

3b. Părerea pacientului despre exercițiul de respirație conștientă

Timp	Vorbitor	Text
0:06	HP	Mulțumesc pentru această încercare. Cum a fost? Ce ai observat?
	Mary	Mi s-a părut destul de relaxant.
	HP	Unde în corpul tău ai resimțit sentimentul de relaxare?
0:22	Mary	Cred că m-am simțit destul de stresată la început și cred că mi-am simțit ritmul respirației cum scade.
	HP	Așadar.. ritmul respirației tale a scăzut un pic. OK.. Altceva ce ai conștientizat? Unde îți era mintea când făceai asta? Cumva la anume lucruri despre care am vorbit mai devreme? Sau erai concentrată pe anumite probleme în mod special?
0:54	Mary	Cred că mi-a fost mai simplu să mă concentrez mai bine pe respirație atunci când îmi foloseam mâinile, decât atunci când nu le-am folosit. Preocuparea asupra mâinilor mele m-a ținut oarecum concentrată. Atunci când m-am oprit și-au făcut apariția niște gânduri.
1:09	HP	OK.. asta e interesant. Deci avem un pic de conștientizare. Îți aduc aminte că, prin acest exercițiu, uneori ne putem relaxa cum ai și zis sau să observăm că unele gânduri nu sunt chiar așa prezente sau așa de grele. Dar uneori gândurile pot fi acolo și acest lucru este în regulă. Scopul principal al exercițiului este de a nu ne lăsa distrași, să fim relaxați. Scopul este să încercăm să conștientizăm experiența din prezent, din locul în care ne aflăm. Una din cele mai simple metode este observarea respirației sau a mâinilor.
1:55	Mary	Deci nu încerc să-mi înfrânez aceste gânduri? Asta încerci să spui?
	HP	Absolut. Doare cred că mi-ai zis mai devreme că ai mai încercat să îți oprești gândurile destul de mult și asta a funcționat doar pentru puțin timp cât ai încercat să le reprimi, dar apoi au revenit. În acest exercițiu încercăm să ne concentrăm mai mult pe experiența, iar gândurile pot veni sau pot pleca. Tu te poți concentra pe respirația din mâinile tale. Acest lucru poate fi chiar util atunci când vrei să iei o pauză de care chiar ai nevoie. Ne poate fi util atunci când conștientizăm că ne comparăm cu cei din jur sau ne este teamă ca în zonă este o oglindă, genul ăsta de lucruri. Este ca și cum ne mărim spectrul conștient și aducem în atenție mâinile, respirația.. [02:53] Vei putea să practici asta? Ca orice abilitate, îți va deveni familiară odată ce vei exersa de câteva ori.
3:03	Mary	Da, atunci când o spui, pare atât de simplu.
	HP	Cât de des crezi că va fi benefic să folosești această tehnică?
	Mary	Cât de des va trebui să o folosesc?
3:19	HP	Aici nu este un răspuns corect sau greșit, dar în multe feluri puțin sau adesea ar fi de ajutor. Cu cât practici mai des, cu atât va deveni mai mult o tehnică la care să ai încredere să apelezi atunci când apar momentele de anxietate. Deci, pentru început, dacă poți, ți-aș sugera să repeți de două-trei ori pe zi.
3:44	Mary	Pentru cât timp?
	HP	Ar putea fi pentru câteva minute, dar dacă mai ai timp, probabil ai putea încerca să dureze mai mult. Cu alte cuvinte, cu cât vei încerca mai mult, cu atât vei avea mai mult de câștigat. Dar trebuie să o faci cât mai realist. Ar fi util să o faci și atunci când te simți calmă pentru a te antrena oarecum pentru posibilele clipe de anxietate care pot apărea în viitor. Astfel vei ști ce să faci atunci – vei stăpâni tehnica.

04:17	Mary	OK, deci să exersez când nu mă simt așa rău pentru a folosi tehnica mai bine atunci în momentele de anxietate?
	HP	Absolut. Poți începe după-amiaza asta. Ce zici?
	Mary	Da.
	HP	Mai vrei să mă întrebi ceva înainte de încheiere?
	Mary	Nu, atât. Mulțumesc.
	HP	Aștept vești de la tine despre cum te descurci cu această tehnică.