



Давид Берселі
кандидат наук

*Революційна нова техніка
для позбавлення від важкого
хронічного напруження
та відновлення внутрішнього
відчуття миру та спокою*

*Вправи
для подолання травми
(ВТІП)*

Дякуємо за фінансову підтримку Др.Курт Гюнтеру (Австрія)

Окрема подяка за фінансову підтримку/Financial support:

Др. Курт Гюнтер (Австрія) Психотерапевт (IP, GP, PA, PoP), психоаналітик (WAP / IPV) Психотерапевт сімейних пар (IACFP) Міжнародна Асоціація Індивідуальної Глибинної Психології

Dr. Kurt B. GUNTHER Psychotherapeut (IP, GP, PA, PoP), Psychoanalytiker (WAP / IPV) Psychoanalytischer Paar-und Familientherapeut (IACFP) International Association of Individual Psychology

Подяка за сприяння та допомогу Координатору Психологічної служби Львівської області, Голові секції Глибинної індивідуальної психології за А.Адлером Української спілки психотерапевтів — З. Кошулинській.

Owing for support and help to Zoryana Koshulynska, coordinator of Psychological service of L'viv region, head of Adler individual psychology section of Ukrainian psychotherapy association.

Подяка за переклад та оформлення асистенту кафедри ФПДО психіатрії та психотерапії Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, психотерапевту – Наталі Костюченко.

Translation and design thanks to Natalia Kostyuchenko, psychotherapist, assistant of the Department Psychiatry and psychotherapy Danylo Halytsky Lviv National Medical University.

ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД ТРАВМИ

Травматизація (травма) – це досвід бути захопленим (притопленим)

Травма – це всеохоплюючий та нестерпний життєвий досвід. Цей досвід поділяється на “легкі травми” та “важкі травми”. Важка травма – це інцидент який легко виокремити – наприклад, ДТП, персональне пошкодження, шкода або природна катастрофа. Це момент в часі, який можна чітко окреслити та назвати дискомфортом досвідом. Дуже часто, такі травми долаються простіше, ніж легкі травми, які переважно є менш окресленими. Легкі травми – це досвіди такі як дитяче чи подружнє насилля, домашнє чи соціальне насилля. Такі травми частіше є підсвідомими, ніж очевидними чи фізичними, їх переважно важче визначити, хоча вони є не менш травмуючими ніж важкі травми.

ХРОНІЧНИЙ СТРЕС

Незважаючи на те, що ці вправи показані для подолання важкого хронічного стресу, вони також є ефективними у боротьбі з повсякденним стресом. Хронічний або регулярний стрес є природнім життєвим досвідом, яке тіло реєструє в формі патернів м'язового напруження. Ці вправи є ефективними для позбавлення цих напружень та допомагає тілу повернутись до розслабленого стану.

РОЗВИТОК ЛЮДИНИ ЧЕРЕЗ ТРАВМУ

Як людський вид, ми неврологічно, біологічно та фізіологічно створені для досвіду витримувати, виживати навіть при травматичних подіях. Ми генетично кодовані відходити та відновлюватись від травми, що і формує наш розвиток

ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМИ СТВОРЮЄ ГЛИБШЕ СПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЯ

Травма переважно захоплює цілісне сприйняття себе. Наші емоції, логіка та розуміння життя можуть бути під впливом потрясіння. Потрясіння може впливати на хід думок, емоцій та взаємовідносин з довколишніми в більш співчутливий спосіб. Багато людей які успішно відновились після травми, відзначають, що їхнє життя стало більш насиченим, повнішим та турботливим про інших. Власне про це і є еволюція людського виду. Внутрішній розвиток співчуття, турботи та чутливості до страждань людства є результатом відновлення після власного болю (страждання). Це самовідновлення, яке відбувається в процесі одужання, відбувається з метою осмислення болючих глибин людства, досвід яких був недоступний раніше. Цей досвід є

основою для глибиннішого переживання (відчуття) спорідненості до життя та сили зв'язків з довколишніми.

БУДЬ-ЯКА ТРАВМА ВПЛИВАЄ НА ФІЗИЧНЕ ТІЛО

Кожна травма, чи то фізіологічна, когнітивна, емоційна чи міжперсональна, впливає на фізичне тіло. Загоєння травми починається від тіла. Відтак тіло є історією нашого досвіду в житті, очевидно, що тіло є включеним в процес відновлення (загоєння)

М'ЯЗОВІ КОНТРАКТУРИ ЗАХИЩАЮТЬ ТІЛО ПІД ЧАС ТРАВМИ

Травма зумовлює дуже глибокі м'язові контрактири, задумані для захисту тіла від шкоди або можливої смерті під час травматичного епізоду (випадку). Необхідно вивільняти ці хронічні паттерни м'язових напружень після того, як травматична подія завершилась. Контрактури в м'язах потрібно розслабляти для того, щоб тіло повернулось до релаксованого стану та попередити фізичний біль чи спазми.

НАША НЕРВОВА СИСТЕМА ПРИЙМАЄ ТРАВМАТИЧНІ РЕАКЦІЇ

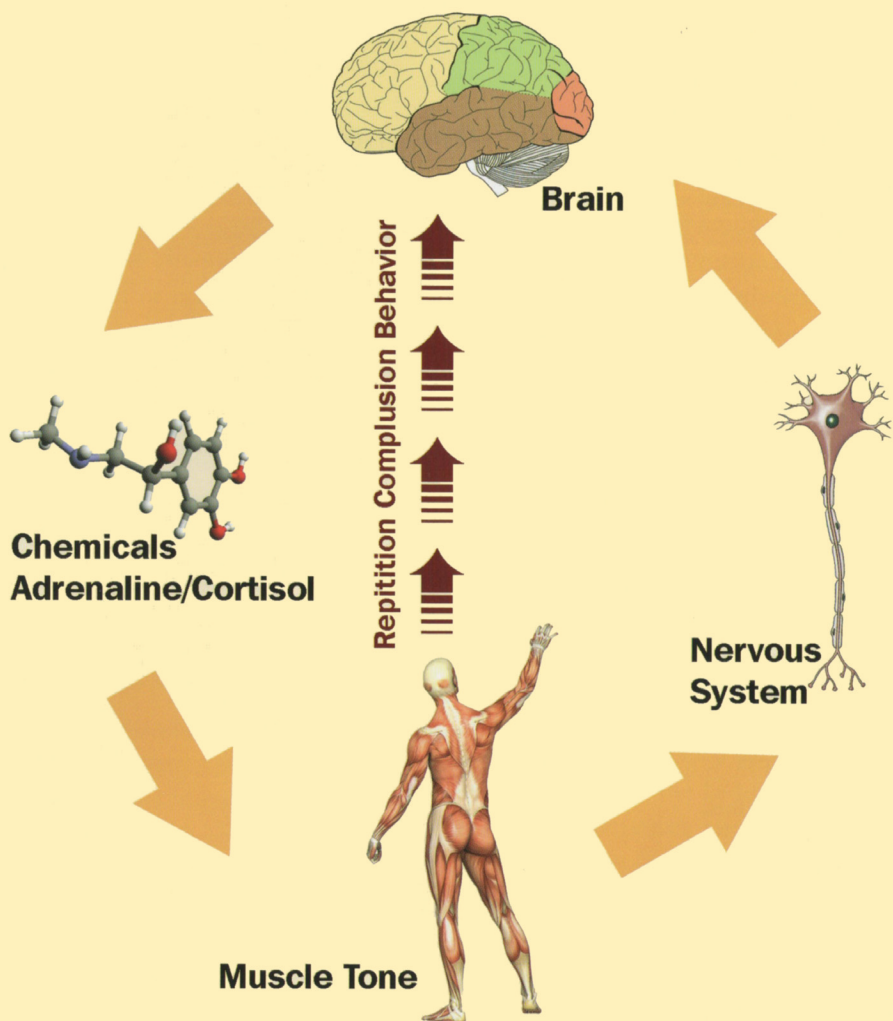
В момент, як травма закінчилась, нервова система буквально продумана, щоб “витрясти” глибоке м'язове напруження та допомогти організму повернутись в розслаблений стан. Це тремтіння зумовлене нервовою системою, так само як ми відчуваємо під час страху чи тривоги заряд, сигналізує мозку розслабити напруження та повернутись до нормального стану. Картинка справа ілюструє природній процес відновлення.

АКЦЕНТУВАННЯ НА ДУМАННІ СПОТВОРЮЄ ЧУТЛИВІСТЬ ТІЛА

Через нашу орієнтованість на розумі, ми пригнітили цей механізм тремтіння, і таким чином не послаблюємо м'язове напруження, що викликає продовження травми в тілі навіть після її закінчення. У випадку повторення травми, розум скеровує тіло “застигнути” або заціпеніти, щоб уникнути ще більшого болю чи дискомфорту. Ця дисоціація йде від мозку, покриває механізм тремтіння, який потрібно відновити.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

ПТСР – це термін, який використовується для пояснення тривалості (континуальності) неприємних думок, емоцій та переживань, які персистують навіть після того, як травма припинилась.



ПОСТТРАВМАТИЧНІ РЕАКЦІЇ УВ'ЯЗНЮЮТЬ НАС В ПЕРЕЖИТОМУ ДОСВІДІ

Через те, що такий досвід є емоційно та фізіологічно всеохоплюючим, тіло зберігає спогади, думки та емоції про травму, щоб опрацювати їх з часом. Високий хімічний заряд залишається в тілі після травми, який постійно шукає собі виходу. Якщо цей вихід не відбувається, емоції та раціональні частини мозку транслюють цей надлишковий заряд (імпульс) в інтенсивні емоції, такі як злість, ненависть, сором та інші, або ідеї помсти, зневіри та негативної ідеології.

НЕВИЛІКУВАНА ТРАВМА ЗУМОВЛЮЄ ПОВТОРЮВАНУ КОМПУЛЬСИВНУ ПОВЕДІНКУ

ПТСР зумовлений нестачею вивільнення напруження чи тривоги (біохімічна енергія), яка була згенерована під час травматичної події. Тіло продовжує шукати форми розрядки від цієї гіперстимуляції, тому мозок несвідомо репродукує ситуації схожі до оригінальної травми. Це спроба розуму програти травматичний сценарій, що ця енергія могла вивільнитись, з надією що жертва виживе. Найпоширеніший приклад цього, коли діти, над якими знущались в дитинстві, знаходять такі ж стосунки в дорослому віці.

ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС Є ОСНОВНОЮ ПРИЧИНОЮ НАСИЛЬСТВА

На сьогодні встановлено спеціалістами із травми, що найпоширенішою причиною соціального та домашнього насилля є ПТСР. Численні фізіологічні та соціологічні дослідження демонструють, що попередньо встановлені діагнози такі як перезбудження чи депресивна поведінка часто можуть бути зумовлені травматичним досвідом та відповідати ПТСР.

ТРАВМА Є ЧАСТИНОЮ ЕВОЛЮЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ УСІХ ЖИВИХ ВИДІВ

Всі живі види на планеті мають досвід різного ступеня травми. Через цей процес види вчаться адаптуватись до життєво загрозливих подій та ситуацій. Цей процес адаптації робить види сильнішими та мудрішими, захищає їх від майбутніх травматичних епізодів. Якби ми не володіли цим природнім еволюційним інстинктом, ми б загинули як вид незадовго після народження. Загоєння травми є таким же природнім як і сама травма. Прийняття життя з точки зору деякого неприємного досвіду в тому числі, дозволяє нам дивитись на травму через іншу призму. З кожним відновленням після травми, ми сприймаємо наступні травми легше. Парадоксально, чим більше травм, тим впевненіше відчуття контрольованості життя та повноцінності себе. Тільки коли ми відпускаємо, ми віддаляємо себе від минулого, та йдемо в майбутнє, готуючи себе до нового еволюційного досвіду.

ІСТОРІЯ

* * * * *

Донедавна, більшість дослідницьких програм про травму та ПТСР проводились в галузі психології. Переважно більшість програм для реабілітації симптомів травми та ПТСР були адресовані в психологічні та емоційні виміри індивіда. Проте, найостанніші дослідження в цій галузі травми дещо розширюють це обмежене бачення. Перехрестя досліджень в галузі психобіології та нейрофізіології відкривають нові рівні розуміння впливів травми на тіло. Це допомагає підвищити обізнаність та розуміння інтраекцій та взаємозалежності аутономних тілесних відповідей та нейрологічних процесів. Де би не відбулась травма – психологічна, фізична, емо-

ційна чи інтерперсональна – вона неunikно впливає на тіло. Власне факт травми дуже добре ілюструє незаперечний зв'язок між тілом та розумом.

Такий підхід перш за все вказує, що травма первинно є інстинктивною реакцією тіла.

Розум та особистість просто переймають форми цього нового тіла. Іншими словами, тілесна природна захисна реакція на травму зумовлює вторинну психологічну адаптаційну поведінку. Обізнаність, що тіло має набір інстинктивних відповідей, які активуються під час травми, дозволяє нам вивчати ці несвідомі відповіді у індивідуальному випадку.

ВПРАВИ ДЛЯ ПОЗБАВЛЕННЯ (ПОДОЛАННЯ) ВІД ТРАВМИ (ВПТ)

* * * * *

Кожний м'яз має серію механізмів задуманих для скорочення та розслаблення в часи безпеки чи небезпеки.

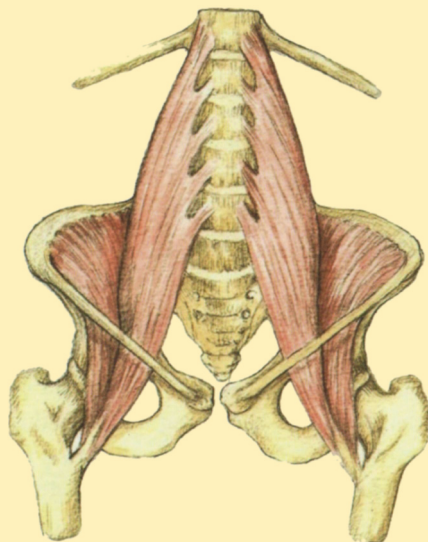
Під час небезпеки відбувається складна взаємодія біологічних, неврологічних та нервових реакцій. Ця взаємодія викликає м'язові скорочення, щоб захистити організм від пошкодження чи можливої загибелі. Як тільки небезпека усунута тіло продумано тремтить,

щоб вивільнити надмірне м'язове напруження у вигляді енергії, яка була потрібна під час травмуючого епізоду. Але, в зв'язку з тим, що ми еволюціонували в людей думаючих, в нас цей механізм притуплений.

Поперекові м'язи – це спеціальна група м'язів спрямованих на втікай/борись стратегій людського виду. Ці примітивні м'язи відіграють основну захисну роль, захищаючи центр маси тіла. Під час будь-якої

травматичної події, поперекові м'язи скорочуються, щоб захистити нижню частину живота. Ці м'язи, які пов'язані із спиною, тазом і ногами, залишаються напруженими, поки триває травма.

Щоб відновитись після травми, цей глибокий шар м'язів мусить "протремтїти" своє захисне напруження аж до розслаблення. Коли відповідь-тремтіння поперекових м'язів виникає, воно поширюється на усе тіло, знімаючи загальне напруження.



ГЛИБОКЕ ХРОНІЧНЕ НАПРУЖЕННЯ

* * * * *

Більшість вправ розроблені для зниження поверхневого напруження. Цього є недостатньо, коли ми маємо справу з напруженням, яке утворилось під час травматичного досвіду. Часто, м'якші форми вправ викликають відчуття безпомічності та заплутаності в травмованій особі. Унікальна система ВПТ є простою та безболісною, спеціально розроблена для полегшення глибокого, хронічного м'язового напруження, яке утворилось під час шоку чи травми. Воно задіює природні механізми тіла для розслаблення. Щоб зрозуміти процес краще, помічним є знати, як усі види дають раду з травматичним досвідом. Тваринні види які досі живуть в природному середовищі часто мають справу з

травмою. Проте вони, на відміну від людини, досі мають доступ до природних можливостей подолати надлишок генерованої енергії під час травми та повністю відновлюються і йдуть далі.

Відповідь на травму людини є досить схожою на тваринну. Проте, відповідь людини можна віднайти в глибинних коренях з тваринним видом.

Як і усі види, які живуть на планеті, ми генетично кодовані для досвіду виживання та витримування травми. Це є частиною нашого природного інстинкту, який гарантує, що ми виживемо, а також розвиває нас як вид. Без нього, людський вид би вимер.

Посттравматичні реакції зумовлені утримування невивільненого збудження (біохімічна енергія), яка згенерувалась під час події. Це виражений стан підвищеної енергії, яка не вивільнилась, є в пастці беонейрофізіологічної петлі, яка викликає повторювану компульсивну поведінку. (ілюстрація на стор. 3). Доки мозок не отримає сигналу від ЦНС, що небезпека закінчилась, тіло продовжуватиме повторювати біонейронний паттерн захисту. Ключем до успішного виздоровлення від травми є активація природних механізмів звільнення організму, які сигналізуватимуть тілу, що слід повернутись до релаксованого стану.

Комбінація психо-біо-неврологічних досліджень допомогли нам розпізнати, що процес подолання травми може бути успішним при задіюванні тілесних модальностей в поєднанні з фізіологічними інтервенціями. ВПТ базуються на цьому твердженні. Вивчення травми продемонструвало, що людське тіло створене реагувати певним чином під час травматичних епізодів. Вивчаючи тілесні реакції на травматичні події, стало можливим повернути анатомічну реакцію та системно вирішити (полегшити)

паттерн напруження, який утворився внаслідок травми як захисний механізм. Завдяки систематичним кросс-культуральним дослідженням травматичних реакцій, від травми до війни, політичне та домашнє насилля, мені вдалось ідентифікувати та виокремити спеціальні серії м'язових контрактур. Ці контрактури є інстинктивними для людського виду та трансцедентують культуральні відмінності. ВПТ були розпрацьовані на основі цих досліджень. Це спеціальні вправи розроблені для подолання глибокого хронічного напруження, яке починається від центру маси тіла і рукається назовні.

Виконуйте вправи покровоково як вказано в керівництві. В процесі виконання їх, можна адаптувати до індивідуальних особливостей.

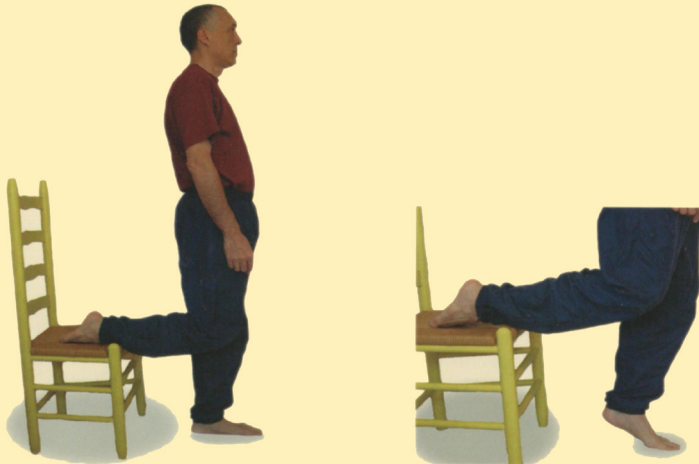


ВПРАВИ



ВПРАВА №1

Перекочуйте від однієї сторони стопи до іншої створюючи розтяг по сторонах гомілки (5 разів)



ВПРАВА №2

Покладіть стопу на стілець та піднімайтесь навшпильки опорною ногою. Повторіть вправу повільно 20 разів. Змініть ногу і також повторіть 20 разів. Ця вправа може викликати печіння чи напруження в м'язах ніг. Просто потрусіть енергійно ногою та м'язи повернуться до звичного стану.

Примітка: вправи в буклеті схожі та запозичені з досвіду та мудрості інших традицій – йога, тай-чі та інші східні практики



ВПРАВА №3

Підніміть ногу позаду вас. Повільно зігніть та торкніть землі руками. Під час нахилу згинайте в коліні опорну ногу якомога сильніше для розтягу. Повторіть 10-15 разів залежно від сили в ногах.



ВПРАВА №4

Стоячи з розведеними ногами до відчуття напруги в м'язах внутрішнього стегна. Виконуйте нахили корпусом вперед поки не торкнетесь руками землі. Ви маєте відчувати розтяг внутрішнього стегна та задньої поверхні стегна



ВПРАВА №4 (ПРОДОВЖЕННЯ)

Потім повільно переходьте руками по землі до ноги. Тримайте цю позицію три глибоких вдихи. Потім рухайтесь до протилежної ноги і затримайтесь на 3 вдихи. Потім поставте руки посередині і затримайтесь на три вдихи. Можете відчувати

легке тремтіння в ногах. Нехай буде. Для завершення вправи повільно поверніться в стояче положення.



ВПРАВА №5

Поставте руки затиснуті в кулаки над крижовою кісткою. Штовхніть таз дещо вперед, щоб утворився легкий вигин в спині. Відчуйте розтяг передньої поверхні стегна. Потім плавно розвертайте стегна щоб подивитись в один бік, потім в протилежний бік. На завершення поверніться в стояче положення.



ВПРАВА №6

Сядьте спиной до стіни, так, ніби ви сидите на стільці. Це дасть напруження на квадрицепс. За кілька хвилин зможете відчути поколювання в м'язах. Коли така позиція викликати біль – злегка підніміться вверх по стіні. Поколювання може посилитись.



Ще раз, якщо ця вправа стає болючою, ще трохи підніміться по стіні. Намагайтесь знайти, в якій позі м'язи напружені, але ви не відчуваєте болю. Після 5-ти хвилин обіпріться на стіну, потім нахиліться вперед. Поколювання в м'язах може зрости. Затримайтесь на 3-4 хв.



ВПРАВА №7

Почніть вправу з лежання на рівній поверхні на спині. З'єднайте підшви стоп разом, дозвольте колінам впасти та розкритись як широко ви можете та залишіться так на хвилину. Потім підніміть таз на 10см від землі не з'єднуючи колін. Затримайтесь на хвилину. Можете відчуті похитування тазу.



Опустіть таз повільно до землі та розслабтесь на хвилину. З'єднайте коліна повільно на один дюйм та затримайтесь на 2 хв. Потім ще зведіть коліна на 1 дюйм. Можете відчувати поколювання в м'язах.



Ще раз, зведіть коліна ще ближче, відчуйте м'язову роботу по внутрішньому стегну, яке може розповсюдитись до тазу. Опустіть стопи на землю, залишаючи коліна дещо розведеними. Це сприятиме роботі м'язів та тремтінню. Затримайтесь на 3 хвилини. На завершення полежіть тілом в вирівняному положенні 3 хв. та повільно встаньте.



ВИСНОВКИ

* * * * *

Людський вид це живий парадокс. Ми маємо біологічні можливості щоб відпускати травму та власноручно відмовляємось це робити. Через це видужання від травми лягло переважно на психологію та его-центровані інтервенції. А вони є болючі, повільні та часто заплутані.

Наука про травму нині шукає нові парадигми для вилікування травми, адресовані на мультикультуральні та національні рівні травми та ПТСР. Кросс-дослідження в різних галузях науки, таких як нейробіологія, від-

кривають, що нова парадигма для лікування травми може бути знайдена власне у людському тілі. Так як організм людини створений для досвіду та проживання травматичних епізодів, він також створений для видужання після цих досвідів. Тіло включає всі анатомічні та фізіологічні механізми, необхідні для відновлення до оптимального рівня здоров'я після травми. Фактично, відновлення після травми є генетично кодованим для еволюційного циклу.

**ОСКІЛЬКИ ТУТ ЗАЛИШИЛОСЬ
ПОРОЖНЄ МІСЦЕ,
МОЖНА БУЛО Б ВСТАВИТИ ЯКУСЬ
КАРТИНКУ**

І ТУТ НЕ ЗНАЮ ЩО ПОСТАВИТИ