

# Перегмова

**Ш**лях до зцілення часто уявляють як довгу звивисту дорогу, на якій трапляється багато сюрпризів і крутих поворотів. Коли вирушаєш у таку мандрівку, корисно мати із собою вправного гіда, з яким буде не так самотньо і який допоможе мандрівникові приборкати внутрішній простір, де, скоріш за все, й досі панує відчуття спустошення, спричинене травмувальними подіями. Незважаючи на те що зазвичай таким мудрим гідом, як правило, є психотерапевт, багатьом потрібна додаткова підтримка, особливо в перерві між терапевтичними сесіями. Пам'ятаю, як багато років тому, коли я тільки почала проходити курс EMDR-терапії, щоб загоїти внутрішні рани, я відчувала гостру потребу в такому помічникові. Якою втіхою було б мати за компаньйона і порадника книжку Меган Бордман, що допомогла би мені зрозуміти, що мати болісні почуття — нормально. Тепер, більш ніж 20 років потому, я можу з певністю сказати, що EMDR-терапія змінила моє життя і надихнула стати терапевткою, тренеркою і консультанткою, яка допомагає людям пройти шлях до зцілення.

Коли я вперше зустрілася з Меган, ми обидві одразу відчули зв'язок одна з одною і зрозуміли, що поділяємо спільні цінності та думки щодо того, яку роль EMDR-терапія відіграє у відновленні після травми. Ми обидві вважаємо, що важливо вміти адаптувати цю методику до потреб і ритму кожної окремої людини. Обидві впевнені в тому, що будь-яка хороша терапія спирається на формування необхідного для зцілення почуття безпеки. Удвох ми віримо в життєстійкість і в те, що людина здатна впоратися з будь-якими труднощами, якщо їй надають достатню підтримку. Поза всякими сумнівами, ця книжка стане постійним джерелом підтримки для всіх, кого темними ночами охоплює почуття страху і самотності. Переживши травму, ви можете зіткнутися з тим, що у вашу голову

постійно лізуть нав'язливі думки або зринають флешбеки, ви постійно бачите тривожні образи або відчуваєте надто сильні емоції. Основна складність полягає в тому, що в такі моменти ті навички, яких ви навчилися у терапевта, і ті ресурси, які він вам надав, легко забуваються, через що вам складно застосувати їх на практиці. Саме в такі непрості моменти ви можете звернутися до книжки, і Меган поверне вам відчуття полегшення і внутрішнього спокою. Вона запропонує вам відсунути вбік внутрішнього критика і прийняти себе з любов'ю і турботою. Тепер у вас під рукою є доступ до практичних інструкцій, які допоможуть заземлюватися і повертатися на шлях до зцілення.

Основою філософії життєстійкості є віра в те, що ми всі в змозі опрацювати такі непрості емоції, як жах, лютя, сором і розпач, і в процесі опрацювання здобути мудрість, силу, свободу й умиротворення. Неможливо піднятися на гору, не доклавши для цього жодних зусиль. Однак якщо у вас із собою є необхідні ресурси, як-от гарна карта, зручне взуття, достатня кількість води та похідні палиці, ви неодмінно дістанетеся вершини, тому що маєте необхідну підтримку і не здаєтеся. Так само, щоб подолати весь шлях до зцілення, вам знадобиться, зокрема, доступ до ресурсів. Крім того, пам'ятайте, що просуватися вперед потрібно з розумом, роблячи один крок за раз.

Життєстійкими не народжуються. Щоб стати життєстійким, необхідно плекати в собі відповідний спосіб мислення та корисні звички, постійно в цьому практикуватися. До інструментів формування життєстійкості належать розвиток співчуття собі, хоробрість у роботі з важкими емоціями з минулого, розвиток здатності уявляти майбутнє, яке ви прагнете створити. Якщо будете практикувати ці навички і наполегливо йти вперед шляхом до зцілення, ви не тільки навчитеся долати труднощі, а й зростете як особистість. Мірою розвитку своєї життєстійкості ви виявите, що вам легше давати собі раду з перешкодами, які є невід'ємною частиною складного людського світу. На життєвому шляху ми всі стикаємося з випробуваннями, тож знайте: ви здатні розвинути в собі вміння впоратися з усіма стресорами, що неминуче виникають, а також набуті внутрішньої стійкості і душевної рівноваги.

Часто навколишній світ стає для нас джерелом болю, образ і зрад, отже, щоб залишатися відкритими, потрібна велика сміливість. Зараз ви тримаєте в руках книжку, яка неодмінно слугуватиме вам джерелом розради й надії в будь-які непрості моменти, з якими ви зіткнетеся на шляху до зцілення за допомогою EMDR-терапії. Повертайтеся до цієї книжки знову і знову, адже тільки завдяки постійному застосуванню на практиці всіх цілющих інструментів ви зможете віднайти в собі непохитну й глибоко вкорінену сміливість.

**Аріель Шварц,**  
клінічна психологиня,  
EMDR-тренерка,  
авторка численних книг  
про відновлення після травми