



После травмы: 5 упражнений, чтобы вернуться к себе

Специалист по психологическим травмам Питер Левин более 30 лет занимается исследованиями посттравматических стрессовых расстройств. Он убежден, что психологическая травма — результат незавершенной инстинктивной реакции тела на травматическое событие. Завершение этой реакции приведет пострадавшего человека к полному исцелению. Поэтому основной упор в терапии психологических травм Питер Левин делает на то, что происходит с телом.

1. Пульсирующий душ

Каждый день принимайте легкий десятиминутный пульсирующий душ: пустите прохладную или слегка теплую воду и подставьте все тело под ее струи. Полностью сконцентрируйте сознание на участке тела, на который в данный момент ритмично падает вода. Поворачивайтесь, побуждая сознание переходить от одной части вашего тела к другой. Прижмите к насадке для душа тыльную сторону рук; затем — ладони и запястья; затем — лицо с обеих сторон, плечи, подмышки и так далее. Постарайтесь включить в этот процесс все части тела.

Обращайте внимание на ощущения в каждой области, даже если вы ничего не чувствуете или начинается онемение, боль. Одновременно проговаривайте: «Это — моя голова, шея», «Я рад твоему возвращению». Быстрый и легкий шлепок по различным частям тела вызовет сходное чувство пробуждения. Это несложное упражнение поможет восстановить связь между телом, сознанием и духом, которая часто оказывается нарушенной после психологической травмы.



2. Чувство через прикосновение

Где бы вы ни находились, читая эти строки, устройтесь как можно удобнее. Почувствуйте, как ваше тело соприкасается с поверхностью, которая поддерживает вас. Почувствуйте свою кожу, отметьте ощущения при соприкосновении с одеждой. Почувствуйте то, что под кожей, — какие реакции тела вы замечаете?

Запомните их и спокойно подумайте: как именно вы определяете, что чувствуете себя комфортно? Из каких физических ощущений состоит чувство комфорта, которое рождается в вашем сознании? Какие мысли помогают лучше осознать физическое ощущение — стало вам комфортнее или наоборот? Меняются ли они с течением времени? Присядьте на минутку и насладитесь комфортом, который дарят вам телесные ощущения.

3. Почувствуйте диссоциацию

Травмированный человек, как правило, диссоциирован. Диссоциация — род психологической защиты. В минуту сильного негативного переживания мы начинаем воспринимать происходящее с нами со стороны, как будто выходим из собственного тела. Этот механизм защищает от непереносимых, слишком тяжелых эмоций. Об эпизоде диссоциации после травмы обычно говорят: «Как будто это было не со мной».

Чтобы понять, что такое диссоциация и как она ощущается, устройтесь в кресле поудобнее и представьте себя лежащим на плоту, который плывет по озеру. Почувствуйте, как вы плывете, а затем позвольте себе осторожно выплыть из своего тела. Поднимитесь к небу, медленно, подобно взлетающему воздушному шару, и посмотрите на самого себя, сидящего внизу.

На что похоже это переживание? Что происходит, когда вы пытаетесь почувствовать свое тело? Перейдите от собственного тела к этому чувству полета еще несколько раз, чтобы лучше прочувствовать диссоциацию.



4. Проверка на диссоциацию

Удобно устройтесь в кресле, которое поддерживает ваше тело. Подумайте о месте, куда вам очень хотелось бы поехать в отпуск — длинный, неспешный и беззаботный отпуск. Переберите в памяти чудесные места и постарайтесь выбрать самое лучшее. А теперь мысленно отправляйтесь туда и делайте все, что душа пожелает.

Прямо перед тем, как вы будете готовы возвращаться домой, ответьте на вопрос: где вы?

Вероятнее всего вы назовете свое любимое место отдыха. Вряд ли вы ответите, что находитесь сейчас в собственном теле. Когда вы не в своем теле, вы диссоциированы.

5. Работа с фотографиями

Откройте семейный фотоальбом и выберите 2–3 фотографии из поездок или вашего детства. На них должны быть хорошо известные вам люди или знакомые места.

Посмотрите на первое фото. Какие эмоции оно пробуждает в вас? Какой бы ни была ваша реакция, просто отметьте ее. Она сильная или умеренная? Откуда вы знаете, что она именно такая? Если вы можете ответить на этот вопрос, опираясь на свои телесные ощущения, значит, вы уже учитесь использовать скрытую физиологическую основу своих эмоций.

А теперь спросите себя: «Как я понимаю, что моя эмоциональная реакция на это изображение именно такая?» Чувствуете ли вы напряжение или прилив энергии? Если да, то насколько они сильны и где расположены? Обратите внимание на свое дыхание, сердцебиение и на то, как напряжение распределяется по вашему телу. Что чувствует ваша кожа? Тело в целом? Усиливается ли ваше ощущение? Где именно оно начинает нарастать? Будьте как можно более точны. Откуда вам известно, что ваша реакция — именно такая?

Постоянно напоминайте себе, что нужно идти от тела, а не от разума, — воспринимайте все как ощущения тела, а не как мысли или эмоции. Вам нужно просто описывать свои чувства. Возьмите следующую фотографию и повторите упражнение.