

Спасителната система на майката

Първо мислех, че ми трябва просто повече почивка. После разбрах, че дори когато тялото почива, умът продължава да „жужи“.

Тогава осъзнах, че трябва да търся други начини. Реших да се върна към любимата ми въздушна йога около година след раждането. Преди винаги се чувствах изключително добре след нея - спокойна, лека. Денят ми започваше с йога, медитацията беше уникално преживяване, а когато излизах от залата, имах огромен положителен заряд. Мислех си, че щом преди ми е помагала толкова много, сега ще бъде още по-полезна. Но се случи обратното.

Тялото ми беше там, но умът не беше. Вместо да потъна в релаксация, мозъкът ми продължаваше да работи. Мисли, тревоги, задачи, които съм пропуснала през деня, други, до които не съм успяла да стигна. Трети, които съм намислила за следващите дни и сякаш умът ми настояваше да ми ги припомни точно тогава. Не успях въобще да „вляза“ в медитацията. И това, което преди ме зареждаше, вече не работеше. Но тогава все още не знаех, че след раждането умът ми вече не е в същото състояние. Че не е достатъчно просто да си легна в леглото, да затворя очи, да очаквам тишината да дойде и да заспя дълбоко.

Понякога след раждането не е достатъчно просто да се върнеш към старите си практики. Защото ти самата не се връщаш в старото си състояние. Започнах да чета повече и постепенно разбрах, че нервната ми система се е променила, претоварена е и има нужда от съвсем различен подход. Осъзнах, че преди да поискам от мозъка да замълчи, първо трябва да му помогна да се почувства в безопасност. Трябваше ми някаква опора, нещо, което да промени посоката ми. Нещо, което да ме върне към усещането за щастие. Трябваше да си припомня какво беше то преди - да танцувам, да слушам любима музика силно, да медитирам, докато оцветявам.

С времето и с работа от моя страна, списъците със задачи в главата ми отпаднаха. Но на тяхно място се появиха детски песнички, които умът ми не спираше да тананика, дори когато имах нужда от тишина. Това ми се случва и до днес, макар вече много по-рядко. Преди да родя, когато в ума ми се въртяха мисли, си представях как съм на една голяма слънчева зелена поляна, пълна с цветя. Тази картина ме успокояваше. Сякаш ме връщаше в усещане за хармония и ми помагаше да заспя. След раждането, за съжаление, това също вече не работеше.

Опитах с фокус върху други картини - люлеене над вода, влак за сън - тиха зимна гледка в Швейцарските Алпи. Представях си как съм вътре на топло, около мен няма никой, навън има само сняг, а единственият звук е равномерното движение на влака. За известно време това ми помагаше. После и то спря.

Тогава си припомних нещо от йогата - че понякога пътят към ума минава през тялото. През дишането. През усещането. През малки, конкретни сигнали, че вече не е нужно да си нащрек. Започнах да опитвам всичко, което звучеше

достатъчно просто, за да мога наистина да го направя. Някои съвети изобщо не бяха за мен. Нямах сили и желание да записвам на лист всичко, което преминава през ума ми, за да изнеса мислите от главата си. Нямах сили да си създавам вечерен ритуал с топъл гуш. Дори хубавите идеи понякога изглеждаха като още една задача. Затова започнах от най-простото.

Опитах да си представя как тялото ми става много тежко и постепенно потъва в матрака. Точно както в йоговата – първо ходилата, после прасците, бедрата, коремът, раменете. Не помогна. После започнах да търся не толкова картина, колкото усещане – топлина като слънце в късна есен, тежест на родопско одеяло в планината, мекота, която не изисква нищо от мен. В началото често сработваше. После пак се появяваха песничките. Или онова вътрешно напрежение, което не можеш просто да изключиш с едно „успокой се“.

И точно тогава започнах да разбирам, че не ми трябва една-единствена техника. Трябва ми система. Малка, човешка, приложима система, към която мога да се връщам според това в какво състояние съм.