

Зцілення від травми: Пітер Левін та його 8 етапів



Коли травмуюче переживання опрацьовується, і ми позбавляємося гніту руйнівних емоцій, нова енергія «наповнює наші вітрила». Ми щиро дякуємо долі за досвід, нехай і дуже важкий, і робимо крок у щасливе майбутнє.

Лікування від травми - це тривалий і складний процес. Кожен із нас стикався з травмуючими переживаннями: втратою близьких, приниженням, агресією, провалом, зрадою тощо, список можна продовжувати нескінченно. При цьому найчастіше травма не минає безслідно, згодом усвідомлений біль притупляється, але руйнівна енергія, яка виділилася в момент події, що травмує, нікуди не йде, і продовжує руйнувати нас зсередини, проявляючись у вигляді пригніченості, страхів, безпричинної тривоги, безсоння або психосоматичних захворювань. Психолог Пітер Левін у своїй книзі «Зцілення від травми» пише про те, що суспільство вчить нас боротися з переживаннями, ховати їх, «бути сильними», «не здаватися перед труднощами» — ми дивимося фільми про сильних особистостей, які завжди долають будь-які перешкоди, читаємо книги, в яких герої «беруть себе в руки» відразу після травмуючої події і йдуть далі, всупереч усьому... Нас вчать «тримати обличчя», не подавати виду, що нам боляче, не дозволяти собі слабкість, хоча, пише Левін, психологічна травма переноситься анітрохи не легше, або навіть набагато важче фізичної.

Уявіть собі, що людина, яка зламала ногу тиждень тому йде грати у футбол - з великою ймовірністю його вважатимуть закінченим ідіотом. При цьому коли дівчина, яка переживає найважчий розрив з коханим, «бере себе в руки» і

поводиться так, ніби нічого не сталося (а то й зовсім одразу кидається в нові стосунки, з яких, швидше за все, вона вийде ще більш травмованою), ми захоплюємось силою її духу.

Складність у цьому, що психологічна травма – це поняття дуже суб'єктивне. Якщо наслідки фізичної травми очевидні і піддаються зрозумілому лікуванню, з психологічною травмою кожному з нас доводиться розбиратися самостійно. Уникати травмуючих переживань неможливо, сам Левін пише про принципову роль, яку відіграють травми в нашому житті: ***важкі випробування допомагають нам усвідомити важливі для нас речі, трансформуватися.***

Але дуже важливо правильно пройти і завершити всі процеси, щоб травмування переживання стало досвідом, на який ми можемо спертися, а не джерелом проблем і захворювань. Пітер Левін розробив програму правильного опрацювання травми, основи якої він виклав у своїй книзі «Зцілення від травм». **Підхід у Левіна цікавий: він працює з відчуттями тіла, і через них допомагає людині позбутися руйнівної енергії травми.**

Його програма складається з 8 основних етапів:

ЕТАП 1: ПОВЕРНЕННЯ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

Якщо ви пережили подію, що травмує (зрада коханого, смерть близького, публічне приниження, розрив відносин і т. д.), то перше, з чого радить почати лікар, це з відновлення меж власного простору.

Травмуюча подія руйнує наш захист, ми перестаємо почуватися в безпеці, нас буквально розривають важкі емоції, ми відчуваємося незахищеними перед зовнішньою агресією. Левін пропонує спеціальні вправи, які допомагають знову відчувати межі, всередині яких ми у безпеці – це межі нашого тіла.

Постукування по шкірі, контрастний душ допоможуть буквально «шкірою» відчувати кордон, який відокремлює та захищає наш особистий простір від агресивного зовнішнього світу. Відчуйте, що ви «в будиночку», і ніхто і ніщо не може поринути у ваш простір, ви в абсолютній безпеці.

ЕТАП 2: ЗНАЧЕННЯ «ГРУНТУ ПІД НОГАМИ»

Будь-яка подія, що травмує, буквально вибиває ґрунт у нас з-під ніг. Нам здається, що все руйнується навколо нас, все нестабільно: ми ніби летимо на швидкості в безповітряному просторі, і нічого не можемо з цим вдіяти, ми не контролюємо події, які розвиваються без нашої волі. Левін рекомендує «заземлитися» — буквально стати голими ступнями на землю і просто відчувати, що ось він, - ґрунт, що ви стоїте дуже надійно. Немає безповітряного простору,

ви стоїте на землі двома ногами, і світ не руйнується навколо вас, все стабільно. Ви не падаєте, і не втрачаєте своєї рівноваги, ви на 100% контролюєте те, що відбувається, відчуйте це і дайте собі час, щоб це відчуття закріпилося.

ЕТАП 3: ВИЗНАЧЕННЯ ДЖЕРЕЛ «ПІДЖИВКИ» І ЛАТАНІЯ «ПРОЛОМУ»

Це надзвичайно важливий етап. У нас у кожного є свої способи поповнення енергії – хтось спить чи перечитує улюблені книги, щоб відновитись, хтось готує та їсть улюблену їжу, хтось займається спортом, хтось слухає музику, хтось їде до мами, і так далі.

Левін радить спробувати визначити, що є таким *джерелом для вас – згадайте, що допомогло вам подолати травмування в минулому?* Які заняття приносять вам почуття задоволення, заспокоюють? Поруч із якими людьми ви почуваетесь у безпеці, хто підживлює вас своєю енергією?

Левін радить заплющити очі та уявити можливі джерела енергії, а також спробувати побачити хто чи що, навпаки, вашу енергію забирають. Як проломи, через які витікає енергія можуть виступати, наприклад, батьки, які вимагають щоб ми відповідали їхнім вимогам, або хтось поряд з нами, хто висмоктує сили та час, нелюба робота, неприємна рутинна чи навіть певні місця, міста та країни.

Після того, як ви провели реєстр «джерел харчування» та визначили «проломи», важливо максимально убезпечити себе від того, що забирає сили, і наповнити життя заняттями та спілкуванням з тими людьми, які вас заряджають. Коли ви відновлюєтеся після фізичної травми, ви дотримуетесь певного режиму та уникаєте того, що може погіршити ваш стан – відновлення після психічної травми йде за таким же принципом. Ви зараз дуже вразливі, захистіть себе максимум від нових травм.

ЕТАП 4: ПОШУК БЛОКІВ І ВІДСТЕЖЕННЯ ЕФЕКТУ ТРАВМИ

На цьому етапі психолог вчить стежити за відчуттями тіла, щоб зрозуміти, як саме травмуюче переживання проектується на фізичні відчуття.

Наприклад, коли дівчина переживає біль зради – де ця емоція проявляється фізично? І як відчувається фізично? Біль у сонячному сплетінні? Холод у животі? Комок у горлі? Ці відчуття важливо відстежити і спробувати «помацати» — яка за розмірами ця грудка? А за вагою? З якого матеріалу він складається?

ЕТАП 5: АКТИВНЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ВІДЧУЧЕННЯМИ

Як тільки ви зможете відстежувати фізичні прояви своїх переживань, ефект події, що травмує, почне знижуватися, тому що ви знову відчуватимете контроль над тим, що відбувається.

Неможливо перестати відчувати образу чи страх, але можна спостерігати та контролювати фізичні відчуття, які викликають ці емоції.

На цьому етапі лікар радить дуже уважно спостерігати за собою та відчуттями тіла. Заплющте очі і запитайте себе: що я відчуваю, коли згадують про подію? Які відчуття в тілі відчуваю при думках про людину, з якою пов'язане травмування? Чи змінюються ці відчуття? Можливо, камінь, який ви відчуваєте в районі сонячного сплетення, коли думаєте про зраду коханого, стає легшим і менш щільним? Або навпаки? Можливо ком у горлі, який ви відчуваєте, коли згадуєте про смерть близької людини, пішов, і натомість ви відчуваєте біль у грудях? Спостерігайте та записуйте свої відчуття.

ЕТАП 6: «КОНТАКТ З ПЕРЕЖИВАННЯМ»

Тяжкі травмуючі переживання часто мають властивість надавати довгий негативний вплив тому, що нам надто важко повертатися до них, щоб переробити їх у досвід і відпустити. Енергія, яка вивільнилася в момент травми (сором, страх, приниження — це все дуже сильні переживання, що вивільняють багато енергії) нікуди не йде, і якщо ми не випустимо її на волю, то вона так і залишається всередині бомбою сповільненої дії. «Контакт із переживанням» — це можливість розмінувати цю бомбу. У своїй книзі психолог наводить кілька вправ, які допомагають «знешкодити» травму, всі вони побудовані на програванні різних сценаріїв моменту переживання, що травмує, і спостереження за собою.

Як одна з вправ Левін радить сісти в зручну позу, заплющити очі, повернутися в момент переживання, згадати свої відчуття (сором, страх, біль, жах і т. д.) і постаратися утримувати на цих відчуттях свою увагу якомога довше, тих пір, поки вони не почнуть видозмінюватися і їхня інтенсивність не почне знижуватися.

ЕТАП 7: ПОВЕРНЕННЯ ДО НОРМАЛЬНОГО ЖИТТЯ

Коли ми перебуваємо у владі травми, ми настільки зайняті своїм болем та виживанням, що практично не реагуємо на зовнішні переживання. Ми не відчуваємо смаку їжі, не помічаємо хорошу погоду, всі наші відчуття притуплюються.

Після того, як ми випустили руйнівний ураган на волю, ми можемо нарешті відкрити очі і з подивом виявити той світ, який ми не помічали, поки лікувалися від травми.

Левін буквально радить відкрити очі та уважно вивчити предмети навколо себе: їх колір, особливості, призначення. Що відбувається у світі? Які фільми,

книги та теми обговорюються? Цікавість, яка прокидається на цьому етапі, допомагає остаточно позбутися наслідків травми – *травма не може співіснувати з енергією пізнання, яка тягне нас уперед.*

ЕТАП 8: ЗАКРІПЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТУ І РУХ ДАЛІ

Коли тяжкість травмування перейде, ви відчуєте як до вас повертаються сили і бажання рухатися вперед. Дуже важливо залишатися на цій хвилі, не скочуючи назад, і іноді тут може знадобитися зовнішня допомога.

Левін наводить афірмацію, яку він радить повторювати всім своїм клієнтам, ця афірмація насправді — давня молитва північноамериканських індіанців: «Я приношу подяку за допомогу, яка, я знаю, вже на шляху до мене».

Коли травмуюче переживання опрацьовується, і ми позбавляємося гніту руйнівних емоцій, **нова енергія «наповнює наші вітрила»**. Ми щиро дякуємо долі за досвід, нехай і дуже важкий, і робимо крок у щасливе майбутнє.