

## " Spojrzeć na Świat z dystansem, złapać równowagę ....."

- to cytata z wywiadu z Panią Romą Ligocką, autorką książki "*Dziewczynka w czerwonym płaszczyku*".

Inspiracją do napisania tej powieści był film Stevena Spielberga "Lista Schindlera"; w jednej ze scen Pani Roma Ligocka w 2000r. rozpoznała siebie; siebie dziewczynkę w czerwonym płaszczyku.

Z wojennej traumy i późniejszych tragicznych doświadczeń życiowych, uwolniła się, długo ucząc się, jak docenić moment szczęścia, by "złapać" ową równowagę.

Treść rozmowy z autorką "Dziewczynki w czerwonym płaszczyku" zmotywował mnie do podzielenia się przemyśleniami o tym, jakie drogi, codzienne nawyki, drobne gesty bądź bardziej wyrafinowane metody, prowadzą nas ludzi XXI wieku do owej wewnętrznej harmonii, dającej możliwość kontroli emocji, jasności umysłu i poczucia sprawstwa w naszym życiu.

Matka Teresa z Kalkuty twierdzi, że "Nigdy nie poznamy całego dobra, jakie może dać zwykły uśmiech". Może on być zarówno wyrazem samoakceptacji jak i życzliwości wobec innych ludzi.

Zabiegani, obarczeni wieloma obowiązkami, bądź w ostatnim czasie w znacznej mierze izolowani od Świata zewnętrznego, bardzo często nie dostrzegamy tego co wokół nas. Bywa, że funkcjonujemy jak roboty zaprogramowane na odbiór pewnych informacji i wykonywania określonych czynności. Brakuje zatrzymania i możliwości delektowania się naszym Światem.

Franz Kafka twierdzi, że ".....szczęśliwi są młodzi, ponieważ posiadają umiejętność dostrzegania piękna. Kto zdoła ochronić w sobie tę wrażliwość na piękno, nigdy się nie zestarzeje".

Może jest więc teraz odpowiedni moment, by zadawać sobie pytanie: Co dla mnie jest owym pięknem? Cuda natury budzące się wiosną, uśmiechnięta bądź zamyślona twarz dziecka, dobra książka, ulubiona muzyka, .... . Każdy z nas nosi w sobie własne pragnienie piękna, które musi tylko odkryć, by zawsze nas zachwycało i kołysało rozedrgane emocje.

Współczesna psychoterapia proponuje nam, którzy tak pośpiesznie żyjemy, bądź z innych powodów narażeni jesteśmy na długotrwały stres - metody uznające zasadę: rozluźnij ciało, wyłącz umysł.

Relaks jest odwróceniem procesów, jakie zaistniały w organizmie pod wpływem stresu; pozwala wyładować napięcie, zużyć energię, rozluźnić mięśnie.

Jeśli tego nie uczynimy - napięcie zostaje w ciele i wcześniej czy później da o sobie znać w postaci bólu głowy, karku, problemów z zasypianiem, a nawet chorób autoimmunologicznych ( hashimoto, RZS, łuszczyca).

Nasze złe samopoczucie fizyczne zacznie rzutować negatywnie na nasz nastrój, relacje z ludźmi, i efektywność w pracy.

Jakikolwiek ruch ( przejście po schodach zamiast jazda windą, proste ćwiczenia gimnastyczne, fizyczna praca na działce) zamiast kolejnej danego dnia kawy - ratują doraźnie nasze samopoczucie fizyczne oraz psychiczne.

Bardziej zdeterminowanym w walce z efektami stresu - psychoterapeuci proponują różne seanse relaksacyjne:

- joga nidra ; łączy w sobie zalety jogi i medytacji ( wykonuje się instrukcje prowadzącego, który mówi na czym skupić uwagę )

- "kąpiel w dźwiękach " ; medytacja z dźwiękami, które przestrajają ciało i umysł w tryb relaksu.

- sofrologia ; technika relaksacji, ucząca świadomego oddechu i wykorzystująca proste ćwiczenia fizyczne. Zdaniem twórcy tej metody - pozwala ona osiągnąć harmonie psychofizyczną, pomaga lepiej radzić sobie z codziennym stresem, ułatwia oswojenie lęków i niepokojów, poprawia koncentrację na zadaniach, polepsza efektywność snu.

Powyższymi krótkimi sygnałami dotyczącymi różnych technik relaksacyjnych, pragnę Państwa zachęcić do zainteresowania się bardzo rzetelnym poradnikiem Dagmary Dmitrzak " Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji", zawiera on także część praktyczną i płytkę z prowadzoną przez autorkę relaksacją oraz nastrojową muzyką, wprowadzającą w stan głębokiego relaksu.

**Może warto spróbować !!!!!**

Poznań; 21. 04. 2020r

Psycholog

Danuta Misiuda.