

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

семинар-тренинг по формированию базовых навыков в
рамках бодинамического подхода работы с травмой

Травма и травмогенное событие

По аналогии с теорией стресса Г. Селье, в которой принято, что стресс – это реакция организма на стрессогенный (внешний) фактор, психической травмой называется реакция психики на какое-либо внешнее событие.

Таким образом:

Травмогенное событие – внешнее воздействие, могущее вызвать формирование психики по механизму травматического расщепления

Травма – это состояние психики (травматическое расщепление)

Характеристики травмогенного события:

- **Имеет экстремально-критический характер**
- **Оказывает мощное негативное воздействие**
- **Коренным образом нарушает чувство безопасности**
- **Требует от человека экстраординарных усилий по совладанию с фактом события или его последствиями.**

ТРАВМА

- **Травма – особое устройство психики**, помогающее сохранить личностную целостность в условиях угрозы разрушения для ЭГО.
- **Травма – специфическое психическое расщепление**, имеющее адаптивный характер.
- **Травма полезна, целесообразна**, она спасает личность от чрезмерной, разрушающей нагрузки.

ТРАВМАТИЧЕСКОЕ РАСЩЕПЛЕНИЕ

Расщепление психики на три части:

- «Холод ума» - рациональная часть для управления повседневной жизнью
- Яростная, атакующая часть
- Скрытая, неосознаваемая часть

Это расщепление отражается в рассказе клиента о себе:

«Я нормальный человек, у меня в жизни все устроено нормально и разумно. Но время от времени случаются вспышки ярости – и это как будто не я, я себя не узнаю. И есть что-то еще, и я никак не могу понять что это такое»

Все части:

- Изолированы друг от друга
- Функционируют отдельно
- Имеют механизмы противодействия попыткам интеграции личности.

Базовые психические процессы в развитии травмы

- Гипервозбуждение
- Сжатие
- Иммобилизация сопровождающаяся чувством беспомощности
- Диссоциация

Факторы, усиливающие травматический стресс

- Восприятие случившегося как: «Это невозможно», «Этого со мной произойти не могло».
- Невозможность или неспособность хоть как-то противостоять ситуации (бороться, бежать).
- Двигательная пассивность (оцепенение).
- Наличие неисцелённых травм.

Факторы, ослабляющие травматический стресс

- Восприятие случившегося как «возможного» в картине мира человека.
- Попытки (хотя бы немного успешные) противостоять ситуации.
- Двигательная активность.
- Отсутствие неисцелённых травм.

Концепция «б'ольшого Я» (bigger Me)

Это вся личность, исключая ЭГО. Называется б'ольшим, поскольку имеет несравнимо б'ольшие ресурсы (в сравнении с ЭГО) в совладании с травмогенными ситуациями.

- все инстинкты, рефлексy, навыки
- все, что мы знаем, но не знаем что знаем
- все, что мы умеем, но не знаем что умеем

Классификация травм в бодинамике

- Родовые травмы.
- Травмы развития.
- Травмы жизненных кризисов.
- Шоковая травма.

Бодинамический рецепт исцеления ШОКОВОЙ ТРАВМЫ

- Первое интервью. Создание травматической истории клиента. Выбор ключевого травматического эпизода.
- Обучение концепции ПТСР и концепции «большого Я».
- Развитие телесного ЭГО (заземление, центрирование, формирование границ, построение взаимоотношения и др.), обучение навыкам телесного переживания.
- Социальные связи. 5 человек, которым можно позвонить в любое время и рассчитывать на их помощь).
- Выстраивание ресурсов:
- Право сказать «Стоп!» (и подчиниться праву другого сказать «Стоп!»)
- Простые жизненные ресурсы (нормальное жильё, достаточное питание)
- Безопасное место (места), интервью о безопасном месте
- Безопасный человек (люди), интервью о безопасном человеке
- Ресурсное интервью (клиент рассказывает как он умирал, а мы всё время спрашиваем: «Как ты выжил?»).
- Бег в безопасное место.
- Пиковое интервью.
- Работа с ядром травмы:
 - Бег для спасения
 - Принятие
- Установление незавершённого (неосуществлённого) двигательного паттерна и работа с ним (в прямом и обратном направлении с осуществлением физического сопротивления)
- Ритуал завершения травмы.

