
Autogeni trening za samopomoć u savladavanju negativnih posljedica stresa i u kontroli tjeskobe

Što je to autogeni trening

Autogeni trening je postupak relaksacije u kojem se usredotočenjem pozornosti na tijelo i tjelesne senzacije postiže stanje opuštenosti tijela i psihe koje povoljno djeluje na mentalno i fizičko zdravlje. Postupak je u medicinu uveo njemački liječnik i psihijatar J. H. Shulz. Osnovni učinak vježbanja autogenog treninga je smanjivanje i otklanjanje tjeskobe. Učinkovitost metode potvrđena je tijekom dugogodišnje primjene u medicini kod različitih psihičkih i tjelesnih poremećaja kao i kod osoba u stresu.

Mehanizam postizanja relaksacije

U stresu automatski dolazi do pokretanja fiziološkog mehanizma koji kreće od mozga, a koji stres prepoznaje kao opasnost, što je poruka simpatičkom živčanom sustavu da pripremi tijelo za borbu ili bijeg putem povećanja dotoka kisika i opskrbe mišića krvlju (tablica 1, slika 1). Reakcija je učinkovita u akutnoj stvarnoj opasnosti, npr. kad ide auto prema nama, automatski dolazi do prepoznavanja opasnosti i mi se sklanjamo. Međutim, aktivira se i kada ne postoji stvarna opasnost nego doživljavamo da je situacija za nas opasna.

Naš subjektivni doživljaj opasnosti tijelo prepoznaje kao opasnost, što za posljedicu ima simptome tjeskobe kao što su napetost mišića u tijelu, ubrzano i površno disanje, ubrzan rad srca, suha usta, znojenje, tremor, usporeni rad crijeva, poteškoće koncentracije. Tjeskoba nije funkcionalna i potrebno ju je otkloniti kako ne bi došlo do oštećenja mentalnog i psihičkog zdravlja.

Jedan od načina otklanjanja tjeskobe je relaksacija kao što je autogeni trening (relaksacija je povezana s djelovanjem drugog dijela vegetativnoga živčanog sustava – parasimpatikusa) – koji relaksira tijelo, smanjuje se napetost mišića, umiruju otkucaji srca, usporava disanje, normalizira arterijski tlak i rad crijeva te potiče imunološki sustav (slika 2).

Koristi od vježbanja autogenog treninga

Redovito vježbanje autogenog treninga ponovno uspostavlja harmoniju između aktivnosti simpatičke i parasimpatičke grane autonomnoga živčanog sustava. Time se znatno unapređuje zdravlje. Doživljaj da se možemo osloniti na svoje snage, kontrolirati tjeskobu, izaziva osjećaj samopoštovanja, samokontrole i osnaživanja. Može se koristiti kao redovita mentalna higijena pokazivanja brige za mentalno i tjelesno zdravlje putem posvećivanja pažnje sebi.

Autogeni trening se koristi kao metoda pomoći kod stresa, tjeskobe, depresije, kontrole ljutnje, nesanice, umora, teškoća koncentracije, pamćenja i donošenja odluka u prevenciji sagorijevanja na radnome mjestu.

Tko može vježbati

Autogeni trening mogu vježbati svi koji žele poboljšati zdravlje putem prevencije negativnog utjecaja stresa, osobe s poteškoćama mentalnog zdravlja, tjelesnim poteškoćama i zdravi pojedinci bez tjelesnih i mentalnih poteškoća koji žele poboljšati svoje zdravlje.

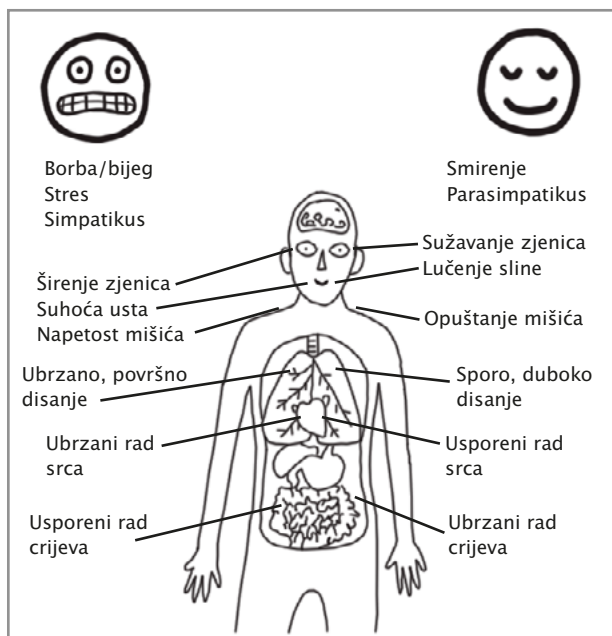
Autogeni trening se ne preporučuje osobama koje imaju teže mentalne poremećaje, koji aktualno bitno ometaju njihovo funkcioniranje. Bolujete li od neke teže tjelesne bolesti, prije vježbanja autogenog treninga potrebno je konzultirati se s liječnikom. To pogotovo vrijedi za teže srčane bolesnike. Za druge osobe oboljele od somatskih bolesti ograničenje je njihovo podnošenje mirnoga tjelesnog položaja tijekom vježbe, što može biti onemogućeno bolovima. Ako se tijekom vježbanja jave jača tjeskoba ili neki drugi neugodni doživljaji, vježbanje je najbolje prekinuti i konzultirati se s educiranim voditeljem autogenog treninga, ili vježbač može privremeno prekinuti neugodu tako što će otvoriti oči, pa kad doživljaj prođe, nastaviti vježbanje. To može dodatno osnažiti vježbača da je uspio.

Koliko često vježbati

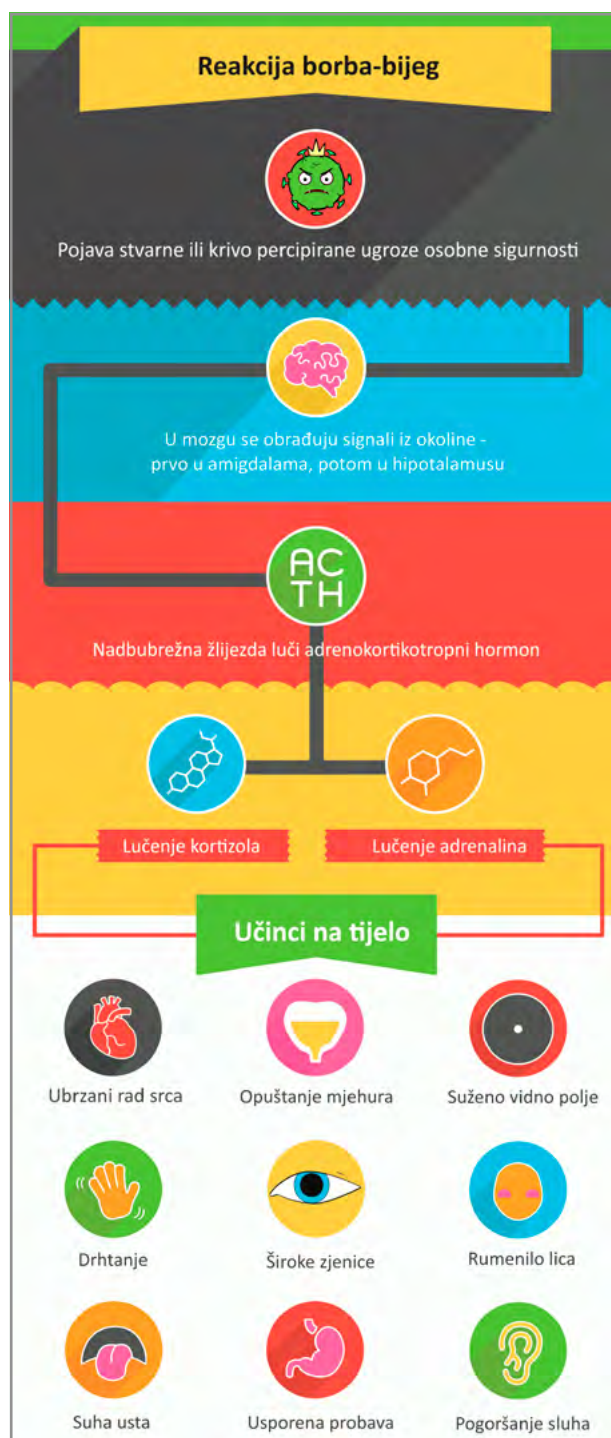
Smatra se da je potrebno tri do šest mjeseci redovitog vježbanja kako bi prosječna osoba u potpunosti savladala uvodne vježbe i po volji ulazila u autogeno stanje. Da biste postigli vještinu primjene postupka i željeno psihofizičko opuštanje, važno je redovito vježbanje. Preporučujemo svakodnevno vježbanje, jednom dnevno ili kada osjetite potrebu za povoljnim učincima vježbanja.

TABLICA 1. Tjelesni i psihički simptomi u stresu/tjeskobi kao posljedica reakcije borba–bijeg	
Tjelesni simptomi tjeskobe	Zbog čega to osjećamo
Pritisak, stezanje u prsima, manjak zraka, vrtoglavica	Brže dišemo kako bi mišići dobili više kisika
Lupanje srca	Srce brže kuca i tlak raste kako bi više arterijske krvi došlo do mišića
Napetost mišića, nestabilnost nogu, drhtanje	Mišići se spremaju za akciju
Znojenje	Održavanje tjelesne temperature, sprječavanje pregrijavanja
Suha usta, teže gutanje, mučnina, leptiri u trbuhu	Smanjila se proizvodnja sline, krv je iz probavnog sustava preusmjerena prema mišićima
Slabija koncentracija	Um je usredotočen na opasnost, ostalo ga ne zanima

SLIKA 2. Shema simpatikus–parasimpatikus



SLIKA 1. Shema borba–bijeg–amigdala. Prijevod i prilagodba: Krešimir Radić i Slađana Štrkalj Ivezic



Izvor: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Fight_or_Flight_Response.png

Autogeni trening kao samopomoć

Tehniku autogenog treninga, kada god za to postoji prilika, bolje je vježbati sa stručnjakom koji vodi vježbača iz vježbe u vježbu dok u potpunosti ne usvoji tehniku tako da je dalje može samostalno primjenjivati. Međutim, autogeni trening može biti i tehnika samopomoći. U tom slučaju, vježbači slijede pisane i audiovizualne upute prilikom usvajanja i savladavanja tehnike.

Audiosnimka vježbi bit će dostupna na web stranicama Klinike za psihijatriju Vrapče, Hrvatskog Zavoda za javno zdravstvo i Nastavnog zavoda „Andrija Štampar“. Vježbanje autogenog treninga mora biti vaša odluka,

morate biti motivirani za primjenu tehnike. Autogeni trening možete vježbati samostalno kao samopomoć kada osjećate napetost, tjeskobu ili neke druge neugodne osjećaje i misli ili ako imate tjelesne simptome poput glavobolje, bolova u tijelu, nesanice ili kad se, prije svega, želite opustiti.

Vježbe autogenog treninga – osnovni stupanj

Cilj osnovnog stupnja je postizanje stanja somatske i psihološke opuštenosti, takozvanog autogenog stanja. Čini ga niz vježbi koje dovode do psihofizičke relaksacije i unutrašnjeg mira, autogenog stanja. Pozornost se odmiče od drugih objekata i doživljaja, tjelesne senzacije su u središtu pozornosti. Pažnja se usmjerava na tjelesne osjete (težinu i toplinu u dominantnoj ruci i cijelom tijelu, strujanje zraka u nosnicama, otkucaje srca u prsima, toplinu u trbuhu, svježinu čela). Te senzorne doživljaje možete pojačati sugestivnim psihičkim slikama koje subjektivno pojačavaju senzacije.

Podsjećamo, suština tehnike je stjecanje vještine postizanja i održavanja posebnog modaliteta svjesne pozornosti koji sliči sanjarenju. Stabilna, prema unutra usmjerena, globalna pozornost i stav „mirnog promatrača“ osnova su tehnike.

Što s mislima ili predodžbama koje se javljaju tijekom vježbanja

Tijekom vježbanja autogenog treninga, možete doživljavati razne misli, osjećaje, psihičke slike i tjelesne senzacije, koje se spontano javljaju i privlače vašu pozornost. U uvodnom dijelu vježbe, kad je glavni cilj koncentrirati se na elemente vježbe, što znači isključiti iz svijesti sve ostalo, ti sadržaji ometaju proces opuštanja.

Postupanje s mislima i predodžbama može biti različito. Možemo se u njih uživljavati ili se od njih distancirati. Za distanciranje učinite sljedeće: kratko (aktivno) namjerno obratite pozornost na sadržaj koji vam se nameće, odnosno koji vam je privukao pozornost i zatim ga odbacite, npr. recite: To je misao, nije važno, ili: To je osjećaj, nije važno, itd. Nakon toga ponovno vratite pozornost na element vježbe koji je u tijeku.

Priprema za vježbanje

- ✓ Smjestite se u prostor u kojem nećete biti ometani, i to tako da vam je ugodno. Isključite mobitel.
- ✓ Prije vježbanja autogenog treninga dobro je znati tehniku usporenog disanja (vidi opis vježbi disanja). Progressivna mišićna relaksacija također može biti dobra priprema za vježbanje autogenog treninga.
- ✓ Nastojte tijekom cijele vježbe ostati mirni, koliko je to moguće.
- ✓ Sjedite tako da nema dodatnog pritiska na neki dio tijela, da je cirkulacija slobodna, osim što osjećate pritisak zbog težine tijela. Inače bi neki dio tijela utrnuo tijekom vježbe.
- ✓ Ako vam bolje odgovara, može i ležeći vježbati.
- ✓ Noge ne moraju obavezno biti na podu. Možete ih podići na drugi stolac ako vam je tako ugodnije.
- ✓ Glavu, ako želite, možete nasloniti na nešto.
- ✓ Preporučuje se vježbanje zatvorenih očiju. Međutim, nije obavezno. Ako vam je iz bilo kojih razloga neugodno žmiriti, možete vježbati otvorenih očiju. U tom slučaju odaberite neku neutralnu točku, na primjer na podu ili zidu, u koju tijekom vježbanja gledate.
- ✓ Osobe koje nose naočale mogu ih skinuti, a mogu ih i ostaviti na licu ako im tako bolje odgovara.

Odluka za relaksacijom – autosugestija, promjena stava

Sada odlučujemo da ćemo se opustiti. Da bismo to postigli, mijenjamo uobičajeni psihički stav. Ljudi smo, zainteresirani za niz događaja u vanjskoj stvarnosti. Odgovorni smo ljudi. Ono što se događa u našim obiteljima, na radnome mjestu, u čitavom svijetu, nama je važno pa na to usmjeravamo našu pozornost i okupiramo se tim događajima. Ali sada proglasimo: Dok vježbam relaksaciju, sve je to meni potpuno nevažno. Baš me briga za sva ta događanja.

Možemo reći kako sada u svezi sa svim tim događajima postajemo potpuno neodgovorni.

Zapravo živimo u dva svijeta. Osim u vanjskoj, živimo i u svojoj psihičkoj stvarnosti, koja se sastoji od naših misli, osjećaja, psihičkih slika, sjećanja na prošle događaje, planova. Psihički uglavnom živimo u prošlosti i budućnosti, a zapravo smo najmanje u sadašnjosti. Sjećanja su posebno bitna, nameću nam se, a pogotovo, možda paradoksalno, ako su neugodna i teška.

Sada proglasimo da nam sva ta psihička događanja nisu važna. „Baš me briga za sve to.“ Moramo tako da bismo se mogli odlijepiti od svih vanjskih i unutrašnjih događanja i da bismo mogli pozornost, što je više moguće, usmjeriti na vježbu.

Šetnja tijelom

Tako oslobođenu pozornost od vanjskih i unutrašnjih događaja usmjeravam na tijelo. Ništa nas sada ne zanima osim našeg tijela. A naše tijelo je tu, stalno je prisutno, iako obično nije u središtu pozornosti, osim ako nas nešto, na primjer, ne boli. Uobičajeno ignoriramo svoje tijelo, a sada mu posvećujemo svoju punu pozornost. Dok tako usredotočujemo pozornost na svoje tijelo, imamo ga u središtu pozornosti, polako počinjemo primjećivati razne tjelesne senzacije. Jer naše je tijelo kompleksan organizam u kojem se stalno, pa tako i sada, nešto događa. Tijelo nam šalje signale koje primjećujemo kao razne tjelesne senzacije. U bilo kojem dijelu tijela možemo postati svjesni neke tjelesne senzacije. Ako ste sustavni, možete ići redom, pa pozornost najprije usmjerite na primjer na svoju glavu i osvijestite koje tjelesne osjete i senzacije tu osjećate upravo sada. Zatim preusmjerite pozornost na vrat i tako dalje po tijelu. Ili možete pustiti da vam sada pozornost spontano privuče bilo koji dio vašeg tijela u kojem primjećujete i osjećate neku senzaciju.

A sada postupno počinjemo stvarati poseban dio naše ličnosti, kojeg ćemo nazvati mirni promatrač. Tu ulogu njeđujemo i održavamo tijekom cijele vježbe. I u životu nam može koristiti takav stav, pogotovo kad nas događaji i naše reakcije na njih snažno povuku u svoj vrtlog i izgubimo se u njima. Sada ulazimo u taj novi dio sebe, u ulogu mirnog promatrača i mirno promatramo, primjećujemo, postajemo svjesni. Ne komentiramo sebi ništa od onoga što smo primijetili i čega smo postali svjesni. Maksimalno smo tolerantni prema svemu, prihvaćamo sve. Sada se to prije svega odnosi na tjelesne senzacije koje primjećujemo i kojih postajemo svjesni.

A sada (nakon kraćeg vremena) osjetimo da prihvaćamo ne samo te pojedinačne tjelesne senzacije, nego i sam njihov izvor, a to je cijelo naše tijelo. Možemo sebi reći: Tijelo, sada te u potpunosti prihvaćam. Takvo si kakvo si, i to je potpuno u redu.

Odbacujemo svaku kritiku svog tijela, sve želje da ono bude na bilo koji način drugačije i da ga bilo kako mijenjamo. Naše tijelo i naš doživljaj svog tijela čine značajan dio doživljaja samog sebe. Kad prihvatimo svoje tijelo, prihvatili smo velik dio doživljaja samog sebe i bolje se osjećamo. A sada pozornost s cijelog tijela usredotočimo samo na svoju glavnu ruku. Koja je glavna ruka? Za dešnjake to je desna ruka, a za ljevake lijeva. Čim smo pozornost fokusirali, automatski smo je i malo izoštrili. Glavna ruka je sada u središtu pozornosti, recimo zbog jednostavnosti da je to desna ruka jer većina ljudi su dešnjaci. Dok tako držimo desnu ruku u središtu pozornosti, počinjemo primjećivati da su mišići desne podlaktice i nadlaktice doduše opušteni jer smo umirili desnu ruku i oslonili je na bedro, ali da ipak ti mišići nisu potpuno opušteni. Ta blaga napetost mišića desne podlaktice i desne nadlaktice posljedica je tonusa mišića. Tog tonusa i blage napetosti mišića obično nismo svjesni. Kao da smo stalno u nekom mišićnom oklopu koga nismo svjesni. Napetost može biti veća ili manja, a ovisi i o jačini stresa koji doživljavamo. Kad držimo desnu ruku u središtu pozornosti, polako počinjemo primjećivati blagu napetost mišića desne ruke.

Sada svjesno i namjerno stisnimo, napnimo mišiće desne podlaktice i desne nadlaktice. Tu napetost možemo sasvim lako osjetiti. To nije blaga napetost koje je nenamjerna, a posljedica je tonusa, nego jaća napetost mišića koju smo sami namjerno stvorili. Držimo kraće vrijeme u središtu pozornosti taj doživljaj napetosti mišića desne podlaktice i desne nadlaktice tako da ga potpuno osjetimo. Sada svjesno i namjerno opustimo te mišiće. Možemo to. Kako smo ih namjerno stisnuli, sada ih namjerno opustimo. Naš mali trik je u tome što, kad opustimo svjesno izazvanu napetost mišića, automatski malo smanjujemo i nesvjesnu napetost, koja je posljedica tonusa. Smanjujemo sada tonus mišića desne ruke. Cijela desna ruka se opušta, miruje i odmara se.

Desna ruka je glavna ruka. Važna je. Desna ruka nije izolirana od ostatka tijela, nego je dio veće cjeline, cijeloga tijela. Osjetimo da iz desne ruke signali relaksacije i mira odlaze u cijelo tijelo, što uključuje i naš mozak. Cijelo tijelo se sada usklađuje s relaksacijom i mirom desne ruke. I naš mozak se umiruje i relaksira. A to je važno jer mozak je dirigent koji upravlja tijelom. I sada si damo autosugestiju koja glasi: Kad god opustim svoju desnu ruku, automatski se ta opuštenost i mir proširuju i na cijelo moje tijelo.

Na taj način postupno stvaramo skraćeni put do relaksacije: opustimo desnu ruku i automatski opuštam o cijelo tijelo.

Dok još učimo tehniku opuštanja, i naša lijeva ruka nam pomaže na putu relaksacije. Usmjerimo svoju pozornost na lijevu ruku. Primjećujemo blagu napetost mišića lijeve podlaktice i lijeve nadlaktice. Namjerno stisnimo te mišiće, osjetimo da su stisnuti, pa ih maksimalno opustimo. Opuštamo i cijelu lijevu ruku. Sada i lijeva ruka šalje cijelom tijelu signale relaksacije i mira, koji se tako pojačavaju.

Prelazimo na noge. Usredotočujemo pozornost samo na svoje noge, osjećamo ih. Posebnu pozornost posvećujemo mišićima listova i bedara. Primjećujemo njihovu blagu napetost, njihov tonus. Namjerno stisnemo, napnemo te mišiće i osvijestimo doživljaj njihove napetosti, pa ih maksimalno opustimo. Opuštamo sada i cijele svoje noge. I noge sada šalju cijelom tijelu signale opuštanja i mira, koji se još više pojačavaju.

Prelazimo na trbuh. Usredotočujemo pozornost najprije na kožu koja pokriva trbuh. Osjećamo u toj koži lagane senzacije dodira. Koža trbuha lagano dodiruje našu odjeću, što jasno osjećamo. Primjećujemo da je koža koja pokriva trbuh ugodno topla. A nije samo koža topla. Osjećamo da je cijeli naš trbuh ugodno topao. Sada stavljamo trbuh u središte pozornosti. Dok održavamo pozornost na trbuhu, počinjemo primjećivati razne tjele-

sne senzacije u trbuhu. Već znamo, što god primijetili, ma kakve tjelesne senzacije u trbuhu, prihvaćamo ih bez komentara. Dopustimo da se opusti cijeli trbuh i svi pojedinačni organi koji se nalaze u trbuhu.

Prelazimo na prsa i prsni koš. Taj dio tijela je sada u središtu naše pozornosti. Najprije pozornost usredotočimo na kožu koja pokriva prsni koš i prsa. Primjećujemo da je ta koža ugodno topla. I ta koža lagano dodiruje našu odjeću, što osjećamo. A primjećujemo i da nije samo koža topla, nego i cijeli prsni koš i prsa. Držimo pozornost usredotočenu na taj dio našeg tijela i počinjemo primjećivati neke tjelesne senzacije. Postajemo svjesni blage tjelesne senzacije koju osjećamo prilikom disanja. Kad god udahnemo i izdahnemo zrak, osjećamo kako taj zrak blago struji kroz naše nosnice. Osim toga primjećujemo da se kod svakog udisaja malo proširi prsni koš. Minimalno, ali ipak da. A kod svakog izdisaja, malo se stisne prsni koš. Postajemo svjesni blagog ritma širenja i skupljanja prsnog koša u ritmu disanja. Osvijestimo još nešto. Tu, usred prsnog koša, nalazi se naše srce. I ono stalno kuca, kuca i sada. Postajemo svjesni otkucaja srca, koje osjećamo upravo tu u prsnom košu. Usredotočimo se neko vrijeme na te tjelesne senzacije. A sada dopustimo cijelom prsnom košu i svim organima koji se tu nalaze, na čelu sa srcem i plućima, da se opuste i odmore.

Usmjerimo pozornost na svoja ramena. Osvijestimo ih. Primjećujemo da su nam i ramena malo napeta. I ona su pod tonusom. Dopustimo i svojim ramenima da se opuste. Osjećamo da se i ramena opuštaju, kao da se spuštaju za milimetar ili dva.

Prelazimo na vrat. Imamo vrat u središtu pozornosti. Prvo usmjerimo pozornost na kožu koja pokriva vrat. Osjećamo da je ta koža ugodno topla. Ispod kože su vratni mišići. Osjetimo ih. Primjećujemo njihovu blagu napetost, njihov tonus. Namjerno ih sada malo stisnimo, napnimo te mišiće. Osjećamo njihovu napetost, a onda maksimalno opuštamo mišiće vrata. I ne samo njih. Sada dajemo dozvolu svim organima u vratu: neka se i oni slobodno opuste i odmore od svega.

Prelazimo na glavu. Prije svega pozornost usredotočimo samo na lice. Lice je u središtu pozornosti. Primjećujemo neke senzacije u području lica. Pogotovo primjećujemo da je i naše lice malo napeto, i ono je pod tonusom. Dopustimo sada i cijelom licu, svemu što se tu nalazi, neka se slobodno opusti. I stvarno, osjećamo da nas lice sluša jer se sada opušta. Kao da se malo objesilo cijelo naše lice.

Prelazimo na oči. Pozornost usredotočujemo na njih. Primjećujemo ne samo oči, nego i mišiće oko očiju, kapke, obrve. Svemu tome dajemo dozvolu: neka se slobodno opuste oči i sve oko njih.

Sada pozornost usmjerimo na čelo. Tu je čelo. Najprije je koža čela u središtu pozornosti. Zatim osjetimo mišiće čela ispod kože. Primjećujemo njihovu blagu napetost. Sada ih još jače stisnimo, pa ih opustimo.

Prelazimo na tjeme. U središtu pozornosti je koža tjemena. Osjećamo možda i neke senzacije u koži. Na primjer, blago bockanje ili svrbež. Zatim su tu, odmah ispod kože, mišići tjemena. Osvijestimo ih. Osjetimo njihov blagi tonus. Napnimo te mišiće, pa ih opustimo. Opuštamo i cijelo tjeme.

A sada zamislimo, a možemo zamisliti bilo što, da se iz našeg tjemena širi val opuštanja i mira. I taj val najprije prolazi kroz cijelo tjeme. Drugim riječima, još jednom opuštamo cijelo tjeme. Val ide dalje. Prolazi kroz cijelu glavu. Opuštamo cijelu glavu. Dajemo dozvolu svim organima u glavi da se sada opuste i umire. Val prolazi kroz vrat. Opuštamo cijeli vrat, zatim ramena, prsa i prsni koš, trbuh, leđa, ruke i noge. Sada još jednom umirujemo, opuštamo i odmaramo cijelo tijelo. Opuštamo svaku stanicu svog tijela. Ne samo fizičko tijelo. Naše tijelo i psiha, to je cjelina. Kad opuštamo tijelo, automatski opuštamo i umirujemo i svoju psihi. Usporavaju se naši misaoni procesi, umiruju se osjećaji, naše emocije. Smiruju se i psihičke slike, scene iz života, sjećanja, prizori iz mašte i iz snova. Umirujemo i odmaramo cijelo svoje tijelo i svoju psihi.

Osjećamo da imamo pravo na malo mira i odmora, i to upravo sada. Tko nam daje to pravo? Stavljamo sebe u centar. Mi odlučujemo i sami sebi upravo sada dajemo pravo na mir i odmor.

Kažemo u sebi: Mir, potpuni mir.

Osjetimo da to nisu samo puke riječi, parola, nego da stvarno stojimo iza tih riječi. Hoću sada mir i odmor.

Napomena: U osnovnim vježbama autogenog treninga koristi se povezanost tijela i emocija. Tjelesne senzacije se koriste za postizanje stanja relaksacije tijela koja uključuje nestajanje tjeskobe. Te vježbe se provode usmjerenjem pozornosti vježbača na dijelove tijela i tjelesne senzacije (težina, toplina, otkucaji srca itd.). Cilj osnovnih vježbi je postizanje psihosomatske relaksacije i unutrašnjeg mira, prebacivanje psihofizičkog funkcioniranja u specifično stanje svjesnog mirnog doživljavanja – postizanje autogenog stanja.

Osnovne vježbe

I sada, pripremljeni, prelazimo na prvu vježbu osnovnih vježbi autogenog treninga, a to je – težina.

Napomena: glavna ruka na koju prvu usredotočujemo pozornost je desna ako ste dešnjak, a lijeva ako ste ljevak.

1. Vježba težine

Recite u sebi: Težina.

Usmjerite vašu pozornost na doživljaj težine svog tijela. Doživljaj težine tijela stalno je tu, ali obično nije

u središtu pozornosti. Recite: Težina je sada u središtu moje pozornosti i održavam pozornost na doživljaju težine. Ako mi pozornost odluta, vraćam je na doživljaj težine. Pozornost je kao leptir, lako odleti s jednog sadržaja na drugi... Ništa zato. Strpljiv/a sam, uporan/na i dobronamjerman/na prema sebi. Ne ljutim se. Kad god mi pozornost odluta, mirno i strpljivo kao dobronamjerni, ali uporni promatrač vraćam je na doživljaj težine tijela. Moje tijelo je stvarno teško, osjećam kako ga sila teže vuče prema dolje. Tijelo je fizički teško, osjećam kako pritišće prema dolje. Sasvim konkretno i jasno mogu osjetiti da moja stražnjica i donji dio bedara pritišću stolac na kojem sjedim. Leđa pritišću naslon stolca na kojem sjedim. Osjećam da ruke oslonjene na bedra pritišću bedra, a stopala pritišću pod. Držim pozornost upravo na tim senzacijama pritiska, tako da ih u potpunosti osjetim (minutu).

A sada pozornost s cijelog tijela usredotočujem samo na svoju glavnu ruku. Sada imam pozornost usredotočenu na desnu/lijevu ruku. Fokusiranje pozornosti je moja glavna tehnika, a sada dodajem još jednu. To je stvaranje psihičkih slika, u koje se emocionalno uživljam. Jer kad stvorim određenu psihičku sliku i kad joj dodam svoje emocije, stvaram svoju unutrašnju psihičku stvarnost, koja djeluje i na moje tijelo. I sada zamišljam takvu sliku koja upravo za mene najbolje dočarava i izaziva doživljaj težine desne/lijeve ruke. Mogu zamisliti bilo koju sliku koja mi odgovara. Uobičajena slika je da je moja desna/lijeva ruka sada spužva. I upravo sam sada uronio/la svoju ruku koja je spužva u toplu vodu. Pratim što se događa. Spužva, kao svaka spužva, upija vodu. Moja ruka sada upija toplu vodu i to zaista osjećam jer se uživljam, osjećam kako moja desna/lijeva ruka postaje sve teža i teža.

Zadržite taj doživljaj i ponovite u sebi triput: Ovdje i sada osjećam da je moja desna/lijeva ruka potpuno ugodno teška.

Sada taj pojačani osjećaj težine desne/lijeve ruke proširite na cijelo tijelo. Zamislite cijelo tijelo kao veliku spužvu. Desna/lijeva ruka je i dalje spužva, ali sada je spužva i cijelo tijelo. Niste daleko od istine jer 60 i više posto vašeg tijela čini tekućina. Uživite se u osjećaj da je tijelo spužva puna tople tekućine. Zamislite da su i noge spužve uronjene u toplu vodu. Doživljavate da cijelo tijelo, spužva, upija toplu vodu i postaje sve teže i teže.

Sada ponovite s uživljavanjem u sebi triput: Ovdje i sada osjećam da su moja desna/lijeva ruka i cijelo tijelo potpuno ugodno teški.

A sada još malo pojačavamo doživljaj ugodne težine svog tijela. Poistovjetimo se s doživljajem težine. Osjetite: Sada sam težina. I ništa me ne može pomaknuti, uzdrmati, uznemiriti, izbaciti iz ravnoteže, iznervirati. Jer ja sam sada težina.

Dodajte tom doživljaju sebe i osjećaja težine jaku psihičku sliku koja upravo za vas najbolje izaziva i pojačava taj doživljaj. Možete zamisliti svoje tijelo kao veliki, monumentalni, teški predmet. Možete izabrati što god vam odgovara. Na primjer, zamislite da ste piramida. Ili kamena gromada. Možda vam više odgovara slika planine. Ako birate planinu, izaberite onu koja vam je posebno draga, prema kojoj imate pozitivan osjećaj. Ukoliko vjerujete da je određena planina sveto mjesto, možete izabrati upravo tu planinu. Poistovjetite se s tom planinom. Osjetite kako je biti ta planina: golema težina, bezbrojne tone kamenja, zemlje. Što god se događa na površini, ne utječe na staloženost, mir, stamenost i postojanost vas planine, koji/a tako mirno i nepomućeno mirujete tisućama godina. Osjećate da je baš dobro biti planina...

Sada izgovorite u sebi osnovnu formulu: Mir, potpuni mir.

Kad kažete tu formulu, ne ponavljajte je mehanički, nego se uživite u njeno značenje.

Možete reći (sebi): Prihvaćam da je unutrašnji mir sada moj jedini cilj, od koga sada ništa nije važnije.

2. Vježba topline

Recite (u sebi): Toplina.

Usmjerite pozornost na doživljaj topline svog tijela. Doživljaj topline tijela je stalno tu, ali obično nije u središtu pozornosti. Možete si reći: Sada stavljam doživljaj topline svog tijela u središte pozornosti i održavam pozornost upravo na tom doživljaju.

Ako vam pozornost odluta, ne ljutite se, nego je mirno i strpljivo vraćate na vježbu. A to je sada doživljaj topline tijela. Osjetite da je vaše tijelo stvarno toplo, jer vi ste toplokrvni. Doživljaj topline nije apstraktna misao nego stvarno osjećate toplinu tijela, imate tjelesni doživljaj topline. Osjećate da je tijelo toplo i na tim tjelesnim senzacijama topline držite pozornost. Moguće je osjetiti kako je neki dio tijela topliji od drugih dijelova..

A sada skupite svu pozornost s cijelog tijela i usredotočite je samo na desnu/lijevu ruku. Sada kad imate pozornost usredotočenu na desnu/lijevu ruku, zamislite psihičku sliku koja upravo za vas najbolje dočarava i izaziva doživljaj topline desne/lijeve ruke. Možete zamisliti bilo koju sliku koja vam odgovara. Na primjer, sjedite uz vatru koja vam ugodno grije desnu/lijevu ruku, ili uz toplu peć; standardna slika je zamisliti da sunčate svoju desnu/lijevu ruku. Ugodno, toplo, ne prejako sunce obasjava i grije desnu/lijevu ruku. Uživljavate se u tu sliku i osjećate da je desna/lijeva ruka ugodno topla.

Ponovite u sebi triput (s uživljavanjem): Ovdje i sada osjećam da je moja desna/lijeva ruka potpuno ugodno topla.

Sada kad ste osjetili ugodnu toplinu desne/lijeve ruke i malo pojačali taj doživljaj, proširite ga na cijelo tijelo.

Možete zamisliti kako na primjer sunčate ne samo desnu/lijevu ruku, nego i cijelo tijelo. Ali ne i glavu. Zamislite da je glava u hladu, tako da ostane svjež i bistra. A tijelo je ugodno toplo jer ga sunčate. Možete se i sjetiti neke situacije kad ste se stvarno sunčali, pa prizovite taj doživljaj. Sunčate se, nigdje vam se ne žuri. Odmarate se i ugodno vam je.

Ponovite s uživanjem u sebi triput: Ovdje i sada osjećam da su moja desna/lijeva ruka i cijelo tijelo potpuno ugodno topli.

Kažete (u sebi): Mir, potpuni mir.

3. Vježba disanja

Recite (u sebi): Dišem.

Usmjerite pozornost na vaše disanje. Kod svakog udisaja i izdaha osjećate lagano strujanje zraka u nosnicama. Usredotočite pozornost upravo na tu tjelesnu senzaciju. Postavite je u središte pozornosti i održavajte pozornost upravo na tom doživljaju, bez obzira na sklonost lutanja pozornosti. Recite (sebi): Kad mi pozornost odluta, ne ljutim se, nego je mirno i strpljivo vraćam na vježbu.

A to je doživljaj blagog, ali ipak primjetnog strujanja zraka u nosu kod disanja.

Lako je moguće da vam dok držite pozornost na senzaciji strujanja zraka u nosu počnu dolaziti razne misli, osjećaji, sjećanja, psihičke slike. Svi ti psihički doživljaji se bore za vašu pozornost. Ali vi se ne date. Kad primijetite da vam je pozornost odlutala, da se bavite psihičkim doživljajima umjesto da pozornost držite na strujanju zraka u nosu, mirno i strpljivo vratite pozornost na strujanje zraka u nosu. Ta senzacija strujanja je sada kao sidro za koje vezujete svoju pozornost.

Nakon nekog vremena primjećujete da vam je baš dobro. Možete sebi reći: Dobro mi je jer se odmaram. Odmaram se od svih svojih misli, osjećaja, sjećanja, a to znači i od svih briga i problema, o kojima sada namjerno ne mislim jer sam tako odlučio/odlučila. Osim toga, dobro mi je dišem.

Postajete svjesni da je sam proces disanja, koji uobičajeno uzimate zdravo za gotovo, vrlo ugodan. Morate disati, a dišete. Pa to je baš dobro! Primjećujete da zraka ima u izobilju. Ima ga koliko hoćete, pa ga možete disati. Također, prostorija je dobro prozračena. Prije vježbe ste je prozračili, a sada ste zadovoljni jer je zrak koji dišete čist i svjež. Osjetite uživanje u disanju takvog zraka. Osim toga, primijetite da vaš organizam izuzetno dobro funkcionira u disanju. Zrak koji udahnate ulazi u pluća, a u plućima se događa niz složenih procesa kojima se kisik iz zraka koji uzimate iz okoline prebacuje u krvotok i tu se vezuje na eritrocite. Zatim srce i krvne žile prenose eritrocite po cijelom tijelu i tako snabdijevaju sve stanice tijela kisikom. I sve to, koliko god je komplicirano, izvrsno funkcionira. Baš ste sada zadovoljni jer dišete i jer je sada sve u redu u svezi s disanjem. Pa nije to mala stvar!

Pratite i dalje strujanje zraka u nosu i osjećate zadovoljstvo. Ako se ne možete usredotočiti na strujanje zraka u nosu jer vam pozornost odvlače razni psihički doživljaji, na primjer brige i problemi, ili tjeskoba, možete isprobati mali eksperiment. Prestanete disati. I pratite što se događa. I dalje su prisutni psihički doživljaji koji vam se nameću, za koje osjećate da su izuzetno važni i kojima se morate hitno posvetiti. Ali i dalje ne dišete. Uskoro se javlja drugi osjećaj koji brzo postaje sve jači. Taj doživljaj postaje toliko izrazit da vam svi drugi psihički sadržaji postaju potpuno nevažni i beznačajni. Iskreno, sada više uopće ne brinete o njima, nego je jedina želja – da udahnете. I onda, udahnете. Sada kad ste nakon stanke udahnuli, barem na trenutak osjetite iskreno zadovoljstvo. Zbog čega? Jer ste riješili sve svoje probleme? Ne, nego zato jer ste udahnuli. Disanje je vaša temeljna životna potreba, a sada je zadovoljavate. I zato ste sada zadovoljni.

Kažete: Mir, potpuni mir.

4. Vježba srca

Recite (u sebi): Moje srce kuca mirno i pravilno.

Ponovite tu afirmaciju šest puta.

Potražite svoje srce. Gdje si srce? Gdje te sada osjećam? Ono što osjetimo u vezi srca, to su njegovi otkucaji. Osjećate kako srce kuca. Gdje? Obično otkucaje srca osjećamo u prsima, gdje se srce i nalazi. A možete ih osjetiti i u nekom drugom dijelu tijela. Ako ne možete osjetiti otkucaje srca, možete lagano staviti prst na zapešće, pa ćete svakako osjetiti. Osvijestite da vaše srce kuca, i to ne samo sada. Ono kuca cijeli vaš život, pa tako i sada.

Držite pozornost usmjerenu na otkucaje srca. U ovom dijelu vježbe ništa drugo vas ne zanima, ništa drugo nije važno. Ako vam pozornost odluta, vratite je na otkucaje srca.

A sada dodate pozitivne osjećaje u vezi svog srca. Posvećujete mu pozitivnu pažnju.

Primjećujete: srce kuca mirno, pravilno, ritmično, harmonično. Zadovoljni ste svojim srcem. Ono predano i pouzdano radi cijeli život, a ne traži bogzna što. Kucalo je srce i prije nego što ste se rodili. Zahvalni ste svom srcu. Možete (u sebi) reći srcu: Hvala ti srce za tvoj predani rad. Nastavi s radom, srce moje, kucaj i dalje tako lijepo mirno, pravilno, ritmično i harmonično.

Osjećate da je sada sve u redu s vašim srcem i da ste s njim u jako dobrim odnosima. Srce je pouzdani prijatelj i suradnik koji stalno radi za vas i vi ste mu zahvalni.

5. Vježba trbuha

Recite (u sebi) šest puta: Ovdje i sada osjećam da u mom trbuhu struji ugodna toplina.

Usmjerite pozornost na svoj trbuh. Najprije na kožu koja prekriva trbuh. Osjetite ugodnu toplinu te kože. Primjećujete da nije samo koža topla. Osjetite da vam je topao cijeli trbuh. Usmjerite pozornost na osjećaj topline u trbuhu. Držite pozornost na cijelom trbuhu i primjećujete tjelesne senzacije u trbuhu. Već znate, što god da primijetite ne komentirate, nego prihvaćate tako kako je.

A sada, kad ste osjetili i osvijestili ugodan doživljaj topline u trbuhu, malo pojačajte taj doživljaj. Možete zamisliti da upravo sada pijete topli ukusni, zdravi napitak. Koji? Onaj koji vam najbolje odgovara. Može to biti topla juha, ili čaj, ili kuhano vino. Ili se sjetite situacije u kojoj ste stvarno pili topli napitak, jeli toplu juhu, pa sada prizovite ugodan osjećaj topline u trbuhu koji ste imali. Ili možete zamisliti da usred tijela upravo sada sjaji jedno malo sunce. Kao neka lopta zlatne boje koja grije vaš trbuh iznutra. Osjećate ugodnu toplinu u svom trbuhu. Sada dodajte pozitivne osjećaje prema svom trbuhu u cjelini i prema svim organima u trbuhu, kojih ima dosta. Svi ti organi sada rade svoj posao besprijekorno. Osjećate da se u trbuhu sve odvija mirno, harmonično, zdravo. Zahvalni ste svim tim organima koji rade za vas. Daleko od toga da podcjenjujete njihov rad. Poštujete ih, to su vaši suradnici i prijatelji.

6. Vježba čela

Izgovorite (u sebi) šest puta: Moje čelo je ugodno svježe.

Usmjerite sada pozornost na vaše čelo. Osvijestite još jednom kožu koja pokriva čelo, zatim mišiće čela. Stisnite mišiće čela tako da podignete čelo prema gore pa ih opustite.

Primijetite da preko vašeg čela struji svježi zrak. Gotovo uvijek zrak bar malo struji, pa tako i sada osjećate to strujanje preko svog čela. Ne možete li to osjetiti, ništa zato. Zamislite da sada tu gdje vježbate puše ugodan povjetarac, i to upravo preko vašeg čela. Možete se sjetiti neke situacije u kojoj ste stvarno doživjeli puhanje povjetarca, pa sada prizovite sjećanje na tu senzaciju: svježinu čela.

Ne prizivate nikakve misli ni druge psihičke doživljaje, ali nakon nekog vremena primjećujete da se spontano pojavljuju razni psihički sadržaji: razne misli, osjećaji, psihičke slike, scene iz života, snova, mašte. Zamislite da vam povjetarac, koji je vaš prijatelj, pomaže: odnosi sve te psihičke sadržaje. Otpuhuje ih. Možete zamisliti i da povjetarac puše kroz cijelo tijelo. Doživljavate da vam je tijelo kao mreža kroz koju puše vjetar. Osjetite da sada čistite psihičku vjetrom. Distancirate se od svega. Čelo je ugodno svježe.

7. Završna vježba: dolje i gore

Izgovorite u sebi šest puta: Ovdje i sada osjećam da je dolje ugodno teško, toplo i ritmično, a gore je ugodno svježe.

Zamislite da sjedite u bazenu u kojem je voda ugodno topla. To je neki plitki bazen, pa kada sjednete na dno, vaša glava je iznad vode. Osjećate ugodnu težinu i toplinu vode na svom tijelu, osjećate da ispod površine vode vaše srce kuca pravilno i ritmično, a iznad vode je vaša glava, koja je svježija i bistra. Osvježava je svježi povjetarac.

Ako ste tijekom vježbi postigli uživanje, vi ste u autogenom stanju, opušteni, budni, svjesni.

Autogeno stanje

Autogeno stanje se može nazvati i budno sanjanje. Pozornost je odmaknuta od vanjskih senzacija te usmjerena na subjektivni unutrašnji doživljaj. To je stanje psihofizičke relaksacije u kojem je očuvana svijest vježbača i njegova autonomija, odnosno sloboda volje. Vježbaču se ništa ne nameće, u svakom trenutku može prekinuti autogeno stanje, a time i psihičke doživljaje koje ima. Boravite neko vrijeme, koliko vam je ugodno, u autogenom stanju. Svjesni ste svog tijela, raznih tjelesnih senzacija i zvukova. Tijelo vam je opušteno. Primijetite li da vam se neki dio tijela zgrčio, ili (p)ostao napet, obratite posebnu pozornost upravo na taj dio tijela. Obratite mu se kao što biste se obratili malom djetetu koje se iz nekog razloga uplašilo, naljutilo, posramilo, pa mu kažete: Sve je u redu. Ja pratim situaciju, a ti se možeš slobodno opustiti i odmoriti.

Ostanite u autogenom stanju koliko želite, a nakon toga napravite opoziv.

Opoziv

Najjednostavniji način prekidanja vježbe je otvoriti oči i protegnuti tijelo. Otvarate oči, nekoliko puta stisnete i opustite šake, savinete ruke i noge, protegnete noge i leđa.

Sada kad ste izašli iz autogenog stanja, zapamtite unutrašnji mir koji ste postigli i zadržite ga u sebi. Možete se pokušati sjetiti što ste doživjeli u autogenom stanju. Možete razmisliti o tome, pokušati to razumjeti i staviti u neki kontekst i raditi na tome.

Brza (skraćena) relaksacija

1. S bilo kojeg doživljaja preusmjeriti pozornost na senzaciju strujanja zraka u nosu. Kad pozornost odluta, prepoznati da je odlutala pa je ponovno vratiti na strujanje zraka u nosu. Na ostale događaje/psihičke sadržaje može se nakratko usredotočiti pozornost, imenovati ih (npr. galama na ulici, osjećaj tjeskobe, misli o problemu) i dodati: Baš me briga. To mi sada nije važno. Vraćam pozornost na strujanje zraka u nosu.
2. Prestati disati. Pratiti unutrašnji doživljaj. Osjetiti želju za disanjem. Još malo izdržati bez disanja. Duboko udahnuti. Usredotočiti pozornost na osjećaj zadovoljstva jer ste udahnuli i jer dišete.
3. S bilo kojeg doživljaja/psihičkog sadržaja preusmjerite pozornost na osjećaj svojeg postojanja. Recite sebi: Ja sada postojim. Provjerite je li to istina. Pitajte se: Je li to istina, da li stvarno upravo sada postojim? Ustanovite je li tako. Na primjer: Da istina je, upravo ovdje i sada postojim. Sasvim pouzdano i jasno, neposredno, bez ikakve sumnje sada osjećam da postojim.
Postanite svjesni još nečega: I ne samo da postojim, nego sam ja baš ja. Nisam nitko drugi. Sve kad bih i želio biti netko drugi, nikad to ne bih mogao postići.
Osjetite je li tako: I ne želim biti netko drugi. Ja želim biti baš ja, a ja sam baš ja. Želim postojati. A postojim. Osjetite radost svog postojanja. Recite sebi: Postojim, a želim postojati. Ja sam baš ja. I to je baš dobro. Baš sam zadovoljan jer postojim i jer sam ja baš ja. To je dobro.
4. Usmjerite pozornost na desnu/lijevu ruku. Osjetite u potpunosti tonus mišića desne/lijeve ruke. Stisnite namjerno te mišiće, osjetite njihovu napetost. Opustite te mišiće i zamislite/osjetite da se sada relaksacija širi na cijelo tijelo. Osjetite opuštanje i umirivanje cijelog tijela.
5. Zamislite da sjedite u bazenu u kojem je voda topla. Plitki bazen, tijelo je uronjeno u vodu, a glava je iznad vode. Preko čela puše osvježavajući povjetarac. Recite si šest puta: Ovdje i sada osjećam da je dolje ugodno toplo, teško i ritmično, a gore ugodno svježje. Ostanite u tom doživljaju koliko vam odgovara.

Tekst pripremili: *Vedran Bilić, Slađana Štrkalj Ivezić, Darko Marčinko, Marija Eterović*
Opis vježbi: *prim. dr. sc. Vedran Bilić, psihijatar, psihoterapeut s dugogodišnjim iskustvom u primjeni autogenog treninga na bivšoj Klinici za psihološku medicinu KBC-a Rebro, koja je sada dio Klinike za psihijatriju i psihološku medicinu*

LITERATURA

Autogenic training. Wikipedia, the free encyclopedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Autogenic_training
Autogenic training. <https://services.unimelb.edu.au/counsel/resources/guided-exercises/autogenic-training>
Bilić V. Autogeni trening kao pomoćna psihoterapijska metoda u liječenju depresije. 4. Hrvatski kongres o prevenciji i rehabilitaciji u psihijatriji: depresija u stoljećima. Zagreb, 2015.
Bilić V. Autogeni trening kao psihoterapijska metoda. Predavanje na Klinici za psihijatriju KB Dubrava. Zagreb, 2015.
Bilić V. Autogeni trening kao psihoterapijska metoda. Predavanje u sklopu seminara "Edukacijom i podrškom profesionalcima do bolje integracije azilanata". Klinika za psihološku medicinu. Zagreb, 2015.
Bilić V. Autogeni trening kao psihoterapijska metoda. Predavanje na poslijediplomskom studiju iz psihoterapije Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Klinika za psihološku medicinu. Zagreb, 2016.
Bilić V. Autogeni trening. 4. Simpozij "Mladi i mentalno zdravlje: slušam te". Stres i sagorijevanje. Škola narodnog zdravlja A. Štampar. Zagreb, 2019.

Bilić V. Autogeni trening i psihodinamika poslovnih odnosa. Psihodinamika poslovnih odnosa. Javno predavanje. Hrvatska udruga poslodavaca. Zagreb, 2019.
Bilić V. Prevencija stresa vježbanjem autogenog treninga. Javno predavanje. Kuća srca. Zagreb, 2015.
Blackmer JD. Acrobats of the Gods: Dance and Transformation Studies in Jungian Psychology. Toronto: Inner City Books; 1989.
Delbrouck M. 'Burn-out' syndrome. The Doctor, the Patient and their well-being. Thirteenth International Balint Congress. Berlin. 2003:53-7.
De Rivera JLG. Autogenic analysis: the tool Freud was looking for. International Journ of Psychother. 2001:6(1).
Dialogue: Buddhism, Neuroscience & the Medical Sciences. In: Mind Science: An East-West Dialogue. Ed. D. Goleman & R. A. F. Thurman. Wisdom Publications Boston; 1991.
Gruden V. Autogeni trening: vježbom do sreće (4. dopunjeno izdanje). Zagreb: Erudit; 1996.
Gruden V, Gruden Z. Ožiljci na duši Hrvatske. Psihoterapija u ratu. Zagreb: Medicinska naklada i Naklada Gruden d.o.o.; 1996.

Gruden V. Transfer u autogenom treningu. Psihoterapija. 1971;1(2):339-42.
Kernberg OF. Psychoanalysis, psychoanalytic psychotherapy and supportive psychotherapy: contemporary controversies. Int J Psychoanal. 1999 Dec;80 (Pt 6):1075-91.
Kuyken W, Hayes R, Barrett B, et al. Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial. Lancet. 2015 Jul 4;386(9988):63-73.
Mahler MS, Pine F, Bergman A. The Psychological Birth of the Human Infant. New York: Basic Books; 1975.
Nishitani K. Religion and Nothingness. Berkeley: University of California Press; 1982.
Woolfolk RL, Lehrer PM, Lesley AA. Conceptual Issues Underlying Stress Management. In: Principles and practice of stress management. Lehrer PM, Woolfolk RL, Sime WE, eds. 3rd ed. New York: The Guilford Press, Inc; 2007;10.