

Svetovalnica PU

Obrambni mehanizmi

Obrambni mehanizmi človeka branijo in čuvajo v stresnih situacijah. Katere tehnike in načine za blaženje posledic stresa pa uporablja, je odvisno od vzorcev, notranjih zapisov in čustvenih vibracij. Kot pravi dr. Gabi Čačinovič - Vogrinčič, so obrambni mehanizmi koristni, ker ščitijo posameznika. In kot nadaljuje dr. Jože Ramovš, dokler jih prepogosto ne uporablja, ker lahko vodijo v mehanizme omamljanja, ki pa se sprožajo avtomatično (t. i. začaran krog). In takrat naj bi človek poiskal pomoč (iti po moč), se tako uredil na vseh šestih razsežnostih sočasno, torej izstopil iz začaranega kroga zasvojenosti in omam ter drugih večjih stisk.

piše: Ana Hram

PSIHOFIZIČNO RAVNOVESJE

Psihoanalitičarka dr. Clarissa Pinkola Estes pojasnjuje, da je dobro vse, kar oživlja posameznikovo psihofizično ravnovesje, najbolj pa skozi prisposodbo priporoča »odhod v gozd« (v mir in tišino, npr. narave). Da bi ponovno uveljavil svoje psihične potrebe (pri nadrejenem, partnerju, starših in drugih sorodnikih, otrocih, okolju), je kdaj potrebno oditi, torej se za nekaj časa umakniti in zbrati koščke lastnega sebstva skupaj. Četudi je to drugim manj razumljivo, tudi nesprejemljivo, je potrebno oditi, oditi po lastno celovitost. Tovrstni odmiki so lahko včasih šteti v urah, včasih v dnevih, tednih, tudi v mesecih in letih. Potrebni so, še posebej bolj introvertiranim osebam, senzitivnim, čutečim in čuječim osebam, osebam z večjo empatijo, tistim osebam, ki se razdajajo, pomagajo drugim, popustljivejšim in kompromisnim, tistim osebam, ki imajo okoli sebe toksične ljudi, ipd.

ČUSTVENE VIBRACIJE

Vsak človek ima čustva in s tem svojo čustveno vibracijo. Ta je podana v Lestvici zavedanja od 1 do 1000 Hz, kjer težja čustva, kot so občutek krivde, strah in jeza, vibrirajo na nižjih frekvencah, medtem ko ljubezen, radost in mir na višjih. Na dnu lestvice so občutek krivde (30 Hz), apatičnost (50 Hz), žalost in potrnost (75 Hz), strah (100 Hz) in ponos (175 Hz). Jeza ima frekvenco 150 Hz, ker ima potencial ljudi potegniti iz apatičnosti in potrnosti. Avtor lestvice je psihiater dr. David R. Hawkins, ki pojasnjuje, da obstajata dve frekvenci, ki omogočata rast, in sicer je prva na 200 Hz, druga na 500 Hz. Od 700 do 1000 Hz je vrh

lestvice, kjer se nahajajo zgolj velike modre osebnosti. Pogum vključuje področje raziskovanja, doseganja ciljev, neustrašnosti, odločnosti in moči in vibrira s frekvenco 200 Hz, pripravljenost pomagati ima 310 Hz, sprejemanje 350 Hz, brezpogojna ljubezen 500 Hz, radost 540 Hz in mir 600 Hz. Višjo čustveno vibracijo človek ima, več in bolje vpliva na druge ljudi in okolje. Večina ljudi ima frekvenco žal nižjo od 200 Hz, skupna povprečna frekvenca vseh ljudi na svetu pa dosega zgolj nekaj Hz čez 200.

ČLOVEŠKE DANOSTI

Človeku je dano veliko, pojasnjuje tudi inspirativni Og Mandino, torej moč mišljenja, moč ljubezni, moč volje, moč smeha, moč domišljije, moč ustvarjalnosti, moč načrtovanja, moč govora, moč molitve in hvaležnosti in predvsem moč odločanja. A odločiti se mora, da bo ljubil, se smejal, ustvarjal, vztrajal, pohvalil, pomagal, srčno dal, ko daje, se lotil danes in ne odlašal na jutri, bil hvaležen, rasel, živel. Da bo preštel svoje psihofizične danosti, videl svojo edinstvenost, vedno naredil več, kot je potrebno, in modro uporabljal moč odločitve. Seveda pa vse počel - oplemenitil z ljubeznijo. Z ljubeznijo do sebe, z ljubeznijo do drugih, živali in celotne narave, stvarstva. Torej, človek ima posebno sposobnost - sposobnost odločanja, odločanja za modrost, za ljubezen in višanje čustvene vibracije, kar je odlična preventiva pred stresom, boleznimi, zasvojenostmi in omamami itn. Biti modri, hvaležni, ljubeči ter nenehno višati čustveno vibracijo je pot poti, ki globoko osrečuje in ohranja psihofizično ravnovesje in zdravje. ■