

Травма-информированность в работе с телом

- Знать разновидности травм и возможные варианты адаптивного поведения.
- Устанавливать позитивный и безопасный контакт с клиенткой.
- Распознавать и эффективно реагировать на травма-обусловленные проявления во время сессии.
- Предотвращать ретравматизацию:
 - Клиентка активно приглашается к определению цели сессии
 - Терапевтка избегает любого предположения, что клиентка «поломана» и/или ее нужно «починить»
 - Сохранять безопасное и дружелюбное пространство (избегать замкнутых, темных, душных помещений, когда клиентка не видит выхода, чувствует себя в ловушке (внимание на ванну)).
 - Избегать эмоционального или информационного давления
 - Избегать динамики «Родитель-ребенок»
 - Уважать телесные границы и ограничения клиента. Любые манипуляции с телом должны быть предварительно описаны, и вы должны получить на них согласие.

При ограничении подвижности конечности не следует преодолевать сопротивления тела, а наоборот, последуйте за движением, давая ощущение безопасности.

Способы реагирования на травма-обусловленные ответы ЦНС (бей/беги/замри/паническая атака/дрожь):

- Начать медленное, глубокое дыхание
- Сфокусировать внимание на внешних объектах, а не внутренних переживаниях, чувствах
- Сфокусироваться на «ресурсе» - любое приятное переживание или воспоминание
- Обозначить контуры тела обминаниями (руками клиентки и, возможно, своими, если это воспринимается безопасно, обязательно спросив разрешения «можно я к тебе прикоснусь?»)

- Сфокусироваться на настоящем, а не на прошлом («А как у тебя сейчас?», «А что ты чувствуешь/как ты реагируешь/что ты думаешь сейчас?»)
- Начать «гудение»
- Обратить внимание на специфические детали в комнате

Замирание отличается от спокойного состояния отсутствием спокойного, размеренного дыхания; мышцы, как правило, либо очень напряжены (тело «деревянное»), либо перерасслаблены (невозможность владеть телом, например, поднять руку).

Люди с травматичной историей, как правило, либо гиперчувствительны к боли (им больно там, где другим нормально), либо наоборот, онемение чувств приводит к тяге к сильным воздействиям, когда человек чувствует взаимодействие только через сильную боль. В первом случае важно соблюдать и уважать границы и пожелания клиентки. Во втором разнообразно стимулировать чувствительность, дольше оставаясь в позиции, предлагая дышать в место воздействия и фокусируясь на своих ощущениях.