



Fot. Radek Zawadzki

JOGA

Joga świadoma traumy. „Osoby z traumą zazwyczaj chcą się od ciała odgrodzić”, mówi

REKLAMA

Carolina Const

„Stwarzamy im możliwość do tego, by sami mogli wybrać. Ale pamiętajmy, że dla osoby z traumą to stresujące doświadczenie, bo możliwe, że nigdy nie zadawały sobie pytania: Czego ja sama właściwie chcę?” – o pracy z uczestnikami jogi świadomej traumy mówi instruktorka Carolina Const.

Kamila Geodecka | 25.11.2020

Dla osób z traumą

możliwość dokonywania wyboru to coś nieoczywistego.

Czasami nawet cisza może ich przytłoczyć. Każde wypowiedane do nich słowo musi być konkretne i

wyważone. Z traumą trzeba walczyć w gabinetach psychoterapeutycznych, ale pomoc może przynieść także joga świadoma traumy. Wie o niej wszystko Carolina Const, pierwsza w Polsce certyfikowana instruktorka tej metody.



REKLAMA

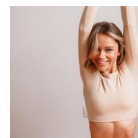
Książę Karol nawet po rozwodzie chciał mieć ostatnie zdanie

Najnowsze



Jak szybko zasnąć?
Najlepsze metody na bezsenność (i to, czego...)

Karolina Morełowska-Siluk



Jak zadbać o siebie bez wychodzenia z domu?
Niezawodny sposób!

Materiał partnera



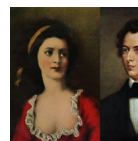
Świąteczne filmy, które zobaczysz na Netflixie i HBO Go

Kamila Geodecka



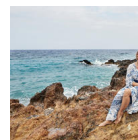
Bariera ochronna Twojej skóry? Zadbaj o nią z kosmetykami CeraVe!

Materiał partnera



Fryderyk Chopin i Delfina Potocka. Gdy umierał, śpiewała mu i...

Hanna Szczesiak



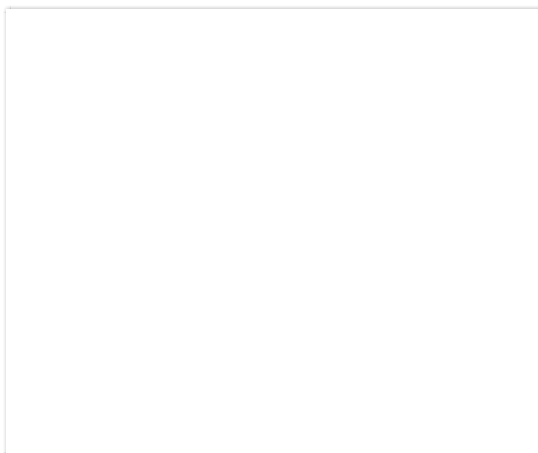
Bywała „frajerką”, ale nigdy ofiarą. Paulina Młynarska: „Mam taki...

Sylwia Arlak

Joga świadoma traumy

Kamila Geodecka:

Jak trauma objawia się w ciele?



Carolina Const, instruktorka jogi świadomej traumy:

Osoby z traumą często martwią się o

to, że ich ciało zachowuje się w dziwny sposób. Takie osoby mogą nie czuć dotyku, mogą mieć problemy z bliskością. W bezpiecznej sytuacji z partnerem mogą czuć zagrożenie, jednocześnie czując fascynację seksualną. Ale to zawsze jest tak pomieszane. Podkreślam to pomieszanie, bo u osób po traumie wiele skrajnych emocji miesza się ze sobą. Dodatkowo takie osoby często nie potrafią zlokalizować ani nazwać swoich emocji. A emocje są przecież konkretnymi wydarzeniami w ciele. Nasi klienci często nawykowo odłączają się od swojego ciała, na przykład za pomocą dysocjacji. Dysocjacja to taki proces mentalny, który pozwalał uciec, gdy nie było ucieczki w rzeczywistości. Pozostawało im wtedy wejście w ten inny stan świadomości.

REKLAMA

Dlatego staramy się pomóc im utrzymać swoje myśli tu i teraz – a w jodze świadomej traumy uważność to zawsze proces cielesny. Nie pozostawiamy im zbyt długiej ciszy, która może budzić niepokój. Mamy też świadomość tego, że osoby z traumą ponadprzeciętnie skanują środowisko, więc ich głowa nieustannie jest przestymulowana wszystkimi bodźcami z otoczenia. Nic dziwnego – do tej pory musiały odczytywać wszystko w otoczeniu i w oprawcy, bo to warunkowało ich przeżycie.

Dla kogo jest skierowana joga świadoma traumy?

Gdyby przyszedł do mnie ktoś, kto jedynie odczuwa stres, być może zмага się z **bezsensownością**, to raczej odesłałabym go na zajęcia z innego rodzaju jogi. Może takiej, która np. bardziej

skupia się na oddechu. W jodze świadomej traumy skupiamy się raczej na obserwacji tego oddechu, nie na odtwarzaniu sztywnych technik. Tę obserwację też staramy się dawkować, bo trauma potrafi być bardzo



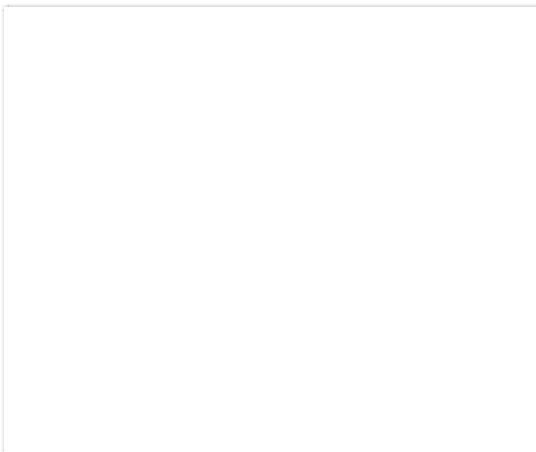
REKLAMA

trudnym i abstrakcyjnym doświadczeniem, które zamiast sprowadzać nas do własnego ciała, powoduje takie reakcje lękowe lub dysocjacyjne, które odłączają nas od świata i powodują, że oddalamy się od obecności tu i teraz.

Jak pracuje się z ciałem osoby, która przeszła traumę?

Głównie skupiamy się na budowaniu kompetencji głębokiego czucia ciała (interocepcji) oraz stwarzaniu możliwie jak największej liczby okazji do podejmowania wyboru. Jednocześnie stopniujemy jego otwartość i napięcie, żeby wyborem nie przytłoczyć. Wiele osób z traumą doznawało niewyobrażalnego braku wyboru, więc nasi uczestnicy potrafią się czasem na nas nieźle zdenerwować, bo nie mówimy im, czego od nich wymagamy czy też co jest według nas perfekcyjnym wyrazem danej asany.

Stwarzamy im możliwość do tego, by sami mogli wybrać. Ale pamiętajmy, że dla osoby z traumą to bardzo stresujące doświadczenie, bo możliwe, że nigdy nie zadawały sobie pytania: „Czego ja sama właściwie



REKLAMA

chcę?”. W traumatycznym środowisku mogło być ono zbędne i niewarte ich energii, w końcu tyle jej zużywało samo przetrwanie z oprawcą. Wyrażanie swoich potrzeb mogło też wiązać się z ich ignorowaniem, zawodem lub wręcz agresją.

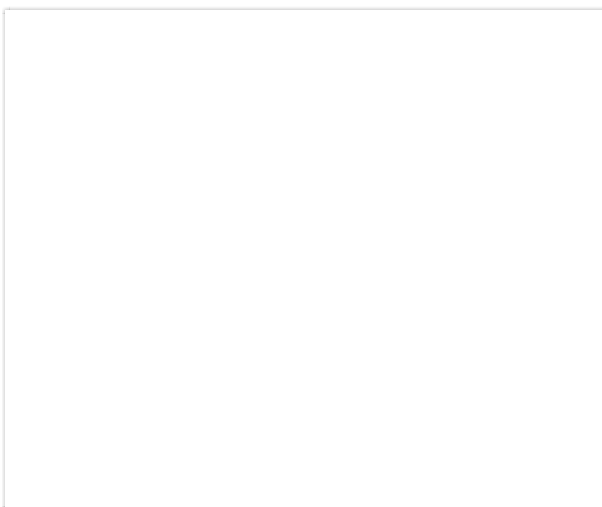
Czy joga świadomej traumy bazuje na praktykach innych typów jogi?

Bazujemy na praktyce hatha-jogi, czyli pozycjach i ruchach w ciele oraz kierowaniu oddechem i uwagą. I te wszystkie elementy istnieją w jodze świadomej traumy. Ale my mamy też parę bazowych wytycznych: na przykład zawsze mamy zamknięte grupy. Ktoś może zrezygnować, ale nikt nowy do grupy nie dochodzi.

Staramy się też ograniczyć liczbę elementów zmiennych w trakcie cyklu. Przykładowo, jeśli zaczynamy sekwencją asan na początku, to kolejne zajęcia też rozpoczynamy od tej sekwencji i następnie ją rozbudowujemy, dodajemy inne elementy. Może być to przykładowo sekwencja od przejścia z pozycji siedzących na krześle do pozycji stojących i siedzących na podłodze. Potem jest jakaś pozycja zamykająca – tej pozycji nie nazywamy relaksacyjną, bo dla osób po traumie relaks może być czymś trudnym. Akceptujemy to i rozumiemy, nie narzucamy naszą narracją żadnych doświadczeń.

Czytaj

też: Hatha-joga:



REKLAMA

najpopularniejsze style – dobierz do swojego temperamentu i oczekiwań

Doświadczeń i ruchów?

Tak, w każdej asanie każdy uczestnik może dokonać własnego wyboru. To jest wyjątkowe. I dlatego nie chcemy tworzyć dużych grup. Są ludzie, którzy nie tolerują nieznanym sobie ludzi w zbyt bliskiej odległości lub dźwięku oddechu gdzieś obok siebie, bo z różnych powodów budzi to ich niepokój. A niemożliwe jest skorzystanie z dobrodziejstw jogi czy w ogóle

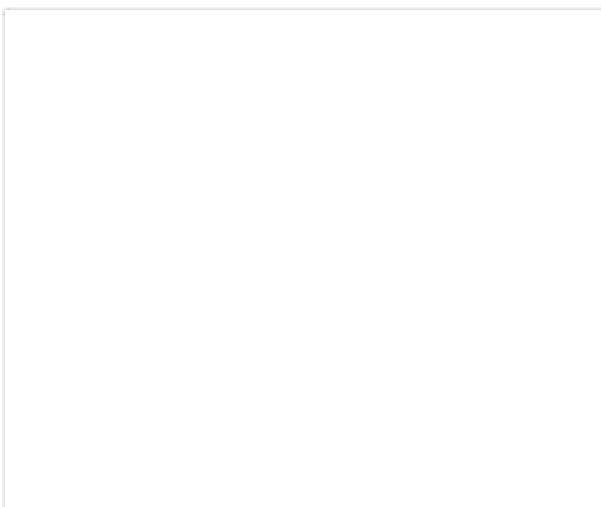


REKLAMA

jakiegokolwiek działania terapeutyczne, jeśli najpierw nie czujemy się bezpiecznie.

W obrębie każdej asany dajemy każdemu uczestnikowi możliwości, które również są bardzo konkretne, przynajmniej na początku. Dajemy możliwości wyborów – od tych najmniej złożonych do coraz bardziej wymagających. Ćwiczenie wyborów ma na celu bezpośrednio doświadczenie w ciele, że są one dostępne i że będą szanowane. Możemy też doświadczyć, że swoim wyborem możemy mieć wpływ na to, co czujemy w ciele. W każdej chwili dnia takie wybory mogą być również przez nas podejmowane, dla niektórych naszych uczestników to doświadczenie okazuje się przełomowe.

W trakcie zajęć każdy może również wyjść – to też jest wybór. Są także osoby, które pierwsze zajęcia spędzają, siedząc i przyglądając się reszcie grupy. W taki sposób dostosowują się do otoczenia.



REKLAMA

Dołączają, kiedy same poczują się wystarczająco bezpiecznie i komfortowo.

Jak wygląda komunikacja w czasie takich zajęć? Musi być bardzo uważna, prawda?

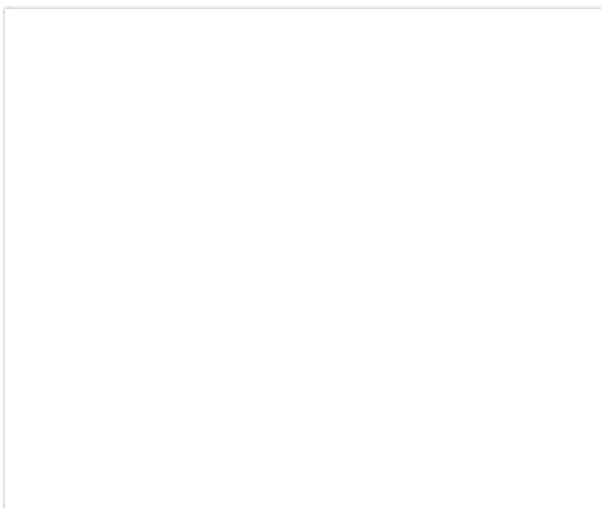
Trzeba zwracać uwagę na każde wypowiedziane słowo, jeśli ta komunikacja ma być terapeutyczna i niepowielająca traumatycznych wzorców. Dbamy o przystępność i absolutną neutralność języka i to się tyczy także tego, że nie używamy prawie w ogóle przymiotników, które mogłyby sugerować komuś jakiegokolwiek doświadczenie czy preferencje prowadzącego. Nie mówimy, że coś można zrobić „dalej”, bo to sugerowałoby, że „dalej” oznacza coś bardziej zaawansowanego. A wiemy, że osoby w traumie czasami są odłączone od swojego ciała i mogą nie czuć bólu, chociaż o tym nie wiedzą. Mogą też porzucić własne aktualne potrzeby, żeby zadowolić prowadzącego, w końcu na takim zadowalaniu i zorientowaniu

na zewnątrz mogło polegać ich przetrwanie.

Dlatego właśnie wszystko w tej jodze jest tak stopniowane. Jest to ważne zwłaszcza wtedy, gdy ciało wymyka się naszej kontroli. Trauma rzadko kiedy występuje sama. Często towarzyszą jej depresja lub objawy lękowe, które na własny sposób wpływają na nasze ciało. Nic więc dziwnego, że wolimy się wówczas od ciała odgradzić. Czujemy się po prostu bezpieczniej poza nim.

I stąd ta ogromna konkretność?

Język musi być konkretny, bo abstrakcyjne pojęcia w odniesieniu do ciała bywają dla ludzi z traumą trudne do zrozumienia lub



REKLAMA

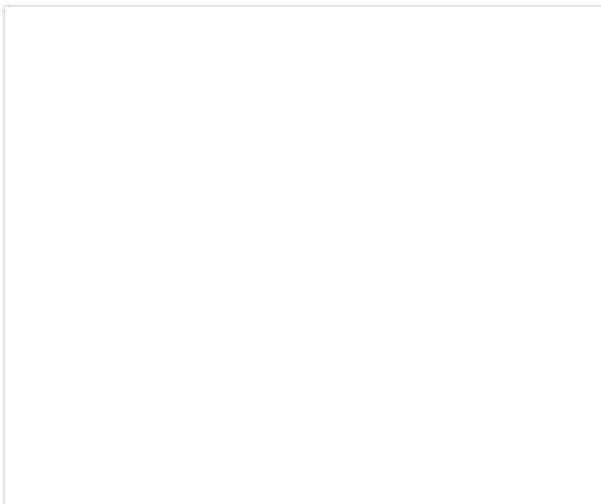
wyzwalają spiralę myśli. A jeśli damy osobie z traumą możliwość do odpłynięcia w swojej głowie, to ona odpłynie. I kiedy zrozumie, że odpłynęła, wróci do zajęć i zobaczy, że jest gdzieś z tyłu, że grupa już robi kolejne ćwiczenia, może jeszcze dorzucić sobie poczucie winy i wstydu. Staramy się zapobiec takim scenariuszom.

Czytaj także: Depresja maskowana może trwać latami i skazywać nas na niewidoczne cierpienie

Czy na zajęciach jogi świadomej traumy uczestnicy cokolwiek mówią?

Na ogół podczas zajęć nie rozmawiamy ani nie nadajemy znaczeń czy wartości różnym przeżyciom, chociaż po zajęciach zawsze mile widzimy wiadomości zwrotne – to metoda, która na każdym etapie mocno opiera się o bezpośrednie doświadczenia uczestników. Przed rozpoczęciem cyklu zajęć uczestnik odbywa jednak rozmowę z prowadzącą, czyli ze mną. Zazwyczaj proszę o kontakt do psychologa lub psychoterapeuty i z nim rozmawiam. Wszystko po to, żeby odciążyć osobę z traumą. Żeby ona nie musiała mówić o swoich przeżyciach.

Jeśli uczestnik woli, bym nie rozmawiała z jego terapeutą, przeprowadzam krótki wywiad. Nie jest to żadna pogłębiona analiza, chodzi jedynie o zobaczenie, czy jest to bezpieczny



REKLAMA

moment dla uczestnika. Czy jest to odpowiedni moment na to, by mógł podjąć taką pracę. I czy taka osoba ma odpowiednie wsparcie. Bo praca w ciele po traumie często jest na początku w jakimś stopniu destabilizująca.

W jaki sposób praktyka tego typu jogi wpływa na objawy traumy u uczestników?

Każdy, najmniejszy element zajęć – od ich formuły po komunikację werbalną i niewerbalną – ma charakter przeciwaumatyczny, czyli jego cechy są przeciwstawne do tych, które charakteryzują traumę, jak np. przymus, brak wyboru, naruszanie osobistych granic, porzucanie siebie, odłączenie od swojego ciała, popadanie w obronne automatyzmy. W jodze świadomej traumy wszystko, co dzieje się na zajęciach, sprowadzane jest do ciała. Chcemy, by nasi klienci połączyli doznania w ciele z konkretnymi akcjami, które w nich zachodzą. Następnie ukonkretniamy to wszystko, co dzieje się w ciele, i rozbijamy każde działanie na bardzo małe kroki.

Gdy widzimy, że nasze działania rozbite na małe kroki są efektem konkretnych wyborów, to możemy się nad nimi zatrzymać. I może osoba z traumą odważy się pobyć z takim wrażeniem dłużej. Może nie na początku, ale po paru zajęciach. Może będzie chciała do tego wrócić. Wtedy przekonujemy się, że te wszystkie wrażenia, kiedy już je nazwiemy i zlokalizujemy, nie są aż tak niekontrolowane. Zaczynami być świadomi tego, że zdarzenia w naszym ciele mogą wiązać się z jakąś emocją, na przykład przy podnoszeniu dłoni, gdy mięśnie rozluźniają się albo napinają. I to już jest coś bardzo konkretnego, nad czym można pracować, również w gabinecie psychoterapeutycznym.