



МЕТАФОРА
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Стратегии работы с психологическими
травмами и их последствиями

Своя чужая трагедия: травма свидетеля

Вера Бутова
13:00–14:30



Об авторе и ведущей

Бутова Вера Николаевна

- Магистр психологии
- Сертифицированный психотерапевт по методу символдрамы
- Супервизор
- Арт-терапевт, арт-коуч
- Дефектолог
- Член Национальной ассоциации для развития арт-терапевтической науки и практики «Арт-терапевтическая ассоциация»
- Действительный член ОППЛ
- Преподаватель психологии



План доклада

1. Что такое травма свидетеля.
2. Признаки травмы свидетеля.
3. Самопомощь.
4. Алгоритм работы с травмой свидетеля.



Травма свидетеля

Травма свидетеля — психологическая травма, которая может возникнуть у человека, когда он становится свидетелем опасной или смертельной ситуации, даже если ему напрямую она не угрожает. Травма свидетеля происходит вследствие сильного эмоционального вовлечения в такую ситуацию.



Травма свидетеля

Признаки травмы свидетеля можно разбить на три ключевые категории:

- 1.** Психологические.
- 2.** Когнитивные.
- 3.** Физиологические.



Психологические признаки

- **Страх, общий тревожный фон.** Мы испытываем постоянную фоновую тревожность без видимых причин. Или же страх оформляется более явно — например, в таких мыслях: *«А вдруг со мной или моими родными могло произойти то же самое?»*
- **Депрессивный фон.** У нас появляются навязчивые негативные мысли, мы становимся более пессимистичными. Возможно ощущение бессмысленности своей жизни, работы, любимой деятельности, притупление или потеря способности ощущать радость, «самозапрет» эмоций: *«Как я могу радоваться, когда произошло/происходит такое?»*



Психологические признаки

- **Болезненное облегчение.** Ощущение радости (иногда постыдной) от того, что горе все же произошло не с вами или вашими близкими: *«Я даже чувствую себя неловко из-за того, что радуюсь и испытываю облегчение».*
- **Чувство вины.** И, напротив, мы можем ощущать стыд и вину за то, что нам повезло больше, что мы не в силах помочь: *«Почему я ничем не смог(ла) помочь?»* или *«На его месте должен (должна) был(а) быть я!»*, *«Я тут сижу в тепле и сытости, а там...».* Как известно, где вина, там и наказание — вы можете «забыть» поесть вовремя, засидеться до полуночи за просмотром новостей, не выспаться и весь следующий день ходить уставшим, можете все свободное время тратить на обсуждение происходящего, отодвигая в сторону свои насущные дела.



Психологические признаки

- **Раздражение и гнев.** В этом случае мы сталкиваемся с сильными негативными эмоциями, которые направлены против того, кто, по нашему мнению, стал виновником травмирующей ситуации: *«Да как они могли, как посмели!»*
- **Отрицание и осуждение.** Также возможна защитная реакция отрицания проблемы и оправдания насилия. Чаще всего это происходит, если не получается перенести гнев на агрессора: например, если агрессор пугает нас самих и/или считается нами авторитетом (родители бьют брата или сестру, но осуждать родителей — страшно). В этом случае мы можем начать обвинять жертву, пытаемся нормализовать насилие или трагедию, чтобы не переживать их так остро: *«Если с ним/ней такое произошло — это не просто так»*. Свидетель избиения может начать ненавидеть избиваемого.

Психологические признаки

- **Беспомощность.** Я ничего не могу сделать, ни на что повлиять, ничем помочь, я могу только наблюдать и ждать. Создается ощущение утраты контроля над своей жизнью и тем самым выбивается опора.

КОГНИТИВНЫЕ СИМПТОМЫ

Травма свидетеля также ударяет по нашим когнитивным функциям и снижает работоспособность, возникают:

- чувство усталости, нехватка энергии;
- оскудение волевых ресурсов и проблемы с мотивацией;
- снижение концентрации внимания;
- рассеянность, забывчивость и другие проблемы с памятью;
- снижение способности к обучению — восприятию, анализу и обработке новой информации.



Физиология

Травма свидетеля также способна вызывать вполне ощутимые физические нарушения, такие как:

- бессонница, беспокойный прерывистый сон с частыми пробуждениями, кошмары;
- головные боли, напряжения;
- нарушения аппетита — отказ от еды или наоборот нервное переедание;
- психосоматические нарушения сердца и сосудов: аритмия, скачки артериального давления;
- психосоматика ЖКТ: тошнота и рвота, синдром раздраженного кишечника;
- дыхательная психосоматика: ощущение нехватки дыхания, нервный кашель, чувство кома в горле;
- психосоматика опорно-двигательного аппарата: например, невралгические боли.



Причины формирования травмы свидетеля

- Травма свидетеля формируется в том случае, если человек становится свидетелем чего-то страшного, пугающего. Это сталкивает человека по крайней мере с двумя глубинными темами: тотальным переживанием беспомощности и страхом смерти. Ключевым моментом в травме свидетеля является болезненное проживание процесса отвержения и покинутости. Во взрослом возрасте человек воспроизводит его снова и снова, тем самым оказываясь в ловушке залипания на травмирующем событии.
- Травма свидетеля может иметь отложенный эффект: боевые действия прекратятся, а люди все равно останутся с травмирующим опытом.

Травмирующие события

Наиболее часто психологам приходится работать с нарушениями, которые были вызваны следующими травмирующими событиями:

- **Разовые ситуации.** Например, несчастные случаи, насильственные нападения, стихийные бедствия, автомобильные аварии.
- **Постоянный, непрекращающийся стресс.** Например, жизнь в криминальном районе или повторяющиеся события вроде буллинга, сексуального или физического насилия.
- **Неочевидные причины.** Например, сложные роды, детские травмы, неожиданное хирургическое вмешательство (особенно в первые три года жизни), внезапная смерть близкого человека, разрыв отношений, унижительный или глубоко разочаровывающий опыт.



Травмирующие события

Наиболее часто психологам приходится работать с нарушениями, которые были вызваны следующими травмирующими событиями:

- **Косвенные причины**, с которыми сталкиваются работники «помогающих» профессий. Сотрудники аварийно-спасательных служб, социальной и образовательной сфер сильно подвержены вторичному травматическому стрессу.
- **Просмотр новостей в медиа** также может травмировать.



Симптомы, указывающие на травму свидетеля

- Навязчивые мысли, ночные кошмары.
- Нарушение пищевого поведения.
- Многократное повторное переживание травмирующего события в виде яркого воспоминания, запущенного триггером (громким звуком, вспышкой света, характерным запахом и т. д.).
- Чувство опустошенности при напоминании о событии. Вы можете чувствовать себя расстроенным, когда находитесь рядом с местом, где произошло событие, или в обстановке, напоминающей о событии.

Симптомы, указывающие на травму свидетеля

- Избегание чувств и ситуаций. Вы можете избегать воспоминаний, мыслей, чувств, вещей, людей и мест, связанных с событием.
- Потеря памяти. Возможно, вы не сможете вспомнить детали события или его хронологию.
- Отрицательные эмоции и чувства, которые стали неотъемлемой частью жизни: негативное отношение к себе, другим или миру, страх, ужас, гнев, вина или стыд, неспособность чувствовать счастье, удовлетворение или любовь к другим.
- Изменения в поведении. Например, отсутствие интереса к вещам, которые вам раньше нравились, чувство отчужденности по отношению к близким людям, безрассудные или саморазрушительные поступки, агрессия, сверхбдительность или настороженность.

Первичная и вторичная травматизация

- **Первичной травматизации** подвержены непосредственные участники события, которые пережили травмирующие моменты жизни естественными реакциями на угрозу жизни или безопасности.
- **Вторичная травматизация** свойственна людям, которые были свидетелями события, но сами в нем не участвовали или наблюдали событие на экранах телевизоров, мониторов. Их реакции основаны не на реальной угрозе, а на представлениях о ней.



Первичная и вторичная травматизация

Т.е. **вторичная травматизация** — это феномен переживания события, о котором есть мозаичная информация, а недостающие логические звенья «дорисовывает» лимбическая система в виде фантазийных, иллюзорных новообразований, принимаемых сознанием за истинные. Внутренняя прорисовка события намного ярче, страшнее, чем процесс проживания самого события, ведь событие закончилось, а в иллюзиях может продолжаться сколько угодно, обрастая все новыми и новыми «страшилками», разрушающими психику.

Травма свидетеля

По степени интенсивности вторичную травматизацию разделяют на три типа.

- **Травма свидетеля, когда человек непосредственно наблюдал за событием**, не будучи его участником, имеет четкие, но мозаичные воспоминания о его деталях, и лимбическая система лишь добавляет недостающие фрагменты события (около 10–20%). Фантазийным образам в таком случае «места нет», есть лишь некоторые детали, помогающие выстроить логическую цепочку события.
- Человек активно реагирует на наблюдаемое событие, и его когнитивная, эмоциональная и поведенческая сферы конгруэнтны ситуации.

Травма слушателя

- **Травма слушателя — когда человек не причастен к событию, но близок к его участникам.** В таком случае лимбическая система человека «дорисовывает» до половины якобы информации о событии, добавляя частичку своей эмоциональности в интерпретацию события при его пересказывании или воспоминании. Этот эффект наблюдается и хорошо демонстрируется в детской игре «Испорченный телефон», когда первые игроки почти точно передают информацию, с небольшими искажениями, а последующие изменяют ее до неузнаваемости. Человек, подверженный такому типу вторичной травмы, принимает активное эмоциональное участие в диалоге, может непосредственно реагировать на рассказываемую ситуацию, его когнитивная сфера жизнедеятельности в таком случае лишь помогает «достроить» логику события.



Травма зрителя

- **Травма зрителя — когда человек имеет в наличии лишь выверенный отрезок события с готовыми интерпретациями** и психика «дорисовывает» на «выпяченный» СМИ эпизод такое количество информации, которое в корне меняет само событие в представлении человека. Само название указывает на основной источник вторичного травмирования — СМИ. Однако эта травма может стать результатом целенаправленного воздействия на психику человека не только СМИ, но и интернет-технологий, рекламных агентств, специально обученных пропагандистов, т. е. тех, кто имеет определенную цель и формирует общественное мнение под нее, используя различные уместные для этого технологии. Результатом такого воздействия может быть колоссальное разрушение психики, когда фильтры критичности восприятия информации отключаются.



Три группы, подверженные вторичной травматизации

Вторичной травматизации подвержены люди, соприкасающиеся с событием опосредованно, через призму чужого опыта. Условно их можно разделить на три группы.

- 1. Родственники, друзья, близкое окружение человека,** непосредственно пострадавшего, которые наблюдают за проявлениями симптомов и порой становятся жертвами агрессии и других последствий травмы. Родственникам приходится соизмерять свое поведение с возможными реакциями пострадавшего и подвергаться ежедневному травмированию.



Три группы, подверженные вторичной травматизации

- 2. Зрители и читатели СМИ,** подверженные так называемой медиатравме. Медиатравма — это травмирование психики вследствие наблюдения за событием по другую сторону экрана. Способность психики дорисовывать подробности в таком случае играет тотально саморазрушающую роль. Человек может настолько запугать сам себя, что становится подверженным фобиям и другим патологиям восприятия действительности.



Три группы, подверженные вторичной травматизации

3. Специалисты помогающих профессий, которые в силу своей компетенции оказывают пострадавшим непосредственную помощь. Выслушивая каждый день о тех или иных травмирующих событиях и видя перед собой их жертв, специалист также поддается травмированию и накапливает свои переживания до состояния эмоционального истощения. Поэтому в мировой практике существует определенный норматив занятости таких специалистов, чтобы их продуктивность не страдала от перенапряжения и профессионального выгорания. Волонтерская деятельность тоже подвержена таким негативным воздействиям. В этом случае мы можем говорить о травмированном психологе, социальном работнике, враче, волонтере.



Признаки вторичной травматизации

Австралийский психолог К. Вестелл выделила следующие признаки вторичной травматизации:

- ночные кошмары;
- избегание эмоций в себе и других;
- агрессивность и раздражительность;
- возрастающий цинизм;
- негативное мнение о мире;
- трудности в принятии решений;



Признаки вторичной травматизации

Австралийский психолог К. Вестелл выделила следующие признаки вторичной травматизации:

- частые болезни;
- нарушения границ и этических норм;
- сверхбдительность в отношении источника травмы;
- вспышки воспоминаний о психотравмирующем событии или фантазии о нем;
- разрыв или ухудшение значимых отношений вследствие меньшей эмоциональности, отзывчивости и отстраненности.



Искажения суждений

Важнейшим фактором, влияющим на восприятие психотравмирующего события, помимо эмоциональной, является когнитивная сторона деятельности. Представители когнитивно-поведенческого подхода считают, что процесс искажения суждений является ключевым в формировании последствий переживания психотравмирующего события.

Искажения суждений

Израильские психологи Гиля Петрова и Моти Петельня выделили следующие виды искажения мышления и суждений:

- крайности (свой — чужой);
- обобщения («все такие...»);
- негативное мышление («ничего хорошего не будет...»);
- отрицание положительного (обесценивание);
- поспешные выводы («читаю мысли»);



Искажения суждений

Израильские психологи Гиля Петрова и Моти Петельня выделили следующие виды искажения мышления и суждений:

- драматизация (усиление яркости переживаний);
- эмоциональное мышление («как чувствую, так и мыслю...»);
- требования («должно быть так!»);
- ярлыки («они такие...»);
- персонализация («все из-за меня...»);
- сравнение («вот у него...»);
- сожаление («жаль, что...», «хотелось бы...»).

Такие искажения свойственны как людям, подвергшимся первичной травме, так и пострадавшим в результате вторичной травматизации.

Травма викария

Главный фактор, который отличает терапевтов, работающих с травмой, — постоянное эмпатическое взаимодействие с клиентом, более глубокое, чем у представителей других профессий. Терапевт постоянно сталкивается с деталями травмы клиента в процессе терапии. Наиболее частые симптомы — стойкие негативные эмоции, раздражительность, перепады настроения, повышенная реактивность, социальная изоляция, агрессия, высокая восприимчивость к насилию, соматические симптомы, трудности со сном, навязчивые образы, цинизм, проблема в сексуальной жизни, сложности в установлении границ с клиентами, проблемы с безопасностью, доверием, уважением, близостью и контролем.



Авторство жизни

В сложные периоды, когда кажется, что мир рушится на глазах и прежние ценности и смыслы теряют свое значение, важно пытаться сохранить контроль над теми сферами жизни, которые этому поддаются. Такая практика получила название **авторства жизни**.

Если человек ощущает, что принятые им решения ни на что не влияют, он теряет много сил, чтобы либо смириться с этим, либо выйти из такого состояния. Чтобы вернуть чувство контроля, важно начать сознательно фиксировать возможность выбора даже в мелочах (например, что мы выбираем съесть на завтрак или как и с кем проведем вечер пятницы).

Авторство жизни

Эта практика эффективна и в случае травмы свидетеля. Она помогает вернуть привычное мироощущение, абстрагироваться от постоянного стресса как реакции на длительное травмирующее событие. При исследовании феномена коллективной травмы, было выявлено, что с философских позиций свидетель является и соучастником, и в то же время жертвой: «Если общество сталкивается с цепочкой потенциально травмирующих событий, это вырабатывает коллективное бессилие и в то же время агрессию. Французский философ Рене Жирар, говоря о коллективном насилии, замечал, что нельзя оставаться просто свидетелем. Свидетель соучаствует в том, что он видит, и таким образом он сам становится жертвой. Здесь, конечно, речь не идет о сопоставлении степени страдания, которое переживают непосредственные жертвы и свидетели насилия».



Авторство жизни

Чтобы вернуть привычное мироощущение, первым делом нужно признать травматичность опыта не только своего, но и окружающих. То, что человек переживает травматический опыт другого как свой собственный, — важнейшая эмпатическая реакция, обесценивать ее — лишь усугублять травматизацию.

Авторство жизни

Концепция авторства подразумевает сознательную ответственность там, где она на первый взгляд кажется невозможной. Для этого рекомендуется регулярно задавать себе следующие вопросы:

- Что я могу сделать, чтобы наилучшим образом выйти из этой ситуации?
- Как я могу изменить свою жизнь в лучшую сторону?
- Безвыходно ли мое положение?
- Необходима ли мне помощь? Если да, то какая?
- Есть ли моя вина в том, что случилось?
- Что я могу сделать, чтобы подобное не повторилось?



Важно

1. Признать, что такова сейчас реальность.
2. Сократить поступающую информацию, чтобы не ретравматизироваться и не подпитывать травму обилием новостей и эмоциональных постов других людей. Больше наблюдать, меньше оценивать.
3. Не обесценивать эмоции — ни свои, ни других, — и поддерживать друг друга (если есть ресурс).

Важно

4. Сохранять рутину жизни и продолжать вести привычные дела, планируя ближайшее будущее. Принимать ежедневные решения, которые позволяют чувствовать контроль над своей жизнью: куда пойти, что надеть, где поехать.

«Первыми ломались те, кто верили, что все вот-вот закончится. Вторыми те, кто вообще не верил, что это когда-нибудь закончится. Выжили те, кто фокусировался на своих действиях без ожиданий того, что может или не может произойти».

Виктор Франкл «Человек в поисках смысла. Психолог в концлагере».



Важно

5. Обязательно высыпаться (10 часов!) и обязательно сбалансированно питаться. Горячая, калорийная пища, богатая полезными жирами, нельзя сидеть на диетах!
6. Превращать эмоции в продуктивные действия: организовывать себе физическую нагрузку (в охотку, с удовольствием, заставлять себя нельзя!), писать, рисовать, играть с детьми (контейнируя свои эмоции), помогать тем, кому есть возможность и ресурсы помочь.



Важно

7. Не изолироваться от других. Найти своих единомышленников, встречаться, разговаривать. Быть вместе и сохранять социальные связи. Отношения сейчас — главная ценность.
8. Заботиться о себе (обратить внимание на здоровье, носить удобную мягкую теплую одежду и обувь на плоской устойчивой подошве), организовывать себе отдых, разграничивать свои переживания и переживания других.

Важные точки

- Что Вы делали (и собирались делать) до события, в процессе чего оно Вас застало?
- Где Вы находились во время события?
- Как реагировали на происходящее (что переживали, думали внутри себя и что делали — внутренние переживания и мысли, внешние действия)?
- Что собирались сделать, но так и не сделали?
- Как закончилось Ваше участие? Вы ушли, событие закончилось и т. д.?
- Что Вы делали и как себя чувствовали потом? Говорили ли Вы об этом с кем-то?
- Как менялись Ваши переживания?
- Помните ли Вы свое состояние шока, сильного изумления?
- Что следовало за ним: испуг, ужас, паника, растерянность, беспомощность?



Инструкция «скорая помощь»

- 1. Оцените интенсивность эмоционального переживания** (можно использовать диафрагмальное дыхание как экстренный способ регуляции).
- 2. С помощью любого из якорей, который хорошо работает на Вас, вернитесь в настоящее** (вернитесь и удержитесь в данном моменте, можно с помощью техник 5-4-3-2-1, «бабочка»).



Инструкция «скорая помощь»

- 3. Проведите проверку по трем пунктам:** Какие сейчас ощущения в теле? Какие мысли? Какие импульсы к действию?
- 4. Попробуйте оценить, насколько Ваша реакция соответствует тому, что происходит прямо сейчас** — возможно, Вы реагируете на свой прогноз на будущее (или прошлый опыт), но не на то, что происходит в настоящем? Действительно ли Вы находитесь в опасности в этот самый момент? Сможете ли Вы прямо сейчас сделать что-то эффективное касательно того, что Вы узнали? Можно ли попробовать скорректировать Вашу реакцию так, чтобы она стала более подходящей для этой ситуации и не несла неприятных долгосрочных последствий?



Якоря для саморегуляции

- 1. Сейчас я чувствую...** — назовите эмоцию.
- 2. И ощущаю в теле...** — назовите телесные ощущения.
- 3. Из-за того, что вспоминаю...** — обозначьте травмирующее событие без подробностей.
- 4. Столкнувшись с...** — назовите триггер, запустивший воспоминания, если Вы его отследили.

Якоря для саморегуляции

- 5. Сейчас** — назовите время, число, месяц, год.
- 6. Я нахожусь здесь, в...** — скажите где Вы, назовите место.
- 7. И я вижу, слышу, ощущаю...** — опишите обстановку вокруг Вас, что происходит в данный момент.
- 8. И поэтому я знаю, что...** (травматическое событие) **сейчас не происходит со мной.**



Персональный якорь

1. Выберите камешек.
2. Внимательно рассмотрите.
3. Потрогайте, максимально на нем сконцентрируйтесь.
4. Носите с собой.



Этапы работы с травмой свидетеля

1. Создание неперсонифицированного хорошего внутреннего объекта.
2. Создание персонифицированного хорошего внутреннего объекта.
3. Работа с внутренним ребенком.
4. Работа с интроектом преступника.
5. Конфронтация с травмой (представление травмирующего события в защищенной обстановке).
6. Новая ориентация в жизни и интеграция печали, горя.



I. Создание неперсонифицированного хорошего внутреннего объекта



Мотив «Сейф»

Представьте себе сейф, в который Вы можете спрятать все невыносимые чувства. Какого он размера, толщины, какой замок? Представьте надежное место, в котором есть этот сейф. Что Вы туда складываете в первую очередь, во вторую, что еще кладете? Вы можете закрыть дверцу сейфа и на дисплее выставить время, когда Вы откроете его в следующий раз. Может быть, это будет время нашей следующей встречи...

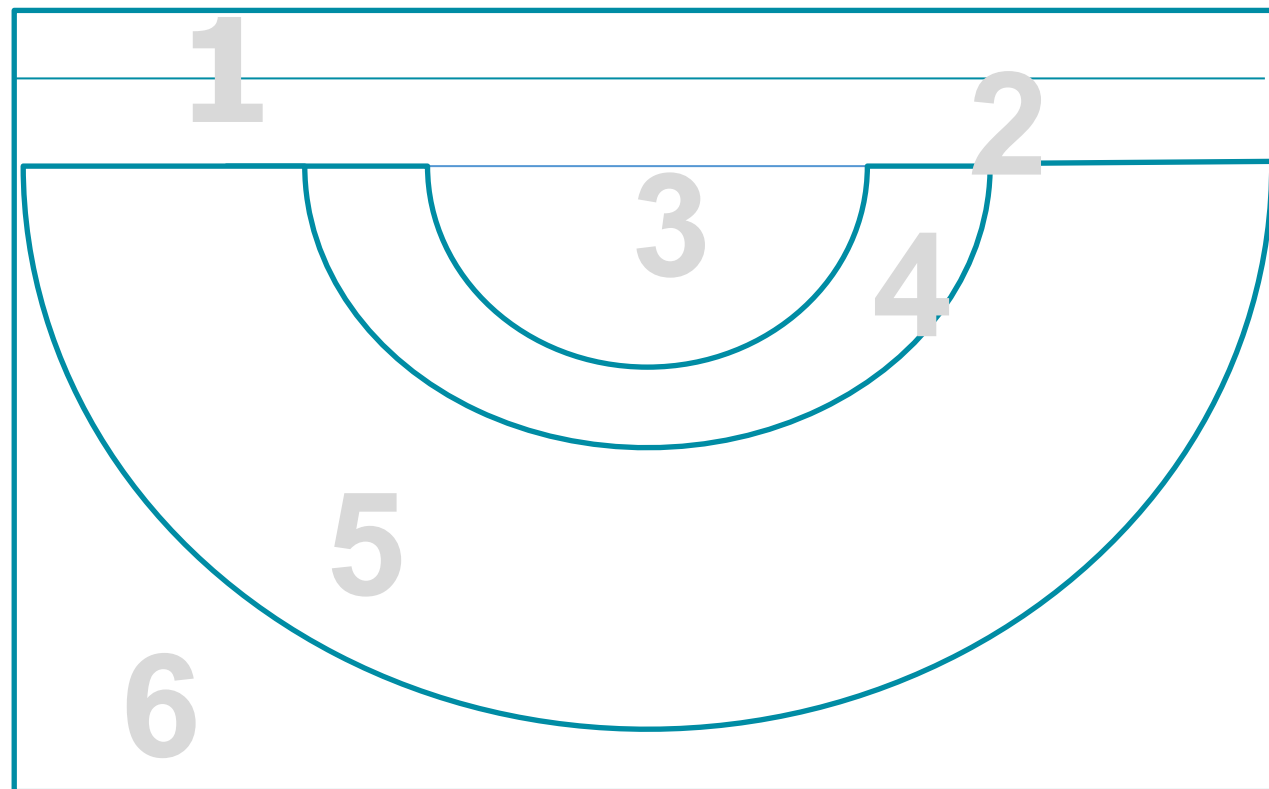


Закат

Рисуем в технике эбру сверху вниз.
Проводим линии гребешком снизу вверх.
Делаем отпечаток на бумаге.

Последовательность цветов:

1. Зеленый.
2. Синий.
3. Желтый.
4. Красный.
5. Бордовый.
6. Голубой.





centrmetafora.ru



МЕТАФОРА
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

II. Создание персонифицированного хорошего внутреннего объекта



Группа поддержки

- Кто из Ваших реальных знакомых наверняка справился бы с этой ситуацией?
- Известный актер?
- Известный человек Вашей профессии?
- Известный политик?
- Известный спортсмен?



III. Работа с внутренним ребенком



Внутренний ребенок

1. Представьте безопасное место.
2. Представьте там ребенка.
3. Существо, которое всегда будет защищать ребенка.
4. Взрослый человек, который всегда будет заботиться о ребенке.



IV. Работа с интроектом преступника. Работа со злом



Техника «Встреча со злым волшебником»

Без расслабления и закрывания глаз. Представьте, что Вы однажды встретились со злым волшебником. И, так как во всех сказках эта встреча не сулит ничего хорошего, он заколдовал Вас. Во что или кого он превратил Вас? Нарисуйте.

Вопросы:

1. Расскажите о себе от имени этого предмета или существа.
2. Чего Вас лишили?
3. Несмотря на все лишения, что нового у Вас появилось?
4. Что Вас может расколдовать?



Техника «Встреча со злым волшебником»

Потом терапевт говорит: «Я восточный торговец или Баба-Яга и сейчас Вы в моей лавке, в которой есть всевозможные волшебные вещи, которые помогут расколдовать. Чем, что у Вас в избытке, Вы готовы расплатиться, чтобы получить волшебную вещь?» (Тут проговариваем, что хочет купить, чем расплатиться; может быть терапевтический момент подключен, чтобы клиент избавился от ненужного качества, может быть конфронтация с клиентом).



Работа со злом

«Тебя спускают на длинном канате все ниже и ниже в глубокую сырую пещеру. Когда твои глаза привыкают к темноте, ты различаешь сидящее в углу оголодавшее чудовище. Оно приковано тяжелой железной цепью и злобно скалится. Ты принес ему в рюкзаке еды, подойди к нему, заговори с ним, постарайся успокоить и начни кормить. Скажи ему, что ему незачем тебя бояться. Постепенно чудовище насыщается. Послушай, что оно может тебе сказать».



V. Конфронтация с травмой



Техника «Экран телевизора» У. Заксе

Психолог: «Представьте себя сидящим перед телевизором. У Вас в руках есть пульт управления телевизором, на пульте есть кнопки для остановки кадра, ускоренного просмотра; есть возможность отмотать вперед и назад, кнопка просмотра с включением и выключением эмоций. А сейчас предлагаем посмотреть на то, что произошло, как будто бы на воображаемом экране этого телевизора. Помните, что у Вас есть пульт, позволяющий управлять изображением.

Просмотрите ситуацию от начала и до конца и остановите ее в кадре сразу после окончания переживания...



Техника «Экран телевизора» У. Заксе

Прокрутите видимую ситуацию в обратном порядке. Вы имеете дело со своим воображением, а в воображении можно сделать все, что угодно».

Комментарий. С клиентом специально проговариваем, как он может остановить происходящее. Для этого оговаривается, во-первых, что человек об этом говорит и обязательно показывает жест, потому что иногда бывает так, что человек входит в ступор и не может ничего сказать. То есть жестом нужно показать, что он хочет остановить. Перед началом работы специально обговаривается этот жест и специально проговаривается, что клиент может остановить работу в любой момент.

Происходящее «просматривается» несколько раз, пока человек не сможет говорить об этом относительно спокойно.

Методика «Путь» Татьяны Колошиной

Материалы, необходимые для работы: листы бумаги (формата А4 или А3) по 7 на каждого участника, цветные карандаши, краски (гуашь), кисточки, стаканчики с водой.

Методика подходит как для групповой, так и для индивидуальной работы.



Методика «Путь» Татьяны Колошиной

Методика предназначена для поиска внутренних ресурсов переживания травмы и путей ее трансформации. Основная цель — дать страдающему человеку возможность услышать свой внутренний голос, обрести внутренний покой, принять неизбежность того, что с ним происходит. Когда состояние внутренней пустоты и хаоса разрушается, происходит освобождение от деструкции, начинается путь к исцелению (восстановлению психологической целостности).

Методика позволяет пройти травмированный отрезок своего жизненного пути на символическом уровне, чтобы выйти из кризисной петли («замкнутого круга»). Такое проживание травмы позволяет осознанно выбирать стратегии своей жизни, принятые и усвоенные в детстве, минуя сценарные решения.



1-й этап. Создание символических рисунков

- **Дорога** — путь, экзистенциальные странствия души, жизненный путь.
- **Мост** — переход, трансовая наводка (река — время, течение вперед, становится двигателем дальнейшего развития).
- **Понимание** — появление новых ценностей, смыслов, недоступных до кризиса, новое видение жизни, мира, себя в мире, своих ролей и миссии, новый уровень приспособления к жизни и к обществу.
- **Метаморфоза** — полное превращение, трансформация личности, переход на новый жизненный виток, на принципиально новый уровень развития.
- **Грааль** — чаша бессмертия, символическое обозначение завершения большого отрезка жизненного пути; может обозначать смерть как умирание старого для рождения нового.



2-й этап. Прохождение пути

Клиент раскладывает рисунки на полу в удобном для него порядке. Клиенту предлагается попутешествовать по узору из его рисунков (расстояние между положенными на пол рисунками и их последовательность он определяет самостоятельно). В этом путешествии специалист является сопровождающим, находясь при этом в стороне от клиента. Само продвижение по рисункам является верхним уровнем осознания, в нем скрыто глубокое символическое содержание — оценка собственной жизни. Каждый в жизни проходит собственный путь, поэтому дорога, составленная из рисунков, является трансовой наводкой для идущего.

Нельзя

- Останавливаться и прекращать работу, не преодолев преграду, если такая возникнет.
- Идти назад (но можно смотреть назад).
- Дорисовывать рисунки или менять их в процессе.
- Пользоваться помощью ведущего (он не должен держать за руку, поддерживать клиента физически, помогать ему что-то делать) — он может только быть рядом.

3-й этап. Проверка дороги

- Осмотрите свою дорогу, по которой Вы сейчас прошли.
- Остались ли на ней «белые пятна»?
- Какие трудности сопровождали Ваш путь?
- Есть ли ощущение успеха?



4-й этап. Осознание, обсуждение

Осознание того нового, что пришло в жизнь, переживание внутренней изоляции, преодоление трудностей, встреча с собственным одиночеством, обретение новых смыслов жизни на жизненном пути — все это способствует принятию ранее не принимаемого и отвергаемого психического материала, меняет внутреннюю организацию личности, делая возможным ее переход на принципиально новый уровень внутреннего развития, а значит — и осмысленную включенность в реальный окружающий мир.



Двусторонняя мандала

- Из шерсти создайте мандалу, левая половина которой соответствует миру травмы, правая — миру исцеления.
- Найдите самый негативный символ слева.
- Найдите самый ресурсный образ справа.
- Представьте в визуализации, как они взаимодействуют.



Двусторонняя мандала

- Посмотрите на мандалу.
- Почувствуйте, как можно объединить эти половины.
- Можно что-то убрать, поменять местами...
- Как интеграция поможет Вашему выздоровлению, какие это действия в реальной жизни?



VI. Новая ориентация в жизни и интеграция печали, горя



Методика «Картина из пепла» Удо Баера

Материалы, необходимые для работы: листы бумаги (формата А4), краски, кисточки и стаканчики с водой, глубокая тарелка, клей ПВА, пепел.

Методика дает возможность выразить чувства, лежащие тяжелым грузом на душе, и найти для прощания подходящие изображения, слова и символические жесты.



Методика «Картина из пепла» Удо Баера

1-й этап. Подготовительный.

Иногда людям приходится начинать жизнь заново. Говорят — «с чистого листа», но так называемых чистых листов не бывает, всегда за спиной остается что-то, что не хочется отпускать, о чем болит сердце, к чему привязан всей душой. Но для того чтобы возникло что-то новое в Вашей жизни, нужно попрощаться со старым.

Тот, кто вступает на новый путь, уходит с прежних дорог. Я предлагаю Вам сегодня отпустить прошлое и попрощаться с тем, что осталось на старой дороге.



Методика «Картина из пепла» Удо Баера

2-й этап. Медитативный.

Закройте, пожалуйста, глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании: вдох-выдох, вдох-выдох. А теперь подумайте о том, с чем бы Вы хотели попрощаться. Это может быть человек, который умер или которого Вы покинули, или который покинул Вас... Это может быть место работы или место проживания. Это могут быть желания, иллюзии или что-то еще, что сейчас Вам представляется важным.

Итак, позвольте Вашему дыханию беспрепятственно течь и струиться, попробуйте понять, почувствовать, прощание с чем или с кем для Вас сейчас важнее всего...

Пусть Ваши мысли приходят и уходят, пусть образы возникают и снова исчезают, пусть рождаются любые краски и формы...

А теперь откройте глаза. Перед Вами на столе лежит лист бумаги и все необходимые материалы. Вы можете приступить к созданию Вашей картины из пепла — того образа прощания, который у Вас возник.



Методика «Картина из пепла» Удо Баера

3-й этап. Шеринг.

Не нужно давать никаких дополнительных инструкций на втором этапе работы. Клиент должен сам решить, что и в какой последовательности использовать: краски, а затем клей и пепел или наоборот. По тому, использует ли клиент что-то кроме пепла и клея, можно судить о степени его готовности проститься с чем-то в своей жизни. Когда клиент готов отпустить свое прошлое, у него возникает медитативное состояние при работе с пеплом. Он долго и методично его перебирает на своей картине, погружает в него руки и не боится запачкаться. После работы клиенты могут говорить о том, какое колоссальное удовольствие они получили от процесса. Не ограничивайте таких клиентов во время работы с пеплом. Дайте им столько времени, сколько нужно.



Методика «Картина из пепла» Удо Баера

Если у вас возникают волнение или тревога, то задавайте вопросы о состоянии (самочувствии) клиента, узнавайте, что с ним происходит, какие чувства поднимаются — возможно, ему чего-то недостает. Будьте в контакте с ним! Не оставляйте его одного, поддерживайте его. Часто клиенты «перестают дышать» — дыхание у них становится прерывистым или поверхностным. Предложите им дышать глубже. Их могут переполнять чувства (клиенту может стать очень страшно, грустно или больно), и в такие моменты им просто необходима поддержка терапевта.



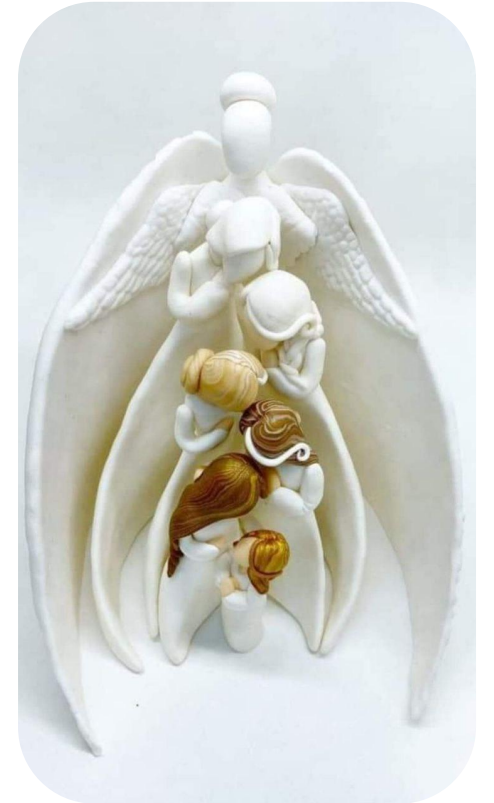
Методика «Картина из пепла» Удо Баера

Встречаются клиенты, которые не могут дотронуться до пепла совсем. Они начинают работу с красок и очень много и интенсивно рисуют. Потом в конце добавляют к своей работе немного пепла, как некие акценты. При этом не используют свои руки или пальцы, а любые другие посторонние предметы. Некоторые из них отмечают, что им неприятно, гадко и отвратительно прикасаться к пеплу. Такие клиенты еще не готовы отпустить свое прошлое, которое часто связано с интенсивными негативными эмоциями. С ними можно поработать на высвобождение эмоций (можно использовать технику «разматывания эмоций»), и только затем, через какое-то время, можно снова предложить создать картину из пепла.



Старые одежды

«Ты успешно завершил долгое напряженное путешествие. Одежды на твоём теле стали тесными и свисают лохмотьями. Разденься и попрощайся со своими старыми одеждами, поблагодари их за то, что они так долго защищали тебя от жары и холода. Потом ты купаешься в приятно теплой и прозрачной чистой реке. Выйди теперь на противоположный берег реки. Здесь тебе приготовлены новые роскошные одежды. Надень их и ты увидишь, что они подходят тебе, словно скроены специально для тебя».



Сад моих желаний

Посади сад, в котором каждое растение
будет символизировать твое желание...



Литература

1. Ван дер Колк, Б. Тело помнит все / Бассел Ван дер Колк. — Москва : Бомбора, 2020. — 464 с.
2. Дмитриева, Н.В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем / Н.В. Дмитриева, Н.В. Буравцова. — Москва : МАCards, 2021, — 296 с.
3. Дмитриева, Н.В. Психологическая и психическая травма. Теория и практика психотерапии / Н.В. Дмитриева, Е.В. Афанасикова. — Санкт-Петербург : ВВМ, 2021. — 191 с.
4. Петракова, Г. Травма свидетеля: почему мне плохо от того, что я вижу, и как с этим справиться / Г. Петракова. — Москва : Бомбора, 2022. — 208 с.
5. Левин, П.А. Пробуждение тигра — исцеление травмы / Питер А. Левин, Э. Фредерик. — Санкт-Петербург : Весь, 2011. — 128 с.
6. Кадыров, Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь / Р.В. Кадыров. — Санкт-Петербург : Речь, 2012. — 448 с.
7. Калшед, Д. Внутренний мир травмы / Д. Калшед. — Москва : Когито-Центр, 2015. — 398 с.
8. Мирцало, А. Путь от выжившего к победителю / А. Мирцало. — Литагент Ридеро, 2016.
9. Петрова, Е.Ю. Замороженная жизнь. Заметки гештальт-терапевта о работе с последствиями психологической травмы / Е.Ю. Петрова. — Санкт-Петербург, 2018.
10. Трубицина, Л. Процесс травмы / Л. Трубицина. — Москва : Смысл, 2005.
11. Свиридкина, Т.Л. Шагни из прошлого. Руководство по психотерапии травмы / Т.Л. Свиридкина. — Москва : Городец, 2017. — 368 с.





МЕТАФОРА
ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Спасибо за внимание,
задавайте ваши вопросы!

15:00–16:30

Ксения Белогай

Гиперопека как источник психологической травматизации