Работа с воспоминаниями в случае травмы.

Расс Хэррис продолжает делиться полезными материалами и советами по работе с психической травмой. В его новой книге: «Trauma Focused ACT» собрано множество идей, как применить АСТ к данной проблеме. В этом документе он предлагает множество практик для работы с воспоминаниями.

1. Бросание якоря: Признайте свой внутренний опыт, установите связь с телом, вовлекитесь в то, что вы делаете.
2. Самосострадание: признание своих воспоминаний и того, насколько оно болезненно, реагирование на него с добротой и предоставлением пространства.
3. Замечание и называние: Заметить и назвать свое воспоминание. Например: *Я замечаю свое воспоминание*. Также его стоит погружать в исторический контекст: Я замечаю воспоминание о том, как мой отец *бил* меня.
4. Ценности: Как данное воспоминание указывает на то, что важно для меня? Что это говорит о том, чему я хочу уделять время в своей жизни или против чего я хочу выступать?
5. Селф как контекст: Наблюдение за своими воспоминаниями с перспективы наблюдателя.
6. Принятие: Физикализация воспоминания: какой цвет, форма, размер, вес, температура, активность и т.д. у него? Предоставление пространства и замечание того, где это воспоминание находится в теле.
7. Принятие: «Посиди с этим». Предоставление пространства и нахождение с этим воспоминанием также, как и с другими мыслями и чувствами.
8. Разделение: Листья в ручье, тоже самое как с мыслями, только теперь с воспоминаниями. Водружаешь их на листик и смотришь как течение его уносят.
9. Осознанное движение с воспоминанием: осознанно выпить воды с воспоминанием, пройтись, потанцевать, потянуться и так далее.
10. Деконструкция воспоминаний: осознанное замечание каждого компонента воспоминания и их называние: например, замечаю изображение, звук, вкус, цвет внутри воспоминания и все мысли, чувства, ощущения, которые появляются вместе с тем, когда это воспоминание приходит. Используйте принятие для некоторых компонентов и там, где это необходимо.
11. Искусство: Рисование, лепка и т.д. воспоминания.
12. Экспозиция: Постепенное расписывание воспоминания шаг за шагом, очень подробное.
13. Ценности и посттравматический «рост»: Написание различных сценариев, как данный травматический опыт помог вам вырасти. Например: вы можете написать письмо из будущего указав, как повернулась ваша жизнь в лучшую (для вас) сторону.
14. Сострадательное прикосновение: Доброе прикосновение к себе, когда это воспоминание пришло. Например: самообъятие, «техники доброй и любящей руки» и т.д.
15. Формальная экспозиция: Осознанное проигрывание воспоминания с постепенным увеличением готовности и гибкости быть с ним.
16. Работа с внутренним ребенком: Используйте техники визуализации, чтобы помочь клиенту в более взрослом возрасте вернуться к себе в прошлом, чтобы помочь, поддержать, предоставить защиту и т.д.
17. Работа с телом: Замечать, как меняются ощущения в вашем теле со временем, когда воспоминание приходит: например, вы можете заметить напряжение в одних частях тела, в других никаких изменений.
18. Расширение воспоминание: включение к воспоминаниям событий, которые произошли до и после данного воспоминания, включая нейтральные и позитивные, с выявлением сильных сторон.
19. Использование метафор экрана или компьютера. На более поздних этапах терапии, когда уже были использованы предыдущие техники или другие, можете предложить следующие варианты: Представьте свое воспоминание словно вы видите его на экране. И поиграйте со скоростью, цветом, субтитрами, звуком.
20. Работа с кошмарами. Запишите свой сон последовательно, изменив одну деталь, например, концовку.

An extract from 'Trauma-Focused ACT' by Russ Harris Summary of TFACT Methods for Working with Memories

Перевод: Илья Розов.