



ОТ ОЦЕЛЯВАНЕ КЪМ ОЦЯЛОСТЯВАНЕ

*Пътят на разбронирването. Освобождаването на
тялото от оковите на вината и срама*

Теодора Иванова

ТАРА

Соматичен практик • Метод ТАРА

Съдържание

1. Тялото ти крещи, докато ти стискаш езика зад зъбите

Защо някои неща могат да изглеждат като характер, но всъщност показват, че живееш в режим на оцеляване?

2. Анатомия на оцеляването

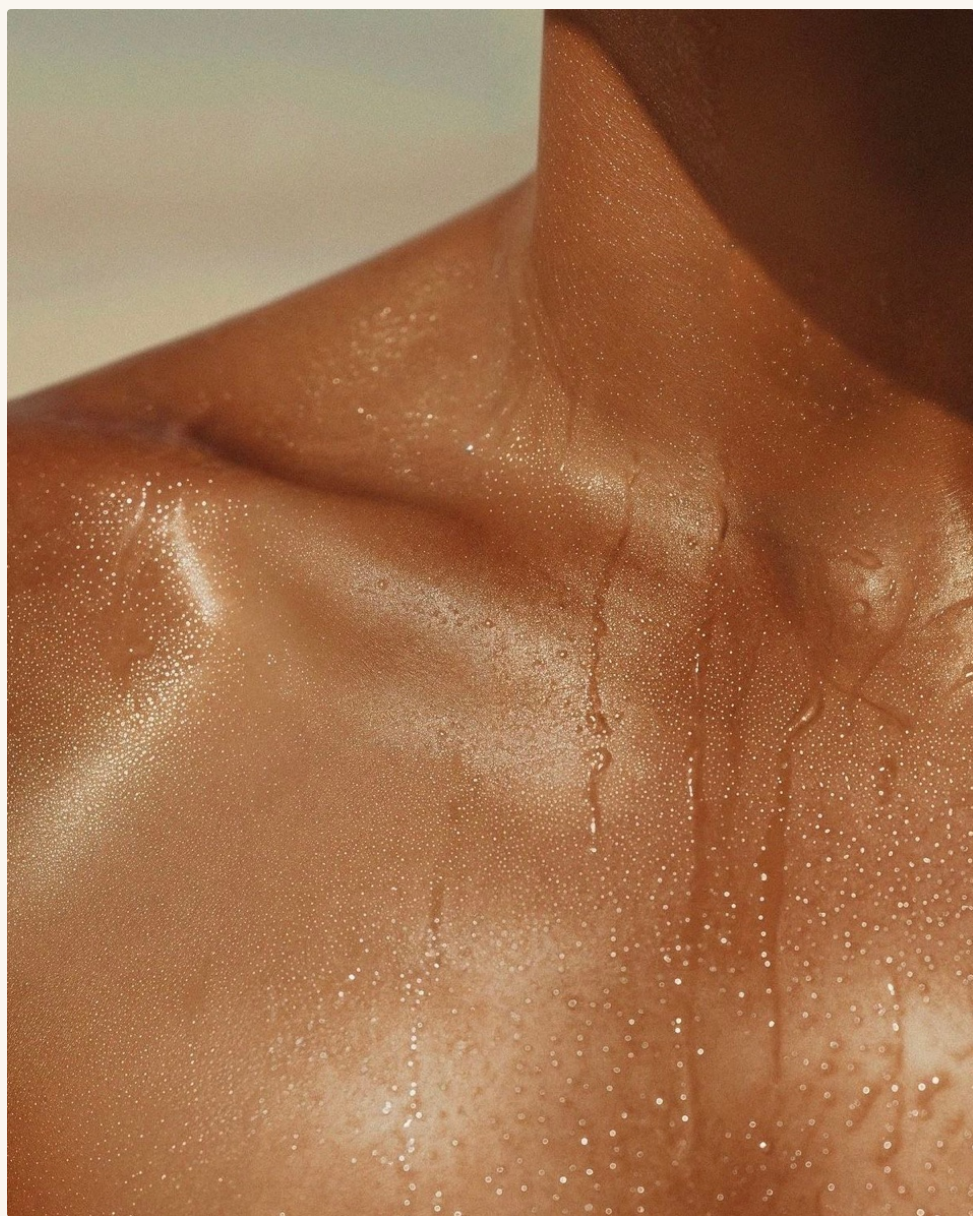
Травма. Емоция. Нервна система. Тяло.

3. Карта на травмата

Мускулните стягания, бронята и вътрешният потенциал, които крият те.

4. Пътят към разбронирването

От оцеляване към живот в наслада.



Глава първа

Тялото ти крещи, докато ти стискаш езика заг зъбите

Защо някои неща могат да изглеждат като характер, но всъщност показват, че живееш в режим на оцеляване?

Защо можеш правиш всичко за другите, но имаш трудност да назовеш твоите нужди?

Правиш, правиш, правиш. Притесняваш се, притесняваш се, притесняваш се.

Винаги присъстваш за другите — за техните нужди, за техните задачи. Там си за техните чувства. Готова си да се приспособиш към случващото се навън, да се свиеш още малко, уж временно. Да се адаптираш.

Усещаш ли чувството за вина, пропито в мускулите ти? Чувството, че не правиш достатъчно. Че можеш да бъдеш по-добра майка. Че ако не беше казала онова изречение, нямаше да ядосаш мениджъра, партньора или приятелите си. Нямаше да се случи конфликт, за който ти все още се чувстваш виновна.

Отвън всичко изглежда наред при теб. Но тялото ти сякаш е "счупено". Направила си всички изследвания... и си получила отговора:

„Нищо ти няма.“ „На стресова основа е.“ „Почини си.“

Но тялото ти крещи. Крещи чрез болката, която изпитваш. Стягането и болката са единствените усещания, което можеш да почувстваш в тялото си напоследък.

Спомняш ли си кога за последно почувства нещо друго – Кога за последно спря и усети гъха си, чу туптенето на сърцето си?

Спиралата на вината

Изпробвала си всякакви видове тренировки и хранителни режими, но трудно успяваш да задържиш постоянството си. И чувстваш вина от това. Трудно успяваш да действаш с една и съща последователност за себе си, за собственото си добруване, както правиш за другите.

Дори 30 минути само за теб ти се виждат трудни. Виждат ти се опасни. Защо?

Защо умът ни — вътрешният критик — от една страна казва: Стига, спри вече да правиш всичко само за другите. Ти заслужаваш също, но от друга страна, ти пак не успяваш да направиш нищо само за теб, докато не стане твърде спешно и наложително?



Усещаш ли как се движиш в спиралата между супер активно, интензивно правене и пълна апатия, депресия и липса на енергия?

И това тежко чувство за вина е твой верен спътник. Страхът, че нещо лошо може да се случи.

Чувстваш се виновна, дори когато очевидно нямаш вина. Чувстваш се заплашена, когато опасност липсва. И най-малкият намек отвън е в състояние да активира отново цялата тази лавина.

Ключово послание

Вината, срамът, страхът — те не са чертите на твоя характер. Те са следи от нещо преживяно, което не е могло да бъде интегрирано, завършено и е останало затворено в тялото.



Глава втора

Анатомия на оцеляването

Как неинтегрираните преживявания се превръщат в мускулна броня

Вината, срамът, страхът, ужасът, отвращението... Ти все още ги усещаш в тялото като ехо от нещо минало, което умът отдавна е забравил. Но тялото помни

Усещаш ги като:

- Пронизваща болка в слепоочието
- Стягане в раменете и врата
- Топка в корема
- Гръбнак, който сякаш неусетно се превижда навътре
- Ходила, които не могат да стъпят здраво на земята
- Зъби, които стискаш
- Тежест в гърдите, която ти пречи да дишаш
- Топка в корема
- Ръце, застинали пред корема, и челюст, вечно леко стисната

Цялото това стягане изисква огромна телесна енергия. Тази енергия е насочена към задържане на емоциите, останали „заклещени“ в тялото — това са едни незавършени действия, замръзнали в мускулите.

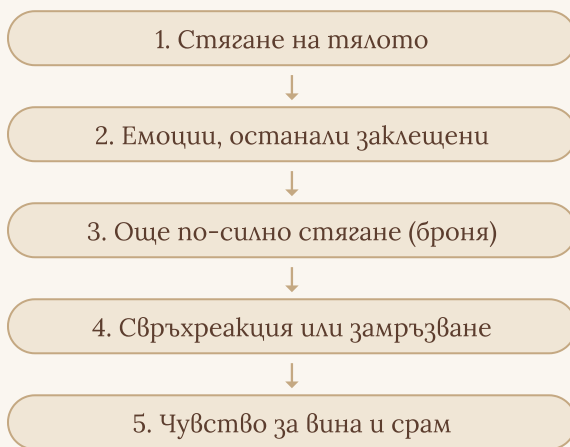
Когато чашата прелее

Понякога обаче тази енергия — тези емоции, които толкова силно се опитваш да стискаш зад зъбите си — излизат.

Излизат като необуздани реакции. Ако „другите“ са по-слаби или такива, пред които знаеш, че можеш да надвиеш, да изрази силата си — излизат като боен вик, скарване, „изпускане на нервите“ срещу детето, нецензурни думи към шофьорите, които не могат да чуят

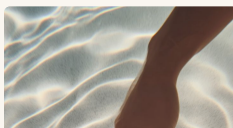
Но когато срещу теб застане авторитет, пред когото системата ти усеща, че не може да се опълчи — тялото ти „замръзва“. Изключва се. Ти се дисоциираш, погледът ти става празен. Не можеш да застанеш заг себе си.

Цикълът на оцеляването



и цикълът се повтаря

Това е цикълът на живот в режим на „оцеляване“ — потънал в чувство за вина, тревожност и паник атаки. Живот, далеч от това, за което сърцето ни копнее.



Емоция = Енергия в движение

Знаеш ли?

Думата „емоция“ идва от латинското E-motion — „енергия в движение“. Емоциите са биологични събития, не психологически слабости. Те са информация, която тялото изпраща, за да ни ориентира в живота.

Човешкото тяло е биологично създадено да преминава през вълната на емоцията — да я усети, да я обработи и да продължи напред. Благодарение на тази естествена способност, от хилядолетия хората успяваме да интегрираме дори тежки преживявания и да излезем от тях по-силни.

Но какво се случва днес? Качвайки се на вълната на силната емоция, ние никога не успяваме да слезем от нея. Шокът, желанието за битка или бягство — те остават дълбоко заключени в мускулите, в органите, във фасцията ни. И тогава вместо да живеем — оцеляваме.





Глава трета

Карта на травмата

Където се крие болката и защо „позитивното мислене“ не помага

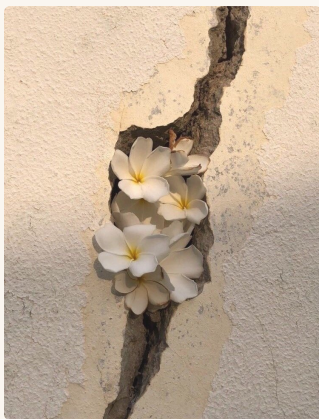
Кога тялото и умът ни регистрират нещо като травма?

Когато изживяваме събитие, за което нямаме ресурс — нито вътрешен, нито външен. Всяко събитие, което се случи твърде бързо, твърде неочаквано или в момент, в който сме твърде уязвими, активира симпатиковата нервна система в режим „Бий се или бягай“. А когато и това не помага — преминаваме в „Замръзване“ (шок).

Травмата не е нужно да бъде едно голямо, видимо събитие. Тя може да бъде цял житейски период, в който интегритетът ни е бил застрашен. От момента, в който сме растели в майчиния корем, до сегашния ден — всеки от нас носи следи от такива преживявания.

Основни източници на травмата

- **Шокова травма:** Инциденти, природни бедствия, физическо или вербално насилие.
- **Намрупан стрес:** Модерният начин на живот, хроничният ход, финансово притеснение, липса на почивка.
- **Медицинска травма:** Операции, анестезия или рутинни процедури, при които тялото се чувства застрашено.
- **Ранна и развитийна травма:** Най-честата и невидима форма — преживявания в утробата или преди 3-годишна възраст; липса на стабилна емоционална връзка с обгрижващите възрастни.



Трите режима на нервната система

Тези механизми са създадени да ни пазят! Но когато „заседнем“ в тях 24/7, те стават токсични. Виж долу как изглеждат тези състояния в ежедневието ни

БОРБА

- Внезапен гняв без явна причина или постоянно раздразнение
- Отбранителност и опити за доказване на правота
- Повишаване на тона, стискане на челюстта

БЯГСТВО

- Натрапчиво желание за ново начало, смяна на работа, връзка или обкръжение
- Запълване на времето с прекомерна заетост
- Бягство в скролване, работа или зависимости

ЗАМРЪЗВАНЕ

- Чувство за празнота, дисоциация от тялото, вцепененост
- Загуба на сексуално желание и желание за социално общуване

Цената, която плащаш

Тялото не е създадено да живее в режим на оцеляване постоянно. Когато го принудим да го прави то се чупи. И ти може би си усещала някои от следните неща

- **Физически:** Проблеми със съня, мигрена, фибромиалгия, хормонални нарушения, хранителни разстройства, хронична болка и умора.
- **Поведенчески:** Трудности в поставянето на граници, проблеми в интимността и сексуалността, трудности в комуникацията.
- **В развитието:** Постоянно отлагане, болен перфекционизъм, страх от провал, липса на вдъхновение.

Осъзнаване

Осъзнаването, че тези състояния са инстинкти за оцеляване а не лични дефекти е началото на процеса на изцеление и приемане.

Колко често изпитваш тези инстинкти за оцеляване през деня?
Веднъж? Няколко пъти? Или почти непрекъснато?





Глава четвърта

Пътят към разбронирването

От оцеляване към живеене: Как завършваме цикъла на незавършените и неинтегрирани преживявания ?

Защо говорим за всичко това? Защото пътят към трайната промяна минава първо през осъзнаването. Когато разбереш биологията на своите реакции, ти получаваш силата да ги промениш.

Но слушай ме добре тук тази промяна не се случва с още стягане. Не се случва с още воля. Опитала си го. Виждаш, че не работи. Тялото ти не разбира от заповеди, когато го е страх. То не може да се стегне още повече, за да се отпусне.

Трябва да проговорим на езика, който тялото разбира. Езикът на усещанията, на дишането, на древната ни биология. Езикът на безопасността

Как завършваме цикъла?

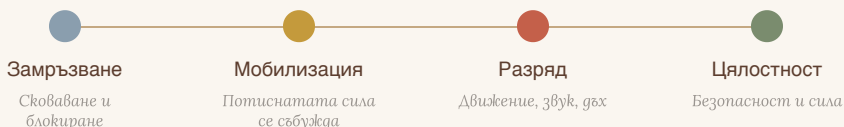
В природата, когато опасността отмине, животното се изтръсква от стреса, притреперва, мускулите се отпускат. То завършва цикъла на случващото се и остава в отпуснато бдително състояние. При нас хората обаче отръскването от страха не винаги е възможно, защото битката или бягството не винаги са налични опции. Често оставаме в ступора на страха, години наред и се опитваме да продължим напред, сякаш нищо не е станало.

Но тялото помни. Помни, че цикълът е останал незавършен. Че енергията за битка или бягство е още там - заклещена вече под бронята на замръзването.

И работата ни е нежно да позволим на тази енергия да премине. Да завършим действието, което някога е било спряно. Да се свържем с вътрешния си ресурс за ответна реакция, който някога не ни е бил наличен.

Чрез дишането. Чрез телесното движение. Чрез осъзнатото присъствие тук и сега. Чрез визуализацията и звука. Това не са просто техники това е силата, която имаме, за да интегрираме преживяното. Да го смелим, да си вземем мъдростта и опита и да го пуснем.

Пътят изглежда така:



- От замръзване и сковаване в което сега се намиращ...
- Към мобилизиране на потиснатата сила...
- Създаване на пространство на сигурност и удържане, в което разреждаме на заряда чрез движение, звук и дишане...
- До оцелях. Отпускане. Изтръзкване. Изтреперване
- И накрая до усещане за сила, спокойствие и цялостност.



Готова ли си за промяна?



Ако се припозна в тези страници знаеш, че имаш нужда от повече от прочит. Имаш нужда от реален опит. От пространство, в което тялото ти може да се почувства в безопасност и да направи това, което умее най-добре: да се изцели.

Ако чувстваш, че това, което прочете и усети има смисъл за теб. Каня те на **Индивидуална Соматична Сесия по метода ТАРА**. Там ще работим конкретно с твоята история, твоята нервна система през травма информиран подход, за да може тялото да почувства всичко, което има нужда през призмата на сигурността и личната сила. За да можеш ти да заживееш отново пълнокръвно, свързано и с удоволствие.

→ Запиши своята сесия **ТАРА** тук и ще получиш линк с покана за първа безплатна информативна сесия, в която ще ти разкажа повече

За мен Теодора Иванова



Казвам се Теодора и вече знам, че тялото не е противникът ни, то е нашия най-верен съюзник. И когато усеща сигурност, то знае как да се изцели.

Соматичната практика за мен лично отвори вратите към изцеляването на душата ми през тялото. Тръгнах по пътя на търсене на изцеление нуждаейки се просто от решение за постоянната мигрена, умора и други предружаващи хронични симптоми. Но стигнах много по-далеч, стигнах до корена на моите физически симптоми. И там намерих много повече от просто физическо облекчение. Намерих своята автентичност, своята сила, прегърнах своя гняв, свързах се със своята сексуалност и женственост по здравословен и подкрепящ начин. По пътя си срещнах невероятни учители, някои от които и в момента са мои ментори. Затова разбирам колко е важно човекът, който върви до теб да е преминал през своята дълбока трансформация, за да може да те придружи със знание, здрава емпатия, истинско присъствие, без осъждане и без бързане.

Методът ТАРА

Създадох метода ТАРА – Тяло, Автентичност, Регулация, Активация като интегративен подход, съчетаващ телесна работа, работа с гръх и подкрепяща среда за изследване на вътрешните усещания. Всеки от четирите стълба е важен. Заедно те създават условия, в които нервната система може да намери пътя назад към безопасност и удоволствие.

Образование и обучения

Аз съм сертифициран практик по телесно и тантрично разбронирание (Tantric Body De-armouring) по авторския метод на Андрю Бърнс световно признат сексолог и Bodyworker, под чиято менторска подкрепа работя в момента. Методът е травма-информиран, воден от клиента подход, работещ дълбоко с тялото чрез гръх, медитация и насочен натиск.

В момента завършвам следдипломна квалификация по Сексология в Медицински университет Пловдив и се обучавам в курс по Неорайхианска психотерапия с Петър Кралев , което задълбочава научната и клинична основа на практиката ми при работата с тялото, психиката и сексуалността.

Преминала съм обучения по Ненасилствена комуникация, Интегративно дишане (първи модул) и Кундалини йога всяко от тях е оставило своя отпечатък в начина, по който се срещам с клиентите си.

Преминала съм лична психотерапия със Стефи Божилова по метода на Естествената психотерапия

Всички мои сесии са под супервизията и менторство на Andrew Barnes, с когото имам подписан договор за лична менторска програма

Какво е важно за мен

Травма-информираността не като термин, а като начин на присъствие, виждане, приема и удържане. Вярвам в здравата емпатия, в ясните граници и в стойността на истинската свързаност. Важно ми е пространството, което създавам, да е такова, в което клиентът може да диша буквално и преносно.

Вярвам, че здравата сексуалност е наш свещен ресурс естествен регулатор на нервната система и извор на сила. Много от нас са се откъснали от нея заради травма, срам или културни внушения. Работата ми е да подкрепя пътя обратно към тялото, не с натиск, а с нежност и ясно присъствие.

Успоредно с практиката си се развивам и като софтуерен инженер в IT индустрията две сфери, които на пръв поглед изглеждат различни, но и в двете ме води едно и също: любопитство към системните подходи, внимание към детайла и желанието нещата да работят в синергия. Често всички, неинтегрирани емоции в тялото са нищо повече от едни бългове в системата, които ако успеем да разберем защо се получават, да ги проследим, ни дават възможността да направим системата в пъти по-добра.

С љубов,

Теодора - Тара

Знам пѣтя обратно в тялото, позволи ми да те придружа

tara.soul.engineer@gmail.com
www.obratnovtqlo.com