

# Підготуйтеся до подорожі, яка зцілює

**Д**авайте від самого початку домовимося про те, що протягом усього шляху ви будете повністю собі довіряти. Ми починаємо впритул наблизитися до вашого болю і страждань, і я знаю, що пережити це дуже важко, що вашою першою інстинктивною реакцією, ймовірно, стане спроба втекти від цих емоцій або обґрунтувати, чому вам не варто їх ворушити. Подібна реакція абсолютно нормальна. Ми готові зробити що завгодно, аби захиститися від пережитого болю, ми всі так робимо, і це найяскравіший приклад вродженого механізму виживання. Вам може здаватися, що думки і спогади про травми неодмінно знову травмують вас, тому, поза сумнівами, вашою першою реакцією буде прагнення їх уникнути.

Виходячи з того, що ви взяли до рук цю книжку, можу припустити, що ви вже дійшли тієї стадії, коли вам зрозуміло, що біль залишається з вами незалежно від того, концентруєтеся ви на ньому чи, навпаки, намагаєтеся від нього відгородитися. Ваше рішення піти далі й прочитати книжку свідчить про те, що ви хочете зцілитися і залишити біль позаду. Якщо це так, у мене для вас хороші новини: ви й справді скоро почнете знайомитися з навичками та інструментами, які знадобляться вам, щоб зустрітися з труднощами віч-на-віч і рухатися вперед.

Щоб залишити щось *позаду*, треба спочатку через це *пройти*. Якщо ми не навчимося давати собі раду з труднощами, ми ризикуємо застрягти в одному положенні й надалі тихо страждатимемо.



## Хибні уявлення про травму і ПТСР

Будь-які важкі випробування, через які вам довелося пройти, є вашим унікальним індивідуальним досвідом, незалежно від того, що це було: аб'юз, насильство, сексуальне домагання, війна, природне лихо, прояв расизму, смерть коханої людини або інші ситуації, які набагато рідше сприймаються як такі, що травмують (як-от зрада, цькування або розлучення). Травма по-своєму впливає на кожного з нас, на кожному лежить власний унікальний відбиток травми.

Іноді трапляється, що люди неправильно розуміють, що таке травма та які її ознаки, причому таке буває навіть у середовищі професійних психологів. На жаль, коли так відбувається, ваші симптоми травми або ПТСР можуть залишитися без лікування, що призведе до хронічних проблем. Ви відчуватимете розчарування, безнадійність і страх, що вам ніколи не полегшає.

Коли обстеження щодо наявності травми або ПТСР проводять недостатньо ретельно, людям часто ставлять неправильні діагнози: біполярний розлад, депресія, тривожність, синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ), межовий розлад особистості тощо. Припустімо, якщо вам важко концентруватися, ви часто нервуєте і у вас скачуть думки, ви можете подумати, що це симптоми СДУГ або тривожності. Однак багатьом людям, які пережили травму, теж важко концентруватися або підтримувати ясність мислення, часто їм бракує відчуття спокою — усе це призводить до описаних вище симптомів. І хоча інші діагнози теж можуть виявитися правильними, важливо розуміти, що ознаки травми і ПТСР часто перетинаються із симптомами інших розладів. Якщо травму буде визначено, досягнуто, прийнято і піддано лікуванню, більшість симптомів пом'якшаться або зовсім зникнуть.

У наступному списку відзначте симптоми, які вас зараз турбують. Врахуйте, що це не список симптомів ПТСР (хоча багато пунктів справді до таких належать), а радше список того, що доводитьься відчувати людям, які пережили травму.

- Ви заперечуєте вплив пережитого на вас
- Сумніваєтеся, що те, що сталося з вами, було насправді
- Відчуваєте труднощі з контролем своїх почуттів та емоцій (люті, смутку, сорому тощо)
- Насилу визначаєте або розумієте свої емоції
- Вам складно визначити або до ладу пояснити, чому ви за-  
смутилися або різко відреагували
- Відчуваєте втрату ґрунту під ногами
- Повторюєте нав'язливі дії, займаєтеся самолікуванням (зло-  
живаєте ліками або психоактивними речовинами, надто го-  
стро на все реагуєте, робите імпульсивні покупки)
- Відчуваєте або забагато, або замало
- Часто відчуваєте відстороненість або "розрив зв'язку"
- Відчуваєте соматичні, фізичні, симптоми, які неможливо чи-  
мось пояснити
- Часто почуваетесь як на голках, тривожитеся або турбуєтесь
- Маєте проблеми зі сном
- Зринають нав'язливі думки, пов'язані з негативним досвідом  
минулого або неприємними спогадами
- Відчуваєте, що відрізняєтеся від інших
- Уникаєте всього, що нагадує вам про минуле або викликає  
тривожність
- Не довіряєте іншим
- Відчуваєте гострі напади страху або почуття безнадії

Після того як ви зазначили деякі свої симптоми, я хочу вам ска-  
зати, що ви не самотні, не гірші за інших, не зломлені і не безна-  
дійні. Ви просто пройшли через обставини і ситуації, які змусили  
ваш мозок працювати в режимі виживання. За допомогою всіх  
цих реакцій мозок готує вас до дій у разі загрози і небезпек, ко-  
трі, як йому здається, чатують на вас у майбутньому. Я допоможу

вам зрозуміти, як і чому ваш мозок так інтерпретував пережите, і навчу справлятися з такими реакціями. Поміркуйте над такими запитаннями.

1. Ви коли-небудь думали про те, що вам поставили неправильний діагноз або вас неправильно зрозуміли? Як це на вас вплинуло?

---

---

---

---

2. Яким чином ви неправильно називали або інтерпретували свої симптоми та реакції?

---

---

---

---

3. Як розуміння ваших симптомів травми або ПТСР у майбутньому допоможе вам вилікуватися і знайти сили для того, щоб рухатися далі?

---

---

---

---

---

## Як ваш мозок реагує на травму

Тепер обговорімо, як саме мозок реагує на травму і чому він це робить. Щоб розібратися в цьому, спрощено розглянемо принцип роботи мозку на прикладі світлофора. У вашому мозку умовно є зелений, жовтий і червоний “сигнали”, що допомагають йому адекватно реагувати на те, що відбувається. Як і сигнали світлофора, усі три кольори, або ділянки мозку, виконують різні функції. Передню частину мозку, тобто його кору, можна порівняти із зеленим сигналом. Функція кори головного мозку полягає в тому, щоб усе працювало як треба, щоб ви почувалися в безпеці, керувалися логікою, зважували за і проти, ухвалювали обґрунтовані рішення. “Зелений сигнал” також допомагає аналізувати емоції, розв’язувати проблеми і проводити мозковий штурм.

Центром вашого мозку, або ділянкою “жовтого сигналу”, є частина мигдалини. Мигдалина оцінює ситуацію на предмет небезпеки і визначає, треба нам реагувати чи ми в безпеці і можемо розслабитися. Мигдалина допомагає обробляти емоції, саме вона відповідає за те, як ви будете відгукуватися на те, що відбувається. Багато дослідників, зокрема Бессел ван дер Колк, часто називають мигдалину “мозковим датчиком диму”. Також мигдалина відповідає за деякі аспекти нашого сховища пам’яті, вона відіграє ключову роль у пов’язуванні емоцій і спогадів. Якщо ми відчуваємо певну емоцію, мигдалина залежно від того, що саме ми відчуваємо, або сповнить нас позитивними відчуттями, або нагадає про минулий болісний досвід.

Мені здалося, що буде корисним не тільки позначити цю частину мозку “жовтим сигналом”, а ще й персоналізувати її, я навіть дала їй ім’я: Емі. Як жовтий сигнал натякає нам на те, що треба бути обережними і придивитися, чи немає небезпеки, так і в Емі є тільки одна робота: оцінювати обставини і відстежувати загрози. Вона чимось схожа на ту вашу знайому, яка пам’ятає буквально все і ніколи нічого не забуває. Ба більше, Емі настільки неспокійна і в неї настільки ідеальна пам’ять, що вона здатна пригадати будь-який образ, смак, дотик, звук і запах, який ви коли-небудь відчували

в минулому. Варто їй тільки сприйняти хоч одне почуття, що нагадує про минулий негативний досвід, вона одразу ж на це відреагує і дасть сигнал мозку про те, що ви, ймовірно, в небезпеці.

Проілюструвати це можна таким прикладом. Припустімо, ви їдете в машині, виїжджаєте на розв'язку, слухаєте музику по радію, і тут хтось вискакує як чорт із табакерки і підрізає вас. Ви відлітаєте в кювет, отримуєте струс мозку і кілька зламаних ребер. Кілька років потому ви знову їдете кудись із друзями в машині, і тут по радію починає грати та сама пісня, яку ви слухали, коли вас підрізали. Ваше серце одразу починає битися сильніше, ви згадуєте деталі події і відчуваєте напруження. Відбувається це тому, що Емі згадала пережитий нещасний випадок, і тепер її робота — забезпечити ваш захист і підготувати до дій. Їй достатньо однієї маленької деталі, спогаду або відчуття, щоб одразу відреагувати і просигналізувати мозку, що ви в небезпеці і треба бути готовим діяти. Як світлофор перемикається з одного сигналу на інший, так і Емі може швидко увімкнути "червону" зону вашого мозку, якщо відчує загрозу або нагадування про травму минулого.

Як і у випадку зі світлофором, зелений і червоний сигнали не можуть вмикатися одночасно. Відповідно, коли "червона" зона, або задня частина мозку, активується, передня частина ("зелена" зона, що відповідає за розв'язання проблем, генерацію ідей та ухвалення раціональних рішень) вимикається, а ви залишаєтесь наодинці з базовими реакціями виживання "бий, біжи або замри", тобто з "червоним сигналом". Вони вроджені і функціонують з моменту, як ви з'явилися на світ, забезпечуючи ваше виживання з дитячого віку. А от "зелена" ділянка та інші відділи мозку повністю розвиваються приблизно тільки до 22 років. Щоб вони повноцінно розвинулися і працювали саме так, як треба, потрібні позитивний життєвий досвід, надійні прив'язаності, а також почуття фізичної та емоційної безпеки.

## Почуття і тригери травм

Ще трохи поглибимо ваші знання про мозок, щоб ви зрозуміли, як органи чуття беруть участь у процесі, сприймаючи інформацію про те, що вас оточує. Основними учасниками процесу

визначення, що безпечно, а що ні, виступають ваші п'ять органів чуття і сенсорні сигнали, які вони надсилають у мозок. Чимало людей не розуміють, як і чому вони так легко збуджуються від сенсорних відчуттів. Ви, як і багато хто, можете припустити, що тригери спрацьовують тільки, коли ви переживаєте досвід, схожий на той, що травмував вас. У момент отримання травми мозок здебільшого займається збереженням інформації про конкретні сенсорні деталі (запахи, звуки, фізичні відчуття, зорові образи) того, що сталося, і особливо не фокусується на власне події. Це робиться для того, щоб наступного разу, коли мозок зафіксує *будь-яке* з пережитих відчуттів, якимось чином пов'язаних із травмою, він зміг відреагувати і захистити вас.

Приділіть час тому, щоб визначити, які відчуття найбільше викликають у вас стрес. Обведіть "Так" або "Ні" під кожним відчуттям і запишіть тригери, на які ви найчастіше звертаєте увагу.

**Зір.** Чи є конкретні зорові образи (кольори, об'єкти, місця, люди тощо), які викликають у вас сильну фізичну або емоційну реакцію?

Обведіть:                      Так                      Ні

Якщо так, то які? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Звуки.** Чи є звуки, частоти або тони, які зачіпають вас такою мірою, що ви стаєте надто пильним, тривожними або нервовими?

Обведіть:                      Так                      Ні

Якщо так, то які? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Чи є у вас звичка помічати шуми і звуки, на які інші майже не звертають уваги або, можливо, не реагують?

Обведіть:                      Так                      Ні

**Запахи.** Чи є якісь певні запахи, які ви не виносите або які викликають у вас спогади про неприємні події з минулого?

Обведіть:                      Так                      Ні

Якщо так, то які? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Дотики.** Чи є конкретні фізичні відчуття або види дотиків, які лякають вас, або змушують почуватися ніяково, незатишно, напружено, або спричиняють різку реакцію?

Обведіть:                      Так                      Ні

Якщо так, то які? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Смаки.** Чи є якісь певні смаки або текстури їжі, які викликають у вас фізичний напад відрази або неприємні спогади?

Обведіть:                      Так                      Ні

Якщо так, то які? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Поки ви розбираєтеся з тим, яким чином ваш мозок реагує на одержувану сенсорну інформацію, подумайте про те, які сенсорні реакції, що їм ви, можливо, не надавали значення, можуть

бути пов'язані з травмою і ПТСР. Що більше ви усвідомлюєте, то простіше вам буде визначати свої почуття і патерни поведінки, а також давати собі раду з ними і контролювати їх. Для того щоб навчитися прислухатися до тіла і його послань, вам доведеться практикуватися, та потім ви станете набагато більш збалансованою людиною!

## Фізичні симптоми

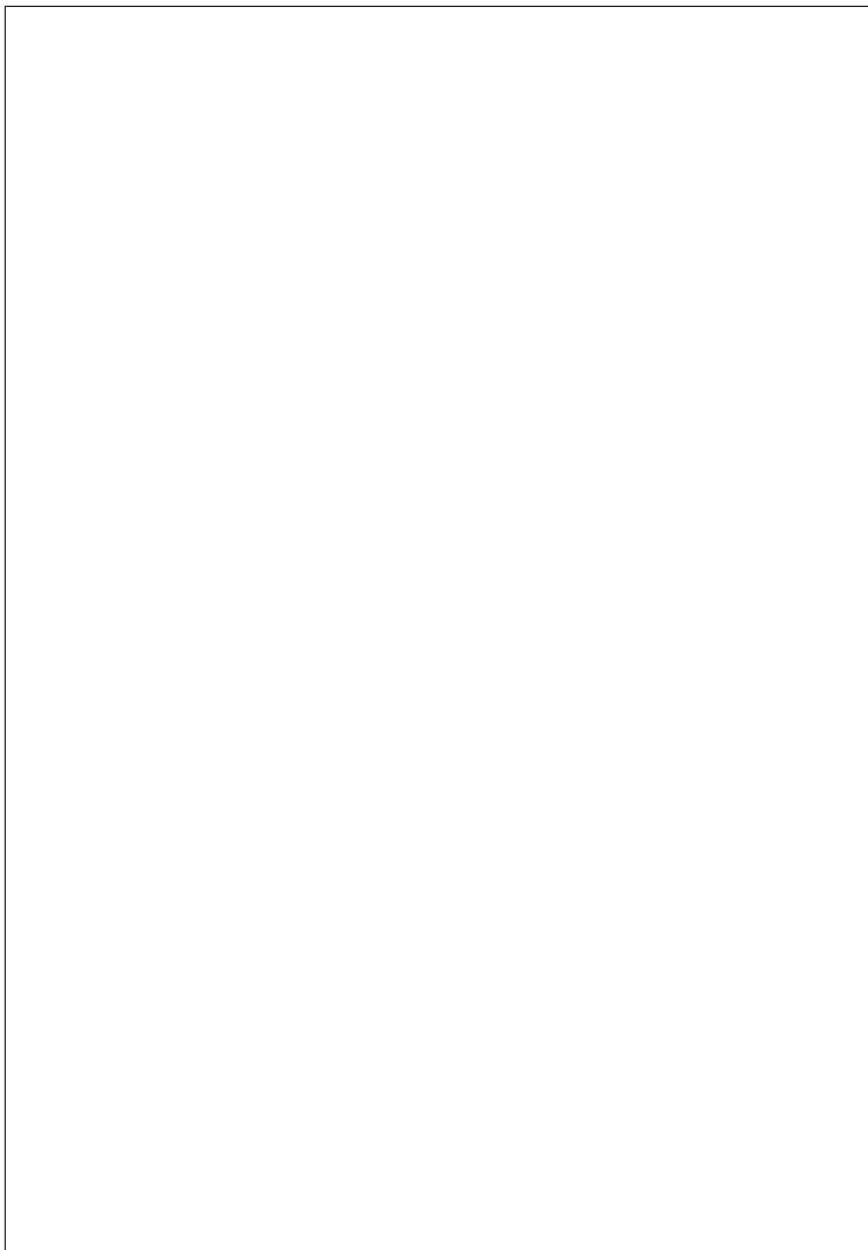
У контексті травми ви можете відчувати не тільки сенсорні симптоми, але ще й поведінкові, з фізичними реакціями, які навіть не усвідомлюєте. Намалюйте на наступній сторінці людину в повний зріст (можна зовсім просту фігурку з паличок) і уявіть, що це ваше тіло. Коли закінчите малюнок, обведіть, зафарбуйте або якимось іще виділіть всі місця, в яких відчуваєте симптоми.

- Чи не хочете ви намалювати прямокутник у ділянці живота, оскільки часто відчуваєте в ньому важкість?
- Можливо, вам потрібно виділити плечову зону, адже плечі часто напружуються і в них накопичується багато тривожності?
- Можливо, ви захочете провести лінію через груди, тому що в них наче засіло щось гостре. Або, якщо відчуваєте тісноту в цій ділянці, зафарбуйте її сірим.

Виконання цієї вправи навряд чи може бути правильним або неправильним. Найважливіше в ній — більше дізнатися про те, як ваше тіло реагує на травму та емоції.

Те, які частини тіла ви виділили на своєму малюнку, може багато сказати про те, як сенсорна інформація, що зберігається в несвідомому, трансформується в поведінкові та фізичні реакції. Мозок і тіло тісно пов'язані і разом працюють над вашою безпекою. Мозок не тільки зберігає й інтерпретує емоційні та фізичні відчуття, а й надає значення кожному сценарію, з яким ви стикаєтесь в житті.

**Намалюйте людину в повний зріст**



Однак найбільш чудова властивість мозку полягає в тому, що він уміє змінюватись: робити "перепрошивання" і заново переробляти стару інформацію, надаючи минулому нового значення. Тобто навіть Емі здатна позбутися старих негативних асоціацій, коли більше немає потреби нести на собі цей тягар.

1. Наскільки змінився б ваш емоційний стан або життя загалом, якби ви змогли регулювати фізичні та емоційні симптоми так, щоб вони не сильно заважали?

---

---

---

2. Які емоції викликає у вас розуміння того, що ваш мозок вміє змінюватися і перенавчатися? Чи здається це вам чимось важким? Чи дає це вам надію? Чи виникає у вас бажання дізнатися більше?

---

---

---

3. Як би змінилося ваше життя, якби вам більше не доводилося нести на собі тягар травми або симптоми більше не захоплювали вас зненацька?

---

---

---

Коли ваші симптоми активуються під впливом тригерів, ви часто припускаєте, що це пов'язано з поточними обставинами. Вам може здаватися, що саме в цей момент ви безпорадні і в небез-

пеці. Можливо, ви і справді безсилі щодо своїх думок, тому що ваш мозок запрограмований на таку реакцію, але загалом ви не безпорадні — ви просто намагаєтеся вижити. Що більше ви дізнаєтеся про своє тіло, то краще розумітимете себе, що, своєю чергою, призведе до зменшення фізичної напруги в тілі.

У цьому робочому зошиті ви знайдете чек-лист симптомів травми, який допоможе вам визначити ваші емоційні, психологічні та фізичні симптоми. Важливо якомога більше дізнатися про наявні у вас симптоми, пов'язані з травмою, щоб по-справжньому запустити процес зцілення.

## Прощаємося з тягарем самоосуду

Навіть не сумнівайтеся, що у вас вийде зцілитися. Вірте у свою життєстійкість, вона весь цей час була при вас і допомогла прийти туди, де ви є зараз, хай ця дорога й була тернистою. Яким би маленьким або, навпаки, величезним не здавався б вам ваш досвід порівняно з досвідом інших людей і хоч би скільки разів вам казали, що треба вже просто забути про це або перестати гостро реагувати, якщо пережите продовжує вас турбувати, це означає, що воно заслуговує на час і увагу. Ваш досвід заслуговує на те, щоб ви за ним погорювали, вшанували його, зрозуміли і зцілили. Інакше легко стати жертвою порівнянь і знецінити симптоми власної травми або ПТСР.

Можливо, ви чули історії набагато сумніші й неймовірніші, ніж ваша, через що часто ставите питання, як "дрібниці", з якими вам весь час доводиться боротися, можуть мати хоч якийсь значення. За роки практики я працювала з багатьма клієнтами, які пройшли через жахливий досвід. Я пам'ятаю дівчину, яка розповідала, що, поки вона зростала, до неї сексуально домагався батько, а на покарання за гру із запальничками їй припікали кінчики пальців, доки на них не здувалися пухирі. Крім того, її постійно били до синців і крові, і вона жила в постійному страху, не знаючи, чого очікувати. Причому описувала вона все так, немов це було чимось буденним. Вона просто не розуміла, що може бути інакше,

поки нарешті не дізналася, що ці акти насильства були трагічними і травмувальними. Навіть люди, які пережили надзвичайну травму, схильні до того, щоб сумніватися або применшувати свій досвід, притуплювати почуття, аби заради виживання не відчувати болю. Так само, як і моя клієнтка, ви можете перейматися питанням, що з вами не так, як виходить, що багато людей зі схожими або навіть гіршими проблемами, на перший погляд, добре з усім справляються. Я хочу, щоб ви перестали порівнювати свій досвід із досвідом інших. Хочу, щоб ви були вільні від внутрішнього осуду і почали співчувати собі. Те, що з вами трапилося, має значення, навіть якщо ви думаєте, що решті світу байдуже.

Щойно почнете викопувати коріння симптомів, ви зрозумієте, що ваші реакції насправді абсолютно нормальні. Будь-яка інша людина, яка опинилася в тих самих обставинах, теж стала б реагувати в нехарактерній для неї манері. Хороша новина полягає в ось у чому: щойно ви визначите, що саме запускає ці реакції, ви почнете працювати над опануванням навичок, які допоможуть узяти симптоми під контроль.

Нумо разом працювати над тим, щоб ви змогли відпустити прагнення себе засуджувати. Це допоможе послабити відчуття ізоляції та самотності, а також потік негативних думок та емоцій. Для початку нам треба зрозуміти, який саме патерн самоосуду вам притаманний. Яким чином ви схильні судити або знецінювати себе, порівнювати з іншими? Поставте галочки біля тих пунктів, які вам підходять.

- Ви часто ловите себе на тому, що порівнюєте свій досвід із досвідом інших людей
- Мінімізуєте або знецінюєте болісний досвід, який вам довелося пережити
- Вірите, що негативні події у вашому житті сталися з вашої вини
- Ви дуже суворі до себе і висуваєте вищі вимоги щодо себе, ніж до інших
- Вам важко пробачити себе або припинити страждати через минулі помилки

- Ви вважаєте, що занадто чутливі і надто гостро на все реагуєте, тоді як інші люди більш емоційно стабільні
- Ви недооцінюєте себе як особистість і вважаєте себе гіршими за інших
- Глибоко соромитеся того, що вам довелося пережити
- Ви хронічно почуваєтеся так, немов із вами щось негаразд, і вважаєте, що інші справляються з життям набагато краще, ніж ви

Щоб позбутися звички засуджувати себе і порівнювати з іншими, вам треба спочатку зрозуміти, як по-іншому до себе ставитися.

## Налагоджуємо контакт із собою

---

Щоб налагодити контакт із собою, вам знадобляться вразливість, довіра і самодослідження. Можливо, у вас виникло запитання, що саме я маю на увазі під "контактом". Поясню: контакт із собою — це вміння усвідомлювати свої почуття, типові патерни поведінки, фізичні відчуття та реакції. Це вміння налаштовуватися на свій внутрішній світ без осуду і з емпатією. У контексті стосунків з іншими людьми це вміння показувати вразливість, бути чесними і чуйними щодо близьких. Налагодження контакту вимагає співчуття, а не порівняння, завдяки йому ми отримуємо відчуття безпеки, бо розуміємо, що насправді ми не самотні.

Налагоджений контакт — протиотрута від болю: контакт із любов'ю, прощенням, вразливістю, чесністю, підтримкою. Контакт із вашим істинним, непідробним "я". Контакт із тими, хто може розглядіти у вас силу і здібності.

Приділіть час і подумайте про те, що для вас означає *контакт із собою*, та вкажіть це.

---

---

---

Опишіть найважливішу частину себе, з якою ви хочете налагодити контакт і яку хочете більше полюбити.

---

---

Я хочу кинути вам виклик: щодня налаштовуйтеся на ту частину себе, яку щойно описали. Щоб зробити це, достатньо, наприклад, вчасно ловити себе на осуді, знаходити способи проявити до себе повагу або поміркувати в щоденнику про ту частину себе, яку ви найчастіше засуджуєте і якій бракує співчуття. Який би спосіб ви не обрали, пам'ятайте, що для налагодження контакту з важливою частиною свого унікального єства достатньо просто робити свідомі зусилля.

Коли почнете цим займатися, дозвольте собі просто бути цікавими. Коли вам цікаво більше дізнатися про себе, вам легше проявляти до себе самоспівчуття. Ймовірно, ви не один раз встигли жорстко засудити себе. Коли ви вирішуєте бути допитливими і ставитися до себе з розумінням, то виявляєте, що вам вдається не тільки налагодити контакт із травмованими й не дуже зрозумілими частинами себе, а й почати їх зцілювати.

Запишіть, що викликає у вас цікавість. Про що ви хочете дізнатися більше?

Мені цікаві такі почуття:

---

---

---

Мені цікаві такі події з минулого:

---

---

---

Мені цікаві такі звички:

---

---

---

Мені цікаві такі стратегії поведінки:

---

---

---

## Рух до мети

У вивченні почуття зв'язку із собою та з іншими ховається багато сили, без цього неможливо опрацювати травму або симптоми ПТСР. Почуття контакту допомагає знову вдихнути в нашу душу життя і дає можливість не просто виживати, а й процвітати за будь-яких обставин.

Ви були створені з певною метою та наміром. Одне з найважливіших завдань на шляху до зцілення — дізнатися або заново відкрити, у чому полягає ваша життєва мета. Ті обставини, через які вам довелося пройти, необов'язково мають визначати те, ким ви є, навпаки, коли запускається процес зцілення, наявність минулого негативного досвіду навіть посилює пристрасність до життя та відчуття мети. Біль і розпач здатні зробити вас сильнішими, вони можуть підняти вас на вищі рівні, якщо ви навчитеся постійно підтримувати контакт із собою і бути в поточному моменті.

Будьте хоробрі, у вас є життєва сила і своя правда, вони просто чекають, щоб ви їх заново виявили. Тож на шляху до зцілення в моїй компанії ви знову знайдете і внутрішню правду, і любов до себе, і бажану мету.

## Сила уяви

Протягом століть у різних культурах люди не могли обійтися без уяви та розповідання історій. Історії впливали і продовжують впливати на суспільство, навчати, вселяти надію і сприяти єднанню. Для того щоб складати і сприймати історії, потрібна уява. Вона міцно вбудована в наш мозок так само, як і механізми виживання. Доведено, що сила уяви сприяє зціленню, і ми будемо застосовувати її в роботі з цією книгою. Ось приклад того, як сила уяви здатна вселити в людину життя, надію і зцілення.

Джордан виросла у вкрай небезпечних сімейних обставинах. Її батьки звикли до жорстокого поводження, зловживали наркотиками і мали проблеми з психічним здоров'ям. За роки важкого життя в рідному домі вона та її брат постійно зазнавали фізичного, емоційного та психологічного насильства, що змінювалося тривалими періодами повного ігнорування. Коли батьки перебували під впливом наркотиків або на невизначений термін виїжджали кудись із дому, вона щодня ходила в місцевий продовольчий банк за їжею для себе і брата. Зрештою соціальна служба забрала дітей із сім'ї.

Коли Джордан прийшла на першу консультацію, їй уже було за 20, вона була одружена і мала четверо дітей. Вона розповіла, що постійно відчуває напади тривоги, паніку, потерпає від флешбеків і нічних кошмарів, а також її мучить страх, що паралізує і поглинає все, зважає нормально жити і працювати. Після ретельного обстеження я поставила Джордан діагноз ПТСР, що виник на базі ранньої травми. Я знала, що для початку корисно навчити її однієї з технік подолання стресу, щоб полегшити повсякденне життя. Я розповіла їй про EMDR і познайомила із вправою "Спокійне місце". Я пояснила, що їй належить уявити місце, яке символізуватиме для неї спокій і умиротворення. Джордан одразу засумнівалася в тому, що зможе уявити щось подібне. Вона пояснила, що не пам'ятає, щоб колись почувалася по-справжньому спокійною. Я попросила її просто в порядку експерименту подивитися, що спадє їй на думку, і вона з небажанням дозволила мені провести з нею цю вправу.

Джордан розповіла, що уявила, як сидить на пагорбі і дивиться вниз на місцеву церкву. Потім вона в яскравих фарбах описала красивий пишно квітучий луг і неосяжне блакитне

небо. Згадуючи про те, що вона побачила, коли подивилася вниз на містечко, Джордан описала, як її чоловік мирно грався з їхніми дітьми в траві та квітах. Вона сказала, що просто спостерігала за тим, як вони граються. Тут по її щоках повільно потекли сльози, і, коли Джордан нарешті знайшла в собі сили, щоб продовжити, вона пояснила, що дуже давно не почувалася настільки вмиrotвореною. Здивована тим, що спало їй на думку, Джордан сказала, що її сльози — то вираз полегшення і подяки за те, що вона змогла відчувати таке вмиrotворення. Ми продовжили вправу, і я запропонувала Джордан пігібрати мантру або установку, яку їй би хотілося пов'язати з обраним місцем. У результаті вона придумала фразу: “Тепер я в безпеці”.

Під час однієї з наступних сесій Джордан погїлилася зі мною, що тепер, коли хоче відчувати спокїй або заземлитися, часто робить цю вправу самостїйно. У такі моменти вона заново уявляла собі місце, де дозволяла собі розслабитися, усвідомити відчуття глибокого спокою і присутності в поточному моменті.

За час терапїї ми не раз поверталися в спокїйне місце Джордан після роботи з деякими з найболючіших її травм, пов'язаних із ПТСР. Щоразу в неї виходило побачити себе в колї коханих людей, вільною від кошмарів аб'юзу, який їй довелося пережити. Під час однієї із сесїй, коли треба було працювати з дитячими спогадами, Джордан уявила, як повертається назад у часї, бере маленьку себе за руку і веде з аб'юзивного будинку у своє спокїйне місце. Вона уявила, як опускається на колїна і каже маленькій собі, що та може залишитися тут і нарештї просто побути дитиною. Джордан уявила, що вона в безпеці, вільна від насильства, грається зі своїми дітьми та чоловіком.

У Джордан не вистачало слів, щоб описати полегшення, яке вона відчула, коли уявила маленьку себе в безпечному місці. За якийсь час вона домовилася з кимось, щоб їй намалювали картину із зображенням цього спокїйного місця. Джордан повісила її вдома на стїну як нагадування про те, що завжди можна знайти красу, мир і безпеку, хай навіть на горизонтї нашої уяви.

Я і вас хочу провести через виконання вправи “Спокїйне місце”. Вона була придумана авторкою EMDR Френсїн Шапіро [Shapiro, 2018]. Однак перш ніж почнемо, я хочу познайомити вас із додатковим видом стимуляції, яким ми скористаємося під час виконання деяких інших завдань, представлених у цїй книжці. Я застосовую цей метод з усіма своїми клієнтами, зокрема з Джордан.

У наступному розділі я докладніше розповім, навіщо рекомендую додаткові види стимуляції, а також як вони пов'язані з EMDR.

Наразі зупинімося на конкретному методі, який називається "Обійми метелика". Ми задіємо його і у вправі "Спокійне місце", яку я пропоную далі.

### *Обійми метелика*



Схрестіть руки на грудях так, немов обіймаєте себе: кожна долоня має лежати на протилежному плечі або передпліччі. В такому положенні почніть повільно поплескувати долонями по плечах або передпліччях, чергуючи праву і ліву сторони, темп і сила мають бути комфортними, але відчутними. Виконуючи поплескування, уявіть хитання маятника. Робіть цю вправу близько хвилини, просто фокусуючись на диханні, намагайтеся залишатися в теперішньому моменті й помічати поточні фізичні відчуття.

А тепер поєднаймо вправу "Обійми метелика" із вправою "Спокійне місце". Це буде наше перше заняття за методикою EMDR.

### *Спокійне місце*



Це вправа, яка допоможе вам впоратися із симптомами і тригерами вашої травми або ПТСР. Вона належить до групи вправ на зміну стану [Shapiro, 2018]. Це означає, що ви можете навчитися змінювати власні почуття, регулювати емоції, а також створювати тихе і заспокійливе місце всередині своєї свідомості.

Отже, для початку виберіть місце, яке здається вам спокійним і таким, що розслаблює. Це може бути реальне місце, де ви були або про яке просто знаєте, або уявне. Спробуйте вибрати простір, який символізуватиме для вас умиротворення, безтурботність і радість. Пізніше ви зможете задіяти це місце в медитаціях, вправах на заземлення

або для розслаблення. Як і у випадку з Джордан, ми не раз повернемося до цієї вправи за час спільної роботи.

Отже, виберіть або придумайте місце, яке викликає у вас відчуття спокою та безпеки. Для початку раджу заздалегідь ознайомитися з усіма кроками, прочитавши їх кілька разів, щоб потім вам було простіше робити все по пам'яті.

1. Знайдіть відповідне тихе місце і прийміть зручне положення. Я дам вам знати, коли починати виконувати вправу "Обійми метелика" і коли її закінчувати. Щоразу ви будете виконувати вправу "Обійми метелика" приблизно по 30–60 с.
2. Отже, тепер, будь ласка, почніть робити вправу "Обійми метелика", про яку я розповіла вище. Пам'ятайте, цю стимуляцію потрібно виконувати в комфортному для вас темпі.
3. Продовжуючи поплескувати, заплющте очі і якийсь час просто побудьте собою в поточному моменті. Зверніть увагу на те, які думки, емоції, почуття і відчуття присутні зараз у вашому тілі. Просто прислухайтеся і спостерігайте, налаштовуючись на свій внутрішній світ. За 30 с розплющте очі і припиніть виконувати вправу "Обійми метелика". Що, за вашими спостереженнями, відбувається у вашому внутрішньому світі?

---

---

---

---

4. Тепер знову почніть виконувати вправу "Обійми метелика" і продовжуйте фокусуватися на образі обраного місця. Поплескуйте себе по плечах і одночасно думайте про такі характеристики місця (корисно записати їх, щоб потім вам легше було налаштуватися на цей простір).

**Зір.** Зверніть увагу на все, що ви можете побачити в цьому місці: кольори, час доби, краєвиди, чи є поруч із вами хтось чи ви самі.

---

---

---

**Запахи.** Зверніть увагу, чим пахне в цьому місці.

---

---

---

**Звуки.** Прислухайтесь до звуків цього місця. Які вони: тихі, м'які, гучні, заспокійливі? Чи звучить музика? Можливо, хтось розмовляє?

---

---

---

**Смаки.** Зверніть увагу на те, чи п'єте ви або їсте щось у цьому місці.

---

---

---

**Дотики/тілесні відчуття.** Зверніть увагу на те, що ви робите в цьому місці. Ви сидите, стоїте чи рухаєтеся? Як

ви відчуваєтеся на фізичному рівні в цьому місці? Тепло тут чи прохолодно? Як ви відчуваєтеся емоційно?

---

---

---

5. Після того як визначите всі відчуття, що виникають у вас у спокійному місці, глибоко вдихніть і видихніть, а потім припиніть виконувати вправу "Обійми метелика". Приділіть час тому, щоб записати все, що ви помітили, і думки, які виникли на ґрунті цього.

---

---

---

Тепер сформулюйте позитивне твердження або мантру до душі, щоб ці слова нагадували вам про уявлене місце і пробуджували у вас усі емоції, з ним пов'язані. Наприклад, такими твердженнями можуть бути фрази: "Я сильний(-а). Я досяг(-ла) умиротворення. Я в порядку". Розгляньте все, що спадає вам на думку і викликає у вас виразні асоціації з цим місцем.

---

---

---

6. Заплющте очі, глибоко вдихніть і видихніть, а потім знову почніть виконувати вправу "Обійми метелика". Викличте у свідомості образ свого спокійного місця і зверніть увагу на всі відчуття: запахи, звуки, види, емоції, фізичні відчуття тощо. У міру спостереження за відчуттями

промовте про себе вибране позитивне твердження або мантру і продовжуйте виконувати вправу “Обійми метелика”. За 30–60 с можете зупинитися. Що ви помітили? Які образи або відчуття здалися вам особливо важливими?

---

---

---

7. Глибоко вдихніть і видихніть, потім поновіть вправу “Обійми метелика” і продовжуйте її виконувати, заново оживляючи образ спокійного місця. Тепер уявіть, що ви можете в буквальному сенсі взяти спокій, яким воно наповнене, і розподілити це відчуття по всьому тілу, доки не почуватиметеся повністю розслабленими й умиротвореними. Займайтеся цим упродовж 30–60 с, а коли відчуєте повне розслаблення, завершіть вправу “Обійми метелика” та розплющте очі. Які думки, почуття, відчуття чи образи здалися вам особливо важливими?

---

---

---

Приділіть час тому, щоб поміркувати про відкриття й осяяння, які сталися під час виконання цієї вправи. Що корисного ви можете почерпнути з неї? Яку надію вона у вас пробуджує?

---

---

---

Я раджу виконувати цю вправу вранці, перед сном або в будь-який час, коли відчуєте стрес, потребу заспокоїтися й упорядкувати власні емоції. Під час роботи над зціленням від подій минулого, що травмували вас, ця вправа надасть простір, у якому ви зможете відпочити й заспокоїти тіло і мозок, дасть вам тимчасовий перепочинок від опрацювання травми й допоможе краще долати довгостроковий ефект ПТСР.

Можете повертатися до цієї вправи в будь-який момент, щойно буде потрібно, наприклад коли відчуватимете надмірне напруження чи високий рівень стресу. Оскільки ми ще будемо до неї звертатися, раджу кілька разів виконати її самостійно, щоб звикнути.

## Визначте, які зміни хочете собі пообіцяти

Приділіть час тому, щоб вибрати три головні обіцянки або цілі, яких ви хочете досягти за допомогою EMDR. Розташуйте їх у порядку пріоритетності від 1 до 3, де 1 — найважливіше.

- Я відчую полегшення від зменшення тиску минулого болісного досвіду
- Я по-новому відчую свободу, щастя або умиротворення
- Більше я не буду шкодувати про минуле чи боятися його
- Я засвою, що мій досвід і моя історія мають значення, що за допомогою них можна допомогти іншим
- Знайду більше впевненості та цілеспрямованості, моє життя буде наповнене сенсом
- Я зміню свої внутрішні установки і засвою більш позитивний погляд на життя
- Перестану боятися себе, інших і світу загалом

- Навчуся давати собі раду зі складними ситуаціями і робити му це, незважаючи на страх
- Почну бачити себе більш люблячою і співчутливою людиною

У майбутньому вам буде корисно повертатися до цього списку обіцянок або цілей, яких ви сподіваєтеся досягти, адже це допоможе відстежувати загальний прогрес.

## Шлях героя

---

Я вірю, що герой є всередині кожного з нас. У будь-якій із ваших історій ви, ймовірно, є справжнім героєм або героїнею. Джордан стала героїнею власної історії, вона змогла вивести минулу травмовану версію себе в безпечне місце, на свободу. Ви відкриєте, що всередині вас теж живе герой. Для того щоб стати героєм і витримати всі випробування, вам потрібно:

- витягти щось корисне з тієї темряви, з якої ви вийшли, щось, що ви можете зараз визнати як свою сильну сторону;
- визнати цінність кожного досвіду, незалежно від того, позитивний він чи негативний;
- прагнути до зустрічі зі своїми страхами, вразливістю, болем і, найголовніше, самими собою;
- усвідомити свій потенціал і відновити надію.

Спробуйте відповісти на такі запитання.

1. Які сильні сторони ви розвинули в собі в результаті всіх пройдених випробувань?

---

---

2. Що ви стали більше цінувати в житті у зв'язку з минулими труднощами?

---

---

3. Які страхи та бар'єри все ще постають у вас на шляху?

---

---

4. Що ви знаєте про свій потенціал?

---

---

5. Якою ви хочете бачити свою історію під кінець життя?

---

---

Деякі з цих запитань можуть здатися складними, на якісь важко відповісти одразу, і це нормально, ви не зобов'язані знайти всі відповіді просто зараз. Але ви обов'язково їх знайдете. Можливо, ви дивуєтеся моїй певності. Її причина проста: ви вже читаете цей текст, уже працюєте над самовдосконаленням і вже прагнете сенсу і свободи. На це здатні тільки справжні герої.