ЯК ПЕРЕЖИТИ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД

Застрягання на певній травматичній події змушує жити минулим і вимагає великих енергетичних затрат для постійного прокручування страшних спогадів у голові.

Увага такої людини подібна до ліхтаря, який світить тільки в одну точку. Хайєс Стівен у книзі «Звільнений розум» пропонує наступний алгоритм позбавлення від неприємних спогадів:

1. Прийміть свій травматичний досвід. Наші спогади можуть бути спотвореними та неповними. Те, що ми називаємо спогадами, неодноразово редагується й видозмінюється під дією різних факторів.

Для того, щоб прийняти свій досвід, можна уявити його як метафоричний образ, н-д:

•обійняти свій досвід так, як ви б обійняли дитину, що плаче;

•посидіти поруч із власними спогадами, як би ви посиділи з важкохворою людиною;

•подивитися на свій досвід, як на картину.

2. Відмовтеся від боротьби зі своїм досвідом.

Згадайте та уявіть своє переживання і постарайтеся відповісти на такі запитання:

* Чи є в мене тілесне відчуття, пов'язане з цим переживанням, чи можу я сказати йому «так» і дати можливість просто бути тому, що я відчуваю?
* Чи є думка, пов'язана з цією подією? •Чи можу я просто прийняти її та не боротися з нею?
* Чи спостерігали ви за кимось, хто боровся з чимось подібним, і якщо так, то чи здатні ви поглянути на переживання іншої людини із співчуттям?
* Що потрібно зробити, щоб припинити боротися з вашими переживаннями?
* Ви готові сказати переживанням «ні» і відмовитися від них?
* Чи є щось у вашому негативному досвіді, за що ви тримаєтеся?
* Ваш біль про пережиті події може говорити про ваші цінності та вразливості. Які це можуть бути цінності, потреби та ваші вразливості?

3. Розширте свій погляд на ситуацію, що сталася.

Переживання чогось травматичного змушує нас фокусуватися лише на складних відчуттях болю, страху, жалю. Якщо ми додамо широти своєму досвіду, поглянемо на ситуацію під іншим кутом, можливо, ми відкриємо для себе чи в собі щось нове.

*Поставте собі наступні запитання:*

•Якби ви глянули на своє життя з позиції мудрішого майбутнього, то цей досвід міг би вас чомусь навчити?

•Якщо б ви писали книгу, герой якої переживає травматичний досвід, чи зробив би цей досвід його сильнішим, витривалішим, мудрішим?

•Якби хтось інший, хто вам дорогий, зіткнувся б із подібним переживанням, як би ви почувалися? Що б ви відчули щодо нього? Що б ви порадили йому зробити?

*Юлія Ворман, практичний психолог*