



Психическое здоровье и гендерное насилие

Учебное пособие по оказанию
психологической помощи лицам,
подвергшимся сексуальному насилию
во время вооруженных конфликтов



Информационный ресурс «Здоровье и права человека» (HHRI) — это бесплатная база данных на английском и испанском языках, в которой содержится информация о влиянии нарушений прав человека на психическое здоровье в условиях стихийных бедствий, конфликтов и войн. База данных включает перечень публикаций, в которых обсуждаются социально-психологические мероприятия на индивидуальном уровне и уровне сообщества. В ней также содержится информация об организациях, которые работают в этой области.

Разработку этого руководства финансируют Министерство иностранных дел Норвегии и Проект по охране психического здоровья (англ.: Project Mental Health). Мнения, выраженные в этом отчете, являются взглядами исключительно авторов справочного руководства «Здоровье и права человека» и не могут считаться выражением официальной позиции Министерства иностранных дел Норвегии или Проекта по охране психического здоровья.

Перевод публикации на русский язык был подготовлен при поддержке Агентства ООН по делам беженцев (UNHCR). Содержание этой публикации является исключительно ответственностью авторов справочного руководства «Здоровье и права человека» и не может использоваться, чтобы отобразить точку зрения Агентства.

© 2014 Здоровье и права человека, пересмотрено 2016

Все права защищены

Авторы приложили значительные усилия, чтобы в основу руководства легла точная и актуальная информация. Рекомендации, содержащиеся в руководстве, не подразумевают, что целесообразным является только какой-либо один способ действий, и не предлагают официальный стандарт обслуживания; конкретные результаты не гарантируются. Нужно всегда учитывать контекст и конкретные обстоятельства.

Пользователи руководства получают доступ к материалам и информации по своему усмотрению. Тем не менее, мы предлагаем вам соблюдать основные рекомендации и акцент на уважении и достоинстве, насколько это возможно. Всегда помните о принципах защиты гуманитарного проекта The Sphere Project, а также о принципе «не навреди».

HHRI не несет ответственности за какой-либо прямой или косвенный ущерб, ответственность или расходы, которые якобы являются результатом использования настоящего руководства.

Запрещается полное или частичное воспроизведение этой публикации без предварительного разрешения HHRI, ее хранение в поисковой системе и передача в любой форме и любыми средствами: электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи и (или) иным способом.

ISBN 978-82-690735-2-2

Оригинальный дизайн и макет разработан: Plain Sense, Женева. Русская версия адаптирована с использованием: ABBYY Language Solutions

Иллюстрации: Роберт Андерсон

Иллюстрации на обложке: www.shutterstock.com



Информационный ресурс «Здоровье и права человека»

Kirkegata 5

0153 Осло

Норвегия

E-mail: post@hhri.org

Веб-сайт: www.hhri.org

Для получения дополнительной информации посетите веб-страницу руководства:

<http://www.hhri-gbv-manual.org>.

Руководство можно скачать по адресу: <https://joom.ag/2g6>

Чтобы получить копии этого руководства,

напишите нам по адресу: post@hhri.org

Гендерное насилие

«Сексуальное насилие во время вооруженных конфликтов — катастрофа, которая сегодня затрагивает миллионы людей во всем мире. Политические и военные лидеры используют его для достижения политических, военных и экономических целей, разрушая саму структуру общества. Практически ежедневно система ООН получает сообщения об использовании сексуального насилия в качестве боевого средства или военной тактики. Это незаметное, дешевое и эффективное оружие, применение которого приводит к серьезным и долгосрочным последствиям для пострадавших и снижает шансы установить прочный мир. Сексуальное насилие не только становится причиной психических проблем и телесных повреждений у тех, кто ему подвергается, но и сеет разрушения во всем сообществе: женщины, пережившие насилие, могут забеременеть, заразиться заболеваниями, которые передаются половым путем, включая ВИЧ/СПИД, столкнуться с презрением со стороны родных. Существует застарелый миф, что изнасилования неизбежны во время войны. Но если сексуальное насилие — это запланированный акт, то и наказание должно быть неизбежным; если оно совершается по чьему-либо приказу, то за этим должно последовать осуждение».

Маргот Вальстрём



Содержание

Предисловие	i
-------------	---

Благодарность	ii
---------------	----

Введение

Предпосылки и устремления	1
---------------------------	---

Гендерное насилие в более широком контексте	2
---	---

Для кого предназначен этот тренинг?	3
-------------------------------------	---

Что вы узнаете?	4
-----------------	---

Как использовать руководство	5
------------------------------	---

Кто может проводить обучение?	5
-------------------------------	---

Структура руководства	5
-----------------------	---

Как читать руководство	6
------------------------	---

Часть I — Отправные точки

1. Культурные аспекты	9
-----------------------	---

2. Соблюдение прав человека	10
-----------------------------	----

3. Насилие над женщинами	11
--------------------------	----

4. Гендерное насилие в условиях конфликтов и войн	12
---	----

5. Понятие «травма»: введение в проблему	13
--	----

6. Травмы в результате гендерного и сексуального насилия	14
--	----

7. Соотношение между терапией, психосоциальной работой и поддержкой в кризисных ситуациях	15
---	----

8. Использование символов и метафор	16
-------------------------------------	----

9. Использование метафоры «женщина-бабочка»	17
---	----

10. Упражнения на заземление	18
------------------------------	----

11. Кто участвует в этом обучении?	19
------------------------------------	----

12. Навыки общения	20
--------------------	----

13. Забота о себе как о помощнике	21
-----------------------------------	----

14. Оценка и обучение	22
-----------------------	----

15. Краткий обзор основных принципов и идей	23
---	----

Часть II — Обучение

День 1. Ознакомление. Тренинг и его цели.	28
Обоснованность прав человека	30
О семинаре	32
Хороший помощник	34
Что такое травма? Что делает событие травматическим?	36
Какими могут быть травматические реакции?	38
Женщина-бабочка. Ее хорошая жизнь	40
День 2. Жизнь перевернулась	46
Острая травма	54
Применение истории на практике	56
Триггеры (напоминания о травме) и воспоминания	58
Воспоминания	64
Краткий вывод о воспоминаниях	68
Стабилизация. Представление набора инструментов	70
Окно толерантности	72
День 3. Повторное обращение к хорошему помощнику	74
Представление навыков восстановления	76
Управление травматическими воспоминаниями	78
Поиск безопасного места	80
Использование инструментов и упражнения	82
Навыки восстановления 1	84
Навыки восстановления 2	86
Краткая информация о наборе инструментов	96
Пострадавшая рассказывает помощнику свою историю	98
Стабилизация и защита пострадавшей, которая хочет заявить о произошедшем	100
Защита пострадавшей после сообщения о случившемся с ней	102
Обсуждение беспокойных снов и кошмаров	108
Подготовка к возвращению в общество	110
Подготовка пострадавшей к воссоединению с семьей и кругом общения	112
Завершение истории	114
Поиск разных окончаний истории	116
Использование полученных знаний в дальнейшей работе участников	118

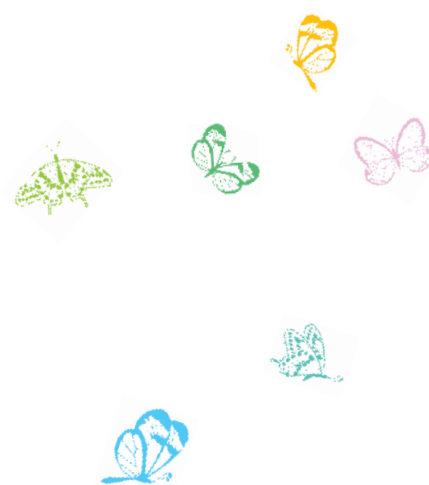


Часть III — Теория

1. Травма	123
2. Последствия изнасилования. Дети, рожденные в результате изнасилования	131
3. Культура и понимание травмы	134
4. Навыки общения	137
5. Помощь помощникам	139
6. Связь с обществом	141
7. Возвращение к общественной жизни	144
8. Заявление об изнасиловании	145
9. Примеры ролевых игр	149
10. Дальнейшие шаги	153

Приложения

Приложение 1. Об участниках	155
Приложение 2. Упражнения на заземление	156
Приложение 3. Ссылки и дополнительная литература	161
Приложение 4. Иллюстративный материал	168
Приложение 5. Анкета для участников после прохождения тренинга	174



Предисловие

Этот тренинговый материал составлен для тех, кто оказывает помощь и поддержку женщинам, которые подверглись гендерному насилию и получили сексуальные травмы во время стихийных бедствий, войн и конфликтов. Мы надеемся, что он будет полезен и для тех, кто работает с проблемами гендерного насилия в других условиях.

Ряд руководств и рекомендаций посвящен важным аспектам проблемы гендерного насилия, в том числе его предотвращению, воспитанию мужчин и юношей, а также вопросам гендерного насилия в чрезвычайных ситуациях. Обзор самых важных работ в этой сфере можно найти на [странице 2](#) (*Гендерное насилие в более широком контексте*). Цель этого руководства — предоставить более подробную информацию о влиянии гендерного насилия на психическое здоровье, а также о способах применения этих знаний при работе с людьми, которые подверглись гендерному насилию. Мы надеемся, что тренинг направит и поддержит помощников в их важной работе, в частности поможет преподавателям определять и понимать реакции на травму, а также справляться с различными видами кратко- и долгосрочного реагирования женщин, переживших травмирующие события.

Этот тренинг разработан для того, чтобы научить сотрудников гуманитарных организаций действовать в ситуациях ограниченного доступа к специализированному медицинскому обслуживанию или его отсутствия, а также в случае серьезных человеческих потерь, скорби и страданий в условиях незащищенности, конфликта и войны.

Это руководство можно использовать по-разному. Оно может дополнить и углубить знания тех, у кого уже есть опыт и компетенция. Тем не менее его первичная цель — обучить помощников работать с травмами и понимать их. Мы надеемся, что оно станет надежным инструментом для тех, кто обучает других помощников, а также для групп помощников, нуждающихся в материалах для самостоятельного обучения. Руководство можно читать, изучать и обсуждать, а описанные в нем упражнения — опробовать и применять во время групповой работы и обучения.

В руководстве рассмотрено психологическое значение травмы и влияние травматических событий на психическое здоровье. Каковы признаки сильного стресса? Как их можно оценить и понять? Как подступить к женщине, которая пребывает в крайне подавленном состоянии после пережитых ужасных и жестоких событий? Как создать безопасное пространство для проведения поддерживающих бесед и осуществления различных форм контакта, способных помочь пострадавшим оправиться и восстановиться?

Уважение — ключевой фактор. Желание помочь и выслушать, позволить пострадавшим самостоятельно контролировать свои истории, а также уважение к их решительности — важные факторы, определяющие применяемый подход. Кроме того, помощнику необходимо знать, как использовать близость и отдаление, как оказать положительную поддержку и как с пониманием относиться к молчанию. Руководство содержит элементы теории (особенно в [части III](#)), но в центре внимания — обучение практическим техникам, которые прямо содействуют пострадавшим. Мы надеемся, что пособие даст инструменты для оказания помощи людям, которые подверглись гендерному насилию, в возвращении к нормальной жизни и обретении чувства собственного достоинства.



Благодарность

Многие люди внесли свой вклад в эту работу. Мы выражаем особую благодарность участникам нашего проекта из Центра психосоциальной информации Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (МФОКК и КП), которые оказали поддержку проекту и проверили несколько черновых вариантов, а также Международной женской лиге за мир и свободу (LIMPAL, Колумбия) — за проверку чернового варианта и подготовку первого пилотного тренинга в Колумбии. Благодарим также Турецкий фонд защиты прав человека за подготовку и содействие в проведении второго пилотного тренинга в Адане, Турция; Фонд помощи женщинам в чрезвычайной ситуации (AFESIP) в Камбодже за подготовку и содействие в проведении третьего пилотного тренинга в Камбодже; Кристин Андреа Уилманн за проведение пилотного мини-тренинга в Осло (Норвегия), а также Арабскому сообществу ресурсов в Бейруте (Ливан) за подготовку и содействие в проведении тренинга в Аммане (Иордания). Выражаем благодарность всем участникам этих пилотных тренингов за их замечания и комментарии, а также всем, кто занимался проверкой чернового варианта. Особенно благодарим Роберта Арчера и Файруз эль-Тома из Plain Sense за их ценный вклад, редактирование и окончательное оформление документа.

Эта работа финансируется Министерством иностранных дел Норвегии, и мы очень признательны его сотрудникам за поддержку, заинтересованность и доверие. Издание этого руководства было бы невозможным без щедрой поддержки и дополнительного финансирования со стороны Норвежского Проекта по охране психического здоровья, который в течение многих лет поддерживает нас в достижении целей NHRI.

Метафора «женщина-бабочка» разработана Юдит ван дер Веле и Анникой Вит. Она описана в книге *«Женщина-бабочка: Руководство для женщин, у которых тяжелая жизнь»* (Осло: Sommerfuglkvinner forlag), которую авторы используют в своем тренинге. Метафора используется в этом руководстве с их разрешения.

Текст подготовила команда писателей:

Нора Свеаасс (ответственный руководитель проекта)

Катинка Салвесен
Анника Вит
Хэлен Кристи
Дорис Дрюс
Солвейг Дал
Кристина Йосефин Ларссон
Элизабет Нг Лангдал

См. [приложение 1](#), чтобы узнать об авторах больше.



Введение



Предпосылки и устремления

За последние годы разработано несколько руководств и рекомендаций в области эмоциональной травмы. Некоторые из них посвящены гендерному насилию, его последствиям, способам предупреждения и защиты. В этом руководстве основное внимание уделено психическому здоровью тех, кто пережил эмоциональные травмы, особенно обусловленные гендерным насилием. Его цель — дополнить данные, изложенные в литературе, максимально практическими рекомендациями. В руководстве предложены подходы и техники, направленные на удовлетворение психологических потребностей пострадавших в результате гендерного насилия, которые помощники могут использовать при оказании поддержки и уходе за лицами, подверженными этой форме насилия. Акцент сделан на способы, помогающие понять влияние травмы на жизни пострадавших. Мы надеемся, что представленные подходы будут полезны и в работе с людьми, которые подвержены другим формам эмоциональной травмы.

В руководстве рассмотрены вопросы:

- Что такое травма в психологическом смысле?
- Как травматические события влияют на психическое здоровье?
- Каковы признаки сильного стресса, и как их можно оценить?
- Как создать безопасное пространство для поддерживающих бесед и осуществления контакта?
- Какие подходы могут помочь пострадавшим справиться с травмой и продолжить жить?

Это руководство — ресурс для помощников, которые работают в чрезвычайных ситуациях с минимальным доступом или при отсутствии доступа к специализированному медицинскому обслуживанию, или для сотрудников системы здравоохранения с компетенцией в психологии или психиатрии. Надеемся, что оно поможет определять и понимать признаки стресса, а также эффективнее справляться с острой и подострой фазами травмы. Наша цель — предоставить инструменты и подходы, способные стабилизировать психологическое состояние пострадавших после пережитых травматических событий, помочь им справиться с ситуациями, которые вызывают травмирующие воспоминания, а также научить их контролировать собственные жизни.

В нем рассмотрены и такие проблемы, как стресс, которому подвержены сами помощники, риск пережить вторичную травму, а также их потребность в поддержке и общении.

Дополнительные учебные материалы доступны в других источниках. На сайте HHRI (www.hhri.org) создана страница о гендерном насилии, где вы найдете соответствующие публикации и рекомендации, а также названия организаций, работающих над этими проблемами, и адреса сайтов. Списки публикаций по отдельным темам дополняются и доступны по ссылкам на материалы тренинга.

В этом руководстве даны рекомендации по работе в первую очередь с женщинами и девушками, которые пострадали в результате сексуального насилия. Однако мужчины и юноши тоже подвергаются сексуальному насилию, и это часто очень сложная тема для разговора. Руководство можно адаптировать для работы с мужчинами, пострадавшими в результате гендерного насилия. Отдельный модуль тренинга необходимо посвятить работе с детьми (мальчиками и девочками), которых подвергли гендерному насилию. В этом тренинге есть ссылки на документы по теме гендерного насилия в отношении детей и мужчин, но потребности таких лиц детально не описаны, а ситуации, в которых они могли оказаться, не проанализированы подробно.

Гендерное насилие в более широком контексте

Гендерное насилие не происходит изолированно. При принятии оперативных мер защиты психического здоровья пострадавших необходимо учитывать более широкое гуманитарное направление.

В «Рекомендациях по применению оперативных мер по борьбе с гендерным насилием в гуманитарных ситуациях», опубликованных **Межведомственным постоянным комитетом (МПК)** (IASC 2015), определен минимум поддержки, которую необходимо оказывать для предотвращения гендерного насилия и реагирования на него. Чтобы справиться с непосредственными физическими травмами, пострадавшие в результате гендерного насилия нуждаются в психологической и социальной поддержке, защите и правовой помощи. В то же время помочь устранить причины гендерного насилия и способствующие ему факторы должны профилактические программы. Те, кто управляет программами защиты или предоставляет услуги по защите, должны обладать соответствующими знаниями и навыками, уметь проявлять сочувствие. Медицинские работники, которые поддерживают психическое здоровье и оказывают социально-психологическую помощь, могут навредить пациентам, если в таких непростых ситуациях будут действовать непрофессионально. «Руководящие принципы МПК по психическому здоровью и психосоциальной поддержке в чрезвычайных ситуациях» (2008 г.) содержат перечень рекомендаций и запретов, касающихся действий и поведения в таких ситуациях.

Пострадавшие в результате гендерного насилия нуждаются в различных формах поддержки на разных этапах. Если общины находятся в условиях конфликта или механизмы чрезвычайных действий и защиты не функционируют, обучать помощников оказанию помощи и контролю в случаях гендерного насилия или созданию условий для восстановления может быть сложно. При планировании обучения необходимо ознакомиться с **таблицей в главе 3 «Руководящие принципы МПК»** (2005 г.). Она содержит перечень мер для предотвращения сексуального насилия и реагирования на него в чрезвычайных ситуациях.

Помощникам также следует усвоить **четыре принципа защиты**. В **справочнике проекта «Сфера»** (2011 г.) указано, что меры защиты призваны оказывать помощь, исключать причинение вреда, защищать от насилия или принуждения и помогать людям, которые страдают от стихийных бедствий или вооруженных конфликтов, отстаивать свои права. Эти четыре принципа определяют основные обязательства, которые связаны с гуманитарной помощью и должны выполняться.

Ценным справочным инструментом является **«Гендерный справочник»**. Это практические рекомендации о руководящих ролях, в том числе об основных обязанностях и конкретных действиях, которые должны описываться в каждом плане координации реагирования на проблемы пострадавших от гендерного насилия в чрезвычайных ситуациях. Многие страны, особенно регулярно страдающие от стихийных бедствий или конфликтов, создают планы действий в чрезвычайных ситуациях. В таких планах нужно прописывать инициативы по предотвращению гендерного насилия и реагированию на него. При этом всегда необходимо применять уже имеющиеся знания и возможности, чтобы не изобретать велосипед.

Доклад «Психическое здоровье и психосоциальная помощь при сексуальном насилии в условиях конфликта: принципы и мероприятия» (ВОЗ, 2012 г.) — это введение в проблему психического здоровья и гендерного насилия. Чтобы убедиться, что клиническое ведение пострадавших в результате гендерного насилия осуществляется правильно, ознакомьтесь с докладом **«Клиническое ведение жертв насилия»** (ВОЗ, 2004 г.). В нем описаны лучшие практики и кратко изложены проблемы, которые необходимо решать.

Для кого предназначен этот тренинг?

Настоящее руководство предназначено для обучения, а не для лечения. Оно создано для лиц, непосредственно обеспечивающих помощь и поддержку женщинам, которые подверглись насилию на гендерной почве (НГП) и имели травматический опыт в связи с сексуальным насилием. Надеемся, что оно также будет полезно в работе с НГП в условиях других проектов.

- Персонал учреждений первичной медицинской помощи
- Гуманитарные работники в чрезвычайных ситуациях
- Сотрудники в лагерях беженцев
- Представители различных учреждений по оказанию услуг
- Добровольные медицинские работники при неправительственных организациях

Людям, предоставляющим первичную медицинскую помощь, которые проходят это обучение, не обязательно иметь официальное медицинское образование или подготовку (медсестра, психолог, врач). Важно, чтобы участники наладили тесные контакты с пострадавшими, работая помощниками, оказывая гуманитарную помощь и т. п.

Под «группой пострадавших» подразумеваются люди, которые стали свидетелями или подверглись насилию на гендерной почве:

- пытки, включая сексуальное насилие
- жестокое и унижающее человеческое достоинство обращение
- насилие в условиях войны

В руководстве внимание сконцентрировано на пострадавших такого насилия в условиях стихийных бедствий и конфликтов, которые характеризуются как чрезвычайные ситуации. Особое внимание уделено **женщинам, пережившим гендерное насилие**. Для целей этого руководства «пострадавшими» названы женщины, которым грозит серьезная опасность, права которых нарушены и человеческое достоинство которых оказалось под угрозой из-за преднамеренных унижительных или насильственных действий.



Что вы узнаете?

Обучаясь по руководству, участники обсуждают и начинают понимать влияние травматических событий на отдельных лиц, их реакции на травмы, а также причины, по которым эти реакции являются столь частыми, сильными и тревожными. Следуя за рассказом, выполняя упражнения и активно работая в группе, участники изучают толкования понятия травмы и практические способы преодоления вызванных ею реакций. Упражняясь, они развивают новые навыки, которые будут полезны при работе с людьми, пережившими травму, и одновременно вырабатывают уважение к их реакциям и отношению. Цель — позволить помощникам применять на практике навыки и подходы, которым они научились во время тренинга, взгляды, которые у них сформировались, независимо от того, работают они с пострадавшими в течение длительных периодов или встречаются с ними время от времени.

Упражнения на заземление и ролевые игры могут показаться сложными для участников, которые не привыкли к подобным заданиям. Тем не менее это очень важная часть обучения, поскольку благодаря им участники испытывают физические и психологические эффекты на себе.

История женщины-бабочки, которая рассматривается при обучении, имеет несколько функций.

- Вымышленная история может стать общей отправной точкой.
- Установление связи между приобретением навыков и историей может укрепить память и способствовать обучению.
- Поскольку на примере истории видно, что каждый человек одинаково реагирует на гендерное насилие без учета отдельных случаев или собственного опыта пострадавшей, рассказывание историй является ценным инструментом для работы с пострадавшими.
- В истории могут описываться, в общем и с использованием разговорной речи, изменения, которые происходят с человеком, пережившим травму: внезапные перемены в поведении, реакциях и чувствах после травмы; несвойственные ему ранее физические реакции; изменения в его отношениях с другими людьми и окружающим миром. Конечно, с клинической точки зрения реакции у разных людей отличаются, но история может отражать общие и часто встречающиеся формы реагирования.
- Благодаря этому можно понять, как конкретные инструменты и упражнения помогают пострадавшим. Наглядное включение мероприятий в контекст рассказываемой истории может обогатить обучение и усилить его эффект.

Дополнительная информация о травмах и травматических реакциях содержится в [части III](#).



Как использовать руководство?

Данное учебное пособие позволит вам как инструктору провести трехдневный семинар. Пособие может быть использовано в процессе работы с группой помощников, контроля их работы или их обучения. Оно также предназначено для использования в условиях, когда вы обучаете инструкторов (Тренинг для тренеров).

Всякий раз, когда мы упоминаем инструктора в нашем пособии, мы подразумеваем человека, который проводит семинар/тренинг, независимо от того, являются ли его участники практикующими помощниками или инструкторами, которые впоследствии сами будут обучать других.

В пособии приводится подготовительная и справочная информация для инструктора (лица, проводящего обучение) на странице слева, а также информация, которая будет представлена группе, на странице справа. Пособие также может быть использовано в качестве ресурса сотрудниками, непосредственно контактирующими с пострадавшими, независимо от условий обучения. Описание каждого шага обучения сопровождается инструкциями. Мы надеемся, что помощники и участники тренинга (а также сотрудники, непосредственно контактирующие с пострадавшими) смогут приобрести навыки, которые помогут им заложить прочную и надежную основу для работы с пострадавшими. Выполняя упражнения, прослушивая историю и изучая различные подходы к работе с травмами и реакциями на травмы, помощники и участники тренинга будут развивать навыки, которые могут пригодиться им в работе с пострадавшими.

Кто может проводить обучение?

Для проведения обучения необходимо хорошо знать настоящее руководство и разделы его [части I](#), а также информацию [части III](#). Часть III содержит дополнительные справочные материалы, которые могут быть полезными во время обучения или для более углубленного чтения.

Инструктор также должен ознакомиться с группой или хотя бы с условиями, в которых проходит обучение, владеть местным языком, понимать местную культуру и традиции.

Во время или после обучения профессиональные медицинские работники по возможности должны предоставлять консультации, решая возникающие трудные вопросы или ситуации.

Необходимо понимать, что обучение может вызвать стресс или тревогу у участников, которые ежедневно подвергаются тягостному эффекту обсуждаемой проблемы. Возможно, некоторые участники сами пострадали от насильственных действий, и есть риск спровоцировать у них болезненные воспоминания во время преподавания курса. В таком случае Инструктору и группе может понадобиться дополнительное время для размышлений, поддержки и поиска способов удовлетворения особых потребностей.

Структура руководства

Руководство состоит из трех частей.

- В разделе *Отправные точки*, **часть I**, описываются основные идеи, темы и содержание тренинга. В 15 разделах рассказывается о том, что необходимо знать инструкторам и помощникам (участникам), чтобы начать обучение.
- Занятия по **части II**, *Обучение*, расписаны более чем на три дня. Эта часть содержит описания упражнений и рекомендации для Инструктора и участников; особое внимание уделяется изучению вопросов о травме, в частности о том, как помочь пострадавшим восстановиться.
- **Часть III** содержит элементы теории, которые дополняет список рекомендуемой литературы в [Приложении 3](#).

Как читать руководство?

- В частях I и III текст изложен обычным образом, а страницы необходимо читать последовательно.
- В части II, напротив, левую и правую страницы следует читать вместе. Левая страница содержит советы и справочную информацию, обычно предназначенную для Инструктора. На правой странице описывается то, что Инструктор говорит участникам и что они делают.
- Участники видят и могут использовать левую страницу во время обучения. Они могут использовать ее и в дальнейшем, когда сами станут инструкторами.

Описание символов в части II

ДЛЯ ИНСТРУКТОРА	СКАЗАННОЕ ВСЛУХ
<p>Левая страница Указания для Инструктора.</p>	<p>Правая страница Все, что надо сказать вслух.</p>
<p> Упражнения для пленарных занятий или небольших групп.</p>	<p> Упражнения на заземление: помощь пострадавшим, которые паникуют или теряют энергию.</p>
<p> Попарные ролевые игры.</p>	<p> Обсуждение на пленарных занятиях или в маленьких группах.</p>
<p> Ключевые моменты, которые нужно запомнить (например, «В истории рассказывается о том, что...»).</p>	<p>УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ Учебная инструкция: педагогические рекомендации для Инструктора.</p>
<p>Однажды...</p>	<p>История женщины-бабочки.</p>

- Опытный инструктор может пропустить части руководства, которые не относятся к группе или обстоятельствам, и уделить больше времени темам, имеющим особое значение.
- В руководстве обращение всегда делается непосредственно к Инструктору и участникам тренинга.
- Часть III содержит дополнительную информацию по вопросам, которые обсуждаются во время обучения (часть II). Материалы в части III отображаются приблизительно в том же порядке, в котором они появляются в части II.
- В некоторых разделах части III обсуждаются вопросы, которые не рассматриваются во время обучения. В частности, в них содержится информация о состоянии детей, родившихся в результате сексуального насилия. В части I и части II содержатся ссылки на часть III для получения дополнительной информации.
- В руководстве также указаны предлагаемые перерывы в обучении. Перед началом тренинга инструкторам следует обсудить с группой продолжительность каждого занятия. Часто это вопрос общественной практики. Некоторые общества делают перерывы каждые 45 минут, другие предпочитают занятия, которые длятся 90 минут или 2 часа. Инструкторы должны внимательно оценивать потребности группы в перерывах.



Часть I

Отправные

ТОЧКИ

Часть I разделена на 15 разделов. Разделы 1-7 предоставляют некоторую общую и базовую теоретическую информацию по теме, к которой обращается тренинг. В разделах 8-14 размещено содержание тренинга. Раздел 15 обобщает базовые принципы тренинга.

Таким образом, часть I предполагает, что инструкторы и помощники должны знать для начала тренинга, а также представляет содержание. Более подробную информацию о темах обсуждения смотрите в части III.

Содержание части I

1. Культурные аспекты	9
2. Соблюдение прав человека	10
3. Насилие в отношении женщин	11
4. Гендерное насилие в условиях конфликтов и войн	12
5. Понятие «травма»: введение в проблему	13
6. Травмы в результате гендерного и сексуального насилия	14
7. Соотношение между терапией, социально-психологической работой и поддержкой в кризисных ситуациях	15
8. Использование символов и метафор	16
9. Использование метафоры «женщина-бабочка»	17
10. Упражнения на заземление	18
11. Кто участвует в этом обучении?	19
12. Навыки общения	20
13. Забота о себе как о помощнике	21
14. Оценка и обучение	22
15. Краткий обзор основных принципов и идей	23



1. Культурные аспекты

Цель. Проанализировать интерпретацию травматических расстройств и их симптомов в разных частях мира. Некоторые культурные факторы, которые следует учитывать при работе с пострадавшими.

В психологическом смысле люди реагируют на опасность и шок более-менее одинаково повсеместно, независимо от их культуры. Переживший ограбление во Франции, застигнутый войной в Конго или разоренный в результате цунами в Таиланде — все продемонстрируют похожие физические реакции на основе человеческой физиологии и связанных с ней рефлексов. Тем не менее под влиянием культуры способы выражения и интерпретации человеческого поведения могут значительно различаться.

Культура позволяет людям совместно создавать общины. Благодаря культуре мы передаем идеи, ценности и образ жизни, а также все знания и умения, необходимые общине для выживания и процветания в течение веков.

Телесные реакции, которые проявляют люди, пережившие травму, могут быть обычными для большинства тех, кто пребывает в травмирующих условиях; в то же время пострадавшие могут понимать и выражать эти реакции по-разному. Как помощники мы должны понимать эти культурные интерпретации и разбираться в них, при этом учитывая собственные убеждения, поскольку, естественно, тоже имеем определенные культурные ценности и особенности.

В международном диагностическом руководстве DSM-IV говорится о так называемых культурально-специфических синдромах (КСС). В нем перечислены многие синдромы в специфических обществах и культурных зонах. Подчеркивается, что в различных обществах и культурах существуют разные способы интерпретации сходных форм травмирующих событий и реагирования на них. В диагностическом руководстве APA 2002 описаны пять элементов культуральной оценки: культурная идентичность индивида; культурные объяснения болезни индивида; влияние психосоциального окружения пациента и функционирования в нем; элементы культуры в профессиональных отношениях пациента; использование культурального оценивания для определения диагноза и ухода.

Для достижения нашей цели важно помнить, что люди могут судить о психическом заболевании с точки зрения морали. Они могут считать, что болезнь — это результат слабости характера, и не признавать, что ее могла вызвать травма. Недуг может ассоциироваться со стыдом, что приводит к изоляции.

Таким образом, к людям, пережившим тяжелые травмы, важно применять индивидуальный подход, поскольку разное культурное происхождение может требовать разных подходов. В то же время не следует делать поспешных выводов на основе знаний об определенной культуре. Наоборот, необходимо быть открытыми и отзывчивыми к смысловому содержанию и ценностям.

Настоящее руководство предназначено для использования в разных уголках мира, поэтому важно помнить, что аспекты культуры разнятся и что культурные различия могут повлиять на реакции и поведение пострадавших, а также на их социальную среду. В то же время стоит подчеркнуть, что многие физические и психологические реакции на опасность и угрозу являются общими для всех людей.



2. Соблюдение прав человека

Цель. Закрепить понимание принципов прав человека, в частности прав женщин, а также последствий их нарушения.

Права человека — это права, которыми наделяются все люди. Международные договоры о правах человека подтверждают, что каждый индивид обладает человеческим достоинством и определенными неотъемлемыми правами. Во Всеобщей декларации прав человека ООН (1948 г.) указано, что признание этих прав — основа свободы, справедливости и мира.

Под «правами человека» подразумеваются материальные права, установленные и кодифицированные в международных договорах, декларациях и соглашениях, и механизмы или институты, вводящие в действие эти права или следящие за их выполнением, например расследуя жалобы о нарушении этих прав, разъясняя особенности применения и суть принципов прав человека, а также обеспечивая выполнение государствами их обязательств, принятых при подписании соглашений о правах человека.

Права человека утверждают достоинство и физическую целостность каждой личности, а также ее право не подвергаться оскорблению ее достоинства или нарушению физической целостности. В частности, они запрещают все формы жестокого, бесчеловечного или оскорбительного обращения. Угрозы для жизни и другие виды нарушения прав серьезно влияют на жизни людей, повреждая или разрушая их здоровье и благополучие. Именно поэтому соблюдение прав является главным направлением оздоровительной работы с женщинами (а также с мужчинами и детьми) и обуславливает применяемые нами анализ и подходы.

Этот тренинг основан на стандартах прав человека, и именно они вдохновили нас на его создание. Для практической психологической работы также важно уметь определять права и их нарушение. Понимание опыта участников и пострадавших с точки зрения прав и их нарушения может быть продуктивным и формировать правильное представление, а также предоставить пострадавшим и их помощникам ценные инструменты. Осведомленность о правах человека и их огромном значении может стать ценным ресурсом во время работы с людьми, права которых были грубо нарушены. Ценности прав человека могут помочь нам понять страдания, с которыми мы сталкиваемся, а также найти способы уважительно отреагировать на них и помочь.



3. Насилие над женщинами

Цель. Уточнить значение понятия «сексуальное насилие» (гендерное насилие) и подчеркнуть, что насилие над женщинами является нарушением прав человека.

В 1993 г. в Декларации ООН об искоренении насилия в отношении женщин было предложено первое официальное определение гендерного насилия: «Любой акт насилия, совершенный на основании полового признака, который причиняет или может причинить физический, половой или психологический ущерб или страдания женщинам, а также угрозы совершения таких актов, принуждение или произвольное лишение свободы, будь то в общественной или личной жизни».

С точки зрения власти, очевидно, что более слабая из двух сторон всегда более уязвима и подвергается более высокому риску причинения вреда. Гендерное неравенство, таким образом, можно связать с актами гендерного насилия. Тем не менее это утверждение часто рассматривается как отражение западного образа мышления. Иногда возникают возражения по поводу того, что суть призыва к предотвращению гендерного насилия не всегда состоит в защите или поддержке международных прав человека, но в навязывании западных ценностей. Мы считаем, что культуру нельзя использовать в качестве предлога для оправдания гендерного насилия. Травмы, страх и уязвимость, с которыми сталкиваются женщины, когда подвергаются насилию, поддерживают и усиливают традиционное и культурное соотношение сил, которое укрепляет условия и отношения, позволяющие гендерному насилию продолжать существование. Например, они могут углубить предположение о том, что если женщину изнасиловали, то в этом она виновата сама (Юксел, 2012 г.).

Права человека часто нарушают в отношении женщин во многих местах. Кофи Аннан (1999 г.) сказал: «Насилие над женщинами является, вероятно, самым постыдным из нарушений прав человека. И, пожалуй, самым распространенным. Для него нет географических, культурных или материальных границ. Пока оно существует, мы не можем заявлять о достижении реального прогресса в деле равенства, развития и мира». Понятие «насилие над женщинами» относится к ряду актов нарушения прав человека в отношении женщин, среди которых, в том числе, причинение физического, психологического или сексуального ущерба или угроза ущерба. Оно встречается в семьях и в обществе; часто происходит дома с участием лиц, с которыми женщина пребывает в тесных отношениях; но также случается в публичных местах, на улице. В любом случае ответственные за это часто могут остаться безнаказанными за свои действия против женщин, несмотря на серьезные последствия для самих пострадавших, а также их семей и общества.

В последние годы ООН и возрастающее количество государств предприняли важный шаг, признав насилие над женщинами проблемой прав человека — социальным механизмом, из-за которого женщины вынужденно находятся в зависимом положении в отношении мужчин, а также часто становятся отверженными и изолированными. Защита женщин от этой формы насилия стала международным приоритетом. Эта проблема уже давно не считается личным делом: государства обязаны предотвращать ее, наказывать ответственных и возмещать ущерб пострадавшим.



4. Гендерное насилие в условиях конфликтов и войн

Цель. Уточнить значение понятий «гендерное или сексуальное насилие» в условиях войн, почему его называют «орудием войны», а также как оно влияет на отдельных лиц и общество в целом.

Гендерное насилие в условиях войн часто кажется непредсказуемым и случайным, но его используют как стратегическое оружие для победы и унижения противника. На протяжении веков оно было характерной чертой войн и конфликтов и сегодня в этом контексте ассоциируется с этническими чистками, геноцидом, сексуальным рабством, принудительной проституцией, торговлей людьми, похищениями (в основном молодых девушек), зависимостью от мужчин-благодетелей в лагерях беженцев и т. д. Изнасилование часто используют в качестве орудия войны для запугивания и унижения семей и общин, а также обезчеловечивания тех, кого считают врагами. Женщин часто принуждают оказывать сексуальные услуги солдатам.

В июне 2008 г. Совет Безопасности ООН единогласно принял резолюцию 1820 (SCR 1820), которая посвящена вопросу сексуального насилия в ситуации вооруженного конфликта и в последующий период. В 2009 г. Совет Безопасности принял резолюцию 1888, призвавшую государства-члены принять эффективные меры для прекращения использования сексуального насилия в качестве тактики ведения войны. В резолюции 1888 рассмотрено практическое осуществление некоторых рекомендаций, изложенных в резолюции SCR 1820. Благодаря этим резолюциям международное сообщество четко подтвердило, что сексуальное насилие применяется для ведения войны и что такое поведение запрещено. Изнасилование во время войны теперь считается военным преступлением.

Изнасилование рассматривается как орудие войны, поскольку его используют для разрушения общин изнутри. Во многих обществах женщины отвечают за воспитание молодежи и уход за пожилыми людьми, а во время войны они могут быть кормилицами семьи. Унизить женщину — значит также унизить ее мужчину, который не смог защитить ее. Изнасилование разрушает доверие и социальные связи. После изнасилования многих женщин отвергают, клеймят позором и изолируют. Изнасилование во время войны и беременность в результате него также служили для этнической чистки, чтобы продемонстрировать власть и уничтожить врага. Гендерное насилие во время войны имело очень серьезные последствия. С точки зрения психологии это большая травма, которая часто вызывает сильную физическую боль и страх. Часто женщинам передаются заболевания, особенно в условиях опасности и отсутствия доступа к медицинской помощи и другим видам поддержки. Поэтому крайне важно помогать женщинам, пережившим насилие, чтобы восстановить их человеческое достоинство и самоуважение, создать условия, в которых они почувствуют себя защищенной частью общества.



5. Понятие «травма»: введение в проблему

Цель. Подробно рассмотреть понятия «травма» и «травматические события» и их влияние на людей.

Травма означает рану. И в медицине, и в психологии это серьезное физическое или психическое повреждение, в том числе угроза для жизни или физической неприкосновенности. Согласно Джудит Герман (1992 г., стр. 33), травма — это «личная встреча со смертью и насилием».

Травматическое событие — это событие, которое может вызвать психическую или физическую травму. При столкновении с ним незамедлительной реакцией тела и разума является борьба за выживание. Согласно поведенческим теориям, это выражается реакцией «бей, беги или замри», смирением или «притворством мертвым».

Тяжелое травматическое событие часто меняет способ восприятия мира. Пострадавшие могут потерять чувство собственной безопасности, ощущать себя уязвимыми и беспомощными. Если такое событие включает насилие с намерением причинить боль, пострадавшие могут потерять доверие к другим людям, а мир их взаимоотношений может существенно нарушиться. Личное столкновение с насилием со стороны человека или вследствие действий человека считается наиболее серьезной формой травмы, которая, вероятно, имеет наиболее длительное воздействие.

Потеря безопасности, контроля и доверия обычно приводит к депрессии (глубокой печали, нежеланию жить и др.) или тревоге. Личное столкновение с насилием и смертью может также преследовать и мучить пострадавшую во снах или повседневной жизни, заставляя ее повторно переживать это событие (так называемое вторжение). Вторжение часто побуждается напоминаниями, которые могут привести к тому, что пострадавшие будут избегать всего, что может напоминать им об этих событиях (так называемое избегание). В настоящем руководстве напоминания, которые вызывают вторжение, называются триггерами. Пострадавшие могут чувствовать себя отделенными от своего тела, ощущать онемение, им бывает трудно вспоминать травматические события. Обычно им также присуще повышенное возбуждение. Пострадавшие могут все время быть настороженными, легко пугаются, могут плохо спать, раздражаться, им может быть трудно вспомнить что-то и сосредоточиться (так называемое гипервозбуждение).

Если пострадавшим не хватает поддержки и помощи, эти реакции могут продолжаться в течение нескольких месяцев или даже лет. Психиатры называют это психологическое состояние «посттравматическим стрессовым расстройством» (ПТСР).

Для тяжелых расстройств, связанных с травмами, типичны три вида симптомов:

- Вторжение: навязчивые воспоминания, кошмары
- Избегание: избегание ситуаций, которые напоминают о трагедии
- Изменения возбуждения (высокое или низкое): человека очень легко напугать, он испытывает напряжение и вспышки гнева, онемение или депрессивное настроение

Поэтому люди, пережившие травмирующее событие, могут испытывать тревогу и печаль, чувства безнадежности и бесполезности. Мы работаем над восстановлением их самообладания и приданием им силы, обучая их справляться с жизненными трудностями и помогая им вернуть их социальные отношения и доверие.

6. Травмы в результате гендерного и сексуального насилия

Цель. Понять, как гендерное и сексуальное насилие влияет на пострадавших, почему важно уважать потребности пострадавших в защите и конфиденциальности и почему говорить о гендерном насилии настолько сложно.

Сексуальное насилие — это насильственный половой акт, который влечет за собой ряд правонарушений, в том числе завершённый половой акт без согласия одной из сторон (например, изнасилование), попытку совершения полового акта без согласия одной из сторон, унижительный сексуальный контакт (например, нежелательные прикосновения), бесконтактное сексуальное домогательство (Базиль и Зальцман, 2009 г., стр. 9). Гендерное насилие — это термин, который обозначает любой вред воле человека в результате силового неравенства на основе гендерных ролей. Во многих странах клеймо изнасилованной может привести к общественному наказанию, например к изгнанию или даже убийству во имя чести. Вот почему как помощники мы должны быть чрезвычайно чувствительными к потребностям пострадавших в защите и конфиденциальности.

Гендерное насилие — особая форма травм, поскольку это нарушение имеет очень навязчивый характер и приводит к возникновению чувства стыда, вины и к самобичеванию. В сочетании со страхом ранения или гибели почти во всех случаях оно причиняет травму.

После изнасилования симптомы обычно такие же, как при тяжелых травматических расстройствах. Первоначальная шоковая реакция может продолжаться в течение нескольких минут, дней или иногда недель. Экстремальные шоковые реакции могут включать паническое волнение и замешательство или состояние парализованности, безмолвности и замкнутости. Впоследствии пострадавшая начнет ощущать боль от полученных травм. Чувство собственного загрождения — это еще одна частая реакция, которая обычно приводит к навязчивому желанию мыться. Для ранней стадии также характерен страх получить повреждение, заразиться венерическими заболеваниями и забеременеть.

Постепенно появляются посттравматические симптомы. Характерно интенсивное навязчивое повторное переживание первоначальной травмы, что связано с одновременными усилиями избежать напоминания о произошедшем. Пострадавшая также может испытывать повышенное возбуждение, обычно на первых порах, и страдать от неспособности спать, чрезмерной бдительности или реакции вздрагивания. У некоторых людей интенсивность реакций в первый месяц после случившегося постепенно ослабевает, даже без какой-либо помощи или лечения.

Но все люди разные, и реакции на травматические события, например гендерное насилие, тоже различны. Многие женщины и девочки, которые прошли через суровые жизненные испытания, оправляются быстро. Их устойчивость и способность объединяться, чтобы поддержать друг друга, — это важные качества, которые следует брать за основу. (Дополнительную информацию об устойчивости см. в части III, страница 128.)

Важно помнить, что социальная или культурная стигматизация, а также психологические травмы нередко не дают женщинам и девочкам, пострадавшим от гендерного насилия, обратиться за помощью.



7. Соотношение между терапией, психосоциальной работой и поддержкой в кризисных ситуациях

Цель. Разъяснить связи между различными методами работы. Описать психосоциальную помощь.

Психосоциальное вмешательство

- Психосоциальное вмешательство — терапевтическое вмешательство, при котором используются когнитивные, когнитивно-поведенческие, поведенческие или поддерживающие методы для облегчения боли. Методы включают просвещение пациентов, мероприятия для релаксации, психотерапию и структурированную или социальную поддержку равных равными.
- Психосоциальное вмешательство обычно используется вместе с психообразовательными или психофармакологическими вмешательствами и помогает людям, которым трудно взаимодействовать с социальной средой, найти решение.
- Социально-психологическими являются тесные взаимосвязи между человеком и коллективными аспектами любого социального субъекта. Они взаимно влияют друг на друга.
- Социально-психологическое вмешательство связано с «психологическими» эффектами, вызванными переживаниями, которые влияют на эмоции, поведение, мысли, память и способность человека к обучению. В значительной степени психологические эффекты зависят от того, как эти события воспринимаются и какое значение им придает человек.
- Социальные эффекты — это общие переживания разрушительных событий, которые влияют на отношения между людьми, — не только в результате событий, но и в результате смерти, разъединения и чувства утраты. Они имеют экономический и политический подтекст, поскольку в большинстве случаев люди страдают от стихийных бедствий или вооруженных конфликтов.
- Это подход, направленный на улучшение благосостояния людей.
- Психологическое благополучие человека после тяжелых и разрушительных событий тесно взаимосвязано со знаниями и навыками, которыми он обладает, доступной социальной помощью, культурой и ценностями, которые влияют на его переживания.

Психосоциальная помощь

- Психосоциальная помощь — это подход к женщинам, пережившим насилие или стихийные бедствия, который способствует устойчивости общин и отдельных лиц. Он ориентирован на то, чтобы облегчить возвращение к нормальной жизни и предотвратить патологические последствия потенциально травматических ситуаций.

Психотерапевтические вмешательства

- В психотерапии определяются психологические и психиатрические вмешательства на основе контракта между квалифицированным специалистом и клиентом, пациентом, семьей, парой или группой.
- Психотерапия предусматривает оценку и изучение потребностей, мыслей и чувств с целью добиться понимания проблемы, создания терапевтических отношений или достижения согласия и определение способов решения проблемы. Врачи могут использовать различные подходы и методы в зависимости от их подготовки, проблемы и положения лица, обращающегося за помощью. Терапия обычно длится определенное время, в процессе проведения подлежит оценке со стороны участников и заканчивается по соглашению.

8. Использование символов и метафор

Цель. Понять, как и почему во время обучения используются метафоры.

Терапевтические метафоры — рассказы или изображения, которые могут удивить, вдохновить или заставить по-новому взглянуть на вещи. Метафоры могут быть простыми и эффективными инструментами для преподавания и обучения. Это не просто способ поговорить о пережитом опыте. Они могут описать *наши* переживания, послужить линзами, через которые мы уловим смысл жизни. Они могут помочь нам переключаться с теоретических знаний на полученный опыт. Метафора имеет глубокий смысл. Это когнитивная карта, которая может показать, как обстоят дела и как их можно понять, а также помочь увидеть то, чего мы не видели раньше.

В терапевтических целях метафора может использоваться для решения проблемы на нескольких уровнях. Поскольку метафора имеет прямое отношение к переживаниям пострадавшей, она помогает последней расслабить сознание. Благодаря использованию метафоры в терапии мы можем выразить что-то во вне, придать реальные очертания тому, что обсуждаем, и посмотреть на это издалека. Метафору можно рассматривать, пытаться преодолеть ее и сделать заложенные в ней идеи более видимыми и понятными, дистанцировавшись от нее и, таким образом, обезопасившись.

Вместе с тем очевидно, что метафоры — это мощный инструмент, который может вызвать сильные эмоциональные реакции. Помощник должен уметь определять, готова ли пострадавшая к использованию этого инструмента, а также справляться с сильной эмоциональной реакцией и возможным повторным травмированием. Разумеется, этот метод не предназначен лишь для одного занятия, и помощник должен быть готов продолжать индивидуальное общение с пострадавшей, в том случае и в тот момент, когда она этого пожелает.

Метафоры — полезный инструмент, который помощники могут использовать при работе с пострадавшими. С помощью метафоры обе стороны могут определить, где пострадавшая находится, чего ожидает от обучения и как далеко может зайти на своем терапевтическом пути. Когда она поймет идеи, передаваемые метафорой, то сможет понять и ее преобразовательную силу. Если пострадавшая научится самостоятельно использовать метафору, обучение будет приносить ей пользу и после его окончания. Доказано, что методы создания образов и рассказывания историй особенно эффективны для людей, переживших травму, которым трудно обучаться непосредственно на собственном опыте, поскольку это вызывает воспоминания о травмирующем событии и тревогу. Рассказы и метафоры помогают пострадавшей задуматься о своем опыте без повторного его переживания. Она может достаточно дистанцироваться и принять точку зрения, которая позволит рассмотреть ее ситуацию с позиции относительной безопасности.

В этом тренинге мы используем единое метафорическое изложение для описания опыта и последствий гендерного насилия. Мы объясняем участникам курса, что травма принимает общие черты через историю женщины-бабочки, остается историей и в то же время клинически достоверна.

Следует помнить, что благодаря метафорам можно применять разнообразную интерпретацию. Еще одна метафора может быть такой: подумайте о дереве с прекрасными зелеными листьями и корнями, которые уходят глубоко в землю; потом буря и молния ломают его ветви. Или: подумайте о голубе, который сильнее бабочки. Или: подумайте о прочном, добротно построенном доме; потом приходит война, и бомбы разрушают части дома. Используйте свое воображение, чтобы найти метафоры, которые резонировали бы с воображением пострадавших от насилия лиц, которым вы помогаете. Убедитесь, что вы и люди, с которыми вы работаете, понимают их одинаково. Не существует правильных и неправильных интерпретаций, но учтите, что метафоры богаты и неоднозначны. Убедитесь, что они играют терапевтическую роль в конкретном контексте.

9. Использование метафоры «женщина с крыльями бабочки»

Цель. Понять, как метафора «женщина-бабочка» может сформировать идеи и помочь в процессе исцеления.

В предыдущем разделе мы объяснили, как можно использовать метафору, чтобы помочь пострадавшей справиться с травмой. Здесь же объясним, как метафора «женщина-бабочка» появилась на свет и как мы собираемся использовать эту историю в нашей работе.

Бабочка, которая не может летать. Примечание врача

«Ко мне на сеанс пришла женщина, пережившая травму. Она разговаривала тихо. "Когда я оглядываюсь в прошлое, то вижу только ужасные вещи, случившиеся со мной, днем и ночью они меня преследуют. Когда я смотрю в будущее, то вижу только тревоги и проблемы. У меня нет надежды. Моя жизнь — крошечная тьма. Мое тело онемело, я одинока, и мне нет покоя. Я схожу с ума?"

Когда она ушла, я задумалась: как я, выступая в роли помощника, могу объяснить смысл исцеления от травмы этой женщине? Как я могу показать ей, что ее чувства — это нормальные реакции на ненормальный опыт? Что она — пострадавшая? Как я могу дать ей надежду и вернуть ей чувство человеческого достоинства?

Я набросала ее рассказ на листе бумаги и положила перед собой. Травмирующие воспоминания — с одной стороны, а с другой — она, зажатая между Прошлым и огромными проблемами в Будущем. Я нарисовала бабочку! Вот она, женщина-бабочка, которая не может летать! Я использовала эту метафору, чтобы объяснить женщине процесс исцеления.

Эта метафора помогла женщине дистанцироваться, чтобы обсудить свои симптомы, не пробуждая травмирующие воспоминания. Женщина-бабочка позволила разговаривать о том, о чем разговаривать было невозможно. Мы разделили пережитый ею опыт, после чего я объяснила ей, что делать дальше.

Мы разговаривали и рассматривали на реальных примерах, как вернуть ей крылья, укрепить и усилить ее тело, мысли, чувства и сердце. Мы отыскали резервы, которые убедили ее, что стоит продолжать жить. Именно это путешествие и является сутью настоящего руководства.

Бабочки созданы, чтобы летать, свободно и без принуждения. Так и женщины должны иметь свободу жить по-своему с достоинством и в мире с собой».

На основе этого случая мы разработали метафору «женщина-бабочка» как инструмент для работы с личностями, травмированными вследствие жестокого насилия. Метафора позволяет нам обсуждать очень сложные темы различными способами, создает пространство для размышлений и новых рассуждений, а также иногда может символизировать надежду. Когда мы рисуем бабочку, ее крылья символизируют прошлое и будущее. Между крыльями — узкое пространство, представляющее собой «здесь и сейчас». Благодаря получаемой помощи женщина-бабочка постепенно начинает чувствовать, что может в большей мере находиться «здесь и сейчас» и больше контролировать свою жизнь. Она также может постепенно возобновлять связь со своими резервами, их символом выступают «усики», которыми она пытается дотянуться до хороших воспоминаний и своих надежд на будущее. Шаг за шагом она возвращает себе крылья и создает условия, в которых со временем снова сможет летать.

10. Упражнения на заземление

Цель. Понимать важность приемов стабилизации, упражнений на заземление, практики и повторения.

Когда вы впервые начинаете работать с человеком, пережившим травму, стабилизация — это подход, который поможет ему справиться с реакциями, обусловленными травмой. Заземление — стабилизирующий метод для управления сильными эмоциями, связанными со страхом или воспоминаниями, когда память «берет верх» и заставляет переживать их в настоящем. Заземление является одним из способов ослабления реакций или симптомов тревоги или паники, угрожающих завладеть пострадавшей. Всегда приглашайте пострадавшую поучаствовать в упражнении на заземление. Но пусть приглашение будет открытым. Если она не чувствует, что готова участвовать в упражнении, уважайте ее желание.

Примеры упражнений на заземление разбросаны по всему тексту тренинга. Важно повторять эти упражнения до автоматизма, пока человек, переживший травму не сможет по собственному желанию обращаться к ним в тяжелые моменты. Заземление переводит человека из травмирующего события, которое он вспоминает, в более безопасное и контролируемое пространство.

Упражнения на заземление способны помочь пострадавшей воссоединиться:

- С настоящим
- Со своим «здесь и сейчас»
- Со своим телом, восстановив самоконтроль
- С безопасным окружением помещения, в котором она находится

Они:

- Заземляют ее, соединяя с реальностью
- Сосредоточены на дыхании, усиливают чувство пребывания «здесь и сейчас»
- Расслабляют, успокаивают
- Укрепляют тело, выводят из оцепенения и слабости

Инструктор помогает пострадавшей вернуться в ситуацию настоящего, разговаривая с ней во время упражнения на заземление. Важно проводить упражнения заблаговременно, в спокойной обстановке, чтобы пострадавшие смогли прибегнуть к ним, когда почувствуют, что их одолевают эмоции или что они теряют самоконтроль.

Упражнения сосредоточены на пяти органах чувств, которые связывают наши тела и наше окружение. Используя их, пострадавшая может переориентировать свое восприятие и сосредоточиться на настоящем, а не на прошлом. Позвольте пострадавшей решить, где вы (как помощник) должны сидеть и насколько близко. Приготовьте для нее запасной выход, предложив продолжить позже, если она того пожелает.

Объясните пострадавшей, что когда она практикует упражнения на заземление, то обязательно должна:

- Выбрать спокойный и безопасный момент
- Оставаться спокойной и готовой научиться чему-то новому
- Практиковаться ежедневно в течение некоторого времени

Если пострадавшая придерживается указанных выше принципов, со временем она сможет выполнять упражнения, чтобы успокоиться даже в состоянии стресса и переживания воспоминаний. Этим она может выработать эффективный инструмент для использования в ситуациях, когда доступно мало других ресурсов или форм терапевтической поддержки.

(Упражнения по заземлению собраны в [Приложении 2](#).)

11. Кто участвует в этом обучении?

Цель. Узнать друг друга, поделиться опытом и подтвердить его, обсудить сложности и варианты решений, закрепить выученное ранее, а также исследовать новые возможности действия. Продумать элементы хорошего вводного диалога к тренингу.

Ранее мы разясняли цель тренинга и то, для кого он предназначен. Но для хорошего доверительного диалога крайне важно, чтобы участники знали друг друга и понимали, чего друг от друга ожидать. У участников и инструкторов в этой группе много общего. Все вы привносите свои знания и опыт. Определенной частью этого знания можно делиться с другими, но о чем-то вы, возможно, никогда ранее не разговаривали. Во время обсуждения и размышлений о поддержке, которую мы предлагаем людям, подвергшимся насилию, очень ценным умением является способность делиться познаниями о страданиях, выживании, способах, которые помогают людям справляться. Вы можете подтвердить то, что сделали, и научиться чему-то в работе с другими. Мы считаем, что этот процесс обмена создает основу для взаимного уважения и понимания, также дает много вариантов для действий и обсуждений. Чтобы все участники получили положительный опыт от тренинга, важно создать условия, в которых все члены группы будут чувствовать себя в безопасности. При этом нужно учитывать ситуацию и контекст встречи.

Представление инструкторов

- Кто мы — инструкторы?
- Откуда мы?
- Каким опытом мы хотим поделиться?
- Как мы попали в эту сферу, каковы наши надежды и цели?
- Что мы думаем о правах человека, нарушении прав, сильных сторонах и ресурсах, а также о проблемах, с которыми сталкиваются люди в результате насилия?

Представление участников

- Каковы ваши мотивы и цели?
- Чего вы ожидаете от тренинга?
- Какие трудности или проблемы существуют в вашем сообществе?
- С какими нарушениями прав человека вы сталкивались? Как их понимают?
- С какими трудностями или проблемами сталкиваются лица или группы лиц, с которыми вы работаете?
- Какие виды помощи или услуг им необходимы?
- Какие виды помощи или услуг им предоставляют? Что необходимо предоставить?
- Какими историями или опытом вы можете поделиться в качестве помощника?
- Какие полезные практики вы могли бы рекомендовать?
- С чего на самом деле начинаются проблемы?

12. Навыки общения

Цель. Установить элементы общения для создания доверительной атмосферы, в которой участники смогут делиться друг с другом и учиться.

Женщины, пережившие насилие на гендерной почве, зачастую не желают говорить о пережитом опыте. Тем не менее люди часто чувствуют себя лучше, когда имеют возможность говорить и быть услышанными. Попытки подавить чувства или хранить молчание, игнорирование, избегание или отрицание печали или боли вызывают стресс и даже физический дискомфорт. Прежде всего важна доверительная обстановка, которая способствует формированию уважительных отношений между помощником и пострадавшей. Помощник должен брать на себя ведущую роль в обращении ко всем, в том числе к пострадавшей, с уважением и чувством равенства. Помощников не приветствуют уже только потому, что они — помощники, поэтому вам нужно завоевать доверие пострадавшей своим поведением. Пострадавшая должна чувствовать себя достаточно комфортно, чтобы отважиться быть с помощником честной. Сначала люди будут говорить о своих проблемах лишь поверхностно.

Важно убедиться, даже в рамках этого обучения, что все сказанное останется между членами группы и не выйдет за пределы комнаты.

В ходе работы с пострадавшей или с группой пострадавших

- Начните с объяснения, почему вы решили работать в этой сфере, и поделитесь своим культурным опытом. Опишите, как в вашей культуре воспринимается гендерное насилие.
- Сопереживайте: высказывайте желание понять ситуацию пострадавшей.
- Поддерживайте зрительный контакт с пострадавшей, когда это уместно, и уделяйте ей все свое внимание. Не позволяйте себе отвлекаться.
- Задавайте открытые вопросы: они поощряют терапевтическое общение, потому что пострадавшей необходимо формулировать словами то, что она чувствует.
- Уважайте ценности и личное пространство пострадавшей; если она не желает делиться своим опытом, не настаивайте.
- Убедитесь, что пострадавшая не испытывает неудобств в связи с пространством, которой образовалось между вами. Спросите мнение пострадавшей о том, где вам лучше находиться в комнате.
- Если вам сложно понять пострадавшую, пригласите посредника или человека, регулирующего культурные вопросы, которые смогут указать на недоразумения, возникающие в результате культурных различий или неправильного перевода.
- При любых обстоятельствах будьте деликатны, чтобы пострадавшая чувствовала себя как можно более комфортно и безопасно.
- Убедитесь, что все правильно понимают договоренности, достигнутые в группе или персонально. При необходимости повторите их еще раз, чтобы убедиться, что все понятно правильно; дайте другому человеку возможность поправить вас, если вы что-то неправильно поняли.

Об умении слушать

Научитесь слушать то, что говорит другой человек; используйте также средства невербальной коммуникации. Спросите совета вашего местного посредника в вопросах культурных различий, а затем внимательно прислушивайтесь к тому, как пострадавшая использует слова, описывая свою ситуацию или проблемы, и вместо медицинских или собственных терминов используйте ее стиль речи. Учитывайте все: ее голос; звучание ее голоса, позу, жесты и мимику, молчание. «Поглощайте» все, что она говорит, научитесь «слышать» ее чувства. Вы можете слушать пострадавшую с сочувствием и состраданием, но вам никогда не понять, как она себя чувствует.

13. Забота о себе как о помощнике

Цель. Узнать, как травмы других людей могут повлиять на вас. Предупредительные знаки и последствия работы сопереживающим помощником. Как справиться.

Общение с людьми, пережившими травму, влияет и на помощника. Для всех помощников сопереживание является важным аспектом хорошей помощи. Но это также источник притупления чувства сострадания, викарной травматизации или вторичного травматического стресса (ВТС). Как помощники могут управлять собственным стрессом? Чтобы избежать профессионального выгорания, очень важно выявить и осознать признаки стресса на ранних порах.

Кроме того, переживая подобный стресс, специалисты, которые работают в зонах конфликтов и чрезвычайных ситуаций, вероятнее всего, не смогут успешно справиться со своими обязанностями. Даже крупные организации иногда неспособны позаботиться о своих сотрудниках, поскольку менеджеры не обучены должным образом опознавать эти симптомы, не подготовлены к вмешательству и предупредительным мерам на ранних стадиях, не имеют необходимого оборудования для оказания помощи, процедур для реализации последующих мер. Эти проблемы гораздо более актуальны для местных помощников, у которых обычно мало ресурсов и очень мало поддержки. Всем помощникам, которые работают в тесном контакте с людьми, пережившими травму, требуется время, чтобы осознать свое эмоциональное состояние и понять, что сделать, чтобы уберечься от истощения, продолжая работать как специалист и сопереживая.

Подвержение травмирующим событиям через других людей, например путем выслушивания трагических историй, может вызвать и у вас некоторые травматические реакции, которые проявляют пострадавшие в результате опасного инцидента. Вы можете пытаться управлять своими эмоциями, испытывать проблемы в собственных отношениях, вам может быть трудно принять решение, вы можете иметь проблемы физического характера (боли и болезни), потерять надежду, не видеть смысла в жизни или переживать крах самоуважения.

Поэтому важно разработать стратегии для преодоления ситуаций, которые могут вызвать викарные травматические реакции. Что помогает вам отвлечь мысли от работы? Какой отдых для тела и разума вы предпочитаете? Вдохновляет ли вас это занятие, помогает ли вам воспрянуть духом? Вы можете также использовать методы заземления, которым обучали пострадавших, если считаете их полезными.

Помощники, которые сами подверглись гендерному насилию, имеют дополнительные причины переживать стресс. В то же время их опыт может дать им особое ценное понимание трудностей и уязвимости пострадавших.

Как и пострадавшим, помощникам необходима группа поддержки. Если это возможно, регулярно встречайтесь с другими помощниками, чтобы обсудить свой опыт и чувства или вместе заняться делом. Если в вашем регионе недостаточно помощников для создания группы поддержки, общайтесь с друзьями и близкими, которым вы доверяете и с которыми можете поделиться своими чувствами без нарушения конфиденциальности информации о тех, кому вы оказываете помощь. (Более подробную информацию см. на [стр. 139.](#))



14. Оценка и обучение

Цель. Подчеркнуть важность оценки профессиональной подготовки. Оправдались ли ваши ожидания? Нашли ли вы необходимые вам ресурсы? Пригодились ли эти ресурсы в вашей работе?

Очень важно уметь оценить обучение. Оценка может помочь выявить недостатки и недоработки в учебных материалах. С ее помощью можно определить, удовлетворены ли участники обучением, актуально ли обучение для вашего региона или культуры и что нужно изменить. Поэтому найдите несколько минут, прежде чем начать обучение, чтобы подумать о своем собственном опыте в качестве помощника. Когда вы достигали успеха? Какие правильные решения, способные помочь в вашем случае, вы нашли? Подумайте также о конкретных особенностях вашей страны, ситуации и культурного контекста, а также о том, что нужно помощникам для оказания эффективной помощи.

Некоторые вопросы, которые следует рассмотреть до начала обучения

- Как вы определяете, что оказываемая вами помощь полезна?
- Можете ли вы измерить эффективность вашей работы? Каким образом?
- Какие показатели помогают вам измерить эффективность вашей работы?
- Какие знания будут полезны вам для дальнейшей работы с пострадавшими? Нуждаетесь ли вы в дополнительной информации по конкретным вопросам?
- Какую квалификацию должен иметь хороший помощник?
- Какие правильные решения вы уже используете? Какие полезные практики вы разработали?

Некоторые вопросы, которые следует рассмотреть в конце обучения

- Назовите две особенно полезных вещи, о которых вы узнали в процессе этого обучения. Почему вы считаете их полезными?
- Какие метафоры или рассказы вы используете в вашей практике? Какие метафоры или рассказы могут помочь вам в вашей работе или помочь пострадавшим понять и управлять своим опытом и страданиями?
- Какую квалификацию должен иметь хороший помощник?
- Что для вас особенно сложно в вашей работе?
- О чем вы хотели бы узнать больше? Каков лучший для вас способ получения этой информации?

Помогите нам оценить ваш опыт и улучшить будущие тренинги — в конце семинара заполните анкету, предложенную Инструктором. См. [приложение 5](#).



15. Краткий обзор основных принципов и идей

Цель. Подведение итогов: ключевые моменты.

Ниже приведены некоторые основные принципы, служащие основой обучения. Полезно помнить их во время работы с людьми, пережившими травму.

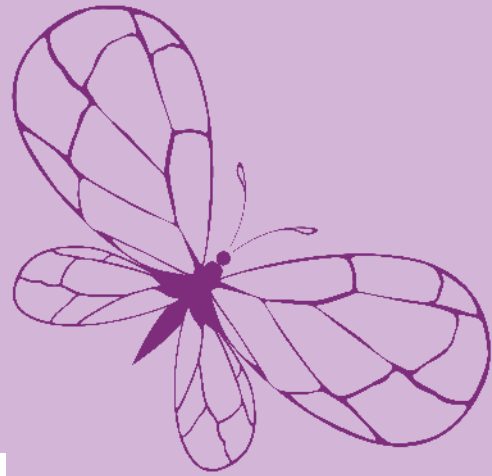
- Сексуальное домогательство и насилие — это нарушение прав человека, и они должны восприниматься в этом контексте.
- Травматические события причиняют большие страдания и боль, характеризуются устойчивыми и непреодолимыми травматическими воспоминаниями и неспособностью их контролировать.
- Навязчивые воспоминания влияют и на настоящее, и на будущее.
- Реакции в ответ на травматические события следует понимать как механизм выживания.
- Травматические реакции можно распознать, имея базовое понимание травмы.
- Следует понимать, что при работе с пострадавшими важны ваши собственные знания и опыт.

Для сближения с человеком, жизнь которого изменилась в результате травмы, жизненно важно предпринять некоторые шаги. Практикуйте следующее действия:

- Создайте условия, в которых человек, переживший травму, сможет нормально воспринимать присутствие помощника.
- Никогда не навязывайтесь, всегда держите почтительную дистанцию.
- Общайтесь с пострадавшей очень осторожно: говорите о проблеме общими терминами или расскажите историю о похожей ситуации.
- Всегда следите за тем, чтобы пострадавшая положительно воспринимала ваше присутствие.
- Выражайте понимание и, если это возможно, тщательно объясняйте возможные причины реакций пострадавшей.
- Спрашивайте пострадавшую, готова ли она принять вашу помощь, и говорите, что она сама может решать, говорить ей или нет.
- По возможности помогайте пострадавшей, предлагая ей конкретную практическую помощь.
- Следите за предоставлением необходимого медицинского обслуживания.
- Помогайте пострадавшей дышать как можно спокойнее и, когда это возможно, отрабатывать упражнения из руководства.
- По возможности продолжайте поддерживать контакт и используйте полученные навыки.

Всегда помните:

- Иногда важно уведомлять соответствующие органы о случаях насилия. Всегда делайте это с согласия пострадавшей и совместно с ней. Рекомендации о донесении информации см. в Руководстве ([стр. 102-105](#) и [раздел 8 части III](#)). Поддерживайте пострадавшую во время процесса.
- Всегда оценивайте риски, связанные с донесением информации. Донесение информации может создавать опасность для пострадавших или других людей, в таком случае необходимо искать альтернативы.
- Пострадавшая должна отвечать за свою историю и свою жизнь. Работайте по этому принципу, а не вопреки ему.
- Помните, что наша основная цель заключается в том, чтобы помочь пострадавшей вернуться к нормальной жизни и вновь обрести чувство собственного достоинства.
- Уделяйте первоочередное внимание методам, которые могут помочь пострадавшей, насколько это возможно, вернуться в свою общину, семью, круг общения и к своей повседневной жизни.



Часть II

Тренинг

Часть II предусматривает обучение, которое обычно длится три дня. Она состоит из 16 разделов, содержит описание упражнений и рекомендации для инструктора и участников.

Инструкции для инструктора находятся на левой странице. Информация для всей группы размещена на правой странице.

В тренинге используется один основной рассказ для описательной части. Для учета местных условий или условий, в которых работают участники, инструкторы могут дополнить или изменить основную историю. Можно также использовать другую историю или рассказать несколько историй. Чтобы инструкторам было легче согласовать их истории с учебными вопросами семинара и упражнениями, они четко указаны на каждой левой странице.

Содержание части II

День 1. Ознакомление. Тренинг и его цели	28
Обоснованность прав человека	30
О семинаре	32
Хороший помощник	34
Что такое травма? Что делает событие травматическим?	36
Какими могут быть травматические реакции?	38
Женщина-бабочка. Ее хорошая жизнь	40
День 2. Жизнь перевернулась	46
Острая травма	54
Применение истории на практике	56
Триггеры (напоминания о травме) и воспоминания	58
Вызванные в памяти воспоминания	64
Краткое заключение о вызванных в памяти воспоминаниях	68
Стабилизация. Представление набора инструментов	70
Окно толерантности	72
День 3. Повторное обращение к хорошему помощнику	74
Представление навыков восстановления	76
Управление травматическими воспоминаниями	78
Обеспечение безопасного места	80
Использование инструментов и упражнения	82
Навыки восстановления 1	84
Навыки восстановления 2	86
Краткая информация о наборе инструментов	96
Пострадавшая рассказывает помощнику свою историю	98
Стабилизация и защита пострадавшей, которая хочет подать заявление о произошедшем	100
Защита пострадавшей после сообщения о случившемся с ней	102
Обсуждение беспокойных снов и кошмаров	108
Подготовка к возвращению в общество	110
Подготовка пострадавшей к воссоединению с семьей и кругом общения	112
Окончание истории	114
Поиск разных окончаний истории	116
Использование полученных знаний в дальнейшей работе участников	118

Список упражнений

Упражнения

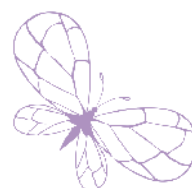
Упражнение 1. Знакомство	32-33
Упражнение 2. Опишите свою ситуацию	32-33
Упражнение 3. Опишите качества хорошего помощника	34-35
Упражнение 4. Что делает событие травматическим?	36-37
Упражнение 5. Определение реакций на травму	48-49
Упражнение 6. Изучение различных травматических реакций	52-53
Упражнение 7. Качества помощника в вашем обществе	76-77
Упражнение 8. Окончание истории	114-115

Ролевые игры

Ролевая игра 1. Первая встреча помощника и пострадавшей	34-35
Ролевая игра 2. Пересказ истории	56-57
Ролевая игра 3. Успокаивание спровоцированной триггером пострадавшей	60-61
Ролевая игра 4. Пересказ истории и распознавание триггеров	64-65
Ролевая игра 5. Успокаивание спровоцированных триггером пострадавших, активизация малоактивных пострадавших	94-95
Ролевая игра 6. Как поддержать пострадавшую, когда она рассказывает свою историю	106-107

Упражнения на заземление

Упражнение на заземление 1. Заземление тела	44-45
Упражнение на заземление 2. Объятия	68-69
Упражнение на заземление 3. Последовательное снятие мышечного напряжения	74-75
Упражнение на заземление 4. Обеспечение безопасного места	80-81
Упражнение на заземление 5. Переориентация на настоящее	86-87
Упражнение на заземление 6. «Объятие-замок»	88-89
Упражнение на заземление 7. Ощущение веса своего тела	90-91
Упражнение на заземление 8. Выпрямление спины	92-93



Напоминание

Тренинг содержит описание упражнений и рекомендации для инструктора и участников.

Левую и правую страницы следует читать вместе. На левой странице размещены советы и справочная информация, обычно предназначенная для инструктора. На правой странице описывается то, что Инструктор говорит участникам и что делают участники.

Будучи участником, изучайте левые страницы во время обучения. Вы будете использовать их, когда сами начнете действовать в качестве инструктора.

Описание символов в части II

ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Левая страница

Указания для Инструктора.



Упражнения для пленарных занятий или небольших групп.



Попарные ролевые игры.



Ключевые моменты, которые нужно запомнить (например, «В истории рассказывается о том, что...»).

Однажды...

История женщины-бабочки.

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Правая страница

Все, что надо сказать вслух.



Упражнения на заземление: помощь пострадавшим, которые находятся паникуют или теряют энергию.



Обсуждение на пленарных занятиях или в маленьких группах.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Учебная инструкция: педагогические рекомендации для Инструктора.



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

День 1. Ознакомление. Тренинг и его цели

Цель. Установить хорошие рабочие отношения между инструктором и группой, развивать общее понимание целей тренинга. Акцентировать внимание на том, что участники привносят в тренинг собственные знания и опыт.

Начните тренинг по-дружески. Поблагодарите участников за их интерес и участие, за их приверженность правам человека и готовность вместе противостоять насилию, особенно в отношении женщин. Представьтесь почтительно и скромно.

Расскажите о тренинге и его целях.

Скажите несколько слов о группе. Расскажите участникам, с чего начался тренинг, и обратите внимание на то, что каждый член группы так или иначе сталкивается с травмами. Если члены группы каким-либо образом работают со случаями гендерного насилия, подчеркните важность вклада каждого человека и выразите надежду на то, что во время тренинга участники смогут вдохновиться и определить, чем поделиться друг с другом.

Представьтесь и расскажите немного о себе.

Если пользуетесь услугами переводчиков, представьте их. Объясните членам группы, почему они здесь и что это не представители, например, государственных органов или полиции.

Целесообразно заранее поговорить с тем, кто знает местное общество, узнать, какие условия групповой работы привычны для людей. Полезно найти ответы на следующие вопросы:

- Как учителя представляют себя в этой культуре? На что они обращают особое внимание?
- Существует ли дресс-код?
- Какие поступки и слова принято считать вежливыми или невежливыми?
- Как участники обычно делятся опытом в подобных условиях?

Озвучьте главные цели тренинга, убедившись в том, что участники понимают цели и ожидаемые результаты. Стимулируйте их краткое обсуждение и высказывание ожиданий участников. Сообщите участникам, что некоторые их ожидания будут оправданы; если какие-то заявленные ожидания невозможно выполнить, отложите их на более подходящее время.

Особо отметьте, что тренинг основан на опыте и знаниях, которые уже есть у участников. Мы вместе изучаем ситуации и учимся друг у друга. Это основное занятие группы. В частности, вы можете обсуждать:

Масштаб и степень тяжести насилия в отношении женщин. Эту проблему часто недооценивают, и отважным женщинам приходится вести упорную борьбу, иногда успешно, в международных организациях, правительствах и своих общинах, чтобы добиться признания. Своей борьбой они защищают права всех людей.

Права человека. Ориентация на права человека делает нашу работу направленной и дает надежду. Каждый из нас в повседневной жизни и на работе, в отношениях с женщинами, которые пострадали, в том числе, в результате нападения, могут сделать небольшой, но жизненно важный вклад в прекращение насилия в отношении женщин.

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

День 1. Ознакомление. Тренинг и его цели

Цель. Установить хорошие рабочие отношения между инструктором и группой, развивать общее понимание целей тренинга. Акцентировать внимание на том, что вы привносите в тренинг свои собственные знания и опыт.

Инструктор говорит:

«Я очень рад приветствовать вас [...]. Спасибо за приглашение и возможность собраться здесь на эти три дня, чтобы развить навыки хорошего помощника для женщин, переживших жестокость и несправедливость, а также страдающих душой и телом.

Я кое-что знаю о травме и реакциях на нее и собираюсь поделиться своими знаниями с вами. Но вначале хочу подчеркнуть, что очень полагаюсь на ваше участие и идеи, которые могут возникнуть у вас на основе имеющихся опыта и знаний во время наших рассуждений.

Ваш вклад в этот семинар крайне важен, потому что вы знаете свою ситуацию и контекст, вы знаете свою общину и тех, кто в ней живет, и у вас есть мысли и идеи о том, что можно сделать иначе и лучше.

Прежде чем начать, я хочу представиться как инструктор и дать вам немного практических сведений о семинаре. После этого я немного расскажу об идеях, в которые мы верим. В частности, хочу поговорить о правах человека и нашем понимании огромной части нашей работы и деятельности по правам человека.

В течение этих трех дней мы сосредоточимся на проблемах насилия в отношении женщин, на страданиях и силе женщин. Слишком долго насилие в отношении женщин не воспринимали всерьез ни в обществе, ни в политической сфере. Было принято считать, что это нечто приватное — происходящее дома — или часть войн и конфликтов, практически неизбежная их составляющая, форма «сопутствующего ущерба». Я считаю, что эта точка зрения меняется — к счастью. Насилие над женщинами сегодня рассматривают как преступление и серьезное нарушение прав человека, явление, с которым необходимо бороться, которое необходимо предупреждать всеми возможными способами и в военное, и в мирное время, дома и в общественных местах.



Обоснованность прав человека

Цель. Ознакомить с понятием прав человека и их ценностью для тех, кто работает с людьми, пережившими травму.

Объясните общепринятое понимание прав человека. Расскажите, почему важно вернуть чувство собственного достоинства и самоконтроль. Ключевые идеи должны заключаться в ответственности, справедливости, возмещении ущерба и праве на здоровье. Объясните, почему принцип соблюдения прав человека подходит для работы в сфере травм и гендерного насилия, а также как он может повысить эффективность нашей работы.

Ознакомьте группу с понятием прав человека, учитывая уровень компетенции участников. Вы можете применить один из таких подходов:

1. Если группа хорошо осведомлена о правах человека, обратитесь к разделам части I *Уважение прав человека* и *Насилие над женщинами* (стр. 10-12) и к разделу 8 части III *Отчетность*.
2. Если группа слабо осведомлена, объясните суть разделов части I *Уважение прав человека* и *Насилие над женщинами* (стр. 10-12) и к разделу 8 части III *Отчетность*.
3. Как вариант, предложите участникам обратиться к тем же страницам, скажите, что позже в ходе тренинга у них будет возможность обсудить ценности и принципы прав человека, а также подчеркните, что права человека подтверждают, что:
 - женщины, подвергшиеся насилию, имеют право требовать возмещения ущерба и защиты;
 - мужчины и женщины, совершившие насильственные действия в отношении женщин, несут ответственность за свои действия;
 - обязанностью правительств являются защита женщин от насилия, принятие мер наказания ответственных лиц, а также создание социальных и политических условий, в которых насилие в отношении женщин больше не будет проявляться.

Мы также обсудим, как помощники могут конструктивно и правильно поддержать пострадавших, когда они решат сообщить о насилии или подать жалобу, чтобы добиться справедливости, получить возмещение или защиту от насилия в будущем.

Можете воспользоваться **изложенной ниже речью**. В ней отмечены три женщины, получившие Нобелевскую премию мира в 2011 г. за борьбу с насилием в отношении женщин. В качестве альтернативы составьте обращение в контексте конкретной ситуации в вашей группе.

«Все вы — герои. Мы знаем, что иногда вы рискуете собственной жизнью ради спасения других и что все вы очень смелые женщины, которые занимаются важной работой, достойной похвалы. Именно такая работа, как ваша, помогает миру двигаться вперед. Шаг за шагом. Иногда ситуация может казаться безнадежной, поскольку насилие все так же существует, но важных целей можно достичь только путем ежедневных усилий.

В 2011 г. Нобелевскую премию мира... получили три женщины... Одна из них — президент Либерии, Элен Джонсон-Серлиф. Две другие — активистки движения против насилия, как и вы, работающие с людьми, пережившими травму: Лейма Гбови и Тавакуль Карман. Они посвятили свою премию всем женщинам, которые борются за мир, здоровье, справедливость, образование для всех и равные права для женщин и мужчин. Рассказывая о собственной борьбе, Гбови сказала: «Мы были совестью для тех, кто потерял ее в стремлении к власти и положению. Мы использовали свои израненные тела и наши оскорбленные чувства, чтобы противостоять всем проявлениям несправедливости и террора в нашей стране. И мы знали, что только через отказ от насилия сможем положить конец войне. Потому что видели, как насилие толкало нас и нашу любимую страну все глубже и глубже в пучину боли, смерти и разрушения». В своей речи она также упомянула, что женщины, которых она встречала, объясняли ей, что изнасилование и насилие — это результат более крупной проблемы, состоящей в том, что женщин нет там, где принимаются решения. Поблагодарим Бога за солидарность наших сестер и попросим у Него поддержки в нашей работе в течение этих дней, которые мы проведем вместе. Пусть семинар вдохновит всех нас и придаст нам сил продолжать наше дело».

Обоснованность прав человека

Цель. Ознакомить с понятием прав человека и их ценностью для тех, кто работает с людьми, пережившими травму.

В этом тренинге мы рассмотрим, что случается с женщинами, пережившими насилие, в том числе сексуального характера, влияние насилия на женщин, а также способы помощи пострадавшим женщинам в восстановлении их сил, возвращении надежды и самооценки.

Права человека для женщин — важная отправная точка. Принимая принцип соблюдения прав человека, мы должны с огромным вниманием относиться к человеческому достоинству и душевным качествам каждой личности. Речь идет о постоянном уважении к другим, а также о потребности восстановить самоуважение после пережитого насилия или унижения. Речь о восстановлении контроля над своей жизнью и деятельностью после пережитого насилия. Следовательно, подразумевается сопротивление всем формам насилия и нарушения прав, а также всем формам неуважения или унижения в соответствии с принципами справедливости и устранения дискриминации. Поэтому необходимо делать все возможное для предотвращения насилия, а также защиты и помощи пострадавшим в результате нарушений прав человека.

Подход, основанный на правах человека, в полной мере отвечает международным стандартам прав человека, всегда учитывает их, предполагает уважение прав человека в любой деятельности. Одна из целей такого подхода заключается в том, чтобы дать людям возможность понять и заявить о своих правах и действовать таким образом, чтобы обеспечить их соблюдение. Кроме того, те, кто применяет правозащитный подход, выступают против злоупотреблений и нарушений, подчеркивают запрет на серьезные нарушения прав человека и необходимость защиты людей от нарушений прав человека, а также их права на возмещение ущерба в случае нарушения их прав. Особое значение имеет фактор ответственности за нарушения и обеспечение правосудия. Подход, основанный на соблюдении прав человека, стремится привлечь к ответственности виновных в нарушениях прав человека. Ряд принципов имеет основополагающее значение при применении правозащитного подхода на практике.

- **Участие.** Каждый человек имеет право участвовать в принятии решений, затрагивающих его собственную жизнь и права человека.
- **Подотчетность** — это требование, согласно которому правительства и государственные учреждения должны привлекать должностных лиц к ответственности за их действия в соответствии с их обязательствами в области прав человека. Лица, обращающиеся за помощью или сообщающие о нарушениях или неправомерном поведении должностных лиц, должны иметь доступную для них и четкую информацию о том, какого ответа они вправе ожидать.
- **Недискриминация и равенство.** Дискриминация запрещена при любых обстоятельствах. Необходимо предупреждать и предусматривать наказания за любые формы дискриминации в отношении реализации прав.
- **Расширение прав и возможностей.** Правовые нормы в области прав человека не закрепляют расширение прав и возможностей как право. В них говорится, что отдельные лица и общины имеют право знать и понимать свои права и способы доступа к ним. В них также говорится, что отдельные лица и группы имеют право участвовать в разработке политики и практики, которые затрагивают их жизнь, и что правительства обязаны обеспечивать возможность реализации этого права.
- **Юридические обязательства уважать права человека.** Все люди должны понимать и осознавать, что их права подлежат исполнению через национальную и международную систему прав человека, согласованную государствами мира.

Запишите эти принципы и опубликуйте их на стене, чтобы все их помнили.

ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

О семинаре

Цели. Познакомить участниц. Убедиться, что каждая из них чувствует себя важным членом группы и понимает, что ее коллеги могут делиться идеями и знаниями. Выслушать ответ каждой участницы на вопрос о том, что она надеется получить во время тренинга.

Проследите, чтобы каждая участница представилась, описала свой опыт и свою работу. Попросите:

- Назвать свое имя, откуда она, где работает
- Вкратце рассказать о своей профессиональной деятельности и опыте
- Описать свои ожидания от тренинга

УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение 1. Знакомство

Для знакомства вы можете использовать прием «жезл оратора» (палочка, которую каждая участница держит в руке, рассказывая о себе, а потом передает следующей).

Если хотите быстро запомнить имена участниц, попробуйте поиграть. Например, предложите игру «На моем корабле...» или «Меня зовут Кристина, и я люблю плавать...», попросите всех повторить имя выступающей участницы и ее увлечения. Или же пусть первая участница называет свое имя, вторая — повторяет это имя и добавляет собственное, третья — повторяет предыдущие два по порядку и добавляет свое и т. д. Запишите ожидания участниц на лекционном плакате; это поможет вам планировать работу и пригодится при оценке тренинга.

УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение 2. Опишите свою ситуацию

Это упражнение дает вам и участницам важную информацию об их работе: о социальной среде, культурных факторах, подходах и методиках, политических, военных и экономических угрозах и т. д. Вопросы, перечисленные на обороте страницы, помогут вам в планировании.

Попросите участниц обсудить услышанное в малых группах — по 4-6 человек. Далее попросите эти группы поделиться установленной информацией со всеми. Отметьте основные моменты и трудности участниц на лекционном плакате.



СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

О семинаре

Цели. Познакомить участниц. Убедиться, что вас уважают как важного члена группы и что ваши коллеги могут вносить идеи и делиться знаниями. Рассказать, что вы надеетесь получить от тренинга, и, таким образом, помочь инструктору удовлетворить ваши собственные ожидания и ожидания группы.

Инструктор. Это трехдневный семинар. Его цель — вооружить вас базовым пониманием травмы, ее влияния на женщин, страдающих от гендерного насилия, а также способами борьбы с этим влиянием при встрече с пострадавшими. Мы также покажем вам ряд упражнений, которые вы отработаете. Я предложу вам использовать метафору для распространения этого понимания среди других помощников и пострадавших.

Я знаю, что вы успешно занимаетесь важной работой и хорошо знаете свои культуру и общество. Всегда важно адаптировать новые знания под свою ситуацию. Поэтому вы можете свободно адаптировать полученную здесь информацию к своей среде. Ваши собственные знания повлияют на ход этого тренинга. Во время него мы будем делать паузы и обсуждать, как вы выполняете определенную работу и насколько наше обсуждение соответствует вашему контексту.

Частью тренинга является практическая работа в форме таких упражнений, как ролевые игры и мозговой штурм. Они помогут вам обобщить уже изученное.

Работа с травматическими реакциями после серьезных случаев насилия позволила накопить большой профессиональный опыт. Я знаю много женщин, которые прошли серьезные и жестокие испытания. Многие из них пострадали, но смогли снова подняться на ноги, а некоторые даже начали помогать другим.

Теперь мы хотели бы услышать больше о вашей ситуации и о вашей общине, а именно, о том, как вы справляетесь с описанными проблемами.

Упражнение 1. Знакомство

(На пленарном занятии. Каждому участнику дается 1 или 2 минуты для рассказа)

Пожалуйста, представьтесь. Пожалуйста, назовите свое имя и расскажите нам о своей работе и об ожиданиях от тренинга.



Упражнение 2. Опишите свою ситуацию

(15 минут в группе и 15 минут на пленарном занятии)

Пожалуйста, опишите условия, в которых вы работаете. Опишите проблемы, с которыми вы сталкиваетесь. Изучите эти вопросы в группе.

1. С какими из обсуждаемых трудностей и проблем сталкивается ваша община?
2. В каких видах услуг и помощи нуждаются женщины?
3. Какие виды услуг или помощи им предоставляют?
4. Какие виды услуг и помощи, по вашему мнению, необходимо предоставлять?



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Хороший помощник

Цели. Помочь инструктору и группе понять и сформулировать своими словами, что значит быть помощником и какие виды помощи могут быть оказаны помощником. Кроме того, определить имеющиеся собственные ресурсы, а также определить, какие дополнительные навыки и ресурсы им могут понадобиться.

УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение 3. Опишите качества хорошего помощника

Нарисуйте помощника на плакате (Рисунок 1: Качества хорошего помощника в вашем обществе и контексте). Оставьте место для записи комментариев.

- Каковы различия между помощниками мужского и женского полов?
- Для изучения темы используйте список вопросов на титульной странице.
- Напишите комментарии и выводы участников на плакате.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ



Ролевая игра 1. Первая встреча помощника и пострадавшей

Научите участников играть в ролевые игры на примере того, как найти подход к пострадавшей, ошеломленной случившимся с ней. Попросите другого инструктора или участника надеть шарф, чтобы изобразить пострадавшую. Затем предложите участникам попрактиковаться в парах, также используя шарф и задавая вопросы. Покажите им, как «снять с себя» свои роли, а после окончания ролевой игры вновь стать самим собой. Убедитесь, что все они делают это в конце упражнения. Пример ролевой игры можно найти в разделе 9 части III.

Подведение итогов

В конце занятия подведите итоги основных затронутых вопросов. Одобрите успехи участников. Обратите особое внимание на стратегии оказания помощи с учетом культуры.

Убедитесь, что участники извлекли некоторую пользу из опыта и сильных сторон друг друга. Важно начать тренинг, подтвердив наличие у них их собственных знаний. Цель обучения — дополнить и обогатить таланты и уже приобретенный опыт помощников (а не заменить их новыми зарубежными подходами).

Это упражнение и ролевые игры вместе должны:

- Помочь группе лучше понять, как стать хорошим помощником
- Пролить свет на личные и профессиональные навыки пострадавшей, характер, поведение, то, как она относится к другим, как решает проблемы, с которыми сталкивается в повседневной работе
- Показать на практике, как помощники могут помочь в реальной жизни, как они умеют держать дистанцию, быть близким другом, слушать...
- Помочь группе понять, каким образом подход, основанный на правах человека, может помочь им в их работе.

На вводном занятии группа должна иметь возможность проанализировать то, что происходит в начале отношений на основе оказания помощи.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

После упражнения сделайте короткий перерыв. Пусть участники немного растянутся и пройдутся. Чтобы вернуться в нормальный режим, выполните перед началом следующего занятия упражнения на заземление и дыхательные упражнения.

Хороший помощник

Цели. Помочь инструктору и группе понять и сформулировать своими словами, что значит быть помощником и какие виды помощи могут быть оказаны помощником. Кроме того, определить имеющиеся собственные ресурсы, а также определить, какие дополнительные навыки и ресурсы им могут понадобиться.

Инструктор. Мы уже знаем немного больше о вашем сообществе и о проблемах и трудностях, с которыми вы столкнулись.

Теперь я хотел бы узнать больше о том, как вы решали эти проблемы. Каков ваш опыт, каковы ваши успехи, в чем вам не хватало навыков или поддержки? Поделитесь вашими мыслями о работе помощника. Назовите качества, которыми, по вашему мнению, должен обладать хороший помощник.

Затем расскажите, каковы ваши обязанности. Уточните, в чем они состоят.

Упражнение 3. Опишите качества хорошего помощника (15 минут на пленарном занятии)



Инструктор рисует помощника на доске и попросит вас назвать качества, которыми он должен обладать. Инструктор записывает ваши мысли на доске.

Рассмотрите следующие вопросы:

- Каковы качества хорошего помощника?
- Есть ли разница в том, как оказывают помощь мужчины и женщины?
- Что вы можете сказать о себе как о помощнике?
- Что вы делаете при встрече с пострадавшей, которая поглощена такими эмоциями, как печаль, стыд, гнев, тревога или онемение?
- Возникают ли трудности при оказании помощи пострадавшей? Почему это тяжело?
- Приведите примеры из вашей работы с пострадавшими, когда вы не применяли правозащитный подход? Как можно было бы выполнить эту работу иначе, если бы вы применили подход, основанный на правах человека?

Ролевая игра 1. Первая встреча помощника и пострадавшей (10-15 минут)



Инструктор вместе с одним из участников играет в ролевую игру. Затем вы можете попрактиковаться в парах. Вы — помощник, а другой участник — пострадавшая. Задавайте вопросы, чтобы продемонстрировать, как вы сближаетесь с пострадавшей, поглощенной эмоциями и ошеломленной случившемся с ней. Во время встречи с пострадавшей не забывайте применять правозащитный подход.

В конце снимите шарф, если вы пострадавшая, и вернитесь к себе, «сняв с себя» роль помощника или пострадавшей. Очиститесь от всего и громко скажите: «Теперь я снова [назовите себя]».

Подведение итогов (5-10 минут)

Инструктор подводит итоги дискуссии и просит вас прокомментировать дискуссии и ролевую игру.

ПЕРЕРЫВ 15–20 МИНУТ

Что такое травма? Почему переживание становится травматическим?

ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Что такое травма? Почему переживание становится травматическим?

Цели. Объяснить понятия «травма» и «реакции на травму», обменяться пониманием этих понятий.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Концепция травмы представлена в разделе 5 части I (*Краткое введение к понятию «Травма», стр. 13*). Прочтите его вслух или используйте в качестве справочного материала.

Скажите группе, что помочь понять, что такое травма, понять психологическое значение травмы и травматических реакций поможет рассказывание историй с использованием метафор. Так, в частности, важную роль в обучении играют история и метафора «женщина-бабочка». Ее могут использовать помощники для объяснения сути травмы и травматических реакций пострадавших.

Попытайтесь рассказывать историю как можно более оживленно. Поощряйте участников идентифицировать себя с метафорой.

Подчеркивайте следующие аспекты травмы

- После травматического события люди могут вести себя очень по-разному.
- События, связанные с травматическими реакциями, часто носят напряженный, угрожающий и разрушительный характер.
- Реакции, которые пострадавшие изначально проявляют, — это реакции выживания.
- Травматические события влияют на людей по-разному и в дальнейшем.

Имейте в виду, что рассказы – это всего лишь метафоры.

УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение 4. Почему переживание становится травматическим?

Это упражнение предназначено для разъяснения следующих вопросов:

- Каковы особенности травмирующего события
- Связана ли травма с конкретной культурной реакцией
- Последствия травмы

Объясните, что травмирующее событие так ошеломляет, что люди теряют самоконтроль. Они чувствуют себя беспомощными и испытывают сильный страх. Одни бросаются бежать, другие не смогут и пошевелиться. Это экстремальное событие, которое вызывает исключительные человеческие реакции. Поощряйте участников размышлять над вашим описанием травмы, учитывая свой личный опыт. Спросите, знакомы ли им описанные реакции и могут ли они описать другие реакции, характерные исключительно для местной культуры.

Что такое травма? Почему переживание становится травматическим?

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Что такое травма? Почему переживание становится травматическим?

Цели. Объяснить понятия «травма» и «реакции на травму», обменяться своим пониманием этих понятий.

Инструктор. Теперь мы поговорим о травме и о том, почему травмирующие события имеют на нас такое сильное, но разное влияние.

Событие считается травмирующим, когда оно ошеломительно, неотвратимо и пугающе. Оно сопряжено с потерей самоконтроля и экстраординарными ситуациями. Событие является травмирующим, когда оно настолько потрясает человека, что он теряет надежду и желание жить.

Нас также могут травмировать драматические события. Сильные реакции могут вызывать некоторые потрясения в жизни людей, например изнасилование. Очень угрожающие события вызывают определенные реакции, общие для всех нас. Однако некоторые люди более уязвимы, чем другие, к тому же на уязвимость влияют многие факторы. Молодые люди могут быть более уязвимыми. Но не всегда это так. Помимо биологических факторов, уязвимость пострадавшей зависит от того, насколько она чувствует себя в безопасности, от оказываемой ей поддержки, ее подготовки и образования до и после травмы. Когда человек переживает тяжелую травму, например подвергается изнасилованию, это порождает «травматическую болезнь», то есть серьезную и болезненную стрессовую реакцию. Мы должны быть готовы ответить на различающиеся виды реакций и симптомы, в том числе людей, которые становятся участниками похожих событий.

Упражнение 4. Что делает событие травматическим? (15 минут на пленарном занятии)

Для совместного размышления.

- Какие события считаются травматическими в вашем обществе?
- Как влияет на пострадавших, с которыми вы встречаетесь, то, что с ними произошло?
- Какие реакции одинаковы у всех? Какие реакции различаются?
- Что сами женщины говорят о своих реакциях?
- Чем ваша ситуация отличается от других?

УПРАЖНЕНИЯ



Какими могут быть травматические реакции?

ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Какими могут быть травматические реакции?

Цель. Объяснить и понять, как люди реагируют в стрессовых ситуациях.

Биологические механизмы

Это занятие сосредоточено на том, как люди реагируют на травматические переживания. Начните с объяснения понятия автоматических «реакций выживания», поскольку механизм нашего реагирования на опасные или подавляющие ситуации следует понимать как «стратегии», помогающие нам выжить. Основные реакции, или «стратегии» выживания, человека при столкновении с угрожающими жизни событиями:

- Бей
- Беги
- Замри
- Притворись мертвым / смирись

Когда возникает угроза нашей жизни, мы не воспринимаем события как обычно. Мы больше не контролируем на уровне сознания эмоции, чувства и мысленное восприятие ситуации, а обрабатываем их на более глубоком уровне. Это может привести к примитивным защитным реакциям, упомянутым выше.

Объясните группе значение этих понятий. Попробуйте продемонстрировать реакции, указав, что все это происходит в «среднем мозге» (фиолетовой части мозга).

Бей	Вы испытываете сильные физиологические реакции без умственного планирования.
Беги	Вы все больше отрываетесь от земли, ваше тело готовится к тому, чтобы бежать как можно быстрее, без раздумий и планирования.
Замри	Вы не можете бежать и драться. Ваше тело остается неподвижным, хотя сами вы наполняетесь мощной энергией. Некоторые части защитной системы действуют путем иммобилизации (мышечная ригидность и анальгезия, тоническая неподвижность).
Притворись мертвым	При отсутствии других реакций решающей стратегией выживания может быть смирение или попытка притвориться мертвым.

Мы не осознаем эти защитные реакции, что ускоряет реагирование (и тем самым повышает наши шансы на выживание). Как уже отмечалось, наши реакции после травмы могут также очень различаться.

На рисунке показаны различные модели мозговых реакций. На нем схематично проиллюстрирована деятельность различных частей мозга.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Обратите внимание:

- Тело запоминает
- Тело реагирует так, как будто событие происходит снова
- Речь идет о реакциях, которые человек не может контролировать



Какими могут быть травматические реакции?

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Какими могут быть травматические реакции?

Цель. Объяснить и понять, как люди реагируют в стрессовых ситуациях.

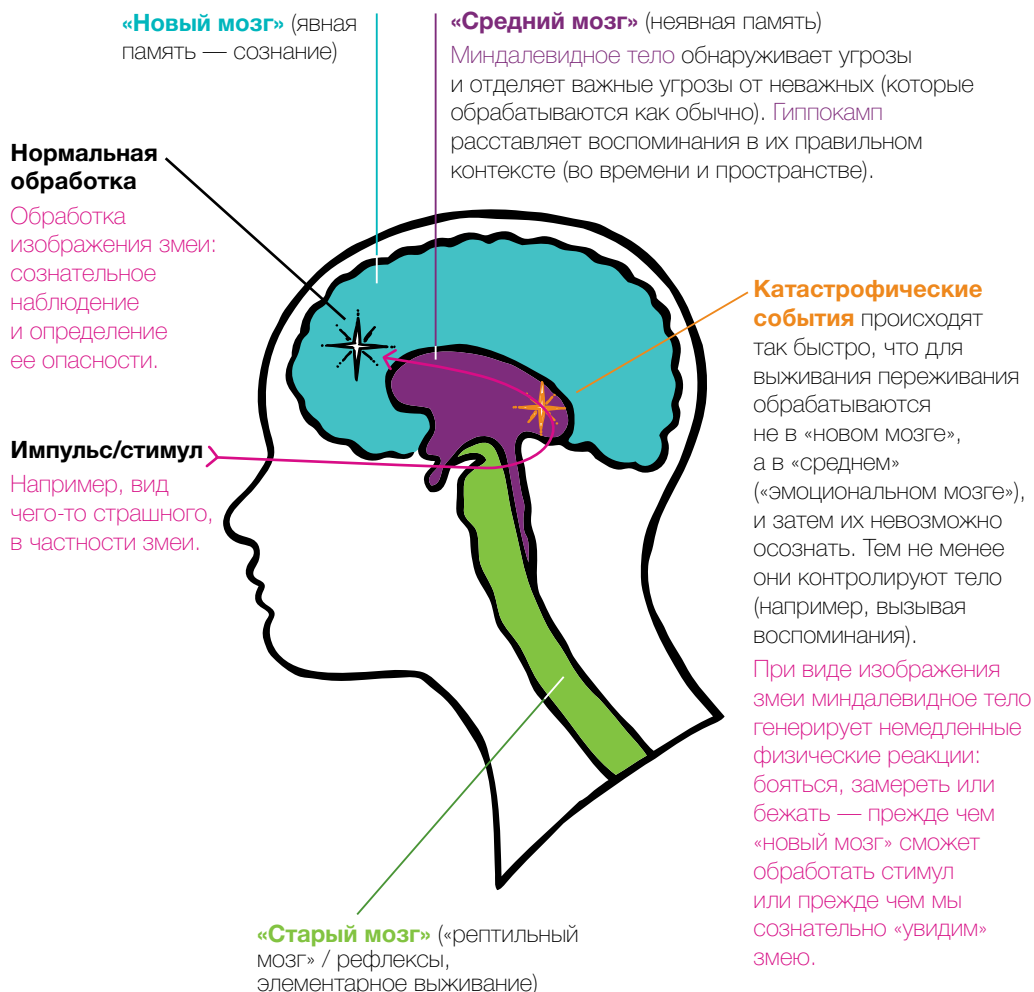
Инструктор. Люди (и животные) быстро развили механизм реагирования на тревогу, что помогло им выжить. Эти основные физические реакции на опасность происходят неосознанно и контролируются «первобытной» частью мозга — миндалевидным телом. Таким образом организм реагирует на опасности, прежде чем поймет, что происходит. Для реакции достаточно всего 1/100 секунды.

К таким физическим реакциям, которые часто называют стратегиями выживания, относятся следующие:

- Бей
- Беги
- Замри
- Притворись мертвым / смирись

[Инструктор крепит рисунок в нижней части доски.]

Осознаете ли вы эти реакции? Наблюдали ли вы их у других?



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Женщина-бабочка¹. Ее хорошая жизнь

Цель. Ознакомить с историей о женщине-бабочке и с пятью областями.

Это первое упоминание о женщине-бабочке. Подчеркните важную описательную роль этой истории в тренинге. Предложите участникам идентифицировать свою ситуацию с историей.

Кроме того, обратите внимание на **пять областей — мысли, чувства, дыхание, сердце и тело пострадавшей**, — потому что на них делается акцент не только в истории, но и во многих упражнениях и дискуссиях во время тренинга. Это «точки входа» в проблемы и реакции, которые часто возникают в жизни людей, перенесших травму.

Разместите плакат с пятью областями на стене, где его будет видно, и пусть он остается там в течение всего семинара. Используйте плакат для рисования во время рассказывания истории.

Подчеркните, что история — это метафора. Она описывает процесс протекания травмы. Она показывает, что обычно происходит с человеком после очень сильного стресса. После описания жизни женщины-бабочки до события показаны ее реакции на травму и ее физические и психические реакции в средней и долгосрочной перспективе. Эти реакции более формально описаны в части III.

Подчеркните, что люди могут реагировать по-разному: история содержит описание частых моделей реакций после травмы. Аналогично описанные мероприятия представляют собой примеры возможных подходов и инструментов для оказания помощи пострадавшим, чтобы они могли овладеть собой и, возможно, через некоторое время вновь обрести чувство собственного достоинства.

Важно часто акцентировать внимание на том, что история используется в образном смысле, *чтобы показать*, что происходит после серьезных надругательств.

Начните с того, как женщина-бабочка радуется жизни, поскольку важно показать, что у нее есть и хорошие воспоминания, которые она может вызвать в памяти.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Представленные в руководстве характеристики женщины-бабочки могут не совпадать с внешним видом женщин или нормами поведения, характерными для региона, где происходит обучение. В таком случае попробуйте подобрать описание, соответствующее местным традициям. Слушателям важно почувствовать, что это история о реальной жизни, «о нас». Чтобы стать источником мотивации и вдохновения, она должна отражать культурные и социальные нормы и поведение слушателей. Вы можете изменить историю на свое усмотрение так, чтобы она была понятной для слушателей.

¹ Термин «женщина-бабочка» — это метафора, которая будет использоваться на протяжении всего тренинга. Данная метафора была опробована в различных странах и оказалась полезной даже в тех случаях, когда вызвала некоторые дискуссии по поводу ее значения. В русском переводе руководства термин «женщина-бабочка» был намеренно сохранен в целях соблюдения единообразия с исходной версией руководства на английском языке. Метафора «женщина-бабочка» используется как символ женщины, пережившей травму и оказавшейся в сложной ситуации между прошлым и будущим. Она испытывает боль в настоящем, но надеется на улучшения в процессе трансформации. Бабочка — символ этого процесса. Если в каком-либо контексте этот символ вызывает отрицательные ассоциации, инструктор, знакомя слушателей с этой метафорой, должен подчеркнуть ее истинную цель и отметить, что она ни в коем случае не подразумевает стигматизации женщин.

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Женщина-бабочка. Ее хорошая жизнь

Цель. Ознакомить с историей о женщине-бабочке и с пятью областями.

Инструктор. Теперь я расскажу вам историю, которая красной нитью пройдет через весь тренинг. Речь пойдет о женщине-бабочке. Послушайте — и обратите внимание на то, что происходит с **мыслями, чувствами, дыханием, сердцем и телом женщины-бабочки.**

Вся история — это метафора

Помните, что история о женщине-бабочке — это метафора. С ее помощью мы можем говорить о людях, переживших травму, и их переживаниях, дистанцируясь от описанных ужасных событий. Такое дистанцирование позволяет нам спокойнее взглянуть на страдания и поведение женщины и понять, что ее реакции на насилие, которому она подвергается, вполне объяснимы. Это позволяет объяснить, как травма влияет на жизнь женщины — ее мысли, чувства, дыхание, тело и сердце.

Во многих культурах путем повествования обычно передают знания и мудрость. С помощью таких историй рассказчику проще передать информацию, которую сложно выразить прямо. Женщина-бабочка переживает огромные трудности. Нам без слов понятна психология ее травмы. Это также обусловлено тем, что тема изнасилования в культурном отношении считается табу. На протяжении всего рассказа женщины могут косвенно идентифицировать себя с женщиной-бабочкой, размышлять и говорить о собственном опыте. Таким образом, история может исцелять.

В течение всего рассказа помните, что история используется в переносном смысле, чтобы проиллюстрировать случившееся.

Мы начнем рассказ с того времени, когда женщина-бабочка радуется жизни, здорова и чувствует себя в безопасности, чтобы понять, чего она лишилась и что изменилось с момента нападения. Важно также осознать, что в жизни были и хорошие моменты, о которых она может вспомнить позже.



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Цель. Рассказать историю о женщине-бабочке, начиная с ее хорошей жизни, далее повествуя о переживании травмы и пути к исцелению.

Ключевые вопросы

**В истории говорится**

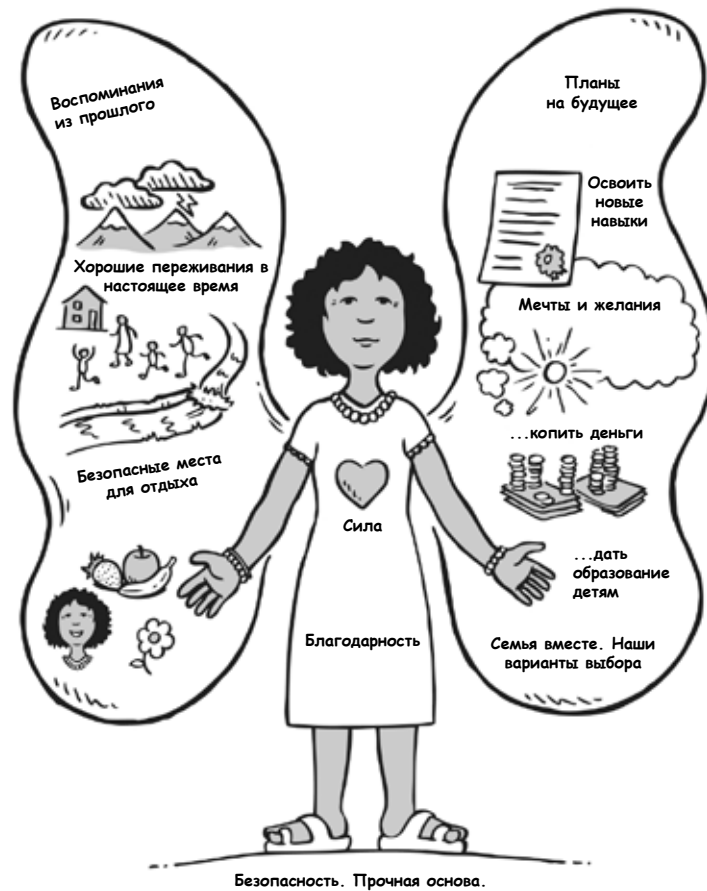
- О том, как женщина-бабочка радовалась жизни.

Нарисуйте женщину-бабочку на плакате и заполните рисунок хорошими моментами из ее жизни.

- Она удовлетворена и всем довольна
- Она хранит все хорошие воспоминания
- Она мечтает о будущем
- Она контролирует свою жизнь

Рисунок 2. Женщина-бабочка

В начале она дееспособна и хорошо себя чувствует.



СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Цель. Начать рассказ о женщине-бабочке, когда ее жизнь была хорошей.

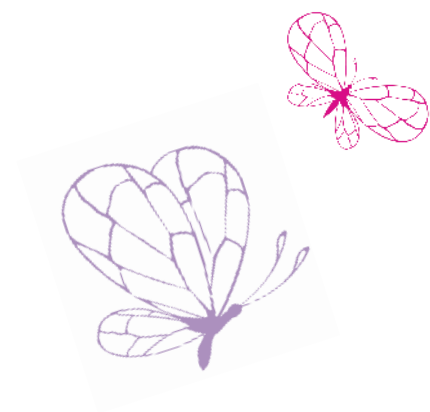
Инструктор рисует рисунок 2, когда женщина-бабочка здорова и дееспособна, и начинает рассказ.

Однажды в маленькой деревне в окружении зеленых холмов жила женщина-бабочка. Она любила сидеть у реки, которая протекала неподалеку. У нее был дом, где она жила со своими детьми и мужем. У них были хорошие и не очень хорошие соседи, они спокойно спали по ночам и просыпались с благодарностью в сердце. Жизнь в деревне протекала спокойно, и у всех было что есть и пить.

*У женщины было **доброе сердце и здоровое тело**. Она могла преодолевать большие расстояния, у нее были золотые руки. Она часто пела, можно было увидеть, как она стирает одежду в реке, какая легкая и плавная у нее походка, или укачивает своих детей. Ее муж был хорошим человеком. Она чувствовала удовлетворение и гордость. В большинстве случаев она относилась с доверием к жизни и окружающим. Когда она глубоко переживала что-то, то плакала и убеждала себя в том, что все будет хорошо. Она хотела быть мудрой женщиной, к которой другие люди могут обратиться за советом в трудные времена.*

*Проходили дни. Ее правое крыло содержит все **хорошие воспоминания из ее жизни**, например зеленые холмы, шум реки, который она так любила слушать, и аромат ее любимых цветов. Ее успокаивали мысли о деревьях и животных. Она чувствовала себя в безопасности при виде дома. Она испытывала гордость, вспоминая о своих детях, которые выросли из года в год. Она вспоминала улыбку своей матери и платье с воротником, которое ей подарила подруга. У нее есть и печальные воспоминания, например прощание с лучшей подругой, которая переехала в другую часть страны, болезнь и смерть матери. Все эти воспоминания хранятся в ее крыле. Они придали ей силы мыслить, чувствовать и жить своей жизнью.*

*В левом крыле она хранила свои **мечты о будущем и заботы, которые все же не были** слишком большими, чтобы с ними не справиться. Иногда она мечтала о новом платье и о паре хороших туфель. Но ее самой большой мечтой было дать образование своим детям. Каждый месяц она пыталась откладывать деньги на реализацию этой цели. Все свои мечты, заботы, планы и желания она хранила в этом крыле. Они давали ей почувствовать себя живой, ощутить, что она **контролирует** свою жизнь. Каждое утро, проснувшись, она делала глубокий вдох и готовилась начать новый день. Каждую ночь перед сном она на минуту закрывала лицо ладонями, молилась и благодарила Бога за хорошую жизнь.*



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Добавить крылья «женщине-бабочке» на рисунке 2 и привязать к ним показатели хорошей жизни, включая те, которые предлагают участники.

ОБСУЖДЕНИЕ

**Обсуждение. Показатели хорошей жизни**

Убедитесь, что выбранные участниками примеры из их собственного опыта актуальны в контексте их использования.

Кратко сформулируйте ресурсы и качества, с которыми в обществе ассоциируется хорошая жизнь. Какую роль в этом играют права человека? Имеет ли она право принимать решения относительно своей жизни? Обратите внимание на то, как хорошая жизнь влияет на наши мысли, чувства, тело, сердце и ум. Подумайте о качестве жизни женщины-бабочки, потому что от этого зависят ее мечты о будущем и работа в направлении их реализации. Поблагодарите участников за их вклад.

В следующем разделе речь пойдет о травме. Известите группу о том, что завтра история изменится в худшую сторону.

Окончите День 1 упражнением на заземление.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАЕМЛЕНИЕ

**Упражнение на заземление 1. Заземление тела**

Примеры упражнений на заземление разбросаны по всему тексту тренинга. Важно практиковать их снова и снова, пока навык не станет автоматическим, даже в моменты стресса.

Эти методы можно использовать для предотвращения перевозбуждения, в случае повторного травмирования людей. Они также применяются, чтобы стимулировать малоактивную группу.

Это упражнение полезно и в том случае, если группе не хватает активности.

Выполняйте это упражнение на заземление вместе с группой, давая при этом указания.

КОНЕЦ ДНЯ 1

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Инструктор. Что представляет здесь хорошую жизнь? Что делает женщину здоровой? Что побуждает ее гордиться? Что побуждает ее чувствовать удовлетворенность и мир в душе?

Обсуждение. Показатели хорошей жизни (10 минут на пленарных занятиях)

Обсудите, как женщина-бабочка дорожит своей жизнью. Как чувство собственного достоинства и уважение представлены в ее жизни? Какие чувства она выражает? О чем она думает? Что происходит в ее душе? Что переживает ее тело?

Что представляет собой хорошая жизнь в вашей культуре? Приведите примеры.



Инструктор. В следующей части рассказа говорится о том, что случилось с женщиной-бабочкой. Это история о насилии и изнасиловании. Это наше задание на завтра.

В завершение я предлагаю вам выполнить упражнение, которое будет для вас полезным во время занятия. Оно напоминает нам о том, что мы сейчас здесь, что мы вместе и в безопасности.

Упражнение на заземление 1. Заземление тела (10-15 минут) (дополнительно)

Сядьте поудобнее и почувствуйте, как ваши ноги касаются земли. Топните левой ногой по земле, затем правой. Делайте это медленно — левой, правой, левой. Повторите это упражнение несколько раз. И остановитесь. Почувствуйте, как ваши бедра и ягодицы прикасаются к сиденью стула (5 секунд). Обратите внимание на то, как вы ощущаете ваши ноги и ягодицы — более или менее реальными, чем когда вы начали фокусировать внимание на ногах. Теперь сосредоточьтесь на позвоночнике. Почувствуйте позвоночник как вашу центральную линию. Медленно растягивайте его и обратите внимание, влияет ли это на ваше дыхание (10 секунд). Переключите внимание на свои ладони и руки. Сложите ладони вместе. Сделайте это так, чтобы вам было комфортно. Сожмите ладони вместе и почувствуйте свою силу и температуру. Расслабьтесь и замрите, потом снова сожмите ладони. Расслабьтесь и опустите руки. Теперь переключите внимание на глаза. Осмотрите комнату. Найдите что-то, что свидетельствует о том, что вы находитесь [здесь, в ...]. Напомните себе, что вы находитесь ЗДЕСЬ, СЕЙЧАС [ДАТА] и в безопасности. Обратите внимание, как это упражнение влияет на ваше дыхание, восприятие настоящего, настроение и силу.



КОНЕЦ ДНЯ 1



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

День 2. Жизнь перевернулась

Цели. Убедиться, что участницы заземлены во время продолжения истории. Ознакомить участниц с упражнениями на заземление.

После приветствия снова напомните участницам о том, что следующая часть истории включает описание сексуального насилия и изнасилования. Помните, что участницы, а также женщины, которым они помогают, возможно, пережили сексуальное насилие, поэтому история может вызвать у них болезненные реакции и повторно травмировать их. Сообщите участницам о том, что, если потребуется, они всегда могут выйти из комнаты.

Прежде чем продолжить историю, проведите упражнение на заземление, чтобы убедиться, что все участницы остаются заземленными. Упражнение на заземление всегда необходимо проводить на этом этапе.

Объясните значение упражнений на заземление, их роль в тренинге и то, как они работают.



Упражнение на заземление 1. Заземление тела

Это упражнение описано на стр. 45. Оно будет полезно в случаях, когда вы видите, что группа страдает от недостатка энергии. Выполняйте это упражнение вместе с группой, давая при этом указания.

Упражнение на заземление 7. В качестве альтернативы **почувствуйте вес своего тела**

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ. УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Примеры упражнений на заземление разбросаны по всему тексту тренинга. Важно практиковать их снова и снова, пока навык не станет автоматическим, даже в моменты стресса. Всегда приглашайте пострадавших поучаствовать в упражнении на заземление. Они должны чувствовать, что могут выбирать, присоединяться или нет. Приглашение должно быть открытым.

Упражнения на заземление помогают сохранять концентрацию и ощущение настоящего. В случае повторного травмирования пострадавших эти упражнения можно использовать для снижения уровня возбуждения.

Примечание. Все упражнения на заземление представлены в [Приложении 2](#).



День 2. Жизнь перевернулась

Цели. Убедиться, что вы заземлены во время продолжения истории. Ознакомиться с упражнениями на заземление.

Инструктор. В следующей части рассказа говорится о том, что случилось с женщиной-бабочкой. В ней рассказано о пережитых ею насилии и изнасиловании. Прежде чем начать, мы проведем упражнение, которое поможет вам в ходе занятия. Оно напоминает нам о том, что мы здесь, сейчас, вместе и в безопасности.

Упражнение на заземление 1. Заземление тела (10-15 минут)

Это упражнение поможет нам сохранять спокойствие и равновесие. Оно может помочь пострадавшим расслабиться.

Упражнение на заземление 1 описано в предыдущем занятии (День 1) и в [Приложении 2](#).

или

Упражнение на заземление 7. Почувствуйте вес своего тела (5 минут)

Это упражнение помогает сосредоточиться на настоящем пострадавшим, которые чувствуют себя «замороженными» или онемевшими. Оно активизирует мышцы туловища и ног, что позволяет ощутить их физическую структуру. Когда мы переполнены эмоциями, состояние наших мышц часто меняется от крайнего напряжения до бессилия, от активной защиты (дерись и беги) до покорности, при этом мышцы расслабляются больше, чем обычно (гипотония). Ощущая связь связь со своим телом, проще совладать с чувствами. Нам лучше удастся справляться со своими переживаниями и контролировать ощущение разрушения (потрясения).

- Почувствуйте, как ваши ноги касаются земли. Замирите на пять секунд.
- Почувствуйте тяжесть ваших ног. Оставайтесь в этом положении в течение пяти секунд.
- Попробуйте осторожно и медленно потопать ногами: левой, правой, левой, правой, левой, правой. Почувствуйте, как ваши ягодицы и бедра касаются сиденья стула. Оставайтесь в этом положение в течение пяти секунд.
- Почувствуйте, как ваша спина касается спинки стула.
- Оставайтесь в этом положении, пока не поймете, что ощущаете какие-то изменения.



Инструктор. Если мы ощущаем связь с нашими органами чувств, с тем, что видим, обоняем и осязаем, это помогает нам оставаться в настоящем моменте. Мы привязаны к настоящему. Используя свои органы чувств таким образом, мы можем успокоиться в ситуациях, когда нас переполняют эмоции, и также наполниться энергией, если чувствуем усталость. Основной принцип их действия заключается в том, чтобы переключить внимание на органы чувств и безопасность в настоящий момент. Эти действия успокаивают нервную систему, когда она чересчур возбуждена, и пробуждают ее, когда она малоактивна. Наши органы чувств, наши тело и разум переключаются на здесь, сейчас. Когда же мы действительно находимся в настоящем, наши воспоминания остаются в прошлом.



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Цель. Продолжить историю, убедившись, что участницы понимают использованную метафору так же, как и рассказчик.

**В этом разделе рассказа**

- Повествуется о поворотном моменте истории.
- Иллюстрируются травматические реакции.
- Определяются реакции в пяти основных областях.

Продолжайте рассказывать историю.

Спросите участниц, осознают ли они, что происходит в сообществе в случае возникновения конфликта и беспорядков, даже если они пока не оказывают непосредственного влияния на женщин. Проведите краткое обсуждение. Его цель — убедиться, что участницы понимают, что происходит в истории. После этого продолжайте.

УПРАЖНЕНИЯ

**Упражнение 5. Определение реакций на травму**

В истории описаны основные реакции, или стратегии, выживания, которые демонстрирует человек перед лицом угрозы жизни. Все основные пункты перечислены в истории.

Попросите участниц определить каждую из реакций и записать по названиям:

- Бей
- Беги
- Замри
- Притворись мертвым / смирись

Это упражнение демонстрирует реакции и эмоции, которые проявляют люди в опасных ситуациях. Убедитесь, что участницы могут их идентифицировать по ходу их появления в истории.

Подтвердите ответы участниц, если они понимают травматические реакции. (Более подробная информация о симптомах указана в разделе 1 части III.)

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

По окончании упражнения предложите всем сделать глубокий вдох.



СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Цель. Продолжить историю, убедившись, что все понимают использованную метафору одинаково.

Инструктор. Теперь я продолжу историю. Не забывайте записывать все, что будет происходить с мыслями, чувствами, дыханием, телом и сердцем женщины-бабочки!

*Потом что-то случилось, и жизнь перевернулась. Причиной тому было не землетрясение, не ветер и не пожар. Война пришла в страну и погрузила деревни и их жителей в **ужас** и хаос. Люди умирали, многие спасались бегством. Она слышала, что старых и молодых женщин, даже детей, насиловали. Жизнь стала **непредсказуемой**, жить стало сложно. Она пыталась **не думать** об этом так часто. Она **не улыбалась** так часто, как раньше, и не смеялась. Ее мужчина все чаще злился. Она **плохо спала** и молилась о мире.*

Вы узнаете свои собственные реакции, когда слышите об этих изменениях в поведении женщины-бабочки?

Однажды утром она спустилась к реке. Там ее нашли солдаты. Она набирала воду в канистры. С того дня все изменилось.

*Сначала она **пыталась убежать**, но побег оказался невозможным. Солдаты, смеясь, поймали ее и толкнули на прибрежный песок.*

*Потом она **пыталась отбиваться** от них. Ее **сердце колотилось** в груди, **лицо покраснелось**, ее руки были **сильнее**, чем когда-либо ранее. Но то были четверо мужчин крупного телосложения. Они начали вести себя еще более жестоко, когда в **попытке сопротивления** она дралась, кусалась, пиналась, царапалась и звала на помощь. Их смех звенел в ее ушах. **Запах их тел пугал ее до смерти.***

*Ее ноги стали словно **неживые, как и ее ладони и руки**. Ее лицо **побледнело**, и, казалось, она совсем пала духом. Она слышала плеск воды в реке и дыхание солдат. Она **ослепла на какой-то миг**. Казалось, **она покинула собственное тело** или **спряталась в глубине своей души**, смотрела на солдат издалека, наблюдая за тем, как они издеваются над ней. Все виделось ей, словно сцена из кинофильма, она **ничего не чувствовала**. Казалось, мужчины причиняют боль незнакомке, хоть она и знала, что боль причиняли именно ей.*

Упражнение 5. Определение реакций на травму (10 минут)

Когда солдаты напали на женщину-бабочку, о чем она думала? Что она чувствовала? Что ощущала? Что происходило с ее дыханием и телом? Как она реагировала, чтобы выжить?

Назовите различные реакции женщины-бабочки.

Другие пострадавшие описывали вам подобные реакции или ощущения? Какие иные реакции вы наблюдали или о каких иных реакциях слышали от женщин и детей, с которыми вам приходилось разговаривать и которые пережили изнасилование или иные травмирующие обстоятельства?

УПРАЖНЕНИЯ



Инструктор. Спасибо. Теперь глубоко вздохните!



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Цель. Разъяснить природу и выражение травмы.

Ключевые вопросы



В истории говорится:

- о том, как тело реагирует на травмирующие события;
- о реакции в пяти основных областях.

Реакции на угрозы

В опасных ситуациях у нас автоматически включаются биологические механизмы защиты. Животные реагируют на опасность точно так же. Наша первая реакция — активно защитить себя: бежать или бить. Наша нервная система проявляет гиперактивность. Мышцы наполняются кровью и активизируются для действий, дыхание учащается в верхней части тела.

Если мы не можем убежать или с боем выйти из ситуации, то принимаем пассивные формы защиты. Мы замираем и смиряемся.

Когда травмирующее событие поглощает нас и мы попадаем в его ловушку, становясь беспомощными и ощущая сильный страх, нас часто преследуют навязчивые переживания. Это происходит потому, что переживания настолько потрясают нас, что берут верх над нашей способностью связывать события воедино.

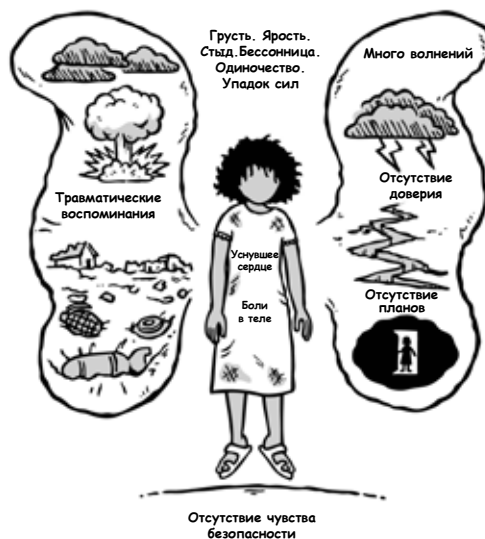
УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Важно понимать травматические реакции, которые большинство людей могут испытывать после тяжелых или угрожающих жизни событий. Эти реакции не являются признаками безумия, но все же воспринимаются как постыдные. Это естественные, общие для всех и предсказуемые реакции на крайние формы насилия.

Когда женщины чувствуют, что больше не могут контролировать происходящее с ними, свою жизнь или больше не в состоянии защитить себя, это тоже является реакцией выживания, нормальной или ожидаемой, направленной на самозащиту.

Рисунок 3. Женщина-бабочка

Непосредственно |



СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Цель. Разъяснить природу и выражение травмы.

Инструктор. Продолжение истории.

Наверное, прошло где-то два часа, когда двое мужчин из деревни нашли раненую женщину-бабочку на берегу реки. Песок покраснел от ее крови, а Женщина смотрела на них стеклянными глазами, не в силах произнести ни слова. Мужчины были настолько напуганы зрелищем, что вместо того, чтобы отнести ее до дома, просто убежали.

*Женщина была **крайне ослаблена**. Мысленно она спросила: «Я уже мертва?» Она заметила кровь на своем желтом платье и то, что само платье разорвано в клочья. Она услышала шум реки и не могла понять, где она находится. Она слышала в этом шуме **нечто** враждебное. Ее **сердце начало биться чаще** в груди. Вернутся ли солдаты? Ее **тело онемело**. У нее не было **сил** даже пошевелиться. Руки и ноги казались отмершими. Кроме боли она больше **ничего не чувствовала**.*

Инструктор показывает Рисунок 3: Женщина-бабочка непосредственно после травмы.

В ту ночь Женщина осталась одна. Муж попросил ее уйти! Родственники сказали ей не возвращаться! Дети плакали. Она была вынуждена уйти.

*Она побрела к лесу, подальше от реки. А вокруг деревья казались ей мрачными и враждебными. **Она была настолько слаба**, что напоминала живого мертвеца. Она еле держалась на ногах. Ноги онемели. Руки были словно не ее. Радость исчезла из ее сердца, там осталась только тьма. Ей было холодно и одиноко в своем теле, как будто оно больше не принадлежало ей, а ее душа скрывалась где-то глубоко в ее дрожащем сердце.*

*Она не могла обрести спокойствие. Она **видела** перед собой глаза солдат, **слышала** их смех, дыхание и слова. Их **запах** переполнял ее легкие. Она **покрывалась потом**, яростно и отчаянно плакала. Она не могла найти приют и все время разглядывала зеленые холмы — нет ли там солдат? Все ее мечты и желания развеялись. Ею овладевали **волнение** и трудные, странные мысли о себе. Не сходит ли **она с ума**? Она одновременно чувствовала и **стыд**, и **гнев**, и **глубокую скорбь**.*

Инструктор. История женщины-бабочки может помочь пострадавшей понять ее собственное поведение, потому что ее личный опыт отображается в истории. Этот рассказ может придать ей внутреннюю силу и ослабить чувство стыда. Во многих культурах женщине запрещено говорить о том, что она была изнасилована. Когда пострадавшая говорит о женщине-бабочке, она не обязана говорить о себе, но может косвенно передавать и свой опыт. История женщины-бабочки становится метафорой, через которую пострадавшая может передать то, что хочет сказать, и которая иногда помогает пострадавшей нести свое тяжелое бремя безопасно и достойно. Она обеспечивает дистанцию между помощником и пострадавшей и дает им некую свободу, позволяя говорить о том, что в других случаях считается неприемлемым или подавляющим.



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

**В истории говорится о том,**

- Как женщина-бабочка пытается дистанцироваться.
- Ее реакции избегания и страха после травматического события.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Объясните участникам, что, рассказывая эту историю пострадавшим, они не должны упоминать об ужасных подробностях травматического события. Это связано с тем, что подробности изнасилования могут вызвать травматические воспоминания. В таком случае женщина, пережившая насилие, не сможет продолжать слушать историю. Она вновь начнет переживать травматические события и потеряет чувство безопасности, которое испытывала, находясь рядом с вами. В настоящее руководство мы включили ужасные подробности травматического события, чтобы продемонстрировать, как они влияют на пострадавших. Об этих подробностях должны знать помощники, но пострадавших так легко спровоцировать, что подробности следует исключить.

Поэтому помощники должны говорить об изнасиловании непрямыми терминами или использовать термин, приемлемый для пострадавшей.

В таком случае пострадавшая будет чувствовать себя в безопасности, доверять помощнику и также ощущать больше сил в себе, потому что поймет, что подобные ее реакции и симптомы закономерны. Женщины испытывают такое чувство, когда с ними происходят ужасные вещи. Они могут осознать, что их реакции были вполне нормальными и естественными. Неадекватно и ненормально именно то, как с ней обошлись!

УПРАЖНЕНИЯ

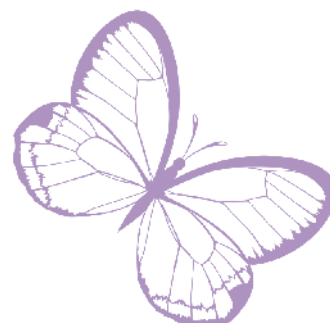
**Упражнение 6. Изучение различных травматических реакций**

Объясните, что вполне естественно реагировать на травмы по-разному и что различные реакции автоматичны и физиологичны. Объясните, что эти реакции следует понимать как подсказки тела относительно того, как выжить. Этим упражнением поощрите участников испытать различные виды реакции, ощутить различные состояния. Продемонстрируйте их сами.

Обменяйтесь этими идеями и обсудите их с участниками до начала следующего упражнения, во время которого помощники ознакомятся с историей женщины-бабочки, пересказывая ее друг другу.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

После упражнения сделайте короткий перерыв. Пусть участники немного разомнутся и пройдутся. Чтобы вернуться в нормальный режим, выделите перед началом следующего занятия немного времени на упражнения на заземление и дыхательные упражнения.

ПЕРЕРЫВ 15-20 МИНУТ

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Инструктор. Продолжение истории...

*Раньше она несла свои самые важные воспоминания и желания на своих крыльях. Теперь они сильно ее пугали. Она **пыталась дистанцироваться** от них. Она использовала всю свою энергию, **чтобы не думать и не чувствовать**. Слова ее мужа влились в ее правое ухо. «Ты не можешь остаться. Ты больная, сумасшедшая, ты вся в грязи и ставишь меня в опасное положение. Я не хочу, чтобы ты оставалась здесь. Уходи!» Она бродила далеко от реки, спотыкалась и падала. Она брела словно во сне, оставив позади своих детей. Она выплакала все слезы. Боль в ее животе не стихала, но она едва ее чувствовала.*

Инструктор. Вот такие события происходили с женщиной-бабочкой вплоть до этого момента. Женщина-бабочка пережила ужасное изнасилование. Прежде чем продолжить, мы сделаем короткий перерыв, чтобы расслабиться и размяться. Затем мы выполним некоторые упражнения и узнаем, что произойдет дальше, так как эта история станет исцеляющей.

Но имейте в виду, что, рассказывая эту историю пострадавшим, не следует упоминать об ужасных подробностях травматического события. Они могут вызвать у пострадавшей травматические воспоминания. В таком случае женщина, пережившая насилие, не сможет продолжать слушать историю. Она вновь будет переживать травматические события и потеряет чувство безопасности, которое испытывала, находясь рядом с вами.

Вместо этого вы можете сказать: «С женщиной-бабочкой произошли ужасные вещи, которые изменили ее жизнь». Или: «У реки произошло событие, которое омрачило ее жизнь» и т. п. Женщина поймет, что имеет в виду ее помощник, и будет чувствовать себя в безопасности. Она будет доверять вам, если не будет бояться. Она сможет ясно мыслить и понимать, что описывается в истории, и заметит, что вы рассказываете историю (которая является ее собственной историей) безопасным образом. Можно также спросить у пострадавшей, как называть изнасилование, чтобы не ранить ее.

Упражнение 6. Изучение различных травматических реакций (15 минут)

Попробуйте испытать различные формы реакций.

- Замерьте. Напрягите все свои мышцы. Не шевелитесь и ощутите напряжение в своем теле.
- Напрягитесь. Приготовьтесь к борьбе. Напрягите мышцы и возбудите в себе агрессию.

Почувствуйте различия между этими двумя состояниями.

Попробуйте также испытать различные и противоположные чувства. Ощутите счастье и скорбь, депрессию и восторг, гнев и спокойствие и др.

Следуйте указаниям инструктора и используйте собственные идеи. Попробуйте выразить состояние своей души с помощью тела. Это упражнение поможет вам наблюдать за такими реакциями пострадавшей.



ПЕРЕРЫВ 15-20 МИНУТ

Острая травма

Цель. Узнать о первоначальной реакции на травмирующее событие и о том, как реагировать на такие реакции с уважением и терпением.

На этом занятии мы продолжим изучать первые реакции женщины-бабочки после изнасилования, а также первые шаги, предпринятые помощником, чтобы установить связь с пострадавшей и предложить ей помощь. Хаотические чувства и страх перед другими являются мощными силами на данном этапе, поэтому помощники должны относиться к пострадавшей с уважением, дать ей время и в работе с ней продвигаться вперед медленно.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ



В истории говорится о том, что

- Когда женщина травмирована, ее чувства интенсивны и хаотичны.
- Чувство страха и стыда может привести к тому, что пострадавшая удалится и откажется от социальных контактов.
- Травма приводит к потере доверия пострадавшей к другим.
- Очень важно действовать, но в то же время помощники должны позволить пострадавшей решить, в какой момент она готова установить контакт и начать разговор.
- Для помощников важно быть терпеливыми и относиться к пострадавшей с уважением, когда она испытывает страх и замыкается в себе.
- Очень важно открыто принимать эти реакции.

Убедитесь в том, что участники осмыслили сильные эмоциональные реакции женщины-бабочки, ее хаотические чувства и то, как она была не в состоянии с ними справиться.



Острая травма

Цель. Узнать о первоначальной реакции на травмирующее событие и о том, как реагировать на такие реакции с уважением и терпением.

Инструктор. Я продолжу историю. Я хочу, чтобы вы внимательно проследили за мгновенными реакциями женщины-бабочки и подумали о том, что ее пугает. Что беспокоит ее мысли, чувства, дыхание, сердце и тело? Как найти к ней подход? Можно ли как-нибудь к ней подойти поближе? Имеют ли вещи, которые ее пугают, общие черты? Помогают ли ей некоторые вещи?

*Женщина-бабочка пряталась за кустами. Прожив так несколько дней, она осознала, что ей некуда пойти и что она была совершенно одинока. Она **чувствовала, что одиночество распространяется**, как лед, по всем ее конечностям. Она лежала неподвижно, напоминая мертвеца. Ее желтое платье было разорвано на куски.*

*Когда сотрудники в медицинском центре узнали об изнасиловании женщины, они решили разыскать ее. Через некоторое время помощник заметил какие-то движения за кустом, и женщина закричала «Уйдите!» Женщина-помощник медленно подошла к ней и остановилась так, чтобы женщина могла видеть ее на расстоянии. Чтобы не напугать ее, женщина-помощник тихо присела, подождала немного, а затем сказала женщине-бабочке, что она помогает женщинам в таких положениях. Сначала женщина-бабочка снова кричала «Уходите». В ее голосе было слышно **отчаяние, гнев и страх**. Женщина-помощник по-прежнему сидела и повторяла, что хочет помочь.*

*Через некоторое время женщина-бабочка начала прислушиваться к помощнику. Она почувствовала, **как ее внутренней лед начинает таять**, и она смогла пошевелить руками и ногами. Она все **еще не могла говорить**, но постепенно чувствовала, что эта женщина-помощник хотела ей помочь. Это первое чувство уверенности ослабило **ее чувство страха и стыда**.*

Она сумела приподняться и сесть. Затем она осмелилась приподнять свои глаза и встретиться взглядом с помощником. Она видела, что во взгляде женщины-помощника не было презрения, и что ее взгляд был теплым. Наконец женщина-бабочка сказала: «Подойди». Помощница медленно подошла и села рядом с ней. Они сидели в тишине в течение некоторого времени. День обратился в ночь. В тот момент женщина-бабочка почувствовала, как сильно она устала, и наклонилась к помощнице, которая положила ее голову себе на плечо.

Инструктор. Здесь мы сделаем паузу. Я не требую от вас, чтобы вы помнили историю наизусть, но я хотел бы попросить вас выполнить упражнения.



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Применение истории на практике

Цель. Продемонстрировать, что история может исцелить нас, если поможет нам понять наши реакции.

Объясните, почему эта история считается исцеляющей.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ



Ролевая игра 2. Пересказ истории

Попросите участников пересказать историю в парах. Если позволяет время, пускай участники обменяются ролями таким образом, чтобы каждый участник смог испытать на себе роль рассказчика и слушателя. Дайте человеку, который играет пострадавшую, шарф, чтобы обозначить роль, которую он играет.

После каждой ролевой игры убедитесь, что участники вышли из своих ролей. Попросите их «снять с себя» свои роли (сняв шарф и очистив свою одежду и тело). Попросите их сказать: «Теперь я больше не пострадавшая (или помощник). Теперь я — это я». Они должны назвать свое имя вслух.

После ролевой игры спросите помощников, что они узнали, когда рассказывали историю пострадавшей, и что пострадавшие чувствовали, когда ее слушали.

Обратите внимание на реакции участников. Если они подверглись гендерному насилию, им, возможно, потребуется заземлиться в ходе этого упражнения.

ОБСУЖДЕНИЕ



Обсуждение. Использование метафоры

Поразмышляйте вместе с участниками. Спросите их, не находят ли они метафору истории полезной и ценной. Если нет, изучите ее слабые стороны. Может, следует изменить описание окружающей среды? Были ли реакции женщины-бабочки убедительными?

Обсудите, как бы участники изменили, украсили и улучшили историю, если бы рассказывали ее в качестве помощников.

Предложите им найти эффективные способы для обсуждения характеристик травм, с которыми они сталкиваются во время работы, и выявления проблем, которые могут возникнуть, если бы они использовали эту историю в контексте своей работы.

Важно проследить за тем, чтобы все участники понимали, что люди могут реагировать по-разному, пытаясь справиться с травматическими переживаниями.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

После упражнения сделайте перерыв на обед. Пусть участники немного разомнутся и пройдутся. Чтобы вернуться в нормальный режим выделите перед началом следующего занятия немного времени на упражнения на заземление и дыхательные упражнения.



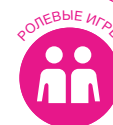
Применение истории на практике

Цель. Продемонстрировать, что история может исцелить нас, если поможет нам понять наши реакции.

Инструктор. До перерыва я говорил, что эта история может исцелять. История становится исцеляющей, когда помогает нам понять наши реакции и эмоции, и то, почему люди реагируют таким образом. Таким способом она восстанавливает надежду и смысл. В этот момент она начинает исцелять.

Я хочу, чтобы вы пересказали историю друг другу. Не забывайте использовать общие термины, исключая травматические подробности.

Ролевая игра 2. Пересказ истории (20 минут)



Для этой ролевой игры вам нужно поделиться на пары. Вы будете помощником, а другой участник – пострадавшей. Не пытайтесь описать очень сложную или напряженную ситуацию. Цель заключается в том, чтобы освоить новые навыки. Сложный пример может вызвать беспокойство или затруднит обучение.

Сядьте лицом друг к другу на стулья или на пол. Скажите пострадавшей, что хотите, чтобы она внимательно слушала ваш рассказ о женщине-бабочке. Затем расскажите ей историю своими словами.

Прежде чем начать, посмотрите на [Рисунок 2](#) на стене (женщина-бабочка здорова и способна действовать), чтобы вспомнить. Убедитесь, что вы в начале упомянули о хорошей жизни женщины-бабочки. Поощрите пострадавшую слушать вас. Заинтересуйте ее. Убедите ее в том, что вы хотите поделиться с ней чем-то очень важным. История должна успокоить ее сердце и не должна вызывать у нее неприятные чувства. (См. [Раздел 9 Части III](#) примеры ролевых игр.)

В конце инструктор скажет вам выйти из вашей роли. Встаньте, перестаньте играть пострадавшую или помощника, снимите шарф (если вы его надевали), «снимите с себя» свою роль и скажите вслух: «Это снова я».

Обсуждение. Использование метафоры (15 минут)



Обсудите, что вы чувствовали, когда рассказывали историю. Что вы чувствуете, когда ее слушали? Что происходило?

Обсудите, какие психические и физические изменения пережила женщина-бабочка. Что исчезло после ее травмы и какие новые вещи появились? Что случилось с ее телом, сердцем, дыханием и мыслями? Что случилось с ее надеждами на будущее? Есть ли у нее хорошие воспоминания из прошлого, которые она может вспомнить?

Эффективна ли метафора «женщина-бабочка»? Как вы думаете, опознает ли пострадавшая свои собственные реакции в женщина-бабочка? Поймет ли она, что не одинока?

Согласны ли вы с тем, что другие женщины реагируют и чувствуют себя точно так же, как и женщина-бабочка, и что ее реакции являются естественными и типичными после таких переживаний?

Инструктор. Мы рассмотрели различные реакции на травмы. Мы увидели, как женщина-бабочка пыталась убежать, хотела бороться, замирала или чувствовала онемение. Мы увидели, как она пыталась притвориться мертвой и смириться, и что все эти реакции были ее способами выжить. Люди и животные реагируют на страх сходным образом. Это автоматические реакции на угрозу. Наши тела разумно используют различные реакции, чтобы выжить.

ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Триггеры (напоминания о травме) и воспоминания

Цель. Объяснить природу триггеров (напоминаний о травме) и то, как пострадавшие понимают свое психическое состояние.

Напоминания о травме

Триггеры или напоминания о травме являются событиями или ситуациями, которые напоминают пострадавшим об их болезненном опыте и воспоминаниях. Такие напоминания могут снова и снова вызывать травматические реакции. Мы будем называть их «триггерами». Они могут причинять сильную боль и вызывать такую тревогу, что люди боятся выходить на улицу, видаться с другими людьми, слышать определенные звуки или делать множество обычных вещей.

Воспоминания — это внезапные, интенсивные и неконтролируемые переживания травматического события или моментов этого события.

В истории особое внимание уделяется страху, которой переживают многие травмированные женщины. Они не доверяют никому, кто приближается к ним. Они во всем, что видят и слышат, чувствуют угрозу. В частности, ранее нейтральные события могут стать напоминаниями о травме – внушать страх, вызывать повторные травматические реакции и чувство собственной потерянности, лишая контроля над собой. У некоторых женщин возникает чувство, что травматическое событие происходит снова.

В следующей части истории акцент ставится на том, как травматические реакции продолжают возникать снова, спустя долгое время после первоначального травматического события.

Для пострадавшей большое облегчение узнать, что ее реакции на такое тяжелое и болезненное событие являются нормальными.

Важно поощрить участников наблюдать за мгновенными реакциями женщины-бабочки и подумать о том, что ее пугает. Что беспокоит ее мысли, чувства, дыхание, сердце и тело? Имеют ли вещи, которые ее пугают, общие черты? Помогают ли ей некоторые вещи?

Ключевые вопросы



В истории говорится о том, что:

- Страдания можно распознать в **мыслях, чувствах, дыхании, сердце и теле**.
- Ее реакции на чрезвычайно тяжелые и болезненные переживания являются естественными.



СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Триггеры (напоминания о травме) и воспоминания

Цель. Объяснить природу триггеров (напоминаний о травме) и то, как пострадавшие понимают свое психическое состояние.

Инструктор. На этом занятии мы поговорим о

- Триггерах, которые являются событиями, объектами или ситуациями, которые оживляют воспоминания о травме.
- Воспоминаниях, которые являются внезапным, четким, повторным переживанием прошлого травматического события.

Мы узнаем, как избегать триггеров и как регулировать или контролировать их, когда они возникают. Мы поговорим о том, как успокоить или разбудить женщину-бабочку, когда травматические чувства снова охватывают ее тело и разум. Вы тоже будете рассказывать эту историю пострадавшим, чтобы донести до них, что мы можем помочь им и дать им надежду на будущее. Я продолжу историю.

Женщина-помощник начала рассказывать женщине-бабочке о медицинском центре. Она рассказала об этом месте и сказала, что многие изнасилованные женщины приходят туда за помощью.

Предлагая женщине остаться в медицинском центре, помощник дала женщине чистую одежду.

Женщина умылась и надела чистую одежду.

Женщину-бабочку встретили другие женщины и помощники. Она ощутила гостеприимство. Ей выделили чистую кровать в общей комнате с другими женщинами. Впервые после ужасных событий она смогла отдохнуть.

В медицинском центре женщина-бабочка держалась изолированно от других, и было очевидно, что она страдает. Помощник предложила ей свою консультацию и спросила о ее страданиях.

*Женщина-бабочка ответила, что она обречена и опустошена. Помощник спросила, как долго она себя так чувствует, и женщина ответила, что это все случилось после того ужасного инцидента. Она также сказала, что из-за этого потеряла свою семью. Помощник попросила ее рассказать о том, **как ее страдания повлияли на ее мысли, чувства, дыхание, сердце и тело.** Женщина-бабочка ответила, что ей приходили в голову плохие мысли. Она считала себя развратной женщиной, потерявшей собственное достоинство, и думала, что вскоре сойдет с ума. Она даже отметила, что уже чувствует легкое безумие, и описывала хаотические ощущения стыда, злости и страха. Она сказала, что ее тело одновременно напряженное и слабое. Она сказала, что утратила силы и чувствует себя обреченной страдать от этого недуга вечно. Она также была уверена, что ее посещали злые духи.*

*Помощник объяснила, что все это совершенно **естественные реакции на пережитый ею ненормальный опыт.** Она рассказала Женщине, что все другие женщины в центре могут это подтвердить. Она также пригласила Женщину в группу, где другие женщины обсуждали свои реакции и пытались найти способы справиться со своей болью.*

После этого разговора женщина-бабочка сразу почувствовала себя лучше, менее безумной и не такой одинокой. Ее утешило осознание того, что другие женщины чувствовали себя так же, как и она.

ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Цель. Понимать, как травмирующие воспоминания и напоминания о травме, или триггеры, нарушают самоконтроль пострадавших.

Пострадавшая может стать «неконтролируемой». Это значит, что она может войти в состояние гиперовозбуждения (чрезмерного возбуждения) или гиповозбуждения (пониженного возбуждения). Другими словами, у нее могут возникнуть или очень сильные реакции и поглощающие эмоции, или отстраненность и оцепенение. Оба состояния вызывают замешательство и стресс. Она также может быть дезориентированной из-за напоминания о ее травме. В таком случае помощники могут сыграть роль внешнего контролера, помогая пострадавшим сориентироваться. Например, помощник может заземлить пострадавшую, позвав ее по имени, напомнив ей, где она находится, сообщив ей время и убедив, что она в безопасности. Эти действия могут помочь пострадавшей переориентироваться на настоящее, активно используя свои органы чувств.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ



В истории говорится о том, что

- Неожиданные ситуации могут внезапно запускать травматические реакции.
- К этому явлению можно подготовиться, используя органы чувств, чтобы лучше ощущать настоящее.

Как было сказано, триггер — это событие или ситуация, напоминающая травмирующее событие и резко пробуждающая воспоминания. Словно искра, разжигающая пламя. Маленькая искра способна вызвать бурю ощущений.

Вспышки прошлого — это сильные вернувшиеся воспоминания о прошлых событиях. Они захватывают и поглощают настоящее, заставляя пострадавшую вернуться назад во времени. Она может чувствовать, что прошлые события происходят снова. Многие люди переживают вспышки прошлого после травмирующих событий. (Их часто называют навязчивыми воспоминаниями, что отражает их внезапный и непроизвольный характер.)

Вспышки прошлого вызываются ощущениями: запахами, зрительными образами, звуками, прикосновениями. Ощущения — это ворота, вызывающие воспоминания. Ощущения также можно использовать для того, чтобы помочь пострадавшим лучше справиться с запущенными воспоминаниями. Пострадавших можно научить использовать упражнения на заземление, чтобы справиться со вспышками прошлого при помощи ощущений. Эти упражнения работают благодаря восстановлению связи пострадавшей с настоящим, здесь и сейчас. Физические стимулы (предметы), например камешки или шарики, могут напомнить ей, что она в безопасности.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ



Ролевая игра 3. Успокаивание спровоцированной триггером пострадавшей (5-10 минут)

Попросите участниц разбиться на пары. Одна из них выполняет роль помощника, другая — пострадавшей. Попросите Помощника потренироваться успокаивать Пострадавшую. Через несколько минут попросите их поменяться ролями.

Не забудьте убедиться, что участницы «снимают с себя» роли, когда меняются, и по окончании.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ. УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Примеры упражнений на заземление разбросаны по всему тексту тренинга. Важно практиковать их снова и снова до тех пор, пока навык не станет автоматическим, даже в моменты стресса.



СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Цель. Понимать, как травмирующие воспоминания и напоминания о травме, или триггеры, нарушают самоконтроль пострадавших.

Инструктор. Продолжим.

После приезда в медицинский центр женщине-бабочке пришлось отправиться в больницу, поскольку она получила повреждения во время изнасилования. Она знала, что медсестры и врачи хотели вылечить ее, но когда ей необходимо было лечь на кушетку и принять нужное положение для осмотра, **ужасные воспоминания об изнасиловании вернулись.** Внезапно она подумала, что врач — это солдат, который ее изнасиловал. Она попыталась убежать. **Воспоминания захлестнули ее мысли и тело, она не могла отделить их от того, что происходило с ней в данный момент в больнице.** Опытная медсестра повторяла имя женщины-бабочки снова и снова спокойным и уверенным голосом. Она сказала: «Вы сейчас в больнице», «Вы в безопасности», «Сегодня [день недели, число, год]», «Мы здесь, чтобы помочь вам». Тон ее голоса и то, что она говорила, помогли женщине-бабочке вернуться в настоящее. Она осознала, что находится в больнице и ей предоставляют помощь, после чего смогла успокоиться.

Опытная медсестра понимала, что воспоминания женщины-бабочки об изнасиловании были очень свежими и могут быть вызваны во время лечения и осмотров, через которые ей необходимо пройти. Она решила подготовить ее к тому, что случится, и объяснить, как легко напоминания могут вызывать старые воспоминания об изнасиловании. Они поговорили о реакциях Женщины во время медицинского осмотра за день до него. Медсестра предложила Женщине упражнения, которые **не позволяют старым воспоминаниям захлестнуть** ее сознание. Она научила женщину-бабочку использовать свои **глаза**, чтобы смотреть на вещи вокруг и называть вслух все, что она видит. Когда она это сделала, Женщина заметила, что **чувствует себя более в настоящем, более здесь и сейчас.** Мудрая медсестра сказала: **«Когда вы концентрируетесь на настоящем, прошлое остается в прошлом».** Женщина-бабочка также научилась заземляться при помощи тактильных ощущений. Она держала камешек, точно подходящий по размеру к ее ладони, и ощущала его вес, его прохладу, его форму. Обе женщины проводили эти упражнения вместе, после чего медсестра сказала женщине-бабочке повторять их каждый раз, когда чувствует, что воспоминания возвращаются. Медсестра также сказала, что она останется рядом во время операции, чтобы успокоить женщину-бабочку и напомнить ей, что в больнице безопасно.

Ролевая игра 3. Успокаивание спровоцированной триггером пострадавшей (5-10 минут)



Образуйте пары. Вы – помощник, а другой участник – пострадавшая. Потренируйтесь, как бы вы успокаивали пострадавшую, переживающую вспышки прошлого. Как и опытная медсестра, вы можете говорить подобное:

- Вы сейчас находитесь в офисе (или где вы находитесь в данный момент).
- Вы в безопасности в этой комнате.
- Вы здесь и сейчас, а не во время травмирующего события.
- Вы сильная и храбрая.
- Не забывайте дышать.
- Посмотрите вокруг, старайтесь оставаться в настоящем, здесь и сейчас.

Можете дать пострадавшей камешек или что-то другое, чтобы держать в руке и оставаться заземленной. Через несколько минут поменяйтесь ролями. В конце не забудьте «снять с себя» роль и снова стать собой.



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Цель. Понимать паническое и преувеличенное поведение пострадавших в результате травмы, переживающих вспышки воспоминаний из прошлого.

Уделите достаточно времени объяснению механизма травмы.

Если участницы хотят, обсудите с ними, как в истории изображены триггеры и вспышки прошлого. Можно изучить примеры из их собственной работы, о которых они хотят рассказать.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ

**В истории говорится**

- О том, что случается, когда что-то провоцирует травмирующие воспоминания
- О действенных способах вернуть человека в настоящее.
- О том, как подготовка помогает пострадавшей справиться с ситуацией, которая может спровоцировать травмирующие воспоминания.

ПЕРЕРЫВ 15-20 МИНУТ

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Цель. Понимать паническое и преувеличенное поведение пострадавших в результате травмы, переживающих вспышки воспоминаний из прошлого.

Инструктор. Перед тем как продолжить историю, хочу сказать несколько вступительных слов. Благодаря нашим механизмам выживания нам требуется всего раз пережить определенное событие, чтобы усвоить, что это опасно. Мы развили в себе реакции, которые дают нам быстро понять, когда предметы или ситуации напоминают пережитый опасный опыт. Первобытная часть нашего мозга (миндалевидная железа) предупреждает нас обо всем, что напоминает о прошлой опасности или травме. Это значит, что наше тело реагирует и чувствует тревогу, когда мы приближаемся к чему-то опасному или напоминающему человека, предмет или опыт, который был для нас опасным в прошлом. Мы устроены так, чтобы обобщать пережитый опыт. Таким образом, если женщине причинил боль мужчина с голубыми глазами, все голубоглазые мужчины или даже все мужчины могут в результате вызывать у этой женщины страх и тревогу.

Когда активируется наш механизм выживания, участки мозга, которые отвечают за мышление, планирование и размышления, «отключаются». Поскольку только ограниченная часть мозга обрабатывает происходящее, мы можем реагировать на угрозу почти автоматически. И когда что-то вызывает травмирующие воспоминания, мозг переходит в аварийный режим, даже если опасности для нас на самом деле нет. Этим объясняется паническое и преувеличенное поведение пострадавших в результате травмы, переживающих вспышки прошлого. Обратите внимание, как женщина-бабочка реагирует, когда были вызваны ее травмирующие воспоминания.

Во время медицинского осмотра женщина-бабочка чувствовала себя более подготовленной. Когда всплывали воспоминания об изнасиловании, она осматривалась вокруг и называла то, что видит. Она крепко держала камешек, который идеально помещался в ее ладони. В это время медсестра тихо с ней разговаривала, убеждая: «Вы находитесь в безопасности в больнице. Вам предоставляют помощь. Вы сильная женщина. Вы хорошо справляетесь. Вы действительно делаете то, что мы практиковали вместе. Я горжусь вами. Вы тоже можете собой гордиться». Женщина чувствовала, что может немножко гордиться.

После этого она вернулась в реабилитационный центр. Проведя там некоторое время, она почувствовала спокойствие. Ее руки, ноги и спина были сильными, а на душе стало легче. Она улыбалась и могла мыслить более четко. Это принесло ей облегчение.

*Однажды, почувствовав легкость на душе, она пошла на рынок. Но там увидела нескольких солдат, и тут ее словно молния ударила, она запаниковала и **убежала** обратно в центр. Она чувствовала, **что все повторяется снова**, словно в голове у нее прокручивался фильм. Каждый раз, завидев солдат, она чувствовала то же самое, воспоминания снова накатывали, и она теряла самоконтроль. **Через некоторое время она начала бояться почти всех мужчин.** Ее реакцией всегда было бегство (симптомы перевозбуждения и тревоги). Спустя несколько дней она ударила идущего за ней мужчину. Она почувствовала себя в ловушке, поскольку тропа была узкой, и, не успев ничего сообразить, она его сильно ударила. Звук его шагов напомнил ей о насильниках. **Она не могла думать, только реагировать.***

*Вернувшись в центр, она пребывала в паническом страхе и вдруг **утратила всю энергию.** Она чувствовала себя словно зомби и ушла спать. Руки и ноги стали слабыми, ясно мыслить было тяжело. Она не могла улыбаться. Она **чувствовала печаль и замешательство.** **Она боялась, что сойдет с ума.** Прошло несколько дней, пока она почувствовала себя достаточно хорошо, чтобы заняться какой-либо деятельностью.*

ПЕРЕРЫВ 15-20 МИНУТ

ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Вызванные в памяти воспоминания

Цель. Углубить понимание механизма провоцирования реакций на травму.

Перед тем как попросить участников поучаствовать в ролевой игре, инструктор должен продемонстрировать, как объяснить пострадавшей природу триггеров и реакций на напоминания о травме. Покажите участникам перед тем, как они попробуют сами.

Ролевая игра дает прекрасную возможность показать, что о триггерах можно разговаривать, не вдаваясь в детали о травмирующем событии. Вы также можете показать, что за короткое время можно объяснить реакцию.

После демонстрации запишите триггеры на крыльях Рисунка 4 (женщина-бабочка переживает триггеры и вспышки прошлого). Завершите рисунок перед началом Ролевой игры 4.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ



Ролевая игра 4. Пересказ истории и распознавание триггеров

Пересказ истории женщины-бабочки может помочь пострадавшей понять ее собственные реакции и то, как провоцируются ее собственные воспоминания.

История помещает ее реакции в осмысленный контекст. Она дает ей подсказки к ее собственным напоминаниям о травме. Этот рассказ может придать ей внутреннюю силу и облегчить чувство стыда. Во многих культурах разговоры о сильных эмоциональных реакциях под строгим запретом. Используя метафору «женщина-бабочка», пострадавшая не вынуждена описывать свои собственные чувства и реакции. Она может передавать их непрямо. Благодаря истории и помощник, и пострадавшая находят способ дистанцироваться и почувствовать свободу, что позволяет им говорить друг с другом о невыразимых вещах.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Повтор. Снова скажите, что такое триггер и вспышка прошлого. Напомните участникам, что после травмы мы чувствительны к напоминаниям о прошлых угрозах. Объясните, что травмирующие события хранятся отдельно от обычных воспоминаний. Используйте эти объяснения, чтобы углубить понимание механизма провоцирования реакций женщины-бабочки.



Вызванные в памяти воспоминания

Цель. Углубить ваше понимание механизма провоцирования реакций на травму.

Инструктор. Теперь продолжим историю. Эта часть поможет нам понять вызванные воспоминания о травме. Триггер пробуждает воспоминание о травме. Как искра зажигает пламя, так триггер пробуждает травму. В работе с травмой мы прилагаем значительные усилия, чтобы понять триггеры и лишить их влияния. Как вы слышали, женщину-бабочку переполняли воспоминания о прошлом. Все, что напоминало ей о травме, снова вызывало воспоминания и пробуждало защитные механизмы выживания, которые активировались во время первоначального травмирующего события. В зависимости от ситуации она реагировала по-разному: дралась, убегала, смирялась или замирала. Ее нервная система сильно возбуждалась или совсем отключалась. Наши ощущения становятся воротами, через которые мы получаем напоминание о травмах. Когда что-то выглядит похожим на травму, звучит, чувствуется на вкус или запах как травма, это вызывает первоначальные реакции и переживания.

После пережитой травмы мы особенно чувствительны к опасности, что помогает нам защититься от повторной угрозы. Это уместно, когда опасность существует, но превращается в проблему, когда мы в безопасности. Если человек постоянно предчувствует опасность, его тело слишком напряжено. Именно в такой стрессовой ситуации оказалась женщина-бабочка. Она чувствовала тревогу и злость, в ловушке между борьбой и побегом. У нее были проблемы со сном и концентрацией внимания. Поскольку ее тело использовало всю энергию для предчувствия и избегания опасности, она была истощена. Если бы она не получила помощи, то дошла бы до состояния изнеможения, истощения, чувства стыда и никчемности.

Память о травме отличается от обычной памяти. Она связана с нашими ощущениями, эмоциями и движениями, поэтому травмирующие воспоминания воспринимаются очень живо. В большинстве случаев память о травме является памятью тела. То есть мы переживаем ее в виде реакций нашего тела, в то время как суть и порядок первоначального события могут быть фрагментированными и частично забытыми.

Сейчас мы продемонстрируем вам при помощи ролевой игры, как триггеры влияют на людей. Это упражнение может оказаться полезным, когда вы разговариваете с пострадавшей, которая хочет или чувствует необходимость понять себя и свои реакции.

Ролевая игра 4. Пересказ истории и распознавание триггеров (20 минут)

Разбейтесь на пары и потренируйтесь друг с другом. Вы – помощник, а другой участник – пострадавшая. Сядьте лицом друг к другу на стулья или на пол. Пострадавшая может надеть шарф для обозначения ее роли. Если вы помощник, сначала сообщите пострадавшей, что просите ее внимательно выслушать ваш рассказ о том, как напоминания о травме вызвали травмирующие воспоминания женщины-бабочки. Перед тем, как начать, посмотрите на Рисунок 4 на стене, который поможет вам вспомнить. После этого расскажите ей о жизни женщины-бабочки, о тех ужасах, что с ней случились, и как напоминания о травме пробудили ее травмирующие воспоминания. Рассказывайте своими словами. Помните, что вы не должны вдаваться в подробности травмирующего события. Помогите пострадавшей понять, что провоцирование воспоминаний — естественная реакция после травмы и что ей можно помочь уменьшить интенсивность и частоту вспышек прошлого.



Не забудьте выйти из своих ролей. Если вы пострадавшая, снимите свой шарф. Физически «снимите с себя» вашу роль и скажите: «Теперь я не помощник и не пострадавшая, я [— просто я]».

ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Цель. Убедиться, что группа понимает механизм запуска реакций на травму.

Запишите напоминания о травме и определите триггеры или триггерные события, вызывающие воспоминания, события на плакате. (Для дополнительной информации см. [раздел 1 части III](#) (особенно [страницы 128-130](#)) о связанных с травмой стимулах.)

Используйте [Рисунок 4](#) (женщина-бабочка переживает триггеры и вспышки прошлого) для демонстрации того, как предметы и ситуации, напомнившие ей о травме, активировали ее реакции во время обычного события. Например, нарисуйте что-то (солдата), что вызвало вспышку прошлого у женщины-бабочки. После этого нарисуйте линию от напоминания (солдат) к ее левому уху, через память о травме и дальше к ее телу, голове, сердцу, ногам и рукам. Объясните, как память влияет на ее мысли, чувства и физические ощущения.

ОБСУЖДЕНИЕ



Обсуждение. Опишите свой опыт работы с пострадавшими

Попросите участников обдумать, что вызвало реакции на травму у женщины-бабочки. Попросите их уточнить свои размышления, используя примеры из собственного опыта.

- Что активирует плохие воспоминания?
- Почему плохие воспоминания активируются?
- Что поможет пострадавшей справиться с ними?

Попросите участников рассказать о своем опыте работы с пострадавшими в результате гендерного насилия, используя вопросы выше.

Дополните список на плакате новыми напоминаниями о травме или вызывающими воспоминания событиями, упомянутыми участниками.

(Для получения дополнительной информации см. пункт *Помощь помощникам* в [разделе 5 части III](#).)

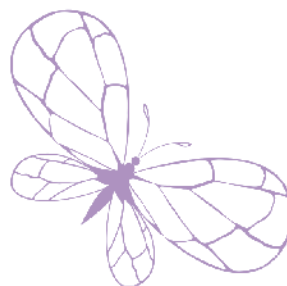
Обсудите список с участниками.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ



История и обсуждение показывают, что

- Многие события в вашей жизни могут быть триггерами или напоминаниями о травме, вызывающими плохие воспоминания.
- Вспышки прошлого возникают внезапно и неожиданно.



СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Цель. Убедиться, что вы понимаете механизм запуска реакций на травму.

Обсуждение. Опишите свой опыт работы с пострадавшими

(20 минут на пленарном занятии)

Расскажите о своем опыте работы с пострадавшими и постарайтесь связать свой опыт с историей женщины-бабочки.

- Что активирует плохие воспоминания?
- Почему плохие воспоминания активируются?
- Что поможет пострадавшей справиться с ними?

По вашему опыту, какие реакции демонстрируют пострадавшие? Какие реакции вызывают у них стыд и мысли о сумасшествии? Вы встречали женщин, переживших травму вновь? Вы знаете, что вызвало их вспышки прошлого?



Инструктор. Продолжим.

Многие предметы и ситуации могли **пробуждать воспоминания** об изнасиловании. Некоторые состояния ее тела снова вызывали воспоминания. Во время менструации, например, боль в животе и вид собственной крови напоминали ей об изнасиловании. Желтая ткань (в день изнасилования она была одета в желтое платье) мгновенно вызывала воспоминания о ее измазанном кровью желтом платье.

Определенное освещение вечером перед заходом солнца или **звук реки** тоже напоминали ей об изнасиловании, так как оно произошло у реки незадолго до заката. Другими сильными напоминаниями о травме были **сердитые голоса** и **тяжелое дыхание**.

В медицинском центре женщина-бабочка почти всегда чувствовала себя спокойно. Пробыв в центре в течение двух месяцев, она почувствовала себя намного лучше. Она записалась в хор, где женщины пели и танцевали. Хор частично вернул ей радость и энергию. Компания других женщин, переживших то же, что и она, позволяла ей чувствовать себя не такой отчужденной. Они могли поддерживать друг друга. Женщине-бабочке хорошо давалось рукоделие, и она записалась в класс шитья, где училась шить одежду. Некоторые женщины говорили, что могли зарабатывать на жизнь, продавая свои изделия, хотя их семьи и общество отвергли их после изнасилования.



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Краткое заключение О ВЫЗВАННЫХ В ПАМЯТИ ВОСПОМИНАНИЯХ

Цель. Связать триггеры и вспышки прошлого со следующим занятием, во время которого речь пойдет о способах преодоления.

ОБСУЖДЕНИЕ



Обсуждение. Краткое заключение о вызванных в памяти воспоминаниях

Это занятие было посвящено природе напоминаний о травме. Заключительная дискуссия соединяет эту тему со следующим днем, в течение которого мы сосредоточимся на способах и навыках преодоления стресса, которые могут помочь женщинам, пережившим гендерное насилие.

Попросите участников определить, что помогло женщине-бабочке обрести спокойствие и жить в настоящем, когда она находилась под давлением травмирующих воспоминаний. Запишите ответы на плакате. Попросите участников рассказать, какие стратегии они используют, чтобы успокаивать пострадавших в результате гендерного насилия. Спросите их, что они делают, если пострадавшим не хватает энергии. Мотивируйте их подумать, что их ждет во время занятия завтра. После этого завершите день на жизнерадостной ноте при помощи упражнения «Объятия».

УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАЗЕМЛЕНИЕ



Упражнение на заземление 2. Объятия

Это упражнение усиливает и закрепляет положительные эмоции и напутствия. Оно является частью лечения травм по методу десенсибилизации психотравм с помощью движения глаз (ДПДГ: Шапиро, 1989). Этот метод переработки травмы сочетает двустороннюю физическую стимуляцию, в нашем случае — постукивание, с озвученными положительными сообщениями, которые усиливают и закрепляют положительные эмоции. Предложение можно озвучивать тихо.

Пережив травму, человек часто говорит себе ужасные вещи. Это упражнение позволяет изменить эти мысли на положительные и почувствовать их положительное влияние на наше тело, разум, дыхание, ощущения и сердце.

Попросите участников предложить фразы, которые они считают утешительными, и испробовать их.

Далее представлен ряд фраз, которые вы можете предложить: «У меня есть достоинство», «Я выжила», «Бог любит меня», «Я делаю все возможное».

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Предпочитаемые фразы могут различаться в коллективистских и индивидуалистических культурах. Также фразы могут выражать разные формы обращения. Например:

Индивидуальные: *Она меня видит. Я жива. Бог меня знает. Я сейчас в безопасности. Бог слышит меня.*

Коллективные: *Они меня знают. Мое место рядом с ними.*

Поддержка: *Они поддержат меня. Мы нужны друг другу. Мы — одно целое. Бог оберегает нас.*

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Краткое заключение о вызванных в памяти воспоминаниях

Цель. Связать триггеры и вспышки прошлого со следующим занятием, во время которого речь пойдет о способах преодоления.

Обсуждение. Краткое заключение о вызванных в памяти воспоминаниях (10 минут на пленарном занятии)



Обсудите указанные ниже вопросы, используя собственный опыт работы с пострадавшими.

- Что помогло женщине-бабочке обрести спокойствие и жить в настоящем, когда она находилась под давлением травмирующих воспоминаний?
- Какие стратегии вы используете, чтобы успокоить пострадавших от гендерного насилия?
- Что вы делаете, если женщинам, с которыми вы работаете, не хватает энергии?

Инструктор. На этом занятии мы рассмотрели природу напоминаний о травме. Спасибо всем за ваш вклад. Далее мы изучим навыки преодоления проблем — что помогло женщине-бабочке.

Давайте закончим занятие объятиями.

Упражнение на заземление 2. Объятия (5-8 минут)



Это упражнение помогает успокоить человека, который чувствует себя взволнованным.

Положите правую ладонь на левое плечо. Положите левую ладонь на правое плечо. Выберите фразу, которая придаст вам сил. Например, скажите: «Я достаточно хороший помощник» или «Я спокойна». Произнесите эту фразу вслух и хлопните сначала правой рукой по левому плечу, потом левой — по правому. Чередуйте похлопывания.

Повторите чередующиеся похлопывания всего десять раз, при каждом повторяя вслух вашу фразу.

Инструктор. Мы прослушали и обсудили историю женщины-бабочки. Она принесет пользу в работе с пострадавшими. А сейчас мы рассмотрим другие инструменты, в частности способы работы с напоминаниями о травме и сильными эмоциональными реакциями.



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Стабилизация. Представление набора инструментов.

Цель. Сформировать у участников некоторые навыки восстановления и научить их использовать средства стабилизации, которые придадут сил и стабилизируют состояние пострадавших в результате травмы.

Под «стабилизацией» подразумеваются техники управления связанными с травмой реакциями. Она относится и к способам оживления, и к способам успокоивания пострадавшей.

Кратко перечислите качества помощников, используя [Рисунок 1](#) и обращаясь к Упражнению стр. 34-35. Напомните участникам, что у них есть набор инструментов и что благодаря их навыкам и хорошим качествам эти инструменты самые лучшие. Нарисуйте на доске набор инструментов и укажите, что история женщины-бабочки — один из инструментов в наборе. Подчеркните, что у участников много различных навыков, приобретенных в течение жизни, во время работы и благодаря опыту. В этом разделе мы сосредоточимся на практике дополнительных средств и навыков, которые они смогут добавить к своему набору инструментов.

Объясните еще раз, насколько важны ощущения. Ощущения вызывают страх, но ощущения также можно использовать для контроля над ним.

Если хотите и вам удобно, вернитесь к рисунку мозга на [страницах 38-39](#) (*Какие могут быть травматические реакции?*), чтобы показать, что наш мозг можно разделить на три части. Попробуйте объяснить основные различия.

- «Новый мозг» — «думающий мозг».
- Средний мозг (неявная память) — «эмоциональный мозг».
- Старый («рептильный») мозг — рефлексy.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ. ВОПРОСЫ, О КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ УПРАЖНЕНИЯ И МЕТОДЫ ДЛЯ СТАБИЛИЗАЦИИ ПОСТРАДАВШЕЙ

- Выбирайте спокойное и безопасное время и место.
- Убедитесь, что вы спокойны и способны учиться чему-то новому.
- Практикуйтесь снова и снова каждый день в течение некоторого времени.
- Если пострадавшая придерживается этих принципов, со временем она сможет выполнять упражнения, чтобы помочь себе успокоиться даже в состоянии стресса и переживания впамять прошлого.



Стабилизация. Представление набора инструментов.

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Стабилизация. Представление набора инструментов.

Цель. Изучить навыки восстановления и средства стабилизации, которые можно использовать, чтобы восстановить силы и стабилизировать состояние после травмы.

Инструктор. Вчера мы вместе обсудили некоторые важные вещи, которые помощники говорят и делают во время работы с пережившими травму. Мы говорили о качествах, необходимых хорошим помощникам. Прежде чем вернуться к этому, я хочу поделиться с вами идеей набора для инструментов. [Инструктор рисует набор инструментов.]

Все мы используем определенный набор инструментов в своей работе. История женщины-бабочки теперь один из этих инструментов, но благодаря вашей работе у вас уже есть много других. На самом деле, вы сами и ваши знания и опыт — это самый важный инструмент. Во время этих занятий мы попрактикуем некоторые средства и навыки, которые вы сможете использовать при необходимости.

Вспомним историю женщины-бабочки и, привлекая ваш собственный опыт, вы можете мне наполнить этот набор различными инструментами-средствами.

Вернуть пострадавшей уверенность — важный навык. Историю женщины-бабочки можно использовать, чтобы вернуть уверенность, а многие другие навыки, которые мы рассмотрим, могут содействовать в стабилизации состояния таких пострадавших, как женщина-бабочка, и помочь обрести контроль и облегчить чувство страха.

Для этого мы должны помочь пострадавшим установить связь с их ощущениями. Осознание собственных ощущений помогает пострадавшей справиться с опасностью и страхом.

Ранее мы рассматривали рисунок человеческого мозга (*Какие могут быть травматические реакции?* на [странице 39](#)). Знания о том, как работает мозг и почему мы реагируем на травмирующие события именно таким образом, могут пригодиться и даже стать инструментом. Какие еще инструменты и средства мы использовали до сих пор?



Окно толерантности

Цель. Представить модель для понимания наших реакций на стресс или травму.

Окно толерантности — это терапевтическая метафора, которую можно использовать для объяснения реакций на травму.

Она основана на идее о том, что у каждого человека есть «окно толерантности», определенное количество возбуждения или чувств, которые мы можем вынести или справиться с ними.

Руководство и тренинг предоставляют информацию, при помощи которой пострадавшие смогут понять свои реакции на травму. В нем также предложены средства и техники заземления, которые могут помочь им оставаться в рамках собственного окна или вернуться в него, если они потеряли контроль.

Метафора очень проста. Часть между двумя линиями показывает уровень активации. У всех людей есть зона или «окно», в границах которого они совершенно сбалансированы, то есть их сознание находится в том состоянии, в котором они могут быть включены в ситуацию, могут сосредоточиться и учиться.

Если вы находитесь над окном толерантности, над верхней линией, вы пребываете в состоянии гиперактивности. Это означает, что ваша активация слишком высока. Если вы под окном толерантности, под нижней линией, вы находитесь в состоянии гипоактивности. Это означает, что вы неактивны; уровень вашей энергии слишком низкий.

Травматические воспоминания могут вызвать реакцию «бей или беги». Это реакция гиперактивации, при которой активация чрезвычайно высока, и организм готов бежать или бороться с угрозами.

Если мы чего-то боимся, тело реагирует автоматически, замедляя и прекращая одни процессы и усиливая другие. Мы можем, например, почувствовать, как сердце бьется громче и быстрее, а дыхание учащается. Таким образом тело питает кровью мозг, руки и ноги. Мышцы готовятся к бою или бегству, в то время как активность мозга перемещается с тех зон, которые помогают нам обдумывать сложные проблемы, в те зоны, которые помогают нам реагировать на опасные для жизни ситуации.

Маленький беззащитный ребенок, например, не может бороться или бежать, поэтому его тело выберет самую простую стратегию выживания, которая у нас есть – замереть. Это тот же механизм, который мы наблюдаем у многих мелких животных – они полностью прекращают активность, когда на них нападают. Это реакция гипоактивации, при которой активация падает до минимума: вы как бы «выключаетесь», становитесь неподвижным.

Большинство из нас время от времени поднимается выше или опускаются ниже границ окна толерантности. Когда это происходит, мы часто используем определенные стратегии, которые позволяют нам вернуться в окно толерантности до того, как дискомфорт станет невыносимым.

(Описание основано на видео Дага Нордангера об окне толерантности (на норвежском языке): <https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmsKWc>)

ОБСУЖДЕНИЕ



Обсуждение. Применение метафоры окна толерантности

Попросите участников всех вместе или в парах обсудить возможности использования метафоры окна толерантности для понимания чрезмерной или недостаточной активации, а также применения ее в качестве средства, которое поможет пострадавшей оставаться в зоне оптимального возбуждения.

КОНЕЦ ДНЯ 2

Окно толерантности

Цель. Представить модель для понимания наших реакций на стресс или травму.

Инструктор [рисует окно толерантности]. Это модель для понимания реакций на стресс и травму.

Если мы находимся в пределах окна, значит наши эмоциональные реакции в идеальном состоянии. В этом состоянии мы можем эффективно усваивать информацию и реагировать на нее. За пределами выше окна мы переживаем перевозбуждение (часто связанное с реакцией тела под названием «бей или беги»). За пределами ниже окна мы переживаем пониженное возбуждение (связанное с реакциями замирания, «притворства мертвым», смирения и потери контроля над сознанием).

У травмированных пострадавших узкое окно толерантности, они быстро выходят за его пределы и могут колебаться между перевозбуждением и пониженным возбуждением.

«Окно толерантности»: поддержание оптимального уровня возбуждения



Обсуждение. Применение метафоры окна толерантности

(все вместе или в парах, 10 минут)

Обсудите возможности использования метафоры окна толерантности для понимания чрезмерной или недостаточной активизации, а также применения ее в качестве средства, которое поможет пострадавшей оставаться в зоне оптимального возбуждения.



Инструктор. Спасибо. Мы обсудили, как важно привязываться к нашим ощущениям, чтобы справляться со страхом. Наши ощущения помогают нам вспомнить, где мы сейчас находимся и оставаться в настоящем. Справившись, мы возвращаемся в пределы окна толерантности. Помогая пострадавшей, мы стараемся помочь ей вернуться в пределы ее окна толерантности и оставаться в нем вместо того, чтобы переживать перевозбуждение или пониженное возбуждение.

КОНЕЦ ДНЯ 2

ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

День 3. Повторное обращение к хорошему помощнику

Цель. Продолжить рассматривать качества хорошего помощника.

Начните день с проведения упражнения на заземление.



Упражнение на заземление 3. Последовательное снятие мышечного напряжения

Когда вы встревожены, ваше тело напрягается. Это может вызвать болевые ощущения в плечах, шее или спине, а также в челюсти или руках и ногах. Чтобы научиться последовательно снимать напряжение, умышленно усильте напряжение в отдельных группах мышц, а после расслабьте их.

Это упражнение на заземление очень пригодится помощникам, которым необходимо снять напряжение, накопившееся в их собственных телах в течение длинного рабочего дня!

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ. ХАРАКТЕРИСТИКА ХОРОШЕГО ПОМОЩНИКА НА ПРАКТИКЕ

Дополнение к обсуждению на [страницах 34-35](#). Его можно сократить, если вы считаете, что участники уже достаточно хорошо понимают роль помощника.

Напомните участникам о хороших качествах помощника. Потом продемонстрируйте Рисунок 6: Качества хорошего помощника (II). Этот рисунок предоставлен консультантами, работающими в Демократической Республике Конго.

Укажите разные качества. Начните с сердца, нарисуйте каждый элемент, один за другим, опишите их группе. Предложите участникам внести собственные варианты. В этом случае убедитесь, что они не забывают о качествах и навыках, о которых узнали во время тренинга. Расширьте первоначальный рисунок.

Важно продемонстрировать значение помощника. Это человек, воплощающий безопасность и мудрость. *Что он делает и как себя ведет, одинаково важно.*

Рисунок 6. Качества хорошего помощника (II).



СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

День 3. Повторное обращение к хорошему помощнику

Цель. Продолжить рассматривать качества хорошего помощника.

Упражнение на заземление 3. Последовательное снятие мышечного напряжения (15 минут)

Это упражнение очень пригодится помощникам, которым необходимо снять напряжение, накопившееся в их собственных телах в течение длинного рабочего дня!

Сосредоточьтесь на разнице ощущений между напряженными мышцами и расслабленными. Напрягайте и расслабляйте мышцы головы, лица, шеи, плеч, спины, живота, ягодиц, рук, и кистей рук, ног и ступней. Усильте напряжение и удерживайте 5 секунд, потом расслабьтесь в течение 10 секунд. Повторите с каждой частью тела по очереди. Определите подходящий для вас темп.

- Начните с кистей рук. Сожмите кулак, держите его 5 секунд, расслабьте руку на 10 секунд. Обратите внимание на разницу между состоянием напряжения и расслабления. Повторите еще раз.
- Теперь сосредоточьтесь на плечах и предплечьях; согните руку в локте в направлении плеча. Почувствуйте напряжение в верхней части рук. Пять секунд, расслабьтесь. Обратите внимание на разницу. Повторите еще раз.
- Вытяните руку, зафиксируйте локоть и почувствуйте напряжение в трицепсах. Удерживайте положение 5 секунд, расслабьтесь на 10. Обратите внимание на разницу. Повторите. Когда руки расслаблены, положите их на колени. Продолжайте с остальными частями тела.

Полностью это упражнение на заземление можно найти в [Приложении 2](#).



Инструктор. В течение дня 1 мы обсудили качества хорошего помощника. Теперь мы добавим некоторые навыки и качества, о которых вы узнали в ходе тренинга. Вот новый рисунок, дополненный элементами, характеризующими хорошего помощника.

Помощник из Демократической Республики Конго

- У Помощника большое **сердце**, чтобы вместить все чувства и страдания Пострадавшей.
- Маленький **рот**, чтобы хранить секреты.
- Большая **сумочка**, которую можно запереть, положив в нее все предрассудки и плохие слова, которые можно услышать о пострадавшей.
- Большие **ступни** помогают уверенно и стойко стоять на земле, а также позволяют проходить большие расстояния, чтобы попасть туда, где нуждаются в помощи.
- **Уши** должны быть большими, чтобы слышать все, что рассказывает пострадавшая, и то, что она выражает не словами, а едва слышными вздохами и другими звуками. Нельзя заставлять пострадавшую повторять сказанное.
- **Глаза** помощника должны быть широко раскрыты, чтобы читать сигналы пострадавшей, выражения ее лица, движения ее тела, язык ее рук.
- **Мочевой пузырь** должен быть вместительным, так как разговор может занять длительное время, но перерывать его нельзя.
- Маленький **нос** защитит от запахов, поскольку пострадавшая может быть травмирована и упускать мочу.
- Помощнику также нужна сильная **голова** и сильное **сердце**, чтобы избежать травмы от услышанного. Может быть, для защиты сгодится даже шлем.

ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Представление навыков восстановления

Цели. Углубить знания группы о роли помощника. Связать сегодняшнее обсуждение с предыдущими.

Это занятие связывает предыдущие обсуждения качеств помощника с изучением новых навыков и упражнений. Если группа очень активно работала в первый день, сократите упражнение, например, пропустив Рисунок 6, и просто добавьте новые элементы к оригинальному изображению Помощника (Рисунок 1), нарисованному в первый день.

ОБСУЖДЕНИЕ



Обсуждение. Качества помощника в вашем обществе

Попросите участников разбиться на небольшие группы. Дайте им время обсудить роль помощника. Пригласите их поделиться тем, что они рассказали друг другу, со всеми остальными.

УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение 7. Качества помощника в вашем обществе

Нарисуйте на плакате нового Помощника с учетом местных культурных особенностей. Перечислите важные качества — как упомянутые ранее в обсуждениях, так и названные во время упражнения. Сообщите группе, что рисунок — это полезное напоминание о необходимых помощнику навыках.

Каким образом знания о правозащитном подходе могут стать полезным качеством помощника?

Попросите участников скопировать рисунок и повесить его на своих рабочих местах (или других местах по их выбору) как напоминание о качествах Помощника.

Нарисуйте Рисунок 4. Женщина-бабочка переживает триггеры и вспышки прошлого спустя некоторое время после травмы. Сначала нарисуйте женщину-бабочку без усиков и земли под ногами.

Ниже напишите ее симптомы. (Она чувствует себя одинокой, среди внутренней тьмы, ее сердце онемело, она страдает от плохих мыслей и бессонницы, ей страшно, она злится, чувствует безнадежность, говорит: «Я плохая», «Я нечиста» и т. д.).

ОБСУЖДЕНИЕ



Обсуждение. Реагирование на потребности пострадавшей

Разработайте сценарий. Пострадавшая нуждается в помощи и начинает говорить о своих чувствах. Попросите участников рассказать, как они реагируют в таких ситуациях. Пусть они расскажут о своих личных встречах с пострадавшими. Каков их опыт? Могут ли они поделиться им?

Добавьте их ответы в список.



Представление навыков восстановления

Цели. Углубить знания о роли помощника. Связать сегодняшнее обсуждение с предыдущими.

Инструктор. Сегодня утром мы рассмотрим, как помощники могут помочь пострадавшим. Важно знать, какие качества помощников существуют в вашей культуре. Вопрос о том, что вы цените в помощнике, станет хорошим началом для изучения навыков восстановления. «Навыки восстановления» — это физические и психические действия, помогающие справиться со сложными реакциями, мыслями и эмоциями. Техники восстановления принадлежат к инструментам, с которыми мы будем работать. Это инструменты, которые можно изучить и использовать на практике, но никогда не забывайте, что самый важный инструмент — это вы, помощники с хорошими качествами, которые вы описали.

Обсуждение. Качества помощника в вашем обществе (10 минут)

Разделитесь на группы по 4-6 человек и обсудите характеристики хорошего помощника, не забывая о предыдущих обсуждениях, но размышляя о собственной ситуации и привлекая примеры из собственного опыта. Обсудите качества, необходимые помощникам в вашей культуре и условиях вашей страны сегодня.



Упражнение 7. Качества помощника в вашем обществе (10 минут)

Сообщите всем об идеях вашей группы. Добавьте новые характеристики к Хорошему помощнику (Рисунок 1). Постарайтесь, чтобы качества максимально соответствовали вашему опыту. Не забудьте включить принципы правозащитного подхода.

Сделайте копию рисунка. Мы рекомендуем повесить его там, где вы сможете постоянно видеть его и вспоминать качества, необходимые помощнику.



Инструктор. Мы описали качества хорошего помощника. Теперь вернемся к потребностям пострадавшей, а для этого продолжим использовать метафору «женщина-бабочка». Рисунки 3 и 4 помогут нам выразить реакции на травму. Они указывают, как напоминания о травме вызывают болезненные и подавляющие чувства. Когда мы говорим о «выражении», то подразумеваем способы рассказать о болезненных реакциях и воспоминаниях дистанцированно, вне личности, как во время рассказа истории женщины-бабочки или использования метафор.

Как мы можем объяснить пострадавшей пути восстановления после травмы и показать ей, что ее реакции и симптомы естественные и ожидаемые. При помощи женщины-бабочки мы можем объяснить способы контроля реакции ее тела, ее мыслей, чувств, дыхания и сердца. Поскольку метафора позволяет пострадавшей дистанцироваться и не говорить прямо о себе, она не будет переживать вспышки прошлого или чувствовать стыд, как в иных случаях. Вместе с помощником она сможет поразмышлять над происходящим. Она почувствует, что не одинока, поймет, как люди ведут себя, пережив травму, и, возможно, чувство стыда отступит. Это хороший результат стабилизации. Вы можете укрепить ее сердце и дать ей надежду! Желательно повторять, что она не одинока, что вы ее знаете и что помощь можно получить.

Давайте разовьем Рисунок 4, посвященный «женщине-бабочке».

Обсуждение. Реагирование на потребности пострадавшей (20 минут)

Изучите Рисунок 4. Как вы реагировали в таких ситуациях? Поделитесь своим опытом.



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Управление травматическими воспоминаниями

Цель. Продемонстрировать символически, с использованием визуальных средств, как можно помочь человеку определить травмирующие воспоминания, справиться с ними и со временем ослабить их.

Следующие разделы рассказывают, как помощники могут стабилизировать пострадавшую — привести ее в «здесь и сейчас», в рамки ее окна толерантности. Они придают ей сил, когда она малоактивна, и понижают возбуждение, когда она слишком активна из-за неприятных чувств, мыслей или воспоминаний.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Мы предлагаем добавить женщине-бабочке усики, визуально символизирующие то, как люди воспринимают и хранят информацию. Этот символ, вероятно, применим во многих культурных контекстах. Вы можете решать сами, подходит ли метафора «усики» и «крылья» для той группы, с которой вы работаете. Выберите те визуальные отсылки, которые лучше всего соответствуют контексту.

Рисунок 3. Женщина-бабочка

Непосредственно после травмы.

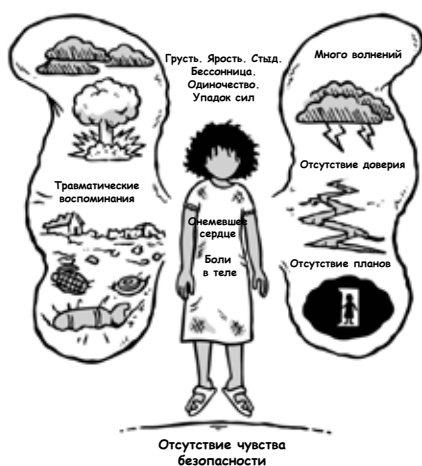


Рисунок 4. Женщина-бабочка

Переживает триггеры и вспышки прошлого спустя некоторое время после травмы.

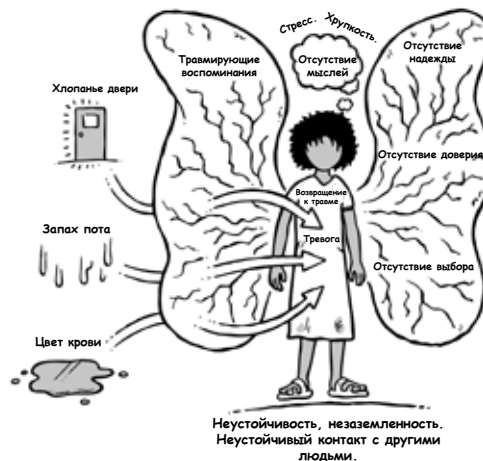
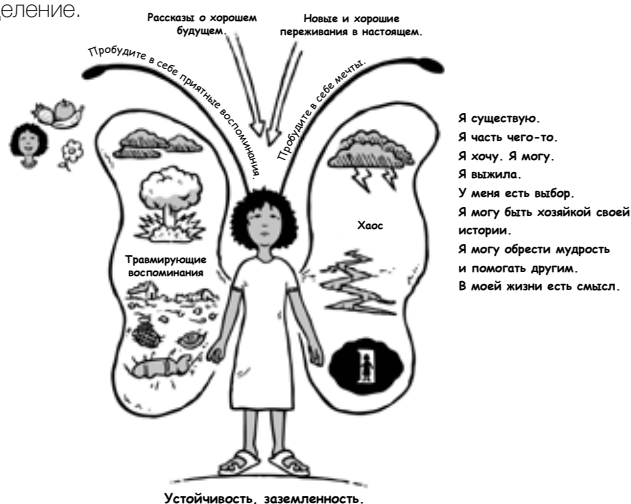


Рисунок 5. Женщина-бабочка

Постепенное исцеление.



Управление травматическими воспоминаниями

Цель. Продемонстрировать символически, с использованием визуальных средств, как можно помочь человеку определить травмирующие воспоминания, справляться с ними и со временем ослабить их.

Инструктор. Какие ответы получила женщина-бабочка от помощницы? «Я вижу, что вы страдаете. Я знаю, что это очень тяжело. Я знаю, что все ваши реакции естественны и что то, что с вами случилось, ненормально и ужасно. Вы пережили, и сейчас вы передо мной! Я вас вижу, я слушаю вас и знаю, как найти выход. Я могу помочь вам найти выход!»

[Инструктор показывает на [Рисунок 3](#), женщину-бабочку, сразу после получения травмы и [Рисунок 4](#), где женщина-бабочка вспоминает свой опыт через некоторое время после травмы.]

Если вы являетесь помощником, вы можете спросить пострадавшую, узнает ли себя в женщине-бабочке. Вы можете помочь ей увидеть и понять, что реакции женщины-бабочки нормальны и ожидаемы в такой ситуации.

[Инструктор изображает на [Рисунке 5](#) женщину-бабочку, которая постепенно выздоравливает, и дорисовывает усик слева на голове женщины-бабочки.]

Когда женщина-бабочка устанавливает контакт даже с незначительным позитивным воспоминанием, это делает ее сильнее. Активный поиск старых и новых ресурсов придает нам силы здесь и сейчас. Важно сосредоточиться на таких ресурсах, это придаст душевных и физических сил. Сила, на которую мы опираемся, подобна внутренней стене, которая защищает нас от травмирующих воспоминаний и помогает контролировать их, когда они пробуждаются (провоцируются триггером).

[Инструктор фокусируется на теле женщины-бабочки и рисует линию между ее телом и крылом, которое несет ее травмирующие воспоминания.]

Травмирующие воспоминания пробуждаются через органы чувств — обоняние, осязание, слух, вкус и зрение, — которые также помогают нам восстановить силы и возможности жить сейчас, в теперешнем времени, и снова ощущать себя в безопасности.

[Инструктор рисует второй усик справа.]

Женщина-бабочка должна накопить новые воспоминания о событиях, которые продолжатся в будущем. Чтобы у нее появилась новая надежда, она должна вспомнить свои старые планы и желания и придумать новые мечты.

[Объясняя, инструктор показывает эти точки на теле. Она отмечает, что женщина-бабочка обрела почву под ногами.]



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Обеспечение безопасного места

Цель. Создание чувства безопасности при мыслях о прошлом.



Упражнение на заземление 4. Обеспечение безопасного места

Это упражнение помогает пострадавшей создать связь с прошлым и восстановить связь с местами, где она испытывала позитивные эмоции. Оно также помогает ей оставаться в теле. Пострадавшие могут использовать его, чтобы не терять самообладание и присутствовать в настоящем.

В районах военных действий и конфликтов трудно представить себе «безопасное место». В этой ситуации вы можете вместо этого предложить участникам подумать об «удобном» или «спокойном» месте или позволить им самим выбрать определение. Цель состоит в том, чтобы позволить им почувствовать «безопасное место» внутри себя.



Обеспечение безопасного места

Цель. Создание чувства безопасности при мыслях о прошлом.

Упражнение на заземление 4. Обеспечение безопасного места (10–12 минут)



- Встаньте в удобное положение, ноги стоят на земле. Почувствуйте и расслабьте тело, голову, лицо, руки, позвоночник, живот, ягодицы, бедра, ноги.
Вы можете закрыть глаза во время выполнения упражнения или держать их открытыми. Внимательно слушайте голос Инструктора.
- Подумайте о месте, где в прошлом вы чувствовали себя спокойно, уверенно и в безопасности. Оно может быть на улице, дома или где-то в другом месте. Это может быть место, где вы бывали один или много раз, которое вы видели в фильме, о котором слышали или рисовали в воображении. Вы можете быть там сами или с кем-то знакомым.
Это место может быть уединенным, незнакомым другим людям, где никто не сможет найти вас без вашего разрешения. Или же вы можете решить пригласить туда кого-то.
Место должно подходить вам и отвечать вашим требованиям. Вы можете постоянно воссоздавать или изменять его. Это место удобное и оснащено всеми нужными вам вещами. В нем есть все для вашего удобства. Это место подходит вам.
В нем отключаются любые стрессовые стимулы.
- Представьте себе это место. Представьте, что вы там. Не спешите, дайте себе время прочувствовать это место: цвета, формы, запахи и звуки. Представьте, какое там солнце, почувствуйте ветер и температуру. Понаблюдайте за тем, что вы чувствуете, стоя, сидя или лежа в этом месте, что ощущает в нем кожа и тело.
- Что ощущает ваше тело, когда все в безопасности и все в порядке? В этом безопасном месте вы можете видеть, слышать, обонять и чувствовать все, что создает ощущение безопасности. Может, вам захочется снять обувь и пройтись босиком по траве или по песку.
- Вы можете возвращаться в это место, когда хотите и так часто, как вы хотите. Даже мысли о нем сделают вас спокойнее и увереннее.
- Оставайтесь в этом месте еще на пять секунд. Затем приготовьтесь вернуться в комнату. Откройте глаза, потянитесь, сделайте все, что нужно, чтобы вернуться к настоящему.

ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Использование инструментов и упражнения

Цель. Научиться использовать инструменты и упражнения, которые помогут пострадавшим почувствовать себя сильнее и контролировать ход мыслей, тело, дыхание, органы чувств и сердце.

Этот раздел посвящен методам объяснения и использования особых инструментов, которые помогут пострадавшим почувствовать себя сильнее и контролировать ход мыслей, тело, органы чувств и сердце. Участники поймут, какое благотворное влияние оказывают упражнения, выполняя их самостоятельно.

Для более подробной информации см. [раздел 4 части III](#) («Навыки общения»).

После определения методов восстановления после травмы и объяснения мотивации для обучения инструментам и техникам мы перейдем к новому, практическому этапу тренинга. Участники выучат ряд техник преодоления различных симптомов и научатся самостоятельно использовать органы чувств для управления реакциями тела, мыслями, дыханием, чувствами и сердцем.

Покажите на рисунке оцепенение женщины-бабочки и ее реакцию на травму и бегство от реальности, изобразив ее апатичность и упадок сил. Покажите группе, как выглядит упадок сил.

Наводящие вопросы

Запишите наводящие вопросы на лекционном плакате, чтобы участники вспомнили их при выполнении следующего упражнения.

- Что происходит в теле?
- Что происходит с чувствами?
- Что происходит с дыханием?
- Что происходит с мыслями?
- Что происходит в сердце?

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ. ПОКАЖИТЕ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполните все упражнения вместе с участниками. Покажите, как выполнять каждое упражнение; после этого участники разбиваются на пары для самостоятельного выполнения упражнений. Поскольку участникам уже известна история женщины-бабочки, используйте ее для демонстрации техник, соответствующих различным симптомам.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

После этого занятия сделайте короткий перерыв. Пусть участники немного растянутся и пройдутся. Чтобы вернуться в нормальный режим, выделите перед началом следующего занятия немного времени на упражнения на заземление и дыхательные упражнения.

ПЕРЕРЫВ 15–20 МИНУТ

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Использование инструментов и упражнения

Цель. Научиться использовать инструменты и упражнения, которые помогут пострадавшим почувствовать себя сильнее и контролировать ход мыслей, тело, дыхание, чувства и сердце.

Инструктор. По сути, женщина-бабочка должна передать своему телу, мыслям, чувствам, дыханию и сердцу, что она в безопасности и что ее травма позади. Она пережила её. Когда она и ее помощник вместе смотрят на Рисунок 5 (где женщина-бабочка постепенно восстанавливается) и обсуждают ресурсы, которые можно привлечь, они ищут путь к процессу восстановления. Женщина-бабочка начнет сама строить краткосрочные планы. Она запомнит приобретенные умения, ресурсы и силы. Она будет искать новые инструменты, которые помогут ей в жизни и придадут чувство уверенности в том, чем она занимается. Она будет чувствовать себя частью чего-то, чувствовать, что она больше не одна. Она может почувствовать, что она важна для других пострадавших женщин и, возможно, для всех женщин в мире, которые борются с несправедливостью и насилием.

До конца этого занятия и завтра мы будем учить и практиковать использование инструментов, которые помогают пострадавшим стабилизироваться с помощью четырех органов чувств.

Вы помните момент, когда на женщину-бабочку в больнице нахлынули воспоминания? Страх ее парализовал, и ей хотелось убежать.

Мы попробуем понять, что можно сказать и сделать, чтобы помочь пострадавшей успокоиться, когда ее переполняют воспоминания, и чтобы взбодрить ее при упадке сил. Как помощники, мы должны практиковать эти навыки вместе с пострадавшей. Также необходимо проверить, чувствует ли себя пострадавшая по-другому и улучшается ли ее состояние после выполнения упражнения. Как и во всех иных культурах, нам необходимо адаптировать инструмент под нашу культуру. И так как каждый человек уникален, нам нужно будет адаптировать наши инструменты и упражнения в соответствии с потребностями каждой пострадавшей женщины, чтобы они принесли наибольшую пользу.

[Инструктор записывает пять наводящих вопросов.]

Чтобы понять результаты применения этих методик, можно задать следующие наводящие вопросы:

- Что происходит в теле?
- Что происходит с чувствами?
- Что происходит с дыханием?
- Что происходит с мыслями?
- Что происходит в сердце?

ПЕРЕРЫВ 15–20 МИНУТ



Навыки восстановления 1

Цель. Научиться возобновлять связь с настоящим через органы чувств.

Упражнения на восстановление переключают наше внимание и наши ощущения

При получении травмы внимание концентрируется исключительно на ожидании или избегании опасности. Когда триггер провоцирует воспоминания о травме, все внимание направляется на них. Женщина-бабочка должна получить навыки, которые помогут ей возвращаться в настоящее. При концентрации на том, что мы видим, слышим, осязаем, обоняем и чувствуем на вкус, эти ощущения соединяют нас с местом и временем, в котором мы находимся («здесь и сейчас»). Они служат якорями к настоящему. Таким же образом можно разбудить наши органы чувств хорошими впечатлениями. Можно научиться успокаиваться, когда нас переполняют чувства, и активизироваться, когда мы чувствуем упадок сил. Внимательно наблюдая за непосредственными ощущениями, можно воссоздать чувство присутствия здесь и сейчас, в безопасном месте.

Когда тело и разум проходят повторную синхронизацию таким образом, это стабилизирует нервную систему и нервные реакции. В результате перевозбужденный человек успокаивается, а тот, чья нервная система «закрылась» и которому не хватает энергии, ободряется. Когда мы создаем связь с настоящим, воспоминания о прошлом остаются в прошлом.



В истории говорится о

- Методе возобновления связи с настоящим моментом через ощущения.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Напомните группе, что для повышения эффективности все упражнения тренинга необходимо выполнять. При возможности их необходимо выполнять в тихой и безопасной обстановке, так как это поможет пострадавшим постепенно проецировать обстановку на себя. Со временем они смогут использовать в любой ситуации, даже в стрессовой.

Убедите участников, что вы покажете, как выполнять каждое упражнение с помощью ролевой игры, а также объясните, как каждое упражнение может использоваться для того, чтобы успокоить пострадавшую, на которую действует триггер.

Напомните участникам, что упражнения наиболее эффективны при выполнении трех правил. Соблюдайте их:

- Вы должны находиться в тихой и безопасной обстановке.
- Вы должны быть в спокойном состоянии (это способствует обучению).
- Выполнять упражнения необходимо снова и снова, по несколько раз за день.

Если участники будут выполнять эти правила, со временем они смогут применять их даже в стрессовой ситуации.

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Навыки восстановления 1

Цель. Научиться возобновлять связь с настоящим через органы чувств.

Инструктор. Мы продолжим историю о женщина-бабочка и используем ее для создания некоторых практических упражнений, которые будут способствовать восстановлению.

Женщина-бабочка почувствовала облегчение от того, что встретила хороших помощниц среди медсестер и медработников, а также женщин, которые также пережили травматическое событие. Она понимала, что ее реакции естественны, и то, каким триггером провоцировались ее воспоминания о травме, так что она потеряла связь с настоящим и забыла, что она в безопасности.

Помощница объяснила женщине-бабочке, что ей необходимо найти способы восстановления связи с настоящим местом и временем. Помощница сказала: **«Если сосредоточиться на настоящем, воспоминания о прошлом останутся в прошлом»**. Женщине-бабочке были непонятны эти слова. Помощница сказала: «Воспоминания об изнасиловании могут заполнить настоящее и отнять ощущение времени и места». Она объяснила, что воспоминания о травме — это прошлое время. **«Секрет состоит в том, чтобы почувствовать настоящее через это привязывает нас к настоящему времени и месту»**.

Помощница поставила горячий чай и две чашки на стол передними. Она сказала: **«Прислушайтесь. Что вы слышите?»** Затем она налила чай в чашки. Женщина-бабочка прислушалась, а затем сказала, что она слышала звук льющейся воды, пение птиц и женские голоса на улице. Помощница ответила: «Вы сосредоточились на слухе. Эти звуки отображают то, что происходит в данный момент. Так вы находите связь с настоящим с помощью слуха. А теперь возьмите чашку и сконцентрируйтесь на осязании. **Почувствуйте чашку**».

Женщина-бабочка почувствовала ее тепло. Затем они сосредоточились на вкусовых ощущениях, наслаждаясь чаем. Женщина-бабочка чувствовала вкус и **запах** чая. Помощница спросила: «Что произошло с вашими воспоминаниями, когда мы сосредоточились на улавливании звуков, прикосновении к чашке, ощущению вкуса чая?» Женщина-бабочка ответила, что воспоминания исчезли.

Помощница похвалила женщину-бабочку за хорошую работу. Она сказала, что наши органы чувств — это ворота, соединяющие нас с настоящим. «Когда мы сосредотачиваемся на том, что мы видим, слышим, ощущаем на **вкус**, осязаем, наши ощущения становятся нашей реальностью. Так что важно открыть наши органы чувств и перевести внимание на вещи, напоминающие нам, что мы в безопасности — что в настоящий момент и в настоящем месте мы в безопасности. Мы называем это упражнением на заземление, так как оно позволяет нам заземлиться на настоящем моменте».



Навыки восстановления 2

Цель. Практика упражнений на заземление и предоставление инструментов, с помощью которых человек останется в своем окне толерантности.



Упражнение на заземление 5. Переориентация на настоящее

Это упражнение разработано для помощи пострадавшим в оцепенении, которые чувствуют себя онемевшими и застывшими. Хорошо, если вы покажете упражнение перед его выполнением участниками.

Дайте участникам задание разбиться на пары, а через пять минут они должны будут поменяться ролями. При смене ролей обязательно попросите участников переключиться со старой роли перед тем, как принимать новую. Если можно, пометьте участников в роли Пострадавших шарфами. Через 10 минут дайте парам время подумать о том, что они чувствуют после этого упражнения.

Важно убедиться в том, чтобы помощники получили навыки, которым они будут обучать пострадавших. Методики будут более эффективными, если они будут опробованы помощниками.

В конце проследите за тем, чтобы участники вышли из своих ролей. Попросите их переключиться с роли персонажей и вслух сказать: «Теперь я [имя]».



Навыки восстановления 2

Цель. Практика упражнений на заземление и предоставление инструментов, с помощью которых человек останется в своем окне толерантности.

Инструктор. А теперь мы вместе выполним упражнение. Мы называем это упражнением на заземление, так как оно заземляет и укрепляет нашу связь с настоящим моментом. Его можно использовать, чтобы успокоить пострадавшую, чьи травматические тревоги и страхи были возбуждены триггером, или приободрить пострадавшую, если ей не хватает энергии.

«Вы готовы попробовать сделать упражнение на заземление?»

Упражнение на заземление 5. Переориентация на настоящее (10 минут)

Разбейтесь по парам и сядьте. Один из вас играет Помощника, а другой — Пострадавшую. Помощники должны содействовать Пострадавшим в использовании своих органов чувств, чтобы полностью прочувствовать текущий момент и безопасную обстановку. Говорите по очереди.

- Оглянитесь и назовите 3 вещи, которые вы видите.
 - Посмотрите на что-то (предмет, цвет и т.д.).
 - Проговорите про себя то, что вы видите.
- Назовите 3 звука, которые вы слышите. Можете закрыть глаза, если вам так удобнее.
 - Прислушайтесь к звуку (музыке, голосам, другим звукам).
 - Проговорите про себя, что вы слышите.
- Назовите 3 вещи, которых вы касаетесь.
 - Прикоснитесь к чему-то (разным текстурам, разным объектам).
 - Проговорите про себя, к чему вы прикасаетесь.
- Теперь обратите внимание на свое психологическое состояние.
 - После выполнения упражнения вы более четко ощущаете, что находитесь в комнате, или менее четко?
 - Вы чувствуете себя спокойнее или бодрее?



После окончания упражнения запишите, что вы чувствуете. В конце не забудьте выйти из роли. Переключитесь с роли, которую вы играли, и вслух скажите «Я — [имя]».



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

**Эта история и упражнения показывают, что**

- Людям могут потребоваться разные упражнения.
- Выполнение упражнений поможет вам в повседневной жизни.

**УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНСТРУМЕНТОВ И УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

- Всегда объясняйте методику и одновременно показывайте ее выполнение. Это поможет пострадавшей лучше понять и выполнять упражнение самостоятельно.
- После того как вы показали методику, спросите у пострадавшей: «Вы готовы попробовать сделать это упражнение?» Этот вопрос помогает пострадавшей оценить пределы возможностей и установить границы.
- Спрашивая женщину, пережившую насилие, о том, желает ли она участвовать в упражнении, вы реализуете на практике один из правозащитных принципов (принцип участия).
- Выполните упражнение вместе. Пострадавшая будет чувствовать себя гораздо более безопасно, если она будет выполнять упражнение вместе с помощником.
- Напомните пострадавшей обратить внимание на следующее:
 - Дыхание.
 - Чувства.
 - Мысли.
 - Сердце.
 - Тело.

Обычно именно в этих областях пострадавшая может почувствовать изменения.

- Спросите у пострадавшей, что она чувствует. Ее реакция поможет понять, стоит ли помощнику адаптировать методику.
- При необходимости адаптируйте упражнение, сделайте его более эффективным для пострадавшей.

**Упражнение на заземление 6. «Объятие-замок»**

Наблюдение. Если инструмент не работает, возможно, требуется изменить упражнение на заземление или больше практиковаться.

Помните. Всегда спрашивайте участников, хотят ли они испробовать упражнение.

ОБСУЖДЕНИЕ

**Обсуждение: Как вы себя чувствуете после Упражнения на заземление 6?**

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Инструктор. Я продолжу историю.

Помощница продолжила обучение женщины-бабочки новым инструментам. Она сказала: «Все люди разные, поэтому необходимы разные упражнения, чтобы убедиться в их эффективности. Также необходимо обеспечить органам чувств новые, позитивные впечатления, которые напомнят нам о том, что мы здесь, сейчас и в безопасности».

Помощница также объяснила, что очень важно выполнять эти упражнения каждый день в спокойном состоянии. Только тогда можно научиться применять их в стрессовой ситуации. Таким образом, когда травматические воспоминания провоцируются триггером, упражнения помогают снизить их влияние и силу.

Однако когда они встретились снова, женщина-бабочка сообщила, что ее переполняют болезненные чувства. Она попыталась выполнить упражнение «Назовите», и оно помогло, но ей нужно было нечто более действенное, чтобы справиться с эмоциями. Помощница ответила: «Когда эмоции переполняют, мы боимся сломаться или потерять контроль. Некоторые упражнения помогают заземлиться и сдерживать такие эмоции. Это похоже на превращение тела в мощный каркас путем активации мышц. Вы готовы испытать упражнение, которое может помочь сдерживать и переносить чувства?» Женщина-бабочка ответила, что готова.

Помощница показала упражнение женщине-бабочке.

Сейчас я покажу вам и приглашу вместе выполнить упражнение, которое выучила женщина-бабочка. Вы готовы попробовать?

Упражнение на заземление 6. «Объятие-замок» (5 минут)

Это упражнение помогает взволнованной пострадавшей успокоиться. Пострадавшие чувствующие себя оцепеневшими, также могут использовать его, чтобы сконцентрироваться на «здесь и сейчас».

Скрестите руки перед собой и прислоните их к груди.

Правой рукой возьмитесь за левое плечо.левой рукой возьмитесь за правое плечо. Немного сожмите руки и потяните плечи к груди. Пойдите так некоторое время. Подумайте о том, сколько должны продлиться такие «объятия» в этот конкретный момент. Удерживайте напряжение, а затем опустите руки. После этого снова ненадолго сожмите и снова отпустите.

Пойдите так некоторое время.



Обсуждение. Как вы себя чувствуете после Упражнения на заземление 6? (5 минут)

Как вы себя чувствуете после выполнения этого упражнения на заземление?

- Какое у вас дыхание?
- Чувства?
- Мысли?
- Сердце?
- Тело?



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Цель. Выполнение упражнений на усиление осознания пострадавшей своего тела, чувств, сердца, мыслей и дыхания.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ. ПАУЗА ДЛЯ УГЛУБЛЕНИЯ В ПРЕДМЕТ

Обучая их различным навыкам и углубляя опыт, мы помогаем пострадавшим отметить для себя и ознакомиться с методами, эффективными именно для них. Когда они пробуют выполнять новые движения, которые оказываются эффективными, это помогает им лучше справляться с ситуациями в будущем.

При углублении опыта задавайте по одному вопросу за раз, а затем делайте паузу. Когда пострадавшая сообщает о позитивном опыте, попросите ее продлить это чувство, а затем снова сделать паузу для его углубления. Затем спросите: «Что вы сейчас испытываете?» или «Что вы сейчас чувствуете?»

**Упражнение на заземление 7. Ощущение веса своего тела**

Когда мы взволнованы, часто мышцы сначала напрягаются до предела, а потом полностью расслабляются. Из состояния активной защиты («бей и беги») они переходят в состояние смирения. Происходит гипотония, или полное расслабление мышц; это не просто обычное расслабление.

В этом упражнении активируются мышцы туловища и ног. Нагрузка на мышцы кора помогает осознавать собственную физическую структуру. Когда мы чувствуем эту силу и структуру, нам проще справляться с чувствами. Мы можем лучше сдерживать чувства, какими бы они не были, и лучше справляться с фрагментацией и захлестывающими чувствами.

**Обсуждение. Как вы себя чувствуете после Упражнения на заземление 7?**

Спросите участников, заметили ли они какие-либо изменения в теле, чувствах, дыхании, сердце и мыслях. Спросите, какие изменения наиболее заметны.

ВОПРОС ОБУЧЕНИЯ. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Укажите на нижеприведенный перечень. Обратите особое внимание участников на то, что при обучении упражнениям женщин, с которыми они будут работать, очень важно выполнять каждый шаг, с учетом правозащитного подхода.

Что мы делаем?

1. Описываю упражнение.
2. Спрашиваю, готовы ли вы попробовать выполнить его вместе со мной.
3. Выполняю упражнение с вами.
4. Прошу обратить внимание на некоторые вещи и сконцентрироваться на них.
5. После упражнения некоторое время размышляем о нем.
6. После этого мы обсуждаем, что дало упражнение, что вы почувствовали и стало ли вам легче.

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Цель. Выполнение упражнений на усиление осознания пострадавшей своего тела, чувств, сердца, мыслей и дыхания.

Инструктор. Слушая историю, можно продолжать исследовать полезные навыки восстановления.

Помощница спросила женщину-бабочку: «Вы чувствуете разницу?» «Да», – ответила Женщина. «Вы чувствуете большее или меньшее волнение?» «Меньшее, — ответила Женщина, — но я все еще не полностью "здесь". «Тогда продолжаем», – сказала помощница.

Я покажу вам еще одно упражнение, которое, по мнению помощника, помогло бы «женщине-бабочке». Это разновидность Упражнения на заземление 1, которое мы выполняли вчера. Оно помогает оставаться заземленным, слушая болезненные моменты истории. Вы готовы попробовать?

Упражнение на заземление 7. Ощущение веса своего тела (5 минут)

Это упражнение помогает онемевшим или застывшим пострадавшим почувствовать себя «заземленными» в настоящем.

- Почувствуйте, как ваши ноги касаются земли. Замрите на пять секунд.
- Почувствуйте тяжесть ваших ног. Оставайтесь в этом положение в течение пяти секунд.
- Попробуйте осторожно и медленно потопать ногами: левой, правой, левой, правой, левой, правой. Почувствуйте, как ваши ягодицы и бедра касаются сиденья стула. Оставайтесь в этом положение в течение пяти секунд.
- Почувствуйте, как ваша спина касается спинки стула.
- Оставайтесь в этом положении, пока не поймете, что ощущаете какие-то изменения.



Остановитесь. Обратите внимание на то, что и как вы чувствуете.

Обсуждение. Как вы себя чувствуете после Упражнения на заземление 7? (5 минут)



Инструктор. Я продолжу.

Помощница сделала паузу, а затем спросила: «Вы чувствуете себя более или менее привязанной к текущему моменту?» «Теперь я чувствую, что я здесь и сейчас», – ответила женщина-бабочка. Помощница сказала: «Вы испробовали некоторые новые навыки восстановления, которые вы можете использовать, когда чувствуете себя взволнованной и вне текущего момента. Вашим домашним заданием будет ежедневная практика этих навыков в спокойной и безопасной ситуации. Так выработается автоматизм, и их можно будет использовать в моменты взволнованности».

Обратите внимание на то, что мы проделали вместе в каждом из этих упражнений. [Инструктор указывает на шесть пунктов на предыдущей странице.]

При обучении и изучении новых навыков эти шаги очень важны. Последним шагом будет их применение на практике, как помощница с женщиной-бабочкой.

ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Цель. Применение на практике упражнений и навыков (включая альтернативы), которые укрепляют осознание себя «здесь и сейчас».

После обучения нескольким упражнениям может понадобиться поупражняться в них или выполнить некоторые альтернативные упражнения, чтобы понять, какие из них наиболее эффективны для участников. Убедитесь, что они действительно изучают навыки и методики, которые они смогут применять в работе с пострадавшими, и что они сами могут выполнять упражнения. Участники должны быть уверены, что они смогут справиться с триггерами и захлестывающими чувствами и помочь пострадавшим восстановить связь с текущим местом и временем.

Напомните участникам о важности повторения и практики.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ



В истории говорится о том, что

- Если одно упражнение на заземление не работает, можно попробовать другое.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАЗЕМЛЕНИЕ



Упражнение на заземление 8. Выпрямление спины

Проведите упражнение сами.

Попросите участников согнуться, опустив плечи к груди. Попросите их обратить внимание на то, как это влияет на дыхание, чувства, тело и мысли. Попросите их сказать: «Я так счастлива!» несколько раз в таком согнутом положении. Спросите, отвечает ли это утверждение их внутреннему состоянию на этот момент. Затем попросите их медленно разогнуть спину до комфортного положения. Попросите их обратить внимание на то, как это влияет на дыхание, чувства, тело и мысли. Попросите их произнести: «Мне так грустно». Спросите, отвечает ли это утверждение их внутреннему состоянию на этот момент.

Это упражнение показывает прямое влияние положения тела на психологическое состояние. Оно нацелено на то, чтобы участники обращали больше внимания на осанку пострадавшей и то, как она влияет на процесс восстановления. Позвоночник нас поддерживает. Согнутый позвоночник может показывать реакцию тела на опасность, а также может влиять на осанку. Изменяя осанку, мы придаем себе силы и возможность более эффективно справляться с эмоциями и реакциями. Мы как-будто сами становимся себе надежной опорой и восстанавливаем связь с резервами тела.

После выполнения упражнения участники могут прокомментировать его.



СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Цель. Применение на практике упражнений и навыков (включая альтернативы), которые укрепляют осознание себя «здесь и сейчас».

Инструктор. Обратите внимание, что терапия должна проходить медленно. Выполняйте по одной задаче за раз. Дайте пострадавшей время подумать над ответом. Задавайте по одному вопросу за раз. Пострадавшая должна ответить на текущий вопрос, прежде чем вы поставите следующий. Помните, что некоторые пострадавшие могут отвечать на вопросы прямо, а другие — нет.

- Как вы чувствуете себя в своем теле?
- Как чувствует себя ваше сердце?
- Какое у вас дыхание?
- Какие чувства вы испытываете?
- Какие мысли приходят на ум?

Если пострадавшей тяжело выразить свои ощущения, предложите варианты ответов. Если пострадавшая взволнована и вы пытаетесь успокоить ее, выполняя упражнение, спросите: «Вы чувствуете большее или меньшее волнение?» Если волнение уменьшилось, вы можете спросить: «Как вы это поняли?» или «Откуда исходят ваши эмоции?»

Продолжение истории...

*Женщина-бабочка сказала, что она **чувствует себя менее взволнованной**, но все еще чувствует слабость, и помощница видела, что женщина согнула спину и опустила плечи к груди. Помощница предложила женщине-бабочке расправить спину. Сначала она показала, как это делается, а затем спросила женщину-бабочку, готова ли она испробовать упражнение вместе с ней. Та согласилась, и они начали очень медленно распрямлять спину. Женщина-бабочка **сразу почувствовала себя немного свободнее и сильнее**.*

Вы готовы испробовать упражнение на распрямление спины, которое выучила женщина-бабочка?

Упражнение на заземление 8. Выпрямление спины (15 минут)

Это упражнение поможет пострадавшей понять, что «состояние тела» зависит от «психологического состояния».

Согните спину, а затем выпрямитесь. Обратите внимание на то, как это влияет на ваше психологическое состояние. Сначала упражнение показывает инструктор.

- Согните спину, опустите плечи к груди. Обратите внимание на то, что вы при этом чувствуете. Оставайтесь на некоторое время в такой позе. Как она влияет на дыхание? Сделайте еще одну паузу. Как поза влияет на ваши чувства и настроение? Оставайтесь на некоторое время в такой позе. Тело? Оставайтесь на некоторое время в такой позе. Мысли?
 - Скажите «Я счастлива!» Повторите. «Я счастлива!» Вы согласны? Вы чувствуете себя счастливыми? Вам хочется сказать, что вы счастливы?
- Теперь медленно распрямите спину до комфортного положения. Вы можете менять положение, пока позвоночник не выпрямится в естественную линию. Обратите внимание на то, как вы чувствуете себя сейчас. Обратите внимание на дыхание. Замрите на пять секунд. Обратите внимание на ваши чувства и настроение. Оставайтесь на некоторое время в такой позе. Обратите внимание на то, как она влияет на ваше тело. Оставайтесь на некоторое время в такой позе. И на мысли. Оставайтесь на некоторое время в такой позе.
 - Скажите «Мне грустно!» Повторите несколько раз. Вы согласны? Вам грустно? Вам хочется сказать, что вам грустно?



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Цель. Использование ролевой игры для осуществления на практике навыков, приобретенных в ходе упражнений.

Группа практикует различные упражнения, помогающие успокоить или придать сил пострадавшей, которая не может контролировать себя.

Пострадавшая становится **«неконтролируемой»**, когда она не может управлять своими эмоциональными реакциями; ее эмоциональное состояние изменчиво, наблюдаются изменения настроения. Это часто случается, когда женщину переполняют эмоции (гиперактивность) или, наоборот, силы на исходе (гипоактивность), или в случае резких переходов из одного состояния в другое. Более подробную информацию см. в *Окно толерантности* на стр. 72–73.

Для полной интеграции этих навыков помощникам необходимо практиковать их, поскольку в будущем они будут обучать им пострадавших. Одним из способов является ролевая игра.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ



Ролевая игра 5. Успокаивание спровоцированных триггером пострадавших, активизация малоактивных пострадавших

Разбейте участников на пары и попросите кого-то сыграть роль Помощника, а других – роль пострадавшей. Попросите их попрактиковать некоторые упражнения. Предложите участнику, играющему роль Пострадавшей, обыграть состояние провокации триггером или пассивное состояние.

В конце не забудьте напомнить участникам выйти из ролей. Попросите их переключиться с роли человека, которого они показывают, и вслух сказать: «Я больше не Помощник и не Пострадавшая, я — просто [имя]».

ОБСУЖДЕНИЕ



Обсуждение. Обмен опытом после выполнения Упражнения 5. Ролевая игра

Вопросы могут быть следующими:

- Какое упражнение на заземление вы применяли и почему?
- Вы заметили какие-либо реакции? Какие именно?
- Если бы пострадавшая не захотела их выполнять, что бы вы сделали с учетом подхода, основанного на правах человека?



СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Цель. Использование ролевой игры для осуществления на практике навыков, приобретенных в ходе упражнений.

Ролевая игра 5. Успокаивание спровоцированных триггером пострадавших, активизация малоактивных пострадавших (15 минут)



Разбейтесь на пары для выполнения ролевой игры, с помощью которой необходимо успокоить или придать энергии пострадавшей.

Сядьте друг напротив друга. Решите, кто будет Помощником, а кто – Пострадавшей. Пострадавшая может выбрать состояние переполнения эмоциями или апатичное, подавленное состояние.

Воспользуйтесь упражнениями и навыками, которые были получены, для управления психологическим и физическим состоянием Пострадавшей. Через десять минут поменяйтесь ролями.

В конце поделитесь впечатлениями с партнером. Затем обсудите свои впечатления со всей группой.

В конце упражнения не забудьте выйти из роли. Переключитесь с нее и вслух скажите «Я больше не пострадавшая и не помощник, я [имя]».

Обсуждение. Обмен опытом после выполнения Упражнения 5. Ролевая игра (5 минут)



Поделитесь опытом с группой. Как на вас повлияло упражнение? Когда вы были Помощником, вы успокаивали или активизировали Пострадавшую? Когда вы были Пострадавшей, помогали ли вам упражнения?



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Краткая информация о наборе инструментов

Цель. Анализ различных инструментов, доступных для тренировки и непосредственной работы с пострадавшими.

Снова нарисуйте на лекционном плакате набор инструментов.

Расскажите о разных инструментах в наборе. Напомните участникам, что они сами являются самыми важными инструментами.



Краткая информация о наборе инструментов

Цель. Анализ различных инструментов, доступных для тренировки и непосредственной работы с пострадавшими.

Инструктор. Сейчас мы подведем итоги по указанным ранее инструментам, как тем, которые можно непосредственно использовать при работе с пострадавшими, так и тем, которые могут пригодиться вам как помощникам. Как уже было указано в разделах 2, 3 и 4 части I и на страницах 30-31 части II, надежную основу составляют права человека. В этом разделе мы рассмотрим некоторые конкретные инструменты.

Инструменты для помощи пострадавшим

- Квалификация помощников:
 - «Я вас вижу».
 - «Ваши реакции естественны».
 - «Вы пережили это».
- Модель BASIC-Ph.
- Упражнения на безопасное место.
- Упражнения на заземление.
- Упражнения на расслабление.
- Упражнения на активизацию.
- Упражнения, связывающие с органами чувств.
- Упражнения на заземления, связывающие прошлое и будущее:
 - Настоящий момент.
 - «Объятие-замок».
 - Вес тела.
 - Выпрямление спины.
- «Окно толерантности».
- Психообразовательные подходы.
- Метафора «женщина-бабочка» и другие.
- Правозащитный подход (подход, основанный на правах человека).

Инструменты для инструкторов

- Ролевые игры.
- Групповые обсуждения.
- Обсуждения на пленарном занятии.
- Примеры для практики инструкторов.
- История о женщине-бабочке (или другие методы описания острых и долгосрочных реакций на травматические события).
- Как мозг работает в опасной ситуации.
- Знакомство с триггерами.
- «Окно толерантности».
- Правозащитный подход (подход, основанный на правах человека).



Пострадавшая рассказывает помощнику свою историю

ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Пострадавшая рассказывает помощнику свою историю

Цель. Помочь и подготовить пострадавшую, которая хочет рассказать свою историю.

Когда пострадавшая спрашивает, можно ли ей рассказать всю свою историю, помощникам необходимо внимательно выслушать и подготовить почву. С учетом правозащитного подхода, обсудите с участниками, как важно:

- Подготовить пострадавшую, которой может быть очень тяжело говорить, но иногда высказаться просто необходимо.
- Поддержать ее во время разговора, разрешив брать паузы, обдумывать мысли и выражать собственные чувства.
- Помочь ей оставаться «здесь и сейчас».
- Напомнить, что она может остановиться, когда захочет.
- Слушать, не осуждая и поддерживая.
- Гарантировать конфиденциальность беседы.
- Спросить или подвести к вопросу о том, сколько продолжались насильственные действия, как они закончились и как она поняла, что все позади.
- Подчеркнуть, что:
 - Нападение было преступлением, что она невиновна и что ей больно.
 - Бурная реакция типична для большинства людей, подвергнувшихся такому насилию.
 - Все действия пострадавшей во время насильственных действий были верны.
 - Все действия, совершаемые женщиной во время нападения, были направлены на защиту своей жизни.
- Дать ей возможность высказаться о том, что должно случиться после нападения, в том числе, хочет ли она подать заявление об инциденте.
- Завершить историю.
- Решить, требуется ли ей еще помощь после того, как она расскажет свою историю, в том числе, возможно, терапия.

Помощник не должен забывать:

- Дать пострадавшей возможность рассказать свою историю, включительно с ее завершением.
- Помочь ей оставаться в настоящем и помнить, что изнасилование осталось в памяти, а не переживается снова.
- Дать ей рассказать свою историю постепенно, при необходимости выполняя упражнения на заземление.
- Исправлять искаженное представление, укоренившееся в памяти (чувство личной вины, стыда, грязи, ничтожности, что людям или мужчинам, в частности, нельзя верить и т.п.).
- Помогать ей восстанавливать связь с будущим, строя планы, приобретая новые навыки и перестраивая ход мыслей.
- Ставить точку в рассказе и заводить разговор о следующих шагах (поддержке и помощи, подачи заявления и т.д.).
- Роль помощника состоит в том, чтобы поддерживать пострадавшую, придавать ей чувство защищенности и помогать восстанавливать чувство собственного достоинства; рассказ об истории — это не терапия.

ОБСУЖДЕНИЕ



Обсуждение. Как реагировать на просьбу пострадавшей рассказать свою историю в деталях?

Попросите группу обсудить варианты ответов помощника на вопросы женщины-бабочки. Обсудите также, как может помочь правозащитный подход.

Пострадавшая рассказывает помощнику свою историю

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Пострадавшая рассказывает помощнику свою историю

Цель. Помочь и подготовить пострадавшую, которая хочет рассказать свою историю.

Инструктор. Я продолжу историю.

Женщина-бабочка попросила совета у помощницы. Она сказала: «Что со мной будет? Я схожу с ума? Моя жизнь навсегда разрушена?» Она описала свое психологическое состояние. «Мне так одиноко. Внутри все темно. Мое сердце и дух уснули. У меня бывают негативные мысли, кошмары, я всего боюсь. Я сержусь и кричу на людей. Я сама себя не узнаю.

Люди отворачиваются от меня. Я плохая, грязная. Бывают дни, когда я не хочу жить. Я не вижу надежды! Как мне избежать этого?»

И помощница поняла, что женщина-бабочка готова рассказать всю свою историю. Раньше помощница уже спрашивала, хочет ли она поговорить, но женщина-бабочка никогда не выявляла такого желания. Помощница приготовилась слушать, но сначала ей необходимо было принять некоторые меры.

Знакомая ситуация? Какими будут ваши действия, когда пострадавшая начнет делиться с вами переживаниями, как женщина-бабочка? Какова ситуация с правами человека и отношение к проблеме гендерного насилия в вашем обществе? Как женщины говорят о своих проблемах в вашей культуре? Как вы реагируете?

Затем женщина-бабочка задумалась, что делать с ужасной историей, с которой ей приходится жить. Она слышала, что в таких случаях можно подавать заявление, но сначала она хотела бы поговорить с помощницей, которая выслушала бы без осуждения или замечаний о том, что было сделано неправильно. Она хотела более подробно поведать о том, что с ней случилось, надеясь немного сбросить груз тревог со своих плеч. Она точно не знала, как это сделать, но решила, что когда помощница еще раз спросит ее, хочет ли она поговорить, она согласится. Раньше женщина-бабочка всегда отказывалась, а помощница всегда мягко принимала отказ и ни на чем не настаивала.

Теперь же она почувствовала, что хочет рассказать о случившемся. Как они толкали, оскорбляли, прикасались к ней, вели себя грубо, даже о том, как в нее входили, сначала один, а затем несколько мужчин, и что они смеялись над ней. Женщина-бабочка знает, что рассказывать об этом будет нелегко, но также она понимает, что это нужно сделать, особенно, если она планирует подать заявление об изнасиловании.

Обсуждение. Как реагировать, когда пострадавшая хочет детально рассказать, что с ней случилось (20 минут)

Знакомая ситуация? Что делать, когда пострадавшая начинает делиться с вами своими переживаниями? Как женщины говорят о своих проблемах в вашей культуре? Как вы реагируете?



Помощники еще раз спросили ее, и она начала рассказ — неуверенный, несвязный, иногда прерываемый слезами и с голосом, срывающимся в дрожь. Помощница подчеркнула, что она рядом, что она никому ничего не расскажет, сядет на комфортном к ней расстоянии и что женщина-бабочка сможет в любой момент прекратить рассказ. Помощница не перебивала ее рассказ, лишь подтверждала, что она слушает, напоминала, что женщина-бабочка в безопасности, что она подверглась нападению, в чем не было ее вины, и что никто не может забрать у нее чувство собственного достоинства и гордости.

ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Стабилизация и защита пострадавшей, которая хочет подать заявление о произошедшем

Цель. Начало разговора о подаче заявления.

На этих занятиях обсуждаются дополнительные методики стабилизации, посвященные помощи пострадавшим в рассказе их истории без повторной травматизации.

В конце будут подняты важные вопросы возвращения в общество. На какое завершение истории мы надеемся? Можем ли мы восстановить надежду и открыть в пострадавших резервы, необходимые им для возвращения в семьи и общины, или, если это невозможно, для поиска других способов жить дальше?

Тут важно сосредоточиться на внутренних резервах и потенциале пострадавшей. Как мы можем применить правозащитный подход? Как можно мобилизовать ресурсы общины, чтобы ей помочь? На что может опираться сама женщина, чтобы оставаться заземленной, чтобы у нее появилась небольшая надежда и вера в будущее? Если это получится сделать, пострадавшая восстановится.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ



История показывает, что пострадавшая, которая рассказывает, что с ней произошло, должна:

- Определить свои триггеры и подготовиться к ним.
- Не вдаваться в детали, которые могут подействовать, как триггер.
- Использовать методики заземления, когда действует триггер.

ОБСУЖДЕНИЕ



Обсуждение. Пострадавшие, которые хотят поделиться своей историей или подать заявление в полицию

Приведите примеры того, что может произойти, если пострадавшая не подготовлена к рассказу о пережитом насилии. Например, когда травма активируется под действием триггера во время рассказа о случившемся, пострадавшая может быть не в состоянии рассказывать последовательно, вспоминать события в правильном порядке или даже вспомнить вообще что-либо.



Стабилизация и защита пострадавшей, которая хочет подать заявление о произошедшем

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Стабилизация и защита пострадавшей, которая хочет подать заявление о произошедшем

Цель. Начало разговора о подаче заявления.

Инструктор. Я продолжу историю.

Женщина-бабочка решила рассказать об изнасиловании. Она захотела подать заявление и получить юридическую помощь. Она хотела, чтобы мужчины, которые ее изнасиловали, понесли уголовное наказание за содеянное.

*Помощница предупредила, что разговор об изнасиловании может вызвать **очень много триггеров**. Она хотела **подготовить** женщину-бабочку, чтобы та могла сделать то, что она собиралась, не теряя самообладания. Она сказала: «Наиболее важно рассказать историю **тезисно**. Избегайте деталей, потому что **детали — это сильный триггер, который снова пробудит воспоминания о травме**».*

Мы увидим, как женщина может рассказать свою историю, не роясь в воспоминаниях.

Во-первых, хочу спросить: многие ли из вас встречали пострадавших, которые хотели бы подать заявление о преступлении в какой-либо официальный орган, уголовно преследовать нападавших или рассказать, как все случилось по-другому?

Обсуждение. Пострадавшие, которые хотят поделиться своей историей или подать заявление в полицию (15 минут)

Какова процедура для женщины, желающей рассказать или подать заявление о произошедшем? Есть ли у вас опыт в таких ситуациях?



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Защита пострадавшей после сообщения о случившемся с ней

Цель. Определение наиболее эффективных практических правил для пострадавшей, которая хочет официально сообщить о произошедшем с ней (уведомить соответствующие органы, подать заявление в полицию, уголовно преследовать преступника или сообщить об инциденте в каком-либо другом контексте). Анализ возможных рисков заявления об инциденте.

Более подробную информацию см. в разделе 8, часть III.

Поднимите вопрос о заявлении об инциденте. Учтите, что важно фиксировать и подавать заявления о серьезных преступлениях, в частности, о сексуальном и гендерном насилии. В то же время объясните, что процесс заявления пострадавшей об инциденте может быть очень сложным и, возможно, усугубит травматический эффект. Начните обсуждение, основанное на опыте участников в отношении подачи заявлений и сообщений о преступлении. Подумайте, как может помочь правозащитный подход.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ



История показывает, что пострадавшая, которая подает заявление, должна

- Придумать стоп-сигнал, который поможет ей не переступить границы того, что она хочет рассказать.
- Использовать методики заземления, когда она чувствует, что сработал триггер.
- Понимать сложность и продумать процедуру подачи заявления об инциденте.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ. КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ В ОТНОШЕНИИ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ

Повесьте нижеуказанные пункты на стену и обсудите их. Они помогут пострадавшим понять и обсудить дилеммы, связанные с подачей заявления об инциденте, и рассказать о полученной травме, контролируя себя, до, во время или после подачи заявления.

До подачи заявления

1. Убедитесь, что пострадавшая понимает, что означает и подразумевает подача заявления, включая риски.
2. Узнайте, каких результатов она ожидает. Пусть пострадавшая расскажет как об ожиданиях, так и об опасениях.
3. Никогда не принуждайте ее подавать заявление в какое-либо официальное учреждение или говорить об изнасиловании или насилии, которому она была подвергнута, если она не готова или не хочет этого делать. Не забывайте о правозащитном подходе и принципе участия.
4. Если пострадавшая хочет подать заявление об инциденте, убедитесь в том, что она полностью осознает последствия, включая возможность непрофессионального, недружественного или неуважительного отношения к ней. К заявлениям о насилии не всегда относятся с пониманием.
5. Убедитесь, что она осознает, что независимо от того, насколько детальную информацию она предоставит, исход дела может не принести какой-либо ощутимой пользы.
6. Подготовьте пострадавшую к возможности того, что пересказывание случившегося может вызвать плохие воспоминания, и она может потерять контроль над своими эмоциями.

Во время подачи заявления

7. Убедитесь, что пострадавшая не одна, что с ней человек, в котором она уверена и которому может довериться.
8. Мотивируйте ее применить методики концентрации на текущем моменте. Например, она может применить заземление (Упражнение на заземление 1), держать что-нибудь в руке (Упражнение на заземление 3) или назвать то, что она видит, слышит, или чего касается (Упражнение на заземление 3).
9. Обеспечьте максимально безопасную обстановку, а также достаточное сопровождение и поддержку.

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Защита пострадавшей после сообщения о случившемся с ней

Цель. Определение наиболее эффективных практических правил для пострадавшей, которая хочет официально заявить о произошедшем с ней (уведомить соответствующие органы, подать заявление в полицию, уголовно преследовать преступника или сообщить об инциденте в каком-либо другом контексте). Анализ возможных рисков заявления об инциденте.

Инструктор. Сейчас я хочу обсудить некоторые ключевые вопросы, важные для защиты пострадавшей, которая решает подать заявление о случившемся, например, написать заявление в полицию или дать показания. После этого я хотела бы услышать ваши мнения и обсудить сказанное.

*Помощница научила женщину-бабочку стоп-сигналу. Она сказала: «**Вы — хозяйка ситуации.** Вы можете сказать «Стоп» или «Нет», или «Мне нужна пауза», если вам слишком сложно продолжать рассказ или отвечать на вопросы. Делайте то, что считаете нужным. Не обязательно говорить "Нет", можно и просто поднять руку». Помощница подняла руку ладонью вперед. «Сможете? Давайте попробуем вместе».*

*Женщина-бабочка выбрала свой сигнал «стоп». Она сказала «Стоп» и подняла руку ладонью вперед. Она обсудила с помощницей, какие **инструменты и резервы она хотела бы использовать** при разговоре с юристом. Когда она научилась заземляться, она решила держать камушек в руке, который напоминал бы ей о настоящем. Она **выполняла упражнения по выпрямлению спины и заземлению стоп**. Она также попросила помощницу присутствовать при разговоре с юристом, чтобы **помочь ей справиться с эмоциями** во время встречи.*

Помощница и женщина-бабочка также немного поговорили о том, чего она ожидала от процесса после подачи заявления. Она знала, что часто преступники не несли ответственности, но она все равно хотела попробовать. Возможно, ей удастся предотвратить нападения на других женщин...

[Инструктор вывешивает список правил передовых практик.]



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Во время подачи заявления (продолжение)

Если помощница может присутствовать при подаче заявления пострадавшей, она должна:

10. Установить стоп-сигнал для пострадавшей, так как это поможет ей не выходить за рамки и снизит опасность потери контроля над собой. Помощница может:
 - Научить пострадавшую говорить «Стоп».
 - Научить пострадавшую подавать сигнал «Стоп», поднимая руку.
11. Посоветовать пострадавшей рассказывать о случившемся, не вдаваясь в подробности (тезисно). Это поможет пострадавшей оградиться от триггеров травматических воспоминаний. Помощница может научить ее максимально удерживаться от детализации (При подаче заявления потребуются рассказать детали. При таких обстоятельствах убедитесь, что она понимает необходимость указания деталей).
12. Если у пострадавшей проявляются признаки потери контроля над собой, помогите ей остаться в текущем моменте. Если у нее получится, прошлое останется в прошлом. Помощница может осуществлять постоянную поддержку пострадавшей:
 - Спрашивать: «Ты со мной сейчас?»
 - Поддерживать визуальный контакт.
 - Обращаться к ней по имени.
 - Прикасаться к ней, когда она погружается в воспоминания, или говорить «Если хочешь, можешь взять меня за руку».
 - Говорить ей «Теперь ты в безопасности».
 - Говорить о приятных воспоминаниях или навыках, которые она приобрела, пока она не успокоится.
 - Дать ей выбор, хочет ли она продолжать рассказ.
 - Убедиться в том, что она контролирует свои эмоции.

После подачи заявления

Помощница должна:

13. Найти эффективный метод завершения разговора для пострадавшей после подачи заявления.
14. Если это возможно, обеспечить доступность специалистов, к которым пострадавшая может обратиться после подачи заявления. Помочь ей узнать о том, как будет в дальнейшем использован ее рассказ, заявление или сообщение.
15. Запланировать последующие мероприятия. Если после подачи заявления пострадавшей угрожают, предоставить ей какое-нибудь убежище (если возможно).

ОБСУЖДЕНИЕ

**Обсуждение. Плюсы и минусы подачи заявления**

Используя правила передовых практик и правозащитный подход, попросите участников обсудить плюсы и риски подачи заявления, что почти всегда требует описания травмы пострадавшей, иногда детального. Попросите их подумать о том, что могут сделать помощники:

- Чтобы помочь пострадавшей принять взвешенное решение о подаче заявления.
- Чтобы снизить риск повторной травматизации пострадавшей.
- Чтобы увеличить вероятность позитивного исхода или получения пострадавшей некоторой пользы.
- Чтобы найти методы, позволяющие не подвергать пострадавшую опасности или риску вследствие подачи заявления.



СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Инструктор. Я продолжу историю.

Помощница пообещала сопровождать женщину-бабочку во время разговора с адвокатом и подачи заявления.

Она также обсудила с женщиной-бабочкой, каким будет завершение общения с властями...

Мы обсудили различные аспекты подачи заявлений в полицию. Мы изучили, каким образом недостаточное уважение прав человека в ситуации гендерного насилия может повлиять на процесс подачи заявления. Мы рассмотрели приготовления помощников к подготовке и подаче информации, к поддержке, которую они должны будут оказать во время подачи заявления пострадавшей, и к предоставлению помощи пострадавшим, которая может им потребоваться после этого. Приоритет всегда должен предоставляться безопасности и защищенности.

[Инструктор объясняет пункты передовых практик.]

Обсуждение. Плюсы и минусы подачи заявления (10 минут)

Обсудите правила передовых практик. Учитывайте правозащитный подход. Обсудите плюсы и минусы подачи заявления, что неизбежно влечет за собой разговор о травме.

- Как могут помощники способствовать принятию взвешенного решения пострадавшими?
- Что могут сделать помощники, чтобы снизить риск повторной травматизации пострадавших?
- Что могут предпринять помощники, чтобы повысить вероятность позитивного исхода или получения пострадавшей некоторой пользы?
- Что могут сделать помощники, чтобы не подвергать пострадавших риску или опасности вследствие подачи заявления?



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Цель. Практика сопровождения пострадавшей, которая решает рассказать о случившемся.

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ



Ролевая игра 6. Как поддержать пострадавшую, когда она рассказывает свою историю

Это упражнение разработано, чтобы научить участников вести разговор с пострадавшей, которая решает рассказать о случившемся. Оно также учит помощников тому, каким образом можно использовать в работе подход, основанный на правах человека. Они учатся тактично и с уважением относиться к истории получения травмы пострадавшей, предоставлять ей контроль над повествованием и предотвращать возвращение к травматическим воспоминаниям.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ



В истории говорится о том, что

- Пересказывание случившегося может вызвать у пострадавшей посттравматические симптомы, например, кошмары.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Что касается плохих снов, см. раздел 1 части III [стр. 125-126](#) о вторжении и плохих снах.



СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Цель. Практика сопровождения пострадавшей, которая решается рассказать о случившемся.

Инструктор. Сейчас я объясню правила новой ролевой игры.

Ролевая игра 6. Как поддержать пострадавшую, когда она рассказывает свою историю (15 минут)



Образуйте пары. Кто-то играет роль Помощника, а партнер — роль Пострадавшей, которая решила подать заявление о случившемся. Когда вы играете роль Помощника:

- Убедитесь в том, что Пострадавшая готова рассказать свою историю и понимает все риски.
- Выберите стоп-сигнал и способ сказать «нет». Посоветуйте Пострадавшей говорить тезисно.
- Обязательно поговорите о ее правах человека. Ссылайтесь на ценности и прав человека, перечисленные на [стр. 31](#).
- Помогите Пострадавшей рассказать историю о своей травме. Напомните ей, что не нужно вдаваться в детали. Поддерживайте ее связь с текущим моментом.

Через несколько минут поменяйтесь ролями.

В конце упражнения не забудьте переключиться с выполняемой роли и снять шарф, если вы были в роли Пострадавшей.

После упражнения Инструктор даст время на вопросы и обсуждение.

Инструктор. Продолжим.

*Со временем женщине-бабочке становилось легче. Однако ее мучили кошмары и она попросила ей помочь. Помощница сказала: «**Функцией сновидения является обработка событий, случившихся во время бодрствования.** Кошмары — самый тяжелый вид снов. Когда вы видите кошмары об изнасиловании, вы снова переживаете травму. Часто женщина просыпается в самый страшный момент сна. В таких случаях тело и мозг не могут понять историю до конца, и кошмар обычно повторяется снова и снова. Во сне мы не можем двигаться. Этот паралич может продолжаться даже после пробуждения, что может вызывать страх и срабатывание триггера. Даже темнота может сработать как триггер. Иногда травмы случаются ночью. В темноте также сложно сориентироваться и оценить реальную опасность ситуации».*

Из-за своих снов женщина-бабочка боялась засыпать. Помощница дала ей несколько советов по улучшению качества сна. Она сказала, что важно наладить определенный порядок. Они поговорили о том, что можно сделать, и помощница составила список действий, которые женщина-бабочка могла бы выполнять дома, чтобы лучше засыпать и бороться с кошмарами.



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Обсуждение беспокойных снов и кошмаров

Цель. Научиться методам помощи пострадавшим, страдающим от ночных кошмаров.

Функции сновидений посвящено много теорий. Ряд теорий предполагает, что сны являются методом обработки событий, произошедших днем; они несут в себе некоторую информацию о действиях или переживаниях человека. Сны исследовать сложно, но некоторые исследования о последствиях недосыпания показали, что люди, которые мало спят, подвержены развитию психозов. Это подтверждает теорию о том, что сны помогают обрабатывать информацию.

Во время сна со сновидениями человек физически не может двигаться. Это называется сонным параличом. В стадии глубокого сна мы, наоборот, можем двигаться. Когда пострадавшая, получившая травму, просыпается от кошмара, сонный паралич может стать триггером для травматических реакций, так как в кошмаре воспроизводится травма, а паралич напоминает пострадавшей о том беспомощном состоянии, подобном ловушке, которое она испытывала во время получения травмы. В такой ситуации пострадавшая может замереть, что является пассивной системой защиты психики и не только вызывает сильный испуг, но и усложняет выход из паралича.

Важно понимать, что во многих культурах человек, видящий кошмары, считается одержимым злым духом. Предположение о том, что сны являются методом обработки событий жизни, придает пострадавшим храбрости в работе над улучшением сна и может снизить эффект от кошмаров.

Пострадавшим необходимо найти подходящий именно им метод. Узнав, как выглядит комната пострадавшей и с кем она спит, помощник может составить список действенных напоминаний о безопасности и «якорей» к настоящему. Если пострадавшая не умеет читать, помощники могут составить список символов и повторять их, пока она не выучит их на память.

Предупредите участников, что они должны обращать внимание на культурные отличия. В некоторых культурах женщинам проще держать возле кровати определенные предметы, которые напоминали бы им, что они в безопасности, и служили бы «якорями» к настоящему. В других обществах такое поведение может казаться странным и наводить на мысли о сглазе, вуду и одержимостью духами. Узнайте, какие методы являются приемлемыми и подходящими в определенной культуре.

ОБСУЖДЕНИЕ



Обсуждение. Борьба с кошмарами: напоминание о хорошем

Испробуйте разные формы поддержки пострадавших, которым снятся кошмары. Запишите предложения на лекционном плакате.

Узнайте, есть ли в обществе участников доступ к освещению.

Напомните участникам, что они могут подготовить списки для пострадавших, с которыми они работают, как помощница для женщины-бабочки.



Обсуждение беспокойных снов и кошмаров

Цель. Научиться методам помощи пострадавшим, страдающим от ночных кошмаров.

Инструктор. Рассмотрим методики борьбы с беспокойным сном и кошмарами. [Она вешает список для женщины-бабочки на стене]. Так выглядит список для женщины-бабочки:

Днем тренируйтесь выполнять действия, которые помогут, если ночью начнут сниться кошмары

Хорошо изучите спальню днем, чтобы легко ориентироваться и, проснувшись, понять, что вы находитесь в своей спальне.

- Изучите локальные отличия. В определенной местности электроэнергия недоступна. В таком случае ориентируйтесь методом касания объектов и концентрации на знакомых звуках.

Выберите предметы, с которыми вы будете чувствовать себя в безопасности и привязанными к текущему моменту

Помните, что мы можем получить позитивный опыт и привязаться к текущему моменту с помощью органов чувств. Женщина-бабочка решила:

- Прикасаться к подушке и москитной сетке.
- Включать свет (если возможно) и осматривать комнату.
- Садиться на кровати и чувствовать пол под ногами.

Все три метода помогли ей. Когда света не было, в комнате было очень темно, и она ориентировалась с помощью осязания и слуха.

Тщательно составляйте планы в дневное время

Ознакомьтесь с предметами, которые вы выбрали, днем. Это поможет, когда вы проснетесь от кошмара.

Установите определенный порядок действий после пробуждения от кошмара

- Попробуйте двигаться. Сначала подвигайте головой, пальцами и руками.
- Прикоснитесь к какому-либо предмету, напоминающему, что вы в безопасности (подушке, москитной сетке и т.п.).

Каждая пострадавшая должна сама придумать, что это будет за предмет. Помощница и пострадавшая могут вместе подумать над вариантами и испробовать их днем.

Обсуждение. Борьба с кошмарами: напоминание о хорошем (10 минут)

Обсудите влияние снов и отношение к сновидениям и кошмарам в вашей культуре.

- Насколько серьезными или опасными они считаются?
- Исходя из вашего опыта, как кошмары влияют на пострадавших?
- О чем вы думаете, когда просыпаетесь от кошмара?
- Как чувствуют себя пострадавшие, просыпаясь от кошмара?



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Подготовка к возвращению к обществу

Цель. Определить возможные трудности при возвращении пострадавшей в общество и методы содействия пострадавшей для более простого или успешного возвращения.

Используйте историю, чтобы объяснить, с чем сталкивается женщина-бабочка, принимая решение вернуться в общество. Что переживает ее сердце, тело, мысли, чувства и органы чувств, когда она думает об этом?

Подчеркните, что цель состоит в том, чтобы помочь пострадавшей наладить связь с прошлой жизнью, семьей, кругом общения и общиной.

Но имейте в виду, что в некоторых семьях или общинах женщины становятся отверженными и клейменными. И что некоторые женщины не хотят возвращаться к старой жизни.

Как может женщина, получившая травму, восстановить отношения с окружающими, а также свои навыки и обычную деятельность?

ОБСУЖДЕНИЕ



Обсуждение. Обсудите возможные трудности

Попросите участников разбиться на небольшие группы и обсудить проблемы, с которыми сталкивается пострадавшая, которая решает вернуться в общину. Обсудите также, насколько ситуация могла бы быть иной, если бы в обществе был принят подход, основанный на правах человека.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ



В истории говорится о том, что

- Пострадавшей, получившей навыки того, как справляться с ситуацией, проще преодолевать трудности, связанные с возвращением домой и отстраиванием своей жизни заново.



СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Подготовка к возвращению к обществу

Цель. Определить возможные трудности при возвращении пострадавшей в общество и методы содействия пострадавшей для более простого или успешного возвращения.

Инструктор. Продолжим.

Постепенно к женщине-бабочке стали возвращаться силы. Полученные навыки придали ей уверенности, и она уже не так переживала на счет провоцирования триггеров. Ей удавалось довольно быстро заземлиться, когда это случалось.

*Но все же оставалась **одна сфера в ее жизни, мысли о которой навевали грусть и отчаяние**. Она пыталась не думать об этом, так больно ей было. Как-то помощница завела об этом разговор сама. Помощница сказала, что пришло время попытаться поговорить с мужем и семьей, постараться восстановить с ними связь.*

Когда женщина-бабочка услышала это, она сразу представила мужа, глаза его наполнены злостью и страхом, рот открыт, он кричит, чтобы она ушла. Она представила плачущих детей, и сердце ее разрывалось. Она начала дрожать и плакать, но ей удалось заземлиться и вернуться в текущий момент.

Она продолжила разговор с помощницей о возможном воссоединении с семьей. Помощница успокоила ее, сказав, что они будут действовать постепенно, шаг за шагом. Некоторые помощники съездили в деревню поговорить с ее семьей и соседями. Женщина-бабочка получала постоянную поддержку от другой женщины из ее деревни, которую также отвергла ее семья после изнасилования. Они поддерживали друг друга и напоминали друг другу использовать полученные навыки преодоления проблем. Им предлагали говорить о приятных воспоминаниях из жизни в деревне, чтобы немного отдалить неприятные воспоминания от тела и мыслей.

Обсуждение. Обсудите возможные трудности

Попросите участников разбиться на небольшие группы и обсудить проблемы, с которыми сталкивается пострадавшая, которая решает вернуться в общину. Обсудите также, насколько ситуация могла бы быть иной, если бы в обществе был принят подход, основанный на правах человека.



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Подготовка пострадавшей к воссоединению с семьей и кругом общения

Цель. Понять, какая помощь может понадобиться в подготовке пострадавшей к возвращению в семью и круг общения, в том числе привлечение помощников и людей, которые могут предоставить ей резервы, в жизнь общества.

При подготовке пострадавшей к возвращению в общество важно мобилизовать людей, которые могут предоставить ей резервы. Важно объяснить обществу серьезность преступлений на сексуальной почве, их последствия и влияние на пострадавших, а также потребность в обеспечении безопасности и уважения в случае возвращения пострадавших к прошлой жизни. Могут быть полезными ссылки на принципы и международные договоры о правах человека, которые государство обязалось соблюдать и выполнять. С этой точки зрения нарушения прав пострадавшей определенно являются серьезными нарушениями, которые государство не смогло предотвратить и от которых оно не сумело ее защитить.

Некоторая информация, приведенная в этом разделе, основана на [Рисунке 1](#) и вашей версии [Рисунка 6](#) (Качества хорошего помощника в ее обществе и контексте). Также необходимо учесть ресурсы общества, которые уже обсуждались.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ



В истории показа важность

- Поиска людей и ресурсов, на которые можно полагаться.
- Объяснения травмы и реакции на нее родственникам и членам общины доступным для них языком.

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

История не всегда отвечает обстоятельствам, в которых работают помощники. Возможно, некоторым пострадавшим пришлось переехать далеко от дома, некоторые могут жить одни, быть отвергнутыми, не иметь возможности или желания вернуться. В таких случаях старайтесь адаптировать историю о возвращении под текущие обстоятельства.



СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Подготовка пострадавшей к воссоединению с семьей и кругом общения

Цель. Понять, какая помощь может понадобиться в подготовке пострадавшей к возвращению в семью и круг общения, в том числе привлечение помощников и людей, которые могут предоставить ей ресурсы, в жизнь общества.

Инструктор. Продолжим.

Когда они приехали в деревню, помощники сначала узнали, хватало ли в обществе людей, которые могут предоставить ресурсы и поддержать пострадавшую. Их отправили к старосте деревни и священнику. Помощники **объяснили полученную травму и травматические реакции и сказали, что изнасилованная женщина не несет вины за то, что с ней случилось.** Староста и священник поняли, что женщины страдали и что они не виноваты. Они согласились защищать изнасилованных женщин в своей общине и были готовы содействовать помощникам в разговоре с семьями женщин.

Когда они говорили с семьей женщины-бабочки, помощники объясняли, что она получила травму, много страдала, но смогла восстановить душевное равновесие. Они сказали семье, что она получила новые навыки (например, научилась шить), которые помогут содержать семью. Староста сказал, что травма, нанесенная изнасилованным женщинам, подобна ранам, полученным солдатами на войне. Он сказал, что община поддержит женщину-бабочку и поможет ей избавиться от чувства стыда.

Пока женщина-бабочка находилась в Центре, помощники провели несколько встреч с ее семьей и членами общины. Это было нелегко. Дети часто спрашивали о маме, но муж не разрешал упоминать ее имя, не говоря уже о возможности увидеться с ней. Однако спустя некоторое время он передумал и сказал, что хочет увидеть жену. В этом его поддержали другие члены семьи.

Женщина-бабочка также решила на встречу с мужем. И она уже так долго мечтала увидеть детей.



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Окончание истории

Цель. Завершение истории на позитивной ноте.

Важно вместе обсудить, как завершить историю. Придумайте завершение вместе с группой и запишите его. Пусть участники выскажут свое мнение, но попытайтесь прийти к общему знаменателю в группе в отношении хода истории. В частности, сосредоточьтесь на том, как женщина-бабочка вернется домой, в свою общину или, как вариант, как сложится ее жизнь, если вернуться она не сможет. Обсудите эти вопросы. Пусть участники выскажут разные варианты, также следует исследовать препятствия и возможности.

Сосредоточьтесь на том, как обеспечить постоянную поддержку пострадавшей, которая возвращается домой, как помочь ей и окружающим справиться с ситуациями, в которых может срабатывать триггер и ее могут снова захлестнуть эмоции. Пострадавшая должна чувствовать себя безопасно и не терять связь с текущим местом и временем.

КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ



История напоминает пострадавшим о том, что

- Когда они оказываются в ситуациях, в которых может сработать триггер травматической реакции, они должны быть подготовлены к применению инструментов, которым они обучились.
- Им будет проще, если рядом будет кто-то, к кому они смогут обратиться за помощью.
- Они должны постараться сменить ход мыслей, чтобы получать позитивные впечатления.

Убедитесь, что участники активно заняты в планировании сценария возвращения и определили различные трудности и возможности, с которыми они могут встретиться.

УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение 8. Окончание истории

Чтобы история принесла исцеление, ее необходимо закончить, дав какую-то надежду. Попробуйте определить все возможные ресурсы, доступные в обществе. Затем подведите итог всей истории.



Окончание истории

Цель. Завершение истории на позитивной ноте.

Инструктор. Нам осталось выполнить вместе еще одно упражнение. Как вы думаете, как заканчивается история?

Наконец, пришло время женщине-бабочке увидеться с семьей. Она **очень нервничала, ей сложно было сосредоточиться**. Вместе с другой женщиной из деревни они активно вспоминали позитивные моменты из жизни в деревне, чтобы негативные отошли на второй план.

Помощница предупредила, что деревня и окрестности могут служить мощными триггерами. Она сказала: «Используйте все, что вы узнали о заземлении. После заземления остается еще одна стратегия, которая может оказаться очень эффективной. Она состоит в **активном сравнении текущего момента с моментом получения травмы**. Вы знаете, что напоминания о травме являются триггерами для травматических реакций. Если речка начнет провоцировать триггер травматической реакции, начните активно искать отличия в ее виде в настоящий момент и в прошлом, пристально рассматривать ее, повторяя себе, что настал мир, что солдаты ушли и т.д. При **активном ориентировании** и убедившись в безопасности, вы увидите, что изменилось в деревне, и сможете отделить прошлое от настоящего. Вы получите новый опыт, который скоро превратится в **новые, позитивные воспоминания, которые сделают вас сильнее**, восстановят связь с настоящим моментом, и **прежние воспоминания останутся в прошлом**. Также вы будете понимать, что опасность миновала. При обнаружении различий их можно назвать вслух».

Женщина-бабочка была готова вернуться в деревню, чтобы встретиться с мужем и детьми. Ее сопровождала помощница.

Упражнение 8. Окончание истории (15 минут в небольших группах)

Разбейтесь на небольшие группы, чтобы обсудить окончание истории. Ответьте на вопросы на лекционном плакате.

- Что женщина-бабочка принесла, чтобы «заземлиться», когда она вернулась в деревню?
- Как она помогала себе держать связь с настоящим?
- Что делала помощница, чтобы ее поддержать?
- Что она почувствовала, когда увидела реку, которую она любила, возле которой ее изнасиловали?
- Что она почувствовала, когда увидела детей и мужа?
- Как она отреагировала? Как отреагировали дети? Как отреагировал муж? Как вели себя родственники мужа?
- Что делали жители общины, чтобы помочь ей после возвращения?
- Смогла ли Женщина наладить связь с жителями общины? С кем именно?
- Как закончилась история?



Инструктор попросит вас вернуться в группу и записать ваши ответы.

Поиск разных окончаний истории

Цель. Анализ понятия «успеха» и предоставление группе возможности придумать достаточно реалистичное окончание.

Обсуждение в группе вариантов окончания истории предоставляет участникам возможность продемонстрировать некоторые полученные навыки и творческий подход. Затем можно сопоставить их с понятием «успешного лечения» в культуре и контексте.

Это важный момент. Группа должна обсудить критерии успеха. Что должно случиться, чтобы участники могли с уверенностью утверждать, что их работа была успешной? Что они чувствуют и делают, когда «не достигают успеха»?

Попросите участников поделиться личным опытом. Постарайтесь расширить понимание «успеха». Одним из методов является анализ каждого нового навыка, приобретенного женщиной-бабочкой, и его описание как успешного. Также подчеркните, что помощник одержал множество маленьких побед, когда помогал Женщине. Имейте в виду, что в некоторых культурах понятие успеха поставлено в очень строгие и узкие рамки, вследствие чего помощники могут чувствовать, что они не достигают успеха и обременены непосильной задачей.

Пусть участники подумают, чего достигла женщина-бабочка, когда она приобрела новые навыки, научилась применять методики восстановления и заземления и начала общаться с другими пострадавшими.

Попросите участников обдумать, как бы они поступили в следующих ситуациях:

- Женщина-бабочка решает воссоединиться с семьей.
- Семья отказывается позволить ей вернуться.
- Женщина-бабочка решает, что не хочет оставаться с семьей.
- Она решает начать новую жизнь без своей семьи.

Подумайте о том, возможно ли привлечь иные ресурсы, кроме ближайших родственников пострадавшей. Спросите, какие иные ресурсы существуют в сообществе и какие могут быть доступны за его пределами.

Завершите совместными размышлениями о том, как можно породить надежду и предоставить помощь, даже если ситуация совершенно не соответствует нашим традиционным представлениям об успехе.

Позвольте размышлениям перейти в обсуждение о том, как мы чувствуем себя в качестве помощников, когда не способны помочь и не видим успехов. В какой поддержке нуждаются помощники, работающие с женщинами в тех ситуациях, когда сложно достичь успеха?

ОБСУЖДЕНИЕ



Обсуждение. Определение успеха

Рассмотрев значение понятий «успеха» и «провала» для группы и помощников, начните завершающее обсуждение тренинга. Постарайтесь создать положительный момент для завершения.

Наконец, вы можете рассказать последнюю часть истории женщины-бабочки: версия инструктора. Заканчивается ли она хорошо?

Поиск разных окончаний истории

Цель. Анализ понятия «успеха» и предоставление группе возможности придумать достаточно реалистичное окончание.

Инструктор. Мы пришли к завершению истории женщины-бабочки. Нашла ли она свою семью снова? Сможет ли она в будущем сидеть на берегу своей любимой реки и ощущать спокойствие?

Конечно же, мы не знаем. Существует множество различных вариантов, а мы рассмотрели всего несколько из них.

В каждом случае, в том числе в реальных случаях, над которыми вы работаете, мы тоже должны учесть, насколько работа, проведенная нами в качестве помощников, и усилия, приложенные пострадавшими, были «успешными».

Давайте немного подумаем об «успехе». Это очень сложное, но важное понятие. Поэтому мы часто полагаемся на него в оценке нашей работы и приложенных усилий, а также для внушения надежды. Тем не менее в крайне болезненных и хаотических условиях нашей работы «успех» в самом прямом смысле («И женщина-бабочка жила долго и счастливо») маловероятен. Так что мы понимаем под «успехом»? Что мы *должны* подразумевать, когда говорим об успехе?

Давайте потратим пару минут и подумаем об этом вместе. Что вы использовали раньше для определения вашего «успеха»? Изменилось ли ваше мнение об успехе за последние три дня, которые мы провели вместе? Какие существуют основные проблемы для вас?

И, конечно же, у успеха есть обратная сторона — «провал». Наверное, все мы в определенный момент чувствовали, что наша работа потерпела неудачу. Возможно, мы не смогли помочь пострадавшей так, как на то надеялись. Может быть, женщина, с которой мы работали, не смогла найти в себе или других ресурсы для восстановления собственного достоинства и силы. Как вы справлялись с неудачей? Что вы чувствовали в таких случаях и как справлялись с этими чувствами и переживали их? Помогла ли вам работа, проделанная нами за эти три дня, подумать над этим вопросом?

Обсуждение. Определение успеха (10 минут)

Что мы имеем в виду, когда говорим об успехе?



Спасибо всем вам. Вот мы и пришли к завершению Семинара, и я собираюсь рассказать вам о том, как, *по моему мнению*, заканчивается история. Вы удобно сидите? Тогда я начну.

Инструктор заканчивает историю женщины-бабочки собственными словами.



ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Использование полученных знаний в дальнейшей работе участников

Цель. Призвать участников подумать о работе, ожидающей их дома, и о том, как они могут закрепить навыки, которые приобрели и которыми поделились во время семинара.

На этом учебный семинар заканчивается. Подведите итоги того, что участники узнали из истории женщины-бабочки и ужасных событий, произошедших в ее жизни.

Подчеркните, что основной задачей для участников будет необходимость помнить и применять истории и обсуждения, которыми делились, а также изученные упражнения и техники после возвращения в сообщества, в которых работают. Также они должны помнить и применять в своей работе правозащитный подход.

Подчеркните эти руководящие принципы:

I. Основные принципы

- Говорите, что хотите поддержать.
- Проявляйте уважение.
- Спрашивайте разрешения сесть рядом.
- Сохраняйте равновесие дистанции и близости.
- Дайте пострадавшей время принять вас.
- Не задавайте слишком много вопросов.
- Дайте пострадавшей понять, что она может как говорить, так и молчать.
- Напоминайте ей, что она руководит собственной историей.

II. Каждый случай и каждая пострадавшая уникальны

Подчеркните, что помощник должен думать самостоятельно и всегда использовать свое воображение и свой здравый смысл, когда решает, какие истории рассказывают, какие советы давать, какие упражнения на заземление использовать. Помощники не могут применять изученное механически. Кратких путей не существует.

В то же время некоторые вопросы будут всегда уместны. Какие ресурсы пострадавшая может найти в себе и в других людях? Понимаю ли я ее ситуацию в достаточной степени? Достаточно ли прочна моя позиция, чтобы давать ей советы? Если я попрошу ее довериться мне, смогу ли я оправдать доверие?

Не обещаю ли я слишком много, выступая в роли помощника? Могу ли я предоставить помощь, которую предлагаю?

УЧЕБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

В завершающих комментариях поблагодарите всех участников за их вклад, пожелайте успешной работы и настоятельно посоветуйте поддерживать связь друг с другом. Напомните им, что дополнительную поддержку и информацию они могут получить в ННРИ и на сайте ННРИ.

По возможности завершите тренинг небольшой церемонией, несколькими хорошими словами, фотографиями на память и вручением сертификатов.

СКАЗАННОЕ ВСЛУХ

Использование полученных знаний в дальнейшей работе участников

Цель. Призвать вас подумать о работе, ожидающей вас дома, и о том, как вы можете закрепить навыки, которые приобрели и которыми поделились во время семинара.

Инструктор. На этом учебный семинар заканчивается. За эти дни мы многое узнали из истории женщины-бабочки и ужасных событий, произошедших в ее жизни.

- Почему женщины, пережившие подобные нарушения их прав, страдают от собственных чувств и мыслей.
- Почему новые переживания и новые события вызывают травматические реакции.
- Почему пострадавшие могут чувствовать себя совершенно одинокими, потерянными и недостойными.
- Различные подходы могут помочь пострадавшим в их борьбе за возобновление собственных сил, надежды и собственного достоинства.

И теперь самая сложная ваша задача состоит в том, чтобы никогда не забывать истории и обсуждения, которыми мы поделились, изученные навыки и упражнения, а также применять их в вашей работе после возвращения в свои сообщества. Также не забывайте использовать в своей работе подход, основанный на правах человека.

Я не могу кратко пересказать все, что мы сделали вместе. Тем не менее вот список основных пунктов, которые могут вам пригодиться.

[Она прикрепляет список основных принципов, перечисленных на предыдущей странице.]

Теперь я хочу на шаг отступить назад и рассмотреть все, что мы сделали, в широком контексте.

Мы проследили за историей одной женщины, за ее страданиями и возвращением к жизни. В реальном мире каждая пострадавшая и каждый случай уникальны. Вы не можете применять то, что узнали здесь, механически. В каждом отдельном случае вы должны использовать свое воображение и свой здравый смысл, когда решаете, какой вид помощи необходим *этой женщине*, какой подход следует применить *в этом случае*. Для вас нет коротких путей.

То есть вы должны четко усвоить и понять идеи, которыми мы делились здесь, и упражнения, которые изучили. Только тогда вы сможете адаптировать и развить их для соответствия конкретным потребностям и ситуациям женщин, которым вы хотите помочь.

В то же время я допускаю, что существуют важнейшие вопросы, которые уместны всегда.

- Какие ресурсы эта пострадавшая может найти в себе и в других людях?
- Смогу ли я (или другие помощники) видаться с ней регулярно или всего несколько раз, или только изредка?
- Как много я знаю о ее ситуации как помощник? Достаточно ли моих знаний?
- Не обещаю ли я слишком много, выступая в роли помощника? Могу ли я предоставить помощь, которую предлагаю?

Всегда хорошо подумайте о насущных интересах пострадавшей, и никогда сознательно не обещайте пострадавшей поддержку, которую не сможете предоставить.

Оставайтесь на связи!

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ. ВРУЧЕНИЕ СЕРТИФИКАТОВ. ПРОЩАНИЕ



Часть III

Теория

Часть III содержит элементы теории, используемые в тренинге в части II. В ней даются перекрестные ссылки на тренинг и вопросы, которые обсуждались в части III, приблизительно в том же порядке, в котором они подаются в части II.

Несколько разделов части III охватывают вопросы, которые не затрагиваются в части II. В частности, здесь содержится информация о состоянии детей, родившихся в результате сексуального насилия.

Инструкции для инструктора находятся на левой странице. Информация для всей группы размещена на правой странице.

В тренинге используется один основной рассказ для описательной части. Для учета местных условий или условий, в которых работают участники, инструкторы могут дополнить или изменить основную историю. Можно также использовать другую историю или рассказать несколько историй. Чтобы инструкторам было легче согласовать их истории с учебными вопросами семинара и упражнениями, они четко указаны на каждой левой странице.

Содержание части III

1. Травма	123
2. Последствия изнасилования Дети, рожденные в результате изнасилования.	131
3. Культура и понимание травмы	134
4. Навыки общения	137
5. Помощь помощникам	139
6. Связь с обществом	141
7. Возврат к общественной жизни	144
8. Заявление об изнасиловании	145
9. Примеры ролевых игр	149
10. Дальнейшие шаги	153



1. Травма

В этом разделе приводится определение понятия «травма» и описываются психологические и физиологические реакции на экстремальные, угрожающие жизни события. Существует много реакций на такой опыт, но можно проследить и определенные общие схемы поведения. Ниже описаны типичные и часто встречающиеся немедленные и долгосрочные реакции на угрозы, опасность и унижительные насильственные действия.

Реакции на сильный стресс и угрожающие жизни события

Люди всегда подвергались травматическим событиям. Удивительно, что наши физиологические реакции со временем не меняются. Сложно предвидеть, что приведет к травматической реакции, так как наше восприятие угрозы во многом зависит от ее психологического и физиологического влияния. Некоторые люди переживают очень опасные ситуации без проявления каких-либо симптомов, а на других такие же ситуации повлияют ощутимо, они даже могут заболеть. Люди применяют ряд стратегий преодоления ситуаций и борьбы со стрессом в разной мере, что показывает их интерпретацию ситуации и чувствительность, а также реакцию окружающих.

Фактор стресса

Появление стабильной реакции всегда связано с фактором стресса. Чтобы получить психологическую травму после травмирующего события, люди должны испытать чувство катастрофы и угрозы жизни и здоровью (определение Всемирной организации здравоохранения). Некоторым людям достаточно быть свидетелями такого события. Фактором стресса может быть землетрясение, цунами, война, ограбление банка; им может быть и постоянное домашнее насилие или бедность.

Хотя люди и по-разному реагируют на различные факторы стресса и угрозы, такие события, как изнасилование, пытки и насилие во время военных действий воспринимаются как травмирующие почти всеми, независимо от культуры или других факторов, таких как возраст или пол. Поэтому после таких событий нормальным считается появление некоторых или ряда симптомов психологической травмы.

Реакция на травму

Ниже описаны наиболее часто встречающиеся формы реакции на травматические события. Описание основано на международных системах диагностики, в частности, DSM-IV (Американская ассоциация психиатров, 1994 г.) и Международной классификации болезней Всемирной организации здравоохранения (ICD-10).

Острые реакции на стресс

ВОЗ определяет острую реакцию на стресс как «краткосрочное расстройство, развивающееся без каких-либо других очевидных признаков психического расстройства после сильного физического или психологического стресса, которое обычно исчезает через несколько часов или дней» (ICD-10).

Обычно поведение таких людей нестабильно. Непосредственно после события они часто бывают «ошеломлены», им сложно сосредоточиться. Им может казаться, что случившееся нереально, и они могут вести себя, как будто ничего не произошло. Если стимулы слишком сильны, они могут быть дезориентированы.

Впоследствии некоторые люди могут уйти в себя, потерять контакт с внешним миром или «оцепенеть», а другие — начать паниковать и пытаться убежать. У них наблюдаются признаки тревоги и страха, сердцебиение учащается, происходит обильное потоотделение, тошнота, рвота, тремор, усиленная пульсация, затрудненное дыхание или различные болевые ощущения. Очень часты головные боли и боли в желудке и мышцах.

Некоторые не могут вспомнить, что случилось.

Острые реакции на стресс могут включать в себя все вышеуказанные кризисные реакции, включая «психический шок» (сильная реакция, следующая сразу после травмирующего события) и «истощение после боя» (реакция после участия или присутствия во время военных действий).

Серьезные симптомы острой реакции на стресс обычно исчезают через несколько недель, и многие люди выздоравливают без каких-либо постоянных или долгосрочных (психологических) последствий.

Тревога

Вместе с другими симптомами травмы у пострадавшей может возникнуть тревога. Травмирующие события обычно вызывают тревогу, панику и чувство страха. Если тревога проявляется намного сильнее других симптомов, можно утверждать, что пострадавшая получила тревожное расстройство. Основные его характеристики: реакция на угрозу очень сильная и непропорциональна событию. Когда пострадавшая становится тревожной без видимых причин, иногда даже не будучи в опасности, ее тревога может приносить неудобства ей самой и окружающим.

В таких условиях важно узнать, что послужило причиной повышения тревожности. Если тревога вызвана травмой, может понадобиться применить другой подход к помощи.

Депрессия

Часто вместе с другими симптомами после изнасилования (и других травмирующих событий) возникает депрессия, особенно в первые месяцы. Нередко это случается по вине или из-за бездействия семьи и круга общения. Она может принимать такие серьезные формы, что требует особого лечения. Если депрессия глубокая и тяжелая, она может вызывать суицидальные мысли.

Потеря контроля над сознанием

Потеря контроля над сознанием является частым последствием травмы, которое случается, когда разум «отделяется» от тела. Это инстинктивная стратегия выживания и защиты, которую применяют люди и животные перед лицом серьезной угрозы. Такая реакция объясняет случаи, когда некоторые пострадавшие не помнят, что с ними случилось (частичная амнезия). В условиях острого стресса некоторые функции мозга могут быть нарушены, в том числе чувства и эмоции. Это объясняет эмоциональный ступор, испытываемый некоторыми женщинами, пережившими травмирующие события, после случившегося. Помощникам пострадавшая может казаться дистанцированной, несосредоточенной, молчаливой, как будто она не здесь. Она может не ощущать жажды, голода или боли, даже от ран, может потерять контроль над движениями (контроль моторики) по меньшей мере на некоторое время. Повторное переживание катастрофы (например, в воспоминаниях) также может считаться признаком потери контроля над сознанием, так как вспышки прошлого представляют собой частичное или полное нарушение нормальной интеграции эмоций и воспоминаний человека.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Согласно определению ВОЗ, это состояние «возникает в виде отложенной или длительной реакции на стрессовое событие или ситуацию (кратко- или долгосрочную) исключительно угрожающего или катастрофического характера, которая может вызвать глубокий стресс практически у любого человека» (ICD-10).

ПТСР сначала может принимать форму «острой реакции на стресс», после чего возникает синдром ПТСР. Однако пострадавшие иногда имеют несколько симптомов или не имеют их вообще в течение нескольких недель или месяцев. Сначала они могут проявлять признаки острого стресса, затем переходить в стабильную фазу практически без признаков стресса, а после этого развивается ПТСР.

Если человек ранее подвергался эмоциональным расстройствам или нестабильности, его реакция на новые травмирующие события может обостриться. Но изначально существующие факторы не означают обязательного развития ПТСР.

В большинстве случаев пострадавшие в результате ПТСР выздоравливают, но расстройство также может принять хроническую форму. В худших случаях оно может вызвать постоянное изменение личности.

Постоянное изменение личности вследствие катастрофического события

Последствия переживания катастрофы могут сохраняться годами. Симптомы острого стресса могут не проявляться, но пострадавшая может постоянно пребывать в состоянии отчаяния и депрессии. Согласно ВОЗ, человек, страдающий от этого расстройства, проявляет следующие черты: «враждебное или недоверчивое отношение к миру, социальная изоляция, чувство пустоты или безнадежности, хроническое чувство пребывания на краю, как будто он постоянно находится под угрозой, и отчужденность. Такое изменение личности может быть спровоцировано посттравматическим стрессовым расстройством». Такое психологическое состояние можно описать как ПТСР на этапе «выгорания».

Факторами стресса чаще всего выступают катастрофические события, которые длятся долгое время:

- Пребывание в концентрационном лагере.
- Стихийные бедствия.
- Длительный плен или ситуации, угрожающие жизни, с неминуемым риском смерти (например, женщины, пережившие похищение или теракт).
- Пытки.

Симптомы, связанные с сильным стрессом или стрессовыми расстройствами

Можно выделить несколько категорий травматических симптомов. Это симптомы, обязательные для категоризации серьезной реакции в качестве расстройства, связанного с травмой (в частности, ПТСР). Большинство симптомов можно определить в одну из следующих групп.

Вторжение: симптомы, связанные с повторным переживанием травмы

В ситуации, угрожающей жизни, реакции мозга необычны. Все происходит слишком быстро, чтобы события надлежащим образом сохранялись в памяти, поэтому пострадавшие часто страдают от частичной потери памяти, так как травмирующее событие остается в подсознании.

- **Воспоминания (вспышки прошлого).** Человек снова и снова переживает травму. Назойливые воспоминания о событии вызывают физические симптомы (учащенное сердцебиение, потливость). Так как тело все еще находится в напряженном состоянии, оно готово снова и снова бороться или бежать от травмирующего события (см. перевозбуждение).
- **Плохие сны, кошмары.** Они вызывают серьезные проблемы со сном. Пострадавшая также может быть дезориентированной после пробуждения.
- **Пугающие мысли.** Они могут возникать непроизвольно, контролировать их невозможно.
- **Стимулы, связанные с травмой.** Слова, предметы, звуки, запахи, а также внутренние стимулы служат триггером для воспоминаний о травмирующем событии (в форме воспоминаний, кошмаров, пугающих мыслей), на который тело реагирует так, будто событие повторяется на самом деле.

Все вышеперечисленное сильно затрудняет повседневную жизнь пострадавшей.

Симптомы избегания

Человек, получивший травму, обычно пытается избегать всего, что может напомнить о травмировавшем его событии. Он применяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, чтобы избежать воздействия стимулов, а также пытается избегать всех форм травмирующих воспоминаний и эмоций. Это может привести к оцепенению и проблемам с памятью (см. «потеря контроля над сознанием»).

Это также создает серьезные проблемы в повседневной жизни, так как пострадавшие могут:

- Избегать мест, событий или предметов, которые напоминают им о событии, и в результате изолироваться от окружающих и жить в одиночестве.
- Испытывать проблемы с социальным взаимодействием вследствие чувства эмоционального оцепенения или переполненности.
- Чувствовать вину, депрессию или тревогу.
- Потерять интерес к деятельности, которая раньше приносила им удовольствие.
- С трудом вспоминать об опасном событии.

Симптомы перевозбуждения

Эти симптомы выражают реакцию «дерись или беги» в ответ на угрозу. При перевозбуждении пострадавшей с психологической точки зрения находятся в состоянии тревоги или кризиса, как будто травмирующее событие продолжается. Пострадавшая физически готова бежать или защищаться. Некоторые важные симптомы похожи на панические или тревожные расстройства. Во многих случаях они не обязательно провоцируются триггером, но постоянно присутствуют. Такие симптомы включают:

- **Пугливость.** Пострадавшую может сильно испугать звук захлопывающейся двери, сигнал полицейской сирены или другой громкий звук.
- **Перевозбуждение.** Люди в таком состоянии остро ощущают происходящее, всегда насторожены. Они повсюду видят признаки опасности. Когда такое психологическое состояние обостряется, оно напоминает паранойю.
- **Напряженность.** Напряженность и чувство пребывания на грани вызывает проблемы с мышцами, а также постоянную боль.
- **Проблемы со сном.** Пострадавшие могут часто просыпаться или не могут заснуть и т.д. Часто они боятся, что если они заснут, травмирующее событие может повториться.
- **Вспышки гнева.** Пострадавшие могут стать чрезвычайно раздражительными. Это может вызывать проблемы в семье или в общении с друзьями, так как их гнев ничем не оправдан, а поведение пострадавшей может раздражать окружающих или вызывать недопонимание.

В результате наличия всех этих симптомов, кроме психологического стресса, пострадавшая может столкнуться с серьезными сложностями в личной или профессиональной жизни.

Особый фактор стресса: изнасилование как причина серьезной травматической реакции

«Изнасилование является типом преступления на половой почве, которое обычно связано с сексуальным проникновением, инициируемым одним или несколькими лицами в отношении другого лица без согласия этого лица» (Хольцман, 1996). Изнасилование является крайней формой насилия, которое вызывает такие же симптомы и травматический эффект, как и другие катастрофические события, описанные выше. Насильственные преступления, совершенные людьми с намерением причинить вред, имеют наиболее серьезные последствия из всех травм. Они также разрушают социальные связи человека.

Большинство людей, подвергшихся изнасилованию, получают психологическую травму. Такая травма включает несколько факторов, среди них страх получения увечья или смерти, обесчеловечивания (обращения как с предметом), потери контроля над собственным телом и последующими событиями, а также беспомощности и бессилия. Несмотря на это, во многих сообществах изнасилование женщин до сих пор не считается серьезным преступлением, так как они считают, что женщины имеют зависимое положение в обществе и не имеют таких же прав, что и мужчины. Часто такое преступление воспринимается как порча имущества мужчины.

Что видит помощник в таких реакциях изнасилованных женщин

В сообществах, где в изнасиловании виновата женщина, последняя подвергается изоляции, стрессу и страданиям. Симптомы, выраженные у женщин, переживших изнасилование, в целом повторяют симптомы серьезных травматических расстройств, описанных выше. Например, начальная реакция может быть реакцией шока, длящейся несколько минут, дней или недель. Также могут случаться остро выраженные шоковые реакции, включая паническое возбуждение, замешательство или паралич, онемение или замкнутость. Если пострадавшая получила травму, она начнет чувствовать боль от полученных увечий.

Физические реакции (такие как головная боль, головокружение, усиленная пульсация, затрудненное дыхание, чувство холода, потеря сознания, дрожь, тошнота и иногда рвота) довольно часто встречаются в острой фазе. Женщина часто чувствует себя грязной, что может выражаться в постоянном желании помыться. Страх беременности, заражения заболеваниями, передающимися половым путем, а также повреждения гениталий также проявляются на ранней стадии.

Поведение пострадавшей тоже может меняться. Она может стать эмоционально нестабильной, потерять возможность сосредотачиваться, чувствовать беспокойство и возбуждение, невозможность расслабиться, проявлять сниженную мотивацию, замкнутость, избегать напоминаний, легко пугаться, стать очень тревожной и недоверчивой, расстраиваться по мелочам, бояться сексуальных отношений или терять способность к сексуальному удовлетворению, менять образ жизни, злоупотреблять алкоголем или наркотиками, часто принимать душ или ванну или стараться действовать, как будто ничего не произошло (отрицание).

Повторное переживание травмы

Женщины и дети могут жить в постоянном состоянии тревоги. После повторного переживания травмы через некоторое время, вследствие проживания в месте боевых действий или постоянной опасности, например, женщина может стараться контролировать свои реакции и тратить на это всю свою энергию. Когда опасная ситуация исчезает, ее реакции обычно усиливаются. Одной из возможных реакций может быть постоянное испытывание стресса.

Иногда посттравматические реакции могут проявляться постепенно. Женщины могут переживать постоянные навязчивые воспоминания, пытаясь избежать напоминаний о случившемся. Они плохо спят, постоянно настороже и легко пугаются. Вследствие повторного подвергания травмирующему событию люди чувствуют сильную эмоциональную боль и страх и сознательно или несознательно принимают меры, чтобы избежать ситуаций, напоминающих о случившемся. Для этого пострадавшие применяют различные стратегии. В некоторых случаях они отстраняются от всех; женщины перестают выходить в люди и обрывают все связи с друзьями и кругом общения. Пострадавшие также могут пытаться защититься, анализируя насилие, которому они подверглись. Женщины говорят: «Это было не так уж страшно, и я хочу забыть все, хочу, чтобы все осталось в прошлом...». Такая реакция избегания приводит к разным последствиям. Изоляция от окружающих усилит страх женщины перед повторным переживанием травмирующего события. Женщины, которые упрощают момент насилия, которое они пережили, или отрицают случившееся, могут некоторое время справляться с эмоциями, но в долгосрочной перспективе у них могут появиться серьезные симптомы, вызванные тем, что они тратят так много энергии на подавление реакции (Бернтсен, 2005).

Улучшение состояния часто наступает через три месяца (Даль, 1993). Однако почти все женщины, пережившие изнасилование, страдают от серьезной и долговременной эмоциональной травмы. Сексуальные аспекты преступления не являются наиболее важными факторами, вызывающими психологическую травму. Считается, что это вызвано сочетанием пяти характерных признаков, возникающих у женщин, переживших нападение (Фанфлик, 2007).

- Оно внезапное и произвольное (необоснованное).
- Оно воспринимается как угроза для жизни.
- Оно воспринимается как обесчеловечивание.
- Пострадавшая насильно становится в положение подчинения.
- Пострадавшая не может предотвратить нападение или контролировать нападающего; обычные стратегии преодоления ситуации не действуют. В результате, она страдает от гнева и агрессии другого человека.
- Ее половая неприкосновенность нарушена.

Проявление комплексного ПТСР

Уже давно существует потребность в описании (или диагностической категоризации) реакции людей, которые в детстве длительное время страдали от травмы. Оно должно охватывать «хронические ситуации травмы», например, постоянное насилие, длительное отсутствие заботы и надругательства, включая многократное изнасилование. Такие ситуации могут привести к состоянию, называемому «комплексное ПТСР».

Симптомы проявляются в трех основных областях:

- **Нарушенная регуляция эмоционального и соматического состояния.** Люди колеблются между полярными состояниями эмоционального спектра, подвержены депрессии, очень чувствительны, у них снижается развитие моторики, появляются расстройства сна и аппетита, они не осознают собственных чувств.
- **Нарушено осознание, концентрация или регуляция поведения.** Часто люди застревают на угрозах, становятся импульсивными и склонными к нанесению повреждений самим себе.
- **Снижение социального и эмоционального функционирования.** Часто люди не доверяют себе или другим, постоянно ожидают или готовятся к отказу.

Травма, риск и устойчивость

Устойчивость проявляется во многих случаях; она указывает на правильное приспособление. Поэтому важно понять факторы, которые помогают людям восстанавливаться и дают им возможность справляться с ситуацией.

Важно также отличать восстановление (которое происходит с пострадавшей со временем после периода нестабильности и симптомов стресса) от устойчивости (возможности сохранять стабильность и продолжать жить во время и после катастрофы).

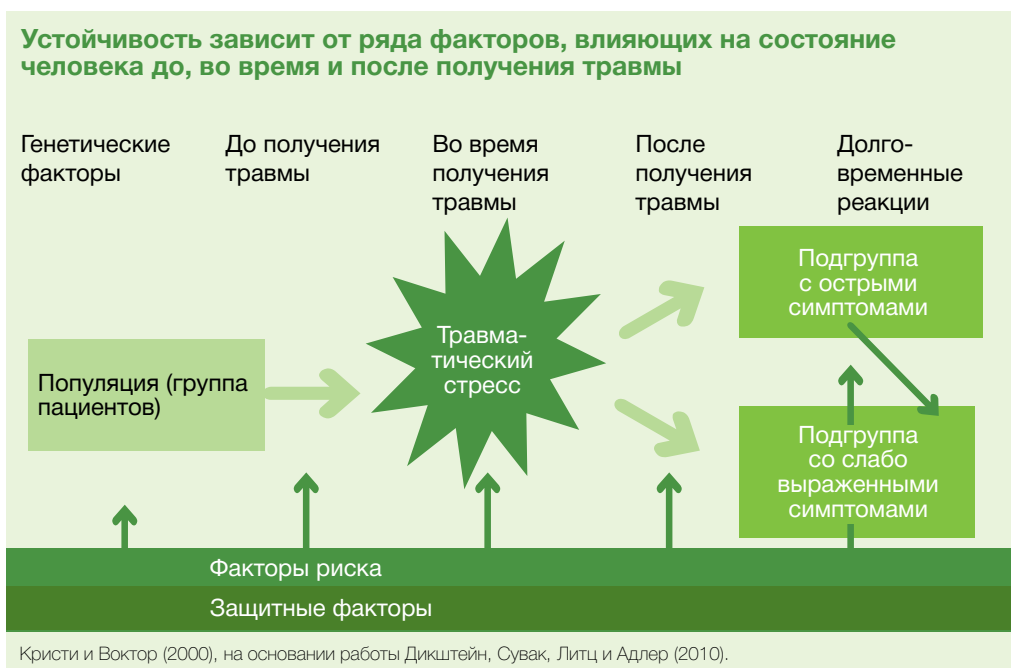
Исследования показали, что устойчивость — это не только черта характера. Умение человека справляться со сложностями дополняется внешними факторами, защищающими его от рисков. Приведем простой пример: устойчивость пострадавших увеличивается при наличии поддержки со стороны их сообщества.

Некоторые элементы устойчивости кажутся универсальными, а на другие влияет культура (см. раздел о культуре и понимании травмы в части III, стр. 134–136).

Наличие у человека легких или тяжелых симптомов, скорее всего, зависит от факторов защиты или риска.

1. Генетическая предрасположенность. Мы рождаемся с разным уровнем устойчивости или уязвимости.
2. Опыт пострадавшей до получения травмы.
3. Характер травмирующего события.
4. Положение пострадавшей непосредственно после травмирующего события (например, насколько быстро ей оказали помощь).
5. Долговременное положение пострадавшей (например, качество полученной реабилитационной поддержки).





Устойчивость и факторы риска

Следующие факторы могут помочь защитить пострадавшую от получения ПТСР:

- Доступ к социальной защите; важно быть частью группы или сообщества.
- Понимание и принятие окружающими; ее реакции считаются «нормальными».
- Женщина может и хочет обратиться за помощью.
- Она получает необходимую ей помощь в решении проблем.
- Ей знакомы методы преодоления ситуации.
- Она имеет доступ к важным ресурсам (жилью, работе, денежным средствам...).
- Она находчива и хорошо справляется с решением проблем.
- Она имеет высшее образование и в целом образована.
- Она сознательно считает себя пережившей травму, а не жертвой. Такое осознание себя предполагает контроль над собственной жизнью и возможностью помогать другим. И то и другое усиливает чувство собственного достоинства.
- Она эффективно справляется со стрессом, не нанося себе вреда.
- Она уверена в себе и имеет чувство собственного достоинства; она получает одобрение окружающих.
- Она считает так: «Я сама управляю своей судьбой» (как «своим будущим», так и «своими эмоциями»).
- Она считает, что сторонние организации (правительство, религиозные организации и т.п.) будут ответственными помощниками для нее.
- В ее жизни присутствует духовная сторона.
- Она в состоянии найти позитивную сторону травмы и катастрофы.
- Она может говорить о полученной травме с близкими ей людьми.
- Отношения в семье и вне ее — являются особенно важным фактором, так как они предполагают поддержку и доверие. Личные факторы, способствующие устойчивости, включают высокую самооценку и уверенность в себе, а также умение справляться с (сильными) эмоциями и планировать события.

Следующие факторы могут повлиять на развитие тяжелого ПТСР у пострадавших:

- Серьезное травмирующее событие, такое как стихийное бедствие или война. Важна интенсивность травмирующего события. Несколько инцидентов с большей вероятностью подействуют как триггер ПТСР, чем одно насильственное преступление.
- Травма затягивается во времени, и пострадавшая постоянно живет в состоянии опасности или страха.
- Пострадавшей является женщина или девочка. Женщины и девочки могут подвергаться дополнительному давлению, так как они должны воспитывать детей или большее значение придают отношениям.
- Пострадавшим является ребенок. Дети обычно больше подвержены стрессу после катастрофы, чем взрослые. Детям также сложнее восстанавливаться, если стресс переживают их родители.
- Пострадавшая ранена или видит, как получают ранение или умирают насильственной смертью другие, пострадавшая потеряла контроль и оказалась в беспомощной ситуации или пережила сильную панику и страх.
- Она получает небольшую социальную поддержку или вовсе ее не получает. После пережитой травмы важно оградить пострадавших от чувства изоляции, отсутствия заботы или помощи в восстановлении после катастрофы.
- У неё нет группы поддержки.
- Ей приходится справляться с другими проблемами наряду с пережитой катастрофой: утратой близких, травмой или физической болью, потерей жилья или заработка.
- Она имела психологические проблемы до травмирующей ситуации. Например, если ранее женщина подвергалась домашнему насилию, это могло снизить ее самооценку или возможность справляться со стрессом.
- Ее община восстанавливается. Это может занять некоторое время, и обычно лишает пострадавших важной личной поддержки.

Те же факторы применимы к людям, которые тесно связаны с женщинами, пережившими травмы, например свидетелям, родственникам и помощникам.

Навыки преодоления проблем можно понимать как доступные ресурсы, которые человек может использовать в сложных ситуациях.

Самые важные из навыков преодоления можно обобщить при помощи аббревиатуры BASIC-Ph (Лахад, 1993).

B	Вера и система ценностей (Belief).
A	Контроль эмоций (Affect regulation).
S	Социальная поддержка и способность использовать ее (Social support).
I	Воображение: символы, игра и искусство (Imagery).
C	Когнитивные функции, понимание внутреннего и внешнего мира (Cognition).
Ph	Физическая активность: дыхание, расслабление и накопление сил (Physical).

Заключительные комментарии

Большинство людей демонстрируют сильные реакции, когда попадают в тяжелые и опасные ситуации, и их реакция может длиться некоторое время после события (1-3 месяца). Мы называем их «острыми реакциями на стресс». Подобные реакции со временем ослабевают, для многих — через месяцы, для некоторых — через годы, в зависимости от тяжести ситуации и душевной стойкости личности. Некоторые люди переживают задержку реакций на травму. У некоторых могут развиваться долгосрочные расстройства, например, хроническое стрессовое расстройство (хроническое ПТСР), длительная депрессия или тревожные расстройства. См. <http://www.hhri.org/thematic/ptsd.html>; а также Дикштейн, Сувак, Литц, Адлер (2010).

2. Последствия изнасилования. Дети, рожденные в результате изнасилования

(Этот вопрос не рассматривается в рамках тренинга отдельно.)

Стигматизация, связанная с понятием «дети войны»

Мы знаем, что сексуальное и гендерное насилие наносит огромный вред пострадавшим. В последнее время признано, что сексуальное насилие также оказывает разрушительное воздействие на семьи и общины и влияет на общество в целом. Изнасилованные женщины часто не сообщают о насилии такого рода, потому что это может привести к их стигматизации. Однако когда изнасилование приводит к беременности, скрывать это больше невозможно. Термин «дети войны» используется для обозначения детей, «подверженных стигматизации в связи с тем, что их матери имели отношения с солдатами врага или союзников или представителями миротворческих сил», или «рожденных в результате политизированного насилия, которое применялось в качестве сексуализированной военной стратегии» (Мохманн, 2008). Вторая категория является основным предметом нашего обсуждения.

Отправной момент

В большинстве случаев интерес научных кругов и общественности к проблеме гендерного насилия сосредоточен на пострадавших среди женщин, их травме и последствиях изнасилования (Розендал, 2011). Меньше внимания уделяют детям, рожденным в результате таких изнасилований. Важно уделить внимание этим детям. Хотя систематические данные отсутствуют, Карпенгер (2007) считает, что доступные факты указывают на то, что «дети войны» обычно подвергаются серьезной дискриминации. Иногда потому, что матери, забеременев или родив после изнасилования, сталкиваются со стигматизацией и социальной изоляцией. Кроме того, материнская привязанность к детям, рожденным в результате изнасилования, существенно отличается в разных обществах, как и социальная стигматизация таких детей. Некоторых детей любят и принимают, других — отторгают как родные матери, так и общество, а некоторые становятся жертвами детоубийства. Разница в отношении, скорее всего, вызвана определенными различиями географических, культурных и структурных обстоятельств. Понять ее лучше можно в контексте табу и мифов, окружающих подобную беременность и детей. Помощники должны постараться понять эти факторы и учитывать их в своей работе.

Стигматизация и дискриминация: примеры из практики

По-видимому, риск быть отвергнутыми, подвергнутыми стигматизации или убитыми более высокий для детей, чье происхождение выдают черты внешности. Среди примеров «вьетнамо-американские дети», рожденные во время Вьетнамской войны в результате изнасилования или иных форм отношений, а также «дети войны», рожденные в результате групповых изнасилований в Дарфуре. Там, где этническая принадлежность менее политизирована или подвержена расизму или где изнасилования не имеют этнического характера, «детям войны» проще затеряться среди населения, и вероятность их социального принятия и получения материнского воспитания выше (Карпенгер, 2007).

В некоторых обществах широко распространенным является мнение, что рожденные в результате изнасилования дети наследуют «плохие» черты отца, на основании допущения, что личность наследуется от мужчин (Мохманн, 2008). Например, дети, зачатые в результате изнасилований во время конфликта в Боснии и Герцеговине, получили название «дети четников» или «боснийские сербы» (Розендал, 2011). В других странах рожденных в результате изнасилования детей называют «детьми дьявола» (Руанда), «детьми позора» (Восточный Тимор), «чудовищными младенцами» (Никарагуа), «детьми ненависти» (Демократическая Республика Конго) или «пылью жизни» («буи дои», Вьетнам). Эти оскорбительные прозвища демонстрируют, как общество воспринимает этих детей, что их часто ассоциируют с врагом (Мохманн, 2008).

В Судане женщин, переживших изнасилование, часто винят в том, что они были изнасилованы, особенно в связи с распространенным мнением, что женщина не может забеременеть в результате нежеланного секса. Женщин и мужчин в Дарфуре воспитывают с убеждением, что изнасилования можно избежать и предотвратить. В большинстве случаев мать ребенка, рожденного в результате изнасилования, больше не может выйти замуж, поскольку невесты должны быть девственницами. Считается, что женщины, пережившие изнасилование, а также их дети опозорили свои семьи, поэтому их в большинстве случаев изгоняют. Даже в обществах, принимающих таких детей, ребенка могут осудить, если он проявит нарушения в поведении, и отвергнуть.

Что необходимо сделать для решения проблемы дискриминации детей войны и их матерей?

Едиственного подхода к этому вопросу быть не может как минимум потому, что «дети войны» — это очень разнообразная по составу группа, как в плане обстоятельств, так и в плане воспитания. Розендал (2011) говорит о том, что в связи с этим крайне важно решать этот вопрос деликатно. И матери, и их дети нуждаются и имеют право на психологическую помощь, чтобы совладать с ситуацией. На практике программы помощи должны позаботиться о том, чтобы и те, и другие получали соответствующую поддержку, а также должны понимать, что нельзя предполагать, что матери захотят или смогут заботиться о своих детях (Мохманн 2008).

Дети изнасилованных матерей: последствия для взаимодействия матери и ребенка

Война и травматический стресс создают серьезные препятствия для родителей, стремящихся защитить своих детей. Согласно некоторым данным травма матери отрицательно влияет на биологическое и физиологическое развитие детей (Йехуда, Блэр, Лабински и Бирер, 2007), а также ранние отношения матери и ребенка (Алмквист и Броберг, 1997, 2003). Проблемы с психическим здоровьем родителей также затрудняют социальное развитие ребенка и повышают риск психических заболеваний, особенно если ребенок живет в условиях насилия и травмы (Юл, 2000).

Теория привязанности также относится к семьям, живущим в таких условиях. Она моделирует поведение ребенка, который учится искать убежище, контролировать страх и возбуждение, выражать эмоции и доверять себе и другим на самых ранних стадиях диадических отношений (Бретертон, 1992). Если ребенок состоит в безопасных отношениях с восприимчивыми и надежными взрослыми, он способен достичь баланса между эмоциональным поиском и сдержанностью. В то же время, дети, которые ищут защиты в себе самих, стремятся избегать риска, а амбивалентные пытаются держаться ближе к взрослым, чтобы обрести ощущение безопасности.

Травмированные родители, со своей стороны, уходят от взаимодействия со своими детьми или чрезмерно их опекают из-за своих собственных страхов.

Концепция «передачи травмы между поколениями» была разработана для характеристики детей, которые реагируют на травмирующий опыт своих родителей, развивая симптомы травмы (Даниэли, 1998). Такие дети не обязательно переживали травмирующие события, травма передается и через их диадические отношения. Страх в глазах матери особенно травмирующе влияет на младенцев, при этом травмированным матерям часто не хватает энергии, они малоэмоциональны и сторонятся отношений. Родители могут находиться в оцепеневшем состоянии, состоянии отрицания или переживать эмоциональное потрясение, а также могут колебаться между рассеянностью и навязчивым диадическим взаимодействием с ребенком (Пунамаки, Кута, эль-Саррадж и Монтгомери, 2006). Если с травмой правильно работать, вызываемые ею фрагментированные эмоции постепенно усваиваются. Поэтому для развития детей очень важно помочь их матерям пережить травмирующие воспоминания.

Матери, пережившие тяжелую травму, чаще оказываются менее чувствительными и компетентными родителями, у них возникают проблемы с развитием привязанности, а также они строят отношения со своими детьми несоответствующим образом, например, будучи слишком вовлеченными или эмоционально недоступными. Дети в тяжело травмированных семьях также часто бывают относительно невосприимчивыми и отдаленными от своих диадических отношений. Матерям, пережившим тяжелую травму, также может быть сложно успокаивать и контролировать эмоции своих детей, что может привести к замедлению их моторно-сенсорного развития, в результате чего у них возникает беспокойство или нарушения сна.

Конкретные советы для работы помощника на терапевтических встречах с матерью

Чтобы избежать пагубных последствий для развития ребенка, важно уделять пристальное внимание тому, как мать описывает своего ребенка. Является ли она чрезмерно вовлеченной и чрезмерно защищающей? Или она отстранена, отдалена, замкнута? Или колеблется между рассеянностью и навязчивым взаимодействием?

Иногда дети действуют как триггеры, даже если они родились не в результате изнасилования. Физическая близость, запахи тела, слезы или крики, гнев или другие сильные эмоции могут напомнить матери о ее насильственном опыте. Необходимо помочь матерям определить такие триггеры и научиться отделять их от травмирующих воспоминаний. Им также необходимо помочь научиться читать выражения их детей без самобичевания или чувства собственной вины, не передавая ребенку свои страхи или пугающие эмоциональные реакции, вызванные другими отношениями.

Для поддержки ребенка, группы детей или матерей можно использовать специальные меры, если ребенок поддается сильному влиянию травмы матери, у него серьезные проблемы с контролем стресса и эмоций, он слишком цепляется за отношения или диадическая привязанность приобретает бессистемную форму.



3. Культурный контекст и понимание травмы

Теоретический подход

В части I и в части II мы обсудили психологические и физические симптомы, которые могут проявлять травмированные люди, а также некоторые способы помощи пострадавшим, чтобы они могли справиться со своими страданиями.

Сейчас мы рассмотрим различные виды отношения к психологической травме, которые можем встретить в разных странах и контекстах по всему миру. Физиологические реакции на травмирующие события всюду одинаковы, но культурные реакции значительно разнятся. Поэтому важно понимать влияние культуры на пострадавших, которым мы хотим помочь, а также осознавать, что наше собственное отношение также влияет на то, что мы чувствуем и думаем.

Почему люди реагируют по-разному в зависимости от «культуры»?

В словаре английского языка «Американское наследие» понятие «культура» определяется следующим образом: «Совокупность схем поведения, предметов искусства, верований, институтов и других результатов работы и мысли человека, выражающихся в социальном взаимодействии, характерных для сообщества или группы населения».

В соответствии с другим определением культура является «комплексной системой приобретенных схем поведения, которые являются характерными для членов общества и не являются результатом биологического наследования» (Хёбель, 1966).

Культура позволяет сопереживающим людям общаться друг с другом, образовывать общины, передавать идеи, ценности и образ жизни через поколения. Она «передает знания и навыки, необходимые обществу для выживания с течением времени». С помощью культуры и ее языка мы «учимся» интерпретировать различные социальные ситуации, в том числе реакции на травмирующие события и методы восстановления после них.

Таким образом, необходимо помнить, что то, что считается здоровым в одном обществе, может восприниматься как нечто приносящее вред в другом. Американская ассоциация психиатров использует понятие, которое получило название «культурально-специфичный синдром» (CBS) (Американская ассоциация психиатров, 1994, новое издание DSM-IV, приложение I). Оно объединяет диагностические категории среди представителей одного народа в отдельных обществах или культурных зонах, целью которых является интерпретация значения определенных повторяемых, систематических или беспокоящих действий и наблюдений (Американская ассоциация психиатров, 1994). Особенностью таких синдромов является то, что их нельзя определить с точки зрения объективных изменений в органах или функциях тела, и то, что в других культурах они отсутствуют. Такие расстройства обычно имеют психологический или религиозный характер.

Термин CBS является спорным, так как он может подразумевать, что «культурально-специфичные синдромы» относятся исключительно к обществам, являющимся объектами этнографических исследований (обычно коренного населения), как будто те («мы»), кто изучают эти общества, не являются носителями культуры (Гуарначча и Пинкей, 2008). Западные общества, конечно, тоже являются носителями культуры. В последнее время ученые все больше склоняются к мысли, что ПТСР и другие стрессовые расстройства значительно отличаются в разных культурах.

Многие исследованные примеры CBS включают в себя диссоциативные или соматические синдромы (согласно западной терминологии), которые часто случаются после получения травм. *Nervios* (нервное возбуждение) в Латинской Америке, *Spell* (сглаз) в южных штатах США, *Zar* (зар) в Северной Африке и *психотические реакции из практики цигун* (Китай) объединяют культуры разных народов. При так называемых *расстройствах одержимости и транса* личность человека заменяется на другую.

Чтобы понять травму, мы должны рассматривать не только различные «интерпретации» травматических реакций, но и то, как понимают и интерпретируют ум и тело в определенных культурных контекстах. На Западе признана дихотомия ума и тела, а во многих других культурах (например, в Азии) ум и тело являются одним целым, и психологические симптомы воспринимаются как соматические реакции. Пострадавшие, которые не могут выразить полученную травму или психологическое напряжение, часто описывают симптомы, используя терминологию, связанную с болью. Соматизация распространена среди пострадавших не из западных стран. Диссоциация также является частым симптомом посттравматических расстройств вне западных обществ, наряду с депрессией, расстройствами настроения и тревогой, с которыми более знакомы на Западе.

В многих странах психическая болезнь подвергается стигматизации или считается слабостью характера. Иногда считается, что психические заболевания передаются по наследству, вследствие чего возникает убеждение, что пострадавшая с симптомами перенесенной травмы подвергает риску весь род. В некоторых странах неорганизованное, деструктивное и невежливое поведение психически больного человека позорит семью. В определенных азиатских культурах считается, что психическое расстройство или болезнь вызваны потерей души или одержимостью злыми или мстительными духами. В буддизме страдание объясняется судьбой (*кармой*), которая является последствием действий, совершенных в прошлой жизни.

Таким образом, при знакомстве с пострадавшими нам необходимо учитывать различные интерпретации или понимания по сути идентичных соматических реакций на травму. При общении с пострадавшими из другого культурного слоя нам следует помнить о собственных культурных предпосылках и ценностях, а также о потенциальных культурально-специфичных синдромах. Это значит, что при наблюдении за поведением пострадавших помощники должны очень четко понимать культурные особенности, чтобы максимально различать обусловленное культурой поведения и патологию. Важным навыком является умение проводить точные и нейтральные наблюдения. Не менее важным является умение тактично расспрашивать пострадавшую о правилах и традициях, принятых в ее культуре, а также об отношениях в семье.

Часто невозможно достаточно подробно узнать о социальной культуре и окружении. Если так случается, помощники могут обратиться к местным жителям за объяснениями и «переводом» их культурных обычаев и «кодов». В такой ситуации необходимо не терять такта, поскольку посредники могут сами быть пострадавшими в результате травм и вновь переживать их, содействуя помощнику.

Некоторые практические аспекты

Большинству помощников из гуманитарных миссий не хватает международного опыта, так как они работают в своей стране и в своей культуре. В общих чертах необходимо обеспечить, чтобы помощники:

- Всегда помнили о культурных факторах интерпретации травмы.
- Отслеживали травматические симптомы у местных жителей, к которым они обращаются.
- Отслеживали собственные реакции.
- Были готовы к возможности повторной или непрямой травматизации, слушая истории пострадавшим, которым они помогают. В таких случаях тренинг будет особенно важен для местных помощников.

Следующие советы могут пригодиться помощникам в исследовании и управлении культурными факторами травмы

- Исследуйте интерпретацию страдания и боли, смерти и жизни в доминантной местной культурной группе.
- Если вы не владеете языком свободно, признайте ограниченность знаний и попросите пострадавшую сообщать, когда вы высказываетесь ненадлежащим образом или поступаете оскорбительно.
- Обращайте внимание на методы общения, используемые в конкретной культуре (зрительный контакт, возможность принятия пищи или напитков во время обсуждения, скорость разговора, язык тела и т.п.).

- Когда пострадавшие рассказывают свои истории, просите их описывать и объяснять свои реакции.
- Спросите у пострадавших, хотели бы они, чтобы члены их семьи присутствовали во время разговоров, или же они хотели бы говорить в присутствии своих духовных наставников.
- Узнайте у пострадавших, хотели бы они посетить культовое здание или выполнить определенные церемонии или ритуалы после переживания кризиса.
- Спросите у пострадавших, какую помощь они хотели бы получить от вас, и честно ответьте, что вы можете сделать, а чего нет.

Среди эффективных межкультурных вмешательств можно выделить следующие: социальные контакты (уменьшают изоляцию), техники расслабления, медитация, ознакомление с психологией кризиса с использованием терминов, принятых в определенной культуре, и обучение техникам, с помощью которых пострадавшие научатся понимать собственные эмоции и повысят самооценку (Сикерт).

Учитывая вышеуказанное, необходимо задавать следующие вопросы

- Что вы называете вашей болезнью? Как она называется?
- Что, по вашему мнению, ее вызвало?
- Почему и когда она началась?
- В чем, по вашему мнению, проявляется болезнь? Как она действует?
- Насколько он серьезна? Вы будете болеть долго или недолго?
- Какое лечение вам следует проходить? На какие основные результаты вы надеетесь или ожидаете от лечения?
- Какие основные проблемы вызвала болезнь?
- Чего вы больше всего боитесь в связи с болезнью?

(Кляйнман, 1989)



4. Навыки общения

(См. [часть II](#) и [Введение](#))

Разговор об общении невозможен без упоминания культуры, поскольку, как указывается в [Главе 3 Части III](#), культура влияет на то, как мы воспринимаем друг друга и интерпретируем отправляемые сообщения. В результате общение между людьми с разным культурным наследием может принять неожиданное направление и часто приводит к недоразумениям.

Особо важную роль могут играть люди, которые знакомы с двумя культурами. Они могут действовать как посредники, переводя и объясняя не только реплики, но и то, как происходит процесс общения между людьми. Например, в некоторых культурах быстро переходят к сути, а в других необходимо подождать, пока между собеседниками установится связь. Культурные «брокеры» могут влиять на ход разговора и обращать внимание на утверждения, которые считаются уместными в одной культуре, но в другой являются оскорбительными. Талантливые культурные посредники также могут помочь определить проблемы таким образом, чтобы они стали понятны обеим сторонам, и найти решения и способы продолжать разговор.

Если для проведения встреч с пострадавшей необходима переводчица, она должна соблюдать определенные правила профессионального поведения. Она должна представиться и описать свою роль в разговоре до начала общения. Она должна понимать, что все сказанное остается конфиденциальным. Она должна переводить только то, что говорят, в полной мере, а не пытаться объяснять и толковать слова на свой манер. Если вы (или пострадавшая) чего-то не поняли, попросите собеседника объяснить, что он имел в виду, а переводчица должна перевести ответ. Она также должна говорить «от первого лица» и не принимать вспомогательную роль.

Культурно значимые фразы и выражения были введены в перечень DSM-IV с целью введения в диагностическую практику более четкого культурного контекста, значимости и репрезентативности. Хотя это был первый шаг в исследовании ценностей в диагностических критериях, во время клинического процесса не следует пренебрегать тщательным исследованием личных и профессиональных ценностей пациента. Американская ассоциация психиатров (2002) рекомендует принимать во внимание пять культурных элементов (см. [Культурные аспекты](#), часть 1, [страница 9](#)). Второй из них относится к модели объяснения болезни пациентом и исследует культурные факторы вне контекста расы и этнической принадлежности. Однако отдельно от других элементов понимание моделей объяснения вряд ли повлияет на качество консультации, оценки или работы на устранение стресса пациента.

Сопереживание и подтверждение

В общении с пострадавшими в результате ГН необходимо сопереживание. Общее определение сопереживания подразумевает следующее: «поставить себя на чье-то место», чтобы представить себе опыт другого человека, понять и почувствовать, что он или она понимает и чувствует. Сопереживание способствует общению. В то же время сопереживание сложно имитировать, и, скорее всего, общение не будет успешным, если собеседник сделает неверные предположения о психологическом состоянии и чувствах пострадавшей. Таким образом, общение между помощником и пострадавшей требует особого, глубокого сочувствия. Чтобы общение состоялось, помощники должны разбираться в особенностях психологического и физического состояния пострадавшей.

Иногда пострадавшей бывает слишком больно или неловко говорить о своих чувствах и мыслях, например, о гневе и ненависти. Она может очень стыдиться этого или бояться непонимания, если эти чувства неприемлемы в данном культурном контексте. Чтобы преодолеть этот страх, помощник может сказать: «Я понимаю, что вы чувствуете и думаете, это естественно, и любой на вашем месте чувствовал бы то же самое», и др. Выход за рамки простого понимания, подтверждение такого рода предполагает более активную форму поддержки, чем простое сопереживание. При этом слова, обозначающие подтверждение, признают только выражение чувств и мыслей, а не возможные действия (реакции), которые могут иметь место в результате этих чувств и мыслей.

Общаясь, необходимо не только говорить, но также слушать и смотреть

Для проверки понимания сказанного пострадавшей можно использовать активное слушание. Для этого повторите то, что, по вашему мнению, вы услышали, чтобы удостовериться в том, что вы все поняли правильно. Однако если слова по-разному используются в разных языках или культурных группах, даже активное слушание не поможет в урегулировании недопонимания. Так что необходимо обращать внимание и на невербальную форму общения. Попросите вашего помощника-местного жителя о совете в отношении культурных различий при невербальном общении. Внимательно прислушивайтесь к словам, используемым пострадавшей для описания ситуации, в которой она находится, или проблемы, и отвечайте ей с помощью ее же слов, а не медицинских или культурно обусловленных терминов. Существует несколько форм слушания. Можно слушать только слова пострадавшей и интерпретировать их; можно слушать ее голос, следить за позой или языком тела, обращать внимание на паузы в разговоре и то, о чем она не говорит. Вы можете слушать пострадавшую с сочувствием и состраданием, но не считайте, что вы знаете, как она себя чувствует. Чтобы показать, что вы ее поняли, повторите то, что она сказала, своими словами и дайте ей возможность поправить вас в случае недопонимания. Убедитесь в том, что ваш язык тела не нивелирует ваши слова. Бесплезно уверять пострадавшую в том, что вам интересен ее рассказ, если ваш язык тела говорит о том, что вам скучно. В лучшем случае такие смешанные сигналы сбьют собеседника с толку. В худшем — вы потеряете доверие человека, или он начнет сомневаться в вашей честности и убеждениях.

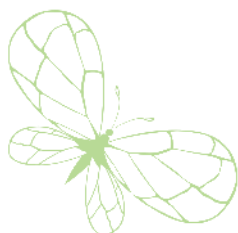
Терпение во время молчания

Когда пострадавшая с трудом пытается что-то объяснить, важно терпение. Эмоции могут затмить все мысли пострадавшей, расстроить ее и помешать разговору. Помощники должны дать пострадавшей время, чтобы совладать с эмоциями, привести в порядок мысли или решить, озвучивать ли определенную мысль.

Применимость прав человека

Применение подхода, основанного на правах человека, может оказаться дополнительным инструментом для помощника. Он поможет вам и пострадавшей обратить внимание на право говорить, на консультацию, участие, молчание, конфиденциальность, подачу заявления и получение возмещения и общее уважительное и достойное отношение.

Конфиденциальность имеет большое значение с точки зрения создания обстановки, безопасной для проведения встреч между помощником и пострадавшей. Сложно, а иногда и невозможно делиться или доверительно общаться с человеком, если нет уверенности в том, что разговор останется между вами. Право хранить молчание также важно, особенно учитывая то, что отношения между помощником и пострадавшей часто неправильно толкуются как иерархические. Пострадавшей может казаться, что она обязана рассказывать помощнику все. Ей необходимо объяснить, что это не так.



5. Помощь помощникам

(См. разделы «Хороший помощник» и «Повторное обращение к хорошему помощнику» в части II стр. 34-35 и 74–75)

При работе с людьми, получившими серьезные травмы, стоит уделить особое внимание реакциям помощников. Помощники также подвергаются риску.

- **Вторичная травматизация.** Иногда у помощников возникают такие же симптомы, как и у людей, с которыми они работают. Они могут чувствовать перевозбуждение, потребность в уединении и отдалении; после историй или присутствия во время травматических переживаний пострадавших их часто преследуют навязчивые образы и ночные кошмары. Даже одна история может привести к появлению навязчивых образов.
- **Викарная травматизация.** По мере того как помощники сталкиваются с человеческими страданиями, у них могут развиваться определенные черты. Их мировоззрение может стать циничным и пессимистическим. Это может привести к недооценке своих сил и сил других или утрате веры в возможность изменений, они могут стать безразличными. Со временем некоторые помощники могут почувствовать изменение собственной личности.
- **Усталость от сострадания.** Это состояние напоминает викарную травматизацию, но оно также может достигать специалистов, чья работа связана с помощью, которые часто сталкиваются с травмированными людьми, но работают и с другими случаями. Оно описывает форму «выгорания», что, помимо изменения когнитивных установок, заставляет людей чувствовать себя опустошенными и потерявшими мотивацию, деморализованными, скучающими и отчаявшимися, что вызывает проблемы со сном и иногда соматические расстройства, а также злоупотребление психоактивными веществами.

Во всех вышеописанных случаях помощники чувствуют, что их личные проблемы, потребности и благополучие, а также круг общения не заслуживают внимания, что их собственные риски и опасности несущественны. Такое отношение вызывает серьезные последствия. Такой человек больше не может делиться эмоциональными ресурсами с окружающими, качество его работы может падать, могут ухудшиться отношения в семье и с окружающими, сам человек может чувствовать себя несчастным и психологически нестабильным.

Советы

При появлении симптомов вторичной травматизации техники, используемые для помощи пострадавшим (такие как упражнения на стабилизацию, советы по улучшению сна и т.д.), во многих случаях станут эффективными и для самих помощников. Помощникам необходимо понимать важность собственных потребностей и реакций, а также отслеживать, что является триггерами для них, и менять их.

В случаях викарной травматизации и усталости от сострадания необходимо обратить внимание на дополнительные факторы.

- Наиболее подверженные риску обычно те, кто ставит чрезвычайно высокие стандарты, испытывает сложности в определении границ и предъявляет себе нереалистичные требования. Им необходимо помочь понять, что они не могут сделать все сразу, что они не являются незаменимыми и что они не могут нести ответственность за все, что происходит. Им необходимо научиться делегировать или изменять рабочую нагрузку, брать отпуск и находить время для отдыха и расслабления, доверительно общаться с друзьями и разрешать себе планировать проведение времени с ними и с семьей, правильно питаться, регулярно заниматься физическими упражнениями и организовывать надежную поддержку и наблюдение за собственной работой.
- Викарная травматизация и усталость от сострадания наиболее часто встречаются в организациях с высокими требованиями к работникам, в которых отсутствует эффективная регуляция и управление рабочей нагрузкой, а также в организациях, в которых работают отдельно от коллег и не получают обратной связи от коллег. Рабочая обстановка должна обеспечивать обратную связь и поддержку, постоянное наблюдение и возможность учиться новому.

Если вы нанимаете переводчицу, следует также позаботиться о ее благополучии. Даже опытный профессиональный переводчик может не совладать с эмоциями после историй, которые услышит. Редко, но все же бывают случаи, когда переводчики не могут скрыть свои эмоции. Помощники могут попытаться поддержать пострадавшую и переводчика, признав, что им тоже тяжело выслушивать ужасные истории несправедливого обращения с пострадавшей.

(См. дополнительную информацию на [стр. 21.](#))

При работе с лицами, пережившими травму и ГН, важно осознавать возможные последствия заместительной травматизации (иногда называемой вторичной травмой или усталостью от сострадания). Последствия косвенной травматизации легче заметить у других, чем у себя. Если вы работаете в команде и обнаруживаете подобные симптомы у своего коллеги, сядьте и поговорите о том, что можно сделать, чтобы облегчить ситуацию. Ниже приведены тревожные признаки вторичной травматизации:

- Разочарование в идеалах.
- Цинизм.
- Чувство недооцененности или преданности организацией.
- Упадок духа.
- Преувеличение своей важности и миссии.
- Героическое, но безрассудное поведение.
- Пренебрежение собственной безопасностью и физическими потребностями (работа без перерывов, недосып и т.д.)
- Недоверие к коллегам и руководителям.
- Антисоциальное поведение.
- Чрезмерная усталость.
- Неспособность концентрироваться.
- Симптомы недомоганий и болезней.
- Проблемы со сном.
- Неэффективность.
- Злоупотребление табаком, алкоголем или наркотиками.

Несколько простых советов о том, как подготовиться и реагировать в случае появления подобных тревожных сигналов:

- Признайте, что ваши реакции нормальные и неизбежные.
- Сознательно постарайтесь расслабиться.
- Поговорите с кем-то, с кем вам комфортно.
- Выражайте свои чувства невербально: рисуйте карандашами и красками, играйте на музыкальных инструментах, молитесь.
- Прислушивайтесь к тому, что близкие вам люди говорят и думают по поводу того, что они вам рассказывают.
- Берегите себя.
- Делайте упражнения или занимайтесь йогой.
- Прогуляйтесь по сельской местности.
- Выполняйте упражнения на заземление.
- См. Навыки преодоления BASIC-Ph ([стр. 130.](#))



6. СВЯЗЬ С ОБЩЕСТВОМ

(См. разделы «Подготовка к возвращению к обществу» и «Подготовка пострадавшей к воссоединению с семьей и кругом общения» в части II на [страницах 110-111](#) и на [страницах 112-113](#)).

Вмешательства необходимо проводить не только на уровне человека, но и на уровне общества. В примечаниях к семинару рассматривались различные формы поддержки, которую помощники могут оказать лицам, пострадавшим от насилия и утрат. Мы также подчеркивали важность понимания ситуации, в которую возвращаются женщины. Основной проблемой является создание культуры поддержки и уважения в обществе.

Как взаимодействовать с обществом.

Привлечение духовных наставников, мужчин и т.п.

Джудит Герман (1992) утверждала, что помощник должен помнить, что восстановление происходит только в контексте отношений. Его нельзя достичь в изоляции. Важно вовлекать общество в процесс исцеления пострадавшей.

В большинстве сообществ первой реакцией на изнасилование является стигматизация, отвержение и изоляция изнасилованной женщины. Это усложняет и отягощает ее страдание, а также становится препятствием к восстановлению. Помощники должны попытаться поговорить с лидерами общины (духовными наставниками, политическими лидерами, военными, другими специалистами) и объяснить им, что изнасилование в любом случае является недопустимым преступлением и что пострадавшие имеют право на помощь и поддержку (Герман, 1992).

Также важно обсудить неравные отношения между женщинами и мужчинами с точки зрения силы, так как они часто являются основной причиной насилия. Во многих сообществах насилие или угроза насилия со стороны мужчин является демонстрацией превосходства над женщинами. В таких обсуждениях, скорее всего, поможет обращение внимания на установленные принципы прав человека, которые гласят, что в соответствии с международным правом все люди с рождения равны и имеют одинаковые основные права. Обсудите эти вопросы с общественными лидерами, подчеркнув, что хотя женщины обычно и являются непосредственными пострадавшими в результате гендерного насилия, его последствия чувствуются не только пострадавшей, но и всем обществом.

- Гендерное насилие угрожает институту семьи. Дети получают эмоциональную травму, став свидетелями избиения матерей и сестер. Полные семьи могут распадаться, обрекая женщин, которые ведут хозяйство, на борьбу с еще большей бедностью и социальной дискриминацией.
- Психологические «раны», полученные в результате насилия, часто мешают людям устанавливать здоровые и полноценные отношения в будущем. Пережившие гендерное насилие могут переносить свое разочарование и боль на детей и окружающих, тем самым распространяя и усиливая эффект насилия. Дети могут начать думать, что насилие является альтернативой или законным способом разрешения конфликтов и общения (Правозащитники, 2010).

Таким образом и другими способами насилие умножается и закрепляется.

Узнайте мнение членов общины о случившемся. Предоставьте им соответствующую информацию о травме и возможных реакциях на нее. Скажите, что их поддержка очень важна для восстановления пострадавшей. Если членов семьи и общины нельзя мобилизовать, необходимо создать новые сети поддержки для пострадавших. При объяснении ГН может понадобиться разъяснение ценностей и принципов прав человека (Правозащитники, 2010).

Когда медицинские работники сообщают общинам об изнасиловании, им необходимо определить подход к обсуждению. Важно помнить, что молчание позволяет людям, совершающим такие преступления, как изнасилование, действовать без критики или риска для самих себя. Оно позволяет им наносить ущерб и терроризировать отдельных людей и все общество.

При разговоре о ГН правильно будет проводить контекстуальный анализ. Какова общая ситуация, сложившаяся в обществе? Анализ может рассматривать вопросы бедности, уязвимости, отношений полов, а также более широкий слой политической и экономической ситуации в стране. В результате анализа важно предоставить обществу информацию, которая окажется нужной и ценной. В ходе подготовки анализа фиксируйте характер и распространенность ГН, а также реакцию на него местных жителей всех слоев общества, принимая во внимание личности преступников и общепризнанные нормы права. Анализ должен учитывать незащищенность мужчин и мальчиков в такой же мере, как женщин и девочек. Учитывайте роли и вклады:

- национальной правовой системы, регулирующей проблемы ГН (включая международные обязательства и национальные законы), а также реакцию на них со стороны судебной власти и полиции;
- международных партнеров по развитию, работающих в сфере ГН, включая многосторонние и двухсторонние институты, а также международные общественные организации; Фонда ООН в области народонаселения, ответственного за вопросы, связанные с ГН, в рамках организаций ООН;
- местных организаций, занимающихся вопросами ГН, включая организации по защите прав человека, общества по защите прав женщин и общественные организации. Если таковые имеются, общества правовой защиты женщин являются надежным источником информации.

Опыт показывает, что потенциал местных организаций и, в частности, местных организаций по защите прав женщин не используется в полном объеме. Местные организации и сети разбираются в местной специфике, имеют доступ к контактным данным и ресурсам, недоступным международным организациям, и доступны местному населению. Если обратиться к ним на начальном этапе, они могут помочь иностранным организациям надлежащим образом адаптировать программы под местные условия (Херстад, 2009).

Важно также помнить несколько общих правил.

- Определите, обеспечивают ли существующие в обществе системы и процедуры достаточную основу и отправные точки для расширения программ по предотвращению и борьбе с ГН.
- Найдите подходящий, приемлемый с точки зрения культуры способ представления информации.
- Для эффективного применения программа по предотвращению и борьбе с ГН должна выполняться открыто и заслужить доверие общества. Насколько это возможно, ее необходимо вести совместно с местными лидерами и при поддержке общины.
- Безнаказанность преступников в области ГН является важным фактором для продолжения ГН. Необходимо публично подтвердить, что общество не терпит безнаказанности. Лидеры и высокопоставленные чиновники должны определять стандарт приемлемого поведения, а также убежденно отстаивать мнение о том, что общество в целом выиграет, если прекратится насилие.

Семья и близкие люди

Поддержка семьи и близких является очень важной для пострадавших в результате насилия на сексуальной почве. Если есть такая возможность, сначала поговорите с семьей, друзьями и другими членами круга общения пострадавшей – любым человеком, которому пострадавшая доверяет и с которым идет на контакт. Семья пострадавшей особенно нуждается в информации и советах. Узнайте мнение семьи и близких пострадавшей о случившемся. Предоставьте им соответствующую информацию о травме и возможных реакциях на нее. Скажите, что их поддержка очень важна для восстановления пострадавшей. Если найти или мобилизовать членов семьи или близких невозможно, попытайтесь создать новые сети поддержки между самими пострадавшими.

Некоторые исследования показали, что одним из самых надежных способов устранения гендерного насилия является привлечение целых общин к признанию существования этой проблемы, принятию мер по ее решению и работе по его предотвращению. Для эффективной работы необходимо, чтобы общественные круги объединили все отклики в обществе, привлекая членов всех секторов общества: семьи, деловые компании, правозащитные организации и гражданское общество, официальных представителей полиции, службы пожарной охраны и медицинских учреждений, такие социальные службы, как социальное обеспечение, службы занятости, государственный жилой фонд и медицинское обслуживание, представителей образования, СМИ, официальных представителей органов власти на уровне штата/провинции и местном/муниципальном уровне. Общественное вмешательство должно нести четкое сообщение о том, что такое гендерное насилие, какие формы оно принимает, почему оно является неправомерным и как его предотвратить. (Правозащитники, 2010.)

Желательно создать женские группы поддержки или группы поддержки, специально созданные для переживших сексуальное насилие и их семей.



7. Возврат к общественной жизни

(См. разделы «Подготовка к возвращению к обществу» и «Подготовка пострадавшей к воссоединению с семьей и кругом общения» в части II на [страницах 110-111](#) и на [страницах 112-113](#)).

Некоторые проблемы возникают тогда, когда пострадавшие хотят вернуться в свои общины и семьи. В первую очередь многие не могут сделать это, поскольку собственные мужья или семьи отвергли их или существует риск насильственного отношения, или потому что их родственники исчезли или были вынуждены покинуть свои дома во время конфликта. Пережившим насилие женщинам может не хватать ресурсов для самостоятельного выживания. Среди других проблем также вопросы о том, как вернуть женщинам уверенность по возвращении, как заботиться об их детях и как оценить риски, с которыми они встречаются.

Помощник может почувствовать разочарование, когда после восстановления в медицинском центре женщина решает вернуться к насильственным отношениям и окружению, в котором ее, скорее всего, изнасилуют снова. Помощники могут чувствовать, что их работа с пострадавшей пропала даром, и теперь придется снова волноваться о ее безопасности и безопасности ее детей. На самом деле нельзя критиковать или каким-либо иным способом подвергать сомнениям решения пострадавшей. Часто выход из ситуации насилия требует много времени, и важно, чтобы женщины в зоне риска принимали решения самостоятельно в своих интересах и чувствовали себя ответственными. Роль помощника состоит в том, чтобы помочь им в этом.

Если женщина не может вернуться домой к своей семье или общине, помочь ей найти способ зарабатывать на жизнь всегда сложно. Пережившие насилие женщины остро нуждаются в возможностях трудоустройства, а также в навыках. По возможности организации должны сотрудничать для предоставления пострадавшим пакетов социальной помощи и поддержки, которые помогут им зарабатывать на жизнь за пределами медицинских центров.

Как подготовить пострадавшую к жизни в ее старой общине или в новой?

Обсудите с ней, как она может мобилизовать круг поддержки. Предлагайте пострадавшим высказать словами их цели и надежды на будущее. Помогите определить их личные сильные стороны и поговорите о том, как они могут использовать их в достижении своих целей.

Не устанавливайте цели для пострадавших на основании вашего понимания того, как будет «лучше». Обсудите возможность существования хороших альтернатив и поговорите о том, насколько важны даже малые шаги. Помогите пострадавшей поверить, что она может вернуть себе контроль над собственной жизнью.

Помогите пострадавшей осознать, что важно заботиться о собственной безопасности. Проведите анализ рисков. Будет ли она в безопасности, когда вернется домой? Если возможно, привлечите местные организации, предоставляющие медицинские консультации, убежище или другие услуги, которые помогут пострадавшим переехать, поселиться в новом месте и завести друзей. Проявите внимание к страхам пострадавшей. Помогите ей предвидеть опасности и составить план для обеспечения ее безопасности.



8. Заявление об изнасиловании

(См. «Стабилизация и защита пострадавшей, которая хочет подать заявление о произошедшем» и «Защита пострадавшей после сообщения о случившемся с ней» в части II на [страницах 100–101](#) и на [страницах 102–105](#)).

Этот раздел рассматривает проблемы, возникающие тогда, когда пострадавшая решает подать уведомление о нарушениях и преступлениях против нее, в том числе подав жалобу в полицию. Внимание в нем сосредоточено на рисках и вариантах для пострадавшей.

В таких случаях сначала необходимо решить, добьется ли женщина защиты своих прав или подвергнется риску, если сообщит свою историю официальному лицу, подаст жалобу или заявление или даст показания. Далее необходимо обратить внимание на проблему предоставления доказательств. Возможно, придется пройти экспертизу и диагностические процедуры, чтобы подтвердить и описать следы истязаний или иных форм жестокого обращения, а также подтвердить психические и физические признаки, которые могут служить доказательствами в судебных процессах или иных формах расследований. Важно помнить, что в контексте подачи заявления возникает множество проблем и что принципиально важно отделять подачу заявления от предоставления помощи и ухода.

В контексте прав человека подача жалобы или заявления о нарушениях является приоритетом. С этой точки зрения подобные действия необходимо поощрять. Однако также важно обеспечить помощь и уход вне зависимости от подачи заявления. Помощь и подача заявления — это разные виды деятельности и смешивать их не следует. Таким образом, помощники могут сыграть важные роли в обсуждении вопроса о том, должна ли пострадавшая уведомить о случившемся или нет, а также помочь ей подготовиться, если она решит сделать это. Ранее мы уже перечислили некоторые ключевые пункты в отношении подготовки, информирования и поддержки до и после того, как пострадавшая уведомляет о случившемся, в части II (см. «Защита пострадавшей после сообщения о случившемся с ней» на [страницах 102–105](#)). Изложенный ниже совет продолжает эту дискуссию.

Слушать и помогать или уведомлять и документировать

Мы уже описывали и обсуждали способы налаживания контакта с женщинами, пережившими серьезную травму, например, изнасилование или иные серьезные нарушения прав.

В связи с этим важно создать атмосферу доверия, даже если доверие поначалу будет ограниченным. Для достижения этого помощнику необходимо:

- выражать уважение к женщине, о которой идет речь;
- охотно и внимательно выслушивать ее;
- давать ей время и позволять хранить молчание;
- сохранять дистанцию, позволяя пострадавшей решать как и что рассказывать;
- убедиться, что ситуация максимально безопасна для женщины;
- уважать конфиденциальность;
- четко дать понять, что цель разговора — поддержать женщину;
- подчеркнуть, что задание помощника заключается исключительно в предоставлении помощи, поддержки и совета.

В ходе первого разговора (разговоров) могут возникнуть некоторые альтернативы:

- Женщине может потребоваться психологическая помощь.
- Она может захотеть обратиться к медицинскому специалисту или психологу/психиатру за заключением.
- Ей может потребоваться направление к специалисту для лечения.

- Она может захотеть подать заявление о нарушении ее прав в органы власти (или какое-либо соответствующее учреждение).
- Она может захотеть документально зафиксировать свои повреждения для дальнейшего заявления о случившемся с ней.
- Она может захотеть получить психологическую и медицинскую помощь, но не захотеть уведомлять о случившемся.

Все эти варианты представляют различные альтернативы. Первоочередная обязанность психосоциального помощника — позаботиться о непосредственных потребностях и желаниях женщины и обеспечить последующую оценку состояния и лечение.

Уведомление и документирование

Документирование, уведомление и подача обвинительных заявлений об истязаниях или жестоком обращении, а также иных серьезных нарушениях прав человека являются ключевыми элементами мер предотвращения и наказания нарушений прав человека. Это важные пункты. В случае их отсутствия органы власти и судебные учреждения не смогут привлечь нарушителей к ответственности за их преступления.

Тем не менее, уведомление и подача жалоб в органы власти или иные учреждения, а также документальное подтверждение следов жестокого обращения не зависят от предоставления помощи и ухода, и заниматься ими следует отдельно.

Помощник должен с огромной осторожностью поднимать вопрос подачи заявления. Если травмированная женщина решит воспользоваться этим вариантом, помощник должен направить ее к определенному человеку, обладающему соответствующими полномочиями и компетенцией для предоставления поддержки в этой сфере. Помощник должен четко отделить себя от этой конкретной работы. В ходе тренинга мы обращали внимание на то, что помощники женщины-бабочки отделяли себя от подобной деятельности.

В то же время для помощника может быть уместно предоставить определенные формы помощи пострадавшей, решившей уведомить о своем случае соответствующий судебный или следственный орган (см. ниже).

Два пути

После серьезного нарушения прав человека можно выбрать одну из двух стратегий. Первый подход четко отделяет следственные процедуры от процедур ухода. Второй отделяет следственные процедуры от предоставления ухода, но признает, что некоторые виды медицинской информации можно предоставить следственным и судебным процессам при условии, что пострадавшая согласна на их разглашение и они должным образом задокументированы. Оба подхода похожи, но соединять их не стоит, лучше рассматривать их отдельно.

Первый подход: стратегия четкого разделения.

- Пострадавшие имеют право на помощь и поддержку.
- Получаемая ими помощь и поддержка формально и полностью отделена от уведомления.
- Право на получение медицинской и психологической поддержки и лечения также отделено от заявления и никаким образом с ним не связано.
- Помощь и поддержка не должны зависеть или каким-либо образом быть связанными с подачей заявления или уголовным преследованием.
- У пострадавших есть право хранить молчание. Они имеют полное право решать, сообщать ли и о своих историях и обсуждать их, выдвигать обвинения против нарушителей их прав или не предпринимать никаких шагов в отношении нарушения или нарушителей.

Второй подход: стратегия разделения, позволяющая разглашать определенную информацию в особых условиях.

- Женщина, пожелавшая уведомить о нарушении своих прав или прав ее близких, имеет право получить рекомендации на счет того, куда ей обратиться или с кем побеседовать.
- В частности, у нее есть право получить информацию о том, какие органы власти и учреждения уполномочены принимать заявления о нарушении.

- В компетенцию психологов, социальных и медицинских работников не входит документирование заявлений о нарушении в рамках судебных процессов или иных расследований, они также не могут принимать такие заявления.
- Если женщина решается на подачу заявления о преступлении против нее, медицинские записи и записи психолога могут послужить в качестве дополнительных доказательств, если женщина это разрешит.
- Помощники и медицинские работники могут уведомлять должностных лиц, которые расследуют обвинение в преступлении, об условиях передачи последним медицинских записей и данных судебной экспертизы.
- Женщина, которая хочет подать заявление о преступлении, должна помнить о юридических требованиях, связанных с подачей заявления о преступлении и выдвижением обвинения.
- Психологи и медицинские работники должны соблюдать протокол при документировании заявлений о пытках и жестоком обращении.

Какой бы подход не использовался, специалисты, предоставляющие психологические, социальные и медицинские услуги пострадавшим, должны четко разграничивать свою работу и работу по подаче заявления о нарушении и сбору доказательств для судебного дела или расследования. Работа в сфере медицины и в сфере права и защиты прав человека — это разные области.

Понимая это, помощник не должен инициировать подачу заявления или выдвижение обвинений, а также не должен предлагать пострадавшей подавать заявление о преступлении. Он может предоставить пострадавшей информацию о доступных вариантах действий и организациях, которые предоставят ей подробную информацию о них. В соответствии с текущими руководствами, медицинские работники, которые фиксируют случаи пыток, не обязательно должны являться теми же работниками, которые предоставляют первую помощь и поддержку после инцидента. Им, конечно, необходимо действовать в этических рамках, но их основным заданием является лишь документирование, а не помощь. Специалисты разных областей должны работать скоординированно, дополняя работу друг друга, но при этом придерживаться своих полномочий.

Для помощников

Когда поднимается вопрос о подаче обвинительных заявлений о преступлении, помощник должен:

- Понимать дальнейшие действия и знать, где можно зарегистрировать заявление о правонарушении.
- Найти информацию, если он не обладает ею.
- Рассказать женщине о юридических и других требованиях, связанных с подачей заявления.
- Не подавать никакого заявления в качестве медицинского, социального работника или психолога.
- Предоставить документацию о состоянии здоровья заявителя должностным лицам, ведущим дело, по запросу, после получения разрешения заявителя.
- Предоставлять любую информацию в строго объективном виде.
- Предоставить краткую информацию женщине, желающей подать заявление, для принятия взвешенного решения. При необходимости убедиться в том, что она понимает возможные риски (непрофессиональное или оскорбительное поведение сотрудников полиции, возможность подкупа работников суда, возможность неправильного освещения события в средствах массовой информации, возможность получения угроз или запугивания соучастниками преступления и пр.).
- Предоставить женщине информацию для обращения к должностным лицам, которым она сможет рассказать свою историю, но подчеркнуть, что должностные лица не могут выступать в качестве помощников.
- Сопровождать или помогать пострадавшей составить заявление о преступлении, но только в случае, если она сама об этом попросит.
- Принять во внимание тот факт, что пострадавшая, которая подает заявление, окажется в ситуации сильного стресса и, возможно, не сможет совладать со стрессом или отвечать на вопросы.

- По возможности предоставить женщине, которая хочет подать заявление, информацию о значении, цели и последствиях подачи заявления.
- Посоветовать женщине, подающей заявление, обратиться за информацией и описанием процесса к должностным лицам, которым она сообщает о преступлении.
- Подготовить пострадавшую, подающую заявление, к трезвой оценке возможного результата. Судебные процессы очень обременительны и не дают гарантии, что ее дело дойдет до судебного заседания и что она выиграет его.
- Следует предупредить женщину, что подача заявления может создать серьезные проблемы, что официальные лица не всегда выступают в качестве помощников и могут быть нечестными, что судебная система может оказаться некомпетентной и даже коррумпированной. Если это так, помогите пострадавшей принять наилучшее решение из доступных.
- Посоветуйте женщине узнать о возможностях получения возмещения и компенсации в ходе подготовки заявления. Это важный фактор.
- Все люди, занятые в этой области, должны понимать, что международные законы могут отличаться друг от друга, понимать разные применимые механизмы и стандарты подачи заявления, защиты и расследования случаев нарушения прав человека. Важным принципом международного права является привлечение преступников к ответственности. Для этого важно помнить о различных правилах и стандартах. В разделе «Дополнительная литература» можно найти более подробную информацию о правилах подачи заявлений и вопросах, на которые необходимо обратить внимание.



9. Примеры ролевых игр

В этом разделе приводятся примеры ролевых игр. Следует выбрать роль помощника или пострадавшей. Используйте полученные навыки и знания. Ситуация может принять неожиданный оборот. Если так случится, продолжайте играть свою роль. Это является хорошим упражнением, которое научит общаться и реагировать на реакции и язык тела пострадавшей.

Если вы надеваете шарф, обозначающий, что вы играете роль Пострадавшей, не забывайте снимать его при смене ролей или после окончания игры. Всегда переключайтесь со своей роли до того, как начать играть другую роль, или по окончании занятия.

Пример ролевой игры 1. Первая встреча Помощницы и Пострадавшей: начало истории о женщине-бабочке

Помощник. Добро пожаловать, меня зовут Кэти. Входите, пожалуйста. Рада с вами познакомиться. Как вас зовут?

Пострадавшая. Меня зовут Дженни.

Пом.: Добро пожаловать! Сегодня наша первая встреча. Я рада, что вы решили прийти.

Постр.: Я чувствую себя ужасно, мне очень грустно.

Пом.: Сразу должна сказать: вы сами решаете, о чем говорить. Я уважаю ваше право не говорить о том, о чем вы не хотите говорить. Где вы хотели бы сесть?

Постр.: Гм, я не знаю.

Пом.: Вот так хорошо? Вам удобно?

Постр.: Нет, вы слишком близко, вы можете отодвинуться?

Пом.: А так?

Постр.: Да.

Пом.: Я вижу, вы чувствуете себя неуютно.

Постр.: Спасибо...

Пом.: Я уважаю вас и ваше личное пространство.

Постр.: Вы не знаете, что со мной случилось.

Пом.: Я знаю, что все позади, вам не обязательно об этом говорить. Вы и только вы решаете, о чем говорить. О, вы немного подвинули ноги. Вы чувствуете землю под ногами?

Постр.: Нет...

Пом.: Когда нас одолевают негативные эмоции, очень важно чувствовать землю под ногами. Это наш «якорь» в комнате.

Вы сейчас со мной, в безопасности, в комнате, где ничего вам не угрожает.

Постр.: Я боюсь. (Смотрит на дверь.)

Пом.: Сюда нельзя заходить. На двери висит табличка с надписью, что комната занята. Так что всем придется подождать снаружи. Все, что вы скажете, останется между нами. Я поддержу вас. Мы не будем говорить о случившемся в деталях, от этого вам только станет хуже. Поймите, что я не буду заставлять вас говорить об этом, если вы этого не хотите.

У меня есть вопрос, который я хочу вам задать. Можно?

- Постр.: (Одобрительно кивает...)
- Пом.: Вам больно в данный момент (я имею в виду тело)? Мне кажется, вы расстроены. Может, вы испытываете чувства, которых не понимаете, с которыми хотите совладать?
- Постр.: Мне холодно. И чувствую я себя ужасно.
- Пом.: Мне жаль это слышать. Я хотела бы рассказать вам одну историю. Возможно, она поможет вам понять некоторые эмоции, которые вы испытываете. Можно? Вы можете слушать, а если почувствуете, что эмоции вас переполняют, вы можете в любой момент прервать мой рассказ. Вам также поможет ощущение земли под ногами, можете использовать этот метод.
- Постр.: Да, ног я не чувствую.
- Пом.: Когда вы ставите ноги на землю, чувствуете какие-то изменения? Потопайте немного, вот так, когда почувствуете, что ноги онемели. Помогло? Ноги уже не такие онемевшие?
- Постр.: Да, уже немного лучше.

Пример ролевой игры 3. Успокаивание пострадавшей после срабатывания триггеров

- Пом.: С возвращением. Я рада, что вы решили вернуться снова.
- Постр.: Да, привет. (Выглядит грустной и отстраненной.)
- Пом.: Присаживайтесь. Я закрою дверь, хорошо?
- Постр.: Да.
- Пом.: Итак, это наша третья встреча. Как у вас дела? Как вы себя чувствуете сегодня?
- Постр.: Я не знаю. Я плохо себя чувствую.
- Пом.: Хотите воды?
- Постр.: Нет, спасибо. (Молчит, взгляд отсутствующий.)
- Пом.: Как я уже говорила вам, в мой кабинет приходит много людей, прошедших через тяжелые испытания. Во многих случаях их воспоминания об этом опыте мучительны и вызывают печаль. Иногда им трудно перестать думать об этом или найти время на размышления.
- Постр.: Да, я понимаю.
- Пом.: Вы помните, мы говорили об окне терпимости?
- Постр.: Я не очень хорошо помню.
- Пом.: Это был рисунок, который помогает нам увидеть, находимся ли мы в пределах окна толерантности или вне его. Когда человек испытывает печаль, ему не хватает энергии и у него много негативных мыслей, он, возможно, находится ниже окна толерантности. А когда человек очень взволнован, не находит покоя, все время движется и не испытывает приятных ощущений в собственном теле, мы можем сказать, что он находится выше окна толерантности. Если вы посмотрите на этот рисунок, может быть вы сможете показать мне, на каком уровне по отношению к окну толерантности вы сегодня, по-вашему, находитесь? Не хотели бы попробовать?
- Постр.: Да, я могу попробовать

- Пом.: Вот окно толерантности. Не могли бы вы показать мне на этой картинке, где, по-вашему, вы сегодня?
- Постр.: Я не знаю, трудно сказать... но я думаю, я здесь.
- Пом.: Хорошо. Это хорошо, что вы чувствуете, что вы сегодня на этом уровне. Помните, мы говорили, что каждый день этого процесса будет другим, и в некоторые дни, как сегодня, вы можете почувствовать, что вы здесь, а, в другие дни вы почувствуете, что находитесь на других уровнях. Все в порядке, это динамический процесс, и это нормально, быть иногда выше, а иногда ниже окна. Наша цель заключается в том, чтобы вы почувствовали, что находитесь в пределах окна большую часть времени и способны вернуться в пределы окна, когда чувствуете, что возбуждены или подавлены. Для этого я хотела бы показать вам несколько упражнений на заземление. Эти упражнения могут помочь вам находиться «здесь и сейчас», в том, что мы называем «настоящим моментом». Вы хотели бы попробовать сделать одно из таких упражнений?
- Постр.: Да, хотела бы.
- Пом.: Тогда я дам вам несколько инструкций, а вы попытаетесь им следовать. Хорошо?
- Постр.: Хорошо.
- Пом.: Устраивайтесь поудобнее на стуле, поставьте ноги на пол, а затем следуйте моим инструкциям.
Посмотрите вокруг и назовите три вещи, которые вы видите.
- Посмотрите на что-то (объект, цвет и т. д.).
 - Скажите себе, что вы видите.
- Назовите три вещи, которые вы слышите.
- Слушайте звук (музыка, голоса, другие звуки).
 - Скажите себе, что вы слышите.
- Назовите три вещи, к которым вы можете прикоснуться.
- Коснитесь чего-нибудь (разные текстуры, разные объекты).
 - Скажите себе, к чему вы прикасаетесь.
- Теперь наблюдайте за своим состоянием.
После этого упражнения чувствуете ли вы лучше или хуже, что присутствуете в этой комнате?
- Постр.: Я лучше чувствую, что я здесь.
- Пом.: Вы чувствуете себя более спокойной или более энергичной?
- Постр.: Я чувствую больше энергии и лучше чувствую, что я здесь.
- Пом.: Это упражнение помогает нам лучше почувствовать свое присутствие «здесь и сейчас», вернуться в пределы окна толерантности, когда мы находимся ниже окна. Спасибо, что попробовали это упражнение вместе со мной.

Пример ролевой игры 6. Помощница встречается с Пострадавшей, которая хочет подать заявление о произошедшем

- Пом.: С возвращением! Я рада, что вы решили вернуться.
- Постр.: Да, я решила прийти, потому что я думала...
- Пом.: Хорошо. Я вижу, вы немного взволнованы и обеспокоены.
- Постр.: Да, я хочу подать заявление о произошедшем. Не хочу, чтобы эти мужчины оставались безнаказанными.
- Пом.: Рада слышать, что вы готовы к такому шагу. Хочу, чтобы вы знали, что я поддержу вас, какое бы решение вы не приняли. Но, все-таки, нам нужно обсудить некоторые вопросы.
- Постр.: У меня тоже есть вопросы. Что делать, если меня накроют эмоции при разговоре с адвокатом?
- Пом.: Это один из вопросов, которые мы должны обсудить. Часто, когда с человеком случается страшное, разговор об этом может спровоцировать много триггеров. Предлагаю поупражняться в нескольких техниках заземления, которые можно использовать, если вы начнете терять контроль над эмоциями. Также порепетируем стоп-сигнал, который можно использовать, когда вам понадобится перерыв.
- Постр.: Звучит неплохо.
- Пом.: Мы также поговорим о ваших ожиданиях от дальнейшей процедуры после подачи заявления. Судебные разбирательства часто бывают длительными, а иногда преступник даже не несет наказание.
- Постр.: Я тоже об этом слышала, но все-таки мне кажется, что я приняла правильное решение. Так я по меньшей мере смогу спасти других женщин от своей участи. Но вы не могли бы меня сопровождать?
- Пом.: Я помогу вам при подаче заявления, но нам следует найти хорошего адвоката, который будет представлять вас, если дело дойдет до суда...

10. Дальнейшие шаги

Вы можете расширить информацию о тренинге и узнать больше о том, как можно применить эти навыки в повседневной работе.

- Изучите руководство на предмет примеров, которые понадобятся вам в работе.
- В группе вы можете получить поддержку, заботу и поделиться мыслями.
- До завершения занятий выберите одного или двух человек из группы, ответственных за проведение мероприятий и координацию поддержки членов группы. После этого укажите их имена на сайте HHRI.
- Попробуйте найти и сотрудничать с людьми в вашем регионе, которые могут предоставить ресурсы. К ним можно будет обратиться за советом или информацией.
- При необходимости посетите сайт HHRI для получения рекомендаций.

Контактное лицо HHRI

Элизабет Нг Лангдал

Информация о здравоохранении и правах человека

Ул. Киркегата, 5

0153 Осло

Норвегия

Email: post@hhri.org

Веб-сайт: www.hhri.org

Если вы желаете получить копии этого руководства, напишите нам по адресу: post@hhri.org

Напишите на наш электронный адрес для получения обратной связи или предложений по улучшению настоящего руководства.





Приложения

1. Об участниках

Библиографические примечания о команде, составившей Руководство.

2. Упражнения на заземление

Инструкции для выполнения десяти упражнений на заземление, в том числе упражнений, описанных в тренинге.

3. Ссылки и дополнительная литература

4. Иллюстративный материал

1. Качества хорошего помощника в вашем обществе и контексте.
2. Женщина-бабочка сначала — работоспособная и здоровая.
3. Женщина-бабочка непосредственно после травмы.
4. Женщина-бабочка переживает триггеры и вспышки прошлого спустя некоторое время после травмы.
5. Женщина-бабочка постепенно исцеляется.
6. Качества хорошего помощника (II).

5. Анкета для участников после прохождения тренинга

Типовая анкета.

Приложение 1.

Об участниках

Нора Свеаасс. Психолог-клиницист и доцент кафедры психологии Университета Осло, Нора Свеаасс возглавляет проект Информации о здравоохранении и правах человека, а также до 2013 года была членом Комитета ООН против пыток. Она уже много лет работает с пострадавшими в результате травм и принудительной миграции в Социально-психологическом центре для беженцев при университете Осло и в настоящее время возглавляет исследовательский проект по вопросам правосудия в переходный период.

Дорис Дрюс — специалист по вопросам диагностики и лечения психических заболеваний, которая уже много лет работает с клиентами, которые пережили серьёзные травмы. Помимо работы в качестве психиатра и преподавания в настоящее время возглавляет отделение неотложной помощи в большой психиатрической амбулаторной клинике недалеко от Осло.

Катинка Сальвесен — психолог-клиницист, работает с травматологическими пациентами в клинике Modum Bad в Осло. Опытный тренер, проводила подготовку помощников, работающих с пережившими сексуальное насилие в Конго. Выпускница по специальности «Художественная и экспрессивная психотерапия», читает лекции в Региональном центре по вопросам схематизации и диагностирования, подготовки и специализации, травм отношений и обработки.

Анника Вит — актриса, специалист по художественной и экспрессивной психотерапии, докторант в области сенсомоторной психотерапии, лечения травм по методу десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ). Руководит проектами и даёт консультации пациентам с диссоциативным расстройством личности, а также работает с пережившими травму пациентами в клинике Modum Bad в Осло.

Сольвейг Даль — психиатр, одна из основателей служб для переживших изнасилование в отделении неотложной помощи в Осло. Её докторская диссертация посвящена теме изнасилования как опасности для здоровья. Была специальным советником по проектам «Помощь норвежского народа женщинам» во время войны на Балканах с 1993 г. по 1995 г. и координатором по вопросам психического здоровья в рамках программы реабилитации жертв войны Всемирной организации здравоохранения в 1995–1996 гг. Работала с травмированными беженцами в Норвегии при Социально-психологическом центре для беженцев в Университете Осло.

Хелен Кристи — психолог-клиницист и специальный советник в Региональном центре по вопросам психического здоровья детей и подростков «Восток и Юг» (R-BUP). На протяжении многих лет работала с детьми-беженцами в Норвегии и детьми в зонах военных действий по вопросам травмы, сексуального домогательства в отношении детей и последствий сексуальных домогательств в отношении детей, проявляющихся в зрелом возрасте.

Джозефин Ларсон имеет степень магистра в области психологии. Особое внимание в её исследованиях уделяется культуре и социальной психологии, особенно в поликультурных обществах.

Элизабет Нг Лангдал — исполнительный директор проекта «Информация о здравоохранении и правах человека». Получила диплом магистра социально-экономической географии и бакалавра теории массовых коммуникаций Университета Осло.



Приложение 2. Упражнения на заземление

В этом разделе собраны вместе упражнения на заземление, упоминаемые во время тренинга, чтобы вам было легче их найти и использовать.

№ 1. Заземление тела	44-45
№ 2. Объятия	68-69
№ 3. Последовательное снятие мышечного напряжения	74-75
№ 4. Обеспечение безопасного места	80-81
№ 5. Переориентация на настоящее	86-87
№ 6. “Объятие-замок”	88-89
№ 7. Ощущение веса своего тела.	90-91
№ 8. Выпрямление спины	92-93
№ 9. Дыхание по квадрату	160
№ 10. Подсчёт вдохов	160

Заземление является важным терапевтическим подходом для работы с расстройством психической деятельности или непроизвольным прокручиванием в памяти произошедшего, а также уменьшения симптомов тревоги и паники. Важно практиковать эти упражнения снова и снова до тех пор, пока навык не станет автоматическим, даже в моменты стресса. Цель заземления заключается в том, чтобы вернуть в настоящее пострадавшую из любого травматического момента, который она вспоминает.

1. Заземление тела (10-15 минут)

Источник: Эдмунд Якобсон, 1974 г. *Поэтапная релаксация* Чикаго, The University of Chicago Press, Midway Reprint.

Это упражнение поможет пострадавшей успокоиться после перевозбуждения и достичь более сбалансированного эмоционального состояния. Его также можно использовать, чтобы сосредоточить внимание пострадавшей, пребывающей в состоянии оцепенения.

Сядьте на стул. Почувствуйте, как ваши ноги касаются земли. Топните левой ногой по земле, затем правой. Делайте это медленно – левой, правой, левой. Повторите это упражнение несколько раз. Почувствуйте, как ваши бедра и ягодицы прикасаются к сиденью стула (5 секунд). Обратите внимание, чувствуются ли ваши ноги и ягодицы лучше или хуже, чем когда вы начали фокусировать внимание на ваших ногах. Теперь сосредоточьтесь на позвоночнике. Почувствуйте позвоночник как среднюю линию. Медленно растягивайте позвоночник. Обратите внимание, влияет ли это на ваше дыхание (10 секунд). Переключите внимание на свои ладони и руки. Сложите ладони вместе. Сделайте это так, чтобы чувствовать себя комфортно. Сожмите ладони вместе и почувствуйте свою силу и температуру. Расслабьтесь и замрите, потом снова сожмите ладони. Расслабьтесь и опустите руки. Теперь переключите внимание на глаза. Осмотрите комнату. Найдите что-то, что говорит вам, что вы находитесь здесь. Напомните себе, что вы находитесь здесь, сейчас и в безопасности. Обратите внимание, как это упражнение влияет на ваше дыхание, ощущение настоящего, настроение и вашу силу.

2. Объятия (5-8 минут)

Это упражнение усиливает и закрепляет положительные эмоции и сообщения. Оно является частью лечения травм по методу десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ). Метод использует билатеральную физическую стимуляцию (в данном случае постукивание пальцами), которая в сочетании с положительными проговариваемыми сообщениями считается углубляющей и закрепляющей позитивные эмоции. Предложение также можно произносить тихо.

Положите правую ладонь на левое плечо. Положите левую ладонь на правое плечо. Выберите фразу, которая придаст вам сил. Например: «Я достаточно хороший помощник». Произнесите эту фразу вслух и хлопните сначала правой рукой по левому плечу, потом левой — по правому. Чередуйте похлопывания.

Сделайте всего десять хлопков, по пять с каждой стороны, каждый раз повторяя предложения вслух.

3. Последовательное снятие мышечного напряжения (15 минут)

Это упражнение успокаивает взволнованную пострадавшую.

Когда вы встревожены, ваше тело напрягается. Это может вызвать болевые ощущение в плечах, шее или спине, а также в челюсти, руках или ногах. Чтобы научиться постепенно сбрасывать это напряжение, начните с сознательного напряжения и расслабления конкретных групп мышц. Сосредоточьтесь на разнице ощущений между состоянием напряжения и расслабления мышц.

Задействуйте разные части тела: голову, лицо, шею, плечи, спину, живот, ягодицы, руки, кисти, ноги или ступни. Усильте напряжение и оставайтесь в таком состоянии в течение 5 секунд, затем расслабьтесь и оставайтесь в таком состоянии в течение 10 секунд. Определите подходящий для вас темп. По десять раз усиливайте напряжение и расслабляйте каждую группу мышц, делая небольшую паузу между ними.

- Начните, сосредоточившись на своих кистях. Сожмите ладонь в кулак, держите его 5 секунд, расслабьте руку на 10 секунд. Обратите внимание на разницу между состоянием напряжения и расслабления. Повторите еще раз.
- Переключитесь на руки. Подтяните предплечья к плечам. Почувствуйте напряжение в верхней части рук. Удерживайте положение 5 секунд, расслабьтесь на 10. Обратите внимание на разницу, повторите еще раз.
- Вытяните руку и зафиксируйте локоть. Почувствуйте напряжение в трицепсах. Удерживайте положение 5 секунд, расслабьтесь на 10. Обратите внимание на разницу. Повторите. Когда руки расслаблены, положите их на колени.
- Сосредоточьтесь на своём лице. Напрягите лоб, поднимите брови. Обратите внимание на напряжение. Удерживайте положение 5 секунд, расслабьтесь на 10. Обратите внимание на разницу. Повторите.
- Напрягите челюсть. Сохраняйте это состояние. Расслабьтесь. Повторите.
- Сосредоточьтесь на мышцах шеи. Наклоните шею так, чтобы ваш подбородок касался груди. Поверните голову медленно влево, а затем обратно к центру. Запрокиньте голову назад, после чего поверните её обратно к центру, затем вправо и снова к центру. Повторяйте движения медленно, поскольку эта область часто сильно напряжена.
- Сосредоточьтесь на своих плечах. Поднимите их. Удерживайте в таком положении и обратите внимание на напряжение. Расслабьтесь. Обратите внимание на разницу. Повторите.
- Сосредоточьтесь на своих лопатках. Отведите их назад. Усильте напряжение. Расслабьтесь. Обратите внимание на разницу и повторите.
- В положении сидя выпрямите спину, удерживая ее в максимально вертикальном положении. Сохраняйте напряжение в мышцах и расслабляйте их, обратите внимание на разницу. Повторите.
- Напрягите ягодицы. Оставайтесь в таком состоянии в течение 5 секунд, а затем расслабьтесь. Обратите внимание на разницу, повторите.
- Задержите дыхание. Втяните живот, напрягите его и расслабьтесь. Обратите внимание на разницу, повторите.
- Сосредоточьтесь на своих ногах. Вытяните их, почувствуйте напряжение в бедрах. Удерживайте это положение, затем расслабьтесь.
- Снова выпрямите ноги. В этот раз потяните пальцы стопы к себе. Обратите внимание на напряжение в задней части ног и чувство расслабления, когда вы их расслабите. Повторите.
- Сосредоточьтесь на пальцах ног, потяните их максимально вниз. Почувствуйте напряжение и расслабьтесь.
- Прислушайтесь к своему телу. Чувствуется ли до сих пор напряжение в какой-либо части тела? Повторите упражнение для этой части тела.
- Представьте, что чувство расслабления распространяется по всему вашему телу. Ваше тело ощущает тепло, становится немного тяжелее, расслабленнее.

4. Обеспечение безопасного места (10–12 минут)

Это упражнение помогает пострадавшим в состоянии оцепенения, которые чувствуют себя онемевшими и застывшими.

Встаньте в удобное положение, ступни стоят на земле. Почувствуйте и расслабьте тело, голову, лицо, руки, позвоночник, живот, ягодицы, бедра, ноги. Вы можете закрыть глаза во время выполнения упражнения или держать их открытыми. Внимательно слушайте голос Инструктора.

- Подумайте о месте, где в прошлом вы чувствовали себя спокойно, уверенно и в безопасности. Оно может быть на улице, дома или где-то в другом месте. Это может быть место, где вы бывали один или несколько раз, о котором слышали, которое видели в фильме или рисовали в своём воображении. Вы можете быть там одни или с кем-то. Это место может быть уединенным, незнакомым другим людям, где никто не сможет найти вас без вашего разрешения. Или же вы можете решить пригласить туда кого-то.

Место должно подходить вам и отвечать вашим требованиям. Вы можете постоянно воссоздавать или изменять его. Это место удобное и оснащено всеми нужными вам вещами. В нем есть все для вашего удобства. Это место подходит вам.

В нем отключаются любые стрессовые стимулы.

- Представьте себе это место. Представьте, что вы там. Не спешите, дайте себе время прочувствовать это место: цвета, формы, запахи и звуки. Представьте, какое там солнце, почувствуйте ветер и температуру. Понаблюдайте за тем, что вы чувствуете, стоя, сидя или лежа в этом месте, что ощущает в нем кожа и тело.
- Что ощущает ваше тело, когда все в безопасности и все в порядке? В этом безопасном месте вы можете видеть, слышать, обонять и чувствовать все, что создает ощущение безопасности. Может, вам захочется снять обувь и пройтись босиком по траве или по песку.
- Вы можете возвращаться в это место, когда хотите и так часто, как вы хотите. Даже мысли о нем сделают вас спокойнее и увереннее.
- Оставайтесь в этом месте еще на пять секунд. Затем подготовьтесь вернуться в эту комнату, откройте глаза, потянитесь и сделайте то, что вам нужно, чтобы вернуться в настоящее.

5. Переориентация на настоящее (10 минут)

Это упражнение разработано для помощи пострадавшим в состоянии оцепенения, которые чувствуют себя онемевшими и застывшими.

Разбейтесь по парам и сядьте. Кто-то один из пары играет роль помощника, а другой — пострадавшую. Помощник должен помогать Пострадавшей в использовании её органов чувств, чтобы полностью прочувствовать текущий момент и безопасную обстановку. Говорите по очереди.

Оглянитесь и назовите 3 вещи, которые вы видите.

- Посмотрите на что-то (предмет, цвет и т.д.).
- Проговорите про себя то, что вы видите.

Назовите 3 звука, которые вы слышите.

- Прислушайтесь к звуку (музыке, голосам, другим звукам).
- Проговорите про себя, что вы слышите.

Назовите 3 вещи, которых вы касаетесь.

- Прикоснитесь к чему-то (разным текстурам, разным объектам).
- Проговорите про себя, к чему вы прикасаетесь.

Теперь обратите внимание на свое психологическое состояние.

- После выполнения упражнения вы более четко ощущаете, что находитесь в комнате, или менее четко?
- Вы чувствуете себя спокойнее или бодрее?

6. «Объятие-замок» (5 минут)

Это упражнение успокаивает взволнованных пострадавших. Оно также может помочь оцепеневшим пострадавшим сосредоточиться на настоящем.

Скрестите руки перед собой и прижмите их к груди. Правой рукой возьмитесь за левое плечо.левой рукой возьмитесь за правое плечо. Немного сожмите руки и потяните плечи к груди. Постоите так некоторое время. Подумайте о том, сколько должны продлиться такие «объятия» в этот конкретный момент. Удерживайте напряжение, а затем опустите руки. После этого снова ненадолго сожмите и снова отпустите.

Постоите так некоторое время.

7. Ощущение веса своего тела (5 минут)

Это упражнение помогает пострадавшим, чувствующим себя оцепеневшими или онемевшими, сосредоточиться на настоящем.

Оно активизирует мышцы туловища и ног, что позволяет ощутить физическую структуру. Когда мы переполнены эмоциями, состояние наших мышц часто меняется от крайнего напряжения до бессилия. Оно изменяется от состояние активной защиты (бей или беги) до покорности, при этом мышцы расслабляются больше, чем обычно (гипотония). Когда мы чувствуем свою силу и тело, нам проще справиться с чувствами. Нам лучше удается справиться со своими переживаниями и контролировать ощущение разрушения (потрясения).

Почувствуйте, как ваши ноги касаются земли. Замрите на пять секунд.

- Почувствуйте тяжесть ваших ног. Оставайтесь в этом положении в течение пяти секунд.
- Попробуйте осторожно и медленно потопать ногами: левой, правой, левой, правой, левой, правой. Почувствуйте, как ваши ягодицы и бедра касаются сиденья стула. Оставайтесь в этом положении в течение пяти секунд.
- Почувствуйте, как ваша спина касается спинки стула.
- Оставайтесь в этом положении, пока не поймете, что ощущаете какие-то изменения.

8. Выпрямление спины (15 минут)

Это упражнение поможет пострадавшей лучше понять, что «состояние тела» зависит от «психологического состояния».

Позвоночник нас поддерживает. Мы можем реагировать на опасность, ссутулившись, что влияет на нашу осанку. Держа осанку, мы придаем себе силы и возможность более эффективно справиться с эмоциями и реакциями. Мы становимся себе надежной опорой и восстанавливаем связь с резервами тела.

- Согните спину, опустите плечи к груди. Обратите внимание на то, что вы при этом чувствуете. Оставайтесь на некоторое время в этой позе. Как она влияет на дыхание? Сделайте еще одну паузу. Обратите внимание на свои ощущения и настроение. Оставайтесь на некоторое время в этой позе. Обратите внимание на своё тело. Оставайтесь на некоторое время в этой позе. Обратите внимание на свои мысли. Теперь скажите: «Я счастлива!» Скажите снова: «Я счастлива!» Вы чувствуете себя счастливыми? Вам хочется сказать, что вы счастливы?
- Теперь медленно распрямите спину до комфортного положения. Меняйте положение, пока позвоночник не выпрямится в естественную линию. Обратите внимание на то, как вы чувствуете себя сейчас. Обратите внимание на своё дыхание. Замрите на пять секунд. Обратите внимание на свои ощущения и настроение. Оставайтесь на некоторое время в этой позе. Обратите внимание на своё тело. Оставайтесь на некоторое время в этой позе. Обратите внимание на свои мысли. Оставайтесь на некоторое время в этой позе. Теперь скажите: «Мне грустно!» Повторите несколько раз. «Мне грустно!» Вам грустно? Вам хочется сказать, что вам грустно?



9. Дыхание по квадрату (4 минуты)

Сядьте удобно. Опустите плечи.

- Посмотрите на квадратную форму или представьте её, закрыв глаза.
- Вдохните, считая до 4. Поднимите глаза вверх по левой стороне квадрата.
- Задержите дыхание, считая до 4. Пробежите глазами вдоль по верхней части квадрата.
- Выдохните, считая до 4. Опустите глаза вниз по правой стороне квадрата.
- Задержите дыхание, считая до 4. Пробежитесь глазами по верхней части квадрата.

Повторите 4 раза.

10. Подсчёт выдохов (4 минуты)

Сядьте в удобное положение, выпрямив спину и наклонив голову слегка вперёд. Прикройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов.

- Чтобы начать упражнение, произнесите про себя «один» при выдохе.
- Во время следующего выдоха произнесите «два» и далее до «пяти».
- Затем начните новый цикл, произнеся «один» во время следующего выдоха.

Повторите 5 раз.

Никогда не считайте больше пяти раз и делайте это только во время выдоха. Вы поймёте, что отвлеклись, досчитав до восьми, двенадцати и так далее.



Приложение 3.

Ссылки и дополнительная литература

Ссылки

- Активисты движения за права человека (2010 г.). *Остановить насилие над женщинами*. Доступ по ссылке: <http://www.stopvaw.org/857f98cc-507d-45e9-a374-515d0655e820>.
- Алмквист К. и Броберг А. Г. (1997 г.). Тишина и выживание – работа со стратегиями отрицания в семьях травмированных детей дошкольного возраста. *Журнал детской психотерапии*, 23 (3), с. 417–435.
- Американская ассоциация психиатров (1994 г.). *Руководство по диагностике и статистическому учёту психических расстройств* 4 изд., Вашингтон, округ Колумбия (DSM-IV). Подробнее о DSM-V см. Вашингтон, округ Колумбия: Издание американской психиатрии. Доступ по ссылке: <http://www.dsm5.org/Documents/Understanding%20ICD%2002-21-14%20FINAL.pdf>.
- Издание американской психиатрии (2002 г.). *Культурологическая оценка в клинической психиатрии*.
- Базиле К. К. и Зальцман Л. Е. (2009 г.). *Обзор случаев сексуального насилия: единые определения и рекомендуемые элементы данных*. Атланта, штат Джорджия: Национальный центр профилактики и контроля травматизма, Центры по контролю заболеваемости. Доступ по ссылке: http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/sv_surveillance_definitions-2009-a.pdf. Аннан К. (1999 г.). <http://www.un.org/News/Press/docs/1999/19990308.sgsm6919.html>.
- Бертсен К. (2005 г.). Секретариат движения за предоставление убежища. *Роль помощника – работа в области защиты и поддержки женщин, переживших насилие, и их детей*. Доступ по ссылке: <http://www.krisesenter.com/pressemeldinger/TheRoleOfTheHelper.pdf>.
- Бретертон И. (1992 г.). Происхождение теории привязанности: Джон Боулби и Мэри Эйнсворт. *Психология развития*, т. 28(5), сентябрь 1992 г., с. 759-775.
- Карпенгер Р. Ч. (2007 г.). *Порожденные войной: защита детей жертв сексуального насилия в зонах конфликтов*. Блумфилд: Kumarian Press, Inc.
- Кристи Х. и Воктор Т. (2000 г.). *Styrk sterke sider*. Осло: Kommuneforlaget.
- Даль С. (1993 г.). *Изнасилование — опасность для здоровья*. Осло: Scandinavian University Press.
- Даниэли Й. (ред.) (1998 г.). *Международный справочник по вопросам последствий травмы для нескольких поколений*. Нью-Йорк: Plenum.
- Дикштейн Б. Д., Сувак М., Литц Б. Т. и Адлер А.Б. (2010 г.). Гетерогенность в процессе посттравматического стрессового расстройства: траектории симптоматологии. *Журнал о травматическом стрессе*, 23(3), с. 331–339.
- Фанфлик П. (2007 г.). *Реакции пострадавших на нападение с целью изнасилования: нелогичные или просто адаптивные?* Серия специальных тем. Американский институт исследований в сфере прокуратуры. Доступ по ссылке: http://www.ndaa.org/pdf/pub_victim_responses_sexual_assault.pdf.
- Рабочая группа по вопросам сфер ответственности в случае гендерного насилия (СОТ НГП или GBV AoR, 2010 г.). *Справочник по совместным действиям в случае гендерного насилия*. Доступ по ссылке: <http://gbvaor.net/wp-content/uploads/sites/3/2012/10/Handbook-for-Coordinating-Gender-based-Violence-in-Humanitarian-Settings-GBV-AoR-2010-ENGLISH.pdf>.

Рабочая группа по вопросам сфер ответственности в случае гендерного насилия (СОТ НГП или GBV AoR; 2010 г.). Правила и нормы сбора, анализа и сообщения информации о сексуальном насилии. *Справочник по совместным действиям в случае гендерного насилия*. Доступ по ссылке: <http://gbvaor.net/wp-content/uploads/sites/3/2012/10/Handbook-for-Coordinating-Gender-based-Violence-in-Humanitarian-Settings-GBV-AoR-2010-ENGLISH.pdf>.

Гуарначча и Пинкей (2008 г.). Определенные культурой диагнозы и их отношение к аффективному расстройству. В С. Лу и М. Сайатович (ред.) *Вопросы этнокультурного многообразия при диагностике, лечении и исследовании расстройств настроения*. Oxford University Press, с. 32–53.

Доступ по ссылке: <http://ukcatalogue.oup.com/product/9780195308181.do>.

Информация о здравоохранении и правах человека (HHRI).

Доступ по ссылке: www.hhri.org.

Герман Дж. Л. (1992 г.). *Травмы и восстановление. Последствия насилия – от бытового насилия до политического террора*. Нью-Йорк, НИ: Basic Books.

Херстад Б. (2009 г.). *Мобилизация религиозных общин в ответ на гендерно мотивированное насилие и ВИЧ: учебное пособие*. Вашингтон, округ Колумбия: Futures Group, Проект по вопросам политики в области здравоохранения, Целевое задание 1. Агентство США по международному развитию.

Доступ по ссылке: http://www.healthpolicyinitiative.com/Publications/Documents/1020_1_FBO_GBV_Training_Manual_FINAL_1_27_10_acc.pdf.

Хобел Е.А. (1966 г.). *Антропология: изучение человека*. McGraw-Hill.

Хольцман К. Г. (1996 г.). Консультирование взрослых женщин, переживших изнасилование: вопросы расы, этнического происхождения и класса. *Женщины и терапия*, том 19, выпуск 2, Haworth Press Inc. Опубликовано в Интернете: 24 сентября 2010 г.

Доступ по ссылке: http://www.tandfonline.com/loi/wwat20?open=19#vol_19.

МКБ-10 (Международная классификация болезней ВОЗ).

Доступ по ссылке: <http://www.who.int/classifications/icd/en/>.

Межучрежденческий постоянный комитет (МПК) (2005 г.). *Рекомендации относительно вмешательств в случаях насилия по гендерному принципу в условиях предоставления гуманитарной помощи, уделяющие особое внимание предотвращению и реагированию на насилие на сексуальной почве в чрезвычайных ситуациях*.

Доступ по ссылке: <http://www.unhcr.org/453492294.pdf>.

Межучрежденческий постоянный комитет (МПК) (2008 г.). *Психическое здоровье и психосоциальная поддержка в условиях чрезвычайных ситуаций*. Контрольный список для использования в сфере деятельности. Женева: Межучрежденческий постоянный комитет.

Доступ по ссылке: http://www.who.int/mental_health/emergencies/IASC_guidelines.pdf.

Якобсон Э. (1974 г.). *Прогрессирующая релаксация* Чикаго, The University of Chicago Press, Midway Reprint.

Кляйнман А. (1989 г.). *Рассказы о болезнях: страдание, исцеление и условия человеческого существования*. Нью-Йорк: Basic Books.

Лахад С. (1993 г.). Отыскивая ресурсы для совладания со стрессом по истории в шести частях – модель «BASIC PH». В *психологии в школе и общине в мирное время и во время чрезвычайной ситуации*. Тель-Авив: Levinson-Hadar, с. 55–70.

Мохман И.С. (2008 г.). Дети, рожденные в результате войны. *Ревиста Обец*, 2, с. 53–61.

Доступ по ссылке: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2798944.pdf>.

Норвежский совет по делам беженцев (НСБ, 2008 г.). *Инструментарий для управления лагерями. Предотвращение и реагирование на гендерное насилие*.

Доступ по ссылке: http://www.nrc.no/arch/_img/9295458.pdf.

- УВКПЧ (2004 г.). *Стамбульский протокол: руководство по эффективному расследованию и документированию пыток и других жестоких, бесчеловечных или унижающих достоинство видов обращения или наказания*. Управление Верховного комиссара Организации Объединенных Наций по правам человека, 2001 год.
- Доступ по ссылке: <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/training8Rev1en.pdf>. Пунамаки Р. Л., Кута С., эль-Саррадж Е. и Монтгомери Э. (2006 г.). Психологическое расстройство и ресурсы среди детей и родителей, подвергшихся травмирующим событиям. *Международный журнал поведенческого развития*, 30(5), с. 385–397.
- Розендал М. (2011 г.). *Невидимые: почему НПО в Федерации Боснии и Герцеговины не включают детей, родившихся в результате изнасилований во время войны, в свои программы и проекты*. Магистерская работа, Утрехтский университет.
- Доступ по ссылке: <http://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/208285/Thesis%20CS%26HR%20Madelon%20Roosendaal.pdf?sequence=1>.
- Шапиро Ф. (1989 г.). Эффективность процедуры десенсибилизации с помощью движений глазных яблок при лечении травматических воспоминаний. *Журнал о травматическом стрессе*, 2, с. 199–223.
- Сикерт К. *Культурная концепция травмы и критического реагирования*. Национальная ассоциация школьных психологов (НАШПГ, онлайн).
- Доступ по ссылке: http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/neat_cultural.aspx.
- Справочник по проекту «Сфера» (2011 г.). *Издание справочника 2011 г. Что нового?*
- Доступ по ссылке: <http://www.sphereproject.org/silo/files/what-is-new-in-the-sphere-handbook-2011-edition-v2.pdf>.
- Программа коррекции травмы. *Изнасилование: реакции пострадавшей — характер нападений с целью изнасилования*. Граждане, помогающие гражданам в кризисных ситуациях.
- Доступ по ссылке: http://tiporangecounty.org/pdfs/tRape_Reactions_of_the_Victim.pdf.
- Ван дер Веле Дж. и Вит А. (2011 г.). «Женщина-бабочка»: руководство для женщин, живущих тяжелой жизнью. Альтернативы насилию, Осло, Норвегия. Sommerfuglkvinnens forlag.
- Доступ по ссылке: <http://no.linkedin.com/pub/judith-van-der-weele/23/a28/611>.
- Вальстрём М. (2012 г.). *Прекращение изнасилований как тактики ведения войны*. The World Post.
- Доступ по ссылке: http://www.huffingtonpost.com/margot-wallstrom/ending-rape-as-a-war-tact_b_1630165.html.
- ВОЗ (2004 г.). *Клинические протоколы лечения жертв изнасилования для использования в отношении беженцев и внутренне перемещенных лиц*.
- Доступ по ссылке: http://www.hrc.org/resources/Clinical_Management_2005_rev.pdf.
- ВОЗ (2010 г.). *Международная классификация болезней (МКБ-10)*.
- Доступ по ссылке: <http://www.who.int/classifications/icd/en/>.
- ВОЗ (2012 г.). *Психическое здоровье и психосоциальная поддержка в случае гендерного насилия, связанного с конфликтом: принципы и мероприятия*. ЮНИСЕФ, ВОЗ, Фонд ООН в области народонаселения (ЮНФПА) от инициативы ООН.
- Доступ по ссылке: http://www.unicef.org/protection/files/Summary_EN_.pdf.
- Йехуда Р., Блэр В., Лабински Э. и Бирер Л.М. (2007 г.). Влияние посттравматического стрессового расстройства родителей на реакцию кортизола при введении дексаметазона взрослым потомкам. *Американский журнал психиатрии*, 164(1), с. 163–6.
- Доступ по ссылке: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17202561>.
- Йюксель С., Чиндогу Д. и Сезгин У. (2012 г.). Тело женщины, сексуальность и права человека. В М. Дудли, Д. Силов и Ф. Гейл (ред.). *Психическое здоровье и права человека: концепция, примеры и мужество*. Oxford University Press, с. 440–447. Oxford medicine online.
- Доступ по ссылке: <http://oxfordmedicine.com/view/10.1093/med/9780199213962.001.0001/med-9780199213962-chapter-023>.
- Юл В. (2000 г.). От «погромов» до «этнической чистки»: удовлетворение потребностей детей, пострадавших в результате войны. *Журнал детской психологии и психиатрии*, 41, с. 695–702.

Дополнительная литература

(Обратите внимание, что эти страницы размещены в Интернете и могут изменяться.)

Гендерное насилие и здоровье

Гендерное насилие и ВИЧ – программный справочник для интеграции программ предотвращения и реагирования на гендерное насилие согласно Чрезвычайному плану Президента США для оказания помощи в связи со СПИДом.
Доступ по ссылке: http://www.aidstar-one.com/sites/default/files/AIDSTAR-One_GBV_Guidance.pdf.

Гендерное насилие является и причиной, и следствием ВИЧ-инфекции. В данном справочнике объясняется возможная эффективность включения вопросов гендерного насилия в ВИЧ-программы, а также предлагается отправная точка для объединения этих проблем.

Международная федерация планирования семьи. *Удовлетворение потребностей сексуального и репродуктивного здоровья и права пострадавших от гендерного насилия. Рекомендуемая учебная программа для специалистов сферы здравоохранения.*
Доступ по ссылке: <http://www.wfpak.org/pdfs/GBV-RH/TrainingManual/GBVModulefinal.pdf>.

Международная федерация планирования семьи работает в 172 странах с целью предоставить наиболее уязвимым женщинам, мужчинам и молодежи доступ к услугам и программам спасения жизни, а также возможность жить достойной жизнью.

Насилие над женщинами: последствия для репродуктивного здоровья. Outlook, том 20, номер 1, 2001 г.
Доступ по ссылке: http://www.path.org/publications/files/EOL20_1_.pdf.

В этой статье рассматриваются последствия насилия над женщинами для репродуктивного здоровья. В ней приводятся примеры исследований и успешных программ, а также рассматривается, как сектор здравоохранения может сыграть активную роль в профилактике и лечении в случаях насилия над женщинами.

ВОЗ, УВКБ, ЮНФПА (2004 г.). *Клиническое лечение жертв изнасилования: разработка протоколов для использования в случаях с беженцами и перемещенными лицами.* Женева.
Доступ по ссылке: http://www.rhrc.org/resources/Clinical_Management_2005_rev.pdf.

Привлечение мужчин

Привлечение мужчин и мальчиков к мерам по предотвращению гендерного насилия и проблем с репродуктивным здоровьем в условиях реагирования на конфликты и чрезвычайные ситуации – модуль семинара.
Доступ по ссылке: http://www.rhrc.org/resources/Conflict%20Manual_CARE_for%20web.pdf.

В этом модуле обсуждаются способы привлечения мужчин и мальчиков к мерам по предотвращению гендерного насилия и повышения осведомленности о положительных последствиях таких действия. Он рассчитан на формирование навыков у сотрудников, работающих с этими вопросами, во время конфликтов и чрезвычайных ситуаций.

Мобилизация мужчин на практике. Вызов сексуальному и гендерному насилию в условиях общественных институтов.
Доступ по ссылке: <https://www.unfpa.org/public/home/publications/pid/10046>.

Эта программа призвана вдохновить и направить тех, кто желает увеличить количество мужчин, участвующих в мероприятиях по борьбе с сексуальным и гендерным насилием. Она изучает отношения и поведение личности, а также отношения и поведение, поддерживаемые социальными, политическими и экономическими структурами.

Руле М. (2003 г.). *Программы отцовства и бытовое насилие.* Центры по вопросам отцовства, семьи и общественной политики.
Доступ по ссылке: http://www.cffpp.org/publications/TA_Fthd_DomViol.pdf.

Гендерное равенство в условиях гуманитарных кризисов

Межучрежденческий постоянный комитет (2006 г.). *Женщины, девочки, мальчики и мужчины: разные потребности — равные возможности.*

Доступ по ссылке: <http://www.unhcr.org/50f91c999.html>.

Это руководство предлагает практические рекомендации по реагированию на гендерные проблемы в условиях гуманитарных кризисов. В нём изложены основные принципы, определения и основа для понимания половой принадлежности и гендерного равенства. Оно объясняет, почему понятие половой принадлежности имеет решающее значение в кризисных ситуациях.

Норвежский совет по делам беженцев (НСБ, 2008 г.). *Предотвращение и реагирование на гендерное насилие.* В документе «Инструментарий для управления лагерями», глава 10. Доступ по ссылке: http://cmtoolkit.org/media/transfer/doc/chapter_10.pdf.

Общение

Справочник по навыкам общения.

Доступ по ссылке: http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm_manual/comm_manual_toc.html.

Справочник по навыкам общения в случаях гендерного насилия является совместным проектом Международной организации по охране здоровья семьи, Консорциума по вопросам репродуктивного здоровья в конфликтных ситуациях и Международного комитета спасения. Справочник включает план подготовки, перечень материалов, подробную учебную программу и раздаточные материалы.

Дети

Международный комитет спасения и ЮНИСЕФ (2011 г.). *Продвижение в сфере: забота о детях, переживших сексуальное насилие, в условиях оказания гуманитарной помощи. Обзор перспективных практик по улучшению ведения больных, психосоциальных интервенций и мероприятий в сфере психического здоровья, клинического ухода за детьми, пережившими сексуальное насилие.*

Доступ по ссылке: http://www.unicef.org/pacificislands/IRC_CCSGuide_FullGuide_lowres.pdf.

Международный комитет спасения и ЮНИСЕФ (2012 г.). *Уход за детьми — жертвами сексуального насилия — руководящие принципы для организаций, оказывающих медицинские и социально-психологические услуги, в условиях оказания гуманитарной помощи.*

Доступ по ссылке: http://www.unicef.org/protection/files/IRC_CCSGuide_FullGuide_lowres.pdf.

ЮНИСЕФ, организация «Спаси детей», правительство Зимбабве (2012 г.). *Защита детей, пострадавших от насилия: система, дружественная к пострадавшим.*

Доступ по ссылке: <http://mhpps.net/?get=49/1320134934-VictimFriendlySystemBrochure-15June2011.pdf>.

Система, дружественная к пострадавшим, является кульминационной точкой целого ряда инициатив, направленных на оказание необходимых вспомогательных услуг мальчикам и девочкам, пострадавшим от насилия над детьми.

Отчетность и документация (сбор вещественных доказательств)

Рабочая группа по вопросам сфер ответственности в случае гендерного насилия (СОТ НГП или GBV AoR; 2010 г.). *Правила и нормы сбора, анализа и сообщения информации о сексуальном насилии.* В документе «Справочник по совместным действиям в случае гендерного насилия».

Доступ по ссылке: <http://gbvaor.net/wp-content/uploads/sites/3/2012/10/Handbook-for-Coordinating-Gender-based-Violence-in-Humanitarian-Settings-GBV-AoR-2010-ENGLISH.pdf>.

Жиффар С. (2000 г.). *Руководство по предоставлению отчетности о пытках.* Центр по правам человека, Эссекский университет/ Британское министерство иностранных дел и по делам Содружества.

Доступ по ссылке: <http://www.essex.ac.uk/torturehandbook/english.htm#copyright>.

УВКПЧ (2004 г.). *Стамбульский протокол: Руководство по эффективному расследованию и документированию пыток и других жестоких, бесчеловечных или унижающих достоинство видов обращения или наказания*. Управление Верховного комиссара Организации Объединенных Наций по правам человека, 2001 г. Издание ООН HR/P/PT/8. Доступ по ссылке: <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/training8Rev1en.pdf>.

Пил М., Лубелл Н. и Бейнон Дж. (2005 г.). *Медицинское исследование и документальное подтверждение пыток, руководство для работников сферы здравоохранения*. Доступ по ссылке: http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1366717.

Учебные модули и отчеты

Act Alliance. *Социально-психологическая помощь по месту жительства в чрезвычайных ситуациях*.

Доступ по ссылке: <http://psychosocial.actalliance.org/default.aspx?di=66160>.

Цель этого онлайн-справочника – помочь практикующим специалистам гуманитарной сферы, которые работают в зонах чрезвычайной ситуации. Основное внимание в нём уделяется социально-психологической поддержке.

МПК (2005 г.). *Оказание психологической и социальной поддержки по месту жительства*. План мероприятий 8.3. В Указаниях по мероприятиям, направленных против гендерного насилия, в условиях оказания гуманитарной помощи. Женева, с. 69–71.

Доступ по ссылке: <http://www.unhcr.org/453492294.pdf>.

Управление программами, направленными против гендерного насилия, в чрезвычайных ситуациях. Электронный курс дистанционного обучения.

Доступ по ссылке: <https://extranet.unfpa.org/Apps/GBVinEmergencies/index.html>.

Это руководство объемом в 146 страниц содержит конспект всего электронного курса дистанционного обучения, а также новый материал. Он включает в себя *Программы в центре внимания* (иллюстративные примеры разработки программ по вопросам гендерного насилия в действии), *Голоса из сферы наблюдения* (свидетельства специалистов-практиков, которые проверили на собственном опыте и внедрили рассматриваемые в Курсе концепции, от первого лица) и *Локальное мышление* (короткие фрагменты, которые побуждают задуматься, как бы вы применили концепции курса в своём собственном контексте).

Терлау Б. (2005 г.). *Обучающее руководство Американского комитета по вопросам беженцев – гендерное насилие для медицинских работников и агентов по расширению бизнеса в лагерях для беженцев в Гвинее*.

Доступ по ссылке: http://www.arcrelief.org/gbvbooks/cdrom/content/Book_2_CSI/Appendices/CSI_Overview_Appendix_V/Training_Guide_ARC_CVT.pdf.

Справочник по вопросам лечения травмы.

Доступ по ссылке: <http://www.trauma-pages.com/s/schmookler-manual.php>.

Этот справочник был первоначально составлен для людей, работающих на местах с женщинами, пережившими изнасилование, в Боснии, но его можно использовать в более широком смысле, как руководство для оказания помощи представителям любого пола, которые пережили какие-либо травмы.

ООН-Женщины. Виртуальный информационный центр по прекращению насилия над женщинами и девочками.

Доступ по ссылке: <http://www.endvawnow.org/en/>.

Это интернет-ресурс на английском, испанском и французском языках, задуманный с целью удовлетворить потребности директивных органов, разработчиков программ и других специалистов-практиков, которые работают с целью прекращения насилия над женщинами и девочками.

Генеральный секретарь ООН (2006 г.). *Прекращение насилия над женщинами – от слов к делу*. Доклад Генерального секретаря ООН, Организация Объединённых Наций.

Доступ по ссылке: http://www.un.org/womenwatch/daw/public/VAW_Study/VAWstudyE.pdf.

В этом докладе раскрывается контекст насилия над женщинами и обобщается информация о его распространенности. В нем определены пробелы в знаниях и исследовательские вызовы, включая методы мониторинга гендерного насилия.

ЮНФПА (2006). *Прекращение насилия над женщинами. Разработка программ профилактики, защиты и ухода.*

Доступ по ссылке: <http://www.unfpa.org/webdav/site/global/shared/documents/publications/2007/endingvaw.pdf>. Содержит примеры передового опыта ЮНФПА по десяти проектам в пяти регионах.

ВОЗ (2012 г.). *Психическое здоровье и психосоциальная поддержка в случае сексуального насилия, связанного с конфликтом: 10 мифов.*

Доступ по ссылке: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75177/1/WHO_RHR_HRP_12.17_eng.pdf.

ВОЗ, СВИР (SVIR), Останови изнасилования сегодня (Stop Rape now) (2011 г.). *Определение текущих исследовательских задач касательно сексуального насилия, связанного с конфликтами.*

Доступ по ссылке: <http://www.svri.org/forums/forum2011/ResearchAgenda.pdf>. Это презентация Power Point.

Комиссия по делам женщин-беженок (2011 г.). *Предотвращение гендерного насилия, создание средств к существованию: руководство и инструменты для улучшения разработки программ.*

Доступ по ссылке: http://mhps.net/wp-content/uploads/group-documents/46/1325739617-full_report_146.pdf.

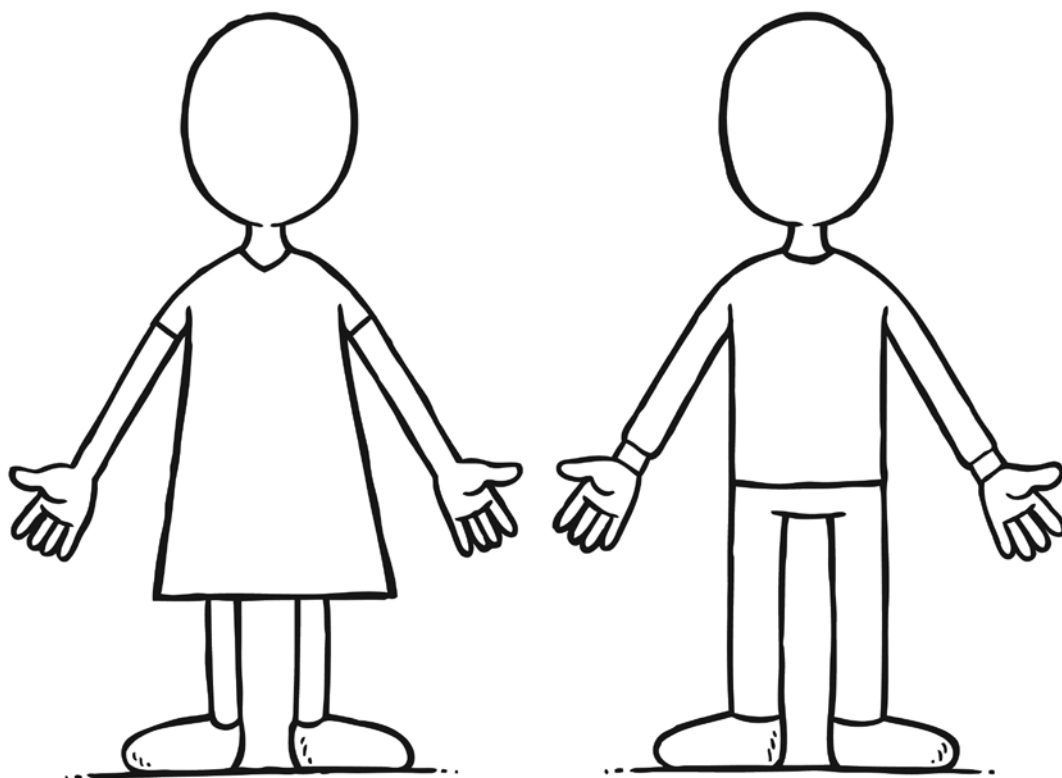
Конфликт и перемещение населения подрывают жизнедеятельность и заставляют людей принимать новые стратегии для оказания помощи самим себе. Новые стратегии жизнедеятельности способны увеличить риск гендерного насилия. Необходимо, чтобы женщины могли осознанно выбирать средства к существованию и формировать свои собственные дополнительные возможности. Программам следует включать женщин на любом этапе – при наблюдении и разработке, реализации, мониторинге и оценке.



Приложение 4. Иллюстративный материал

Рисунок 1. Качества хорошего помощника в вашем обществе и контексте

Укажите свои ресурсы и качества в роли помощника.

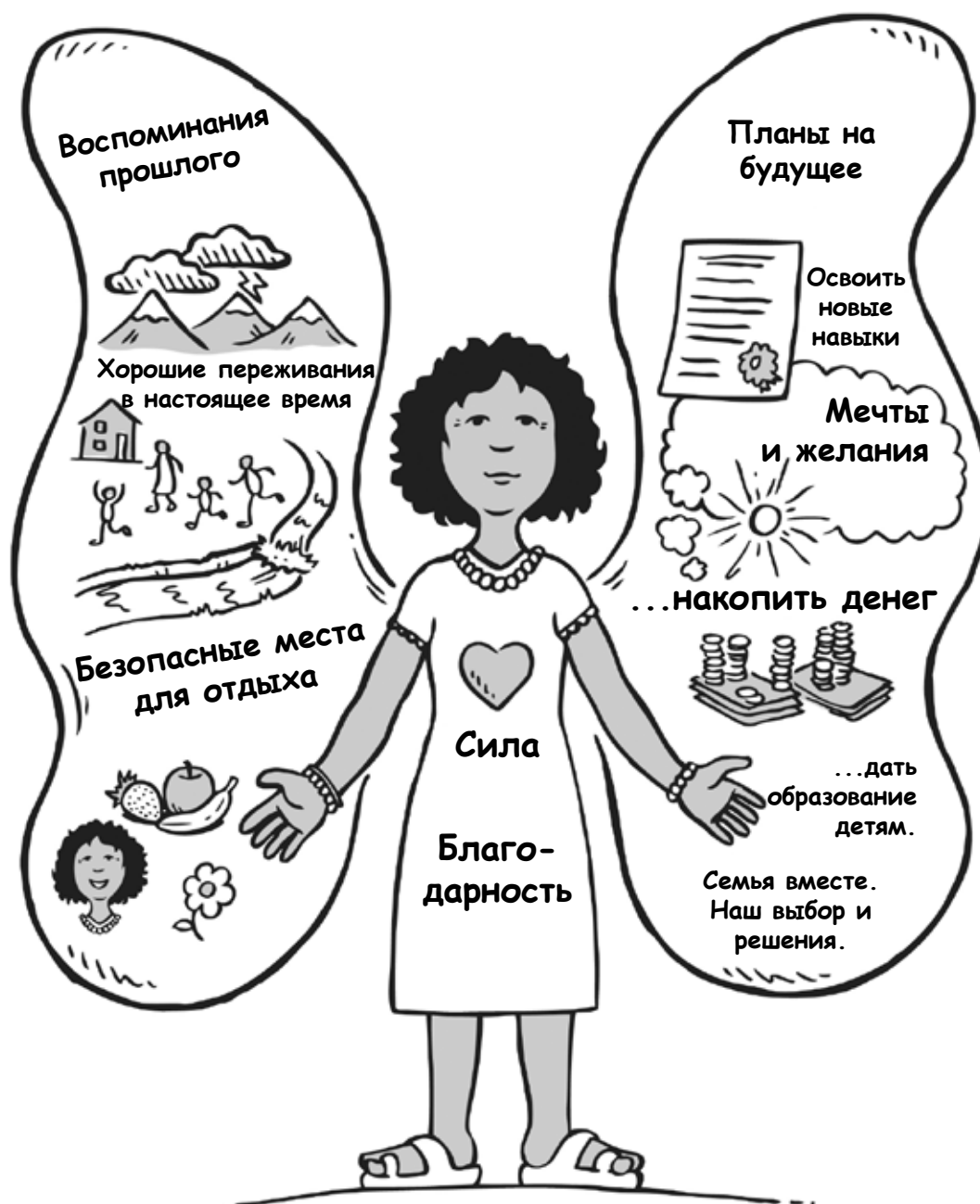


Список

- То, что вам нужно
- То, чего вам не хватает
- То, что вы хотите узнать...

Рисунок 2. Женщина-бабочка сначала — работоспособная и здоровая

Что она ощущает в своём теле, сердце, чувствах, дыхании и мыслях?



**Безопасность.
Прочная основа.**

Рисунок 3. Женщина-бабочка непосредственно после травмы

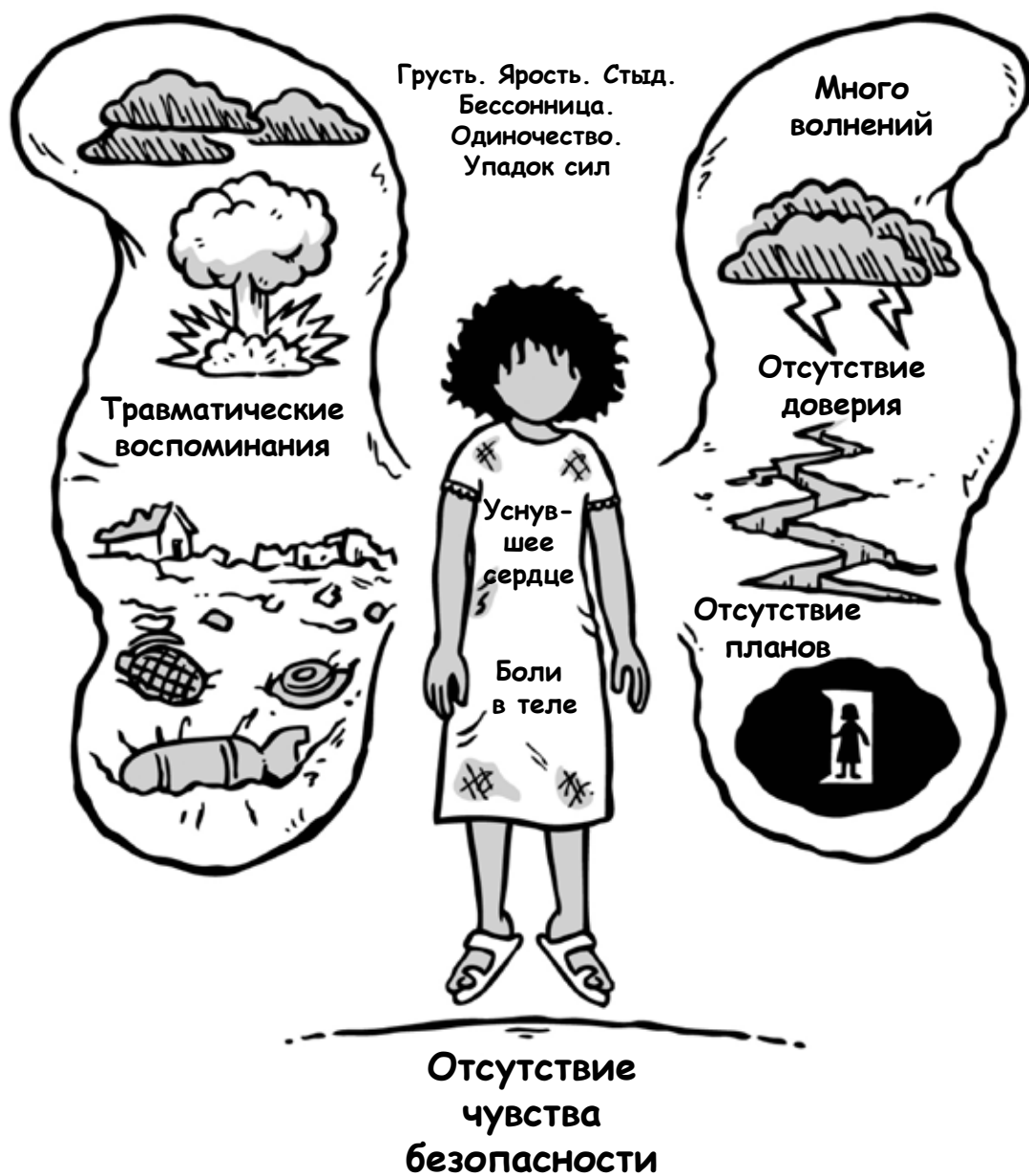


Рисунок 4. Женщина-бабочка переживает триггеры и вспышки прошлого спустя некоторое время после травмы

Что происходит с её телом, сердцем, чувствами, дыханием и мыслями, когда она переживает триггеры и вспышки прошлого?

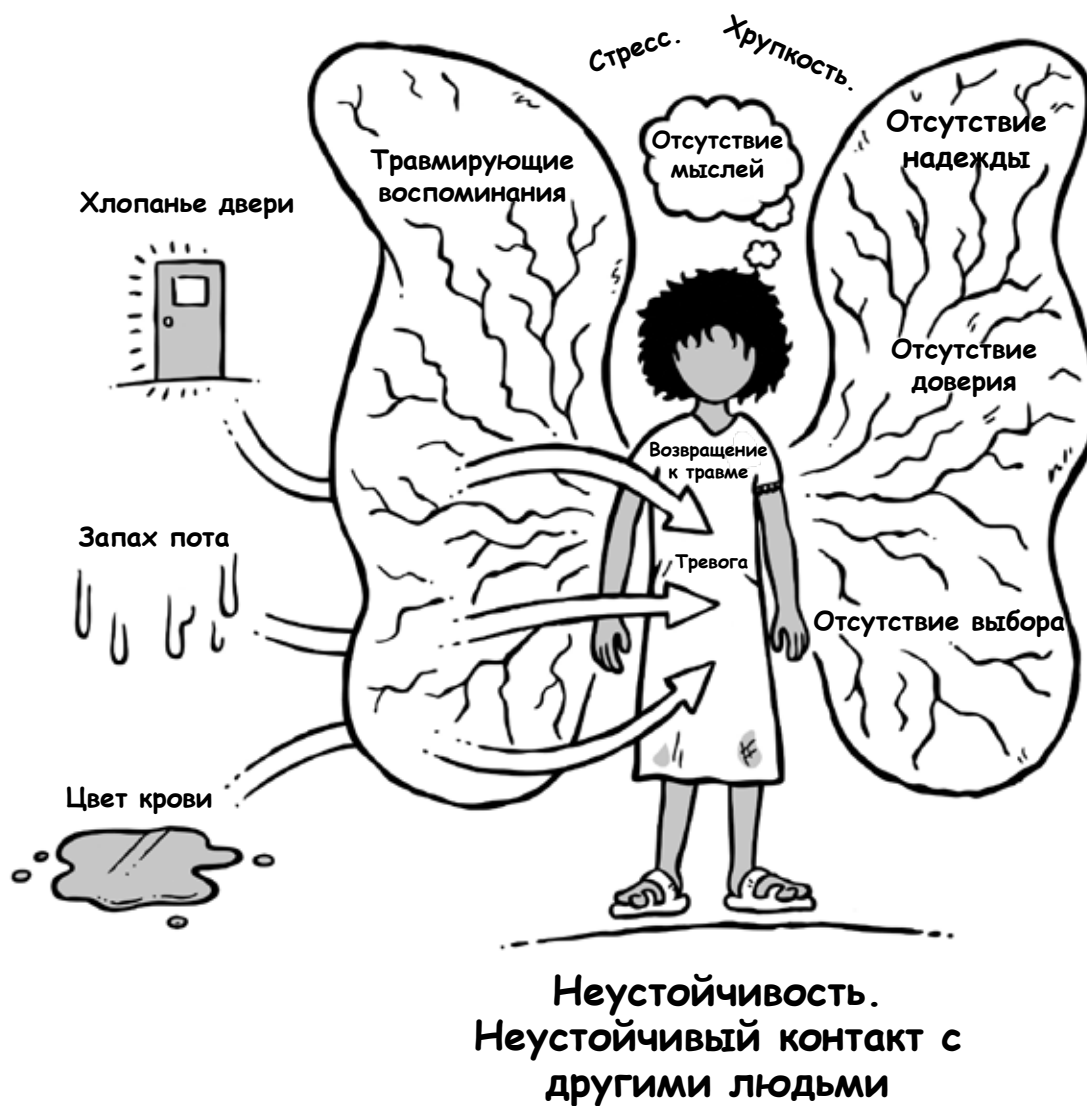


Рисунок 5. Женщина-бабочка постепенно исцеляется

Женщина-бабочка активизирует позитивные воспоминания и старые ресурсы. Позитивный новый опыт пробуждает ее мечты и желания.

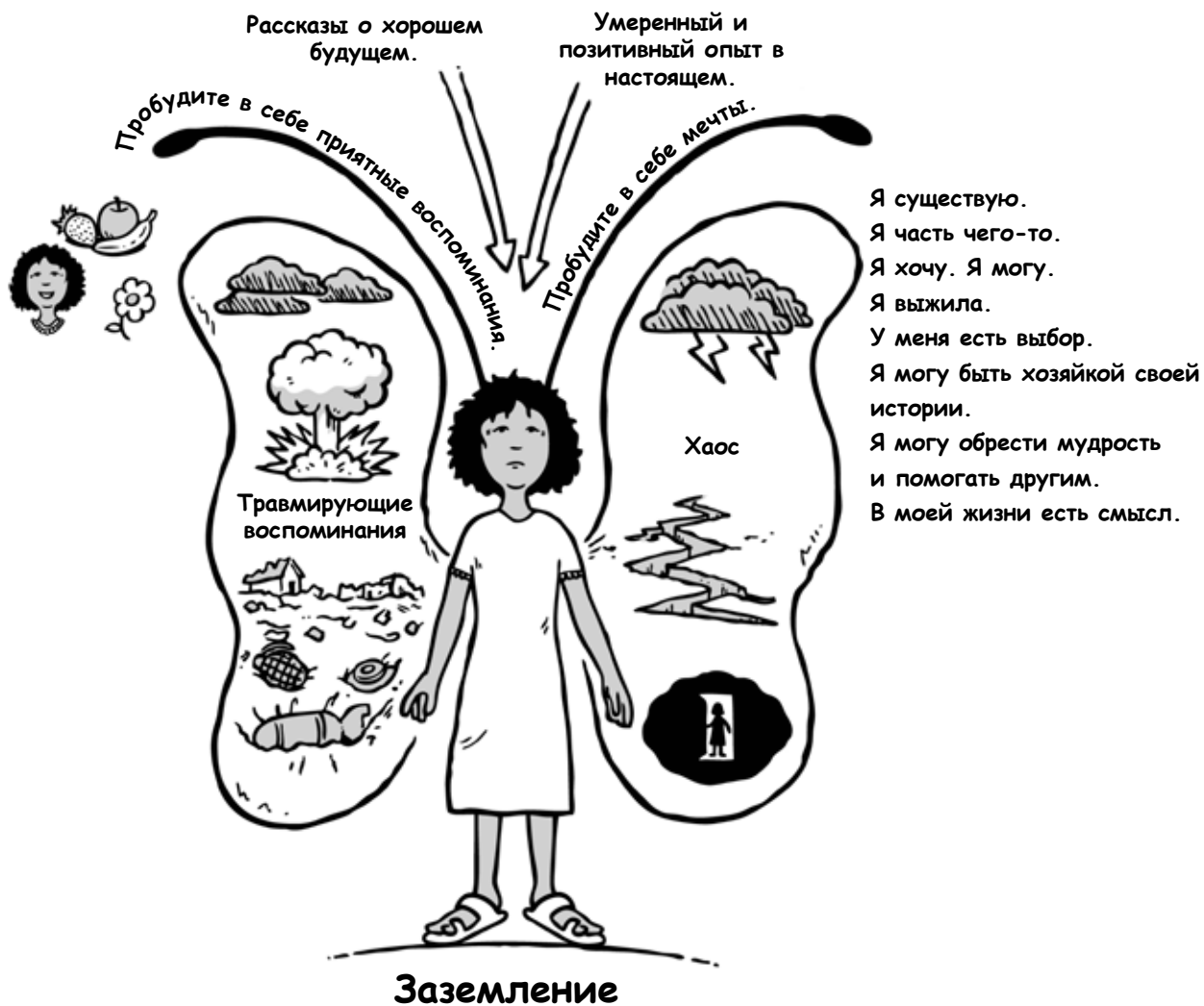


Рисунок 6. Качества хорошего помощника (II)

Этот образ предложили консультанты, которые работают в Демократической Республике Конго.



Что еще необходимо в контексте вашей культуры и при ваших обстоятельствах?

Дорисуйте...

Приложение 5. Анкета для участников после прохождения тренинга

Общие положения

Вы:

- Мужчина?
 Женщина?

Вы работаете непосредственно с пострадавшими?

- Да
 Нет

Удовлетворила ли подготовка ваши ожидания? Была ли она:

- Очень полезной?
 Полезной?
 Весьма полезной?
 Бесплезной?

Имела ли информация, сообщенная во время тренинга, отношение к вашей работе? Была ли она:

- Очень актуальной?
 Актуальной?
 Весьма актуальной?
 Не актуальной?

Какие элементы тренинга вы будете использовать в своей будущей работе?

Какие элементы тренинга вы не будете использовать в своей будущей работе?

Показались ли вам истории уместными и актуальными?

- Да
 Нет

Как бы вы изменили истории, чтобы сделать их более полезными?

Был ли состав участников правильным?

- Да
 Нет

Вы чувствовали себя комфортно?

- Да
 Нет

Вы чувствовали себя в безопасности?

- Да
 Нет

Вы что-то усвоили из опыта других участников?

- Да
 Нет

Показалось ли вам, что Инструкторы хорошо передали информацию тренинга?

- Да
 Нет

Вы чувствовали себя комфортно с ними?

- Да
 Нет

Вы чувствовали себя безопасно с ними?

- Да
 Нет

Как Инструкторы могут улучшить способ проведения тренинга?

Упражнения

Считаете ли вы упражнения полезными?

- Да
 Нет

Какие из них были наиболее полезными?

Какие из них были наименее полезными?

Полезным ли было обучение упражнениям?

- Да
 Нет

Следует ли обучать упражнениям другим способом?

- Да
 Нет

Вам хотелось бы практиковать упражнения чаще?

- Да
 Нет

Были ли в процессе тренинга не рассмотрены определённые сферы вашей деятельности, которые вы считаете крайне необходимыми?

- Да
 Нет

Если да, какие именно сферы не учтены в тренинге?

Следует ли ввести упражнения, чтобы помочь вашей работе в этих сферах?

- Да
 Нет

Обсуждения

Показались ли вам групповые обсуждения полезными?

- Да
 Нет

Какие обсуждения показались вам наиболее полезными?

- Пленарные
 В небольших группах

Какие групповые обсуждения были наиболее полезными для вас?

Какие были наименее полезными?

Полезными ли были обсуждения?

- Да
 Нет

Следует ли их проводить по-другому?

- Да
 Нет

Если да, то каким образом?

Хотелось бы вам, чтобы обсуждения были более:

- Длительными
 Короткими

Были ли в процессе тренинга не рассмотрены определённые сферы вашей деятельности, которые вы считаете крайне необходимыми?

- Да
 Нет

Если да, то какие сферы?

Следует ли внедрить обсуждения по этим сферам в тренинг?

- Да
 Нет



Обучение

Что вы узнали?

Сможете ли вы, по вашему мнению, использовать в своей работе то, чему научились?

- Да
- Нет

Если да, какие элементы обучения вам понадобится адаптировать?

Если нет, какие изменения вы бы ввели, чтобы сделать тренинг более применительным к вашей ситуации?

Какие сферы тренинг охватил хорошо?

Какие сферы тренинг охватил не настолько хорошо?

Какие сферы тренинг охватил в недостаточной мере?

Тренинг не учёл какие-то важные вопросы?

- Да
 Нет

Если да, то какие именно?

Документация

Считаете ли вы, что с документацией легко ознакомиться?

- Да
 Нет

Получили ли вы документацию заранее?

- Да
 Нет

В случае ответа «нет» на последний вопрос, хотели бы вы получить документацию заранее?

- Да
 Нет

Вы прочли всё Руководство во время тренинга?

- Да
 Нет

Как вы будете использовать Руководство (особенно часть II) в своей работе?

- В качестве пошагового руководства?
 В качестве источника информации?
 Выборочно (выбирая из элементов те, которые считаете актуальными)?

Четко и адекватно ли представлено Руководство во Введении и части I?

- Да
 Нет

Было сложно или легко понять и использовать структуру части II?

- Да
 Нет

Является ли доступной и достаточной информация в части III?

- Да
 Нет

Какие темы не были чётко изложены?

Как бы вы изменили истории, чтобы сделать их более полезными?

Расписание

Тренинг был:

- Слишком коротким
 Слишком долгим
 Более или менее достаточным

Было ли расписание сбалансированным (было ли уделено достаточно времени каждой сессии)?

- Да
 Нет

Как вы считаете, чему следует уделить больше времени?

Как вы считаете, чему следует уделить меньше времени?

Материально-техническое обеспечение

Было ли материально-техническое обеспечение удовлетворительным? (Учтите проезд, размещение, питание, административную помощь, платежи и проч.)

- Да
 Нет

Какие улучшения можно осуществить?



Заключительные комментарии

Какие заключительные комментарии вы бы хотели оставить?

Спасибо!

Мы попросим участников оставить дополнительные отзывы после того, как они используют на практике инструменты и упражнения тренинга. Надеемся, вы не откажете в сотрудничестве, если в будущем мы обратимся к вам с просьбой помочь сделать этот тренинг более полезным для людей, которые помогают и оказывают поддержку пострадавшим в результате гендерного насилия.



9 788269 073522