



## **Τι είναι η Γιόγκα σε σχέση με το Ψυχικό Τραύμα (Trauma informed Yoga)**

### **Τι είναι το Τραύμα**

*Οι αντίξοες, ψυχοπιεστικές συνθήκες και γεγονότα, μπορούν να οδηγήσουν κάποιους ανθρώπους στο να αναπτύξουν έντονα δυσφορικά συμπτώματα, τα οποία να έχουν σαν αποτέλεσμα την εμφάνισή της τραυματικής εμπειρίας σε αυτούς.*

*Υπό αυτό το πρίσμα, το τραύμα είναι κάθε βαθιά δυσφορική ή δυσάρεστη εμπειρία που κατακλύζει την ικανότητα ενός ατόμου να ανταπεξέλθει.*

Μπορεί να περιλαμβάνει εμπειρίες όπως:

- Οικογενειακή βία
- Ρατσισμός ή διάφορες μορφές διακρίσεων
- Χρόνιες ασθένειες ή ιατρικές επεμβατικές διαδικασίες για μερικούς ασθενείς
- Συνεχής έλλειψη βασικών πόρων όπως τροφή και στέγη
- Απώλεια αγαπημένου προσώπου
- Ένας γονέας που αδυνατεί συναισθηματικά να είναι διαθέσιμος
- Διαζύγιο
- Συναισθηματική κακοποίηση
- Φυσικές καταστροφές
- Ζώντας με κάποιον με προβλήματα εξάρτησης
- Και αμέτρητα άλλα παραδείγματα

Το τραύμα μπορεί επίσης να περιλαμβάνει το δευτερογενές τραυματικό στρες (είναι η συναισθηματική πίεση που προκύπτει όταν ένα άτομο ακούει ή βλέπει τις τραυματικές εμπειρίες ενός άλλου από πρώτο χέρι).

Εδώ αναφερόμαστε σε έμμεση έκθεση σε τραυματικό γεγονός, όπως π.χ. ένας κοινωνικός λειτουργός της υπηρεσίας πρόνοιας που λαμβάνει αναφορές για κακοποίηση.

**Πώς το τραύμα επηρεάζει τον εγκέφαλο και το σώμα.**

Το τραύμα αφήνει ένα μόνιμο αποτύπωμα στο νου, στο σώμα και τον εγκέφαλο απορυθμίζοντας το νευρικό σύστημα.

Παρόλο που ο αντίκτυπος διαφορετικών τύπων τραύματος μπορεί να ποικίλλει, το σώμα απορροφά την τραυματική εμπειρία. Εάν ένα άτομο βιώσει ένα τραυματικό συμβάν, το σώμα προστατεύεται αυτόματα μέσω του ενστίκτου της αυτοσυντήρησης. Το ένστικτο αυτό μεταξύ άλλων, οδηγεί στην ενεργοποίηση του αμυντικού μηχανισμού επιβίωσης ή αλλιώς του αυτόνομου μηχανισμού του στρες «Μάχη, Φυγή, ή Πάγωμα» (fight, flight or freeze).

Ο σκοπός αυτής της φυσιολογικής αντίδρασης είναι να μας βοηθήσει να ανταπεξέλθουμε στην απειλή (φυσική ή μη) που χρειάζεται να αντιμετωπίσουμε. Αυτή η αντίδραση αποθηκεύεται στο νευρικό σύστημα ως ορμονολογική απόκριση στρες, ακόμη και όταν οι πιθανές απειλές έχουν επιλυθεί.

Τα άτομα τα οποία έχουν υποστεί ψυχικό τραύμα συχνά βιώνουν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις από την αποθηκευμένη ορμονολογική απόκριση στρες όπως: γενικευμένο άγχος, υπερδιέγερση, υπερ-επαγρύπνηση, μούδιασμα, διάσπαση και συναισθηματική απορρύθμιση.

Οι τραυματικές εμπειρίες έχουν ως αποτέλεσμα μια θεμελιώδη αναδιοργάνωση του τρόπου με τον οποίο το μυαλό και το σώμα διαχειρίζονται τις αντιλήψεις (εξωτερικές από το περιβάλλον και εσωτερικές από τον οργανισμό μας) και συγκεκριμένες αλλαγές συμβαίνουν στον εγκέφαλο. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

- Αρκετά άτομα που είχαν τραυματικές εμπειρίες τείνουν να βάζουν τον εαυτό τους σε λειτουργία «μάχης, φυγής ή παγώματος» σε πολλές καταστάσεις που δεν αποτελούν πραγματική απειλή. Είναι πιο πιθανό να βιώνουν υπερδιέγερση, υπερ-επαγρύπνηση και αυξημένες ορμόνες του στρες.
- Οι τραυματικές αναμνήσεις είναι κατακερματισμένες και ενώ τα άτομα μπορεί να εξιστορούν τις τραυματικές μνήμες, σπάνια αυτές αποτυπώνουν το εσωτερικό βίωμα. Με αποτέλεσμα η θεραπεία μέσω λόγου από μόνη της μπορεί να έχει περιορισμούς ως προς την θεραπεία τραύματος.
- Οι τραυματικές εμπειρίες αποθηκεύονται σπλαχνικά, επομένως δουλεύοντας μέσω του σώματος και της κίνησης είναι πολύ βοηθητικό για να μπορέσουν τα άτομα αυτά να ανακτήσουν τον έλεγχο της του σώματος τους.

## **Πώς μπορεί η γιόγκα να βοηθήσει στην επούλωση του ψυχικού τραύματος;**

Η γιόγκα μπορεί να βοηθήσει στην ρύθμιση του νευρικού συστήματος καθώς οι συμμετέχοντες:

- αρχίζουν να «κατοικούν» στο σώμα τους και τους βοηθά να αυξήσουν την επίγνωση τους.
- αναπτύσσουν την επίγνωση της αναπνοής και τις δεξιότητες για να ρυθμίσουν την αναπνοή και τα συναισθήματά τους.
- αρχίζουν να καλλιεργούν μια αίσθηση περιέργειας για τις εσωτερικές τους εμπειρίες (ενδοδεκτική αντίληψη).
- μαθαίνουν να κινούνται μέσα στο «παράθυρο ανοχής τους», τη βέλτιστη ζώνη στην οποία μπορούν να λειτουργήσουν και να ενσωματώσουν νέες πληροφορίες πιο αποτελεσματικά.

- αποκτούν πρόσβαση στον «εσωτερικό χώρο» μέσα τους για να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν την πιθανή εσωτερική δυσφορία και τις προκλήσεις της καθημερινότητας.

### **Τι είναι η γιόγκα σε σχέση με το ψυχικό τραύμα;**

*Η γιόγκα με ενημέρωση για το τραύμα είναι μια προσέγγιση για τη δημιουργία ενός ασφαλούς, υποστηρικτικού χώρου στον οποίο οι συμμετέχοντες προσκαλούνται μέσω μη κατευθυντικής γλώσσας που τους δίνει την ευχέρεια των επιλογών να διερευνήσουν τη σωματική τους εμπειρία.*

Αν και πολλά μαθήματα γιόγκα μπορεί να είναι ωφέλιμα, δεν είναι όλα στραμμένα στην κατανόηση του τραύματος και τις ιδιαιτερότητες που έχει η διαχείρισή του.

Παρακάτω παρατίθενται μερικές από τις βασικές κατευθυντήριες αρχές της γιόγκα με ενημέρωση για το τραύμα.

### **8 Αρχές της γιόγκα σε σχέση με το ψυχικό τραύμα.**

1. Υποθέτουμε ότι όποιος έρχεται να συμμετάσχει μπορεί να έχει βιώσει κάποιου είδους τραύμα, επομένως η γιόγκα διδάσκεται με τρόπο ευαίσθητο στο τραύμα ανεξάρτητα από το ποιος εμφανίζεται.
2. Αναγνωρίζονται οι συμμετέχοντες ως ειδικοί στο σώμα τους και στις εμπειρίες τους.
3. Υπενθυμίζεται τακτικά στους συμμετέχοντες η προσωπική τους δυνατότητα επιλογής στη στάση του σώματός τους, στην κίνηση, και στην αναπνοή.
4. Γίνεται προσπάθεια διασφάλισης ότι οι τάξεις είναι προσβάσιμες, διδάσκοντας στάσεις και εύρος κίνησης που είναι διαθέσιμα σε όλους.
5. Διδάσκονται φόρμες, κινήσεις και τρόποι αναπνοής που είναι ήπιες, αργές και διευκολύνουν την ηρεμία. Ο τρόπος που δομούνται τα μαθήματα είναι για να υπάρξει χώρος για κινήσεις όπου οι συμμετέχοντες βρίσκουν τον δικό τους ρυθμό.
6. Στόχος είναι η ελαχιστοποίηση της περιβαλλοντικής διέγερσης (χαμηλή ambient μουσική ή καθόλου μουσική, χωρίς μυρωδιές, ηρεμιστικά φώτα, κ.λπ.).
7. Χρησιμοποιείται η γλώσσα της διερεύνησης για να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχοντες να εξερευνήσουν την κίνηση και την ακινησία, αισθανόμενοι άνετα στο σημείο που βρίσκονται αντί να χρησιμοποιείται κατευθυντικό λεξιλόγιο.
8. Δεν χρησιμοποιούνται πρακτικές όπως το άγγιγμα. Σε αυτό υπάρχουν εξαιρέσεις, όπου χρησιμοποιείται η βοήθεια με τα χέρια με πλήρη άδεια του συμμετέχοντος και σαφή, υποστηρικτικό σκοπό.

### **Η γιόγκα μας βοηθά να επανεκπαιδέσουμε το σώμα και τον εγκέφαλο ώστε να νιώθουμε ασφαλείς.**

- Η γιόγκα ενισχύει την εσωτερική μας ικανότητά για αυτορρύθμιση (διαχείριση της συμπεριφοράς, των συναισθημάτων και των σκέψεων μας) και βοηθά να αναπτύξουμε αισθητηριακή επίγνωση στο σώμα μας. Καθώς μαθαίνουμε να παρατηρούμε τι συμβαίνει στο νου και στο σώμα, η επίγνωσή μας αυξάνεται

δίνοντάς μας την ευκαιρία να επανασυνδεθούμε διακριτικά με τη «σοφία» του σώματος.

- Αναδημιουργούμε ένα αίσθημα ασφάλειας στο σώμα και μέσα από αυτό έχουμε τη δυνατότητα να ρυθμίσουμε τα συναισθήματα.
- Δεδομένου ότι ο ρόλος της γιόγκα είναι να αυξήσει την αισθητηριακή μας επίγνωση, προσδευτικά μειώνεται η ανασφάλεια και η υπερδιέγερση, μαθαίνουμε να απελευθερώνουμε το άγχος, να ενεργοποιούμε την ενδοδεκτική αντίληψη (την αίσθηση που είναι υπεύθυνη για την εσωτερική ρύθμιση του οργανισμού μας) και βοηθά να εκπαιδεύουμε εκ νέου τη σύνδεση νου-σώματος.
- Επιπλέον, η επίγνωση της αναπνοής και η επιμήκυνση της εκπνοής βοηθά στην ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος, του τμήματος του αυτόνομου νευρικού μας συστήματος που ηρεμεί τον νου επιτρέποντάς μας να βιώσουμε την παρούσα στιγμή.
- Όταν γινόμαστε φίλοι με το σώμα μας, το αποτέλεσμα είναι η ανακούφιση και ξεκούραση.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η γιόγκα με ενημέρωση για το ψυχικό τραύμα δεν υποκαθιστά την ψυχοθεραπεία. Είναι όμως μια συμπληρωματική, βαθιά βοηθητική, μέθοδος μαζί με την ψυχοθεραπεία στη θεραπεία τραύματος και μπορεί να γίνει ένα εξαιρετικό εργαλείο για την αύξηση της ευελιξίας του νου και του σώματος.