

מקום בטוח (מרגיע) – ננסי נפיייר

מתוך הספר:

NAPIER. N. J., (1990) Recreating yourself. Norton. N.Y

תרגמה: עירית עופרי

הערה: בטקסט מתבקשת המטופלת לחפש "מקום בטוח" (SAFE PLACE). מתגובות בסדנאות, נראה שיש ל"מקום בטוח" כיום משמעות של "בטחון" ועל כן הוא לא בהכרח נתפש כמרגיע. על כן אפשר לשנותו ל"מקום מרגיע".

תרגיל # 1 : הרפיה עצמית - תרגיל הבסיס ליתר התרגילים

סדרי את הגוף בתנוחת ישיבה, כאשר יש תמיכה לגבך.
כאשר עיניך פתוחות וראשך מביט קדימה, גלגלי את עיניך לתקרה.
נשמי עמוק ובזמן הנשיפה, תני לעיניך להיעצם באופן טבעי.
תני לעיניך להתגלגל כלפי מטה לתנוחת המנוחה הנורמלית...
כאשר את נושמת שוב, עצרי את הנשימה לרגע לפני שאת נושפת.
שימי לב כיצד גופך יודע איך להתארגן, לקבל תמיכה הנדרשת עכשיו בכדי לעשות עבורך את העבודה... נשמי בשלישית וכשאת נושפת, שימי לב איך גופך מתארגן עוד יותר נוח...
כשאת מתרכזת בדרך שבה השרירים בגופך מבחינים בתמיכה האפשרית להם עכשיו, הרשי למודעות שלך לנדוד... או להרהר... או לעשות כל מה שהיא זקוקה.
זכרי שהמודעות שלך עוברת אורח במסע הזה... העבודה החשובה באמת נעשית על ידי הלא מודע שלך. אם אי אלו מחשבות צפות ועולות במחשבותיך, זכרי לתת להן לצוף ולחלוף.
תוכלי לחזור אליהן אחר כך, כשתגמרי את העבודה, אם תרצי... זכרי את העלים בזרם.
אין צורך לעשות דבר אלא לשים לב איך העלים שטים מחוץ לטווח הראיה, מעבר לפינה...
אם את מרגישה מתח כלשהו, או כל תחושה או רגש, קבלי אותם.
הרשי להם לבוא אתך ותופתעי לגלות שככל שאת נעשית יותר ויותר שקועה במסע הפנימי שלך רמת הנוחיות שלך עולה...
קחי לך רגע, עכשיו, לדמיין שאת נמצאת במקום בטוח (מרגיע) היכן שהוא.
זה יכול להיות חדר מיוחד שהוא רק שלך, זה יכול להיות אתר טבע שהיית בו בעבר או שאת מדמיינת או שניהם יחד...
אם את מוצאת שקשה לך לדמיין מקום כזה העמידי פנים.
איך יראה מקום כזה אם היית יכולה לדמיין אותו...

כאשר את נעשית מודעת להשפעת המקום הבטוח שלך, תוכלי לשים לב למשטח מתחתך.
כמו מה הוא? אם את הולכת שימי לב למשטח תחת רגליך.
האם הוא רך, קשה? חלק או מחוספס? ... אם את יושבת, האם תוכלי להעביר את כף ידך על המשטח שתומך בך ולחוש אותו? ... אם את מרגישה בזה, קחי דקה לשים לב לסביבה במקום הבטוח שלך.

תני לרשמים להגיע למודעות שלך ושימי לב לצבעים, לצורות המאפיינות את הסובב אותך..
האם יש שם ריחות או קולות של הטבע השייכים למקום ומסבים את תשומת לבך? ...
שימי לב לתחושת הנוחיות האפשרית בשבילך שם... כיצד גופך מגיב להיותך שם? ...
שימי לב אולי לאיזו שעה משעות היום זו? איזה סוג של תאורה, דפוסי האור והצל.
דברים אחרים המסבים את תשומת לבך, שנראים לך מעניינים, אולי אפילו מהנים? ...
מה עם תחושת הביטחון המתפתחת בדרך המשמעותית לך..

ככל שגופך ממשיך להתמקם נוח יותר ויותר, מתפתחת ההרפיה שלך, שימי לב לאזורי המתח או חוסר הנוחיות שעלולים להמשיך ללוות אותך במסעך למקום הבטוח.

זכרי שכל חלק מחלקיך מוזמן למסע זה ואת רוצה להבטיח לעצמך לשים לב לכל מה שבראשך כרגע.... אולי על ידי הזמנת כל מתח קיים להשתחרר, כאשר את נושפת...
את עשויה לגלות, שכל שאת נרגעת יותר, תחושת הביטחון ממשיכה להתפתח, למרות שאינך מודעת לה עדיין ...

שימי לב כעת כיצד זה מרגיש לגלות, פנימה יותר, שעשוי להיות מקום מושלם שבו תוכלי לשבת ולהתארגן בו, גם אם לא מצאת אותו עדיין. ..

זכרי, זהו המקום הבטוח. זהו מקום אישי ופרטי. אף אחד לא ייכנס ללא רשותך והזמנתך.
אם ישנם דברים שאינם לרוחך, את יכולה לשנותם. אמרי להם ללכת. זוהי החוויה שלך...
זהו המקום שלך. במקום בטוח זה, לך הכוח להמציא את מה שאת רוצה וצריכה...
אם תמצאי שמוחך ריק, ושום תחושה לא נכנסת עדיין, הרשי לעצמך לקבל שנוצר ריק יצירתי שהציג עצמו בפניך. תת המודע שלך ייתן לך משהו מתוך ריקנות זו כשירגיש שאת מוכנה.
בינתיים, תני לעצמך להרהר כיצד יראה המקום הבטוח אם תוכלי לדמיין אותו..
עכשיו, כשאת ממוקמת את יכולה לעצום את עיניך ולהמשיך בכל עבודה פנימית שבחרת.
אם את רק רוצה את הזמן לשקט ופרטיות, תני למודעותך לשוטט כאשר גופך ותת המודע שלך עושים כמיטב יכולתם במצב ההרפיה.

{כאן תכנס כל עבודה ותרגול שהחלטת לבצע ככל שהזמן מתיר לך}

אם סיימת את העבודה הפנימית, תוכלי להשאיר חלק שלך במקום הבטוח להמשיך בעבודה שהתחלת. תוכלי לצאת מהעבודה ולהורות לעצמך להישאר רגועה ערנית ורעננה,

גם כאשר תת המודע שלך ממשיך לעבד את החומר שעליו עבדת עכשיו.
תני הוראות אלה ככל שתרצי לעצמך עכשיו [הפסקה ארוכה].
בכדי לחזור, ספרי בראש מ-3 ומטה. כאשר תגיעי למספר 1 עיניך ייפתחו ותהיי כולך פה
בחזרה, מוכנה לפעילות הבאה. שבי עוד רגע, כשאת מוכנה, נערי את כפות ידיך ורגליך.