

## Как преодолеть психологическую травму? Советы и упражнения

Психолог Джуди Куриански работала с людьми, пережившими стихийные бедствия и побывавшими в зоне боевых действий. Во время вспышки вируса Эбола она работала в Африке в составе миссии ООН. Опыт работы с людьми, пережившими травму, она делится с нами.



После травмы человека преследует чувство незащищенности. Люди, обстановка вокруг могут казаться пугающими. На своих занятиях я использую технику, которая помогает преодолеть это состояние.

Я говорю: «Найдите место в комнате, где бы вы чувствовали себя в безопасности». Одни сворачиваются калачиком на стуле, другие забираются под стул, третьи прячутся за занавеской. Потом я прошу клиентов назвать людей, рядом с которыми они чувствуют себя в безопасности. Для кого-то это родители, для кого-то – супруг или ребенок. А затем я прошу назвать то, что вызывает тревогу. Так мы очерчиваем границы, в которых человек, переживший травму, может чувствовать себя в безопасности.

После цунами на Шри-Ланке в 2004 году я работала с пострадавшими детьми. Я просила их нарисовать две картинки. На первой изобразить, как выглядит их беспокойство. Может быть, это монстр с зубами и множеством рук. А может, зловещий лес.

Рядом я просила их нарисовать мост, а по другую сторону от него – что-то радостное и спокойное. То, что за мостом – это продолжение их истории, счастливый финал.

## Нельзя оставлять людей с ощущением тревоги. Даже если сейчас мир кажется темным и страшным, нужно показать им свет впереди

Эта техника хорошо подходит для работы с детьми, которые еще не могут выразить свои чувства. Но такой образ счастливого будущего нужен всем, кто перенес травму. Нельзя оставлять людей с ощущением тревоги. Даже если сейчас мир кажется темным и страшным, нужно показать им свет впереди.

Травма всегда действует и на разум, и на тело. Она остается заключенной в теле, в его движениях, позе. Поэтому для исцеления от травмы важно снять не только психологическое, но и физическое напряжение. Если тело расслаблено, разум тоже придет в состояние покоя.

Одно из упражнений, которые я предлагаю клиентам: несколько минут побегать, покричать, попрыгать, выплеснуть энергию. После этого некоторое время побыть в тишине: медитировать, прислушиваться к себе. Ощущение тревоги делает тело напряженным, скованным. Движение позволяет снять стресс, заключенный в теле.

После сеанса я всегда спрашиваю тех, кто пережил травму: что проделанная работа значит для вас? Стали ли вы сильнее? Где вы можете применить эти навыки?

Проанализируйте любые позитивные результаты. Что изменило жизнь к лучшему? Что помогает увидеть стакан наполовину полным, а не наполовину пустым? Как ваше горе может стать тропинкой к мудрости?

## Проживание травмы может привести к новым открытиям, глубокой внутренней работе и смелым решениям

Согласно психологическому принципу посттравматического роста, проживание травмы может привести к новым открытиям, глубокой внутренней работе и смелым решениям (например, чаще проявлять любовь, завершить токсичные отношения или оставить вредную работу).

Человек, переживший травму, может открыть в себе возможности, о которых он даже не подозревал, найти новый смысл в жизни.

После травмы очень важно создать ощущение уверенности, стойкости, внутренней силы. На занятиях я прошу людей: «Представьте, что вы тростник. Или куст. Или листок на ветке. Подул ветер – что с вами происходит?»

Они могут колебаться, тянуться, клониться к земле. Они чувствуют себя уязвимыми.

## Что бы ни происходило, я хочу, чтобы вы повторяли себе: я – дерево. Я все еще здесь. Меня не сломить

Затем я говорю им: «Теперь представьте, что вы дерево. Широкое и крепкое, с могучим стволом и сильными корнями. Я хочу, чтобы вы чувствовали, что ваши ноги глубоко вросли в землю. Вы устойчивы. Ничто не может сдвинуть вас с места. А теперь представьте: дует ветер, и он не может поколебать вас. Что бы ни происходило, я хочу, чтобы вы повторяли себе: я – дерево. Я все еще здесь. Меня не сломить».

Не существует одного проверенного способа справиться с травмирующим опытом. Некоторым становится легче от выражения своих чувств, другие предпочитают прятать их, занимать себя делами, убирая из головы мысли о произошедшем. Каждому подходит что-то свое.

Если вам становится легче, когда вы делитесь своими переживаниями, – делайте это. Если вам легче молчать – молчите; не насилуйте себя и свои чувства. Более разговорчивый

партнер должен искать тех, с кем можно поделиться, более молчаливым следует чуть больше слушать.

### Об эксперте



Джуди Куриански (Judith Kuriansky) – клинический психолог, специалист по межличностным отношениям, член Международной ассоциации прикладной психологии и Всемирного совета по психотерапии в ООН, автор книг «Под пулями и бомбами: пути к примирению между израильтянами и палестинцами» («Beyond Bullets and Bombs: Grassroots Peacebuilding between Israelis and Palestinians», Praeger, 2007) и «Террор на Святой Земле: посреди страданий палестино-израильского конфликта» («Terror in the Holy Land: Inside the Anguish of the Israeli-Palestinian Conflict», Praeger, 2006). Участница конгресса «Психологическое здоровье человека XXI века», который

пройдет с 7 по 8 октября 2016 года в Москве.

Подробнее читайте на [сайте](#) Конгресса.

Место проведения: AZIMUT MOSCOW OLYMPIC HOTEL.

Источник <http://www.psychologies.ru/wellbeing/harmony/kak-preodolet-psihologicheskuyu-travmu-sovetyi-i-uprajneniya/>

Автор: Антон Солдатов