



Психічне здоров'я та гендерно-зумовлене насильство.

Допомога людям, які зазнали сексуального насильства в умовах конфлікту.

Інструментарій



AHALAR
CENTER FOR HUMANISTIC
TECHNOLOGIES



Health and Human Rights Info (HHRI) - це база даних, яка надає безкоштовну інформацію англійською та іспанською мовами про наслідки порушень прав людини для психічного здоров'я в умовах війни, конфлікту та стихійного лиха.

База даних містить перелік публікацій, автори яких описують та обговорюють психосоціальні інтервенції як на індивідуальному рівні, так і на рівні громади. Вона також надає інформацію про організації, що працюють в цій сфері.

Даний посібник був апробований у п'яти різних країнах і написаний групою, що складається з таких фахівців: Nora Sveaass (відповідальна за проект), Katinka Salvesen, Annika With, Helen Christie, Doris Drews, Solveig Dahl, Kristina Josefin Larsson та Elisabeth Ng Langdal. Plain Sense підготувала посібник до публікації.

Підготовку цього посібника профінансували Міністерство закордонних справ Норвегії та Проект "Психічне здоров'я". Висловлені погляди є позицією HHRI і не обов'язково відображають політику норвезького Міністерства закордонних справ або Проекту "Психічне здоров'я".

Українською мовою посібник був підготовлений Центром АХАЛАР за фінансової підтримки House-to-House project Fund.

Переклад з англ. – Юрій Усович

HHRI
Mariboegate 13
0183 Oslo, Norway
post@hhri.org
www.hhri.org

Посібник може бути завантажений з нашого сайту:
<https://www.hhri.org/gbv-training-manual/>

Зміст

Робота з людьми, які зазнали гендерного насильства.....	4
Інструменти - Вступ	5
Інструменти - гендерне насильство в широкому контексті - практичні поради	6
Інструменти – правозахисний підхід	7
Інструменти - Знання травми.....	8
Інструменти - вікно толерантності.....	9
Інструменти - вправи на заземлення.	10
1. Заземлення тіла (10-15 хвилин)	11
2. Обійми (5-8 хвилин).....	11
4. Створення безпечного місця (10-12 хвилин).....	12
5. Повернення в теперішній час (10 хвилин).	13
6. «Обійми-замок» (5 хвилин).....	13
7. Відчуття ваги свого тіла (5 хвилин)	14
8. Випрямлення спини (15 хвилин).....	14
9. Дихання по квадрату (4 хвилини).....	14
10. Рахування видихів (4 хвилини).....	15
Інструменти - Як бути добрим хелпером	16
Інструменти - турбота про себе як про хелпера.....	17
Інструменти – Усунення проблем зі сном і нічними кошмарами.....	18
Інструменти - поінформованість про підтримку при повідомленні про інцидент - за і проти.....	19
Інструменти - Використання метафор і символів.....	20
Інструменти - метафорична історія жінки Метелика	21
Добре завершення.....	32

Робота з людьми, які зазнали гендерного насильства

Цей інструментарій розроблявся як збірка технік і методик, представлених у навчальному посібнику *"Психічне здоров'я та гендерно-зумовлене насильство. Допомога людям, які зазнали сексуального насильства в умовах конфлікту"*. Задум полягає в тому, щоб надати вам невеликий і зручний у використанні примірник, який можна перекласти на вашу рідну мову.

Сам **навчальний посібник** розроблений для помічників - хелперів, які надають допомогу та підтримку жінкам, котрі зазнали гендерного насильства (ГН) і сексуальних травм під час стихійного лиха, конфліктів і надзвичайних ситуацій, коли доступ до медичних працівників з відповідними психологічними або психіатричними знаннями обмежений.

Посібник можна використовувати у різні способи. Він не є посібником з терапії, але є навчальним, адже пропонує підходи та методики, спрямовані на задоволення психологічних потреб тих, хто зазнав ГН. Він також може доповнити та поглибити знання медичних працівників, які вже мають певний досвід. Однак основна мета полягає у його використанні під час навчання помічників-хелперів для кращого розуміння ними травми і практичних методів надання допомоги. Він також стане в нагоді тим фахівцям, які навчають інших, а також для груп хелперів, які шукають додаткові матеріали для самовдосконалення. Посібник можна читати, вивчати й обговорювати, а запропоновані вправи застосовувати в групах, які працюють з даною тематикою, а також безпосередньо в роботі з постраждалими.

У посібнику досліджується психологічне значення травми і те, як травматичні події впливають на психічне здоров'я. Які ознаки сильного стресу? Як їх можна оцінити і зрозуміти? Як помічнику поводитися з жінкою невдовзі після того, як вона зазнала жахливого досвіду? Як впоратися з її бідною та створити безпечний простір, в якому можливий діалог і підтримка? Які форми контакту можуть допомогти постраждалій відновитися та зцілитися? Як підготувати звернення про правопорушення та як забезпечити права та безпеку такої людини?

Права людини і повага є ключовими цінностями. Принципи прав людини є основою для розуміння страждань і пошуку прийнятних способів реагування - конструктивно та з повагою. Готовність підтримати та вислухати, дозволяючи жінці дати собі раду відповідно до своєї історії, поважати її вибір, - це важливі цінності, які визначають, як слід поводитися з такою травмованою людиною. Крім того, хелпер повинен знати, як регулювати міру близькості та дистанціювання, як дати позитивну підтримку та як витримувати мовчання. Посібник включає елементи теорії, але також акцентує увагу на практичних методах, які безпосередньо допомагають уцілілим. Ми сподіваємося, він надасть хелперу належні засоби та техніки, що допоможуть відновити життя та повернути почуття власної гідності тим, хто зазнав ГН.



Мета. Загальне уявлення про те, як можна використовувати інструментарій.

У всіх нас є інструментарій, який ми використовуємо в роботі, і який набули завдяки практиці. Ви як хелпер і є найважливішим інструментом. Ми попрацюємо з додатковими інструментами та навичками, аби використовувати їх у ситуаціях, коли вони будуть потрібні. Наш намір полягає в тому, щоб надати техніки та методики, які допоможуть стабілізувати жінок після травмуючих подій, навчати, як давати собі раду в ситуаціях, які викликають травмуючі спогади, і віднайти можливості повернути контроль над своїм життям. Ми сподіваємося, що деякі з наведених тут вправ допоможуть жінці, котра зазнала насильства, трохи заспокоїтись, навіть якщо вона перебуває в стресовому стані і переживає флешбекові спогади. Після засвоєння вони можуть стати ефективними інструментами в умовах нестачі ресурсів або форм терапевтичної підтримки. Уціліла також більше дізнається про власні реакції. Ми підкреслюємо, як важливо активізувати її власні ресурси, а також привести до більш повного розуміння своїх прав.

Психологічна освіта як інструмент полягає в процесі "інформування" про свої реакції, а також у деяких корисних роздумах про життя в цілому. Ми вважаємо за доцільне пропонувати способи розуміння проблем. Надана тут інформація стосується того, чим є травма, чому вона така болюча, які реакції на неї можна часто спостерігати як у психологічному, так і фізіологічному аспектах, а також, яким у загальних рисах є той шлях, яким часто рухається травма. **Ця інформація** може дати жінці знання та здатність впоратися зі своїми проблемами інакше. Знання – це про те, що уціліла розуміє, як травмуючі події впливають на людину, чого їй слід очікувати, і усвідомлює можливі реакції. Ми вважаємо: чим більше людина знає та розуміє про свою проблему, про її вплив на своє життя та життя оточуючих, тим краще вона може порякувати своїм життям, і тим ефективніше вона може її залагоджувати. Психологічна освіта наділяє силою як уцілілу, так і близьких їй людей.

Ми також розглянемо, які інструменти, на думку хелперів, у них є, і чого їм не вистачає, що вони вважають за корисне. Те, що засвоєне на тренінгу, можна використовувати як дієвий інструмент у діалозі з уцілілою та з громадою. Використана метафора "інструментарію" охоплює різні навички та способи ведення бесіди, сидіння, слухання, оповідання, дихальні вправи тощо. Цей посібник призначався як доповнення до вже існуючого у вас набору інструментів.

Додати сил уцілілій є вмінням/інструментом. Історію "Жінки-Метелика" можна використовувати для додання сил уцілілій, а багато інших інструментів, які ми розглянемо, можуть допомогти стабілізувати постраждалу та допомогти їй відчувати себе більш впевненою та менш наляканою. Для цього ми маємо допомогти уцілілій з'єднатися з власними відчуттями, тобто зором, слухом і т.д. Усвідомлення власних почуттів може допомогти уцілілій впоратися з небезпекою і страхом. Знання того, як працює мозок, і чому ми реагуємо на травмуючі події, може бути корисним інструментом. Подумайте також про інші інструменти, які ви можете додати в свій інструментарій.

Інструменти - гендерне насильство в широкому контексті - практичні поради

Мета. Дізнатися різні практичні поради.

Було розроблено кілька посібників та рекомендацій щодо гендерного насильства (ГН), його наслідків, запобігання та захисту. Цей посібник зосереджується на психічному здоров'ї тих, хто пережив травми, особливо травми, пов'язані із ГН. Мета - практичне доповнення вже наявної літератури. ГН не існує ізольовано. Заходи щодо захисту психічного здоров'я тих, хто пережив трагічні інциденти, мають враховувати широкий гуманітарний контекст.

["Рекомендації щодо інтеграції заходів по боротьбі з гендерним насильством при наданні гуманітарної допомоги"](#), опубліковані Глобальною об'єднаною групою із захисту (Global Protection Cluster) та **Міжвідомчим постійним комітетом** (МПК 2015), визначають необхідний мінімум підтримки для запобігання та реагування на ГН. Ті, що пережили ГН, потребують допомоги, аби витримати фізичні травми, а також психологічної та соціальної підтримки для забезпечення безпеки та правового захисту. Ті, хто займається програмами захисту або надає послуги із захисту, повинні "бути в темі" ГН: вони мають володіти співчуттям, знаннями та навичками, необхідними для надання допомоги постраждалим. Працівники, які надають психологічну і психосоціальну підтримку, можуть заподіяти шкоду, якщо не будуть професійно вирішувати безліч делікатних питань. Список того, "що слід і чого не слід" робити надає в своїх рекомендаціях МПК ["Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в екстрених ситуаціях"](#) (2008).

Ті, хто пережив ГН, потребують різних форм підтримки на різних стадіях. Коли відбувається насильство, а суспільство знаходиться в стані конфлікту або надзвичайної ситуації, механізми захисту не функціонують, може бути складно навчити хелперів справлятися з випадками ГН, а також створювати умови для подальшого відновлення уцілілих. Щоб спланувати навчання, ознайомтеся з **матрицею в Розділі 3** ([Рекомендації МПК 2005](#)). Тут представлені заходи щодо попередження та реагування на сексуальне насильство в надзвичайних ситуаціях.

Окрім того, хелпери мають бути ознайомлені з **чотирма принципами захисту**. В [посібнику в рамках проекту "Сфера"](#) (2011) йдеться, що захист не може шкодити, а повинен допомагати, тобто забезпечувати захист від насильства чи примусу людям, постраждалим від лиха або збройного конфлікту, відстоювати свої права. Ці чотири принципи відображають основні зобов'язання, пов'язані з гуманітарним реагуванням, і повинні виконуватися.

Цінним допоміжним засобом є [Довідник з координації заходів для боротьби з гендерним насильством в умовах гуманітарних криз](#). Тут зібрані практичні рекомендації щодо функцій лідерів, у тому числі ключові обов'язки та конкретні дії - їх повинен містити будь-який план координування заходів по боротьбі з ГН у надзвичайній ситуації. Різні суспільства, особливо ті, що постійно страждають від лих або конфліктів, розробляють плани дій у надзвичайних ситуаціях. У такі плани слід включати ініціативи щодо запобігання та реагування на ГН. Завжди використовуйте наявні знання і потенціал, не варто наново винаходити колесо.

[Психічне здоров'я і психосоціальна підтримка в зв'язку з сексуальним насильством в умовах конфлікту: принципи і заходи](#) (ВОЗ 2012) є введнням у тему психічного здоров'я та ГН. Для знайомлення з добіркою посилань, пов'язаних з темою гендерного насильства, будь ласка, ознайомтеся з нашою [тематичною сторінкою з ГН](#).

Інструменти – правозахисний підхід

Мета. Зрозуміти, яким чином принципи прав людини, зокрема, права жінок, і наслідки їх порушення, можуть бути корисні в процесі навчання.

Посібник **базується на системі прав людини та керується її принципами**. Виявлення прав і їх порушень також важливі в практичній психосоціальной роботі. Розуміння досвіду уцілілих з точки зору прав людини, порушення прав, може бути творчим і нести нове розуміння, а також може дати уцілілим та їхнім хелперам цінні інструменти. Цінності прав людини можуть допомогти нам як зрозуміти страждання, яких ми зазнаємо, так і знайти способи відреагувати на них з повагою та конструктивно.

Підхід, що ґрунтується на правах людини, полягає в можливості дізнатися про ці права та вимагати їх дотримання, а також у зміцненні потенціалу та підзвітності людей і установ, які несуть відповідальність за дотримання, захист та здійснення прав. Це також надання більш широких можливостей для участі в прийнятті рішень, які впливають на права людини. Це також розширення можливостей тих, хто несе відповідальність за дотримання прав, визнавати ці права та знати, як їх здійснювати, а також притягувати до відповідальності. Ось деякі основні засадничі принципи:

- **Участь** - кожен має право брати участь в ухваленні рішень, які зачіпають його права. Участь має бути активною, вільною, значущою і зосередженою на забезпеченні доступності, включаючи доступ до інформації в тій формі та на тій мові, яка буде зрозумілою.
- **Розширення прав і можливостей** - означає, що люди та спільноти повинні усвідомлювати свої права, і слід заохочувати їх до участі в розробці політик і практик, що впливають на їхнє життя, і при необхідності - до відстоювання своїх прав.
- **Відсутність дискримінації та рівність** - означає, що всі форми дискримінації при здійсненні прав мають бути заборонені, попереджені та викоренені. Пріоритет має надаватись найбільш маргіналізованим, що найчастіше стикаються з великими перешкодами на шляху реалізації своїх прав.
- **Підзвітність** - вимагає ефективного моніторингу норм в області прав людини, а також ефективних засобів правового захисту в разі їх порушення. Щоб підзвітність була ефективною, повинні існувати відповідні закони, політики, інститути, адміністративні процедури та механізми відшкодування збитку з метою забезпечення прав людини.
- **Законність** - уряди повинні створити механізми підзвітності для забезпечення дотримання прав. Повинні існувати ефективні національні та міжнародні правові заходи, щоб уряд міг бути притягнутий до відповідальності у разі недотримання стандартів в галузі прав людини.

Згадайте ситуації у Вашій роботі з уцілілими, коли підхід, що враховує права людини, був відсутнім? Як можна по-іншому підходити до цих ситуацій, використовуючи правозахисний підхід?

Наша мета полягала в тому, щоб розкрити, яким чином права людини безпосередньо пов'язані з роботою хелпера, і пояснити цінність підходу, що ґрунтується на правах людини, в їх повсякденній роботі з тими, чий права були порушені. Йдеться про створення можливості для жінок повернути свою гідність, відчути свою цінність, що вони здатні впоратись з почуттям сорому та приниження і вийти за рамки того, що з ними зробили порушення прав людини, несправедливість і травма.

Мета. Прояснити поняття "травма" та "травматична подія" та їх вплив на людину.

"Травма" означає рану. Як у медицині, так і в психології вона означає серйозні фізичні чи психічні ушкодження, включаючи загрозу життю або фізичній недоторканності. Як сформулювала Джудіт Герман (1992, с. 33), травма - це "особиста зустріч зі смертю та насильством".

- Ситуація приголомшуюча, неминуча і жахлива.
- Загроза життю та цілісності.
- Втрата контролю та вихід за рамки того, з чим ми в змозі впоратися.
- Більшість людей зіткнеться з серйозними наслідками, такими, як нав'язливі відчуття, флешбеки і порушення сну.

"Травмуюча подія"- це подія, здатна викликати психічну чи фізичну травму. Перед обличчям такої події безпосередня реакція тіла та свідомості полягає в боротьбі за виживання. У поведінковому плані це реакція виражається так: **"бий, біжи або замри", стань покірним або "вдай мертвого"**. Серйозна травмуюча подія часто змінює розуміння навколишнього світу. Уцілілі можуть втратити почуття безпеки та відчувати себе вразливими, безпорадними. Якщо подія супроводжується актами насильства або наміром завдати болю, може бути втрачено довіру до інших людей і серйозно порушено характер взаємин між уцілілою та навколишнім світом. Особиста зустріч із проявами людського або чоловічого насильства вважається найбільш болісною формою травми, яка, ймовірно, буде мати найбільш тривалий вплив. **Важливо наголосити, що реакції, які переживає уціліла, є нормальними реакціями на ненормальну подію. Уціліла не є божевільною!**

Втрата безпеки, контролю та довіри зазвичай призводить до депресії (розпачу, втрати бажання жити і т.д.) або занепокоєння. Особиста зустріч з насильством і смертю може мучити постраждалу та приводити до болісного повторного переживання події уві сні або в повсякденному житті (так зване "вторгнення"). В посібнику ми називаємо **фактори, що викликають вторгнення, "тригерами"**. Тригери, або нагадування про травму, - це події чи ситуації, що повертають людей, які перенесли травму, до їх болісного досвіду і переживань. Такі нагадування можуть викликати **травматичні реакції** знову та знову. Вони можуть бути надзвичайно тривожними і створювати таке занепокоєння, що люди будуть боятися виходити на вулицю, бачити людей, чути певні звуки або робити повсякденні справи. Флешбеки - це раптові, часто сильні та неконтрольовані повторні переживання травматичної події або її елементів. Уцілілі можуть не відчувати свого тіла та кам'янітимуть, або ж можуть бути не в змозі згадати травмуючі події. Стан підвищеного збудження також є цілком звичайним. Уцілілі можуть постійно перебувати напготові, легко здригатися, погано спати, бути дратівливими або мати труднощі із запам'ятовуванням, концентрацією уваги (гіперзбудженість).

ГН є своєю формою травми, оскільки пов'язане з нею насильство є надзвичайно інвазійним і викликає почуття сорому, самоосуду та провини. У поєднанні зі страхом бути покаліченим або вбитим воно майже у всіх випадках є травмуючим.

Інструменти - вікно толерантності

Мета. Запропонувати модель для розуміння наших реакцій на стрес і травму.

Вікно толерантності - це терапевтична метафора, яку ми можемо використовувати для пояснення травматичних реакцій. Вона ґрунтується на ідеї того, що у кожної людини є "вікно толерантності" та ступінь роздратування або почуттів, які вона здатна витримати. У посібнику та тренінгу наводиться інформація, за допомогою якої люди, що зазнали травму, можуть зрозуміти свої реакції. Тут також містяться інструменти та методи заземлення, які можуть допомогти їм залишатися в своєму "вікні" або повернутися в нього в разі втрати контролю.



Метафора дуже проста. Частина між двома лініями показує рівень збалансованості. У всіх людей є зона або своєрідне вікно, в якому вони ідеально збалансовані - де людина перебуває в такому стані, коли вона здатна бути присутньою в ситуації, концентруватися та вчитися.

Якщо ви перебуваєте над вікном толерантності, над верхньою лінією, ми говоримо, що ви гіперзбуджені. Це означає, що ваша збудженість занадто висока. Якщо ви перебуваєте нижче свого вікна толерантності, під нижньою лінією, ми говоримо, що у вас гіпоактивність. Це означає, що ви мало активні; рівень вашої енергії занадто низький. Травматичні спогади можуть викликати реакцію бий/біжи. Це реакція надзвичайної активності, коли організм готовий бігти або боротися з погрозами. Якщо ми чогось боїмося, організм реагує автоматично, блокуючи певну діяльність і посилюючи іншу.

Ми можемо знати, що серце б'ється голосніше й частіше, і що ми починаємо дихати частіше. Кровообіг прискорюється, м'язи готуються до бою або втечі, водночас активність у мозку зміщується з тих частин, які допомагають обмірковувати складні проблеми, на ті частини, які допомагають швидко відреагувати на загрозові для життя ситуації. Якщо неможливо боротися або бігти, наприклад, якщо ви маленька беззахисна дитина, то будете спиратися на базову стратегію виживання, - завмирання. Це той же механізм, який ми спостерігаємо у багатьох маленьких тварин, які стають повністю неактивними, якщо на них нападають. Це гіпоактивна реакція, в якій діяльність зводиться до мінімуму: ви зупиняєтесь, повністю втрачаєте рухливість.

Більшість з нас іноді опиняються вище або нижче "вікна толерантності". Коли це трапляється, ми, зазвичай, маємо певні стратегії, що дозволяють повернутись назад, у "вікно толерантності", до того, як дискомфорт стане занадто нестерпним.

На основі відео Dag Nordanger' про вікно толерантності:
<https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmsKWc> (Норвезькою мовою.)

Інструменти - вправи на заземлення.

Мета. Розуміти важливість стабілізаційних технік, вправ із заземлення та практики.

Стабілізувати – це допомогти уцілілим повернутися в "вікно толерантності".

- Підхід, що допомагає дати раду травматичним реакціям.
- Ми прагнемо, щоб ви могли навчити уцілілу самостійно стабілізувати себе.
- Заземлення - це метод стабілізації для подолання сильної емоції страху або флешбеків, коли пам'ять "бере гору" й відчувається так, ніби це відбувається тут і зараз.

Заземлення є терапевтичним підходом для подолання дисоціації або флешбеків, а також для зменшення симптомів тривоги та паніки. Важливо застосовувати вправи знову і знову, доки уміння не стане автоматичним і буде застосовуватися навіть у моменти стресу. Мета заземлення - вивести уцілілу з травмуючого переживання, в яке вона занурена, і повернути у вікно толерантності. В такий спосіб уціліла зможе переорієнтувати свою свідомість і сфокусувати увагу на тому, що відбувається зараз, а не в минулому.

Вправи на заземлення можуть допомогти уцілілій відновити зв'язок:

- з поточним моментом;
- з тут і зараз;
- з власним тілом і повернути втрачений власний контроль;
- з безпечним оточенням кімнати, де вона знаходиться.

Вони:

- Заземлюють людину, звертаючи увагу на тіло, дозволяючи відновити зв'язок з реальністю.
- Зосереджують на диханні, збільшуючи її увагу до того, що відбувається тут і зараз.
- Розслаблюють, створюючи спокій.
- Зміцнюють тіло і пробуджують від оніміння і слабкості.

Вправи фокусуються на п'яти почуттях, які пов'язують нас із тілом і навколишнім середовищем. Ми маємо перевірити, чи уціліла після цього почувається краще і по-іншому. Це означає, що ми також повинні зробити "сканування" до початку вправ. Зважаючи на те, що кожна людина унікальна, нам потрібно адаптувати інструменти та вправи відповідно до потреб кожного постраждалого, зробивши їх корисними.

Для того, щоб оцінити ефект від вправ на заземлення, ми можемо поставити такі питання:

- Що відбувається з вашим тілом?
- Що відбувається з вашими почуттями? • Що відбувається з вашим диханням?
- Що відбувається з вашими думками? • Що відбувається у вашому серці?

Дозвольте уцілілій вибрати, де вам (як хелперу) краще сидіти, і наскільки близько вам варто знаходитись. Створіть для неї шлях до відступу, запропонувавши, якщо вона бажає, продовжити пізніше. Поясніть уцілілій: коли вона виконує вправи на заземлення, їй варто:

- Вибрати час, коли вона буде в безпеці та тиші.
- Зберігати спокій і бути готовою дізнатися щось нове, практикувати знову і знову.

Завжди запрошуйте уцілілу взяти участь у вправах на заземлення. Нехай це буде відкрите запрошення. Якщо вона не готова брати участь у вправі, поважайте її бажання.

1. Заземлення тіла (10-15 хвилин)

Ця вправа допоможе уцілілій вийти зі стану перезбудження та знайти більш врівноважений емоційний стан. Її також можна використати для фокусування уваги уцілілої, яка знаходиться в "замороженому стані".

Сядьте на стілець. Відчуйте, як ваші ноги торкаються землі. Поставте ліву ногу на землю, потім праву. Робіть це поволі: ліва, права, ліва. Повторіть кілька разів. Відчуйте, як стегна та сідниці торкаються сидіння крісла (5 секунд). Зверніть увагу, чи ви зараз краще відчуваєте ваші ноги та сідниці, ніж до того, як звернули на них увагу.

Тепер змістіть увагу на хребет. Відчуйте хребет як середню лінію. Повільно витягніть хребет і зверніть увагу, як це впливає на дихання (10 секунд). Зверніть увагу на руки. Складіть руки разом. Робіть це так, щоб вам було зручно. Стисніть руки та відчуйте свою силу і температуру. Розслабтесь і зробіть паузу, потім знову стисніть руки. Розслабте та опустіть руки.

Тепер перемістіть увагу на свої очі. Огляньте кімнату. Знайдіть будь що, що скаже вам, що ви тут. Нагадайте собі, що ви тут, зараз, і що ви в безпеці. Зверніть увагу, як ця вправа впливає на ваше дихання, вашу присутність, ваш настрій і вашу силу.

Джерело: Jacobson, E. (1974). *Progressive Relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

2. Обійми (5-8 хвилин)

Це вправа поглиблює та закріплює позитивні почуття і сигнали. Вона взята з EMDR (десенсибілізація та переробка через переміщення очей), метода роботи з травмою. Метод використовує подвійну фізичну стимуляцію (в даному випадку постукування), яка в поєднанні з позитивними повідомленнями покликана поглибити та закріпити позитивні почуття. Речення також можна проговорювати подумки.

Покладіть праву долоню на ліве плече. Покладіть ліву долоню на праве плече. Подумки виберіть речення, яке підсилить вас. Наприклад: "Я достатньо хороший хелпер". Скажіть речення вголос і поплескайте правою рукою по лівому плечі, потім лівою рукою по правому плечі. Тепер поплескайте по-іншому. Зробіть десять поплескувань (по п'ять з кожної сторони), кожного разу повторюючи речення вголос.

3. Поступове зняття м'язової напруги (15 хвилин)

Ця вправа заспокоює хвилювання уцілілої.

Кожного разу, коли ми хвилюємося, наше тіло напружується. Це зазвичай викликає симптоми болю в плечах, шиї або спині, або напругу в щелепах, руках та ногах. Для тренування поступового зняття цієї напруги, почніть з навмисного напруження певних груп м'язів і їх поступового розслаблення. Фіксуйте різницю у відчуттях між напруженим і розслабленим станом м'язів. Практикуйтеся на різних ділянках тіла: голові, обличчі, шиї, плечах, спині, животі, сідницях, руках, ногах і стопах. Збільшіть напруження і утримуйте його протягом 5 секунд; потім розслабтеся та залишайтеся розслабленими 10 секунд. Знайдіть найбільш зручний для вас темп. Знову напружте та розслабте кожну групу м'язів по 10 разів з короткою паузою між ними.

- Почніть з рук Стисніть кулак, потримайте його напруженим 5 секунд, розслабте на 10 секунд. Зверніть увагу на різницю між напруженим і розслабленим станами. Зробіть це ще раз.
- Перемістіть фокус на руки. Потягніть передпліччя до плеча. Відчуйте напругу в плечовому поясі. Напружте його на 5 секунд, тримайте розслабленими 10. Відзначте різницю, спробуйте ще раз.
- Витягніть руку, випрямивши лікоть. Відчуйте напругу в трицепсах. Напружте його на 5 секунд, тримайте розслабленими 10. Зверніть увагу на різницю. Повторіть. Коли руки розслабляються, покладіть їх на коліна.
- Зосередьтесь на обличчі. Збільшіть напруження на чолі, підніміть брови. Зверніть увагу на напруження. Напружте його на 5 секунд, тримайте розслабленими 10. Зверніть увагу на різницю. Повторіть.
- Напружте щелепи. Тримайте. Розслабтесь. Повторіть.
- Зосередьтесь на м'язах шиї. Зігніть шию так, щоб підборіддя торкнулося грудей, повільно поверніть голову вліво, поверніть прямо, зігніть назад, поверніть прямо, поверніть вправо, поверніть прямо. Повторюйте повільно, оскільки в цій області часто виникає напруження.
- Зосередьтесь на плечах. Підніміть їх. Тримайте і зверніть увагу на напруження. Розслабтесь. Зверніть увагу на різницю. Повторіть.
- Зосередьтесь на лопатках. Витягніть їх назад. Збільшіть напруження. Розслабтеся. Зверніть увагу на різницю і повторіть.
- Розтягніть спину, сидячи у вертикальному положенні. Утримуйте напруження і розслабтеся, зверніть увагу на різницю і повторіть.
- Збільшіть напруження в сідницях. Утримуйте 5 секунд і розслабтеся, зверніть увагу на різницю і повторіть.
- Затримайте дихання. Втягніть живіт, напружте його і розслабтеся. Зверніть увагу на різницю, повторіть.
- Зосередьтесь на ногах. Витягніть їх, відчуйте напруження в стегнах, тримайте і розслабте.
- Знову витягніть ноги; цього разу пальці ніг направте на себе. Зверніть увагу на напруження в задній частині ніг і відчуття розслаблення, коли ви їх відпускаєте. Повторіть.
- Зосередьтесь на пальцях ніг, направте їх максимально вниз, наскільки це можливо. Відчуйте напруження і розслаблення.
- Відчуйте своє тіло. Чи залишилося напруження у будь-якій частині? Повторіть вправо для цієї частини.
- Уявіть, як почуття розслабленості поширюється по всьому тілу. Ваше тіло почувається теплим, можливо, трошки важким, розслабленим.

4. Створення безпечного місця (10-12 хвилин)

Ця вправа допомагає уцілілим, які перебувають у "режимі заморозки", відчують себе затерпими і застиглими. Влаштувайтесь зручніше, спираючись ногами на землю. Відчуйте та розслабте своє тіло, голову, обличчя, руки, хребет, живіт, сідниці, стегна, ноги. Виберіть, чи хочете заплющити очі, чи тримати їх відкритими під час вправи. Уважно слухайте голос тренера.

- Подумайте про місце в минулому, де вам було спокійно та безпечно. Це може бути місце на вулиці, вдома або десь ще. Місце, в якому ви були один або кілька разів, яке бачили у фільмі або чули, уявляли собі. Ви можете бути там самі або з кимось знайомим. Це може бути місце, відоме тільки вам, яке ніхто не зможе знайти без вашого дозволу. Ви можете розповідати про нього іншим чи ні. Вам там має бути добре та комфортно. Ви можете постійно відтворювати або адаптувати його. Воно зручне і добре оснащене для всіх ваших потреб. Все, що вам потрібно для зручності, там є. Це місце, яке вам підходить. Воно заглушає будь-які подразники, що можуть бути надмірними.

- Уявіть собі це місце. Уявіть, що ви там. Приділіть час тому, щоб зануритися в деталі: кольори, форми, запахи та звуки. Уявіть собі сонце, відчуйте вітер і температуру повітря. Зауважте, як це - стояти, сидіти або лежати, як ваша шкіра та ваше тіло реагують на них.
- Як ваше тіло відчувається, коли все в безпеці, все в порядку? У вашому безпечному місці ви можете бачити, чути, нюхати і відчувати все те, що вам потрібно, аби почуватися в безпеці. Можливо, ви знімаєте взуття і відчуваєте, як це - ходити босоніж по траві або по піску.
- Ви можете приходити сюди, коли захочете, і так часто, як захочете. Просто згадайте про це місце, і ви відчуєте себе спокійніше та впевненіше.
- Залишайтеся там ще п'ять секунд. Потім приготуйтеся повернутися в цю кімнату, відкрийте очі, потягніться, зробіть те, що потрібно, щоб повернутися в тут і зараз.

5. Повернення в теперішній час (10 хвилин).

Ця вправа допомагає уцілілим в "замороженому стані", які відчувають себе заціпенілими та завмерлими.

Сформууйте пари і сядьте разом. Один з пари виступає в ролі хелпера, інша - в ролі уцілілої. Хелпер має допомогти уцілілій скористатися почуттями, щоб повністю зануритися в сьогодення та відчути себе в безпеці.

Поміняйтеся ролями.

- Озирніться навколо і назвіть 3 речі, які ви бачите.
- Подивіться на будь-що (предмет, колір і т.д.). Скажіть, що ви бачите.

Назвіть 3 речі, які ви чуєте.

- Прислухайтесь до звуків (музика, голоси, інші звуки).
- Скажіть, що ви чуєте.

Назвіть 3 речі, яких ви торкаєтесь.

- Доторкніться до чого-небудь (різні текстури, різні об'єкти).
- Розкажіть, чого ви торкнулися.

Зверніть увагу на свій стан.

- Чи відчуваєте, що після виконання вправи ви більше присутні в кімнаті або менше?
- Чи відчуваєте себе спокійнішою або більш енергійною?

6. «Обійми-замок» (5 хвилин)

Ця вправа заспокоює схвильованих уцілілих. Вона також може допомогти постраждалій, що заціпеніла, зосередитися на теперішньому моменті.

Схрестіть руки перед собою і притисніть їх до грудей. Правою рукою візьміться за ліве плече. Лівою рукою візьміться за праве плече. Трохи стисніть руки і потягніть плечі до грудей. Залишайтеся так деякий час. Подумайте про те, скільки мають тривати такі «обійми» в цей

конкретний момент. Утримуйте напругу, а потім опустіть руки. Після цього знову ненадовго стисніть руки і знову відпустіть. Залишайтеся так деякий час

7. Відчуття ваги свого тіла (5 хвилин)

Ця вправа допомагає уцілілим, які почуваються онімілими або заціпенілими, зосередитися на теперішньому моменті.

Вона активує м'язи тулуба та ніг, що дозволяє відчути фізичну структуру. Коли ми переповнені емоціями, стан наших м'язів часто змінюється від вкрай напруженого до безсилля. Він змінюється від стану активного захисту (бий або біжи) до покірності, при цьому м'язи розслаблюються більше, ніж зазвичай (гіпотонія). Коли ми відчуваємо свою силу та тіло, нам простіше дати раду почуттям. Нам краще вдається справлятися зі своїми переживаннями та контролювати відчуття руйнування (потрясіння).

- Відчуйте, як ваші ноги торкаються землі. Зупиніться на п'ять секунд.
- Відчуйте важкість ваших ніг. Замріть на п'ять секунд.
- Спробуйте обережно і повільно потопати ногами: лівою, правою, лівою, правою, лівою, правою. Відчуйте, як ваші сідниці і стегна торкаються сидіння стільця. Залишайтеся так протягом п'яти секунд.
- Відчуйте, як ваша спина торкається спинки стільця, залишайтеся в цьому положенні та поспостерігайте, чи відбуваються якісь зміни.

8. Випрямлення спини (15 хвилин)

Ця вправа допоможе уцілілій краще зрозуміти, що «стан тіла» залежить від її «психологічного стану».

Хребет нас підтримує. Ми можемо реагувати на небезпеку, зсутулившись, що впливає на нашу поставу. Тримавши поставу, ми даємо собі сили та можливість більш ефективно давати раду емоціям і реакціям. Ми стаємо собі надійною опорою та відновлюємо зв'язок з резервами тіла.

- Зігніть спину, опустіть плечі до грудей. Зверніть увагу на те, що ви при цьому відчуваєте. Зробіть паузу. Як це впливає на дихання? Зробіть ще паузу. Зверніть увагу на свої почуття і настрої. Зробіть паузу. Зверніть увагу на своє тіло. Зробіть паузу. Зверніть увагу на свої думки. Тепер скажіть: «Я щаслива!» Скажіть знову: «Я щаслива!» Ви відчуваєте себе щасливими? Чи вірно було б сказати, що ви щасливі?
- Зараз повільно вирівняйте спину до комфортного положення. Міняйте положення, поки хребет не випрямиться в природну лінію. Зверніть увагу на те, як ви зараз відчуваєтеся. Зверніть увагу на своє дихання. Зупиніться на п'ять секунд. Зверніть увагу на свої відчуття та настрої. Зробіть паузу. Зверніть увагу на своє тіло. Зробіть паузу. Зверніть увагу на свої думки. Зробіть паузу. Тепер скажіть: «Мені сумно!» Повторіть кілька разів: «Мені сумно!» Вам сумно? Чи вірно було б сказати, що вам сумно?

9. Дихання по квадрату (4 хвилини)

Сядьте зручно. Опустіть плечі.

- Подивіться на квадрат або уявіть його, заплющивши очі.
- Вдихніть, рахуючи до 4. Підніміть очі вгору лівою стороною квадрата.
- Затримайте дихання, рахуючи до 4. Пробіжіть очима вздовж верхньої сторони квадрата.

- Видихніть, рахуючи до 4. Опустіть очі вниз правою стороною квадрата.
- Затримайте дихання, рахуючи до 4. Пробіжіться очима верхньою частиною квадрата.

Повторіть 4 рази

10. Рахування видихів (4 хвилини)

Сядьте в зручне положення, випрямивши спину та нахиливши голову злегка вперед. Заплющіть очі і зробіть кілька глибоких вдихів.

- Щоб почати вправу, скажіть подумки «один» при видиху.
- Під час наступного видиху промовте «два» і далі до «п'яти».
- Потім почніть новий цикл, сказав «один» під час наступного видиху.

Повторіть 5 разів. Не варто рахувати більше, ніж до п'яти. Робіть це тільки під час видиху. Ви зрозумієте, що відволіклися, якщо дорахували до восьми, дванадцяти і так далі.

Ми намітили декілька різних вправ на заземлення. Інколи доводиться відпрацьовувати вправи кілька разів, перш ніж ми їх засвоїмо. Уцілілі можуть мати різні потреби залежно від їх ситуації та життєвих обставин. Спробуйте вибрати вправу на заземлення, яке здається доречною для кожної з них.

Інструменти - Як бути добрим хелпером

Мета. Знати свої якості хелпера

Що означає бути хорошим хелпером? Відкрийте для себе інструменти, якими ви як хелпер вже володієте.

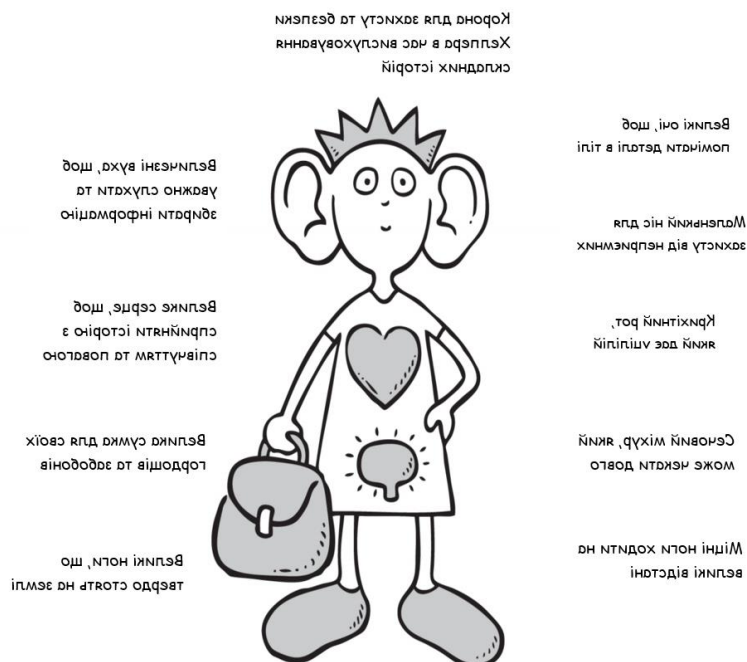
Розгляньте наступні питання:

- Які якості ви вважаєте притаманними доброму хелперу?
- Чи допомагають чоловіки і жінки по-різному?
- Що ви можете сказати про себе як про хелпера?
- Що ви робите, коли зустрічаєте людину, яка переповнена емоціями - сумом, соромом, гнівом, занепокоєнням або онімінням?
- Невже іноді важко допомогти уцілілій? Що ускладнює допомогу?

При роботі з уцілілими важливо:

- Слухати, поважати і визнавати хворобливі реакції.
- Повідомити, що ви "бачите" її.
- Дозволити уцілілій володіти своєю "власної" історією.
- Створити безпечне місце.
- Стабілізувати, залишаючись тут і зараз.
- Запропонувати вправи на заземлення.
- Вправи, що розслаблюють і заряджають енергією.
- Використовувати психолого-педагогічні підходи.

Гарний помічник у ДР Конго



Інструменти - турбота про себе як про хелпера

Мета. Знати про вторинну травматизацію та про те, навіщо/як піклуватися про себе.

Піклуватися про себе як про хелпера

Розмова з уцілілими про травму також впливає на хелпера. Для всіх хелперів емпатія є важливим аспектом надання хорошої допомоги. Вона також є джерелом притуплення співчуття, вікарної травми або вторинного травматичного стресу (ВТС). Як хелперу дати раду власному стресу? Раннє розпізнавання і обізнаність мають вирішальне значення для подолання цих симптомів. Розуміння цього важливо для працюючих у зонах конфліктів і стихійних лих, у подібних екстремальних умовах, де люди можуть бути більш вразливі до вторинної травматизації. Також ми знаємо, що професіонали в умовах такого стресу ризикують працювати менш ефективно, ніжче свого звичайного рівня. Навіть великі організації, що володіють ресурсами та знаннями про цей конкретний вид стресу, можуть мати обмежені можливості для допомоги й опіки персоналом. Що стосується хелперів, які працюють на місцях, найчастіше вони взагалі не отримують жодної підтримки або ресурсів. На тематичній сторінці ННRI, присвяченій допомозі хелперам, ми зібрали посилання, які можуть бути корисні всім, хто займається цією важливою, але важкою роботою.

Застережливі сигнали, які можуть з'явитися після закінчення тривалого періоду роботи:

- Зруйновані ідеали та цинізм
- Почуття неоціненності або зради з боку організації
- Занепад духу
- Грандіозна віра у власну значущість
- Героїчна, але безрозсудлива поведінка
- Нехтування власною безпекою та фізичними потребами (відмова від перерв, сну і т.д.).
- Недовіра до колег і керівників
- Асоціальна поведінка
- Перевтома
- Нездатність зосереджуватися і неефективність
- Симптоми хвороби або захворювання
- Труднощі зі сном
- Надмірне вживання алкоголю, тютюну або наркотиків.

Важливо **розробити стратегії, що дозволяють справлятися** з ситуаціями, що викликають вікарні травматичні реакції. Що допомагає вам відволіктися від роботи або своїх думок? Як можна відпочити тілом і душею? Надихає вас діяльність або покращує настрій? Якщо вважаєте корисним, можете також використовувати техніки заземлення, яким навчаєте уцілілих. У хелперів, які особисто зіткнулися з ГН, є додаткові причини для стресу. Водночас, їх досвід може дати особливе розуміння труднощів і уразливості уцілілих, і це слід визнавати та цінувати. Як і уцілілі, хелпери потребують груп підтримки. За можливості, регулярно зустрічайтеся з іншими хелперами, щоб обговорити свій досвід і почуття, або робіть щось разом. Якщо навколо занадто мало хелперів для створення групи підтримки, знайдіть друзів і інших людей, яким ви довіряєте, з якими можете поділитися своїми почуттями, не порушуючи при цьому конфіденційності тих, кому ви допомагаєте.

Інструменти – Усунення проблем зі сном і нічними кошмарами.

Мета. Допомогти уцілілій подолати проблем зі сном і кошмарами, поліпшити сон.

Стрес від травматичного події часто спричиняє різні проблеми зі сном. Внаслідок надлишкової стимуляції організму і перевантаження мозку може виникнути безсоння. Деякі люди бояться спати, тому що їм сняться кошмари. Під час швидкого сну людина фізично не може рухати своїм тілом. Це називається сонним паралічем. Під час глибокого сну, навпаки, ми здатні рухатися.

Коли людина, котра пережила травму, прокидається від кошмару, сонний параліч може спровокувати травматичну реакцію, адже кошмар повторює травму, а параліч нагадує, що вона виявилася безпорадною під час травмуючої події. Коли це відбувається, уціліла може заціпеніти - цей стан пов'язаний з нашою системою пасивного захисту, що одночасно і лякає, і ускладнює завдання з подолання паралічу.

Ми запропонували різні форми підтримки для уцілілих, яким сняться кошмари. Додавайте свої пропозиції в цей список.

Ось що можна зробити вдень, якщо вночі тобі сняться кошмари:

- Оглянути свою спальню впродовж дня, щоб легко орієнтуватися і знати, що ви перебуваєте саме в своїй спальні.
- Бути в курсі місцевих відмінностей, адже в деяких місцях електрика не буде доступною. В цьому випадку можете зорієнтуватися, торкаючись предметів і прислуховуючись до знайомих звуків.

Виберіть речі, які дозволяють вам відчувати себе в безпеці і в сьогодні.

Пам'ятайте, що ми можемо отримати новий гарний досвід і закріпитися в сьогодні, спираючись на почуття. Жінка-метелик вибрала:

- Торкнутися подушки і відчути москітну сітку.
- Увімкнути світло (якщо це можливо) та роззирнутися навколо в кімнаті.
- Сісти та відчути ногами землю.

Всі три ідеї були корисними для неї. Коли не було світла і в кімнаті було дуже темно, вона торкалася предметів і користувалася слухом для орієнтації.

Ретельно будуйте свої плани на день.

Складіть план завдань на день, чим ви збираєтеся займатися. Це може дуже допомогти, коли прокидаєшся від кошмару.

Заведіть звичний порядок дій після пробудження від кошмару.

- Спробуйте порухатися. Почніть з голови, пальців і рук.
- Торкніться чого-небудь, що поверне вам відчуття безпеки (подушка, москітна сітка і т.д.)

Кожній уцілілій потрібно знайти щось придатне для себе.

Інструменти - поінформованість про підтримку при повідомленні про інцидент - за і проти

Мета. Підтримати уцілілу в питаннях психічного здоров'я, що можуть виникати під час подачі заяви про інцидент, і підтримати її в аналізі "за" і "проти" процесу подачі заяви.

Іноді важливо повідомити про інцидент із застосуванням насильства до відповідних органів. Життєво важливо також забезпечити жінці необхідне сприяння, незалежно від перебігу процесу заяви про інцидент. Надання допомоги та процес подачі заяви - це два окремі процеси, їх не можна змішувати. При цьому хелпери можуть відігравати важливу роль як в обговоренні питання, чи слід заявляти про інцидент, так і в підготовці, якщо жінка вирішить це зробити. Завжди починайте процес за згодою уцілілої та у співпраці з нею. Зауважте на кілька доцільних питань з практики. Коли уціліла вирішує описати свій досвід? Чи враховані можливі ризики, пов'язані з подачею заяви?

Перш ніж повідомляти:

- Що означає і має на меті подача заяви, включаючи ризики.
- Розгляньте можливий результат, надії і страхи.
- Ніколи не тисніть на жінку, якщо вона не готова/не хоче повідомляти про те, що сталося.
- Коли вона готова, забезпечте все необхідне.
- Визначте коло питань, які можуть послужити тригером, і підготуйтеся до відповіді на них.
- Виконуйте вправи на заземлення, які жінка може використовувати, якщо спрацюють тригери.
- Переконайтеся, що вона розуміє: ці зусилля можуть не принести корисного результату.
- Підготуйте жінку до того, що розгляд історії може повторно її травмувати.

Під час подачі заяви:

- Переконайтеся, що уціліла впевнена в собі.
- Заохочуйте її використовувати техніку заземлення, щоб залишатися в теперішньому моменті.
- Важливо переконатися, що навколишнє середовище максимально безпечно, є підтримка.
- Якщо хелпер може бути присутнім, аби підтримати уцілілу, він повинен це зробити.
- Узгодьте з уцілілою сигнал "стоп", оскільки це допоможе їй утримати свої кордони.
- Нехай вона розповість свою історію в загальних рисах (тезово), щоб уникнути тригерів.

Після подачі заяви:

- Подбайте про хороший процес завершення для уцілілої.
- Якщо можливо, забезпечте присутність людей, з якими можна поговорити під час заходу.
- Допоможіть жінці запросити інформацію про хід розслідування.
- Заплануйте і зробіть приготування на наступні дні, забезпечте житло і безпеку і т.д.

Використовуючи ці рекомендації, обговоріть переваги та ризики подачі заяви, адже це майже завжди вимагає від уцілілої описати травму, іноді детально. Обговоріть, що можуть зробити для неї хелпери:

- Допомогти уцілілій прийняти мудре зважене рішення про те, чи слід подавати заяву.
- Скоротити ризик того, що жінка буде ре-травмована.
- Зробити більш ймовірним той варіант, що результат буде задовільним або принесе користь.
- Запобігти ризику перебування уцілілої під загрозою в процесі подачі заяви.

Інструменти - Використання метафор і символів

Мета. Зрозуміти, як і чому ми можемо використовувати метафори та символи.

Терапевтичні метафори - це історії або образи, які передають щось таке, що може вразити, надихнути або відкрити розум. Метафори можуть бути простими та ефективними інструментами для викладання та навчання. Вони є чимось більшим, ніж просто спосіб розповісти про досвід. Вони можуть описати наш досвід; і вони можуть бути лінзами, за допомогою яких ми можемо зрозуміти й осмислити світ. Вони можуть допомогти нам перейти від розуміння до досвіду. Метафора - це місткий образ, ментальна карта, яка може показати нам, як йдуть справи або як їх зрозуміти, і допомогти нам розгледіти те, чого ми ще не побачили.

У терапії цей інструмент може бути корисним на декількох рівнях, аби розібратися з проблемою. Оскільки метафора відрізняється від досвіду, який поглинає уцілілу, вона допомагає розслабити свідомість. Використовуючи метафору в терапії, ми дещо дистанціюємося від проблеми, малюємо контур того, що обговорюємо, і разом споглядаємо за цим дещо відсторонено. Ми можемо досліджувати, деякі ідеї, які вона містить, стають більш видимі та зрозумілі, це відбувається з меншим ризиком.

У цьому тренінгу ми використовуємо одну метафоричну розповідь для опису досвіду та наслідків ГН. Ми пояснюємо шлях, який проходить травма, в загальних термінах через історію жінки-метелика; він залишається історією, але в той же час є клінічно точним.

Можливо, ви захочете використовувати альтернативні метафори. Але важливим аспектом є те, що ця історія використовується для передачі переживань, думок і почуттів, які в іншому випадку, можливо, було б важко пояснити. І що в історії про переживання та думки іншої людини слухачка може розпізнати те, що вона відчуває, ототожнити себе з іншою людиною. Таке трапляється, хоча інші, можливо, заперечують такий вплив. Це також спосіб сказати: те, що сталося, - абсолютно неправильно і неприйнятно, це заборонені дії та порушення прав. І останнє, але не менш важливе, це спосіб сказати, що ваші реакції не є "ненормальними" або "неправильними", вони є ознаками болю і страху, і про них можна говорити, якщо жінка того забажає.

Метафорична історія - це спосіб розповісти про те, що відбувається при травмі, і що є шляхи виходу, і що жінка може знову відчути свою силу та розпоряджатися своїм життям. Хелпер може використовувати цю історію по-різному, але також дуже важливо запросити людину вислухати, спокійно і впевнено, і дозволити їй слухати, але не говорити, якщо вона цього не хоче.

Інструменти - метафорична історія жінки Метелика

Мета. Дізнатися, як використовувати історію в якості комунікації про травму.

У посібнику використовується метафора Жінки-метелика. Представлена вигадана історія про жінку, зґвалтованої солдатами. Представлені її досвід, життя до зґвалтування, реакції та думки. Крім того, історія містить опис того, як вона бачить себе після зґвалтування, неохоче просить про допомогу, а потім повільно рухається по життю, роблячи безліч важких кроків. Коли ми розповідаємо цю історію в ході навчання, то описуємо історію травми, включаючи реакції, які часто зустрічаються після подібного насильства, а також те, що вважається хорошими кроками в процесі надання допомоги. Способи, якими хелпер звертається до уцілілої, те, що їй кажуть і пропонують, також відображене в цій історії, яка закінчується поверненням жінки в сім'ю та громаду.

Пам'ятайте, що характеристики Жінки-метелика, представлені в посібнику, можуть не збігатися з очікуваними в регіоні, де проводиться навчання. Якщо це так, знайдіть опис, який бере до уваги місцеві особливості. Вашим слухачам захочеться відчувати, що це історія про реальне життя, про нас. Щоб мотивувати і надихати, вона має перегукуватися з культурою та соціальними нормами, поведінкою тих, хто слухає. Змінюйте та модифікуйте сюжет так, як вважаєте за потрібне, щоб він мав сенс для вашої аудиторії.

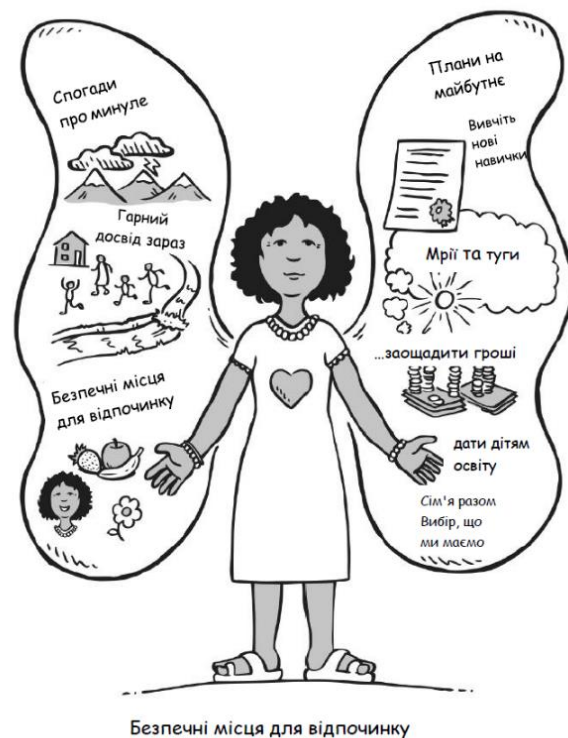
Історія є ключовим елементом для розуміння тренінгу. Буде корисно мати історію на рідній мові, коли ви будете розмовляти з уцілілою.

Зверніть увагу на те, що відбувається в п'яти фокусних областях: **серце, тіло, розум, дихання та почуття**. По ходу історії це буде виділено жирним шрифтом. Це єдиний метафоричний наратив для опису досвіду та наслідків ГН. Ми пояснюємо шлях, який проходить травма, в загальних термінах через історію жінки-метелика; історія залишається історією, але в той же час є клінічно точною.

Історія Жінки-метелика

Початок на сторінці 43

Колись у маленькому селі, оточеному зеленими пагорбами, жила Жінка-метелик. Їй подобалося сидіти біля річки, яка протікала неподалік. Вона жила у великому будинку зі своїми дітьми та



чоловіком. В них були як хороші сусіди, так і не дуже, вночі вони спокійно спали, а вранці прокидалися з вдячним серцем. У країні панував спокій, і людям вистачало їжі та пиття.

У жінки було **добре серце** і **сильне тіло**. Вона легко долала великі відстані, а робота кипіла в її руках. Вона часто співала, і можна було бачити, як вона пере одяг в річці, ритмічно крокує, похитуючи стегнами, або заколисусь дітей. Чоловік її був хорошою людиною. Вона **відчувала себе задоволеною** і гордою. Вона довіряла життю і людям навколо більшу частину часу. Якщо вона журилася, то могла поплакати трохи, а потім говорила собі, що все зміниться на краще. Вона хотіла стати мудрою жінкою, до якої інші могли б звернутися за порадою в скрутні часи.

Минали дні. В її лівому крилі жили **гарні спогади про її життя** - про зелений схил пагорба, про звуки річки, яку вона любила, і про аромат її улюблених квітів. Думаючи про дерева і тварин, вона відчувала себе спокійно. Дивлячись на будинок, вона відчувала себе в безпеці. Спогади про дітей, які росли з року в рік, наповнювали її гордістю. Пам'ять її берегла посмішку матері та сукню з коміром, що подарував їй друг. У неї були і сумні спогади: про розставання з другом, коли їй довелося переїхати в іншу частину країни, про хворобу і смерть матері. Всі ці спогади були в її крилах. Вони дозволили їй відчувати себе досить сильною, щоб думати, відчувати і жити своїм життям.

У правому крилі вона зберігала свої **мрії про майбутнє** і деякі страхи, хоч і не завеликі, щоб не дати собі раду. Іноді вона мріяла про нову сукню і гарне взуття, що не промокає під час дощу. Але найсильнішою її мрією було навчання дітей. Щомісяця вона намагалася відкласти трохи грошей на їх освіту. Вона зберігала всі свої мрії, хвилювання, плани і прагнення в цьому крилі. Це дозволяло їй відчувати себе живою, і повністю керувати своїм життям. Щоранку при пробудженні вона робила глибокий вдих, готуючись до нового дня. Щовечора, перед сном, вона на мить прикривала обличчя долонями, промовляючи молитву та подяку за своє гарне життя.

сторінка 49

Потім сталося те, що повністю перевернуло її життя. Це був не землетрус, не шторм і не пожежа. Війна прийшла в країну та принесла жителям села їх громади **страх** і хаос. Людей вбивали, багато хто рятувався втечею. Вона чула, що ґвалтували жінок і дівчат і навіть дітей. Життя стала **непередбачуваним** і важким. Вона намагалася **не думати** багато про це. Вона вже не так часто посміхалася й сміялася як раніше. Все частіше сердився її чоловік. Вона не дуже добре спала і молилася про мир і спокій.

Одного ранку вона спустилася до річки. Кілька солдатів знайшли її там. Вона наповнювала контейнери водою. Все змінилося після цього дня.

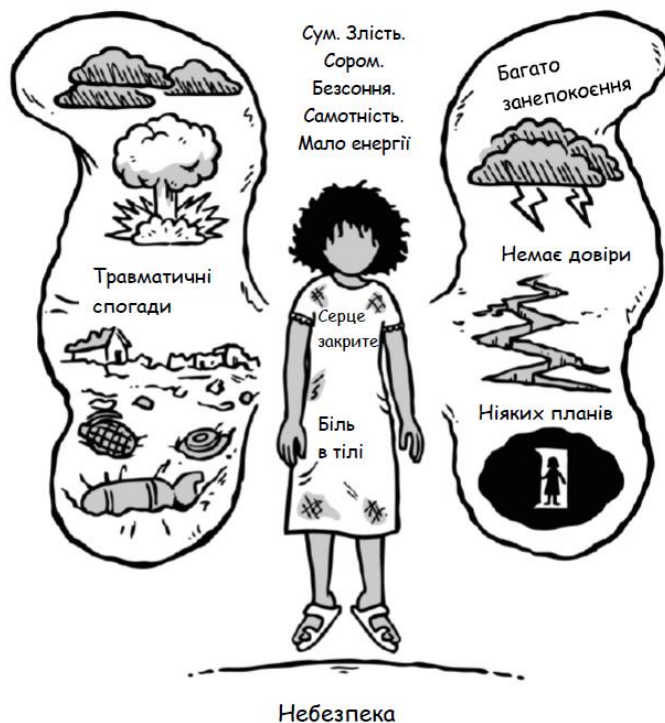
Спочатку вона **намагалася втекти**, але не змогла врятуватися. Солдати сміялися, коли вони її спіймали і кинули на пісок на березі річки.

Потім вона **намагалася битися** з ними. Її **серце билосся** в грудях, **обличчя палало**, її руки були **сильнішими**, ніж будь-коли раніше. Але їх було четверо, і вони були ще більш жорстокі, коли вона намагалася **чинити опір**: **відбивалася**, кусалася, відштовхувала, дряпала та кликала на допомогу. Їх сміх дзвенів у її вухах. **Запах їх тіл лякав її до смерті**.

Її **ноги** наче **заніміли**, як і її **руки**. Обличчя **побіліло** і, здавалося, ніби вона втратила надію. Вона чула звуки річки та дихання солдатів. На **мить** вона **втратила зір**. **Немов душа залишила тіло** або **сховалася в серці**, дивилася на солдатів з відстані, бачила, як вони роблять з нею погані речі. Вона дивилася на це, як на сцену з фільму, і **нічого не відчувала**. Неначе чоловіки терзали незнайомку, хоча вона знала, що жінка березі - це вона.

Сторінка 51

Схоже, минуло кілька годин, перш ніж двоє чоловіків з села знайшли поранену Жінку-метелика на березі річки. Пісок був червоний від її крові, і Жінка дивилась на них скляними очима, не маючи сил вимовити ані слова. Замість того, щоб допомогти їй повернутися додому, чоловіки були так налякані видовищем, що втекли.



Жінка **почувалася дуже слабкою**. Вона запитала себе: Я вже мертва? Вона помітила, що її жовта сукня залита кров'ю і розірвана на дрантя. Вона почула шум річки і запитала себе, чи вона опинилася в незнайомому місці. Річка **здавалася ворожою**. **Серце шалено калатало** в грудях. Чи повернуться солдати? Її **тіло заніміло**. **Не було сил рухатися**. Руки та ноги стали неначе шматки м'яса. Тіло боліло, і **не лишилося жодних почуттів**.

В ту ніч Жінка залишилася одна. Її чоловік попросив її піти! Старійшини сказали, що вона не повинна повертатися! Діти плакали. Їй довелося залишити дім.

Вона пішла до лісу, подалі від річки. Деревя навколо неї ставали темними та ворожими. Вона відчувала себе **тендітною та слабкою**, немов **живий мрець**. Вона ледве трималася на ногах. Ноги заніміли. Руки її не слухались. Жодного натяку на **посмішку в серці**, тільки темрява. У **тілі був холод** і безмовність, ніби там вже не було її, або ніби її душа сховалася в далекому куточку **тремтячого серця**.

Жінка не могла відпочити. **Перед її очима поставали** очі солдатів, вона **чула** їх голоси, їх сміх, їхнє дихання та слова. Їх **запах** заповнив легені. **Лють наповнювала** жінку, і вона **плакала** від люті та відчаю. Вона не могла знайти притулку та постійно оглядала зелені схили пагорбів - чи немає там солдатів. Зникли всі мрії та бажання. Її свідомістю **оволоділа тривога**, почали приходити важкі, дивні думки про себе. Невже вона **збожеволіла**? Вона **відчувала сором і лють** і **глибокий смуток** в той же час.

Сторінка 53

Раніше вона носила в своїх крилах найважливіші спогади та тугу. Зараз вони лякали її до глибини душі. Вона **намагалася відсторонитися** від них. Вона використовувала всю свою енергію, щоб **не думати і не відчувати**. Слова чоловіка лунали в її правому вусі. «Ти не можеш залишитися. Ти хвора, божевільна, брудна і небезпечна для мене. Я не хочу, щоб ти залишалася тут. Йди геть!» Вона блукала далеко від річки, спотикаючись і падаючи. Вона йшла **ніби уві сні**, залишаючи дітей позаду. У неї більше не залишилося сліз. Біль у животі був сильний, але вона ледь відчувала це.

Сторінка 55

Жінка-Метелик ховалася за кущами. Проблукавши кілька днів, вона зрозуміла, що їй нема куди йти, і вона залишилась зовсім сама. Вона **відчувала, як самотність**, немов лід, поширюється її кінцівками. Вона лежала зовсім нерухомо, майже як мертва. Її жовта сукня була розірвана.

Коли співробітникам медичного центру повідомили, що жінку згвалтували, вони вирішили почати пошуки. За деякий час хелпер помітила рух за кущем, і жіночий крик: "Йдіть геть! Вона повільно із зупинками підійшла, щоб жінка могла бачити її здалеку. Щоб не налякати її, вона мовчки сіла, трохи почекала, а потім сказала Жінці-Метелику, що допомагає жінкам в подібній ситуації. Спочатку Жінка-Метелик тільки закричала знову "Йдіть геть!». Її **голос був сповнений відчаю, гніву та страху**. Хелпер продовжувала сидіти й повторювала, що вона тут, аби допомогти.

Згодом Жінка-Метелик почала слухати хелпера. Вона могла відчути, як **починає танути лід всередині**, і змогла поворушити руками та ногами. Вона ще не могла говорити, але поступово усвідомила, що жінка хоче їй допомогти. Це перше почуття довіри **пом'якшило її почуття страху та сорому**.

Вона змогла сісти. Потім наважилася підняти погляд і зустрітися поглядом з хелпером. Вона побачила, що вираз обличчя хелпера не виявляв презирства, що її очі були теплими. Нарешті Жінка-Метелик сказала: «Підійди». Хелпер повільно підійшла та сіла поруч. Деякий час вони сиділи мовчки. Наближались сутінки. У цей момент Жінка-Метелик відчула, наскільки вона втомилася, і схилилася до хелпера, яка поклала її голову на своє плече.

Сторінка 59

Хелпер почала розповідати жінці-метелику про оздоровчий центр. Вона описала, що це за місце, і сказала, що туди приходили багато згвалтованих жінки.

Хелпер запросила Жінку залишитися в оздоровчому центрі, передала їй чистий одяг.

Жінка помилася та одягла чистий одяг.

Жінку-Метелика вітали інші жінки та хелпери. Вона відчувала гостинність. Їй дали ліжко в гуртожитку, де вона жила разом з іншими жінками. Вперше після жахливих подій їй вдалося відпочити.

В оздоровчому центрі Жінка-Метелик трималась одноосібно, і було видно, що вона страждає. Хелпер запропонувала консультацію та запитала про її страждання.

Жінка-Метелик сказала, що відчуває себе приреченою та роздавленою. Хелпер запитала, як довго вона себе так відчувала, і Жінка відповіла, що це сталося після жахливого інциденту. Вона також сказала, що через це втратила свою сім'ю. Хелпер попросила її розповісти, як ці страждання вплинули на думки, почуття, дихання, серце та тіло. Жінка-Метелик відповіла, що погані думки постійно приходять їй в голову. Вона вважає себе поганою жінкою, котра втратила гідність, і очікує, що незабаром втратить розум. Вона навіть зізналася, що вже відчувала себе цілком божевільною, і описала хаотичні почуття сорому, гніву та страху. Вона сказала, що її тіло одночасно було напруженим і слабким. Вона сказала, що втратила всю свою силу і відчуває себе приреченою жити так вічно. Вона також вірила, що її відвідували злі духи.

Хелпер пояснила, що це була **цілком природна реакція на той вкрай важкий досвід**, який їй довелося пережити. Вона сказала Жінці, що всі інші жінки в центрі можуть підтвердити це. Вона також запросила Жінку в групу, де інші жінки обговорювали свої реакції та намагалися знайти спосіб впоратися з болем, який вони відчували.

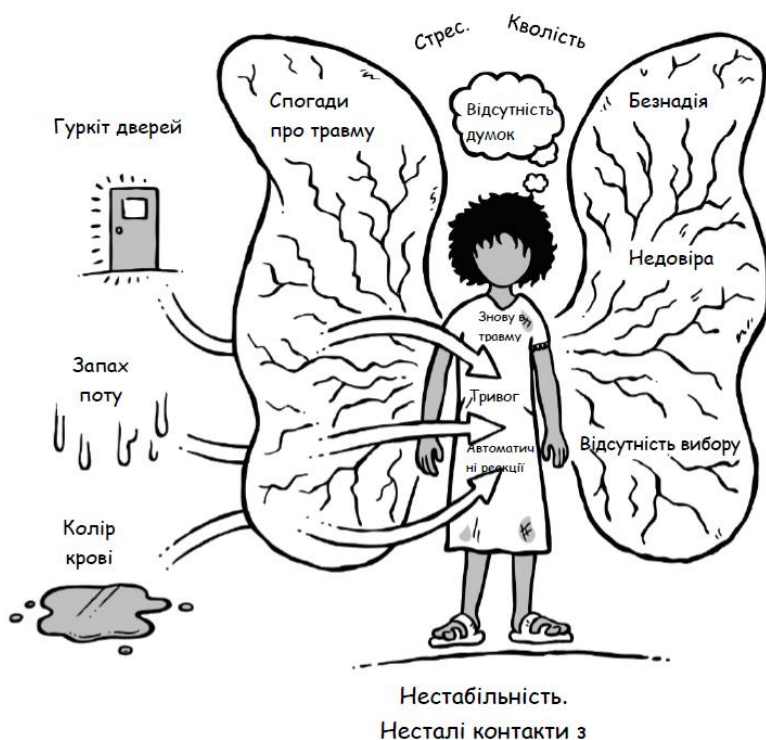
Після цієї бесіди Жінка-Метелик одразу відчула себе трохи краще, менш божевільною і не такою самотньою. Їй стало легше від усвідомлення, що інші жінки відчували те саме, що й вона.

Сторінка 61

Незабаром після того, як вона прибула в медичний центр, Жінка-Метелик була змушена звернутися по медичну допомогу, оскільки отримала травми під час згвалтування. Вона знала, що медсестри та лікарі прагнули їй допомогти, але щойно довелося для огляду лягти на ліжко і розсунути ноги, **жахливі спогади про згвалтування повернулися**. Раптом вона подумала, що лікар - це той солдат, який її згвалтував. Вона намагалася втекти. **Спогади заповнили її думки та тіло, і вона не могла відокремити їх від того, що відбувалося з нею зараз у лікарні.**

Мудра медсестра спокійним і сильним голосом повторювала ім'я Жінки-Метелика знову та знову. Вона сказала: «Ви зараз у лікарні, ви в безпеці, зараз [середа, 12 березня 2016 року]. Ми тут, щоб допомогти вам». Тон її голосу й те, що вона говорила, допомогли Жінці-Метелику **повернутися в сьогоднішня**. Вона зрозуміла, що знаходиться в лікарні, де їй надають допомогу, і **змогла заспокоїтися**.

Мудра медсестра знала, що **спогади Жінки-Метелика про згвалтування ще дуже свіжі**, і можуть **повернутися** під час лікування, яке вона буде отримувати, та обстеження, які вона буде проходити. Вона вирішила підготувати її до того, що станеться, і пояснила, як легко старі спогади про згвалтування можуть бути **викликані**



нагадуваннями. Вони говорили про реакцію Жінки під час медичного огляду за день до цього. Медсестра запропонувала вправи, які Жінка могла б зробити, **щоб не дати старим спогадами заповнити її розум**. Вона навчила Жінку-Метелика використовувати **очі**, щоб дивитися на навколишні речі, і **говорити вголос** про те, що вона бачить. Коли Жінка це зробила, то помітила, що відчуває себе **більш присутньою**, більш тут і зараз.

Мудра медсестра сказала: «**Коли концентруєшся на тому що, є зараз, минуле залишається в минулому**». Жінка-Метелик також навчилася **заземлюватися** за допомогою **відчуття дотику**. Вона тримала в руці камінь, якраз за розміром долоні, і відчувала його вагу, прохолоду, форму. Дві жінки практикували ці вправи разом, і медсестра запропонувала Жінці-Метелику робити їх щоразу, коли вона відчує, що її спогади повертаються. Медсестра також сказала, що буде з нею під час операції, щоб заспокоїти та нагадати, що лікарня безпечна.

Сторінка 63

Під час медичного огляду і лікування Жінка-Метелик почувалася більш підготовленою. Коли спогади про зґвалтування **знову з'явилися, вона подивилася навколо себе і назвала те, що бачила**. Вона міцно тримала камінь, розміром з долоню. Медсестра м'яко звернулася до неї, промовивши: «Ви в безпеці в лікарні. Ви отримуєте допомогу. Ви сильна жінка. Ви дуже добре справляєтеся. Ви дійсно робите те, що ми практикували разом. Я пишаюсь вами. Ви теж можете пишатися собою». Жінка відчувала, що може трохи пишатися.

Після цього вона повернулася в реабілітаційний центр. Вона **почувалася спокійнішою**, коли провела там деякий час. Її руки, ноги і спина стали сильнішими, а на серці полегшало. Вона посміхнулася і змогла **мислити ясніше**. Їй стало трохи легше.

Одного разу, коли вона відчула легкість у серці, вона пішла на ринок. Але там побачила декілька солдатів і, ніби в неї вдарила блискавка, **запанікувала та втекла до центру**. Вона **відчула, що все це повторюється**, ніби в її голові крутиться фільм. Кожного разу, коли вона бачила солдата, вона відчувала те ж саме, спогади поверталися, і вона втрачала контроль. За деякий час вона почала **боятися майже всіх чоловіків**. Її реакція була - **тікати**. (Симптоми перезбудження і тривоги). За кілька днів вона **вдарилася чоловіка**, який підійшов до неї близько. Вона відчувала себе в пастці, бо дорога була вузькою. І, перш ніж вона зрозуміла це, сильно вдарилася незнайомця. **Звук його кроків нагадав їй про ґвалтівників**. Вона не могла думати, а тільки реагувати.

Коли вона повернулася до центру, знову злякалася та запанікувала, раптово втративши всю свою енергію. Вона почувалася **немов зомбі**, і прилягла. **Сила в руках і ногах залишила її**, і Жінка **не могла ясно мислити**. Вона **не могла посміхатися**. Лише відчувала **смуток і сум'яття**. Вона боялася збожеволіти. Минуло кілька днів, перш ніж Жінка відчула себе добре, щоб знову брати участь у будь-якій діяльності.

Сторінка 67

Чимало об'єктів і ситуацій можуть викликати спогади про зґвалтування. Деякі процеси в тілі викликають такі спогади. Наприклад, біль при менструації і вигляд крові нагадували їй про

згвалтування. Жовтий одяг (вона була вбрана у сукню жовтого кольору, коли її гвалтували) моментально відновлював спогади про себе в крові у своїй жовтій сукні.

Певне світло ввечері перед заходом сонця або **звук річки нагадували** їй і про згвалтування, тому що це сталося біля річки незадовго до заходу сонця. Ще одним **сильним нагадуванням про травму** були **гнівливі голоси та важке дихання**.

В оздоровчому центрі Жінка-Метелик переважну частину часу почувалася спокійною. Пробувши в центрі два місяці, вона відчувала себе набагато краще. Вона стала учасницею хору, де жінки співали та танцювали. Хор відродив у ній радість і життєву енергію. Бути разом з жінками, які пройшли через те саме, що і вона, допомагало їй відчувати себе менш відчуженою. Вони могли підтримувати одна одну. Жінка-Метелик мала вмілі руки і приєдналася до занять з шиття, на яких навчилася робити одяг. Деякі жінки говорили, що змогли заробити собі на життя тим, що продавали ці вироби, адже їх сім'ї та громади відсторонилися від них через згвалтування.

Сторінка 85

Жінка-Метелик була рада зустріти хороших хелперів серед медсестер і співробітників, а також серед жінок, які також пережили травму. Вона зрозуміла, що **її реакції були природними, і усвідомила: спогади про травму спрацьовували** так, що вона втрачала зв'язок з місцем, де перебувала, і забувала, що вона в безпеці.

Хелпер пояснила Жінці-Метелику, що їй варто знайти спосіб опанувати себе та опинитися тут і зараз. Хелпер сказала: **«Якщо зосередитися на теперішньому моменті, спогади про минуле залишаться в минулому»**. Жінці-Метелику було важко зрозуміти, що це означає. Хелпер сказала: «Спогад про згвалтування може вторгнутися в будь-який момент, позбавивши вас відчуття часу та місця». Вона пояснила, що пам'ять про травму належить минулому. Секрет у тому, щоб відчувати реальність через наші почуття: це утримує нас тут і зараз.

Хелпер поставила на стіл перед ними гарячий чай і дві чашки. Вона сказала: **«Прислухайся, що ти чуєш?»** Потім налила чай у чашки. Жінка-Метелик прислухалася, зробила паузу і сказала, що чує звук води, що ллється, спів птахів, голоси деяких жінок зовні. Хелпер відповіла: «Зараз ви сфокусували свій слух. Звуки говорять про те, що відбувається зараз. **Так ви поєднуєте себе з цим моментом за допомогою слуху**. А тепер потримайте чашку і зосередьтеся на дотику. **Відчуйте чашку**».

Жінка-Метелик змогла **відчутти її тепло**. Потім вони випробували **почуття смаку, щоб насолодитися чаєм**. Жінка-Метелик **відчула смак і аромат чаю**. Хелпер запитала: «Що сталося з вашими спогадами, коли ми сконцентрувалися на звуках, доторкалися до чашки і дегустували чай?» Жінка-Метелик відповіла, що вони не з'явилися.

Хелпер похвалила Жінку-Метелика за гарну роботу. Вона повторила, що наші відчуття - це брама, що поєднує нас із даним моментом. Коли ми зосереджуємо відчуття на тому, що бачимо, чуємо, торкаємося, як себе відчуваємо, і відчуття стають нашою реальністю. Тому важливо бути відкритим і сфокусувати увагу на речах, які нагадують нам про те, що зараз і тут ми в безпеці. Ми називаємо це вправою на заземлення, тому що вона дає нам можливість відчутти себе в теперішньому моменті.

Сторінка 89

Хелпер продовжувала навчати Жінку-Метелика новим інструментам. Вона сказала: «Люди не всі однакові, тому нам потрібні різні вправи, щоб бути впевненими, що вони стануть в нагоді. І ми повинні давати **почуттям хороший новий досвід**, який буде нагадувати, що ми тут, зараз, і в безпеці».

Хелпер також пояснила, що дуже важливо практикувати ці **вправи щодня, в спокійному стані**. В цьому випадку ви навчитеся використовувати їх навіть тоді, коли відчуваєте пригнічення. Адже, коли спрацьовують травматичні спогади, вправи можуть допомогти зменшити їх вплив і силу.

Однак, коли вони зустрілися наступного разу, Жінка-Метелик відзначила, що вона була **виснажена хворобливими відчуттями**. Вона спробувала зробити вправу "Називання", і це допомогло, але їй було потрібне **щось більше, аби стримати свої почуття**. Хелпер зауважила: «Коли наші **емоції дуже сильні**, ми боїмося бути зруйнованими вщент або розпастися. Деякі вправи допомагають нам заземлитися та контейнерувати подібні емоції. Це ніби ми **перетворили тіло на міцний контейнер, активізуючи наші м'язи**. Хочете спробувати вправу, яка допоможе контейнерувати та витримувати ваші почуття?» Жінка сказала, що готова до цього.

Хелпер продемонструвала вправу Жінці-Метелику.

Сторінка 91

Хелпер запитала Жінку-Метелика: «Ви відчуваєте різницю?» «Так, відчуваю», - відповіла вона. «Чи відчуваєте ви себе більш чи менш виснаженою?» «Менше, але я все ще не зовсім тут». Тоді хелпер запропонувала продовжити.

Вона зробила паузу і запитала: «Чи відчуваєте ви себе більше або менше присутньою в теперішньому моменті?» «Зараз я відчуваю себе в теперішньому», - відповіла Жінка-Метелик. Хелпер сказала: «Ви вже практикували деякі відновлювальні навички, які зможете використовувати, якщо відчуєте себе пригніченою і не в теперішньому моменті. Тепер вашим домашнім завданням буде практикувати ці навички щодня, коли ви відчуваєте себе спокійно та в безпеці. Згодом вони стануть автоматичними, і ви зможете використовувати їх, коли відчуєте себе пригніченою».

Сторінка 93

Жінка-Метелик сказала, що **вона відчуває себе менш пригніченою, але все ще слабкою**. І помічниця могла бачити, що її **груди та верхня частина тулуба запали всередину**. Хелпер запропонувала Жінці-Метелику **розтягнути хребет**. Спочатку вона продемонструвала, а потім запитала, чи готова Жінка-Метелик спробувати цю вправу. Та погодилася, і почала дуже обережно витягувати свій хребет. **Вона відразу ж відчула полегшення та прилив сил**.

Сторінка 99

Жінка-Метелик звернулася до хелпера за порадою. Вона запитала: «Що зі мною буде? Я збожеволію? Моє життя зруйноване назавжди?» Вона змалювала свій душевний стан: «Я почуваюся дуже самотньо. Всередині - темрява. **Мої серце і дух сплять**. Мене переслідують **погані думки, кошмари**, і я всього боюся. Я злюся і кричу на людей. Я не впізнаю себе. Інші відвертаються від мене. Я погана, брудна. Іноді я не хочу жити. Я не бачу ніякої надії! Чи є якийсь вихід?»

Хелпер зрозуміла, що Жінка-Метелик може бути готова розповісти свою повну історію. Хелпер вже питала, чи не хоче вона поговорити, але Жінка-Метелик ще ніколи не наважувалася. Хелпер приготувалася її вислухати, але потрібно було вжити деякі заходи обережності.

Відтоді Жінка-Метелик почала розмірковувати, як їй дати раду тій жахливій історії, з якою вона жила. Вона чула, що про такі речі можна заявити, але спочатку хотіла поговорити з хелпером, яка могла б її вислухати без критики і не дорікати, що вона зробила щось не так. Вона хотіла більш детально розповісти про те, що з нею сталося, сподіваючись, що це допоможе трохи прийти в себе. Вона не знала точно, як це зробити, але вирішила: коли хелпер наступного разу запитає, чи готова вона поговорити, вона погодиться. Раніше вона завжди відмовлялася, а хелпер м'яко та делікатно приймала цю відповідь.

Тепер в ній було більше рішучості розповісти про те, що сталося. Як вони ображали її, були жорстокими, навіть те, як гвалтували - спочатку один, а потім декілька, і як вони глузували з неї. Вона відчуває, що буде нелегко говорити про це, але розуміє, що це має бути зроблено, особливо, якщо вона хоче заявити про те, що сталося.

Хелпер таки запитала, і вона почала говорити нерішуче, плутано, іноді **в сльозах**, іноді **тремтячи**. Хелпер підкреслювала, що вона з нею, що не скаже нікому, буде сидіти так близько, як їй би того хотілося, і що Жінка-Метелик може зупинитися в будь-який момент. Хелпер дала їй можливість висловитися, підтверджуючи, що слухає, нагадуючи, що вона в безпеці, що на неї напали, і що вона не винна, і що ніхто не може позбавити її гідності та гордості.

Сторінка 101

Одного дня Жінці-Метелику довелось розповісти про зґвалтування. Вона хотіла заявити про це і отримати допомогу адвоката. Вона хотіла, щоб чоловіки, котрі це зробили, були засуджені за свої дії.

Хелпер нагадала їй, що розмови про зґвалтування можуть бути **сильним тригером**. Вона хотіла підготувати Жінку-Метелика, щоб вона могла робити те, що хоче, **без дисоціації та виснаження**. Вона сказала: «Дуже важливо розповісти цю історію тезово. Уникай подробиць, **тому що деталі є сильним тригером і знову пробуджують спогади про травму**».

Сторінка 103

Хелпер навчила Жінку-метелика сигналу "стоп". Вона нагадала: «**Тут ти вирішуєш**. Ти можеш сказати "стоп" або "ні", або "мені потрібна перерва", якщо тобі занадто важко продовжувати або відповідати на питання. Роби те, що ти вважаєш природним. Ти також можеш сказати "Ні", піднявши руку». Хелпер підняла руку долонею вперед, щоб продемонструвати цей жест, і запитала: «Думаєш, ти зможеш це зробити? Давай спробуємо разом».

Жінка-Метелик спробувала подати сигнал "Стоп". Вона сказала "Стоп", підняла руку і виставила долоню вперед. Вона обговорила з хелпером, які **інструменти та ресурси хотіла б задіяти** в розмові з адвокатом. Опанувавши навичку заземлюватися, вона вирішила тримати в руці маленький камінь, який **нагадував їй про теперішній момент**. Вона практикувалася в **подовжуванні хребта і заземленні**

ніг. Вона також попросила хелпера бути присутньою під час бесіди з адвокатом, щоб **допомогти їй контролювати себе** під час зустрічі.

Хелпер і Жінка-Метелик довго говорили також про очікування після подачі заяви. Постраждала знала, що злочинці часто уникають покарання, але в будь-якому випадку була готова спробувати. Можливо, це дасть іншим жінкам можливість не зустрітися з тим, що вона пережила.

Сторінка 105

Хелпер обіцяла, що буде присутньою під час розмови Жінки-Метелика з адвокатом, коли вона буде подавати заяву. Вона також будувала плани з Жінкою-Метеликом про те, як організувати повернення до життя в громаді.

Сторінка 107

Дні минали, і Жінці-Метелику ставало краще. Проте її мучили нічні кошмари, і вона знову звернулася по допомогу. Хелпер пояснила: «**Функція сну - переробляти те, що відбувається в нашому житті під час неспання.** Кошмари - дуже нелегкі сновидіння. Коли тобі сняться кошмари про зґвалтування, ти **знову переживаєш травму.** Часто прокидаєшся під час найстрашнішого моменту. Коли це відбувається, ваше тіло і розум збентежені, не розуміють, що сталося, тому кошмар має тенденцію повторюватися. Коли нам сниться сон, ми не можемо рухатися. Цей параліч може тривати навіть після того, як ми прокинулися, що дуже лякає і може бути тригером. Темрява ночі сама по собі може бути тригером. Іноді травма трапляється вночі. У темряві важко зорієнтуватися і визначити, є небезпека чи ні».

Через свої сни Жінка-Метелик **боялася лягати спати.** Хелпер сказала їй, що є спосіб поліпшити сон. Вона запропонувала спланувати гарний розпорядок дня. Жінки обговорили, що ще можна зробити, і хелпер склала список важливих дій, які Жінка-Метелик може робити в центрі, щоб нормалізувати сон і впоратися з кошмарами.

Сторінка 111

Поступово сили Жінки-Метелики **відновилися.** Вона здобула впевненість у нових навичках, і вже **не так боялася, що спрацює тригер.** Їй вдавалося заземлитися досить швидко, коли це відбувалося.

Проте, **одна з царин життя переповнювала її сумом і відчаєм.** Вона намагалася не думати про це, оскільки там **було занадто багато болю.** Одного разу хелпер, не питаючи, підняла цю тему. Вона сказала, що, можливо, прийшов час спробувати поговорити з чоловіком і сім'єю, подивитися, чи можливо возз'єднатися з ними.

Коли Жінка-Метелик почула хелпера, перед нею одразу ж постав образ чоловіка з розгніваними і переляканими очима, він кричить, що їй слід піти. Вона побачила своїх дітей, що плачуть, і це розбивало її серце. Вона **почала тремтіти і голосити, але зуміла заземлитися та повернутися в теперішній момент.**

Вона та її хелпер продовжували говорити про можливе возз'єднання. Хелпер **заспокоїла її,** сказавши, що вони будуть долати крок за кроком. Деякі з хелперів відвідали село, щоб поговорити

з її сім'єю та іншими сільськими жителями. Жінка-Метелик отримала велику підтримку від іншої жінки зі свого села, яка також була зґвалтована і відторгнена своєю сім'єю. Вони підтримували одна одну й нагадували про те, що потрібно використовувати набуті навички та справлятися з труднощами. Їх заохочували ділитися гарними спогадами про село, щоб погані спогади втратили свою владу на їх розумом і тілом.

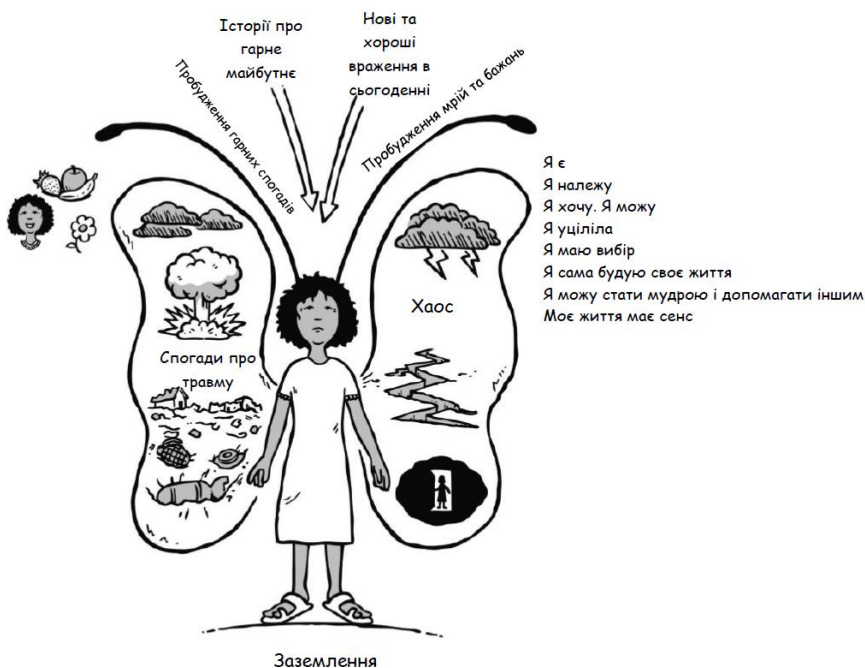
Сторінка 113

Коли вони відвідали село, хелпери спочатку дізналися, чи можуть ключові люди громади підтримати уцілілу. Їх направили до сільського старости та священника. Хелпери розповіли про **травму та травматичні реакції**, і також сказали, що зґвалтована жінка не винна в тому, що з нею сталося. Староста та священник зрозуміли, що жінки страждають, і що вони не винні. Вони погодилися захищати зґвалтованих жінок у громаді та запропонували допомогти хелперам у розмові з сім'ями жінок.

У розмові з сім'єю Жінки-Метелика хелпери розповіли про її травму, страждання та процес одужання. Вони повідомили родині, що вона отримала нові навички, такі як шиття, що може допомогти родині вижити. Староста зауважив, що зґвалтовані жінки були поранені, і що їх можна порівняти з пораненнями солдат на війні. Він сказав, що громада підтримає Жінку-Метелика й допоможе їй **не відчувати сорому**.

Поки Жінка-Метелик перебувала в Центрі, хелпери кілька разів зустрічалися з її сім'єю та громадою. Це було важко. Діти часто запитували про матір, але чоловік не дозволяв їм згадувати її ім'я, не кажучи вже про те, щоб побачитися. Однак за деякий час він передумав і сказав, що хоче знову побачитися зі своєю дружиною. У цьому його підтримала вся сім'я.

Жінка-Метелик теж була близька до того, щоб зустрітися зі своїм чоловіком. І вже багато тижнів вона мріяла побачити своїх дітей.



Сторінка 115

Нарешті, прийшов час Жінці-Метелику провідати родину. Вона **дуже нервувала і насилу концентрувалася**. Разом з іншою жінкою зі свого села вона наполегливо працювала, щоб відновити хороші спогади про село, і тому погані спогади вже не були такими сильними.

Хелпер попередила її, що село та його околиці стануть сильним тригером. Вона сказала: «Використовуйте все, що дізналися про заземлення. Якщо ви заземлені, ще одна стратегія стане вам у нагоді. А саме: **уважно подивіться, чим сьогодення відрізняється від того моменту, коли**

сталася травма. Ви знаєте, що нагадування про травму викликає травматичну реакцію. Якщо річка почне провокувати травматичну реакцію, активно намагайтеся знайти відмінності річки зараз і тоді, скажіть собі, що зараз мирно, солдати пішли, і так далі. Коли ви ретельно зорієнтуєтеся та побачите, що вона безпечна, це допоможе помітити, що змінилося в селі, і ви зможете відокремити минуле від сьогодення. Ви отримаєте новий досвід, який незабаром перетвориться в **гарний новий спогад, зміцнить вас і ваш зв'язок з сьогоденням і залишить минуле в минулому**. Ви також побачите, що небезпека вже позаду. Коли ви виявите відмінності, можете сказати про це вголос».

Жінка-Метелик відчувала готовність повернутися в село, щоб зустрітися з чоловіком і дітьми.

Вона вирішила поїхати з хелпером.

Добре завершення

- Дослідити поняття "успіх" і дозвольте групі створити досить реалістичну кінцівку.
- Прояснити, з якими численними труднощами може зіткнутися уціліла після повернення в свою громаду, і які види допомоги можуть зробити її повернення більш легким або успішним.
- Пам'ятати, що деякі жінки можуть бути маргіналізовані або відторгнуті своїми сім'ями або громадою.
- І що деякі жінки не бажають повертатися до свого колишнього життя.

Майте на увазі

Кожен випадок і кожна уціліла унікальна

Хелпер повинна думати самостійно і завжди використовувати власне уявлення та судження, коли вона вирішує, які історії розповідати, які поради давати і які вправи із заземлення використовувати.

Важливо поставити собі певні питання:

- На які ресурси може спиратися уціліла в собі та в інших людях?
- Чи буду я (або інші хелпери) бачитися з нею регулярно чи тільки кілька разів/ дуже рідко?
- Як хелпер чи багато я знаю про її ситуацію? Чи достатньо цього знання?
- Якщо я попрошу її довіряти мені, чи зможу зберегти цю довіру?
- Чи в змозі я їй порадити?
- Як хелпер чи не занадто багато я обіцяю?
- Чи можу довго надавати допомогу, яку пропоную?

І ніколи не відмовляйтеся від можливості попросити поради в інших людей, професіоналів або інших осіб, які навчені допомагати або мають досвід роботи з людьми, що зазнали травмуючого впливу, а також направляти людей до інших осіб, що надають допомогу, коли це здається необхідним і доступним.