

Turvapaikan luominen

Voit luoda mielessäsi itsellesi turvapaikan tai mielipaikan, lempipaikan. Tuossa paikassa voit esimerkiksi istua ja mietiskellä, ajatella tai tehdä jotain tai kuvitella tekeväsi jotain joka tuo sinulle hyvää, turvallista ja samalla rentoutunutta oloa. Yleensä tuo paikka on sellainen konkreettinen paikka tai mielikuva, että sinne on rajattu pääsymahdollisuus, ts. vain sinä ja ne joihin täydellisesti luotat voivat tulla sinne. Paikan pitää tuoda sinulle tunne turvallisuudesta ja varmuudesta ettei sinua uhkaa mikään siellä. Paikan ei välttämättä tarvitse olla mukava ja kotoinen, se voi olla vaikka kivikkoinen merenranta tai osa villiä luontoa. Tärkeintä on, että mikään ulkoinen vaara ei sinua siellä uhkaa, olet turvassa. Turvapaikkamielikuvaa tarvitsemme erityisesti silloin kun meitä on uhattu, koemme olomme turvattomiksi. Voimme hakea myös nimenomaan lempipaikkaa tai mielipaikkaa silloin kun pääasiallisesti haluamme rentoutua, jotta voisimme paremmin nukkua, ehkäistä liiallista stressaantumista tai välttääksemme kipuja tms. Sama mielikuva voi toki toimia sekä turvapaikkana että mielipaikkana.

Mieti elämäsi aikana kohtaamiasi tilanteita ja paikkoja, joissa olet kokenut olevasi turvassa. Jos sinulle ei tule mieleen tällaista paikkaa mihin voisit mielessäsi palata, mieti mikä voisi tehdä jostakin paikasta turvallisen. Voit valita tai luoda turvapaikaksi periaatteessa minkä paika tahansa. Olisiko turvapaikkasi kivikkoinen merenranta, avoin niitty, aurinkoinen metsä, tai rakennus jossa koet olevasi turvassa ritarilinna vallihautoineen tai mökki, sauna tai vaikka omassa kodissasi jokin tietty paikka. Tuo turvallisuuden kokemus voi olla peräisin lapsuudesta tai aikuisuudesta, menneisyydestä tai nykyhetkestä. Pääasia on, että paikka on sellainen, jossa sinulla on turvallinen ja samalla rentoutunut, hyvä olo itsesi kanssa. Se on jokin hetki tai tilanne jossa olet voinut nauttia siitä mitä sitten oletkin tekemässä, esimerkiksi lepäämässä, harrastuksen parissa tai touhuamassa jotain yksin tai muiden sinulle merkityksellisten ihmisten seurassa. Jos kaipaat nimenomaan rentouttavaa mielikuvaa, silloin voit hakea sitä esim. lomakokemuksistasi, lomalla me yleensä rentoudumme helpommin, vieraassa ympäristössä kenties ulkomailla tai vaikka kotimaassa omalla mökillä.

Kun luot tai muistat tuollaisen turvapaikan, ajattele sen ominaispiirteitä ja lisää sinne sellaisia asioita, esineitä, ihmisiä ym. joita sinne haluaisit. Asioita jotka tuovat sinulle turvallisuuden, hyvä olon, rentoutumisen tuntua. Esimerkiksi eri aistienkautta saatavaa rentouden tunnetta (musiikkia, värejä, kauniita maisemia, esineitä, auringonpaistetta, lämpöä, pehmeitä pintamateriaaleja, vaatteita, kalusteita tms.) tai jos koet olevasi uhattuna, siellä voi olla erilaisia puolustautumisvälineitä, vahtikoiria, henkilökohtainen turvamies, jopa aseita. Mitä tahansa joka luo sinulle hyvää oloa ja turvallisuutta. Tärkeää on että voit kokea olevasi turvassa, levollisella mielellä, rentoutuneena.

Katso ympärillesi turvapaikassasi. Mitä aistimuksia koet siellä? Mitä näet? Keskity väreihin ja näköaistimuksiin jotka tuovat turvallisuuden ja rentoutumisen tunnetta. Sitten keskity ääniin tai äänettömyyteen joka liittyy tähän paikkaan ja anna näiden ääniärsykkeiden voimistua ja tuoda lisää turvallisuuden tunnetta. Haistele mitä tuoksuja tuohon paikkaan voisi liittyä ja anna taas turvallisuuden tunteesi voimistua. Liittyykö paikkaan jotain turvallisuutta ja hyvää oloa lisääviä makuaistimuksia? Mitä tunnet kehossasi kun ajattelet tuota paikkaa? Minkälainen lämpötila? Mitä ihoaistimuksia koet siellä? Miltä tuntuu jalkapohjissa, entä sormenpäissä, kasvoilla, ihon eri kohdissa? Liikutko? Teetkö jotain siellä? Keitä muita siellä on kanssasi vai oletko yksin?

Sulje silmäsi ja keskity näihin kaikkiin aistimuksiin jotka voimistavat turvallisuuden tunnetta. Avaa silmäsi. Etsi yksittäinen sana tai symboli jolla voit kuvata turvapaikkaasi, vihjesana, jolla voit

jatkossa palauttaa sen helposti ja nopeasti mieleesi. Aina kun koet olevasi ahdistunut, huolissasi, stressaantunut, peloissasi, turvaton, uneton tai kivulias voit hakea turvaa em. mielikuvasta ja kokemuksesta. Harjoittele tämän rentoutusmielikuvan avulla aluksi useita kertoja päivässä. Vähitellen, kun huomaat helposti tavoittavasi turvallisuuden ja rentouden tilan kehossasi ja mielessäsi tuon mielikuvan avulla, voit vähentää päivittäisen harjoittelun määrää. Voit myös ottaa mukaan jonkin vaihtoehtoisen mielikuvan jota voit tarvittaessa käyttää ja vaihdella aiemmin oppimasi kanssa. Kovin monia vaihtoehtoisia mielikuvia ei kuitenkaan kannata käyttää.