

## Острая реакция на стресс (на травмирующее событие) и игра с куклой Антье Вегенер



*Не всякий плохой опыт является травмирующим. Но в случае острой реакции на стресс (на травмирующее событие) восприятие, реагирование и поведение кажутся нарушенными.*

### Что происходит в случае острой реакции на стресс?

- Я ПОТрясен и НИЧЕГО НЕ МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ.
- В данном случае возникает автоматическая, биологически запрограммированная реакция:
- Мобилизация сохранения физической силы в виде бегства, борьбы или ступора препятствует вмешательству рационального мышления.
  - Чувство бессилия – без СИЛЫ, без ВЛАСТИ
  - Беспомощность – одиночество
  - Состояние «замороженности» - блокирование любых импульсов
  - Снижение тонуса – расщепление восприятия

### Что из этого получается?

Все физические ресурсы направлены на выживание. Сознание «выключено» или является лишь сторонним наблюдателем, не влияющим на ситуацию. Пережитое сохраняется в виде шаблонов зрительных образов, обоняния, звуков и эмоций с ярлыком «ТРЕВОГА!». Шаблон остается в памяти тела как эффективная реакция. Но он не может быть зафиксирован как осознанное воспоминание до тех пор, пока в нем отсутствуют рациональные части, такие как понимание, слова, время и место.

### Что может быть полезным?

«Выключите» острую реакцию и восстановите связь между мышлением, чувствами, телом и отношениями. Сделайте «Здесь и сейчас» осязаемым. Отметьте разницу с прошлым.

1. *Мне необходимо оказаться в безопасности.* Создайте безопасное пространство и сделайте четкое различие между безопасностью и опасностью. Скажите: «Здесь ты в безопасности!...»
2. *Мне нужен контроль над ситуацией.* Задавайте вопросы. Создавайте возможность выбора. Формулируйте предложения и принимайте ответ «Нет».
3. *Мне нужны утешение и эмоциональная поддержка.* Будьте рядом! Будьте честным, проявите сочувствие. Проявите заботу.
4. *Мне необходимо новое доверие.* Создайте открытость и предсказуемость, обозначив, что вы делаете и к чему это приведет.
5. *Я хочу выйти из оцепенения.* Начните двигаться и действовать.
6. *Мой разум хочет собраться и нуждается в новой пище.* Добавьте экспрессию и новые образы. Говорите.
7. *Мне необходимо понять себя в этой жуткой ситуации.* Я нормальный. Объясните автоматическую реакцию на стресс.
8. *Я хочу ощущать себя целиком, здесь и сейчас.* Все будет хорошо. Живите моментом! Дайте дорогу юмору!

### Что насчет повторной травмы?

Триггеры («спусковые крючки») вызывают воспоминания, в которых прошлое переживается как настоящее. Возникшая ранее реакция на стресс запускается вновь без реальной причины и таким образом нарушает настоящее. Пострадавший человек может уйти в себя, потерять связь с реальностью (диссоциация) или развить сильную реакцию сопротивления.

Очень важно активно выходить из этой изнуряющей ситуации и оказать безопасную поддержку.

- ✓ Громко обратитесь к пострадавшему. Задавайте простые или парадоксальные вопросы. Переориентируйте с воспоминаний на актуальную ситуацию: *Привет! Мы здесь, в театре! Когда у вас день рождения?*
- ✓ Дайте указания выполнить определенные действия и движения тела: *Встаньте и поднимите куклу в воздух!*

- ✓ Предложите сильные раздражители органов чувств, такие как звук или запах: *звонок, музыка, заваривание кофе, открытие окна, запах ментола, духов, массажный шарик Су-джок*
- ✓ Прикосновения – только если это было заранее оговорено! *Дай мне руку!*

## Что делает игра с куклой?

*Игра* – это соглашение, основанное на безопасности и доверии. Создайте безопасное пространство и используйте ограничители, *подобные слову «СТОП»*, при необходимости!

Кукла — это предложение *отношений и близости*: другой Я, другой ТЫ. Лицом к лицу

*Оживленная кукла* нуждается в *сопереживании* и вызывает его, это *безопасная компания*.

Игра с куклой создает дистанцию: игра делает возможным все, в то время как актер и наблюдатель остаются в безопасности. *Создайте понятную сцену!* Разделите игровую и реальную сферы с помощью творческих инструментов.

В судьбах кукол чувства перерабатываются безопасным способом. И худшие результаты, и самые большие надежды становятся *материальными*. Они управляются и перемещаются *физически*.

Все под *контролем*. Я больше, чем кукла. Я диктую, что происходит, кто играет, играю ли я, чем это закончится... Я всемогущ и все контролирую! Я эффективен! Я сам себе *режиссер!*

Рассказывание историй соединяет традиции, собственный опыт и представления. Это создает *идентичность и сообщество*. Я не один.

*Ролевая игра в кукольной маске* позволяет *изменить перспективу*, встать на *точку зрения* преступника и жертвы. Возьмите себя в руки. Объедините мышления и чувства.

Драматургия – это искусство *воздействия*. Повествования упорядочивают события, определяют границы и основные линии. Работа с объектами/куклами принуждает к *структурированию*.

Оживленный объект привлекает к себе *внимание*: он раздражает. Мозг пытается заполнить «пробел», снова обретая *смысл*.

Игра куклы допускает существование движения *между* мирами жизни и смерти, одушевленного и материального, субъекта и объекта. Это есть *трансформация*. Это *параллельное восприятие* Бытия и «Если бы». Игра куклы делает невозможное *возможным*.

Игра - это понарошку, но эмоции настоящие. Мозг не различает образы памяти, сна или текущей реальности. Он умеет создавать образы! Кукольная игра – это *активное воображение*, альтернативная реальность. Кукловоды управляют этими образами и эмоциями.

Игра с куклой происходит *здесь и сейчас*. Она постоянно *движется вперед*.

Кукольная игра сочетает в себе действие, мысль, слова, чувства, эмоции, воображение и отношения. Она *мультимедийная и целостная*.

Все это происходит в спектакле или в школьном проекте, а также в свободной игре с предметами/фигурками/куклами.

**Основные принципы кукольного театра очень хорошо соответствуют стабилизации, чувствительной к травме.**

**Играйте в куклы, дарите живость и смех!**



**UNION INTERNATIONALE  
DE LA MARIONNETTE**

ORGANISATION INTERNATIONALE NON GOUVERNEMENTALE FONDÉE EN 1929  
BÉNÉFICIAIRE DU STATUT CONSULTATIF AUPRÈS DE L'UNESCO

**Education, Development & Therapy Commission  
Commission Éducation, Développement & Thérapie  
Comisión Comisión Educación, Desarrollo & Terapia**

education@unima.org  
www.unima.org/education