

Психотравма



Из словаря

Психотравма – по Фишеру (*Fischer, 2005*), это следствие чрезмерной психической нагрузки человека в момент катастрофического для него события. Примечательно при этом то, что человек вследствие сильнейшего перенапряжения, страха, муки и т.д. не в состоянии ни активно бороться за преодоление этой ситуации, ни бежать из нее.

Часто в этих ситуациях бессилия проявляется так называемое «замораживание», выключение (отключение), оцепенение и паралич тела, диссоциации и провалы в памяти в состоянии беспомощности и потери дара речи (неописуемый ужас). Травма в отношении поведения, с внутрипсихической точки зрения, воспринимается как прерванное действие (*Janet, 1925*). Травма часто становится длительным потрясением в восприятии себя и окружающего мира.

Если есть возможность в ходе терапевтического лечения достаточно чутко и компетентно поработать над травмой при установлении надежных поддерживающих отношений с другим человеком, ее можно облегчить или исцелить. Условием служит мысленное и чувственное перемещение в контекст события и преодоление. При этом часто прерванные действия (по крайней мере, на символическом уровне) доводятся до конца (*Vogt, 2004*). Если этого не происходит или происходит, но в недостаточной мере, может развиваться посттравматическое отягченное расстройство или

длительная (посредством наслаивания последующих травм)
комплексная травма.

Источник: Словарь научно-исследовательского института психотравм личности - <http://niipl.org/index.php/slovar/31-psihotravma>

Цитата



«Господи, дай мне силы там, где я могу что-то изменить. Дай терпения там, где я не могу ничего изменить. И пошли мне мудрость, чтобы отличить одно от другого».

Молитва оптинских старцев

Притча



Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка...

Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что

могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил...

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья, и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Я просил сил... А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.

Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.

Я просил возможность летать... А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.

Я просил любви... А жизнь дала мне людей, которым я мог помогать в их проблемах.

Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.

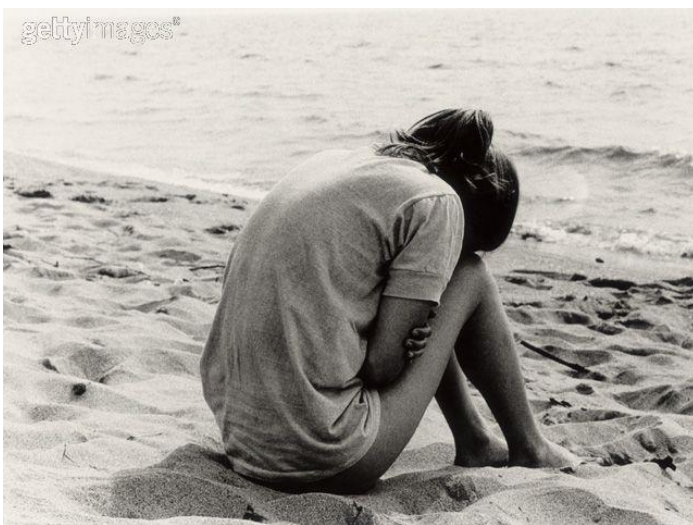
Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.

Кстати



- Признаки психотравмы:
 - наличие события, результатом которого стал сильный удар. Это может быть потеря близкого человека, развод родителей для ребенка, нанесение телесных повреждений или эмоциональные издевательства;
 - навязчивые воспоминания. Люди, пережившие психологическую травму, периодически снова и снова возвращаются к этому событию, о котором просто не могут не думать. Негативные воспоминания становятся для них нормальным образом жизни;
 - вовлеченность. Человек уже не может провести четкую грань между собой и произошедшим событием. Все воспринимается очень лично и крайне болезненно;
 - остановка в развитии личности;
 - реализация жизненных сценариев, результатом которых должно стать саморазрушение.
- Существует определенная категория людей, которые просто склонны к появлению признаков психологической травмы. Они ведут такой образ жизни, при котором постоянно что-то случается. Они общаются с людьми, которые непрерывно травмируют их психику своим отношением или просто образом жизни. По большому счету, таких людей можно назвать детьми, поскольку они обладают чертами детской позиции по жизни, реагируя на все события соответствующим образом.

- Психотравма может вызвать острую стрессовую реакцию. При определенных обстоятельствах травматический расстройство вступает хронический характер течения: посттравматическое стрессовое расстройство, расстройства адаптации, депрессивные эпизоды, нарушения эмоций поведения, соматоформные расстройства; тревожно-фобические и компульсивные расстройства, зависимое поведение, диссоциативные расстройства (амнезия, дереализация, деперсонализация, множественная личность).
- Треть лиц, переживших психическую травму, выздоравливают спонтанно, две трети страдают вышеупомянутые расстройства психической деятельности, 50% из всех душевных расстройств вследствие психотравмы принадлежат посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
- Проживание в современном мире является чрезвычайно опасным, поскольку наша действительность является травматичной. Наиболее незащищенными и уязвимыми перед психотравмой дети и подростки. Так, около 45% детей (до 18 лет) испытывают хотя бы одну травматическое событие, от 25 до 35% девушек до 16 лет становятся жертвами различных форм сексуального насилия, около 10% девушек и 1,5% юношей до 16 лет подвергаются насильственному половому акту.



- Первая помощь при психологической травме – создание ощущения безопасности, поэтому пострадавшим в результате катастроф часто накидывают одеяло на голову.
- Первое, что понадобится при лечении психологической травмы – терпение. Будьте готовы к тому, что времени понадобится немало, и темпы

выздоровления являются сугубо индивидуальными. Нельзя судить о реакции пострадавшего человека по своей или по чьей-то другой, здесь всё очень индивидуально.

- Второе – практическая поддержка. Не исключено, что человеку будет непросто решать самые обычные бытовые проблемы, например, покупать продукты или платить по счетам, поэтому вам придётся помочь ему в этом. Постарайтесь помогать ему постепенно возвращаться к обычной жизни, но без давления.
- Третье – не требуйте, чтобы человек вам рассказывал о своих переживаниях. Вполне возможно, что ему слишком сложно об

этом говорить. Он обязательно поговорит, когда сам к этому придёт и в этот момент нужно быть готовым выслушать. Очень важно, чтобы человек знал, что его всегда выслушают и всегда поймут.

- Очень важно после травмы не терять связи с реальностью. Часто людям кажется, что весь мир перестал существовать после того, как их жизнь изменилась. Чтобы не потерять «связи с землей», важно вести нормальный образ жизни, придерживаться стабильного распорядка дня, работать, стараться узнавать что-то новое. Найдите занятие, которое будет приносить вам удовольствие, можно посещать какие-то курсы или кружки, выбрать новое хобби. Позвольте себе ощущать свою боль и при этом не терять связи с реальностью, чтобы понять, что боль есть, но есть и жизнь после неё.



- Французский генетик Изабель Мансуй давно проводит опыты на мышах, чтобы понять, как устроен человеческий мозг. Она стала известной еще десять лет назад, когда открыла белковую молекулу, которая отвечает за нашу забывчивость. И вот теперь еще один опыт ученого оказался удачным. Под ее руководством группой швейцарских генетиков был проведен эксперимент*, в ходе которого мыши постоянно подвергались различным испытаниям, а затем у их потомства

исследовали подверженность стрессу. И результаты оказались удивительными: потомки травмированных мышат имели больший уровень тревожности и депрессивности, чем этого можно было бы ожидать. Ученым удалось обнаружить определенные молекулы – микроРНК – в сперматозоидах стрессированных родителей, которые, вероятно, влияют на подверженность стрессу у их потомства (микроРНК – небольшие молекулы, которые регулируют работу многих генов, повышая или снижая их активность).

- «В генетике существует центральная догма неодарвинизма, согласно которой приобретенные признаки не наследуются, – комментирует Валерий Ильинский, научный директор компании *Genotek*, сотрудник Института общей генетики РАН. – То есть родители, испытавшие стресс, не должны были бы передавать подверженность ему своим потомкам. Однако пока непонятен механизм влияния этих молекул из сперматозоидов на

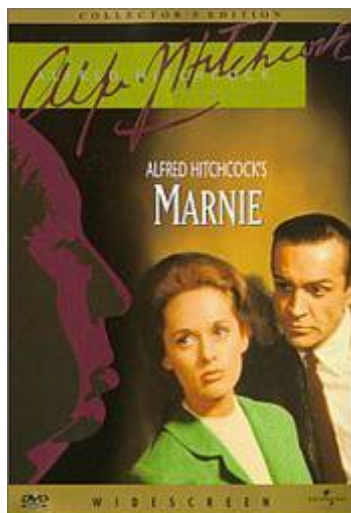
последующее развитие мыши, ведь молекулы микроРНК сохраняются в клетках относительно непродолжительное время – не более нескольких дней».

- Ученые из Франции и Великобритании утверждают, что люди с трудным детством имеют гораздо больше шансов не дожить до 50 лет.
- Риск преждевременной смерти при этом увеличивается на 80%, если обстановка в семье ребенка была неблагоприятной, пишет издание *The Daily Mail*.
- Среди травм ученые особо отмечают недостаток родительского внимания, развод родителей и отбывание тюремного заключения одним из членов семьи.
- При этом также выяснилось, что женщины из неблагополучных семей умирали на 60% чаще, а мужчины на 57%. Травмы детства имеют свойство накапливаться и сильнее сокращать продолжительность жизни, пишет издание.
- Во внимание принимались также такие факторы, влияющие на продолжительность жизни, как курение, алкоголизм и проблемы со здоровьем. Даже в этом случае психотравмы детства имели довлеющее влияние. Однако отмечались случаи развития наркозависимости и склонности к суициду, которые являлись непсихологическими факторами преждевременной смертности, но все же имеющими корни в неблагополучном детстве.

По материалам: <http://www.psychologies.ru/self-knowledge/individuality/psihologicheskaya-travma-kak-ona-peredaetsya-iz-pokoleniya-v-pokolenie/>, <http://vitaportal.ru/psihologiya/osnovnye-priznaki-psihologicheskoy-travmy.html>, <http://www.stihimax.ru/psihotravmy.html>, <http://medvoice.ru/cto-takoe-psihologicheskaya-travma-i-kak-ot-neyo-izbavitsya/>, <http://www.aif.ru/health/life/315890>

Искусство

КИНО



«Марни»
(США, 1964)

«Марни» (англ. *Marnie*) — психологический триллер Альфреда Хичкока, премьера которого состоялась 22 июля 1964 года. Экранизация одноимённого романа Уинстона Грэма (1961). Завершает трилогию фильмов о жертвах психопатических отклонений, начатую фильмами «Психо» (1960) и «Птицы» (1963). Главные роли исполнили Типпи Хедрен и Шон Коннери.

Героиня фильма Марни Эдгар устраивается на работу в различные фирмы под чужим именем и, проработав некоторое время, исчезает с деньгами компаний, не оставляя никаких следов. Она неуловима, так как постоянно меняет не только имена, но и внешность. Марк Ратлэнд, деловой партнер одной из бывших жертв Марни, разоблачает ее, когда она устраивается к нему на работу. Но вместо того, чтобы сдать Марни полиции, Марк шантажом заставляет ее выйти за него замуж. Он узнает о глубоко сидящем в ней страхе перед мужчинами, сексом, грозами и красным цветом...

ЛИТЕРАТУРА



«Список запретных дел»

Коэти Зан

Тринадцать лет прошло с того дня, когда Сара и Дженнифер, молодые студентки Университета штата Огайо, попали в лапы маньяка и вместе с Трейси и Кристин, такими же подругами по несчастью, три года провели в заточении. Однажды Дженнифер исчезает, и девушки нисколько не сомневаются, что ее уже нет в живых. Неизвестно, какая участь ожидала бы юных пленниц, если бы не счастливый случай. Саре удается бежать, справедливость вроде бы восстановлена, девушки на свободе, преступник под стражей, но душевная рана не заживает. А тут еще новое потрясение: на суде поставлен вопрос о досрочном освобождении Джека Дербера, человека, который сломал им жизнь. И Сара делает все возможное, чтобы пережитый ею кошмар больше не повторился.

В книге нет ужасных подробностей пыток, издевательств, описания увечий пленниц. В основном описываются попытки бывших пленниц жить, как все нормальные люди. Чтобы избавиться от страха, нужно полностью его проанализировать, разобрать по полочкам, но как это сделать, если не хватает некоторых звеньев? Справятся ли с этим бывшие рабыни? И всё ли так очевидно в этом «чертовом подземелье»?

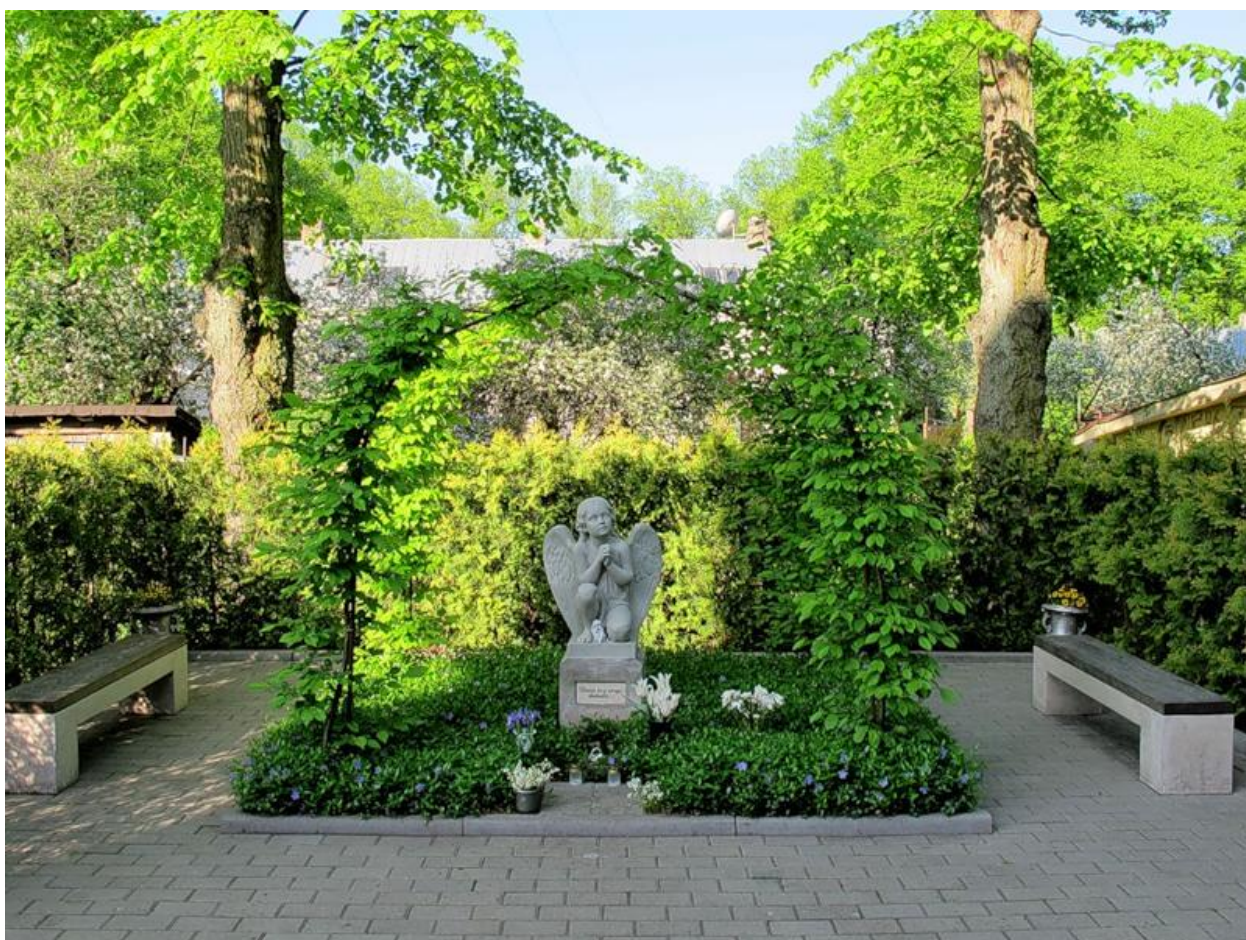
Читайте и находите ответы вместе с героями книги.

СКУЛЬПТУРА

1. Инсталляция в Старой Риге. Автор инсталляции Ева Риекстиня представила 27 скульптур нерожденных детей, рядом с которыми размещены таблички с причинами, по которым их мамы сделали аборт.

2. Это памятник детям, которые стали жертвами насилия со стороны взрослых. Установлен 1 июня 2003 года.

Памятник установлен недалеко от могилы маленькой Луции — новорожденной девочки, которую за 12 лет до этого под Рождество обнаружили в одном из мусорных контейнеров. Несмотря на сильный мороз, девочка еще подавала признаки жизни. Медики всеми силами пытались спасти Луцию, однако их усилия оказались тщетными. Девочку похоронили на средства организации «Спасите детей!».



Источник: <http://www.pramir.ru/pamyatniki-nerozhdennyim-detyam-fotoreportazh/#ixzz3ZuzcBcBL>,
<http://www.babyblog.ru/community/post/pravoslav/1696842>

АНИМАЦИЯ



«Холодное сердце» (США, 2013)

Когда древнее предсказание сбывается и королевство погружается в объятия вечной зимы, трое бесстрашных героев — принцесса Анна, отважный Кристофф и его верный олень Свен — отправляются в горы, чтобы найти сестру Анны, Эльзу, которая может снять со страны ледящее заклятие. По пути их ждет множество увлекательных сюрпризов и захватывающих приключений: встреча с мистическими троллями, знакомство с очаровательным снеговиком по имени Олаф, горные вершины покруче Эвереста и магия в каждой снежинке. Анне и Кристоффу предстоит сплотиться и противостоять могучей стихии, чтобы спасти королевство и тех, кто им дорог...

Жила-была простая королевская семья: папа-король, мама-королева и пара дочек. Но вот беда, старшенькая получила в наследство какую-то сложную генетическую мутацию и оказалось, что она обладает прелестной, в общем-то, способностью, посреди вечного лета в королевстве делать вечную зиму. Чем бессовестно пользовалась младшая сестренка, которая по ночам поднимала старшую и они развлекались в тронном зале, прыгая по сугробам, лепя психоделических снеговичков и катаясь на коньках. И вот однажды старшенькая в процессе игривости нечаянно послала сосульку-ледяной луч в лоб младшей. Родители у девочек с детства были психотравматиками и вместо того, чтобы вызвать придворного травматолога, сделать МРТ головы и обеспечить психотерапевтическую помощь себе, как повышенно тревожным родителям и старшенькой, чтобы избавить ее от чувства вины, схватили детей и побежали в лес к гадалкам-троллям.

Да, параллельно с этой сложной драмой нам показывают простого северного мальчика с олененком. У мальчика есть простая и незатейливая мечта: по жизни рубить лед и не париться. И вот, когда мальчик и олененок мирно везут себе кусочек льдики по дороге, их едва не сшибает королевская карета, которая несет к троллям, и они, полные любопытства, идут за ней. Тролли страшные, но добрые, и ГлавТроль ставит диагноз, что по башке сосулькой попасть – это еще половина беды, выпей настойку из сушеных лягушат и все пройдет! А вот если метко пустить сосульку в сердце, то настойка из лягушат уже не поможет. А девочка растет и способности будут все круче.

Младшенькую реанимируют, но вместо того, чтобы перекреститься и жить дальше, бедные травматические родители идут по пути наименьшего сопротивления. В общем-то, я их понимаю: они простые и милые, а тут им такое чудо досталось. Им бы поощрять занятия дочурки айс-хэнд-мэйдингом и напилить с этого дела побольше бабла, заодно обеспечив необходимые меры безопасности и научив им дочерей. Но они нормальные психотравматики, поэтому запирают нафиг дворец, а то вдруг люди что не то подумают? Девочек разводят по комнатам и старшенькой говорят: «Ты у нас немножко генетический урод, поэтому не верь, не бойся, не проси, храни секрет, будь

хорошей девочкой, сиди в комнате, перчатки не снимай и будет тебе счастье». Причем, младшенькую тоже запирают, хотя от удара головой об лед и удачного лечения троллей она и так все забыла и непонятно, почему и ее заперли. И так всего-то лет на 10. А потом они благополучно попадают в кораблекрушение, оставив миру парочку запертых дочерей и вечнозеленое королевство.

А, да, мальчика с олененком я забыла! Так вот, по причине их мимимишности, их усыновляет семейство троллей. Тролли, они товарищи практичные, поэтому не забивают мальчику голову всякой учебой и не мешают долбить лед.

Итак, наши замечательные психотравматические персонажи вырастают.

Мальчик ест с оленем морковку из одной кормушки и долбит лед, в королевстве вечное лето, а старшенькую пора ставить на царство.

Как истинные психотравматики, девочки с реальностью пока плохо знакомы, но у каждой есть своя мечта: младшая, как более незатейливая, мечтает о Любви. Чтобы в вечер коронации она вышла вся в зеленом платье и на нее напрыгнул Принц Настоящий и была у них Большая и Светлая. Ну и параллельно она мечтает о том, как классно оторвется на первой вечеринке: баня, водка, гармонь и лосось. А старшенькая... Старшенькая ни о чем не мечтает, она в панике, потому что ей бы не облажаться на этой коронации и не пустить кому-нибудь сосульку в лоб.

Пока старшая переживает, младшая бежит по городу, светит Зеленой Лампочкой Гобелена и вопит от радости: «Свобода, свобода!» и, естественно, встречает Прекрасного Незнакомца, который оказывается не менее Прекрасным Принцем (ПП), и его лошадь. Как всегда, все спасательные работы проводит Лошадь (наша юная принцесса, сидя целыми днями во дворце, оказалась несколько неуклюжей и от восторга едва не рухнула в море, но копыто коня ее остановило!), но Принц симпатичнее лошади, поэтому к деве приходит Любовь! И тут деве бы задуматься, потому что наш Прекрасный Принц тоже психотравматик: он младший из 13 братьев, а это уже диагноз! Но думать она не умеет, она только чувствует. Поэтому, пока Старшая едва не морозит скипетр и державу на официальной церемонии, Младшая мечтает о любви.

Вечером, естественно, бал. Да, кстати, на Старшую нацепили какой-то ужас дизайнерской мысли, в котором только в монастырь, а не на первый бал и даже вечером она не переделалась, а только улыбается и машет. Поскольку Младшая вся в чувствах, ее прямо на балу пытается закадрить юркий старичок с замечательной фамилией Воровский, но в процессе приставаний у него отклеивается парик с лысинки и из списка женихов он вычеркивается. К тому же, на балу всплывает наш ПП, и они так весело проводят время, что к утру решают пожениться, о чем Младшая радостно сообщает Старшей. Причем, тут же распорядившись королевским бюджетом и сообщив старшенькой, что к ним в гости придет родня из Пскова 12 братьев мужа с чадами и домочадцами. Старшей бы сказать: «Валяй!», отдать полцарства в наследство и заняться своей жизнью, но не забываем, что она у нас психотравматик! Поэтому она сразу представляет на месте ПП маньяка, хама и алкоголика и начинает прилюдно-нервно ругать сестру на тему того, что нельзя выходить замуж за первого встречного! Младшая тоже психотравматик, поэтому она начинает ответно возмущаться и топтать ногами: «Хочу принца!» В итоге, по старой памяти, Младшая едва не получила сосулькой в лоб от старшей, потому что стресс у старшей проявляется в форме неконтролируемого зуда что-нибудь заморозить.

Естественно, все в ужасе, королевство в панике, старшая дико расстраивается, от расстройства заморозив всю округу и убегает в ночи. Младшая, храбро вскочив на коня, кричит: «Пупсики, не парьтесь, у вас есть я! Я разморожу весь королевство и всех спасу! А ПП остается на царстве!» Естественно, никакого плана у девушки нет, на царство она оставляет первого встречного, в процессе она падает с лошади, теряет плащ, падает в прорубь и вся в декольте набредает на небольшой притончик, где обзаводится теплой одеждой, греется в сауне с кучкой лесорубов и знакомится с нашим Мальчиком с Оленем (МсО). Мальчик симпатичен, но диковат, вонюч и разговаривает с Оленем, причем и за себя, и за того парня оленя, но зато он добрый, у него здоровый северный румянец и незывлемые жизненные принципы, и Простая и Ясная Цель – рубить лед. Опять же, зверюшек любит!

Он, конечно, в шоке от Младшенькой, по его мнению, девочка полностью отмороженная: собирается выйти замуж за парня, с которым познакомилась утром, даже не выяснив, ест ли он сопли на завтрак, при вопросе, есть ли у нее план, делает круглые глаза и явно думает, что план – это то, что вкуривают, а не то, что думают, но в общем-то, девчонка симпатичная, а мальчику уже тоже надоело только с оленем разговаривать!

Младшенькой надо найти Старшенькую, а МсО вернуть лето, потому что нафиг людям лед в царстве вечной зимы, весь бизнес рухнет! Оба друг от друга не в восторге, но общая безбашенность и приключения сблизжают эту милую пару, точнее, троицу, ибо Олень тоже с нами, к тому же по пути они встречают Снеговика. Снеговик тоже психотравматик (предупреждаю сразу: в этом Голливуде все психотравматики, кроме Оленя!), он, как недолюбленный персонаж, не получивший в детстве материнской ласки, мечтает о жарких объятьях и о вечном лете. Впрочем, несбыточные желания – это тоже удел психотравматиков, так что все логично, про лозунг «Бойтесь своих желаний, они иногда сбываются!» психотравматики благополучно забывают!

А в это время Старшенькая понимает, что «а фигли она так расстраивается по поводу своей необычности и всеобщего презрения»? Жить одна она и так за эти годы привыкла, жара ей никогда не нравилась, платье на ней уродское, корона дурацкая, а вокруг никого нет и «Ура! Я могу делать что хочу!» И тут следуют красивый-красивый клип и песня, краткий посыл которых: «Пошли все к черту, поздно пить Боржоми, поэтому я буду кутить и веселиться! Я свободна!»

И вот пока Старшенькая кайфует, до нее добирается Младшенькая и тут выясняется, что Старшенькая в процессе инициации все Королевство заморозила, а как размораживать – не знает. От этого знания Старшенькая опять впадает в стресс и устраивает мироразрушение. Что тоже нормально для психотравматика: свободу иногда приходится отрабатывать ценой разрушений и жертв. В процессе расстройства она неосознанно кидается всякой дрянью, фигачит сестрице в сердце куском сосульки и создает себе Ледяного Монстра, который сестрицу с МсО, Оленем и Снеговиком едва и не прибавляет. Короче, все плохо, все плачут, и МсО везет Младшенькую к родственникам, дабы спасти от неминуемого раннего поседения.

И тут на арену выходит Семейка Троллей. Тролли просты, как пять рублей, но очень любят своего МсО. Они тоже психотравматики (А я предупреждала!!!), поэтому при виде их любимого мальчика они хором орут: «Ура, наш котик, наконец, привел девушку!» И тут же рассказывают девушке, что хотя их пацан беседует с камнями и оленями, моется раз в полугодие и его любимое развлечение – долбить лед, он славный и добрый мальчик, поэтому «вам срочно нужно пожениться!» Вопль котика, что девушка ваще не его девушка

массово игнорируется, всех силой тащат под венец, но тут приходит ГлавТроль и говорит, что невеста не жилец и только сила любви разбудит ее сердце. Точнее Знак Любви. После чего шайка троллей приходит в возбуждение и кричит: «Целуй ее, целуй!» Но наш МсО честный травматик, он взрос в приличной семье с понятиями и не может целовать чужую женщину. Поэтому бедный МсО везет нашу красотку к ПП.

Кстати, да, ПП в это время тоже даром времени не теряет, добирается до Старшенькой с целью спасти королевство и разморозить город, та впадает в шок и ужас и приходит в себя уже в камере предварительного заключения.

А наш наивный герой привозит во дворец Младшенькую, причем милые жители королевства, вместо того чтобы пацана накормить, налить ему 100 грамм и огурец и представить к госнаграде за поимку принцессы, сухо говорят ему: «Спасибо!» и закрывают дверь перед носом. Олень бьется башкой в дверь (похоже, я ошиблась, от всех этих драм у Оленя тоже случилась психотравма!), но дверь крепче башки.

Младшенькую тащат к ПП, она стонет: «Целуй меня, целуй!» У ПП играет гормон, и он вот-вот, но вдруг он отшвыривает бедную девушку и из ПП превращается в ГлавГада. Потому что у него детская психотравма младшего брата, а он хочет власть и всех строить, поэтому приехал охмурить какую-нибудь из двух принцесс. Причем он трогательно это мотивирует: «Сначала я хотел Старшую, но она поумнее, а ты полная дура, поэтому купилась! Ха-ха-ха, теперь вы все умрете, а я буду тут Главный!»

Но это вам не драма, тут никто не сдается! Психотравматиков вообще фиг добьешь, они уже привычные, подумаешь, одной психотравмой меньше, одной больше. Тем более, что когда все плохо, надо найти Нового Спасителя, и тут с помощью Снеговика Спаситель в лице МсО вспоминается и все дружно ищут друг друга в погроме, вьюге и пурге, которую устроила Старшенькая, которой планируют отрубить голову, а она с этим не согласна и очень сердится! Во вьюге и разрушениях все идут друг за другом с криками: «Йооооожишишик! Лошааааадка!» В итоге образуется равнобедренный треугольник между МсО, Младшенькой и Старшенькой и у Младшенькой сложный выбор: либо бежать целоваться, потому что она уже совсем синееет, либо бежать к сестре, потому что за ее спиной уже замер ГлавГад он же ПП с мечом.

А дальше душераздирающая драматическая сцена, которую надо смотреть и на которой весь зал ахнул и взрыднул, включая меня, но мой сын, который, как тот олень, похоже, тоже не вошел еще в категорию психотравматиков, испортил мне момент очищения и просветления воплем: «Мама, а куда они дели Оленя?»

Но вы же понимаете, что Голливуд, он такой Голливуд! Это в жизни для психотравматиков все заканчивается трагично: они ходят кругами по граблям, натываются на ГлавГадов, жалеют их, потому что они тоже не виноваты в том, что они главгады из-за душевной травмы, или на худой конец, они выбирают рубить лед и разговаривать с оленями, потому что «а вдруг их опять обманут и ничего не дадут»?

А в сказке все обрели мечты: ГлавГада вернули на воспитание 12 братьям, Оленю дали морковь и орден, и у Оленя появилась Психотравма Медных Труб, Младшенькая и МсО слились в экстазе и стали рубить лед, тем более, у МсО, как у зятя королевы, тут же пошел бизнес. Старшенькая подарила Снеговичку Личную тучку со снегом, и Снеговик не растаял, а ходит, нюхает фиалки и ищет жарких объятий, а сама Старшенькая силой любви разморозила царство и теперь готовится к Зимней Олимпиаде в Сочи, все

радуются, что у них такая клевая королева, которая делает катки и биатлонные стрельбища прямо посреди лета!

Я, правда, переживала, что Старшенькой мужчины не досталось, но, похоже, ей и так хорошо, главной цели она достигла – она делает то, что хочет, и никто ее не осуждает! Словом, в сказках Хороший Психотерапевт Добро всегда побеждает Зло и Психотравматики превращаются в Свободных Личностей, которые не боятся сбычи мечт!

Источник: <http://olga-podolska.livejournal.com/234597.html>

ПОЭЗИЯ



Александр Твардовский

Я знаю, никакой моей вины
В том, что другие не пришли с войны,
В том, что они — кто старше, кто моложе —
Остались там, и не о том же речь,
Что я их мог, но не сумел сберечь, —
Речь не о том, но все же, все же, все же...

Жизнь поэта Александра Твардовского трудно назвать типичной и обыденной. В отличие от многих своих собратьев по перу, он прошел через раскулачивание, но при этом не утратил веры в то, что его страна является самой лучшей на свете. Твардовский не только принимал участие в финской компании, но и, имея возможность получить бронь и уехать в эвакуацию, отказался от перспективы провести всю войну в тылу. Долгих четыре года он находился на передовой, являясь военным корреспондентом, и видел, как погибают не только солдаты, но и известные журналисты. Осознание того, что он мог бы принести гораздо больше пользы своей стране с оружием в руках, постоянно угнетало поэта, который неоднократно просился в действующую армию. И – каждый раз получал отказ, так как простые солдаты нуждались в его статьях и стихах, способных поднять их моральный дух.

Ужасы войны преследовали Твардовского до самой смерти, однако он старался не афишировать это даже перед своими близкими. Лишь в личных дневниках поэта есть записи о том, что по ночам ему снятся кошмары, и, возможно, было бы более гуманным погибнуть на фронте, чем переживать то, что довелось ему увидеть, вновь и вновь. В 1966 году поэт написал короткое стихотворение «Я знаю, никакой моей вины...», в котором впервые прозвучала эта мысль, которую друзья Твардовского посчитали крамольной. Тем не менее, автор был искренне убежден в том, что, пожертвовав собой, смог бы спасти жизнь хотя бы одного солдата. Автор отмечает, что его вины в том, что тысячи защитников родины так и не вернулись с фронта, нет. Но при этом он испытывает чувство раскаяния, что так и не сумел стать обычным бойцом, и ему не довелось идти в атаку под пулями или же биться в рукопашную. «Я их мог, но не сумел сберечь», — пишет поэт, намекая на то, что, если бы время можно было повернуть вспять, то он бы поменялся местами с тем, кто так и не вернулся из боя.

Эта мысль, подкрепленная ночными кошмарами, стала более навязчивой после того, как Твардовский был смещен с поста редактора журнала «Новый мир». В итоге поэт, обращаясь к событиям военного времени, действительно укрепился во мнении, что смог бы принести своей стране гораздо больше пользы, если бы погиб на фронте.

Источник: <http://pishi-stihi.ru/ya-znayu-nikakoj-moej-viny-tvardovskij.html>

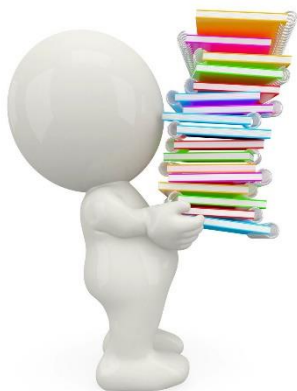
Полезные ресурсы

ВИДЕО



- Дела семейные. Психотравма - <http://www.trkterra.ru/sitegalleryfile/5490>
- В. М. Добровольский. Психотравма - <http://www.youtube.com/watch?v=rgoqA5LM9Fo>
- Нить Ариадны. Психотравмы: причины возникновения и методы освобождения. Евгения Косарева - http://www.youtube.com/watch?v=U_IWCFvRY_Y
- Взрослые Игры - Психологическая травма - <http://www.youtube.com/watch?v=2cHVZlaqKio>
- Введение в тему Сценарий моей жизни. Карта психотравм - <http://www.youtube.com/watch?v=UqVejCRWok>
- Психолог Наталья Кучеренко. Психотравмы. Лекция - <http://www.youtube.com/watch?v=AujHJcDhxEI>
- Вероника Степанова «Психотравма или жизнь после ужаса» - <http://www.youtube.com/watch?v=DKqDJJrMnBQ>
- Как избавиться от фобий и травм. Психотерапия вегетативных расстройств - <http://www.youtube.com/watch?v=8KzOfRpnao>
- Механизмы психологической защиты. Ригидная личность - <http://www.youtube.com/watch?v=-1y655WJs2s>

В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



- Психологические травмы детства - <http://julia-rai.com/psihologicheskie-travmyi-detstva/>
- Воронка травмы - http://psy-practice.com/publications/travmy/voronka-travmy/?sphrase_id=4700
- Как жить после психотравмы - <http://bfveteran.ru/reabilitaciya/kak-zhit-posle-psixotravmy.html>
- Психологическая травма, психотравма - http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskaya_travma_zpt_psixotravma
- Психотравма. Как освободиться от психотравмы - <http://www.kluchnikov.ru/konsultacziya-psixologa/temy-konsultaczij/upravlenie-emocziyami/1320-psixotravma-kak-osvoboditsya-ot-psixotravmy.html>
- Я хочу преодолеть свою психотравму - <http://www.naritsyn.ru/e-doctor-result.htm?result=%D0%AF+%D1%85%D0%BE%D1%87%D1%83+%>

[Do%BF%D1%80%Do%B5%Do%BE%Do%B4%Do%BE%Do%BB%D0%B5%D1%82%D1%8C+%D1%81%Do%B2%Do%BE%D1%8E+%Do%BF%D1%81%Do%B8%D1%85%Do%BE%D1%82%D1%80%Do%Bo%Do%B2%Do%BC%D1%83](http://mediacommunicationsinrussia.org/psikhotravma-i-eyo-preodolenie/)

- Психотравма и её преодоление. Пост-травматический синдром расстройства (ПТСР) -
<http://mediacommunicationsinrussia.org/psikhotravma-i-eyo-preodolenie/>
- Теория психопатологии -
<http://truepeople.ru/psihoterapiya/teoriya-psihopatologii>
- Травматический стресс. Как восстановиться после катастроф и других травмирующих событий -
http://samopoznanie.ru/articles/travmaticheskiy_stress_kak_vosstanovitsya_posle_katastrof_i/

Тесты



- Тест Филлипса (с интерпретацией) -
<http://psyttests.org/psystate/phillips-run.html>
- Тест-опросник самооотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев) -
<http://psylist.net/praktikum/00111.htm>
- Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) -
<http://vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/471-patoharakterologicheskyy-diagnostic-questionnaire-cap>
- Дембо-Рубинштейн. Тест на самооценку -
<http://testframe.ru/index.php?page=psih/testnasomoocenkudemborubinshtein>
- Тест Люшера онлайн -
<http://testframe.ru/index.php?page=psih/testlushera>
- Будасси. Тест на самооценку -
<http://testframe.ru/index.php?page=psih/buddasitestnasamoocenu>
- Цвет моего характера -
<http://testframe.ru/index.php?page=psih/cvetmoegoharaktera>
- Личностные опросники Айзенка (с ключами и интерпретацией) -
https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0CC4QFjAD&url=http%3A%2F%2Fmoocv.ru%2Fleague%2Fimages%2Fleagueimg%2Fdocs%2Fquestionnaires.doc&ei=NYFMVf_gAqvgywPS8IHIDg&usg=AFQjCNEqvAx5ZE7gDA7FzvAFWDCvnnZ22g&bvm=bv.92885102,d.bGQ&cad=rjt
- Характерологический опросник Леонгарда -
http://azps.ru/tests/tests_leongard_88.html

- Опросник Шмишека. Акцентуации характера - <http://psylist.net/praktikum/ophmi.htm>
- Тест-методика многофакторного исследования личности Кеттелла - <http://vashpsixolog.ru/index.php/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/301-test-methods-multifactorial-study-of-personality-cattell>
- Методика «Кинетический рисунок семьи» (КРС) Р. Бэнса, С. Кауфмана - <http://psylist.net/promet/00002.htm>
- Н. Я. Иванов, А. Е. Личко. Патохарактерологический диагностический опросник для подростков - <http://www.studfiles.ru/preview/400987/>
- Методика Рене Жиля - <http://vsetesti.ru/218/>
- Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) - <http://onlinetestpad.com/ru-ru/TestView/Опросник-SAN-samochuvstvie-aktivnost-nastroenie-810/Default.aspx>
- Шкала тревоги. Тест на тревожность Спилбергера-Ханина - <http://psycabi.net/testy/179-test-na-trevozhnost-spilbergera-khanina-metodika-otsenki-trevozhnosti-ch-d-spilbergera-i-yu-l-khanina>
- Сокращенный тест Мини-СМИЛ - <http://psyttests.org/mmpi/minismil-run.html>
- ПСИХОДИАГНОСТИКА ТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЙ У ДЕТЕЙ 8-12 ЛЕТ КАК ФАКТОРА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ - <http://www.science-education.ru/119-15175>

*Дорогие друзья!
 Чтоб не оставлять вас
 с тяжелым послевкусием,
 я нашла выход.
 Песня о том, как важно
 преодолевать преграды,
 которые стоят
 на нашем пути к счастью.*



<http://www.youtube.com/watch?v=OaEnA4diCI>

I will survive

At first I was afraid, I was petrified!
 Kept thinkin' I could never live
 without you by my side

Переживу

Сначала было страшно, что я
 пропаду.
 И мне казалось,
 без тебя жить просто не смогу.

But then I spent so many nights
thinking how you did me wrong,
And I grew strong, and I learned how
to get along.

And so you're back from outer space,
I just walked in to find you here with
that sad look upon your face
I shoulda changed that stupid lock,
I shoulda made you leave your key
If I had known for just one second
you'd be back to bother me.

Go on now go, walk out the door.
Just turn around now,
'cause you're not welcome anymore.
Weren't you the one who tried
to hurt me with goodbye?
Did you think I'd crumble?
Did you think I'd lay down and die?

Oh no not I! I will survive!
Oh, as long as I know how to love,
I know I'll stay alive.
I've got all my life to live,
And I've got all my love to give,
I'll survive, I will survive!
Hey hey..

It took all the strength I had not to
fall apart,
And tryin' hard to mend the pieces
of my broken heart.
And I spent oh so many nights
just feelin' sorry for myself, I used to
cry
But now I hold my head up high,

And you'll see me, somebody new;
I'm not that chained up little girl
who's still in love with you.
And so you felt like dropping in
and just expect me to be free,
But now I'm saving all my lovin' for
someone
who's lovin' me,

Go on now go, walk out the door.
Just turn around now,
'cause you're not welcome anymore.
Weren't you the one who tried
to break me with goodbye?
Did you think I'd crumble?
Did you think I'd lay down and die?

Oh no not I! I will survive!
Oh as long as I know how to love
I know I'll stay alive,
I've got all my life to live,
I've got all my love to give,
I'll survive, I will survive!
Oh..

Но мысли, что ты был не прав со
мною,
ночи напролет
Мне дали силы, я знаю, как идти
вперед!

А ты сюда пришел опять
С лицом невинным,
взглядом нежным свои сказки
сочинять.
Должна была сменить замки
и у тебя забрать ключи,
Если б я знала, что ты снова
придешь жизнь мне отравлять.

Дверь закрой с той стороны!
Тебя не ждут здесь,
развернись и уходи!
Ты причинил мне столько боли –
почему?
Думал – я сдамся?
Думал – лягу и умру?

О, нет, не я! Переживу!
И пока могу любить,
с тобой мне нечего делить.
У меня жизнь, чтобы жить,
Чтобы верить и любить.
Все пройдет, переживу!
Хэй-эй...

Я потратила все силы, чтобы не
страдать.
И чтоб надломленное сердце
по кускам собрать.
Глуша рыдания по ночам,
привыкла я жалеть себя.
И не хочу все это снова испытать.

Да, я теперь нашла себя.
Я не девчонка, та, что любит
и все ждет тебя.
А ты уверен, что одна я,
и нет рядом никого,
Но я отдам любовь тому лишь,
кто готов дарить любовь.

Дверь закрой с той стороны!
Тебя не ждут здесь,
развернись и уходи!
Своим «прощай» хотел
сломать мою судьбу?
Думал – я сдамся?
Думал – лягу и умру?

О, нет, не я! Переживу!
И пока могу любить,
с тобой мне нечего делить.
У меня жизнь, чтобы жить,
Чтобы верить и любить.
Все пройдет, переживу!
О-о-о...

Go on now go, walk out the door.
Just turn around now,
'cause you're not welcome anymore.
Weren't you the one
who tried to break me with goodbye?
Did you think I'd crumble?
Did you think I'd lay down and die?

Oh no not I! I will survive!
Oh as long as I know how to love
I know I'll stay alive,
I've got all my life to live,
And I've got all my love to give,
I'll survive, I will survive!
I will survive.

It took all the strength I had not to
fall apart,
And tryin' hard to mend
the pieces of my broken heart.
And I spent oh so many nights
just feelin' sorry for myself, I used to
cry
But now I hold my head up high,

And you'll see me, somebody new;
I'm not that chained up little girl
who's still in love with you.
And so you felt like dropping in
and just expect me to be free,
But now I'm saving all my lovin'
for someone who's lovin' me,

Go on now go, walk out the door.
Just turn around now,
'cause you're not welcome anymore.
Weren't you the one who tried
to hurt me with goodbye?
Did you think I'd crumble?
Did you think I'd lay down and die?

Oh no not I! I will survive!
Oh as long as I know how to love
I know I'll stay alive,
I've got all my life to live,
I've got all my love to give,
I'll survive, I will survive!
I will survive.

Дверь закрой с той стороны!
Тебя не ждут здесь,
развернись и уходи!
Своим «прощай» хотел
сломать мою судьбу?
Думал – я сдамся?
Думал – лягу и умру?

О, нет, не я! Переживу!
И пока могу любить,
с тобой мне нечего делить.
У меня жизнь, чтобы жить,
Чтобы верить и любить.
Все пройдет, переживу!
Переживу!

Я потратила все силы, чтобы не
страдать.
И чтоб надломленное сердце
по кускам собрать.
Глуша рыдания по ночам,
привыкла я жалеть себя.
И не хочу все это снова испытать.