



PETOMINUTNA PRVA POMOC ZA VAŠ UM

kako smanjiti žudnju

20 BRZIH TEHNIKA

DR KATRIN ŠUBERT



VERBA

REDUCE CRAVING : 20 quick techniques

©2016 Katrin Schubert

Sva prava zadržana. Objavljeno 2016.

First published in the United States by Hazelden Betty Ford Foundation

Prvi put objavljena u SAD od strane Hazelden Betty Ford Foundation

Copyright © VERBA d.o.o. za Srbiju

Nijedan deo ove publikacije, bilo u štampanoj ili elektronskoj verziji, ne sme se umnožavati, u bilo kom obliku niti na bilo koji način, bez izričite pisane dozvole izdavača. Nepoštovanje ovih odredbi može dovesti do pokretanja tužbe i zahteva za odštetu zbog kršenja autorskih prava.

Glavni i odgovorni urednik
Dragana Pavlović

Prevod
Ljudmila Lazov

Lektura i korektura
Jasna Kalauzović

ISBN: 978-86-445-0039-1

Beograd, 2016

Napomene urednika

Moguće je da su imena, podaci i okolnosti promjenjeni radi zaštite privatnosti lica pomenutih u ovom delu.

Udruženje anonimnih alkoholičara AA i Velika knjiga su zaštićeni nazivi korporacije Alcoholics Anonymous World Services Inc.

Informacije u ovoj knjizi ne služe za postavljanje dijagnoze, niti su zamena za zdravstvenu zaštitu, već su date samo kao pomoć našem zdravlju i blagostanju. Za sve zdravstvene probleme potrebno je da se obratite svom lekaru ili zdravstvenoj ustanovi.

U slučaju da imate nekontrolisane žudnje ili znake zavisnosti, za pomoć se obavezno obratite stručnim licima.

Ne preporučuje se primena ovih tehnika tokom upravljanja vozilom ili rukovanja teškim mašinama.

Korice: Kati Dan, Dan i asošijets

Ilustracije: Dejvid Spon

Fotografija pisca: Deb Stag

Za Gerdu i Filipa

SADRŽAJ

Uvod	7
Prvi deo: tehnike	13
1. Srećni, tužni i usamljeni: Ublažite tugu i podignite raspoloženje	14
2. Žene i muškarci za borbu protiv bolesti zavisnosti: Program za prihvatanje novog života	19
3. Mozak u nožnim prstima: Refleksologija stopala	24
4. Najbolji drugari	30
5. Kvadratno disanje	38
6. Tapkajte, tapkajte, i samo tapkajte: Emocionalna sloboda	42
7. Učinite dobro delo	52
8. Očistite svoje žudnje	55
9. Zastanite i odustanite	59
10. Uključivanje vašeg mozga	62
11. Ravnoteža klinasto-bazilarne kosti	68
12. Zdrave navike: Ispunite prazninu	73
13. Tajna služenja	80

14. Suzbijanje žudnje 1: Usta u uhu	85
15. Suzbijanje žudnje 2: Opustite svoje telo i emocije	88
16. Zen disanje	91
17. Jetra 3	93
18. Vežba inverzije:	97
19. Umetnička tehnika: pravljenje mandale	100
20. Trojno disanje	105
Kreirajte svoju listu tehnika	108
Drugi deo: Teorija i pozadina tehnika	115
Zona	117
Moć povezanosti leve i desne strane mozga	120
Mehanizmi akupresure i sistema meridijana ..	125
Čovek u uhu: akupunktura uha	129
Koristi obrnutih poza	132
Radost zen disanja	135
Objašnjenje sistema osluškivanja tela: Tehnike korteksa	138
Izvori	141
Zahvalnost	143
O autoru	145



Uvod

Pre mnogo godina sam imala zadovoljstvo da držim kurs akupunktura uha savetnicima protiv bolesti zavisnosti, zaposlenim u javnoj zdravstvenoj ustanovi *Strit helt klinik*. Savetnici su radili sa ljudima zavisnim od droga, a cilj programa bio je suzbijanje žudnji i detoksikacija. Klijente ove klinike činio je svet čiji je težak život bio urezan na njihovim licima, u njihovom držanju, na njihovoj odeći, u njihovom govoru. Kao deo treninga, savetnici su pozvali na kliniku veći broj svojih klijenata na probnu terapiju.

Jedna žena mi je naročito upala u oči. Sedela je sa svojim prijateljem. Oboje su izgledali starije nego što su zaista bili, šćućureni, pružajući jedno drugom podršku. Nakon tretmana, žena je polako i duboko udahнула, opustivši se, a oči joj poprimiše blaži izraz. „Ovakav duševni mir nisam osetila decenijama“, rekla je.

Od tog trenutka, dobila sam još veću inspiraciju, nego pre toga, da osnažujem ljude da pronađu svoju

unutrašnju snagu – i ne samo zavisnike, već sve one čije žudnje ometaju njihovu sposobnost da žive ispunjenim životom - podučavajući ih tehnikama koje mogu da primene na sebi i na svojim prijateljima, i pronađu neku utehu. Verujem da svaka osoba treba imati neke alate na dohvat ruke koji će joj omogućiti da sama sebi pomogne u trenucima kada je to potrebno, jer jedno olakšanje će se nadovezati na sledeće, bacajući nam tako svetlo na niz novih mogućnosti.

Razumevanje žudnje

Većina nas je osetila žudnju za stvarima kao što su hrana, piće, šoping, ili seks. To ne znači da smo zavisni od tih supstanci ili oblika ponašanja. Žudnja je prirodna, a problematična postaje samo kada nismo u stanju da je kontrolišemo, i kada počne negativno da utiče na naše blagostanje i kvalitet života. To se dešava kada dođe do jednog od sledećeg:

- Periodične žudnje, kojima se katkad prepuštamo, i koje, neretko, mogu, ali ne moraju, dovesti do manjeg broja problema,
- Kompulzivne žudnje, kojima se predajemo dovoljno često, da su negativne posledice osetne (kao što je povećanje telesne težine zbog toga

što jedemo previše slatkiša, ili prekoračenje na našoj kreditnoj kartici zbog prekomernog trošenja), do

- Potpune zavisnosti, kada žudnja, za datom supstancom ili ponašanjem, preuzima kontrolu nad našim životom, i kada nam je potrebna stručna pomoć

Mnogo je razloga zbog kojih se žudnje javljaju, i zbog kojih imamo potrebu da im se prepustimo. Žudnja ponekad nastaje kao fizička potreba, a ponekad nam telo samo ukazuje da postoji neka biološka deficijencija. Međutim, naše žudnje se obično javljaju usled neke naše psihološke teskobe i potrebe da „zalečimo“ neprijatna osećanja kao što su anksioznost, bes, dosada, tuga ili usamljenost.

Jedna je stvar, međutim, uvek tačna: kada imamo nekontrolisanu potrebu da sebi udovoljimo do te mere da dozvolimo da takvo naše ponašanje preraste u lošu naviku ili potpunu zavisnost, onda se uvek osećamo odsečeno od svog unutarnjeg bića, od onoga najboljeg što možemo da budemo, i od mogućnosti da do kraja ispoljimo svoje talente. Osećamo se iscepkanom, i kao da moramo da ispunimo prazninu u sebi kako bismo se ponovo osećali celim. Naše zapadnjačko

društvo pati od mnogo vrsta zavisnosti. Ubrzano tempo i način života, bez temelja i oslonca, pravi potpunu zbrku u našim glavama, terajući nas da se prepustimo onim oblicima ponašanja koji nam mogu popraviti raspoloženje i olakšati večito i instiktivno traganje za ispunjenošću.

Svrha ove knjige je da se tehnike, koje čine ovu knjigu, koriste kao prva pomoć koja će vam dati unutrašnju snagu da na prirodniji, zdraviji način dođete do utehe. Bez obzira da li ste uključeni u aktivno savetovanje, u program za oporavak, ili jednostavno želite da usadite zdravije navike u svoj život, ove tehnike mogu da budu dragocen dodatni izvor podrške. Mogu vam poslužiti kao „flaster“ za prvu pomoć, dok ne dobijete veću podršku ako vam je potrebna, a ako ih koristite duže vreme, mogu da vam pomognu da uspostavite bolji balans u svom životu. Međutim, ova knjiga ne može da zameni rehabilitaciju, savetovanje ili medicinski tretman. Jedino vi možete da odlučite da li vam je potrebna dodatna pomoć kako biste se oslobodili žudnje, ili je smanjili.

Kako koristiti ovu knjigu

Možda ćete poželeti da odradite svih dvadeset tehnika po redu, ili možete odlučiti da spontano otvorite knjigu, i počnete prvo s onim tehnikama koje vas

najviše privuku. Bez obzira koji vam se pristup sviđi, preporučujem vam da svaku tehniku isprobate makar jednom, i zadržite se na onima koje vam se najviše dopadnu, sve dok vam ne pređu u naviku. Što više praktikujete ove tehnike, to ćete ih bolje zapamtiti za kasnije, kada vam zatreba podrška.

Za svaku od ovih tehnika u knjizi potrebno vam je, otprilike, pet minuta. Možete se odlučiti da jednu tehniku primenjujete neko duže vreme, ili da ponavljate tehnike više puta na dan. Neke vežbe zahtevaju malo više vremena za pripremu. Ali, kada jednom odvojite deset do petnaest minuta da napravite jednu od predloženih listi, ili da isprobate neku od zahtevnijih tehnika, bićete u stanju da ih primenite za pet minuta, jer će postati sastavni deo vašeg bića.

Budući da je žudnja često povezana sa stresom, primetićete da je nekoliko tehnika iz ove knjige preporučeno u jednoj drugoj knjizi za petominutnu prvu pomoć za vaš um – *Oslobodite se stresa*.

Tehnike za petominutnu prvu pomoć vašem umu uspešno je testiralo i primenilo hiljade ljudi. Ja sam ih prikupila i primenjivala na svoje klijente u poslednjih dvadesetak i više godina, a proverila sam ih i na sebi.

Neka vam ove tehnike budu od pomoći na vašem putovanju!



Deo I

Tehnike



PRVA TEHNIKA

Srećni, tužni i usamljeni

UBLAŽITE TUGU I PODIGNITE RASPOLOŽENJE

En je osećala užasnu prazninu nakon što joj se suprug razboleo i umro u roku od godinu dana. Sve se desilo tako iznenada da se En osećala kao da je neko isključio svetlo u njenom životu. Više nije nalazila zadovoljstvo u aktivnostima u kojima je ranije uživala, a život joj je delovao isprazno. Da bi prebrodila usamljenost, En je uveče počela redovno da pije, a za kratko vreme, alkohol joj je postao pratilac i tokom dana. Potražila je stručnu pomoć kako bi savladala svoju zavisnost. Uz to, i sama je počela da primenjuje akupresuru i shvatila da joj čini dobro.

*

Tuga i loše raspoloženje mogu da dovedu do žudnji jer ljudi pribegavaju određenim supstancama i oblicima ponašanja kako bi ublažili svoju emocionalnu patnju, i ispunili bolnu prazninu u sebi.

Akupresura je dodatni vid zdravstvene nege zasnovan na drevnom kineskom shvatanju da telo

poseduje životnu energiju koja protiče određenim kanalima. Ti kanali, koje nazivamo meridijanima, odnose se na organe, delove tela i centralni nervni sistem. Masirajući akupresurne tačke koje se nalaze duž meridijana, energetski protok u tački i meridijanu može biti unapređen, i samoisceljenje ubrzano. Dovođenje akupresurnih tačaka u ravnotežu, korisno je za telo i um na više načina. I akupresura i akupunktura su moćni isceljujući modaliteti.

U ovoj tehnici predstavljene su dve moćne akupresurne tačke koje nam mogu pomoći da podignemo i popravimo raspoloženje.

Stimulisanje akupresurne tačke CV 17 pomaže da se oslobodimo bola, raširimo svoj grudni koš radi dubljeg disanja, i oslobodimo se tereta tuge, osećaja koji često vodi žudnji za supstancama i oblicima ponašanja koji nam menjaju, i veštački podižu raspoloženje. Ta tačka se nalazi tačno na sredini grudne kosti, i iako osetljiva na dodir, odlična je za masažu. Lepota je u tome što ovu tačku možemo da masiramo dok gledamo TV, čitamo knjigu, ili dok se družimo.

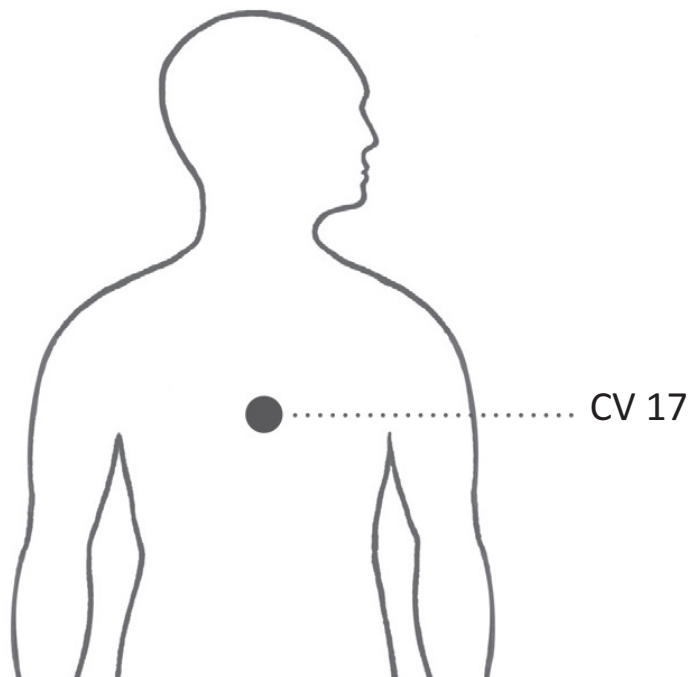
Stimulisanjem tačke Li4 (debelo crevo 4) možemo da se oslobodimo bilo kakve tegobe koju osećamo u glavi i mozgu, počev od glavobolje i zubobolje do

određenih mentalnih stanja kao što su tuga i nezadovoljstvo. Takođe, korisna je i za oslobađanje od stresa, uobičajenog okidača za žudnju, pa sam je uključila i u svoju knjigu *Oslobodite se stresa: 20 brzih tehnika*. Mnogi moji klijenti su izjavili da su se osećali bolje, energičnije i pozitivnije nakon masiranja ove tačke.

KAKO URADITI VEŽBU

Akupresurna tačka CV 17 nalazi se na sredini grudne kosti na grudnom košu. Ukoliko osetite da je neko

AKUPRESURNA TAČKA CV 17 NA GRUDNOM KOŠU



Masirajte ovu tačku tri do pet minuta.

mesto iznad ili ispod opisane zone osetljivo, sledite taj osećaj, i masirajte najosetljiviju tačku.

Tačku CV 17 masirajte kažiprstom i srednjim prstom jedne ruke, sitnim kružnim pokretima, taman toliko da osetite blag pritisak. Najveću korist od vežbe ćete imati ako masirate ovu tačku tri do pet minuta nekoliko puta na dan.

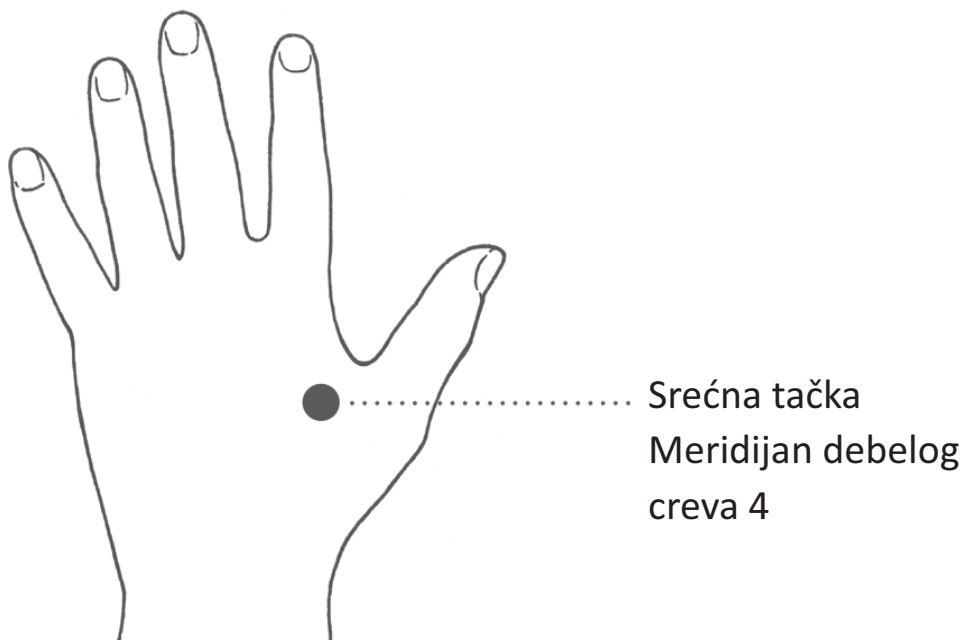
Stimulacijom tačke CV 17 možete raširiti grudni koš i poboljšati disanje, što može da smanji pritisak u grudima koji se često doživljava u periodu tugovanja. Verovatno ćete primetiti i da tuga jenjava. Prevod kineskog termina za ovu akupresurnu tačku glasi „more spokojsva“, zbog svoje sposobnosti da smiri uzburkane emocije.

Li4 je akupresurna tačka na mesnatom, mišićavom delu šake, između palca i kažiprsta. Moguće je da ćete primetiti da vam je ova zona osetljiva ili bolna prilikom masaže. To je dobar znak i govori da treba da je masirate nekoliko minuta.

Najbolje je da ovu zonu masirate palcem i kažiprstom s obe strane, istovremeno ali blago stiskajući i donju i gornju stranu šake. Masirajte obe ruke tri do pet minuta, i ponovite ako želite. Vre-

menom će ova akupresurna tačka, verovatno, postati manje osetljiva što će vam biti pokazatelj da ste uspostavili bolju ravnotežu. Akupresura tačke Li4 može da vam pomogne da podignete raspoloženje, da vas izvuče iz melanholiije i da vam pomogne da se ne prepuštate žudnji za psihoaktivnim supstancama ili oblicima ponašanja, kojima ste u prošlosti „lečili“ takva osećanja. Povrh toga, može ublažiti glavobolju, simptome prehlade, stimulisati imunološki sistem i oraspoločiti vas.

AKUPRESURA SREĆNE TAČKE



Masirajte obe ruke tri do pet minuta.