

Marianna Gierszewska



Trauma i trigger

Zeszyt Ćwiczeń i Zasobów

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał stanowi własność Marianny Gierszewskiej.

Drogi czytelniku!

Napisałam ten zeszyt ćwiczeń, wierząc, że podaruje on możliwość lepszego, głębszego zrozumienia siebie, ale i stanie się promotorem **zdolności do działania**. Workbook, który trzymasz w rękach, zapozna cię z podstawową, teoretyczną wiedzą na temat traumy i triggerów, natomiast równie ważne, jeśli nie ważniejsze, jest to, że zapewni ci przestrzeń do praktyki ćwiczeniowej.

Zmiana, której naprawdę dla siebie poszukujemy, **nie jest behawioralna**. Oczywiście, chcemy zmienić swoje zachowanie, swoje sposoby radzenia sobie z różnymi rzeczami, chcemy zmienić obciążające nas i innych nawyki czy możliwości w nazywaniu i wyrażaniu emocji. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że nie pragniemy niczego innego, jak właśnie behawioralnej zmiany. A jednak, z perspektywy konsekwencji traumy, nasze zachowanie jest na samym końcu łańcucha przyczynowo-skutkowego.

Jak mawiał mój wykładowca, każde zachowanie jest pewnym ruchem, a ten zaczyna się znacznie wcześniej: od interpretacji bodźców jako zagrażających lub nie, od poczucia bezpieczeństwa w ciele, od wewnętrznych modeli operacyjnych, od wzorców, w jakich poruszamy się po świecie i przede wszystkim – od naszego autonomicznego stanu. Kiedy więc mówimy, że szukamy zmiany, to czego chcemy naprawdę odnosi się do zmian w naszym tonie autonomicznym.

Zanim wyruszysz...

w świat doświadczania, ucieleśniania praktyk i zaciekawiania się materiałem, zaproszę cię do przeczytania poniższych podpunktów.

Nie traktuj ich jako kontraktu czy reguł, raczej jako wyraz troski, opieki i umacniania poczucia bezpieczeństwa. Zobacz, co każdy z podpunktów powoduje w twoim ciele.

1

Ćwiczenia wykonuj z uwzględnieniem sugestii.

Zaczynaj od pracy z odpowiednio małymi doświadczeniami.

2

Pamiętaj, że praktykujemy z poszanowaniem dla indywidualnych możliwości i potrzeb. Możesz skorzystać ze wszystkich ćwiczeń i jednocześnie nie musisz z żadnego. Masz prawo pomijać ćwiczenia, przerywać je, nazywać je inaczej niż zaproponowałam – wszystko to w oparciu o własne doświadczenie.

3

Jeśli przywykłeś do pracy z zamkniętymi oczami, zachęcam cię do eksploracji ćwiczenia także z otwartymi. Jeśli daną praktykę ćwiczysz z oczami zamkniętymi i dostrzegasz, że wraz z pogłębieniem doświadczenia, ilość bodźców z ciała zaczyna być niekomfortowa – otwórz oczy, rozejrzyj się, napij, rozciągnij. Masz wpływ na swoje ćwiczenia.

4

Praca z autonomicznym układem nerwowym lubi regularność.

Jednorazowe wykonanie ćwiczenia może oczywiście przynieść chwilowe poczucie ugruntowania, refleksji, zorientowania i bycia tu i teraz, jednak nie pozostawi po sobie trwałych efektów, jeśli szybko o nim zapomnimy. Nastawiaj budziki, przypomnienia, naklejaj karteczki w domu, które podpowiedzą, że warto oddać kilka minut (naprawdę nie potrzeba więcej) na praktykę.

5

Autonomiczny układ nerwowy lubi wybór – wybieraj, kiedy wykonujesz ćwiczenia, ile razy dziennie, które konkretnie, w jakim miejscu, czy do danego ćwiczenia chcesz kogoś zaprosić. Umacniaj tak swoje poczucie sprawczości. To wszystko twoje decyzje.

Życzę ci pięknej podróży z materiałem.

**Dziękuję, że jesteś.
Zdrowiejemy we wspólnocie.**

Marianna Gierszewska

Ćwiczenie 1

Rozpoznawanie bezpieczeństwa

Wykonywanie praktyk nie potrzebuje warunków idealnych. Potrzebuje natomiast **warunków bezpiecznych**. Zobacz więc, czy możesz stworzyć dla siebie przestrzeń wystarczająco dobrą i wystarczająco wspierającą.

Pamiętaj, że...

- w każdej chwili możesz przerwać ćwiczenie,
- jeśli pracujesz z zamkniętymi oczami, możesz je w każdej chwili otworzyć.

Praca z zamkniętymi oczami pogłębia kontakt z naszym wewnętrznym światem interocepcji, co nie zawsze jest komfortowe – szczególnie na początku drogi pracy z ciałem i doświadczeniami somatycznymi.

Bezpieczeństwo i regulacja to spektrum.

Możemy czuć się dobrze i stabilnie, kiedy: jesteśmy z naszym zwierzęciem w domowym cieple, spacerujemy z bliską osobą po lesie, jedziemy na wakacje, odkrywając nowe miejsca, obserwujemy spadające na ziemię jesienne liście, słuchamy muzyki, tańczymy na koncercie ulubionego zespołu, jemy przepyszny obiad. To tylko przykłady. Ich zadaniem jest pokazanie, jak różnorodne mogą być doświadczenia, które określamy mianem: wystarczająco dobrych, bezpiecznych, przyjemnych, fajnych, radosnych, spokojnych.

Pomyśl o trzech różnych doświadczeniach, które są dla ciebie wystarczająco bezpieczne. Niech każde z nich ma trochę inny „smak”.

Przykłady: spacer z psem, ulubiona praktyka jogi, koncert Coldplay, zabawa z dziećmi, makaron z owocami morza w ulubionej restauracji, myśl o oceanie

**Zapisz te trzy doświadczenia.
Nadaj im tytuł lub krótkie zdanie opisu.
Teraz zatrzymaj się przy każdym z nich i spróbuj
ucieleśnić ten moment.**

Zadaj sobie pytania:
Co tam słyszysz? Co widzisz?
Z kim jesteś? Jakie jest tam światło?
Co dzieje się w twoim ciele, kiedy
zatrzymujesz się przy tym wspomnieniu?

Zrób notatki dla każdego z trzech doświadczeń.
Zwróć uwagę na różnice między nimi
– jak twoje ciało reaguje, jak się czujesz, co się zmienia?
Sprawdź także, co sprawia, że każde z tych doświadczeń
– choć inne – jest bezpieczne, fajne, przyjazne.

Zapisz swoje refleksje.
Co jest dla ciebie ciekawe albo odkrywcze?
Co nowego zauważasz? Jakie pojawiają się przemyślenia?

Trauma nie jest przechowywana jedynie w logicznej historii, interpretacjach i przekonaniach. Przede wszystkim jest przechowywana w ciele: w odruchu przetrwania, impulsach, powięzi, wzorcach oddechowych, w ciele migdałowatym i pniu mózgu. Do tych części nie przemówisz analizą – potrzebujesz spotkać się z nimi na ich poziomie, a więc na poziomie zmysłów, emocji, dokończenia odruchów, które niegdyś zostały przerwane lub udaremnione.

Marianna Gierszewska

Jak widzisz, bezpieczeństwo to **spektrum**.

To swoista planeta w naszym wewnętrznym systemie
– miejsce, które ma wiele krajobrazów, klimatów, kolorów.
Być może odkryjesz, że dla twojego organizmu bezpieczny
może być więcej niż jeden „typ doświadczeń”.

Miejsce na Twoje refleksje...

Ćwiczenie 2

Odkrywanie

Do wykonania tego ćwiczenia będą potrzebne ci kolory.
Dokładnie, trzy wybrane przez ciebie.

Krok 1 - Przyporządkowanie

Wybierz kolory, które przyporządkujesz trzem różnym stanom swojego funkcjonowania:

- moje doświadczanie jest optymalne - np. zielony
- moje doświadczenie jest intensywne - np. pomarańczowy
- moje doświadczenie jest zalewające - np. czerwony

To tylko przykład: wybierz własne kolory, które czujesz jako adekwatne.

Krok 2 - Zrozum swój kod kolorów

Optymalne doświadczenie

To moment, w którym czujesz kontakt z „tu i teraz”. Twoje pobudzenie jest „akurat”, ciało jest obecne, a umysł klarowny. Myślisz, planujesz, jesteś ciekawa/y świata i innych. Wiesz, co czujesz i możesz to nazywać.

Doświadczenie intensywne

To zmiana stanu, w której nadal pozostajesz w kontakcie - ze sobą, z innymi, z rzeczywistością. Twoje doświadczenie jest mocniejsze - wciąż jednak jesteś obecna/y i zdolna/y do autorefleksji.

Doświadczenie zalewające

To moment, w którym doświadczenia, emocje, bodźce, wspomnienia stają się zbyt silne. Stany są trudne do opanowania, zachowania bardziej impulsywne, a doświadczenia somatyczne wyraźnie podwyższone. Ciało reaguje nadmiernym napięciem lub wyraźnym zapadnięciem, trudniej o słowa, oddech ma wyraźnie zmieniony wzorec. Oczywiście, nie ma w tym nic złego: to także część spektrum ludzkiego doświadczenia.

Krok 3 - Dzień obserwacji

Umów się ze sobą na jeden wybrany dzień, który poświęcisz obserwacji. W tym dniu, dwa razy na godzinę, zatrzymaj się na chwilę i zapytaj siebie: „*W jakim kolorze jestem teraz?*” Zanotuj to. Nie oceniaj, po prostu zauważ.

Krok 4 - Wieczorne podsumowanie

Na koniec dnia **narysuj diagram kołowy i zaznacz, jak często pojawiał się każdy z kolorów.** Zobacz, którego koloru było najwięcej, który pojawiał się średnio często, a który najrzadziej. Jeśli chcesz, możesz powtarzać to doświadczenie przez kilka kolejnych dni, aby zobaczyć, czy towarzyszą temu jakieś wzorce.

Co zauważasz? W jakich sytuacjach częściej pojawia się intensywność lub zalewanie? Jak reaguje twoje ciało w każdym z tych kolorów?

Miejsce na Twoje refleksje...

**Bezpieczeństwa uczymy się przez doświadczenie.
Krok po kroku, pokazujemy naszemu organizmowi,
że przeszłość już się skończyła.**

Marianna Gierszewska

Jeśli po tym fragmencie czujesz, że chcesz więcej...

więcej zrozumienia dla swoich reakcji,
świadomości, skąd się biorą, sprawczości
i poczucia bezpieczeństwa w ciele
to ten kurs może być dla Ciebie.

Kurs “Trauma i triggery”

to podróż od zrozumienia reakcji obronnych
ku większej obecności, stabilności
i wolności w reagowaniu.

Po więcej szczegółów na temat kursu

Kliknij tutaj