АНО «ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ»
(495) 772-00-21 www.familyland.ru

Работа с детской травмой из нарративной практики.

В жизни каждого из нас бывают события и обстоятельства, которые мы не в силах изменить. То, каким образом понимаются и интерпретируются эти события, может очень по-разному определить, какое влияние они оказывают на нашу жизнь.
Люди, пострадавшие от жестокого обращения, вспоминая и рассказывая о том, что им довелось пережить, чаще фокусируют свое внимание на тех разрушительных последствиях, которые произошли из-за этого в их жизни. Из-за этого рассказ о жестоком обращении, которому ребенком человек подвергался в детстве, иногда приводит к тому, что отчаяние и безнадёжность снова завладевают жизнью человека.
Мне бы хотелось, чтобы твой рассказ и твои воспоминания не имели таких последствий.
Признание страдания важно. Но не менее важно и признание способности людей преодолевать последствия травмирующих событий — признание истории выживания.
Из рассказов людей о событиях, заставивших их очень страдать, как правило, «ускользает» информация о том, какое сопротивление они проявляли. Даже очень маленькие дети не воспринимают жестокое обращение с абсолютной покорностью. Если они не в силах оказывать физическое сопротивление, они сопротивляются психологически.
Задание состоит в том, чтобы попытаться вспомнить и описать все те усилия, которые были предприняты тобой для защиты себя, защиты других, защиты того, что для тебя ценно и значимо. Вспомнить и описать все способы, особые умения и навыки, сформировавшиеся как действия в ответ на причиняемое страдание. Важно задокументировать все акты сопротивления, какими бы незначительными они не казались.

Вот примерный список вопросов, который может помочь:

Как ты стремилась защитить себя, физически и эмоционально?
Если ты защищала других и заботилась о них, как ты это делала?
Был ли кто-нибудь, кто заботился о тебе, утешал тебя?
Каким образом он помогал и поддерживал тебя?
Как ты принимала заботу о тебе других людей?
Как ты заботилась о себе сама? Как утешала себя?
Что ты делала для того, чтобы сохранять способность оберегать и защищать то, что для тебя важно и ценно в жизни?
Что научились делать ты, чтобы сохранять надежду, веру в себя?
Поддерживал ли тебя духовный и религиозный опыт (какой?), были ли для тебя опорой твои верования и убеждения (какие)?
Каким образом ты сохраняла контакт с другими людьми?