

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Καλωσόρισμα και συστάσεις

22

Σε αυτή την ενότητα, θα μάθετε πώς οι πρακτικές της ενσυνειδητότητας μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να είναι ασφαλείς και υποστηρικτικές για άτομα που έχουν βιώσει τραύμα.

Η ενσυνειδητότητα μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την ευημερία - αλλά για τους επιζώντες τραυματικών εμπειριών, ορισμένες πρακτικές μπορεί μερικές φορές να προκαλέσουν δυσφορία αντί για ηρεμία.

Έτσι, αυτή η ενότητα παρουσιάζει τις αρχές της ενσυνειδητότητας ευαίσθητης στο τραύμα, ώστε να μπορείτε να ασκείστε με τρόπους που είναι ήπιους, ασφαλείς και σεβαστούς προς τις ανάγκες σας και να βοηθάτε τους άλλους να κάνουν το ίδιο. Ο στόχος δεν είναι να ξεπεράσετε την δυσφορία, αλλά να βρείτε προσεγγίσεις που σας βοηθούν να παραμείνετε προσγειωμένοι, συνδεδεμένοι και να έχετε τον έλεγχο της εμπειρίας σας.



ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Τι είναι η ευαισθητοποιημένη στο τραύμα ενσυνειδητότητα;

«Σκεφτείτε το τραύμα ως τραυματισμό και τη διαλογισμό ως άσκηση. Μερικές φορές, χρειαζόμαστε τροποποιήσεις σε μια άσκηση για να αποκτήσουμε δύναμη και να θεραπευτούμε. Αυτή είναι η ευαισθητοποιημένη στο τραύμα ενσυνειδητότητα».

- David Treleaven

Η ευαισθητοποιημένη στο τραύμα ενσυνειδητότητα είναι μια προσέγγιση που προσαρμόζει τις πρακτικές ενσυνειδητότητας ώστε να αποφεύγεται η εκ νέου τραυματική εμπειρία και να υποστηρίζεται η συναισθηματική ασφάλεια. Βασίζεται στην κατανόηση ότι τραυματικές εμπειρίες, όπως ο πόλεμος, η βία, ο αναγκαστικός εκτοπισμός ή η απώλεια, μπορούν να αφήσουν μόνιμες επιπτώσεις στο νευρικό σύστημα και στις συναισθηματικές αντιδράσεις.

Για παράδειγμα, σε ορισμένες περιπτώσεις, το κλείσιμο των ματιών, η βαθιά συγκέντρωση στις σωματικές αισθήσεις ή η ανάκληση συγκεκριμένων αναμνήσεων κατά τη διάρκεια της ενσυνειδητότητας μπορεί να προκαλέσει έντονες αντιδράσεις άγχους. Μια προσέγγιση ευαίσθητη στο τραύμα δίνει προτεραιότητα στην επιλογή, τη γείωση και την ασφάλεια έναντι των άκαμπτων τεχνικών ή της «υπερνίκησης» της δυσφορίας.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Βασικές αρχές της ευαισθητοποιημένης στο τραύμα ενσυνειδητότητας

24

Οι αρχές της ευαισθητοποιημένης στο τραύμα ενσυνειδητότητας είναι απλές κατευθυντήριες γραμμές που καθιστούν την ενσυνειδητότητα ασφαλέστερη και πιο άνετη για άτομα που έχουν βιώσει δύσκολες ή οδυνηρές εμπειρίες. Αναγνωρίζουν ότι ορισμένες δραστηριότητες ενσυνειδητότητας μπορεί να φανούν υπερβολικά απαιτητικές αν δεν προσαρμοστούν. Αυτές οι αρχές εστιάζουν στην ασφάλεια, δίνοντας επιλογές στα άτομα και διασφαλίζοντας ότι οι πρακτικές σέβονται τα διαφορετικά υπόβαθρα και τις ανάγκες. Οι ιδέες που παρουσιάζονται εδώ είναι εμπνευσμένες από το έργο του David Treleaven και υποστηρίζονται από τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) σχετικά με την ασφαλή αυτοφροντίδα.

1. ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ

- Πάντα ενημερώνετε τους συμμετέχοντες ότι μπορούν να σταματήσουν, να αλλάξουν ή να παραλείψουν οποιαδήποτε δραστηριότητα χωρίς να δώσουν εξηγήσεις.
- Προσφέρετε διαφορετικές επιλογές για τον τρόπο συμμετοχής (π.χ. καθιστή ή όρθια στάση, με ανοιχτά ή κλειστά μάτια).
- Δώστε τους την ελευθερία να αποφασίσουν το ρυθμό, τη στάση του σώματος και το επίπεδο συγκέντρωσης.

2. ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Προσφέρετε την επιλογή να επικεντρωθούν σε πράγματα γύρω τους, όχι μόνο στις εσωτερικές τους αισθήσεις, π.χ. να παρατηρήσουν τα πόδια τους στο πάτωμα, να αγγίξουν ένα αντικείμενο με υφή ή να ονομάσουν τρία πράγματα που μπορούν να δουν.
- Η εξωτερική γείωση μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο ασφαλείς αν η εστίαση στο εσωτερικό του σώματός τους τους φαίνεται υπερβολική.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Βασικές αρχές της ευαισθητοποιημένης στο τραύμα ενσυνειδητότητας

25

3. ΣΥΝΤΟΜΕΣ, ΕΥΚΟΛΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ξεκινήστε με σύντομες δραστηριότητες (30 δευτερόλεπτα έως 2 λεπτά) πριν προχωρήσετε σε μακρύτερες.
- Επεκτείνετε σταδιακά την άσκηση μόνο αν οι συμμετέχοντες αισθάνονται έτοιμοι.
- Οι σύντομες ασκήσεις μειώνουν τον κίνδυνο συναισθηματικής υπερφόρτωσης και βοηθούν στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης.

4. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι ενδέχεται να αντιληφθούν αισθήσεις, αναμνήσεις ή σκέψεις που τους προκαλούν δυσφορία.
- Να είστε σε εγρήγορση για σημάδια που υποδηλώνουν ότι ένας συμμετέχων μπορεί να αισθάνεται δυσφορία (π.χ. αλλαγές στην αναπνοή, ένταση στο πρόσωπο, νευρικότητα).
- Ενθαρρύνετε τους να αλλάξουν εστίαση, να ανοίξουν τα μάτια τους ή να σταματήσουν τη δραστηριότητα αν αισθάνονται άβολα.
- Κανονικοποιήστε αυτή την επιλογή, διαβεβαιώνοντάς τους ότι η διακοπή αποτελεί μέρος της ασφαλούς ενσυνειδητότητας.

5. ΑΠΟΥΣΙΑ ΚΡΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑ

- Τονίστε ότι δεν υπάρχει «αποτυχία» στην ενσυνειδητότητα.
- Η δυσφορία είναι ένα σήμα για παύση, προσαρμογή ή διακοπή – και αυτή η επιλογή είναι πάντα έγκυρη.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να συμπεριφέρονται στον εαυτό τους με την ίδια ευγένεια που θα έδειχναν σε έναν στενό φίλο.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Γιατί είναι σημαντικό;

Πολλοί άνθρωποι που έχουν μεταναστεύσει ή εγκαταλείψει τα σπίτια τους έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά την εκτόπισή τους. Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να κάνουν τις παραδοσιακές τεχνικές ενσυνειδητότητας – όπως το να κάθεται κανείς ακίνητος με κλειστά μάτια – δυσάρεστες ή ακόμη και να προκαλέσουν αίσθημα ανασφάλειας και άλλες ανησυχίες.

Η ευαισθητοποιημένη στο τραύμα ενσυνειδητότητα διασφαλίζει ότι η ενσυνειδητότητα αποτελεί πηγή στήριξης και όχι πηγή περαιτέρω δυσφορίας.

Όταν ασκείται με ασφάλεια, μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση της εμπιστοσύνης στο σώμα, να δημιουργήσει μια αίσθηση σταθερότητας και να υποστηρίξει την συναισθηματική ανάρρωση.



ΕΝΟΤΗΤΑ 3. ΑΣΚΗΣΗ: Προσαρμογή μιας πρακτικής ενσυνειδητότητας

27

Πριν καθοδηγήσετε την ενσυνειδητότητα με άλλους, είναι σημαντικό να εξασκηθείτε στην προσαρμογή των δραστηριοτήτων, ώστε να αισθάνονται ασφαλείς και προσιτές για όλους. Αυτή η σύντομη άσκηση θα σας βοηθήσει να σκεφτείτε σαν συντονιστής, χρησιμοποιώντας ως οδηγό αρχές ευαισθητοποιημένες στο τραύμα.

1. Επιλέξτε μια απλή δραστηριότητα ενσυνειδητότητας που γνωρίζετε ήδη (π.χ. εστίαση στην αναπνοή, σάρωση του σώματος ή ενσυνειδητή ακρόαση).
2. Φανταστείτε ότι καθοδηγείτε αυτή τη δραστηριότητα σε μια μικρή ομάδα μεταναστών ή προσφύγων, ορισμένοι από τους οποίους ενδέχεται να έχουν βιώσει τραύμα.
3. Προσαρμόστε τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τις πέντε αρχές:
 - ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ: Πώς θα δώσετε στους συμμετέχοντες την άδεια να σταματήσουν ή να αλλάξουν την πρακτική;
 - ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ: Μπορείτε να προσθέσετε μια επιλογή εστίασης στο εξωτερικό περιβάλλον (π.χ. να κοιτάξουν γύρω στο δωμάτιο, να αγγίξουν ένα αντικείμενο);
 - ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ: Πώς μπορείτε να κάνετε τη δραστηριότητα συντομότερη και πιο εύχρηστη;
 - ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ: Πώς θα αντιδράσετε αν κάποιος φαίνεται να αισθάνεται άβολα;
 - ΜΗ ΚΡΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑ: Πώς θα διαβεβαιώσετε τους συμμετέχοντες ότι δεν υπάρχει λάθος τρόπος συμμετοχής;
4. Γράψτε 2–3 προτάσεις που περιγράφουν την προσαρμοσμένη εκδοχή σας.

Quick Guide – Trauma-Sensitive Mindfulness Principles



Choice and Control

Let participants choose if, how, at how long they join. Stopping is always okay.



Grounding Externally

Use sights, sounds, and touch around them if inner focus feels unsafe.



Short Practices First

Start small (30 sec–2 min) and build only if they're ready.



Watch for Triggers

Notice distress signs; invite pausing or shifting focus if needed.



Kindness over Judgment

No “right” way to be mindful; self-care comes before the exercise.

Πηγή: Αναπτύχθηκε από την ΑΙ