

ЗАНЯТИЕ 4. ЭМОЦИИ

ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕЖИТОГО НАСИЛИЯ

Наиболее универсальной и тяжелой реакцией на любое — не только сексуальное — насилие является низкая самооценка, которая способствует сохранению и закреплению психологических нарушений. Личность с низкой самооценкой переживает чувство вины и стыда.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕЖИТОГО НАСИЛИЯ

При этом характерна постоянная убежденность в собственной неполноценности, в том, что «ты хуже всех». Вследствие этого трудно добиться уважения окружающих, успеха, общение затруднено.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕЖИТОГО НАСИЛИЯ

Жертвы физического и сексуального насилия часто страдают депрессией и отличаются аутоагрессивным поведением.

Депрессивные симптомы выражаются в переживании тоски, грусти, неспособности ощущать радость, наслаждение и т. д.

Аутоагрессивное поведение выражается в действиях, направленных на нанесение себе травм, в попытках суицида и суицидальных мыслях.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕЖИТОГО НАСИЛИЯ

Большинство исследователей сходятся в том, что результатами пережитого в детстве насилия, так называемыми «отдаленными эффектами травмы», являются нарушения Я-концепции, чувство вины, депрессия, трудности в межличностных отношениях и сексуальные дисфункции.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕЖИТОГО НАСИЛИЯ

1. Разрушенная самооценка, чувство собственного достоинства. Насилие всегда приводит к ощущению униженности. А если человек после пережитого опыта насилия сталкивается еще и с обвинением и стыжением со стороны общества, то это переживание униженности усиливается. Это в итоге часто приводит к разрушению у этого человека чувства собственного достоинства.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕЖИТОГО НАСИЛИЯ

2. Сложности с установлением личных границ. В результате пережитого насилия человек начинает путаться, как с ним можно, а как нельзя, чего он хочет, а чего не хочет, за что отвечает он, а за что несут ответственность другие люди. В итоге ему сложно отстаивать и защищать свои границы. Либо, плохо чувствуя свои границы или боясь повторения опыта вторжений, человек устанавливает слишком жесткие границы между собой и другими людьми.
3. Слишком агрессивное поведение (при идентификации с агрессором) или запрет на агрессию (при идентификации с жертвой).

ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕЖИТОГО НАСИЛИЯ

4. Склонность к сильному, токсическому стыду и токсичному, необоснованному чувству вины.
5. Отсутствие ощущения базовой безопасности, базового доверия к миру и к другим людям. Установка на то, что мир опасен и враждебен, приводит к либо появлению ильного страха перед людьми, который мешает развиваться и выстраивать отношения. Либо к невозможности вообще почувствовать страх. Из-за чего человек лишается возможности распознавать угрозу и опасных для себя людей.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕЖИТОГО НАСИЛИЯ

6. Также эта установка приводит к усилению чувства одиночества. Которого у людей, переживших насилие, и так достаточно много из-за виктимблейминга со стороны общества. Из-за того, что мало возможностей обсудить с другими то, что с ними произошло, не нарвавшись на очередные обвинения.
7. Одиночество, избегание близких отношений или отношения выстраиваются по насильственному сценарию.

Этапы работы

1. Подготовительный этап
2. Основной этап
3. Завершающий этап

Подготовительный этап

Актуализация ресурсного состояния.

От данного этапа зависит насколько продуктивно и бестравматично будет идти работа. Насколько клиент будет готов к данной работе. Цель данного этапа нормализация психоэмоционального состояния, а также обозначение главных ресурсов для человека с целью поддержки этого эмоционального состояния в процессе работы в основном этапе. Данный этап может длиться от 1 до нескольких сессий.

Основной этап

ВИНА-ПОМОЩНИК	ВИНА -ПОМЕХА
ОТВЕТ: ситуация 1.	ОТВЕТ: ситуация 1.
ОТВЕТ: ситуация 2	ОТВЕТ: ситуация 2
ОТВЕТ: ситуация 3.	ОТВЕТ: ситуация 3.

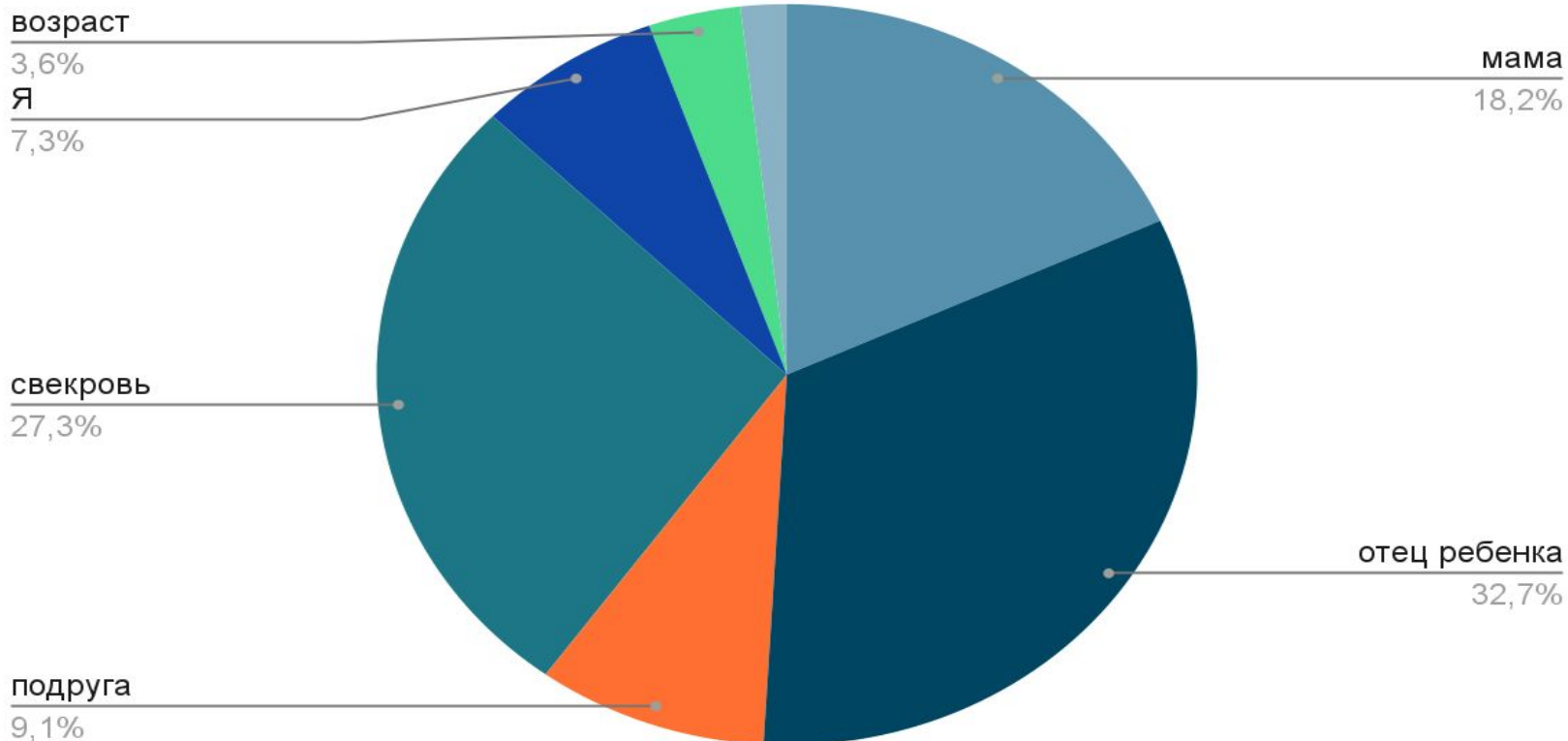
Основной этап

Какие внутренние/внешние нормы вы нарушаете?	ОТВЕТ:
Какие убеждения усиливают ваши чувства?	ОТВЕТ:
Действительно ли эти убеждения рациональны?	ОТВЕТ:
Полезны ли для вас эти убеждения или они источник негативных эмоций и напряжений?	ОТВЕТ:
Что именно вы можете сделать, чтобы снизить влияние вины? Как именно вы это будете делать?	ОТВЕТ:

Основной этап

КРУГОВАЯ ДИАГРАММА ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Круговая диаграмма ответственности



Основной этап
«ВСТАТЬ СУД ИДЕТ»

Работаем в 3-м лице. Представляя не себя на суде, а другого человека в такой же ситуации.

РЕЧЬ ПРОКУРОРА

В чем обвиняют данного человека, какие правила и законы он нарушил?

ОТВЕТ:

РЕЧЬ АДВОКАТА

Получает ли этот человек выгоду от чувства вины?
Как долго будет нести ответственность? Можно ли исправить ситуацию? Собирается ли человек и дальше делать то, за что себя обвиняет?

ОТВЕТ:

РЕШЕНИЕ СУДА

Согласен ли человек отпустить чувство вины и принять чувство самоуважения?
На что похоже чувство самоуважения?
Произведите замену - отпустите вину и примите самоуважение

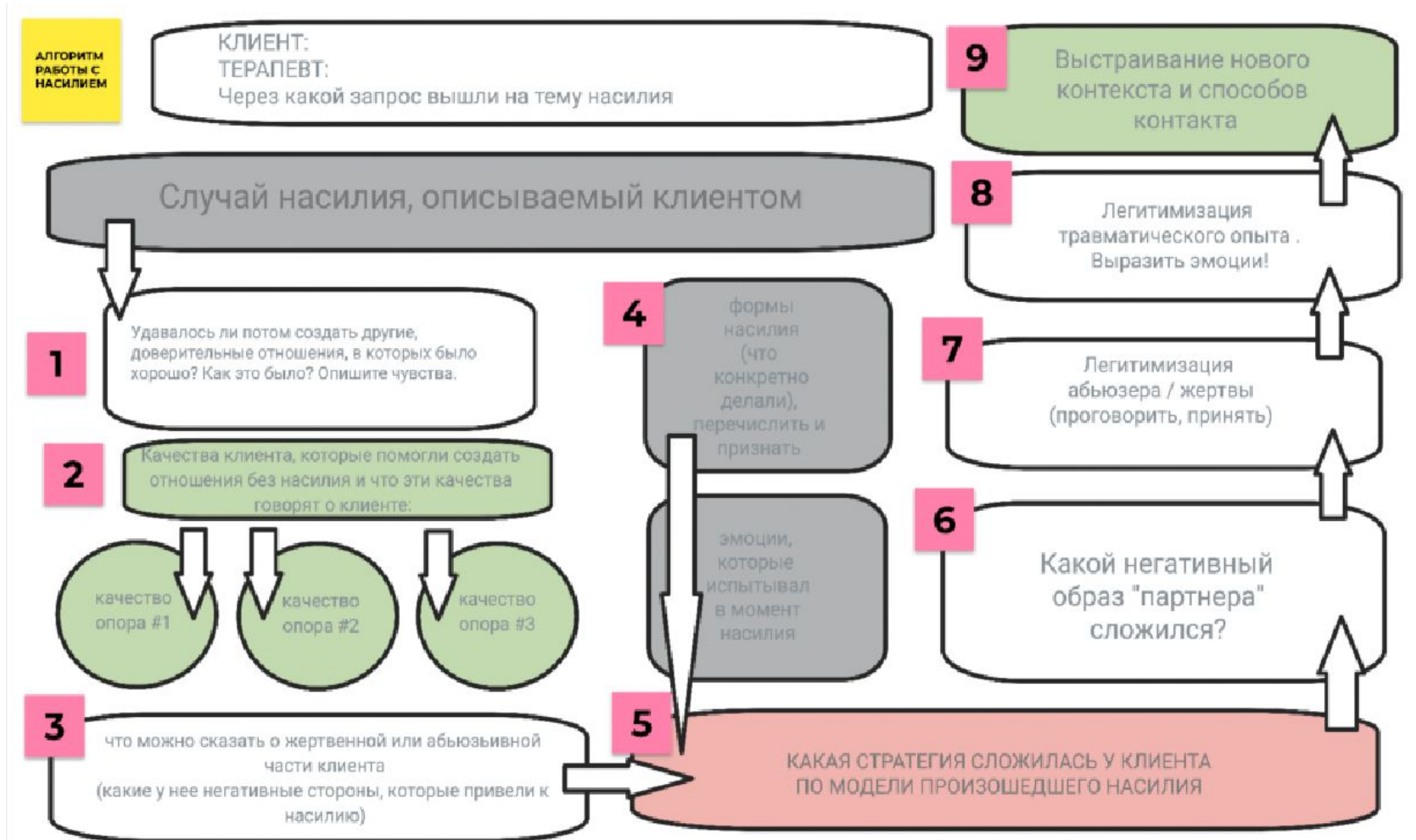
ОТВЕТ:

ИНСАЙТЫ ПО ПРАКТИКЕ

Как чувствуете себя теперь человек?
Как изменится его жизнь?
А как чувствуете себя Вы?
Как изменится ваша жизнь?

ОТВЕТ:

Основной этап



Завершающий этап

- 1. Работа с границами
- 2. Работа с самооценкой
 - А) «Любовь к себе»
 - Б) «Принятие себя»
 - В) «Своя ценность»
- 3. Выстраивание доверительных отношений
- 4. Умение говорить нет