



für Köln

Раненая душа

Справочная информация для лиц,
пострадавших от военных действий и
нарушений прав человека

При активной поддержке
Европейского Союза/
Комиссии по правам человека



Терапевтический центр
для жертв насилия

Раненая душа – справочная информация для лиц, пострадавших от военных действий и нарушений прав человека

Составитель: Терапевтический центр для жертв насилия
Объединение организаций „Каритас“
Spiesergasse 12
50670 г. Кельн
Тел.: 0221 16074-0
Факс: 0221 1390272
E-Mail: therapiefolteropfer@caritas-koeln.de
www.caritas-koeln.de

Текст: Доротеа Ирмлер
Координатор: Сузанне Ниссен
Разметка: know_sense (г. Кельн)
Печать: CariPrint (г. Кельн)

При активной поддержке Европейского Союза/
Комиссии по правам человека

Кто написал нижеследующее и почему?

Эта справочная информация написана для Вас, потому что Вы, может быть, сами стали жертвой нижеописанных кризисных ситуаций или же Вы мать, отец, тетя, дядя, дедушка, бабушка, сын или дочь, сосед/соседка или друг/подруга пострадавшего/-ей.

Мы, сотрудники терапевтического центра для жертв насилия г. Кельна, уже более 30 лет пытаемся в ходе нашей работы оказать помощь тем, у кого в результате совершенного бегства и нарушений прав человека в их родных странах накопился горький опыт и которым и в Германии приходится справляться с многими проблемами.

Мы многое услышали от пострадавших людей, обращающихся к нам, многому научились и вместе прошли через многое. Издав эту справочную информацию, мы хотим поделиться с Вами нашим опытом, полученным из многолетней работы, и надеемся, что нам удастся тем самым вдохновить Вас и оказать значительную поддержку.

У каждой раненой души есть свой собственный язык

Нам всем известно, что в результате болезни раны остаются не только на теле, но и в душе.

После многих лет притеснений, например, после войны или жизни со страхом перед неопределенностью в будущем, души многих людей полны ран. Однако не все пострадавшие одинаково воспринимают негативные события: каждый реагирует по-своему и ищет свой путь, чтобы справиться со своими личными переживаниями.

Помимо этого обхождение с экстремальными нагрузками и кризисными ситуациями может варьироваться в зависимости от принадлежности к той или иной культуре.

Но всех людей и все культуры объединяет одно: у каждого человека и у каждой культуры есть своя

память и свой индивидуальный «язык». «Язык» души лучше всего известен психически травмированным людям. В кризисный период он может быть интерпретирован как попытка помощи, исходящей из глубины души, помощи, чтобы придать силы себе самому или «очиститься» от негативного опыта. Такой способ самопомощи часто имеет успех. Или же все это перерастет в своеобразный крик о помощи, обращенный к своему окружению. Однако даже родственникам и друзьям – отчасти и самим пострадавшим – часто трудно услышать «язык» раненой души, понять его и «правильно» истолковать.

В каких случаях можно услышать крик о помощи души?

- Если человек перенес сильное потрясение.
- Если сразу после пережитых негативных событий человек оказывается под давлением, должен заниматься повседневными проблемами и при этом у него не остается времени в достаточной мере оправиться от пережитых кризисных ситуаций.
- Если человек – возможно сам того не замечая – не рассчитал свои собственные силы (и думает, например: «Все должно остаться в прошлом, я должен смотреть в будущее»). Он пытается забыть и вытеснить все, как будто все пережитое нереально и не может существовать дальше.
- Если у человека нет никого, с кем бы он мог или хотел бы поговорить о пережитом, потому что он не хочет никого этим обременять.

Как можно услышать и понять «язык» раненой души?

У каждого человека своя манера общаться – как и у каждой души.

Однако часто нижеописанные приметы могут

послужить указателем на раненую душу:

- **расстройство сна:** например, проблема заснуть или спать без перерыва какое-то время, или же страх спать в темноте;
- **кошмары;**
- **навязчивые размышления:** мысли о прошлом, о потере близких, о прошлых отношениях; мысли о потерянном имуществе, о потере способностей и прежних жизненных условий; постоянные размышления о настоящей жизненной ситуации и огромное чувство неуверенности в обращении с ним;
- **нервозность:** раздражительность, злость или полная подавленность по кажущейся незначительному поводу;
- **страхи:** страх перед повседневной жизнью или кажущейся повседневной рутинной, постоянный страх за членов семьи; приступы паники, например, из-за определенных звуков, запахов или без видимых причин.
- **пугливость;**
- **плач, дрожь;**
- **потеря памяти:** события или даже целые периоды времени собственного развития кажутся забытыми; целенаправленное стремление отстраниться от прошлого.

Иногда воспоминания о тяжелых переживаниях могут быть вызваны самопроизвольным, на первый взгляд ни с чем не связанным событием и так близко затронуть пострадавших, как будто они снова пережили то самое болезненное событие.

Возможные последствия вышесказанного:

- **нарушение концентрации:** в учебном процессе или при выполнении повседневных дел; например, невозможность запомнить во время работы даже самые простые вещи;
- **отсутствие интереса к чему-л. и отсутствие**

способности испытывать удовольствие: например, во время учебных процессов или в жизни в общем; недовольство самим собой и людьми из близкого окружения, такими как партнер или члены семьи, друзья и т.д.;

- **изменение самооценки:** типичные высказывания в этом случае такие, как – «я чувствую себя совсем по-другому, чем раньше», «раньше со мной такого бы не произошло», «моя жизнь сегодня будто сон, как будто она нереальна», «я ничтожен/-на» и т.п.;
- **чувство нахождения в изоляции:** типичные высказывания в этом случае такие, как – «я чувствую себя таким одиноким», «я чувствую себя совсем по-другому по сравнению с другими людьми», «никто не может мне помочь» и т.п.;
- **недоверие:** все труднее становится относиться с доверием к другим людям, даже знакомым и близким из прошлого;
- **страх сойти с ума или считать себя сумасшедшим;**
- **ощущение вины или запятнанности;**
- **отсутствие надежды:** например, ощущение, что жизнь бессмысленна и никогда больше не станет лучше. Ничто больше не вызывает постоянного чувства радости. Все кажется тягостным, обременительным и как будто бы пустым. При определенных обстоятельствах даже возникает угроза самоубийства.

У раненой души может проявляться и физическая симптоматика, например:

- головные боли;
- боли в желудке и кишечнике;
- жалобы гинекологического характера;
- тошнота;
- потеря аппетита;

- боли суставов и спины;
- ощущения тесноты и/или тяжести в области груди;
- проблемы с дыханием, например, ощущение, как будто нет возможности нормально вздохнуть;
- проблемы с сердцем, например, тахикардия, пальпитация или колющая боль в груди;
- частые инфекции;
- потеря веса;
- ощущение, что можно выжить только за счет приема наркотиков и алкоголя.

У детей, переживших подобные тяжелые события, и их душ может быть такое же или схожее самовыражение.

Помимо вышеописанного у детей могут быть следующие симптомы, указывающие на раны в душе:

- **регрессия:** дети ведут себя так, как будто они младше своих лет или как будто они разучились делать то, что уже умели;
- **отклонения при соблюдении чистоплотности:** например, частое недержание мочи (недержание мочи в постели) или недержание кала;
- **отклонения в игровых процессах:** например, полное отсутствие интереса к игре или наоборот – заикленность на игре;
- **отклонения в учебном процессе:** например, нежелание или невозможность учиться;
- **отклонения регуляции в контакте со взрослыми:** например, дети слишком привязчивы к взрослым или же вообще не слушаются взрослых;
- **совершение краж или вранье;**
- **анормальные конфликты с другими детьми;**

- **отклонения от бывших норм поведения в общем:** например, дети стали серьезнее, молчаливее, агрессивнее, скрытнее и т.п.

Что мы можем сделать – для себя и для других?

Из нашего опыта мы знаем, что все попытки «раненых душ» оказания самопомощи должны расцениваться как «нормальные» – даже если их проявления иногда кажутся самим себе и окружающим трудновыносимыми. Все приведенные здесь примеры помимо всего являются типичными и поэтому вполне «нормальными» реакциями на «не-нормальные» события и ситуации.

В связи с вышесказанным каждый человек находит свой собственный путь, чтобы помочь своей раненой душе, в случае если «язык» души действительно был услышан, понят и воспринят всерьез.

Однако исходя из нашего опыта, можно отметить схожие моменты, проявляющиеся у всех пострадавших, касаемые стратегий разрешения проблем, которые способствуют самоисцелению и тем самым укрепляют душу:

- **разговоры помогают:** постарайтесь вступить в разговор с людьми – будь то в рамках маленькой или большой группы –, которым Вы доверяете. Говорите с ними обо всем, что Вас тяготит. В том числе и о кажущихся неважными деталях, например, о личных вещах, о которых Вы переживаете или беспокоитесь. Поговорите о Ваших мечтах и желаниях, а также о том, что Вам приносит радость. Вы не должны навязывать другим Ваши беседы, но можете активно их предложить.
- **нормальность помогает:** поощряйте все, что Вам кажется «нормальным». Например, уделите внимание личной гигиене и внешнему виду, т.е. соответствующему и потому аутентичному личному облику, отвечающему Вашим потребностям. Занимайтесь регулярно – вполне воз-

можно ежедневно – тем, что доставляет Вам радость. Тщательно и прежде всего продуманно составленный график дня поможет справиться с задачами в повседневной жизни. Запланируйте также ежедневное общение, например, с соседями, во время совершения покупок и т.п. Ходите на праздники или организуйте их сами, например, празднование дня рождения. Занимайтесь по воскресеньям и в праздничные дни чем-то особенным и попытайтесь активно осваивать новые вещи и навыки.

- **ритуалы¹ помогают:** уже небольшие ритуалы, интегрированные в ежедневный процесс, помогают осознанно замечать время и задумываться о важных событиях. Для этого Вам редко понадобится более 20 минут. Планируйте также совместно проведенное и осознанно проживаемое время с Вашими близкими людьми, например, ежедневные или еженедельные разговоры. Если их проводить регулярно, то они дадут целебный эффект. Более объемные мероприятия лучше планировать с людьми из Вашего личного окружения, например, прощание с любимым человеком перед его отъездом или после его смерти, начало нового отрезка жизни, например, переезд или смена рабочего места.
- **творческая деятельность помогает:** неважно, печете ли Вы пирог, шьете ли Вы новую одежду, пишете ли Вы картину, исполняете ли песни или пишете тексты, неважно, играете ли Вы с детьми или выполняете домашнюю работу – любая деятельность, при которой Вы делаете что-то осмысленное, что-то создаете или выражаете Ваши чувства, способствует повышению самооценки.
- **терпение помогает:** может быть, иногда Вы думаете о том, что Ваши раны получены до-

¹ Под ритуалами подразумевается относительно установленная последовательность индивидуальных и совместных действий, повторяющихся регулярно с определенной частотой.

вольно давно и что Вы снова должны стать таким, каким были прежде. Желание ускорить процессы исцеления – процессы, которые протекают в своем собственном ритме, – может в скором времени вызвать переутомление, которое в свою очередь истощает силы, необходимые для самоисцеления. «Раненым душам» необходимо время: наберитесь терпения и предоставьте Вашей душе то время, которое ей необходимо для стойкого эффекта исцеления.

- **соблюдения ритма жизни помогает детям:** четкий и составленный в соответствии с определенным ритмом распорядок дня, дающий возможность играть и учиться с другими детьми, помогает прежде всего детям с «раненой душой». Детям больше чем взрослым необходимо четкий ритм дня, ритуалы и близкие люди, с которыми они могли бы регулярно разговаривать и которые предавали бы им храбрость делиться своими желаниями, тревогами и переживаниями.

Когда Вам следует обратиться за помощью к специалисту или посоветовать сделать это другим?

Мы знаем из разговоров со многими пострадавшими, что они думают, им следовало бы по возможности справиться с тяжелыми событиями без обращения за помощью к специалисту и относительно быстро.

Учтите, что Вы или люди, которых Вы знаете, должны будут справиться с различными кризисами, переживая события, которые Вы и Ваши семьи или друзья вероятно не могли никогда и представить себе раньше.

Попробуйте осознать, что Вам или многим другим людям из Вашей страны пришлось пережить преследования, и Ваша жизнь или перспективы в будущем в результате событий в Вашей стране и их последствий вероятно и в настоящий момент

остаются неопределенными или по крайней мере напряженными.

Вы ищите или хотите посоветовать другим, профессиональную помощь, необходимую Вам, чтобы активировать и поддержать силы для процесса самоисцеления Вашей души?

Тогда Вы не должны медлить: обратитесь за профессиональной помощью или посоветуйте ее другим, если ...

- ... у Вас сложилось впечатление, что Вам или другим людям, которым Вы хотите помочь, недостаточно тех знаний, которые Вы получили из этой информационной брошюры, чтобы обеспечить процесс самоисцеления.
- ... Вы сильно беспокоитесь изменениями, произошедшими с Вашей личностью, или крайне необычной реакцией, которые Вы заметили за собой или у кого-то другого из Вашего личного окружения (напр., чрезмерное потребление алкоголя и т.п.)
- ... Вы заметили у себя или у кого-то другого из Вашего окружения явную потерю интереса к жизни, сопровождаемую высказанными мыслями о самоубийстве.
- ... у Вас появились физические недомогания. Вам следует обратиться к врачу для дальнейшего обследования, даже если причины недомоганий вполне возможно имеют психосоматический характер. Только в этом случае Вы сможете убедиться, что Вам также необходима медицинская помощь.

Мы надеемся, что эта информационная брошюра сможет помочь Вам и другим, важным для Вас людям, и желаем Вам всего наилучшего в будущем.

