



Harjoitus: Palaa tähän hetkeen

Miksi?

Saattaa tuntua, että jotkut asiat ympäristössä tai muissa ihmisissä muistuttavat seksuaaliväkivaltakokemuksesta. Mieleen toistuvasti tunkeutuvaa muistikuvaa tapahtumasta kutsutaan takaumaksi. Jos koet takaumia, kokeile alla olevaa harjoitusta.

Tämä harjoitus auttaa mieltäsi palaamaan tähän hetkeen. Havaitset, että menneisyyteen liittyvät asiat eivät tapahdu nyt.

Miten?

Tässä tehtävässä palautat itsesi tähän hetkeen täydentämällä seuraavat lauseet ja sanomalla ne itsellesi ääneen. Voit tehdä harjoituksen uudelleen aina silloin, kun koet sen tarpeelliseksi.

Harjoittele nykyhetkeen palaamista useita kertoja silloin, kun et koe takaumaa. Se auttaa sinua muistamaan harjoituksen todennäköisemmin myös silloin, kun koet takauman.

On vuosi...

Sano ääneen mikä vuosi on. Voit kertoa myös kuukauden ja päivän.

Ympärilläni näen...

Kuvaile tarkasti muutama esine, jotka näet juuri nyt. Kuvaile niiden väriä ja muotoa.

Kehossani tunnen...

Kuvaile yksityiskohtaisesti kehotuntemukset, esimerkiksi käteni hikoilevat, sydämeni tykyttää.

Tällä hetkellä tunnen...

Sano tunne, jota tunnet juuri tällä hetkellä.

Tunteeni johtuvat siitä, että muistan...

Sano traumaattinen kokemus, mutta älä kuvaa sitä yksityiskohtaisesti. Pelkkä sen nimeäminen riittää.

Samaan aikaan katselen ympärilläni ja huomaan, että olen...

Sano ääneen missä olet.

Ympärilläni näen...

Kuvaile jälleen tarkasti muutama esine, jotka näet juuri nyt. Kuvaa niiden väriä ja muotoa.

Lopuksi sano: Tiedän, että muistamani tilanne ei tapahdu nyt.

Voit halutessasi toistaa harjoituksen heti uudelleen alusta
