

Моє право на життя: коли весь світ руйнується

Коли ми стикаємося з травматичними подіями, такими як війна, наше життя перевертається з ніг на голову. Здається, що світ, який ми знали, розбився на друзки, і ніщо вже не буде як раніше. Ми можемо відчувати себе безпорадними, розбитими, спустошеними. Але навіть у найтемніші часи у нас завжди є право на життя і можливість вибору - не здаватися і рухатися далі.

Едіт Єва Егер, психотерапевт і колишня ув'язнена Аушвіца, на власному досвіді показує, що навіть у найжахливіших умовах ми можемо зберегти внутрішню свободу і гідність. У своїй книзі "Вибір" вона розповідає, як в концтаборі, перед обличчям голоду, хвороб і постійної загрози смерті, вона знаходила сили жити далі. Її секрет - у фокусуванні не на тому, чого вона не могла контролювати, а на тому, що було в її силах.

Егер розуміла, що не може змінити свої обставини, але може обирати, як на них реагувати. У моменти найбільшого відчаю вона подумки зверталась до добрих спогадів, до своїх талантів і мрій. Вона підтримувала інших дівчат, ділилася з ними тим, що в неї було. Так вона рятувала не лише своє життя, а й свою психіку.

Цей духовний спротив - урок для всіх нас, хто зараз переживає війну і руйнування. Ми не можемо контролювати ракети, але можемо свідомо обирати життя, навіть коли все навколо говорить про смерть.

Що це означає на практиці?

Насамперед, дозволити собі переживати весь спектр важких емоцій: горе, злість, страх. Наш мозок потребує часу, щоб опрацювати травму, і немає "правильного" чи "неправильного" способу це робити. Намагання придушити почуття лише поглиблюють стрес. Натомість, якщо ми даємо собі безпечний простір, щоб їх виразити - через слова, сльози, творчість, фізичну активність - ми поступово вивільняємось від їхнього тягара.

По-друге, важливо знаходити стабільність у хаосі. Навіть маленькі острівці безпеки і рутини дають нашому мозку сигнал, що життя триває. Це може бути щоденна медитація, спілкування з близькими, приготування улюбленої страви, читання книги чи прослуховування музики. Такі звичні дії активують у мозку зони, пов'язані зі спокоєм і контролем, і допомагають вийти із режиму постійної тривоги.

Дуже важливо також не ізолюватися від інших людей. Соціальна підтримка - один із ключових факторів, що допомагають впоратись із

травмою і відновитись після неї. Навіть якщо ми втратили друзів чи рідних, варто шукати розуміння і розради у тих, хто поруч, - сусідів, волонтерів, таких самих постраждалих. Коли ми ділимося своїм болем і отримуємо співчуття, ми, таким чином, зцілюємось.

Та найголовніше - продовжувати вірити у свою внутрішню силу і своє право на повноцінне життя. Як би не було важко, ми завжди можемо обирати, за що боротися і на чому фокусувати свою увагу. Можна занурюватись у новини про руйнування і вважати себе беспорядною жертвою. А можна, як Едіт Егер у концтаборі, спрямовувати свій розум на добро - творити, вчитися, допомагати іншим, плекати мрії і надії.

У своїй книзі Едіт Егер розповідає про те, як вона почала таємно вчити інших дівчат у бараку читати й писати. Навіть під загрозою покарання, вона продовжувала передавати знання іншим, і це надавало сенсу. Цей урок стосується і нас: щоразу, коли ми обираємо світло, а не пітьму, любов, а не ненависть, творення, а не руйнування, - ми святкуємо перемогу духу над обставинами.

Пам'ятаймо: життя - це дар, навіть коли воно сповнене болю. І воно у вас одне.

Живіть повноцінно, ви маєте на це повне право!

Ольга Королик