



*Boryana*MOMERIN



SOMATIC EXPERIENCING⁽¹⁾

ПСИХОБИОЛОГИЧЕН ТЕРАПЕВТИЧЕН МЕТОД ЗА ЛЕЧЕНИЕ
И ПРЕВЕНЦИЯ НА ТРАВМА, ПОСТТРАВМАТИЧЕН СТРЕС
И СТРЕСОВИ РАЗСТРОЙСТВА
СЪЗДАДЕН ОТ Д-Р ПИТЪР А. ЛЕВИН

ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ
ЗА Д-Р ПИТЪР А. ЛЕВИН, КНИГИТЕ МУ
И ИНСТИТУТА ЗА ЛЕЧЕНИЕ НА ТРАВМА,
МОЖЕТЕ ДА ПОЛУЧИТЕ НА:

<https://somaticexperiencing.com/>
<https://traumahealing.org/>
<https://somatic-experiencing-europe.org/>
<http://www.sosinternationale.org/>



— “Има глас, който не използва
думи. Вслушай се!”

Руми



Създател на терапевтичния метод
Somatic Experiencing®

Д-Р ПИТЪР А. ЛЕВИН

Д-р Питър А. Левин (Peter A. Levine PhD) е създател на терапевтичния метод Somatic Experiencing® и директор на The Somatic Experiencing Trauma Institute. С докторска степен по медицинска биофизика и по психология, той избира психическите травми за обект на своята изследователска, преподавателска и терапевтична практика. Д-р Левин предлага оригинална и много ефективна методика за лечение на травмите, ориентирана към тялото. Консултант на НАСА по проблемите на стреса при разработването на първата космическа совалка, член на работната група на Института по световни въпроси „Психолози за социална отговорност“, той е търсен експерт по психично здраве от много центрове, клиники и болници по света. Сред многобройните отличия на д-р Левин за приноса му в областта на психотерапията е наградата за цялостно постижение от Асоциацията за телесна психотерапия на САЩ (USABP) от 2010 г. У нас той е познат с книгата си „Да събудиш тигъра“: една от най-продаваните в областта на телесна психотерапия, преведена на 24 езика.

Somatic Experiencing® (SE) е метод за лечение на психични, емоционални и физически травми, който работи чрез насочване на вниманието към усещанията в тялото.

SOMATIC EXPERIENCING (SE)

SE е трудът на живота на д-р Питър А. Левин, резултат от мултидисциплинарното му изследване на физиологията на стреса в областта на психологията, етологията, биологията, неврологията, медицинската биофизика и местни лечебни практики. Методът има клинично приложение над 45 години с впечатляващи резултати в лечението на посттравматичен стрес и стресови разстройства като неврози, тревожност, депресия и др. Внимателно гозираната терапия, включваща осъзнаване и проследяване на усещанията в тялото по време на терапевтичния разговор и комплекс индивидуални техники, освобождава затворената в тялото енергия от травматичното събитие и я трансформира до усещане за цялостност, самоконтрол и равновесие. SE помага за цялостното регулиране на нервната система и връщането на баланс в тялото. Въръща вътрешното усещане за комфорт и лекота, подсилва устойчивостта на нервната система, повишава жизнеността, равновесието и способността за активно участие в живота.



SE помага за цялостното регулиране на нервната система и въръщане на усещане за комфорт в тялото.



борба (fight), бягство (flight) и „замръзване“ (freeze)



ПЪТЯТ ДО СЕ: УРОК ОТ ЖИВОТНИТЕ

В търсене на отговора защо животните не демонстрират признаци на травма въпреки постоянната заплаха за живота им в дивата природа, д-р Левин изследва трите защитни биологични стратегии при животните, аналогични на тези при хората: борба (fight), бягство (flight) и „замръзване“ (freeze). Преследваното животно избира: борба или бягство. Ако обаче противникът е твърде силен, твърде бърз, то „замръзва“, претрувайки се на мъртво. След преминаване на опасността вцепененото диво животно се освобождава от натрупаната, но неизразходвана енергия за реакция чрез треперене, конвулсии и дълбоко дишане. Именно в анализа на третата биологична реакция в опита за оцеляване, „замръзването“, д-р Левин намира обяснение за последствията от травмата у човека.

„ЗАМРЪЗНАЛИЯТ“ ЧОВЕК

Борбата (fight), бягството (flight),
замръзване (freeze)

Когато борбата (fight) и бягството (flight) са невъзможни реакции, човекът се вцепенява (freeze), сякаш влиза в роля на мъртъв, за да бъде отминат от заплахата. След инцидента, огромната енергия, която е била подготвена за съпротива или изплъзване от опасността, трябва да има излаз от тялото, да се трансформира. Ако фазата на неподвижност не се прекъсне, тогава тази енергия остава в капан в тялото. То продължава да получава сигнали, че е атакувано и не е в безопасност. Точно тази задържана енергия става причина да започне развитието на симптоми, които дават сигнал, че нещо не е наред. Методът Somatic Experiencing® работи за постепенно, внимателно освобождаване на тази съхранена енергия и изключване на алармата за заплахата, която причинява различни психически и физически разстройства в организма. По този начин нервната система се връща обратно в регулация и нормален начин на работа.





СЪЩНОСТТА НА ТРАВМАТА

Травмата може да започне като шок от възприемане на заплаха за живота или като краен резултат на натрупващи се стресови преживявания.

И двата вида стрес могат сериозно да засегнат способността на човека да функционира леко, гъвкаво и адекватно. Травматичното следствие от събитието се корени в индивидуалната психическа реакция на интерпретираното като заплаха, силата на преживяното и това дали сме били подготвени за действие или събитието се е случило внезапно. Както и от продължаващи по-дълго стресови ситуации, които се натрупват във времето. Именно това причинява дисбаланс в нервната система. Травмата остава в нервната система, а не в събитието. Симптоми за травмиране могат да се появят години след самото събитие, без човекът да осъзнава причините за това.



ТЯЛОТО И ГЛАСЪТ НА ТРАВМАТА

Тялото помни травмата дори когато човекът – съзнателно или не – е потиснал спомена за нея или когато не може да намери думите за своето състояние. Somatic Experiencing® обаче не изисква възвръщане към причината за травмата, не търси липсващи детайли от историята на преживяното, не анализира тогавашните или настоящите моменти. Според д-р Левин подобни терапевтични практики биха могли да доведат до повторно травмиране, а не до желаното освобождаване от товара на случилото се. Вместо това, методът Somatic Experiencing® е насочен към телесните усещания свързани със събитието тук и сега; целта на терапевтичните сесии е да помогнат на човека да достигне до паметта на тялото и постепенно освобождаване на задържаната в нервната система енергия за защита.

ПОДХОДЪТ SE: ОТДОЛУ НАГОРЕ

SE предлага критерии за преценка къде е «заседнал» травмираният човек от гледна точка на реакциите за защита на нервната система: в борба, бягство или замръзване.

Методът предоставя клинични инструменти за разрешаване на тези фиксирани физиологични състояния. Подобно на другите подходи на соматичната терапия, Somatic Experiencing® работи с тялото за справяне с проблематичните (и то често физически) симптоми на травмата. Тоест подходът е отдолу нагоре; терапията търси и наблюдава усещанията, чувствата и физическите прояви, свързани с травмата в паметта на тялото. Целта на метода не е да анализира и да интерпретира спомените. Терапията Somatic Experiencing прилага подход отдолу нагоре, т.е. първо се справяме с усещанията в тялото и след това виждаме как това влияе върху чувствата и мислите.

ТИТРУВАНЕ: ДОЗИРАНОТО ЛЕЧЕНИЕ

Somatic Experiencing® изцелява, като активира вродената способност на тялото да регулира състоянията на нервна възбуда и интензивни емоции. Д-р Левин въвежда концепцията за титруване: бавното освобождаване на уловената в капана на травматичното събитие енергия по време на сеансите. По време на разговор по тема или проблем, избрани от клиента, терапевтичните техники на SE проследяват и овладяват усещанията на тялото, без да излизат от зоната на комфорт на клиента. Целта е завишена психическа устойчивост, регулиране на нервната система, завършване на започнатите, но незавършени процеси в тялото, освобождаване на натрупаната енергия, достигане до усещане за лекота и комфорт.

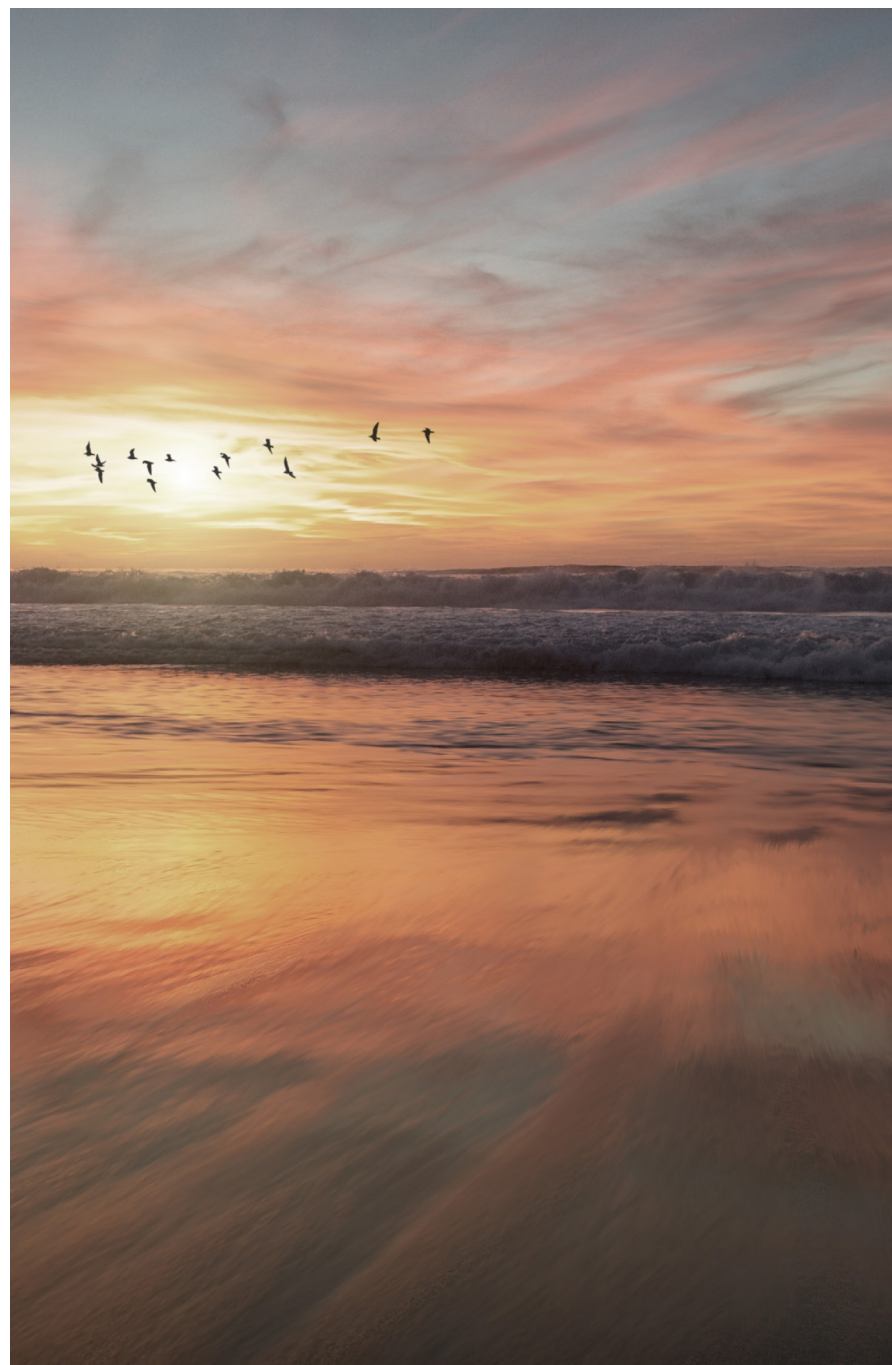


Травмата не е това, което ни се случва, а това, което държим вътре в себе си в отсъствието на състрадателен свидетел.

Д-р Питър А. Левин

ТРАВМИРАЩИ СЪБИТИЯ

- Война
- Тежко емоционално, физическо или сексуално малтретиране в детството;
- Преживяване или засвидетелстване на насилие;
- Травма при раждане (и за двамата – майката и бебето);
- Пренебрегване, предателство или изоставяне в детството;
- Внезапна загуба на близък човек;
- Тежки наранявания и заболявания;
- Природни бедствия като земетресения, урагани, пожари, наводнения;
- Автомобилни произшествия (дори и съвсем леки);
- Физически наранявания при инциденти (включително пагане от колело);
- Заболявания, особено включващи висока температура и натравяне на организма;
- Инвазивни медицински и дентални процедури (особено при деца, чиито движения са били ограничени по време на процедурата и/или са били под упойка);
- Продължително обездвижване особено в детството (например шиниране)
- Излагане на екстремни нива на температура - горещина или студ (особено при деца и бебета)
- Внезапни силни шумове (особено при деца и бебета);
- Други.





СИМПТОМИ НА ТРАВМИРАНОСТ

- Тревожност, фобии и панически атаки;
- Сърцебиене и задух;
- Тикове и неконтролируеми гримаси;
- Необясними реакции при обичайни явления;
- Пристрастяване (например към тютюнопушене, алкохол, храна);
- Превъзбуденост и свръхнедоверчивост;
- Изключителна чувствителност към светлината и шума;
- Безсъние и кошмари;
- Резки промени в настроението;
- Срам, ниска самооценка, депресивни състояния;
- Изтощение, хронична умора;
- Психосоматични заболявания – особено някои видове главоболие, мигрена, болки във врата и гърба;
- Храносмилателни разстройства;
- Проблеми с имунната система;
- Кожни проблеми;
- Целенасочено избягване на поведения, хора, места;
- Автоимунни заболявания;
- Фибромиалгия;
- Синдром на разгразнените черва;
- Проблеми на ендокринната система;
- Хормонални смущения;
- Други.

МОДЕЛ НА ЗДРАВА И УСТОЙЧИВА НЕРВНА СИСТЕМА СПОСОБНА ДА РЕГУЛИРА

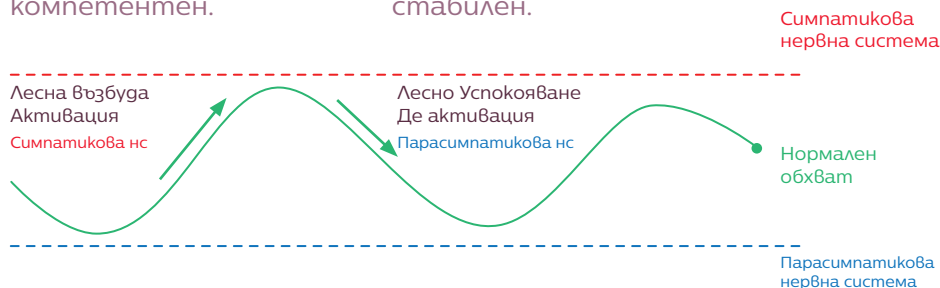
Симпатиковата и парасимпатиковата част на вегетативната, наричана още автономна нервна система, имат противоположно действие. Под действието на симпатиковите импулси организмът се мобилизира. Парасимпатиковата част е обратната на симпатиковата – забавя и успокоява процесите в организма. Somatic experiencing® преподава прости, мощни стратегии, които мобилизират вродените системи за самолечение на организма.

АЗ СЪМ

Отворен, любопитен, на разположение за връзка със заобикалящите, устойчив, компетентен.

АЗ СЕ ЧУВСТВАМ

Релаксиран, реагиращ по подходящ начин в ситуация, присъстващ, емоционално стабилен.



АЗ ИМАМ

Възможности и избор, разпознавам кога излизам извън функционалния си обхват и имам инструменти за връщане към стабилност.

АЗ ЗНАЯ

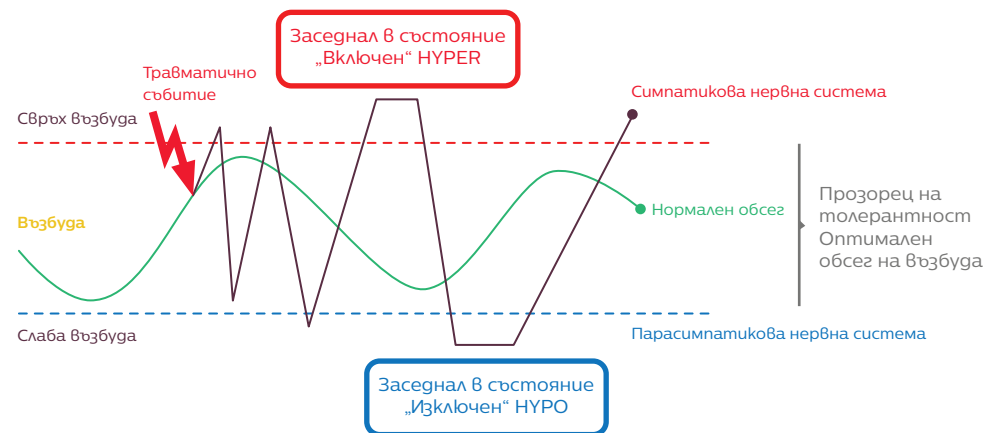
Кога да потърся подкрепа и кога не мога да се справя сам.

МОДЕЛ НА НЕРВНА СИСТЕМА ИЗВЪН ОБХВАТ НА СПОСОБНОСТ ЗА САМОРЕГУЛАЦИЯ

Когато енергията на стресово преживяване остане в капан в тялото, това може да доведе до симптоми на травматичен стрес, както е показано по-долу.

ЗАСЕДНАЛ В СЪСТОЯНИЕ „ВКЛЮЧЕН“

Безпокойство, хиперактивност, лесно стряскане, емоционална претовареност, невъзможност за отпускане, неуморност, свръх бдителност, проблеми с храносмилането, хронична болка, безсъние, ярост;

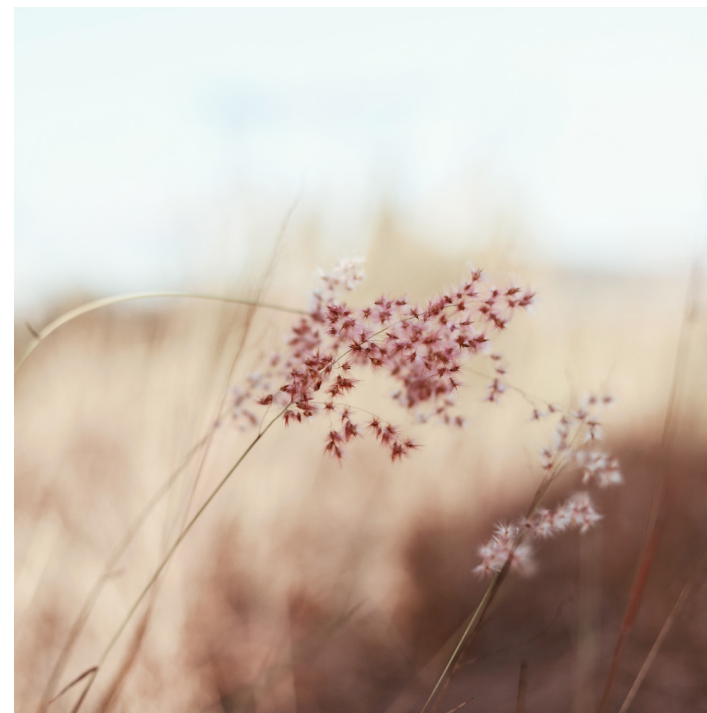


ЗАСЕДНАЛ В СЪСТОЯНИЕ „ИЗКЛЮЧЕН“

Депресия, липса на емоции, безчувственост, хронична умора, откъсване от средата, дисоциация (разединение), комплексен синдром, болка, ниско кръвно налягане, слабо храносмилане;

ПОЛЗИ ОТ SOMATIC EXPERIENCING®

- Освобождаване от физическите и емоционалните негативни последици от травма и посттравматичен стрес;
- Завършване на започнатите, но прекъснати отговори на защита в тялото и в нервната система ;
- Възстановяване на равновесието и устойчивост на нервната система;
- Постепенен процес на работа, съобразен с поносимостта и възможностите на клиента;
- Развиване на капацитет за саморегулация;
- Повишаване на устойчивостта на нервната система и способност за справяне в стресови ситуации;
- Понижаване на нивата на напрежение, раздразнителност и гняв;
- Възвръщане на усещането за лекота, комфорт и баланс
- Научаване на техники, с които бързо и лесно да се справим с негативни емоционални и психически състояния;
- Развиване на умения за самоуспокояване в ситуации на стрес;
- Сигурен метод за лечение, по време на който се избягва повторното травмиране;
- Травматичните спомени се приближават индиректно и постепенно, така че възбудата да остане на управляемо и поносимо ниво;



„Аз вярвам, че травмата е не само лечима, но и че лечебният процес може да бъде катализатор за дълбоко събуждане- отваряне на портал към емоционална и истинска трансформация.“

Д-р Питър А. Левин



SOMATIC EXPERIENCING® ТЕРАПЕВТ

БОРЯНА МОМЕРИН

Казвам се Боряна Момерин, преминавайки през своя личен път на израстване, имах шанса да срещна Somatic Experiencing терапията през 2013г. . Лично изпитах какво може да направи този метод за възстановяване на душевното здраве и равновесието у човека и осъществи най-важната среща в живота си- като срещне себе си и силата заложена вътре в него. Бях поразена от резултатите в лекуването на моите лични травми и възвръщането на баланс и регулация в тялото ми. Това ме вдъхнови да поема по пътя на професионално обучение, за да помогна това знание да бъде пренесено в България и да достигне до повече хора, които се нуждаят от него. В момента сме само три българките в света, които работим терапията Somatic Experiencing.

Идвам от друга професионална сфера затова преди да започна обучението си в Somatic Experiencing трябваше да получа специализирана подготовка, свързана с човешкото тяло и/или психика. За тази цел завърших специалностите „Рефлексотерапия“ и „Масаж терапия“ към НСА. Обучението ми в Лондон и Единбург започна през 2017 г. и завършва през май 2020 г. От две години насам имам терапевтична практика под наблюдението и консултативната

помощ на SE преподаватели. Помогнах за осъществяването на първия SE въвеждащ семинар в България през октомври 2019 г. пред терапевти и студенти на БИНАП (Български Институт по Неорайхянска Аналитична Психотерапия) и участвах на него като SE асистент.

В края на май 2020 г. започвам двугодишен курс в NARM (Neuro Affective Relational Model), терапевтичен метод за лечение на травма в ранното детско развитие и травма на привързаността в Брюксел, Белгия. Едновременно с обучението в SE и NARM осъществявам и магистратура „Психологично консултиране“ към БСУ.

Имам честта да бъда обучавана от ученици и сътрудници на Питър Левин, както и от самия него. Наред със своята терапевтична практика, мнозина от тях участват в хуманитарни мисии, подпомагащи пострадали от най-тежки природни бедствия и военни конфликти по света. Те станаха мои учители по човечност, толерантност и висок професионализъм. Аз съм поела от тяхната увереност, че човек има силите да излекува духа си и след най-тежките удари на съдбата.

Както своите учители, аз също вярваме, че травмата не обрича човека на безнадеждно съществуване. Вслушвайки се в гласа на тялото, разполагаме с инструменти, с които да го лекуваме.

Като SE терапевт, съм щастлива, че мога да бъда част от процеса на възвръщане на равновесието у клиентите си, чрез свързване със заложената в самите тях мъдрост на природата и силата на духа им.

За мен ще бъде чест да работя с Вас и да споделя знанията си за Somatic Experiencing. Надявам се да Ви науча на умения, с които да намалите влиянието на стреса в ежедневието, както и да постигнете повече баланс, радост и удовлетворение в живота си.

Необходими са сила и смелост, за да изследвате собствено си съзнание и да го освободите от това, което го травмира. Чувствам се привилегирована да Ви подкрепя в постигането на тази цел.





*Boryana*MOMERIN



SOMATIC EXPERIENCING®
ТЕРАПЕВТ

Boryanamomerin.com
boryana.momerin@gmail.com