

NAWA*

* перевод с курдского: "Безопасное место"

Übersetzung des Texts, den Cinur Ghaderi 2006 im PSZ Düsseldorf für die CD NAWA erstellt hat, durch das PSZ Greifswald 2015.

Dolmetscher:
Natalia Varnavina
Sergej Prokopkin

Übersetzung:
Elena Franz
Masha Zhurbina

Aufnahme:
Musikschule Stralsund

Koordination:
Elisa Steinfurth

<p>Teil 1: Informationen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Einleitung 2. Was ist ein Trauma 3. Ayse und Mahmut erzählen 4. Jeder Mensch reagiert anders 5. Soziale Unterstützung hilft 6. Trauma-Zusammenfassung 7. Was sind Traumareaktionen 8. Typisches Symptom: Wiederholende Erinnerungen 9. Trauma- Gedächtnis 10. Tipps zu Flash-back 11. Typisches Symptom: Vermeidungsreaktionen 12. Typisches Symptom: Übererregung 13. Tipps und Selbsthilfemöglichkeiten 	<p>Часть 1.: Информация</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение 2. Что такое травма? 3. Рассказ Айше и Махмуда 4. Каждый человек реагирует по-своему 5. Социальная помощь помогает вновь стать здоровым 6. Подведем итог: травма 7. Как мы реагируем после травмы? 8. Типичный симптом: повторяющиеся воспоминания 9. "Память о травме" 10. Советы по обращению с "флешбэками" 11. Типичный симптом: реакция избегания 12. Типичный симптом: повышенная эмоциональная возбудимость 13. Советы и методы самопомощи
<p>Teil2: Übungen</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. Wirkung innerer Bilder 15. Entspannungsinduktion: über Atmung 16. Entspannungsinduktion; über Muskelentspannung 17. Imaginationsübung: Ort der Geborgenheit 18. Imaginationsübung: Garten 	<p>Часть 2.: Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. Сила мысленных образов 15. Расслабляющее упражнение на дыхание 16. Упражнение на расслабление мышц 17. Упражнение на активное воображение "Безопасное место" 18. Упражнение на активное воображение "Сад"

Предисловие к компакт-диску "Руководство к пользованию"

Этот компакт-диск для пострадавших представляет собой пособие для людей, получивших психологическую травму, их родственников, терапевтов и специалистов. Сначала в доступной форме будет изложена взаимосвязь между травмой и ее психологическими последствиями, затем будут предложены рекомендации по выполнению упражнений на активное воображение.

В первой части пострадавшая (вымышленная) пара расскажет о своих переживаниях и трудностях. Голос терапевта пояснит эту информацию и даст советы по работе с типичными посттравматическими синдромами.

Во второй части будет рассказано о влиянии активного воображения (внутренних образов), затем будут предложены различные упражнения.

Реакция человека на травмирующие психику события может выражаться в самых различных симптомах, однако все их можно разделить на две совершенно противоположные группы: симптомы избегания и отрицания и симптомы интрузии и повторного переживания. Юдит Херман говорит в этом случае о диалектически противоположных тенденциях. "Центральная диалектика травмы заключается в конфликте между желанием забыть страшные события и желанием рассказать о них вслух" (Херман 1993).

Об этом говорят, не рассказывая по-настоящему. Мы тоже не могли избежать диалектической природы травмы. И мы хотели бы обсудить: должны ли Айше и Махмут говорить или хранить молчание? Нужно ли поставить пострадавших перед фактами при прослушивании диска или стоит пощадить их чувства? Будут ли слушатели потрясены или успокоены?

С одной стороны, пострадавшие беженцы с их переживаниями должны узнать себя и убедиться в том, что эти упражнения созданы специально для них. Это должно придать им уверенности в том, что улучшения возможны. С другой стороны, это не должно слишком сильно давить на них и заставлять их вспоминать о пережитом ужасе.

Чтобы достичь баланса, о травматическом опыте пары будет упомянуто лишь вначале, после этого речь пойдет только о симптомах травмы и возможной самопомощи.

Исходя из имеющегося на данный момент опыта, мы бы хотели дать следующие рекомендации терапевтам, которые предлагают этот компакт-диск своим пациентам или сами используют его в своей терапии:

- Вначале прослушайте этот компакт-диск сами, чтобы оценить и выяснить, подходит ли он для "вашего" пациента.
- Не следует сразу отдавать этот диск пациенту, лучше начать прослушивать его понемногу вместе. Следите за реакцией пациента и спрашивайте его об этом. Какие чувства вызывает услышанное у пациента? Может ли пациент воспроизводить и понимать содержание?
- Первые упражнения по технике активного воображения пациент должен выполнить вместе с вами на сеансе терапии, после чего он продолжит эти упражнения дома с помощью диска.
- Вы можете дать этот диск родственникам пострадавшего, если у них есть потребность в этой информации.
- Вы можете использовать эти упражнения на индивидуальных или групповых сеансах терапии.
- У некоторых пациентов так называемое «безопасное место» связано с чувством утраты (потерей дома, родины, родственников).
- Описание пары в начале (запись 2) может способствовать тому, что пациент отождествит себя с героями и почувствует, что его понимают, но также может реактивизировать воспоминания о травме и вызвать страхи.
- Обратите внимание вашего пациента на то, что в 10-ой записи даются советы по обращению с флешбеками. Эти советы вы должны предварительно обсудить в ходе терапии.

Мы будем рады вашим отзывам, критике и рассказам о работе с этим диском.

Удачи!

Чинур Кадери и коллектив психосоциального центра

NAWA*

* перевод с курдского: "Безопасное место"

Информация и упражнения для пострадавших

Введение

Вы слушаете эту запись, потому что вы или ваши родные, или ваши друзья пережили страшные и опасные события. До этого вы никогда не представляли, что такое может произойти с человеком или коснуться именно вас. К сожалению, немыслимые акты насилия, совершаемые людьми, происходят во всем мире намного чаще, чем мы думаем. Возможно, вы были политическим активистом и заранее подозревали, что окажетесь жертвой репрессий. Но все же вас не покидает чувство, что эти испытания стали для вас тяжелой ношей.

Реакция человека на крайнюю агрессию может выражаться в различных симптомах и нарушениях самочувствия. Многие чувствуют себя больными, боятся, что перестали быть нормальными людьми, боятся сойти с ума. Для врачей все это — признаки заболевания.

Но реагировать на крайнюю агрессию — не значит быть сумасшедшим, это нормальное и объяснимое поведение. Люди не должны причинять другим боль, ранить их или держать их в страхе. Реакция вашего тела и вашей души — это разумный ответ на ненормальные, бесчеловечные действия. Это даже хорошо, что такая реакция присутствует. Она показывает, что ваши тело и душа способны реагировать и пытаются помочь себе и исцелиться.

Существует богатый опыт работы с трудностями, которые вы испытываете, и этот опыт показывает, что такое положение дел далеко не безвыходно. Ваше состояние может улучшиться. Вы можете поддержать ваши тело и душу в их стремлении исцелиться.

Психосоциальный центр для беженцев в Дюссельдорфе имеет большой опыт по оказанию помощи при подобных симптомах. В центре консультируют и помогают беженцам, которые ищут защиты в Германии, покинув свои родные страны из-за войны, преследования, вынужденного переселения и нарушений прав человека.

Мы хотим, чтобы эта информация немного помогла вам и вашим близким осознать ваше состояние и найти в себе силы его преодолеть.

В первой части диска мы объясним, что такое травма, какие симптомы могут проявиться, и как вы можете вести себя в этих случаях. Вы услышите

историю, рассказанную вымышленной парой, Айше и Махмутом. Эта история поможет нам лучше понять определенные взаимосвязи.

Во второй части вы услышите два упражнения, которые призваны помочь вам справиться с вашими симптомами.

Что такое травма?

Неожиданные, непредсказуемые события и переживания могут очень сильно повлиять на нашу жизнь. Они могут сбить нас с толку, запугать или травмировать. У большинства людей в жизни, несомненно, бывают сложные и опасные ситуации, но не все эти люди получают психологическую травму. Поэтому важно сначала определить, что такое травма.

Я расскажу вам историю Айше и Махмута, которые пережили обыск, арест и пытки. Они описывают это так:

Рассказ Айше и Махмуда

Айше: «Меня зовут Айше. В тот вечер я уложила детей спать и занялась домашней работой. Я думала о чем-то своем, как вдруг услышала, что к дому подъехал джип. В дверь с грохотом постучались солдаты. Мне стало страшно. Я в оцепенении открыла дверь, они вошли и стали кричать на меня: Где твой чертов муж? Хорошая жена должна знать, где ее муж. Они забрали меня с собой. В тюрьме они делали со мной страшные вещи. Я была совершенно подавлена, чувствовала себя беспомощной и боялась умереть. Каким-то образом я смогла выжить».

Махмут: «Я Махмут. Я был политическим активистом, потому что хотел бороться за свой народ, за будущее своих детей. Я вынес все пытки и никого не выдал. С помощью родственников мне удалось спасти свою семью, вывезти ее в Германию. Но все же я часто сомневаюсь, сделал ли я верный выбор. Моя жена Айше больна, но она очень внимательна ко мне, потому что психически я тоже чувствую себя неважно. Мы не можем быть нашим детям нормальными родителями, и в чужой стране нам нужна помощь».

Травма — это, когда с человеком происходит что-то немыслимое, когда человек сталкивается лицом к лицу со смертью или неожиданно умирает кто-то близкий, когда наступает опасная для жизни ситуация, которую человек не может контролировать, и происходящее вызывает у него чувство беспомощности, крайнего страха или запуганности.

Существуют два вида травм. Травматические события делятся на единичные, случайные травмы, такие как автомобильные аварии, авиакатастрофы, пожары, стихийные бедствия, и длительные травмы,

умышленно нанесенные другими людьми, такие как пытки, ужасы войны и сексуальное насилие.

При этом травмы в результате чьих-то насильственных действий сложнее преодолеть, чем случайные травмы, такие как стихийные бедствия.

Каждый человек реагирует по-своему

В нашем примере Айше и Махмут стали жертвами опасных для жизни насильственных действий от рук людей. После пережитой травмы пострадавшие чаще всего чувствуют, что им нанесли физические и душевные раны. Но такой тяжелый опыт не всегда приводит к ухудшению психического здоровья. Очень важно помнить, что все люди разные, имеют свои особенности и каждый по-своему воспринимает произошедшие события.

В нашем случае Айше сложнее найти разумное объяснение для перенесенной травмы, чем Махмуту:

Айше: «Я всегда молилась Богу. Никогда не грешила и старалась быть доброй к моим детям, мужу и родственникам. Как же Бог допустил, чтобы со мной произошел этот ужас? Я не понимаю».

Махмут: «В свои 16 лет я поклялся, что они никогда не сломают меня, я буду бороться, даже пытками меня будет не запугать. Пусть делают с моим телом что угодно, но мои убеждения им не отнять. Моя душа принадлежит мне».

Социальная помощь помогает вновь стать здоровым

Последствия травмы различны для каждого. Важную роль здесь играют социальная поддержка со стороны родственников и друзей, условия жизни. Важно, как семья Айше отнесется к ней после изнасилования: сочтут ли ее "опороченной" или же будут вести себя с ней уважительно, как и прежде, если она вообще осмелится рассказать им о том, что пережила. В случае с Махмутом важно, добилось ли успеха его политическое движение. Может ли он гордиться тем, что выстрадал ради него, или же его не покидает чувство, что усилия потрачены зря. И, конечно, очень важно то, смогут ли Айше и Махмут после пережитых событий когда-нибудь снова обрести чувство безопасности. Защита и безопасность после травмы играют для жертвы важную роль.

Подведем итог:

Травмы – это невыносимые, опасные для жизни события, которые делятся на единичные, случайные травмы и умышленное насилие со стороны людей.

Вероятность развития у жертвы посттравматического психического расстройства зависит от внезапности, непредвиденности травмы, степени ее тяжести и возможности контроля над ней.

Важную роль играют окружающая обстановка и последствия травмы, а также оказание пострадавшему социальной и эмоциональной поддержки.

Как мы реагируем после травмы? Почему реакция на травму – это естественная реакция?

После пережитой травмы почти у всех людей возникают определенные чувства, мысли и физиологические реакции. Рассказывают Айше и Махмут:

Айше: «Воспоминания приходят снова и снова, даже когда я этого не хочу. Иногда я думаю, что сошла с ума. Я хочу просто забыть, но не получается. Даже во сне я не могу расслабиться. Я больше не могу быть хорошей матерью, я кричу на детей, не могу им ничего приготовить, я стала нервной и очень пугливой. Даже когда мой муж внезапно ко мне подходит, я вся вздрагиваю. Большей частью я лежу в кровати с головной болью и не хочу ни с кем разговаривать. Я уже не та, что прежде. Живу словно во сне. У меня такое чувство, что мне никто не сможет помочь».

Махмут: «Мне не раз приходилось слышать, как жена кричит. Иногда мне ее жаль, иногда я ненавижу ее, а бывает, чувствую себя виноватым. Но я не могу говорить с ней о своих чувствах. Я не хочу ранить ее, и мне тоже страшно. Мои дети больше не уважают меня, да и есть ли за что? Мне нечего им дать. То, что я пережил, постоянно всплывает у меня в голове, а здесь ведь и без того забот хватает. Кажется, голова скоро взорвется. Я могу накричать на детей или даже ударить, а потом мне за это бывает стыдно. Чтобы все забыть, я напиваюсь вечерами перед телевизором».

Айше и Махмут описывают различные симптомы, такие как головная боль, безразличие и подавленное настроение, пониженная самооценка, недоверчивость, ощущение запятнанности, чувство вины или безысходности, нервозность, дезориентация.

Айше описывает, что в ее голове, часто помимо воли, возникают звуки, воспоминания и другие чувства и мысли, связанные с травмой, даже если она пытается избежать их или отогнать прочь. Возможно, вам это тоже знакомо. Возможно, это кажется вам сложным и пугающим, и вы задаетесь вопросом, сможете ли вы снова контролировать свои мысли и чувства. Возможно, вы боитесь сойти с ума.

Но эта реакция – вполне нормальная реакция на опасное происшествие, травму, "аномальную" ситуацию.

Что происходит, когда мы попадаем в опасную для жизни ситуацию?

Представьте себе, что вы отправились на прогулку в лес и вдруг увидели, что в вашу сторону ползет змея. Вы мобилизуетесь, реакции вашего тела инстинктивны. Ваши мышцы напряжены, вы внимательны и предельно сосредоточены. Вы думаете о том, чтобы убежать, или взять палку и защитить себя, или решаете стоять неподвижно, пока змея не проползет мимо. Это значит – вы готовы к бегству, борьбе или к тому, чтобы застыть на месте и остаться незамеченным. Вы чувствуете, как вас бросает в жар, ваше сердце бьется быстрее, потому что железы в организме выделили в кровь гормон адреналин, чтобы ваше тело было готово к борьбе. Это – система защиты, которая есть и у людей, и у животных, и она отвечает за выживание в трудных ситуациях.

Если человек становится жертвой насилия, то эта система защиты активируется, организм мобилизуется для борьбы или бегства. Но в ситуации насилия нет возможности бороться или защищаться. Организм мобилизован, опасная ситуация налицо, но нет возможности действовать. Это как прерванное действие, как попытка борьбы или побега, которая в условиях опасной ситуации остается безуспешной.

Мы, люди, предрасположены к тому, чтобы завершать неоконченные дела. Если мы что-то не довели до конца, мы снова и снова будем к этому возвращаться. вспомните, когда вы смотрите сериал, вы всегда ждете следующую серию, или ситуацию, когда вы протираете стол, и вдруг звонит телефон. Во время разговора вас не будет покидать ощущение незавершенности, до тех пор, пока вы не закончите начатое и не вытрете стол до конца. Это незначительные, повседневные вещи, но наша память и организм реагируют на это. В ситуациях, опасных для жизни, эта реакция становится еще сильнее. Мы будем все время вспоминать события, образы и чувства, которые с этим связаны.

Эти симптомы могут появиться даже у тех людей, которые в опасной ситуации пытались сопротивляться или бежать.

Симптомы травмы появляются, потому что это часть естественной системы защиты человека, которая пытается настроиться на внезапное, непредвиденное и опасное событие, чтобы справиться с ним.

Каковы типичные симптомы травмы, обычные реакции?

Выделяют три типа симптомов:

1. Повторяющиеся, мучительные воспоминания о пережитых событиях.
2. Амнезия или отрицание.
3. Повышенная психическая чувствительность

и возбудимость.

Сейчас я расскажу вам об этих симптомах подробнее.

Типичный симптом: повторяющиеся воспоминания

Первый симптом, который мы обсудим, – это повторяющиеся и мучительные воспоминания о травме.

Айше рассказывает о повторяющихся, мучительных воспоминаниях о пережитом, которые возникают в ее голове, словно сцены из фильма. Иногда это просто фрагментарные воспоминания, которые могут быть связаны с запахами, звуками, физическими ощущениями, болью или напряжением в различных частях тела.

Возможно, вам тоже это знакомо. Эти воспоминания могут пугать вас, приводить в бешенство или вселять чувство беспомощности или грусти. Возможно, вы чувствуете, что травма нанесла вам душевные раны. Возможно, вас преследует чувство вины. Возможно, вы думаете о том, что могли бы этого избежать, если бы повели себя иначе.

Эти воспоминания могут проявляться в форме так называемых "флешбэков". Флешбэк – это непровольные и чрезвычайно яркие воспоминания о травме, связанные с сильными эмоциями. Это может сопровождаться полным отключением от реальности, как это иногда происходит с Махмутом:

Махмут: «Я вдруг вижу перед собой их лица, и у меня появляется чувство, что все происходит заново. Я чувствую себя парализованным. И меня здесь больше нет. Я снова там. Потом, глядя на часы, я понимаю, что я был в прострации очень долго».

Флешбэки длятся, как правило, от нескольких секунд до нескольких минут. В редких случаях они могут продолжаться часами. Возможно, вы не в состоянии вспомнить, что происходило с вами во время флешбэка.

К сожалению, мучительные воспоминания могут приходиться к нам даже во сне в виде кошмаров. Об этом рассказывает Айше: *«Иногда я не хочу засыпать из-за страха ночных кошмаров. Потому что в этих кошмарах я снова переживаю все те ужасные вещи. Иногда во сне все еще страшнее, чем было на самом деле. Я чувствую себя совершенно беспомощной. Даже после пробуждения я далеко не сразу осознаю, что все это мне просто приснилось. Махмут рассказывает мне потом, что я кричала и дралась во сне».*

Если у вас тоже есть подобные симптомы повторяющихся воспоминаний, флешбэков или кошмаров – это не значит, что вы сошли с ума. Это

значит, что вы пережили тяжелое для вашей психики потрясение и пока его не преодолели.

Память о травматических событиях хранится в переработанной, неосознанной форме - совсем иначе, чем воспоминания о других моментах из прошлого. При этом воспоминания о травме часто бывают эпизодическими, возможно, вы не помните каких-то моментов или не можете сказать, в каком порядке происходили события. И это делает воспоминания особенно запутанными и тяжелыми.

Появление "флешбэков" означает, что вы вспоминаете о травме. К вам приходят такие образы, запахи или другие ощущения, которые заставляют вас переживать эти события заново. Так как это очень тяжело, вы стараетесь избавиться от этих воспоминаний.

Айше так описывает "память о травме":

"Память о травме"

«Мой терапевт объяснил мне это так: обычно, когда я вспоминаю о каких-то личных событиях, как например, о своей свадьбе или рождении детей, то я могу отчетливо вспомнить, как все было, как я себя чувствовала. Но, конечно, все эти чувства не настолько яркие как тогда. Я не слышу звуки или музыку, которая звучала в тот момент. Это связано с тем, что события того дня хранятся в памяти в переработанной форме. Они стали частью других событий в моей жизни. Как если бы, например, сфотографировали этот момент, и потом вклеили фотографию в нужное место в альбоме. Но события в тюрьме и при обыске дома были настолько ужасными, непредвиденными и опасными, что их невозможно было так легко и просто сохранить. Фотографии этих событий попадают в фотоальбом неразобранной кучей. Иногда они выпадают из альбома и лежат на виду, даже если совсем не хочется на них смотреть. И наоборот, когда ищешь какие-то из этих фотографий, то не находишь, потому что они в полном беспорядке. Нет никакой последовательности. Если хочется навести порядок, то нужно брать каждую отдельную фотографию, рассматривать, распределять и затем вклеивать по порядку в альбом».

Вы можете быть уверены, что "просмотр" этих воспоминаний, возможно в сопровождении вашего терапевта, приведет к тому, что вы сначала все меньше, а потом и вовсе не будете думать о пережитом. Это как цветная фотография, на которую вы часто и долго смотрите при солнечном свете, со временем она теряет свои краски и становится блеклой.

Мы хотим дать вам несколько конкретных советов как обращаться с "флешбэками": Советы по обращению с "флешбэками"

Прикоснитесь к вашим рукам, помассируйте их. Почувствуйте, как ваши ноги соприкасаются с

полом. Вы можете снять обувь и немного пройтись по комнате. Поменяйте вашу позу и четко осознайте, что вы находитесь здесь и сейчас, вы в состоянии двигаться и контролировать ваше тело.

Чтобы перейти от воспоминаний и переживаний прошлого в настоящее, используйте все ваши органы чувств.

Понюхайте ваши любимые цветы или духи. Посмотрите на предметы в комнате, возьмите их в руки, почувствуйте их.

Почувствуйте свое тело, например, потрите руки. Подышите полной грудью, возможно, у открытого окна.

Поешьте и попейте.

Обратитесь к самому себе, поговорите с собой и опишите словами настоящий момент. Проговорите то, что вы сейчас воспринимаете, например:

"Сейчас я вижу красную машину, и автобус, и дерево".

"Сейчас я чувствую запах еды".

"Сейчас я слышу стук проезжающего мимо трамвая".

"Сейчас я чувствую капли дождя на своем лице".

Типичный симптом: реакция избегания

Еще одним типичным симптомом является реакция избегания.

Вполне понятно, что Айше не хочет ложиться спать, чтобы не видеть ночных кошмаров, или, что Махмут часто не хочет смотреть новости, потому что новостные сюжеты пробуждают в нем воспоминания о войне.

Им обоим приходится тяжело, когда определенные ситуации вызывают у них болезненные воспоминания.

Махмут: «Силовики в форме внушили мне такой страх, что я сейчас стараюсь избегать любого контакта с полицией. Я стараюсь поменьше выходить из дома, а когда нам бывает нужно продлить документы, посылаю в миграционную службу свою старшую дочь. Я стараюсь даже лишний раз не выходить в магазин».

Айше: «Мне очень жаль, но с тех пор, как все это со мной произошло, я с трудом переношу близость моего мужа. Я не могу с ним об этом поговорить. Я не знаю, как он на это реагирует. Когда он хочет быть со мной близок, мне становится страшно, что все повторится. Чаще всего он оставляет меня в покое, потому что видит, что у меня сильные головные боли. Но иногда он ругается, что я ему не жена».

Страх снова пережить страшные моменты очень угнетает, поэтому многие люди стараются контролировать этот страх, избегая всего, что может напомнить о пережитых событиях, например, определенных мест, людей, каких-то красок, одежды, телевизионных передач. Или они пытаются всеми силами избежать воспоминаний и мыслей, связанных с травмой. Избегание – это объяснимая реакция, когда мы хотим защитить себя от вещей, которые кажутся опасными, и от воспоминаний и чувств, которые становятся пугающими и давят на нас. Точно так же мы ведем себя, когда отдергиваем палец от горячего.

Но, возможно, вы уже убедились в том, что это решение, увы, не гарантирует успеха - ни в краткосрочной, ни в долгосрочной перспективе.

Вы, наверное, уже подметили, что воспоминания приходят именно тогда, когда мы пытаемся их в себе заглушить.

Махмут: «Мой терапевт один раз провела со мной эксперимент. Мне нельзя было думать о красных и желтых цветах, которые стояли в вазе перед нами на столе. Я мог думать о чем угодно, но только не об этих красных и желтых цветах в вазе... И знаете, что? Через некоторое время я просто рассмеялся, потому что не мог думать ни о чем кроме этих красных и желтых цветов в вазе... Попробуйте как-нибудь и вы».

Проще всего не пытаться насильно подавить эти звуки, цвета, образы, связанные с травмой, и не избегать их, а дать им просто пройти мимо, как проплывают облака в небе.

Кроме того, если вы все время пытаетесь избегать воспоминаний, то вы не узнаете, что все может быть иначе: то, чего вы боитесь, не произойдет, и ситуация улучшится.

Махмут вспоминает об одном таком моменте:

«Я раньше всегда старался обходить миграционную службу стороной, потому что боялся, что меня выдворят из страны. Умом я понимал, что меня там никто не поджидает и не собирается схватить. Но я заметил, что мое сердце бьется не так часто, если я иду другой дорогой».

Типичный симптом: повышенная эмоциональная возбудимость

Повышенная эмоциональная возбудимость – это еще один частый симптом после перенесенной травмы. Айше и Махмут стали оба очень раздражительными и беспокойными. Вот как они описывают свою тревожность:

Айше: «Я стала очень пугливой. Если в дверь звонят, то я вздрагиваю от страха. Даже если я хочу спокойно поговорить с детьми, то могу

разнервничаться из-за какой-нибудь мелочи и начать кричать. Я стала очень беспокойной и не жду от жизни ничего хорошего. Я разочарована в ней и не доверяю другим людям».

Махмут: «Я чувствую внутри себя крайнее волнение. Оно не оставляет меня в покое. Я не могу спокойно усидеть на стуле и пары минут, я встаю и начинаю ходить взад-вперед. Когда я читаю газету, то не могу сосредоточиться, а если кто-то приходит в гости, то я не могу уследить за ходом разговора. Меня огорчает, когда я долго смотрю на кого-то из своих детей и не могу вспомнить, как его зовут».

Это постоянное беспокойство, физическая возбужденность, которую вы испытываете, тесно связаны с пережитой травмой и являются, прежде всего, защитным механизмом вашего организма. Травма расценивается нашим организмом как опасная для жизни ситуация, наше тело реагирует на опасность выбросом гормонов, в первую очередь, адреналина. Эти гормоны предназначены для того, чтобы привести нас и наше тело в полную готовность к борьбе или побегу. До тех пор, пока ситуация остается опасной, такая автоматическая реакция организма необходима. Но из-за того, что травма еще не переработана, ваша система защиты все еще считает ситуацию опасной, хотя она таковой больше не является. И ваше тело тоже еще не может понять, что опасность прошла.

Повышенная эмоциональная возбудимость может выражаться в таких реакциях, как вспышки гнева или раздражительность, проблемы с концентрацией и памятью, мнительность, недоверчивость, повышенная бдительность, чрезмерная пугливость, проблемы со сном.

Особенно остро вы будете чувствовать это возбуждение, когда будете сталкиваться с напоминающими о травме ситуациями, людьми и другими вещами. Иногда это может быть какой-то цвет или звук. Вы можете сами понаблюдать за собой и проследить, какие стимулы вызывают в вас повышенную возбудимость.

Если вы определите "свои" стимулы – то, что посылает вашему мозгу сигнал "опасность" и, соответственно, дает команду к выбросу гормонов и повышению бдительности - тогда вы сами сможете давать этой команде "отбой".

В расслабляющих упражнениях на этом диске вы найдете руководство и помощь для самоуспокоения и расслабления. Кроме этого есть и другие способы помочь самому себе. О некоторых из них мы сейчас расскажем.

Как я могу справиться с травмой? Советы и методы самопомощи

Методы самопомощи могут быть разными в зависимости от человека и его культуры. Но исходя из опыта, мы можем сказать, что именно помогает многим людям. Всем пострадавшим помогает чувство безопасности и успокоение, а также умение успокоить себя самого. Айше и Махмут делятся своими советами:

Хорошо помогает выговориться: переработать травму – это значит высказать то, что произошло. Поэтому разговаривайте обо всем, что вас угнетает, беспокоит, о ваших снах, мыслях и чувствах – на сеансах терапии или в беседе с кем-то, кому вы доверяете.

Еще помогает жить обычной жизнью: позволяйте себе простые маленькие радости, заведите себе привычку, каждый день делать то, что вам нравится, будь то небольшая прогулка, прослушивание приятной музыки, чтение стихов. Сделайте ваше любимое дело вашей привычкой, ритуалом в вашей жизни.

Кроме того, помогает общение: общайтесь с другими людьми, разговаривайте, посмейтесь или поплачьте вместе.

Помогает творчество: пение, выпечка, готовка, рисование, игры с детьми, рукоделие. Создавайте вещи своими руками, сочиняйте, двигайтесь – все это может вам помочь.

Очень помогает движение, будь то прогулка по лесу, спорт или танцы.

Помогает выполнять какие-то обязанности: ходить в магазин, заниматься детьми, вести домашнее хозяйство и работать.

Помогает сказать жизни "да" – произнесите это про себя несмотря ни на что, как бы трудно вам ни было.

Помогает крепче держаться за свои моральные ценности: семейные, политические или религиозные. Не сдавайтесь и двигайтесь дальше, это стоит того.

Никто из нас – ни мы, ни вы – не в силах изменить случившееся, но этими способами вы можете помочь себе снова начать жить.

Сила мысленных образов

Возможно, вы страдаете от одного из следующих симптомов: физическое возбуждение, сопровождаемое нервозностью и волнением, повышенная бдительность, дрожь, пугливость, раздражительность и проблемы со сном.

Или вы живете в постоянном напряжении, не можете

сосредоточиться, чувствуете себя подавленным и не испытываете никаких эмоций.

Возможно, вам кажется, что вы потеряли контроль. Вы видите все события и ваше будущее в черных красках.

При помощи техники расслабления и мысленных образов вы научитесь активно контролировать отдельные процессы вашего организма.

Эти упражнения помогут снизить уровень возбудимости и физического напряжения.

Это поможет снять стресс и уменьшит боли. Вы почувствуете себя лучше, сможете лучше спать и концентрироваться. Ваш страх станет меньше.

Постоянные упражнения помогут улучшить ваше отношение к собственному телу, помогут исправить или уменьшить некоторые изъяны. Боль смягчится.

В общем и целом, эти упражнения помогут вам расслабиться, обрести спокойствие и уверенность. Вы научитесь осознанно вызывать у себя позитивные, светлые эмоции.

Если вы не знаете, как работает активное воображение, тогда просто представьте, что вы откусили лимон.

Проследите, что происходит с вашим телом при этом представлении.

Возможно, вы скорчили гримасу и прищурили глаза, возможно, вы даже почувствовали кислый, вяжущий привкус во рту, может быть, вас передернуло.

Ваше тело реагирует на эту воображаемую картинку так, как будто вы на самом деле откусили лимон.

Если вы научитесь работать с внутренними образами, то каждый раз, когда будете думать о них, вы будете чувствовать тесно связанные с этими образами позитивные эмоции и ощущения. Это поможет вам почувствовать себя хорошо и расслабленно.

На этом диске представлены два расслабляющих упражнения (вводные упражнения 1 и 2) и два упражнения на активное воображение (1 и 2).

На практике перед упражнениями на активное воображение всегда проводятся вводные упражнения.

Чтобы дать вам возможность заниматься по индивидуальной программе и выбирать подходящие упражнения, мы решили разделить их на диск. Это значит, вы сами можете выбирать, какое вводное упражнение с каким упражнением на активное воображение вы будете комбинировать.

Примечание: Чтобы создать доверительную атмосферу и в связи с тем, что в некоторых культурах нет вежливого обращения на "Вы", мы выбрали обращение во 2-м лице единственного числа (на "ты").

1. Вводные упражнения

1. Расслабляющее упражнение на дыхание

Сядь удобно, ноги стоят на полу, руки лежат расслабленно на подлокотниках стула или на коленях, позвоночник выпрямлен, голова свободно покоится на плечах. (4)

Сделай несколько глубоких вдохов, начни дышать медленно и спокойно. (4)

Если у тебя появляются какие-то мысли, не задерживайся на них, пусть они проплывают мимо, как облака в небе (2). Вдох (1) – Выдох (1) – Вдох (1) – Выдох (1) – Вдох (1) – Выдох (1).

Выбери какую-нибудь точку в помещении, например, на противоположной стене (3), и зафиксируй на ней свой взгляд/сконцентрируйся на ней. (2) Постарайся не моргать. (2)

Теперь медленно и тихо начни обратный отсчет от 10 до 1, следи за тем, чтобы твое дыхание оставалось спокойным. (1)

Если хочется, можно медленно закрыть глаза. (1) Но помни, что во время этого упражнения ты можешь открыть глаза в любой момент и снова окажешься здесь и сейчас. Когда ты досчитаешь до 1, ты почувствуешь себя спокойно и сосредоточенно.

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1. (Пожалуйста, делайте паузы по 2 секунды).

1.2 Вводное упражнение на расслабление мышц

Сядь удобно, ноги стоят на полу, руки лежат расслабленно на подлокотниках стула или на коленях, позвоночник выпрямлен, голова свободно покоится на плечах. (4)

Сделай несколько глубоких вдохов, начни дышать медленно и спокойно. (4)

Если у тебя появляются какие-то мысли, не задерживайся на них, пусть они проплывают мимо, как облака в небе. Вдох (1) – Выдох (1) – Вдох (1) – Выдох (1) – Вдох (1) – Выдох (1).

При каждом выдохе представляй, что ты стряхиваешь с себя весь груз того, что тебя беспокоит. (1) При каждом вдохе представляй, что вместе с воздухом и кислородом тебя наполняет свежая жизненная энергия. (3)

Ты чувствуешь, что с каждым вздохом становишься спокойнее, ты все больше расслабляешься, и твое дыхание помогает тебе погрузиться в себя. (2)

Если хочется, можно закрыть глаза во время этого упражнения. (1) Но помни, что во время этого упражнения ты можешь открыть глаза в любой момент и снова окажешься здесь и сейчас. (1)

Внимательно и не торопясь прислушайся к своему телу. (1)

Что чувствуют ступни ног, которые стоят на полу? (3) Дают ли они тебе опору в этом положении? (2) Напряжены ли они? (2) Переставляй их, пока не

почувствуешь хорошее и уверенное прикосновение к полу. (5)

Что чувствуют твои ноги выше ступней? (3) Они напряжены? (2) Расслабь их, возможно, тебе хочется их немного встряхнуть. (3) Подвигай ими, пока не почувствуешь что они полностью расслаблены. (4)

Что ты чувствуешь в ягодицах и спине? (3) Как ты ощущаешь прикосновение к стулу? (2) Есть ли напряжение в ягодицах и спине? (2) Что ты чувствуешь? (2) Чувствуешь, что холодно или твердо? (2) Полностью напряги все мышцы ягодиц

(1), задержись в этом положении – пауза (2) – и отпусти. (2) Что ты чувствуешь теперь? (2) Стало ли теперь немного теплее (1) и мягче, чем было? (2) А теперь проделай то же со своей спиной (1): Напряги ее (1) – держи (2) – отпусти (2). Ты чувствуешь изменения? (4)

Медленно переключи внимание на свои руки (1): Что ты чувствуешь в руках? (3) Какой цвет возникает в голове при этих ощущениях? (2) Какие впечатления? (2) Какие ощущения? (2) Напряги мышцы рук, для этого слегка согни руки в локте (2). Напряги (1) – Держи (2) – Отпусти (2). Есть разница в ощущениях? (2) Изменились ли цвета? (1) Ты сейчас чувствуешь руки по-другому? (4)

Как твои плечи? (1) Что ты чувствуешь в плечах? (2) Они напряжены? (1) Твердые или мягкие? (1) Тебе кажется, что на плечах лежит тяжелый груз? (1) Подвигай ими немного, сделай круговые движения, встряхни ими. – Пауза (3) – сейчас подтяни свои плечи вверх, к ушам. Напряги их (1) – Держи (2) – Отпусти (2). – Пауза (2) – Что ты чувствуешь теперь в плечах? (2) Твои ощущения изменились? (3)

Теперь сосредоточься на своей голове. (1) Какую часть головы ты сейчас чувствуешь? (1) Ты чувствуешь связь между головой и телом (2) или они существуют отдельно друг от друга? (2) Твоя голова тяжелая или легкая? (2) Теплая или холодная? (2) Медленно и осторожно начни вращать головой по кругу. (2) Почувствуй круговые движения головы и шеи. (2) Теперь верни голову в прежнее положение. (3) Какой она теперь стала? (2) Что изменилось? (3)

Теперь напряги все мышцы своего тела. Напряги (1) – Держи (2) – Отпусти (2). Прислушайся к своему телу. (1) Каким оно теперь стало? (2) Что ты ощущаешь? (2) Что изменилось после этого упражнения? (3)

Теперь снова сосредоточься на своем дыхании. (1) – Вдох – (1) – Выдох. (1)

2. Упражнения на активное воображение (мысленное путешествие)

Не забывай:

Если ты закрыл глаза, ты можешь открыть их в любое время. Если, например, ты почувствуешь страх или тебе станет неудобно, ты можешь просто открыть глаза и снова оказаться здесь и сейчас.

2.1 Упражнение на активное воображение: "Безопасное место"

Перед этим: вводное упражнение 1 или 2 типа

Сделай несколько глубоких вдохов.

Вдох (1) – Выдох (1) – Вдох (1) – Выдох (1) – Вдох (1) – Выдох (1).

Представь, что крылья твоего воображения уносят тебя в такое место, где ты чувствуешь себя в безопасности и под защитой. (1) В такое место, где ты мог бы жить. (1) В место, где ты можешь обрести спокойствие и мир. – Пауза (3) –

Возможно, это какой-то уголок природы (1), например, где-то у моря (1), на пляже (1), где-то в горах (1), в лесу или на цветочной поляне. (1) Возможно, это дом или пещера. (1) Возможно, это место, которое есть на самом деле (1), а может, оно существует только в твоём воображении. – Пауза (3) –

Будь открыт ко всему, что ты можешь увидеть своим внутренним взглядом. – Пауза (2) –

Что ты видишь? (2) Какие цвета окружают тебя в этом месте, где ты чувствуешь себя безопасно и защищено? – Пауза (2) – Насколько эти цвета яркие и насыщенные? – Пауза (2) – Возможно, их яркость и насыщенность отличаются от того, что ты привык видеть твоими "обычными" глазами. – Пауза (2) – Поэкспериментируй с этими красками. Сделай их ярче или бледнее, светлее или темнее. (1) Ты чувствуешь разницу? – Пауза (2) – Найди для себя такие оттенки и яркость, которые тебе нравятся. – Пауза (3) –

Что ты слышишь? – Пауза (2) – Какие звуки и шумы до тебя долетают? – Пауза (2) – Возможно, ты слышишь ветер (1), шум леса (1), морские волны (1), журчание ручья (1) или щебетание птицы (1)? Возможно, через некоторое время все эти звуки сложатся для тебя в мелодии? – Пауза (3) –

Какие запахи ты чувствуешь? (1) Какие запахи есть в этом месте, где ты можешь обрести спокойствие и мир? (2) Какой аромат витает в воздухе? – Пауза. Возможно, ты можешь почувствовать какой-нибудь вкус? Например, вкус соленого морского воздуха. – Пауза (3) –

Что у тебя под ногами? (2) Ты идешь по мягкой почве, которая легко пружинит от каждого твоего шага (1), например, по лесу (1), по лужайке (1), по пляжу (1)? – Пауза (2) – Ты идешь босиком или на тебе есть обувь? (1) Какая под ногами трава или песок? – Пауза (3) –

Ты чувствуешь что-нибудь еще? (2) Например, ветер, который играет твоими волосами (1) или тепло солнца на своей коже? (1) Или освежающие капельки воды на руках или на лице? – Пауза (3) –

Возможно, ты ощущаешь что-то еще? (2) Откройся всеми своими чувствами! (1) Что еще ты воспринимаешь в этом месте, где ты чувствуешь себя безопасно и защищено (1), в месте, где ты дома (1), где ты обретаешь спокойствие и мир? –

Пауза (3) –

Имей в виду: все то, что ты ощущаешь – краски (1), звуки (1), запахи (1), ты можешь изменять до тех пор, пока не почувствуешь удовлетворение. – Пауза (5)

Вбирай в себя с каждым вдохом тишину (1), спокойствие (1), защищенность (1) и безопасность (1) этого места. (1) Почувствуй, как сила и мощь этого места наполняют всего тебя, каждую клеточку твоего тела.

Возможно, ты хочешь немного отдохнуть? (1) Тогда осмотришься вокруг, куда ты бы мог прилечь или присесть? Почувствуй умиротворяющее спокойствие, которое тебя окружает. – Пауза (3) –

Или, возможно, ты хочешь еще немного побродить по этому месту? (1) Тогда прогуляйся. Что здесь есть еще? – Пауза (3) – Возможно, здесь есть кто-то еще?

(1) Может быть, это звери (1), люди или другие существа? (1) Помни, что здесь могут находиться только те, кого ты хочешь видеть. (1) Это место защищено, и ты здесь в безопасности. (2) поприветствуй всех, кого ты встретишь: зверей, людей. (2) Почувствуй доверие между вами (1), глубокое единение (1), радость от встречи и присутствия здесь. – Пауза (5) –

Теперь пора возвращаться обратно. (2) попрощайся со всеми зверями, людьми и существами, которых ты здесь встретил. (2) попрощайся, но помни, что теперь ты знаешь дорогу сюда и можешь в любое время вернуться. Тебе нужно только закрыть глаза и представить это место. (3)

Поблаговари всех, кого ты здесь встретил. (2) Скажи спасибо и этому месту, где ты чувствуешь себя безопасно и защищено (1), где ты узнал, что такое спокойствие и мир (1), где ты как дома. (1) Почувствуй благодарность внутри себя. (2)

На обратном пути почувствуй, что все эти радостные чувства ты взял с собой. (1) Они теперь хранятся в твоём теле. – Пауза (3) –

Снова сконцентрируйся на своем дыхании. (1) Почувствуй, как ты вдыхаешь и выдыхаешь. (1) Вдох (1) – Выдох (1) – Вдох (1) – Выдох (1) – Вдох (1) – Выдох. (1)

Прижми обе руки к сердцу (1) и почувствуй, что все те добрые чувства, которые ты взял из этого безопасного (1) и защищенного места (1), вливаются в твое сердце. (2) Почувствуй тепло рук на своем сердце. (1) Почувствуй спокойствие и мир, которые тебя окружают. (1) Каждый раз, когда ты будешь прижимать руки к сердцу (1), ты будешь вспоминать это чувство спокойствия, мира, безопасности и защищенности. – Пауза (3) –

Теперь медленно открой глаза (1) и вернись сюда, в настоящее. (1) Почувствуй свое тело (1), почувствуй, как твое тело касается стула, на котором ты сидишь, или пола, на котором ты лежишь. – Пауза (3) –

Потянись (1), подвигай руками и ногами, возможно,

ты хочешь встряхнуться или пройтись. (1)
Почувствуй в себе новые силы и энергию.

2.2 Упражнение на активное воображение: сад

Перед этим: Вводное упражнение 1 или 2 типа

Сделай несколько глубоких вдохов.

Вдох (1) – Выдох (1) – Вдох (1) – Выдох (1) – Вдох (1) – Выдох (1).

Представь, что ты путешествуешь на крыльях своей фантазии. (2) Представь себе сад. – Пауза (3) –

Как выглядит этот сад? – Пауза (3) –

Возможно, сад окружен живой изгородью (1) или стеной, увитой плющом. (1) Или этот сад защищают растущие вокруг него деревья.

– Пауза (2) –

Может быть, это волшебный сад (1) или ухоженный, с аккуратными цветочными клумбами и грядками?

(1) Это скорее огород или скорее парк? (2)

Возможно, этот сад есть на самом деле, а может, он существует только в твоём воображении. (2)

Что есть в этом саду? – Пауза (2) –

Возможно, здесь есть цветы, грядки, кусты, деревья или лужайки? (2) Может быть, в твоём саду есть колодец, пруд с рыбками или небольшой ручей? – Пауза (3) –

Что здесь есть еще? Есть ли тут скамейка, качели или что-то еще, куда можно присесть? – Пауза (2) –

Живут ли в твоём саду звери? (1) Если да, то какие?

(1) Как они выглядят? (1) Какие звуки они издают?

(1) Они ручные или пугливые? – Пауза (3) –

Обрати внимание на все, что тебя окружает (1) Какие краски ты видишь своим в саду? – Пауза (2) –

Насколько эти цвета яркие и насыщенные? – Пауза (2) –

Возможно, их яркость и насыщенность отличаются от тех красок, которые ты привык видеть "обычными" глазами? – Пауза (2) –

– Пауза (2) Поэкспериментируй с красками. Сделай их ярче или бледнее, светлее или темнее. (1) Ты чувствуешь разницу? – Пауза (3) – Найди для себя такие оттенки и яркость, которые тебе нравятся. – Пауза (3) –

Что ты слышишь? – Пауза (2) – Какие звуки и шумы ты слышишь? – Пауза (2) – Возможно, ты слышишь ветер (1), шелест деревьев (1), журчание ручья или щебетание птицы (1)? – Пауза (2) –

Какие запахи ты ощущаешь? (2) Чем пахнет в твоём саду? (1) Возможно, ты чувствуешь аромат цветов, деревьев, трав, лужайки? – Пауза (3) Возможно, ты чувствуешь какой-нибудь вкус. – Пауза (2) –

Что у тебя под ногами? (1) Ты идешь по мягкой земле, которая легко пружинит под каждым твоим шагом? – Пауза (2) – Ты идешь по лужайке, по листьям или по песку? (2) Ты в обуви или ты босиком? (1) Что ты ощущаешь? (2) Ты чувствуешь что-нибудь еще? (2) Например, ветер, который играет твоими волосами (1) или тепло солнца на

твоей коже? (2) Или освежающие капли воды на руках или на лице? – Пауза (2) –

Возможно, ты ощущаешь что-то еще? (2) Откройся всеми своими чувствами! Что ты ощущаешь в этом саду? – Пауза (4) – Учти, что любые краски (1), звуки (1), запахи (1), которые тебе не нравятся, ты можешь изменять до тех пор, пока не почувствуешь удовлетворение. – Пауза (5) –

Как только ты немного познакомился со своим садом, представь себе большую навозную кучу. (2) Навозную кучу, в которой все может перегнить и вернуться обратно в землю. (2) Где находится эта навозная куча в твоём саду? (2) Как она выглядит?

(2) Какой запах ты чувствуешь? (2) Что ты чувствуешь еще? – Пауза (4) –

Теперь представь, что все то, что тебя угнетает, лежит в рюкзаке за твоими плечами. (3) Твои плечи уже, возможно, болят от тяжелой ноши, а спина согнулась под этим грузом. (2) Сними рюкзак и поставь его рядом с собой. (2) Достань из него вещи, которые тебя беспокоят, и рассмотри их по порядку. (3)

Внимательно рассмотри каждую вещь и реши, хотел бы ты сохранить ее или избавиться от нее? (2) От чего ты хочешь избавиться (1), что ты хочешь выбросить? (3)

То, что ты хотел бы оставить, отложи в сторону. (1) То, что тебе в тягость и что ты хотел бы отдать,

брось в навозную кучу. – Пауза (5) –

Будь уверен в том, что в навозной куче все перегниет и вернется в природный круговорот. Попроси об этом превращении. – Пауза (5) –

Почувствуй облегчение. (3) Ты чувствуешь эту новую легкость? (2) Сейчас, когда ты избавился от всего, что тебя угнетало.

– Пауза (3) – В какой части своего тела ты чувствуешь эту легкость? – Пауза (5) –

Если ты уверен, что все, что тебя угнетало, ты бросил в навозную кучу (1), то сложи все вещи, которые бы хотел оставить себе, обратно в рюкзак.

(2) Посмотри на эти вещи, которые ты упаковываешь обратно и снова берешь с собой. (2) Быть может, в следующий раз, когда ты будешь здесь, ты захочешь избавиться от большего количества вещей? (1) Но, возможно, на сегодня этого достаточно. – Пауза (4) –

Как выглядит теперь твой рюкзак? (2) Он стал меньше, чем был? (1) Ты его узнаешь? – Пауза (3) –

Теперь снова надень рюкзак. Возможно, ты удивлен, насколько легким стал этот рюкзак, и тебе нужно привыкнуть к новому весу. (2) Что ты чувствуешь с этим легким рюкзаком на плечах? Как чувствуют себя спина и плечи? (2) Ты чувствуешь облегчение?

(1) В какой части тела ты чувствуешь эту легкость? – Пауза (2) – В тебе появилось место для чего-то нового? (5) – Пауза –

Сделай несколько глубоких вдохов. (1) Почувствуй, как эта легкость расходится по всему твоему телу, проникая в каждую клеточку. – Пауза (4) – Почувствуй, как вместе с этой

легкостью тебя наполняют радость и бодрость. –
Пауза (5) –

Теперь пора идти обратно. (2) Попрощайся со своим садом, с местом, где происходят превращения. (2) Попрощайся, но помни, что теперь ты знаешь дорогу сюда и можешь в любое время вернуться. (1) Тебе нужно только закрыть глаза и представить сад и навозную кучу. (2)

На обратном пути почувствуй, что все эти радостные чувства ты взял с собой. (1) Они теперь хранятся в твоём теле. – Пауза (3) –

Сконцентрируйся на своем дыхании. (1) Почувствуй, как ты вдыхаешь и выдыхаешь. (1) Вдох (1) – Выдох (1) – Вдох (1) – Выдох (1) – Вдох (1) – Выдох. (1) Сожми свои пальцы в кулаки. – Пауза (2) – Теперь быстро разожми кулаки и растопырь пальцы далеко друг от друга, так чтобы при разжимании можно было услышать звук. (3) При разжимании кулаков – представь, что ты теперь выбросил действительно все, что тебя угнетало. (2) Почувствуй облегчение и новый прилив энергии. – Пауза (3) –

Каждый раз, когда ты будешь повторять это движение, ты будешь вспоминать эту легкость и энергию. – Пауза (3)

Теперь медленно открой глаза (1) и вернись сюда, в настоящее. (1) Почувствуй свое тело (1), почувствуй, как твоё тело касается стула, на котором ты сидишь, или пола, на котором ты лежишь. – Пауза (3) –

Потянись (1), подвигай руками и ногами, возможно, ты хочешь встряхнуться или пройтись. (1) Почувствуй в себе новый прилив сил и энергии.