v podzavesti?).

Zaradi omejenih finančnih sredstev je bila udeležba omejena na prvih 20 prijavljenih udeležencev, potekala pa je v Oranžni dvorani Ordinacije JESEJ d. o. o., Tacenska cesta 120 v Ljubljani. Trajala je od 9. do 18. ure, vodila pa sta jo Darja Škraba Krmelj, dr. med., spec. psihiatrije, psihoterapevt in Janez Tomaž Krmelj, terapevt medicinske hipnoze.

Sam namen in cilj delavnice je bil da slušatelji osvojimo znanja o svojem doživljanju in razmišljanju, ki je bilo so vzročnik pri nastanku KVČB in bistveno vpliva na njen potek, da se naučimo preprostih in uporabnih vaj za čuječnost, zavedanje in sproščanje stresa, da zavestno in trajno vključimo nove vsebine v življenjski slog in z močjo, ki jo nudi skupina utrjujemo nova dovoljenja za spremembe.

Vsebina je bila razdeljena v tri med seboj povezane seminarje in sicer na seminar o razvoju osebnosti, na seminar o delovanju podzavesti in na seminar o kodnih zapisih in naših prepričanjih.

V prvem seminarju z naslovom Razvoj osebnosti sta predavateljica in terapevt preprosto razložila razvoj psihičnih in fizičnih nivojev osebnosti v prvih sedmih letih. Dodala sta veliko primerov, da smo se slušatelji lahko »našli« in prepoznali vpliv okoliščin zgodnje dobe razvoja in to povezali s sedanjimi lastnostmi in načinom delovanja na nivoju misli, čustev in telesa v odnosih do sebe, staršev, sorojencev, partnerja, otrok ...

Naše načrte sta primerjala z ravno črto a načrt življenja je vse prej kot raven. Življenje je namreč učenje, življenje so spremembe.

V nadaljevanju sta nas seznanila kako pomembna je varnost, ki se oblikuje vse od zanositve skozi obdobje nosečnosti, poroda in do otrokovega prvega leta starosti. Kako zelo pomemben je dotik matere, njena bližina, čas, ki ga nameni otroku ...

V obdobju do drugega leta starosti otrok darila sme zadržati zase in jih ne rabi deliti z bratcem ali sestrico.

V prvem in drugem letu je »zvezda« za otroka mamica, pri treh in štirih letih pa se ji priključi tudi oče.

Do četrtega leta je nato pomembno, da več napak kot jih otrok naredi bolj bo uspešen. Dodala sta primer, da moramo starši imeti otroke radi kljub temu, da se zmotijo in kako pomembno je, da ga takrat objamemo in mu povemo, da ga imamo kljub temu radi in da smo ponosni nanje.

Pri petih, šestih in sedmih letih pa je pomembna vloga v odnosih. Natopi obdobje trme, otroci ugotavljajo kje so oni v odnosu, kakšni odnosi so v okolju, zavedati se začnejo svojega spola, učijo se ljubiti na svoj način, spoznajo pomen besede prosim, hvala in oprosti. Komaj pri teh letih je otrok sposoben deliti igrače tudi z drugimi.

Naredili smo tudi nekaj alfa poglobitev za utrditev osnovnih dovoljenj za varnost, sposobnost za srečo, sproščenost in za pozitivne odnose.

Sledilo je kosilo, po kosilu pa seminar z naslovom Delovanje podzavesti. Zaključili smo z seminarjem na temo Kodni zapisi in naša prepričanja.

Aleš Jeločnik

V drugem delu seminarja sta predavatelja najprej predstavila osnovne značilnosti delovanja podzavesti (nevednega). Povedala sta, da zaradi izkušenj, ki so zapisane v podzavesti, vsak vidi svet malo drugače. To sta ponazorila s primerom barvnih očal skozi katera vsak od nas vidi svet z drugačno barvo. Barva očal je v zelo veliki meri odvisna od izkušenj v otroštvu in tudi od kasnejših izkušenj, ki so se zapisale v podzavest. Zato tisti, ki gleda npr. skozi rumena očala ne vidi ali čuti istih izkušenj enako kot npr. nekdo z zelenimi ali modrimi očali. To je tudi razlog, da imamo o istih stvareh različna mnenja oziroma na enake dogodke odreagiramo različno.

Podzavest je nevidni del nas, ki nas usmerja in vodi, v njej so zapisane dobre in slabe stvari, ki so se nam zgodile. Je pravzaprav skupek izkušenj, ki smo jih doživeli v življenju. Njeni glavni cilji delovanja so naslednji: zaščita življenja in osebnosti (fizična varnost), delovanje osnovnih fizioloških funkcij (bitje srca, dihanje, spanje,...), ohranjanje spomina, psihološka varnost, reprodukcija (ohranjanje vrste). Njen namen delovanja je vzpostavljanje situacij v katerih imamo možnost razrešiti posamezne situacije. Podzavest vedno deluje v smeri, da bi bili sproščeni, srečni in varni.

Posameznikova podzavest vedno deluje in se odziva v skladu z barvo njegovih očal. To pomeni, da lahko drugi delujejo ali se odzivajo na enako situacijo drugače, odvisno od barve njihovih očal. Vsaka izkušnja se zapiše v zavest in podzavest. Večkrat kot se posamezna izkušnja ponovi, močnejši je vpis v posameznikovo podzavest. Ko v realnosti nastane podobna situacija, kot je zapisana v podzavesti, se v podzavesti aktivirajo vse shranjene možnosti, avtomatsko pa je vedno izbrana najpogostejša oziroma najmočnejša izkušnja.

Logika podzavesti in delovanje podzavesti v nas sta iracionalni. Podzavest posameznika deluje črno-belo (je enako – ni enako), ne loči realnosti (je res – ni res), ne razlikuje časa (včeraj, danes, jutri, dolgo, kratko). Njen pečatni mehanizem čuva staro znano (je najboljše zate, zato vedno izbere staro znano). Podzavest gradi obrambni mehanizem (bolj kot je človek v stresu močnejši so obrambni mehanizmi, bolj kot je človek podzavestno sproščen šibkejši so obrambni mehanizmi), zapomni si boleče spomine in jih sešteva (kuje zamere) ter preverja dosežene izkušnje z novimi izkušnjami in želi obdržati staro preverjeno.

Logika delovanja podzavesti v medsebojnih odnosih je naslednja: tisti, ki misli kot jaz je na moji strani (tisti, ki mi bere želje iz oči me ima rad); kamor me prizadene drugi, tja ga prizadenem nazaj (da bo vedel, da me boli in bo nehal s tem vedenjem); preverjati moram stalno, če me imaš rad (vsakič na drug način); dobro si zapomni boleče spomine in jih sešteva (zamere); zavestno me hočeš prizadeti; hočeš ali nočeš mi pomagat; tisti, ki me ima rad me ne bo prizadel.

S takšno logiko delovanja se v podzavesti gradijo kodni zapisi, ki vplivajo na naše odzive na dražljaje iz okolice. Odzivi podzavesti so lahko ustrezni ali neustrezni, na odziv ne moremo vplivati. Kako je mogoče doseči spremembo kodnih zapisov zapisanih v podzavesti in posledično spremembo samega sebe? Najprej si je potrebno postaviti pozitivne cilje. V spremembo se ne smemo siliti, pred pozitivnimi sugestijami se je potrebno sprostiti. Potem moramo v prvem koraku pogledati vase, v drugem koraku se moramo sprejete takšne kot smo in v tretjem izbrati nove kode. Sprememba zapisanih kod v podzavesti se ne izvede takoj temveč vedno v mnogih majhnih korakih, zato je potrebno nove kode ponavljati. Za vsako majhno spremembo se moramo pohvaliti (dobro mi gre), imeti moramo motivacijo, postopek mora potekati enostavno. Zahteve za spremembo (nove kode) moramo zaznati skozi vse čutne kanale. Skozi seminar sta predavatelja to krasno demonstrirala z izvajanjem skupinskih alfa tehnik za zavedanje, sproščanje, sodelovanje s podzavestjo ter dovoljenji za spremembo starih vzorcev.

Jaka Sotler

NEZAVEDNO

Kaj je podzaves?

- »če boš tako in tako ravnal, boš preživel (in samo tako)« AVTOMATIZEM
- je nahrbtnik idealov, zemljevidov kako se moramo vesti
- je »prva pomoč« kjer vselej avtomatično reagiramo na 3 načine (beg, boj, zmrznitev); pri psihosomatiki so tej mehanizmi podtalno neprestano delujoči, zato je naše telo v konstantnem stresu
- tej stari ekstemni prisilnega vedenja, so neke stare navade, ki več ne delujejo (podobno kot pri postravmatskem sindromu – človek je v obrambni poziciji, ker je včasih to bila pametna izbira, ki mu je omogočila preživetje, ki pa je sedaj patološka, ker se človek še vedno brani in je pod stresom, nevarnosti pa že zdavnaj ni več. Te strategije so bile včasih torej nam v pomoč, sedaj pa so neustrezne. Ker je to tako globoko v nas se zgodi konflikt med zavestnim in podzavestnim (vem, da znam voziti avto in da se mi nič ne more zgoditi, a iz globine prihajajo impulzi nevarnosti in lastne nesposobnosti za vožnjo).

Kaj je osnovni namen podzavesti?

Da nas čuva za preživetje (t.i. stari možgani, refleksivno reagiranje..) Ker pa smo psihosomatiki perfekcionisti je v nas vselej aktivirana ta prisila delovanja. Stari vzorci, avtomatizmi oz. prisilna vedenja se aktivirajo ko smo pod stresom in kadar imamo probleme v bližnjih odnosih.

Obstajajo 3 nivoji spomina:

1. pozabljeno nepomembno
2. faktno, uporabno znanje
3. ter t.i. »čustven spomin«, ki pa se deli na A: lepi/prijetni spomini in B: grdi/neprijetni – tej slednji se lepijo skupaj – nastane kot nekakšna čustvena gmota, ki deluje kot ena trauma. Zato je pomembna predelava in soočenje z neprijetnimi spomini, da se gmota počasi rahlja in diverzificira – lahko imamo več nadzora oz. delujemo manj avtomatično oz. bolj zavestno.

Zakaj reagiram drugače kot želim?

Spremembe lahko počnemo takrat, ko se počutimo varno. Takrat pa ko smo v stresu se spoznavamo oz. pridobivamo informacije. Zaradi pomena sproščenosti je tako zelo pomembno to »stanje Alfa« (prvo »Alfa« pol sprememba). Terapija je odnos zaupanja in varnosti, da skupaj s pacientom hodimo skozi pacientov proces – daje občutek sprejetosti, tako da dobimo dovoljenje in se sprejmemo taki kot smo.

Podzavest deluje po principu nezavednega sprožilca: en sprožilec lahko sproži različne avtomatske čustvene reakcije ali pa različni sprožilci enako čustveno reakcijo. Te reakcije so tako zelo hitre in avtomatske, da se večinokrat ne zavedamo niti sprožilca, kaj šele ozadja (izvornega sprožilca), včasih (predvsem pri psihosomatikih) se ne zavedamo niti čustva, ampak samo bolečine v trebuhu.

Zato je ponavljanje pozitivne kode pomembno.

Cilji podzavesti:

- zaščitim življenje
- osnovne fiziološke funkcije
- spomin (3 nivoji – glej zgoraj)
- psihološka varnost
- reprodukcija

Namen podzavesti:

Nas postavlja v situacije v katerih imamo možnost razrešit staro trauma – nas pripelje v podobne situacije/odnose, da bi tokrat lahko reagirali na drug način.

Definicija duševnega zdravja = stik s seboj in s svetom tukaj in zdaj (pomembna je integracija dualnosti (ljubiti – biti ljubljen, delati – zabušavati, igrati se – biti resen...)) – zavedanje in sprejemanje.

Kako deluje podzavest:

Vzorci oz. fiksacije, avtomatizmi – najpogosteje reagiramo avtomatično v stresnih okoliščinah z našim standardnim vedenjem – t.j. eden je za nas specifično dominanten (boj, beg, zmrznitev). Podobno se aktivirajo tudi avtomatske misli in prepričanja, ki so vselej v obliki zapovedi ali prepovedi (mora biti popolno, ne smem dvomit) in ne v obliki dovoljenj (lahko se motim, lahko sem ljubljen).

Te podzavestne prepovedi in zapovedi so naši notranji internalizirani kritični starši (1. Stopnja = oče reče verbalno ali neverbalno »nisi pomemben« 2. Stopnja = jaz mislim, da sem nepomemben ali pa mislim navzven – drugi niso pomembni)

Načini odzivanja:

- se odzovemo točno tako kot starš istega spola ali pa ravno nasprotno (ni druge, je treba narediti tako kot je šef rekel ali pa nikoli ne bom naredil tako kot bo šef rekel)
- ne ločimo realnosti od naših interpretacij (zamudil je 5 minut od zanašča me je pustil čakati, ker me želi jeziti)
- ne razlikuje časa (srečamo prijatelje po 5-ih letih na katerega smo jezni, ker nam je nekaj naredil pred 15 leti in za katerega sedaj »vemo«, da nam to ponovno počne)
- pečatni mehanizem (samo da nam je znano, ker se tako počutimo varno pa četudi je skrajno nefunkcionalno)
- podzavestno si zapomni boleče spomine in deluje iz krivde ali zamere – ne oprostí in deluje na svež, nov način
- preverja doseženo (vselej dvomi) ker hoče obdržati staro (vselej upa)