

Встун

Ймовірно, вам зараз важко повірити в ці слова, та й мені іноді буває важко, але знайте: ви ніколи не будете самотніми у своєму болю. Ніколи. Можливо, ви, як і більшість із нас, живете в неправильному світі, де життя заплутане, болюче і незрозуміле, де біль часом заповнює собою все. Страждання, які ви відчуваєте, можуть бути такими всепоглинальними і настільки важкими, що здається, наче вони нездоланні. Можливо, ви запитуєте себе, чи знайдете коли-небудь бажаний спокій. І, можливо, почуваетесь самотніми — в тому, як гостро реагуєте, як страждаєте, почуваетесь самотніми в болю, в соромі, у стресі, що накопичується, самотніми в страху. І цілком імовірно, що ви вірите, ніби ви єдина людина, яка сприймає або проживає життя таким чином. Не виключено, що ви навіть вірите, ніби ніхто не буде вам співчувати і ніхто не зможе прийняти вас, якщо дізнається, які демони ховаються всередині вас.

Чи відчуваєте ви біль, чи почуваетесь так, ніби борсаєтеся в морі серед уламків розтрощеного корабля? Навколо б'ють хвилі, здається, ніби кожна з них заввишки в десятки метрів. Немає нічого дивного, що серед цих хвиль вам не видно тих, хто вижив, які теж б'ються зі своїми хвилями болю, уламками і почуттям безнадії. Я хочу, щоб ви знали: ви вже належите до тих, хто вижив, навіть якщо вам поки що важко в це повірити. І у світі є безліч інших вцілілих, котрі, як і ви, хочуть контактувати зі світом, зцілитися і знайти собі подібних. Довіртеся мені. Чимало разів мені доводилося долати власні хвилі на самоті, і я теж думала, що самотня і втрачена навіки. Почавши читати цю книжку, ви вступате на шлях до зцілення, де станете рятувальним плотом для себе і для інших, які вижили, які відчайдушно прагнуть знайти собі подібних і налагодити контакт із тими, хто може їх зрозуміти.

Ми всі в одному човні

Ми можемо знайти одне одного як у звичайних, так і в найнесподіваніших місцях. Ви знайшли мене через цю книжку, а я знайшла інших таких самих вцілілих, коли під час навчання у коледжі вирушила влітку працювати в стаціонарний лікувальний центр для хлопчиків-підлітків. Спочатку я зовсім не планувала там працювати. Можна сказати, це було останнє місце, яке я була готова розглядати як варіант підробітку, оскільки всі хлопці в цьому закладі мали підліткові судимості, проблеми з наркотичною залежністю і серйозні труднощі з психічним здоров'ям. Я сумнівалася, що можу якимось чином допомогти їм, адже я ніколи не пробувала наркотиків, а єдиним моїм порушенням було перевищення швидкості; крім того, я старанно уникала вчинення будь-яких кримінальних переступів, тому що мріяла бути спортсменкою. Як я могла стати рятувальним плотом для людей, про життєві шторми яких знала так мало? Та я зовсім не підозрювала, що це літо незабаром змінить моє життя.

За якийсь час я усвідомила, що наркотики і кримінал були для цих хлопців масками, що за ними вони ховали і берегли свої найглибші рани. Вони чіплялися за ці маски для того, щоб вижити. Я змогла усвідомити їхній біль, травму, покинутість, страх, самотність, розбиті мрії та увімкнений режим виживання, тому що все це було добре мені знайоме. Скільки себе пам'ятаю, мене переслідували ті самі почуття. Задля виживання я носила інші маски, але під нашими різними машкарами ховалися ті самі флешбеки, кошмари, нав'язливі думки, що ґрунтуються на самоприниженні, страху і сумнівах. Хоча я навчилася пристосовуватися, задіювала свої здібності до спорту, щоб вписатися в суспільство, старанно уникала болю, що чекав на мене вдома, та ігнорувала деякі розумові процеси, зрештою я все одно бачила себе в цих хлопцях. Я заздрила їхній хоробрості, неприборканій здатності діяти і висловлювати свою правду, якою б хаотичною і заплутаною вона не була. Я заздрила тому, що вони отримували підтримку, котрої, як мені тоді здавалося, у мене не буде ніколи.

Ці хлопці говорили моєю мовою, а я говорила їхньою. Хай не через наркотики та імпульсивні вчинки, але через глибокий біль, який не кожен вміє помітити, бо на це потрібен час. Ми розуміли, що таке відчай. Я знала, як співпереживати їхнім відчайдушним спробам виживання. Та що важливіше, я була тією, хто міг помітити загублену дитину в кутку, відірвану від інших і самотню, бо сама була такою дитиною. Коли я побачила в цих хлопчиках віддзеркалення власної реальності, яку намагалася схвати глибоко всередині, я нарешті знайшла можливість узяти все у свої руки і робити для них те, що мені раніше хотілося, аби хтось зробив для мене. Я робила тільки те, що тоді вмiла: приймала їх. Помічала. Вислуховувала. Підтримувала. Вибудовувала чіткі, але люблячі кордони. Поводилася з ними відповідно до того потенціалу, що був закладений у кожному з них, не намагаючись ототожнити їхню особистість зі зробленими ними помилками. Ми всі хочемо, щоб із нами так поводитися, щоб бачили нас у такому світлі, бо це дарує нам надію. Робота з ними глибоко вразила мене, і цей досвід запалив вогонь у моїй душі. Я змінила свою спеціалізацію в університеті зі спортивного менеджменту на психологію і вирішила стати терапевткою. І хоча мій біль і біль тих підлітків мав коріння в дитячих травмах, моя життєва місія (а також мета цієї книжки) — допомагати людям, яким довелося пережити травму будь-якого роду: аб'юз, жорстокість, серйозний нещасний випадок, війну, природні катастрофи тощо.

Ми всі заслуговуємо на те, щоб за нас боролися, щоб у нас було місце, де можна відчути себе в безпеці, щоб нас бачили такими, якими ми є, без осуду і тягаря минулого. Ми всі заслуговуємо на місце, в якому нас підтримають, допоможуть зцілитися і відчути, що життя повертається до нас. Знайте: яку б травму ви не пережили і з яким болем не зіткнулися б, завжди знайдуться люди, які вас підтримають, полюблять і додадуть вам сил, причому в такому обсязі, про який ви навіть не мріяли. Ми всі в одному човні.

Різниця між травмою і ПТСР

За кілька останніх десятиліть посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) став поширеним діагнозом. Незважаючи на те що ми часто розглядаємо травму і ПТСР в одному контексті, важливо розуміти, чим вони відрізняються. Всі ми тією чи іншою мірою переживаємо психологічні травми, тобто події, які негативно впливають на наше життя.

ПТСР є клінічним розладом, який діагностується дипломованим фахівцем у галузі психічного здоров'я. Розлад виникає, коли наслідки травми залишаються з людиною надовго і стають причиною важких емоційних, соціальних і ментальних страждань. Вплив травми настільки сильний, що людина переживає її знову через кошмари, флешбеки, думки, сенсорні нагадування, а також намагається уникати думок, почуттів та інших нагадувань про травмувальну подію. До симптомів ПТСР також належать негативні зміни в думках, емоціях і настрої (людина почувається ізольованою і відстороненою від інших, звинувачує себе, бачить себе, інших або світ загалом у негативному світлі, постійно відчуває негативні емоції), яскраво виражена нетипова реакція на те, що відбувається (надмірна пильність, лякливність, проблеми з концентрацією і сном, спалахи гніву тощо). Якщо у вас діагностували ПТСР або ви тільки замислюєтеся над тим, що вас зараз мучить — тільки травма або ще й ПТСР, я рекомендую звернутися до фахівця в галузі психічного здоров'я, який спеціалізується на травмах і в змозі допомогти вам з обстеженням і діагностикою. Фіксуються у вас критерії наявності ПТСР чи ні, я хочу, щоб ви знали: ваша історія і ваш досвід мають значення незалежно від діагнозу. У цій книзі я розглядаю і ПТСР, і травму, щоб допомогти подолати будь-який важкий досвід, який вам довелося пережити.

Вживання і прагнення відчутти себе по-справжньому живими

Вживання міцно вкорінене у вашому організмі. Ви експерт у тому, що стосується вашого вживання. Вам добре знайомі нестерпні, важкі, руйнівні події, через які ви потерпали, не маючи вибору і, можливо, часто ціпеніючи. Ймовірно, ви пережили ці події з відчуттям невимовного болю. Англійське слово *survivor* (той, хто вижив) походить від латинського дієслова *vivere* — жити. Префікс *sur-* означає “здійнятися або піднятися над”. Якщо ми поєднаємо значення обох складових, то отримаємо нове визначення слова *survive* (вижити): стати вище за щось, піднятися над цим і продовжувати жити.

Що вам потрібно для того, щоб стати вище свого болю і проблем, по-справжньому жити далі? Будь ласка, не думайте, що жити далі означає просто виживати. Я хотіла би, щоб ви уявили, як це — відчувати себе по-справжньому живими і сповненими надій. Живими і впевненими. Живими й умиротвореними. І що важливіше, внутрішньо живими — так ви отримаєте змогу піднятися над усіма негараздами і жити повноцінним життям.

На своєму шляху ми можемо натрапляти на перешкоди, що заважають нам відчувати себе по-справжньому живими. Як терапевтка, я продовжую рухатися вперед, цілеспрямовано намагаючись лікувати себе та інших, але перешкоди трапляються постійно, до того ж їх чимало. Усе це я вам розповідаю, бо ви маєте знати, що всі випробування, страждання, біль, що зростає, теж є частиною шляху до зцілення. За роки роботи психотерапевткою я не раз спостерігала поширений цикл, який, незалежно від наявності або відсутності діагнозу ПТСР, характерний для тих, хто всіма силами намагається подолати травми минулого. Багато моїх клієнтів жадають відчутти життєву силу, але навіть після довгих років психотерапії, вживання пігулок, роботи з внутрішньою енергією, читання книжок із саморозвитку їм однаково доводиться битися з тими самими спогадами, хворобливими емоційними реакціями, виснажливими нападами тривоги або депресії, які, здається, ніколи

до кінця не відступають. Так вони починають доходити висновку, що приречені страждати все життя.

Що частіше я, клінічна психологиня зі стажем, почала помічати, як мої клієнти наражаються на подібні бар'єри, то більше мене не полишало відчуття, що як у терапії, так і в самому розумінні травми і ПТСР чогось не вистачає. Зрештою я познайомилася з методом *десенсибілізації і перероблення рухом очей* (Eye Movement Desensitization And Reprocessing — EMDR), який Френсін Шапіро розробляла з 1987 р. [Shapiro, 2018]. Десятьома роками раніше метод EMDR вже траплявся мені, але тоді мені не дуже вірилося, що рух очима може якимось чином допомогти зцілити тривалі наслідки ПТСР. У той час у психологічних колах не вщухали суперечки щодо ефективності цього методу, і я задавалася питанням, чи будуть клієнти готові довіритися такого роду нетрадиційній терапії. Продовживши вивчати ефективність EMDR у теорії та на практиці, я дізналася, що цей метод дійсно є науково обґрунтованим і має велику доказову базу.

Як виявилося, метод EMDR показав свою ефективність в лікуванні ПТСР і в лікуванні інших психічних розладів, зокрема депресії, тривожності, соматичних, тобто тілесних, проблем, розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин. Метод EMDR став провідним підходом лікування ПТСР в усьому світі, багато організацій, зокрема Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та Міністерство у справах ветеранів США, визнали EMDR лідером серед методів лікування травми і ПТСР [EMDR International Association, 2022]. Заглиблюючись у вивчення EMDR, я почала розуміти, що цей метод сприяє швидкому скороченню і зціленню симптомів, пов'язаних із травмою. І, звісно, я замислилася над тим, чи не та це сама відповідь, яку я шукала всі ці роки, — відповідь, яка здатна відновити надію на зцілення.

На те, щоб усвідомити всю міць цього методу, мені знадобилася всього одна сесія з моїм EMDR-терапевтом. Після неї я відчула неймовірне полегшення. Я знову почувалася живою. У мені прокинулися сили, і я дуже хотіла дізнатися більше, щоб поділитися з іншими.

Протягом багатьох років я займалася інтенсивним вивченням EMDR і лікуванням клієнтів за допомогою цього методу, зрештою він став стрижнем моєї практики. Я спостерігала за тим, як він змінював незліченну кількість життів, приносив зцілення, якого неможливо було б досягти за допомогою традиційної терапії. По-справжньому зрозуміти, наскільки ефективний метод EMDR, ви зможете тільки на практиці, і я сподіваюся, що цей робочий зошит подарує вам ті самі зцілення і надію, які здобула я та багато інших за допомогою роботи за цим методом.

За допомогою цієї книжки ви навчитеся підніматися над будь-якими обмеженнями, які навколо вас спорудило минуле. Якщо вам зараз важко в це повірити, дозвольте мені вірити за вас, поки ви самі не дійдете такого висновку, а я впевнена — ви дійдете.

Як EMDR-терапєвт працює з ПТСР і травмою

Усе, що ви пережили в минулому, сформувало у вашому мозку систему з різних каналів пам'яті та навчило вас, як саме (позитивно чи негативно) реагувати на будь-що в майбутньому. Ваші світогляд, самооцінка і почуття самоцінності теж безпосередньо сформувалися під впливом подій і переживань минулого [Shapiro, 2018].

При цьому ідея змінитися й оголити свій біль викликає відчуття жаху і безнадійності. У повсякденному житті вас сковує страх заново воскресити в пам'яті ці спогади та емоції. Можливо, ви навіть не знаєте, як із ними впоратися. Ось тут на допомогу і приходять EMDR. Завдяки цьому методу можна відправити на спочинок хворобливу емоційну інтенсивність усіх негативних переживань минулого. Працює це так: EMDR допомагає вашому мозку обробити спогади, пов'язані з травмувальними подіями минулого, шляхом зниження його реакції на зайві тригери. Тобто така терапія допомагає мозку звільнитися від застряглих у ньому тривожних спогадів

і відчуттів, завдяки чому вони перестають керувати вашим життям і перебігом думок [Shapiro, 2018]. Можете вважати, що ця техніка запускає у вашій голові природний процес зцілення.

У цій книжці я допоможу вам навчитися користуватися навичками EMDR для протидії травмі. Ви кинете світло на свої минулі переживання, усвідомите природу страхів і відчуттів, а також дізнаєтеся про несвідомі техніки виживання, до яких постійно вдаєтеся, щоб захистити себе на ментальному і фізичному рівнях.

Метод EMDR розроблявся на базі досліджень руху очних яблук під час REM-фази сну, тобто *фази швидкого руху очима* (Rapid Eye Movements — REM). Багато досліджень свідчать про те, що під час REM-фази очні яблука швидко рухаються під повіками справа вліворуч. Сканування головного мозку, дослідження сну та інші методи показали, що під час фази швидкого сну мозок фільтрує все, що людині довелося пережити за день. Він відкладає в пам'яті все корисне (позитивні спогади, як-от заручини або день народження) і позбувається всього зайвого (спогадів про те, що ми одягали на роботу або як поверталися додому). Також REM-фаза запускає природні цілющі механізми мозку, які допомагають йому відновитися.

Часто травмувальні спогади застряють у нашому мозку і накопичуються в окремій нейронній мережі, пов'язаній з усіма травмами. Вчені виявили, що за допомогою того ж цілющого процесу, який запускається під час REM-фази, мозок здатний отримати доступ до цих спогадів, переробити і розрядити їх, але для цього потрібно спеціально на них сфокусуватися. Дослідження показали, що EMDR допомагає мозку розрядити сумні спогади, знизити рівень стресу, підвищити рівень розуміння, поліпшити самооцінку і почуття власної гідності, а також відновити впевненість у собі. Крім того, завдяки EMDR мозок починає функціонувати більш повноцінно. Загалом увесь процес дає змогу скоротити кількість симптомів ПТСР [Shapiro, 2018].

І хоча спочатку EMDR-терапія розвивалася як методика, що ґрунтувалася на рухах очима, безперервні дослідження та подальші клінічні відкриття показали, що не менш ефективними є різноманітні методи білатеральної, тобто двосторонньої, стимуляції:

завичай це стимулювання спершу правого, потім лівого боку тіла — механізм роботи дуже схожий на те, що відбувається з очима під час REM-фази. Із глави 2 ви дізнаєтеся чотири варіанти білатеральної стимуляції, які відкривають доступ до природного цілющого процесу мозку. Під час виконання вправ із цієї книжки ви зможете обрати той варіант, який найбільше вам підходить.

EMDR-техніки, про які я розповім, допоможуть вам звернутися до досвіду минулого, зрозуміти причину поточних тригерів і навчитися давати собі раду з ними, а також підготують вас до можливих труднощів у майбутньому. Працюючи з минулим, сьогоденням і майбутнім (що в EMDR називається тристороннім підходом), ви відкриєте нові нейронні шляхи у своєму головному мозку, які до цього були або закриті, або затиснуті. Ваш мозок зможе зберігати інформацію таким чином, щоб це сприяло зціленню, було корисним і справляло позитивний вплив.

Про що слід пам'ятати

Перш ніж ми почнемо, важливо наголосити, що всі перевірені на практиці інструменти, поради і техніки, про які ви дізнаєтеся з цієї книжки, принесуть найбільшу користь тільки в поєднанні з особистою терапією в дипломованого фахівця. Робочий зошит не може замінити EMDR-терапію. Саме тому я рекомендую вам знайти сертифікованого EMDR-спеціаліста, який допоможе вам виконати всю необхідну внутрішню роботу. Ефективність методу багато в чому залежить від занять зі спеціально навченим EMDR-терапевтом. Список таких терапевтів ви можете знайти в Інтернеті.

Також важливо пам'ятати, що наведені в цьому посібнику вправи не гарантують стовідсоткової ефективності для всіх і можуть спричинити у вас сильну емоційну реакцію, адже під час виконання ви маєте справу з травмою та важкими подіями. Якщо ви відчуєте посилення симптомів, якщо вам здається, що ви не витримуєте напливу емоцій, будь ласка, будьте обережними і припиніть

вправу. Якщо в міру виконання вправ ви відчуєте, що вам не вистачає підтримки, будь ласка, зверніться по допомогу або зробіть перерву. Дуже важливо звертати увагу на свої потреби, з повагою ставитися до своїх переживань і вчасно просити допомоги. Турбота про себе завжди критично важлива для зцілення.

Сподіваюся, цей посібник допоможе вам усвідомити, що за допомогою EMDR-терапії ви дійсно зможете вилікуватися. Просто зараз ви сміливо починаєте власний шлях до зцілення. Я анітрохи не сумніваюся, що у міру того, як ви вчитиметеся й зростатимете за допомогою EMDR-стратегій із цієї книжки (а також, маю надію, з допомогою дипломованого EMDR-фахівця), ви справді повірите, що зцілення досягне і зміни можливі. Повірте: та робота, яку ви збираєтеся виконати, має значення. Ваша історія має значення.

І ви самі значите набагато більше, ніж вам здається. Дякую, що приєдналися до мене на цьому шляху зцілення і дозволили стати вашим провідником.