



Дэвид Берцели

Психотерапевт из Америки, является международным экспертом в лечении и профилактики психотравмы. Более 20 лет работал на государственные и неправительственные службы спасения, персонал которых жил и работал в условиях травматического воздействия. Создал революционный и уникальный метод TRE (*Trauma Releasing Exercises / Упражнения для освобождения от травмы*), который помогает освободиться от глубокого хронического напряжения, связанного с переживанием травмирующего опыта.

Это была поворотная точка в моей жизни, я узнал, насколько может отличаться процесс исцеления человеческой психики от процесса исцеления тела.

Я сам был серьезно травмирован, но вовсе не осознавал то, что произошло со мной.

Итак, у вас был личный опыт, который Вы использовали, чтобы в терапевтической работе обращать внимание на телесную сторону травматизации?

Да, с тех пор я интенсивно занимался воздействием травматического опыта на индивидуума и частными сеансами терапии. Задача работы с большими группами травмированных людей состоит в том, чтобы разработать такой терапевтический метод, который эти люди возьмут и смогут с его помощью поддерживать себя, обходясь без индивидуальной терапевтической помощи. Метод не должен зависеть от определенной культуры, должен быть легким в изучении и производить непосредственный эффект. Давайте вернемся еще к процессу травматизации. Что при этом происходит в теле и почему важно различать телесные и душевные процессы? Необходимо знать два важных принципа о травме и ее воздействиях на тело: во-первых, травма заряжает тело сверхвозбуждением, которое вызывается увеличением количества некоторых химических веществ в крови, с целью вызвать непосредственную и спонтанную защитную реакцию. Эти химические вещества активизируют очень специфическую мышечную систему, которая охватывает все тело от ног до челюсти. Такая реакция одна у всех людей независимо от того, к какой культуре они принадлежат. Этот образец реакции возникает за счет бессознательных, инстинктивных защитных механизмов «человеческого животного» (human animal). Во время травматического события этот образец реакции побуждает человека бороться, спастись бегством или застыть. В благоприятном случае, т.е. если мышцы полностью разряжаются (освободятся) от биохимической реакции. Человек возвращается к нормальному состоянию покоя и выздоровления.

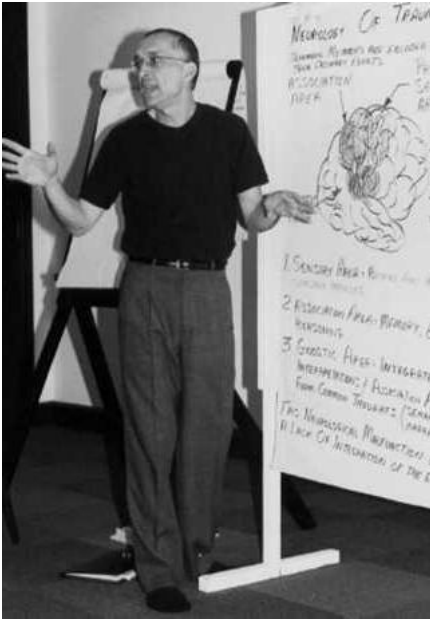
"... позволить телу непрерывно исцелять себя"

Дэвид Берцели в беседе с Витой Хайнрих-Клауер и Арист фон Шлиппе

PiD: Дэвид, Вы работаете как телесный терапевт с травмированными пациентами? Как Вы пришли к этой мысли?

Дэвид Берцели: В конце 70-х годов я жил в Ливане, в Бейруте. Я изучал арабский язык, и моим основным направлением была лингвистика Среднего Востока. В это время Бейрут был в центре ожесточенных военных столкновений. Была война! Я сам был серьезно травмирован, но вовсе не осознавал то, что произошло со мной. Когда я вернулся на родину в США, то нашел себе несколько терапевтов. Правда они не были обучены терапии травмы, и им был не доступен мой опыт переживания травматических реакций. Два года я проходил индивидуальную терапию, но она лишь немного помогла мне понять, что произошло со мной тогда. Благодаря консультациям я хорошо знал, какие последствия для моей психики имела война. Однако мой терапевт был не в состоянии объяснить, какие механизмы в моем теле запустила война.

"... позволить телу непрерывно исцелять себя"



Но если разрядке что-то препятствует и заряд остается, то возникает посттравматическое стрессовое расстройство ПТСР (Post Traumatic Stress Disorder - PTSD). По сути, эта реакция обусловлена оставшимся не разряженным биохимическим возбуждением, возникшим в процессе травматического события.

Зашкаливающая энергия вновь и вновь заряжает тело

Итак, не снятое возбуждение создает предпосылки того, что тело находится в непрерывном стрессе? Совершенно верно! Зашкаливающая энергия, возникшая в процессе травматизации биохимическим путем, непрерывно заряжает тело вновь и вновь и создает химически индуцированное состояние возбуждения. Так тело переходит к повторению составных частей травмы, к попытке дополнить первоначальную реакцию за счет разряда (уровня) химических веществ. Так как травма является потрясающим (сильным) опытом в эмоциональном и психологическом плане, то тело аккумулирует воспоминания, мысли и чувства, чтобы позже переработать их.

Эти попытки совершить несовершенные телесные движения держат тело, так сказать в замкнутой петле возбуждения и движения, можно так сказать? Это в определенном смысле «ловушка»?

Да, без разрядки тело заключено в круговорот принудительной реинсценировки (возрождения). Может возникнуть бесконечная и не останавливающаяся нейробиологическая петля обратной связи, и человек заключен в своего рода психофизический плен. Пока мозг не получает сигнал от центральной нервной системы о том, что опасность миновала, тело будет продолжать сохранять и повторять бионевральный образец защиты и обороны. Ключом к благополучному восстановлению после травмы является активация естественных механизмов расслабления тела, которые возвращают тело в состояние покоя и восстановления.

Нужно, так сказать, сообщить телу: «Опасность миновала, ты можешь освободиться (расслабиться)». Но для этого нужно, конечно, говорить на языке тела.

Именно так, и это приводит меня ко второму принципу, относящемуся к телу. Человеческое тело в состоянии разрядиться абсолютно естественным образом от возникающих в момент травмы захлестывающих биохимических реакций!

Вы имеете в виду то, что люди по своей природе обладают способностью преодолевать травматичный опыт? Является ли это тогда скорее психологическим или физиологическим качеством?

Здесь я поговорил бы о «нейрогенном треморе» (дрожании), который, по-видимому, является самым естественным способом, с помощью которого тело разряжается от крайнего возбуждения. Этот феномен одинаков во всех странах и культурах. Нейрогенное дрожание представляет собой первоначальный нейрогенный опыт тела, происходящий от естественных процессов системы процедуральной памяти. Они являются естественной частью способностей организма человека как вида. Так как мы понимаем, что эта способность генетически обоснованна, то она имеет скорее физиологические, чем психологические корни. Известно и задокументировано, что это дрожание является обычным результатом травматичных событий. Во многих культурах привычно звучат такие слова как: «Я был так испуган. Что челюсть задрожала», «Мои ноги дрожали, когда я выступал с докладом», «Я был так рассержен, что дрожал». Опыт дрожания тела известен не только в нашей культуре, а является обычным опытом всех видов млекопитающих. Хотя не существует точной оценки частотности и преимущества нейрогенного тремора, клинический опыт указывает на то, что это не редкое явление. Нейрогенный тремор, о котором сообщается в связи с ПТСР, можно обнаружить в качестве диагностической составляющей панических атак, социальных фобий и общего тревожного расстройства в четвертом издании «Диагностическо-статистического руководства по психическим расстройствам» (DSM-IV-TR).

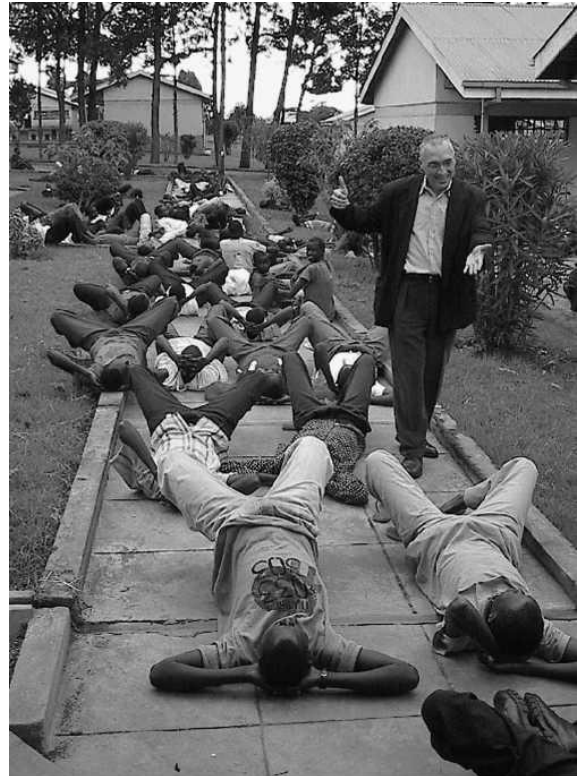
"... позволить телу непрерывно исцелять себя"

Если речь идет о своего рода «физиологическом оснащении» нашего тела, то это имеет определенные последствия для работы с мультикультурной клиентурой. Какой у Вас опыт в этом?

На своем богатом опыте работы с разными странами с травмированными культурами, например, с эфиопами и эритрейцами, суданцами с Севера и Юга страны, израильянами и палестинцами, а также с мусульманами и христианами я изучил, что, по-видимому, независимо от культуры, языка и психосоциального фона, все люди реагируют на травматичное событие идентично двояко: Интенсивная биохимическая реакция в теле побуждает его развивать определенный образец напряжения мышц. Впоследствии этот образец напряжения расслабляется естественным образом за счет спонтанной дрожи после события. Если это дрожание сможет пройти в полном объеме, то это способствует глубинному расслаблению.

Итак, первый шаг – позволить телу дрожать и предаться этому процессу, который затем прекратится?

Изучение животных в дикой природе показывает, что млекопитающие после травматичного события используют врожденный нервный механизм дрожи, который снимает высокий биохимический и нейромышечный заряд в их теле и облегчает, таким образом, спонтанное восстановление после травматичного события. Присоединяюсь к мнению исследователей животных о том, что такой механизм дрожи оснащает животных «встроенным» иммунитетом по отношению к ПТСР, который позволяет им после опасного для жизни высокозаряженного события вернуться к нормальной жизни в дикой природе.



Может возникнуть бесконечная петля обратной связи

Расскажите больше о функции дрожания! Новые исследования и литература о воздействии дрожи после травматичного эпизода подтверждают то, что я до этого говорил об исследовании животных.

Нейрогенная дрожь у людей совершенно аналогично инстинктивной дрожи у животных является по-видимому естественным ответом шокированной или нарушенной нервной системы и восстанавливает нейрофизиологический гомеостаз тела. Следуя мнению исследователей. Эти механизмы восстановления позволяют организму придти в себя после реакции оцепенения и/или «оттаять» (как это происходит у животных). Питер Левин в своей книге «Исцеление тигра» предлагает, что отправная точка исцеления травматических симптомов у людей заключается в нашей способности отражать «плавное приспособление диких зверей, когда они трясутся и дрожат» и таким образом преодолевают парализованное состояние (неподвижную реакцию) и становятся снова полностью подвижными и жизнеспособными. Короче говоря, нейрогенная дрожь стирает условный сенсомоторный стереотип ответа (на травму) у людей – также. Как это происходит у других млекопитающих (Scaer 2005). Тело использует эту реакцию, чтобы совершенствовать процесс разрядки прерванного двигательного стереотипа борьбы и бегства. Если усиливать и использовать врожденную инстинктивную дрожь, вместо лечения ее как патологии, то люди смогут, как животные, ослабить соматическое проявление травмы, так что гомеостаз человеческого организма сможет восстановиться (Levine 1997). Хотя общеизвестно, что телесная дрожь присутствует как правило, у целого ряда психических заболеваний, имеет смысл то, что этиология и потенциальная терапевтическая ценность в сравнении с множеством рассказанных случаев получают мало внимания.

"... позволить телу непрерывно исцелять себя"



Вы – биоэнергетический терапевт. Какие методы предоставляет в этом случае биоэнергетика?

Со времен первоначальных публикаций Александра Лоуэна биоэнергетике хорошо знаком процесс дрожи или вибрации. В его книге «The Vibrant Way to Health» («Вибрации - путь к здоровью») (2003) упомянуты эти феномены дрожи. К сожалению, они описываются лишь как «тряска» и объясняются лишь как «энергия», протекающая по телу. В то время, когда он это писал, это было достаточным объяснением. Сегодня же этого недостаточно. Биоэнергетические терапевты сегодня в состоянии содействовать своим клиентам, развивать эту дрожь или тряску.

Ключом к благополучному восстановлению после травмы является активация естественных механизмов расслабления тела

Но большинство подготовлены к сопровождению этого процесса, чтобы побуждать клиентов, искать способ выражения душевно-телесного состояния как путь разрядки энергии.

А как действуете Вы?

Если эта дрожь представляет собой генетически закодированное выражение разрядки, то ей не нужно дополнительно указывать направление или дополнительное выражение. Дрожь вызывается центральной нервной системой и обладает врожденной мудростью, которая сама себя направляет. Я работал с тысячами травмированных людей и установил, что эта дрожь точно следует за стереотипом напряжения, ответственным за петлю обратной связи, в которую человек заключен как в своего рода психофизическую тюрьму. Вы сопровождаете людей в их процессе создания дрожи естественным образом, а в конце они уже сами в состоянии без вашего участия, лежа на полу, позволять себе дрожать всем телом. При этом пути этих глубоких хронических зажимов заданы.

Звучит так, как будто «Это происходит само по себе»?

Нет, конечно, нет. Нам нужно понимать анатомическое строение человека. Поясничная мышца – это специальный набор мышц, который рассматривают как мышцы борьбы и бегства человеческого вида. Эти первоначальные мышцы следят за центром тяжести человеческого тела, который расположен как раз напротив третьего крестцового позвонка. Во время травматического события поясничная мышца сжимается для защиты нижней части живота человека. Эти мышцы, которые соединяют спину с тазом и ногами, остаются зажатыми до тех пор, пока опасность не минует. Чтобы излечиться от зажимов травмы, эти глубоко сидящие мышцы должны стряхнуть с себя защитное напряжение и расслабиться. Когда мы работаем с органическими механизмами, такими как нейрогенная дрожь, мы должны знать также, что она должна запускаться центром тяжести тела. Это важно, так как тело естественно будет использовать спинномозговые рефлексy, для того, чтобы на пути от основания позвоночного столба до затылка и челюсти достичь полного анатомического облегчения.

По-видимому все люди идентично реагируют на травматическое событие

Как поступаете лично Вы, чтобы помочь кому-нибудь расслабить хроническое напряжение?

Созданный мной метод (TRE - Trauma Releasing Exercises – упражнения, освобождающие от травмы) просто лишь активизирует эти механизмы и тем самым позволяет телу расслабить напряжение за счет своих собственных естественных процессов. Упражнения могут проводиться индивидуально и в группе. Первые шесть упражнений проводятся стоя, комплекс заканчивается лежа на спине, на полу. Прежде чем будет расслаблена поясничная мышца, упражнения концентрируются на заземлении (т.е. надежность почвы и гибкая стойка) и на одновременном расслаблении напряженных мышц стоп, голеностопных суставов, икроножных мышц, бедер, приводящих мышц, мышц сгибателей тазобедренного сустава, спины. Эти мышцы связаны с заблокированным импульсом борьбы и бегства. К поясничной мышце трудно подойти с помощью массажа. единоборств.

"... позволить телу непрерывно исцелять себя"

Вместо этого в положении лежа определенным образом напрягаются, удерживаются, приводятся в движение и растягиваются ноги и таз. Упражнения основываются на принципах йоги, биоэнергетики, Тай Ши и некоторых восточных. Важно, что каждый клиент сам определяет свой темп и в любое время может прекратить упражнения. Я установил, что те клиенты, которые выполняют упражнения регулярно, сообщают о прогрессирующем опыте расслабления глубоких напряжений в их теле. Просто это возможность позволить телу постоянно себя исцелять. Расслабление хронического напряжения – естественный процесс тела. Нейрогенная дрожь – это тот механизм, который расслабляет это напряжение. Я выступаю в защиту мысли, что тело обладает собственной мудростью, чтобы расслабить напряжение. Оно является «живой амёбой». Оно непрерывно стремится жить на полную мощность. Это гарантирует выживание и эволюцию. Люди просто комплексные амёбы.

Нужно позволить телу непрерывно исцелять себя.

Как Вы устанавливаете отношения с Вашими клиентами? – Для кого-то, кто перенес тяжелую травму должно быть очень трудно просто пассивно лежать на полу – особенно перед терапевтом – мужчиной. Каким-то образом еще до начала терапии она уже должна представляться успешной?

Это комплексный вопрос. Во всех странах Африки и Среднего Востока, в которых я работал, было очень мало проблем по установлению отношений. В первую очередь это зависит от того, что существует мало проблем со связями. В этих культурах дети познают, что такое надежные и крепкие связи. Они часто спят вчетвером или впятером в одной кровати. Их на целый день привязывают к спине или груди матери или о них заботятся братья и сестры или другие члены семьи. Когда я с ними работаю, то нуждающийся в помощи человек часто приходит с друзьями и семьей, которые принимают участие в сеансе терапии, так как не представляют, что один человек смог бы в одиночку исцелиться. Себя и свой процесс исцеления они видят только в связке с семьей и общиной. Западные люди, которые часто знают, что такое нарушение связи, более восприимчивы, сталкиваясь с этим. Все клиенты с нарушениями связей и отношений начинают у меня с телесных упражнений. Прежде всего, им необходимо развить восприятия и чувства в своем теле, прежде, чем они будут в состоянии создавать какие-либо отношения со мной как с терапевтом. Если у них нет телесной связи с самими собой, то отношения со мной у них будут на уровне головы (разума), которые в дальнейшем усилят расщепление между телом и душой, от которого они и так уже страдают. В тот момент, когда они начинают чувствовать свое тело, развивается также и восприятие отношений со мной. Телесная работа всегда является исходным пунктом в установлении связи и отношений.

Телесная работа всегда является исходным пунктом в установлении связи и отношений

Несмотря на все усилия по созданию хороших и стабильных терапевтических отношений, может случиться, что у клиентов возникает своего рода ретравматизация. Некоторые люди утверждают, что телесная работа может быть особенно опасной, так как она задевает защитные механизмы?

Телесная работа может потенциально задеть защитные механизмы и вызвать у человека ретравматизацию, если она проводится слишком решительно. Каждый организм имеет свою скорость исцеления. Очень часто терапевты не в состоянии приспособиться к медленному темпу процесса исцеления клиента. Как правило, терапевты хотят слишком быстро добиться успехов. Я установил, что чем сильнее травма, тем медленнее должен быть терапевтический процесс. Есть разница между оказанием воздействия и расслаблением защитных механизмов. Если расслаблять защитные механизмы клиентов медленно, то они, конечно же, испытают страх, террор, стыд и т.д. Но эти чувства их не захлестнут, если терапевт действует достаточно медленно. Серия упражнений, созданная для импульса (запуска) нейрогенной дрожи, начинается с нескольких совершенно простых упражнений на заземление (Grounding). Если у клиента уже за счет этих заземляющих упражнений начинают развиваться сильные чувства, то это просто является знаком того, что он должен делать только эти упражнения. Возникновение чувств является знаком того, что клиент находится непосредственно на пути выздоровления и в соответствии со своими способностями в данный момент достаточно сделал для интеграции. Далее речь идет просто о прекращении упражнений и интеграции эмоциональных феноменов, вышедших на поверхность.

У меня часто были клиенты, у которых уже первое упражнение вызывало чувства. В этот момент я просто останавливал, работал с их чувствами, и на следующем сеансе присоединял второе упражнение. Это просто вопрос скорости, ликвидирует ли кто-то свою травму или травма захлестывает его.

Чем сильнее травма. Тем медленнее терапевтический процесс

Какие бывают психосоматические последствия в случае НЕлечения?

Тело травмированного человека создает для самозащиты чрезмерное количество энергии. Если эта энергия не разряжается соответствующим образом за счет механизмов борьбы и бегства, то она сохраняется в теле и непрерывно ищет разрядку в организме. Эта постоянная попытка разряда чрезмерного количества энергии удерживает индивида в непрерывной петле обратной связи, которая вызывает принудительное (патологическое) повторение (реинсценировку) травмы. Травму никогда не расслабить, если организм не сможет разрядить чрезмерную энергию. На психосоматическом уровне могут возникнуть такие симптомы как перевозбуждение, расстройство сна, головные боли и боли в спине, повышенное кровяное давление, язвы желудка и т.д. на психологическом уровне наблюдаются принудительные (патологические) повторения и реинсценировки, напр., повторное отыскивание опасности или ситуации жертвы или наоборот роль преступника (когда, например, испытавшие насилие дети, став взрослыми, вступают в основанные на злоупотреблении отношения). Мы можем наблюдать сильные и экстремальные эмоциональные реакции, такие как страх, ненависть, гнев, стыд или желания мести, недоверие и негативный образ мыслей.

Большое спасибо за беседу.

Литература:

- 1 Scaer R. The trauma spectrum: Hidden wounds and human resiliency. New York: W. W. Norton & Company, 2005
- 2 Levine P. Waking the Tiger. Healing Trauma. Berkeley, CA: North Atlantic books, 1997
- 3 Lowen A. The Way to Vibrant Health. Bioenergetic press, 2003