

Травма
и

душа

Чтобы встретиться с травмой, не обязательно принимать участие в боевых действиях или посещать лагеря беженцев. Травмы случаются с нами, нашими друзьями, родными и соседями в повседневной жизни.

Душа живет между двумя мирами – материальным и духовным, а культура предоставляет личности мифопоэтическую матрицу, помогающую выжить после тяжелой травмы – этой идее следует Дональд Калшед, описывая свой опыт психотерапии пациентов с посттравматическими расстройствами личности.

«Что не убивает меня, делает меня сильнее» - эта максима Ницше широко известна. Беды и невзгоды могут дать толчок внутреннему росту. Одно из лучших свойств рода человеческого: способность находить смысл и повод для роста даже в самом, казалось бы, непереносимом страдании.

На страницах представленных здесь книг вы найдете истории людей, знаменитых и безвестных, переживших личные и глобальные кризисы и сумевших обрести в них новую силу. Вы узнаете, как помочь себе и позаботиться о близких людях, переживших травму.

Материнский сценарий

Как наши детские травмы
влияют на взрослую жизнь
и воспитание собственных детей

ЮЛИЯ
ЛАТУНЕНКО
ПСИХОЛОГ



Латуненко, Юлия Евгеньевна.

Материнский сценарий. Как наши детские травмы влияют на взрослую жизнь и воспитание собственных детей / Ю. Е. Латуненко. - Москва : Эксмо, 2024. - 320 с. - (Практическая психотерапия). —

ISBN 978-5-04-122482-0

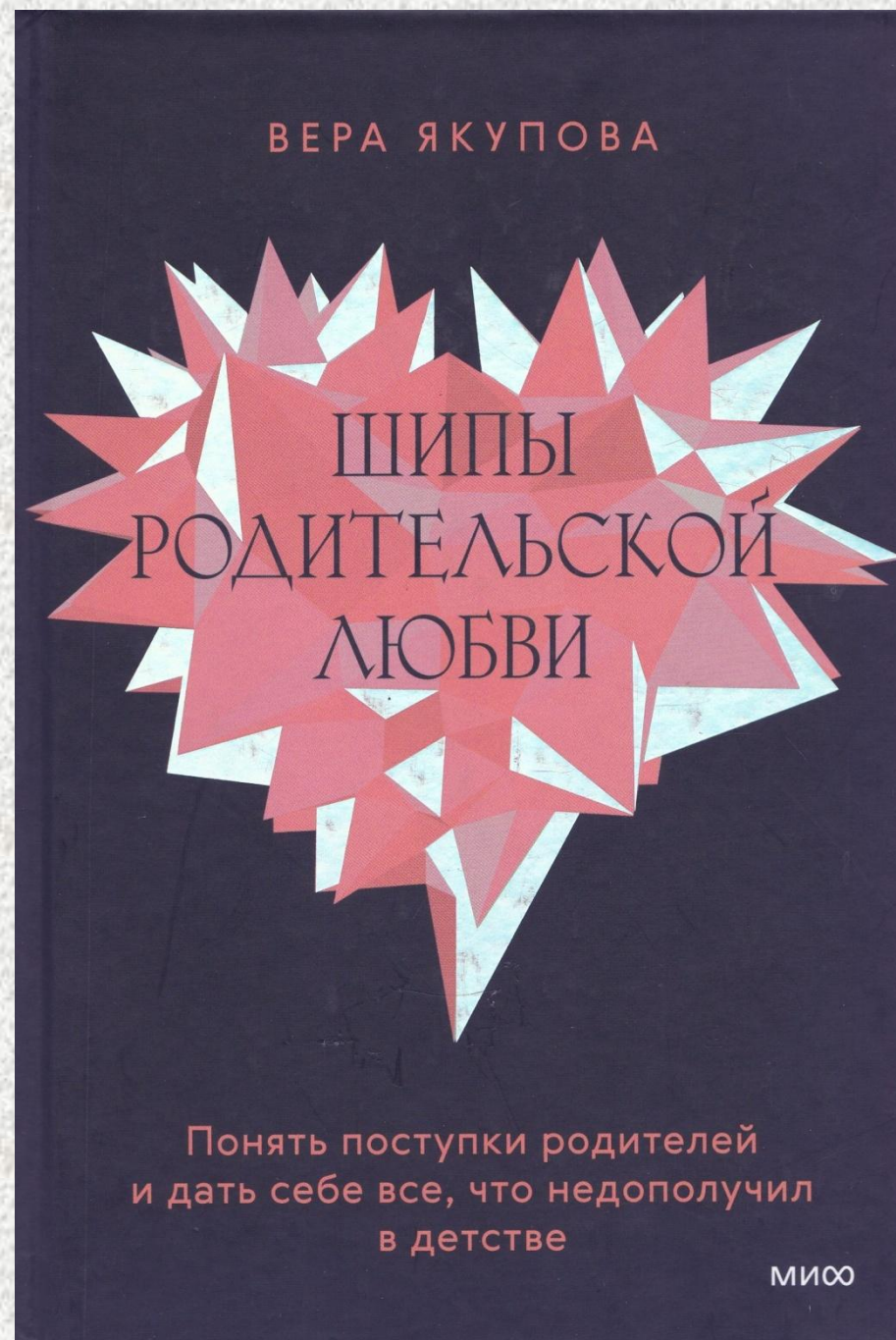
Осознанность мамы — это огромный подарок для ребенка, залог его внутреннего счастья. Идеальных мам не бывает, в какой-то момент каждая поступает по отношению к ребенку эгоистично. Это неизбежно. Поэтому материнская вина преследует маму с самого рождения ребенка. Вина порождает тревогу, тревога ведет к необдуманным поступкам и словам, которые могут ранить сердце ребенка на всю жизнь. Эта книга поможет прервать негативные материнские сценарии, и мягко, шаг за шагом выстроить новые, более здоровые и доверительные отношения с ребенком.

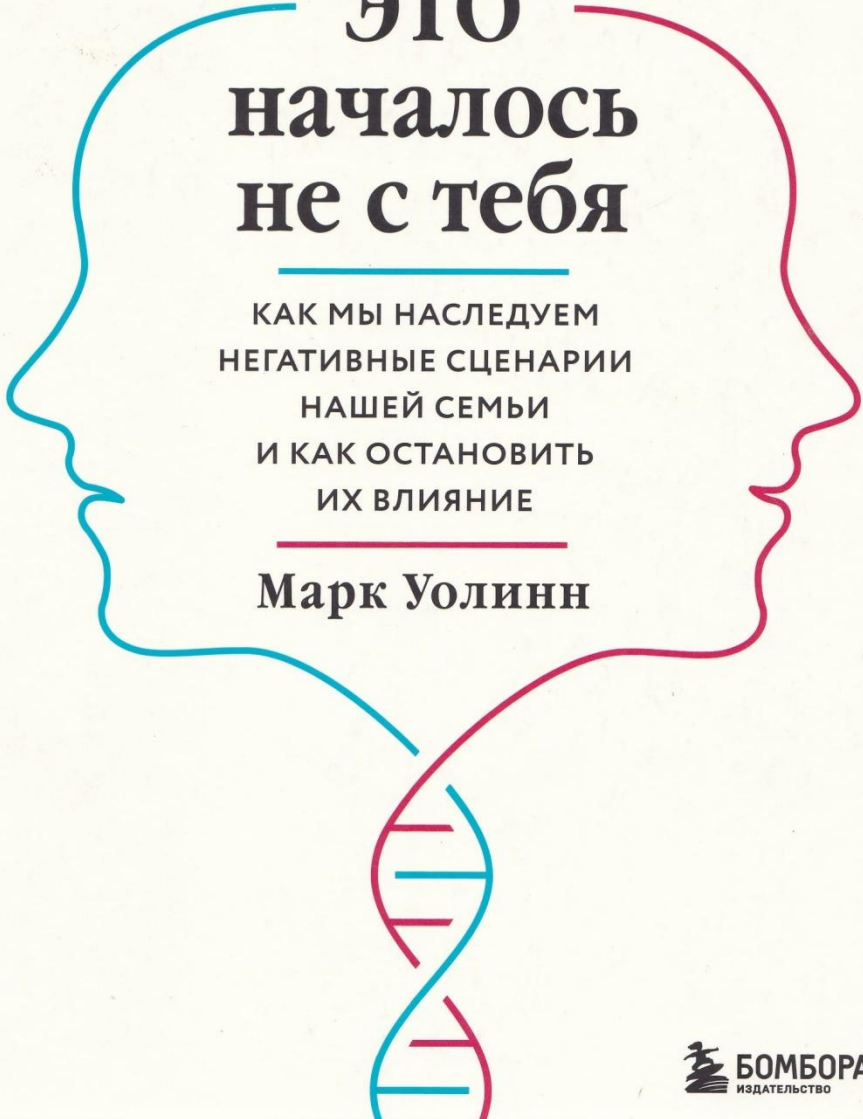
Якупова, Вера.

Шипы родительской любви. Понять поступки родителей и дать себе все, что недополучил в детстве : научно-популярная литература / В. Якупова. - Москва : МИФ, 2024. - 192 с. - (Взрослые дети сложных родителей). - ISBN 978-5-00214-333-7

Вера Якупова психотерапевт и преподаватель МГУ, в своей книге разбирает пять основных видов детских травм и помогает найти способы их проработать.

Книга рассчитана на всех, кто стремится выйти из старых конфликтов с родителями, найти гармонию в новых отношениях и установить здоровые личные границы. Автор предлагает читателям инструменты, которые помогут понять мотивы родителей, справиться с эмоциональными барьерами и повзрослеть психологически.





ЭТО началось не с тебя

КАК МЫ НАСЛЕДУЕМ
НЕГАТИВНЫЕ СЦЕНАРИИ
НАШЕЙ СЕМЬИ
И КАК ОСТАНОВИТЬ
ИХ ВЛИЯНИЕ

Марк Уолинн

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Уолинн, Марк.

Это началось не с тебя. Как мы наследуем негативные сценарии нашей семьи и как остановить их влияние : издания для досуга / М. Уолинн ; пер. с англ. Е. Цветкова. - Москва : Эксмо, 2024. - 304 с. - (Практическая психотерапия). - ISBN 978-5-04-102313-3

Душевная или физическая боль не возникает сама по себе и не всегда излечивается со временем. Ее корни могут лежать не в нашем жизненном опыте или в химическом дисбалансе мозга - а в жизни наших родителей, бабушек, дедушек и даже прадедушек. Последние научные исследования подтверждают то, что многие уже давно интуитивно понимают - травматический опыт может передаваться из поколения в поколение. В своей книге Марк Уолинн, ведущий специалист по работе с семейной травмой, предлагает техники, которые позволят выявить страхи и тревоги, отражающиеся в повседневных словах, поведении и физических симптомах. "Это началось не с тебя" - совершенно новый подход, который позволит преодолеть проблемы, преследующие вашу семью многие поколения. Примеры, приведенные в данной книге, взяты из жизни реальных клиентов автора. В целях сохранения конфиденциальности все имена и обстоятельства были изменены. Любые сходства с реальными людьми случайны.

Погудина, Евгения.

Исцеление Внутреннего ребенка: найти источник силы внутри себя : издания для досуга / Е. Погудина. - Москва : АСТ, 2023. - 288 с. - (Практический тренинг). - **ISBN 978-5-17-145173-8**

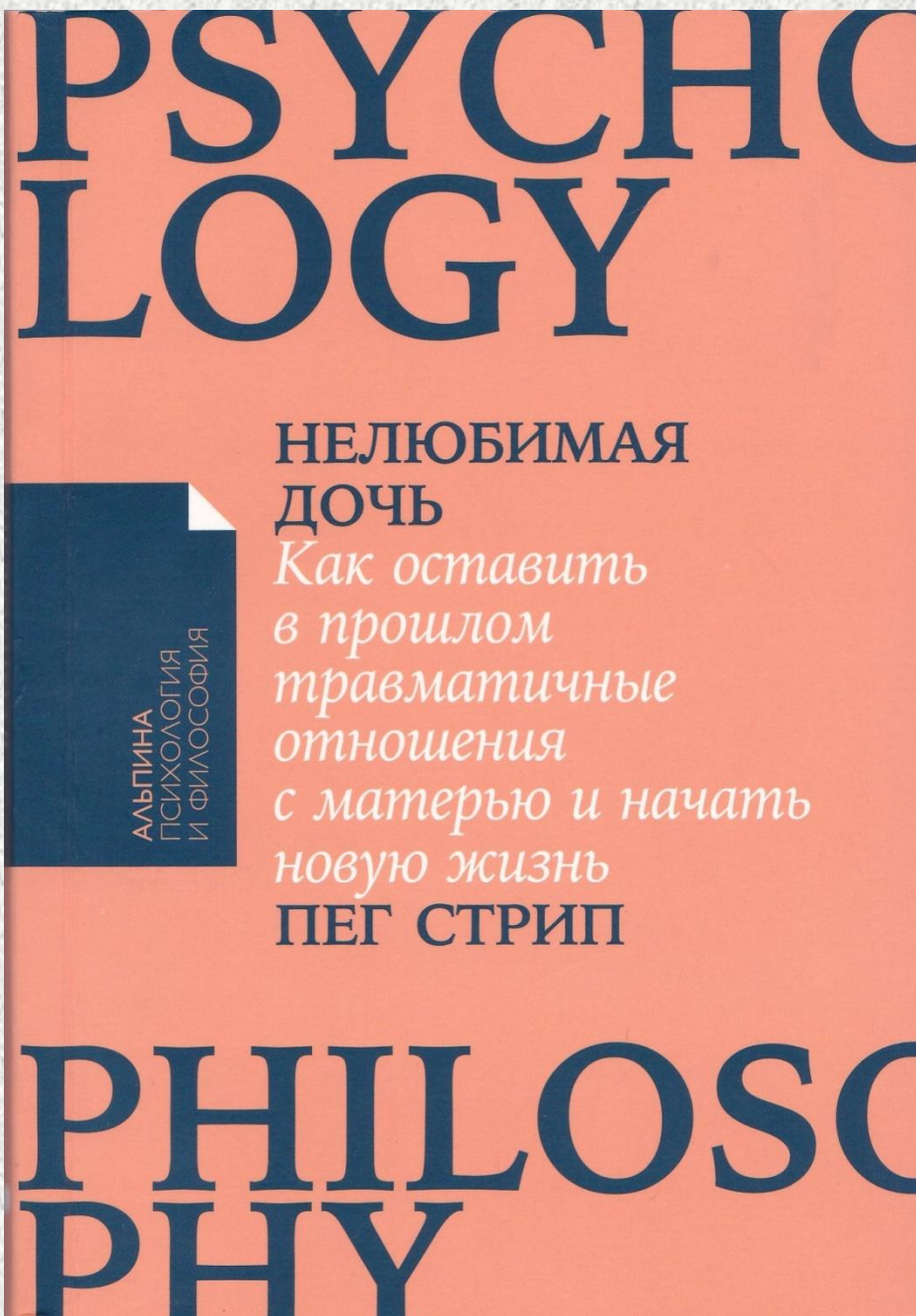
"Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы готовы прикоснуться к трепетной и непростой теме взаимодействия со своим Внутренним ребенком. Одним из самых важных и необходимых этапов внутренней психологической работы является знакомство со своим Внутренним ребенком, исцеление его раненой части. Это необходимо всем, кто решил изменить качество своей жизни в лучшую сторону, а также родителям, которые не хотят передавать травмы своим детям.

Особое внимание уделено этапам исцеления Внутреннего ребенка и тому, какие опасности и возможности ждут человека, который решился посмотреть в свое собственное детство и, возможно, наконец найти ответы на многие волнующие вопросы.

В каждой главе читатель найдет психотерапевтические истории, которые возвращают в детство и дают возможность человеку встретиться с самим собой, а также психологический практикум с упражнениями для самостоятельной работы или работы в группе под руководством специалиста, которые помогут бережно прикоснуться к очень болезненным проблемам, тянущимся из детства, например таким, как детские травмы и последствия семейного насилия.

Эта книга будет для вас добрым и поддерживающим помощником в непростом внутреннем путешествии - путешествии в собственное детство..."





Стрип, Пэг.

Нелюбимая дочь. Как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь : научное издание / П. Стрип ; пер. с англ. Н. Колпакова ; ред. науч. О. Павлова ; ред. Н. Нарциссова. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2023. - 384 с. - (Альпина: психология и философия). - ISBN 978-5-00139-938-4

В нашей культуре принято считать, что материнская любовь безусловна и незыблема. Мало кто готов признать жестокую правду: бывают матери, которые отторгают и унижают своих детей или ранят их равнодушием. Став взрослыми, такие люди зачастую молчат о пережитом и страдают от одиночества. Ощущение изоляции – пропасти, отделяющей от самых близких, клейма ущербности, страха, что с тобой что-то не так, - обычное следствие отсутствия материнской любви. Нередко внешние достижения таких людей – успешная карьера, создание собственной семьи – не приносят им полноты счастья.

Книга американской писательницы Пег Стрип, адресована женщинам, прошедшим через те же переживания нелюбимого ребенка, что и она сама. Автор не только приводит множество историй дочерей, обделенных материнской любовью, но и описывает методы, помогающие избавиться от гнета прошлого. Задача книги – помочь осознать и принять опыт своего детства, понять его роль в формировании сегодняшней личности и приложить усилия к тому, чтобы исцелиться.

Наказава, Донна Джексон.

Осколки детских травм. Почему мы боеем и как это остановить : научное издание / Д. Д. Наказава ; пер. с англ. Т. И. Порошина ; ред. науч. Я. Староверова. - Москва : Эксмо, 2023. - 336 с. - (Практическая психотерапия). - ISBN 978-5-04-092227-7

Болезни не появляются просто так: их источником может стать наше болезненное прошлое, и чаще всего - детство. В своей книге Донна Джексон Наказава, изучившая многочисленные исследования ученых со всего мира, раскрывает связь между детскими травмами и взрослыми заболеваниями. Автор не только объясняет, как стресс, испытанный в детстве, может разрушить здоровье, но и рассказывает, как помочь себе избавиться от болезней и других тяжелых последствий - самостоятельно и с помощью врача.



ДЕТСКАЯ ТРАВМА И ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

Под редакцией
Дж. Спаллетты
Д. Джанири
Ф. Пирас
Г. Сани

Перевод с английского
под редакцией
профессора И.В. Олейчика



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»

Детская травма и психические расстройства : научно-популярная литература / ред.: Дж. Спаллетта [и др.] ; пер. с англ. И. В. Олейчик. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 408 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-7633-8

В книге представлен исчерпывающий исторический очерк по изучению проблемы детской психологической травмы и ее роли в развитии психических заболеваний, а также приведены данные, касающиеся современных нейробиологических маркеров: нейровизуализационные находки, электроэнцефалогические изменения, взаимосвязь этих данных с результатами генетических и эволюционных исследований. Оценивается роль детских травмирующих событий в развитии отдельных эндогенных психических заболеваний, а также посттравматического стрессового расстройства, расстройств пищевого поведения, обсессивно-компульсивного расстройства, личностных и диссоциативных нарушений. Отдельно обсуждаются психотерапевтические и психофармакологические подходы к пациентам, пережившим детскую травму, у которых развились психические нарушения.

Маркатун, Марина Владимировна.

Мама которая не любит. Взгляд психотерапевта на сложные отношения матери и дочери / М. В. Маркатун. - Москва : Эксмо, 2023. - 256 с. - (Практическая психотерапия). - ISBN 978-5-04-164501-4

Психотерапевт Марина Маркатун более 36 лет наблюдает в своем кабинете за сложными отношениями между матерью и дочерью. Она убедилась, что недостаточно описать личность и определить тип отношений. Нужно понять, как видит мир мать, а как на те же самые события смотрит дочь. 12 матерей и их взрослых дочерей рассказывают историю своей жизни. Каждую сопровождает комментарий специалиста, в котором автор объясняет поведение матерей и дает свои рекомендации для выхода из конфликта. Все истории - основаны на реальных случаях из практики.



Шахида Араби

Психолог и автор бестселлеров

ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ НАРЦИССОВ

Как исцелить травмы
и научиться
строить здоровые
отношения

Перевод Людмилы Головиной

МИО

Араби, Шахида.

Взрослые дети нарциссов. Как исцелить травмы и научиться строить здоровые отношения : научно-популярная литература / Ш. Араби ; пер. с англ. Л. Головина. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. - 512 с. - (Практики самопомощи. STOPТоксичность). - ISBN 978-5-00214-074-9

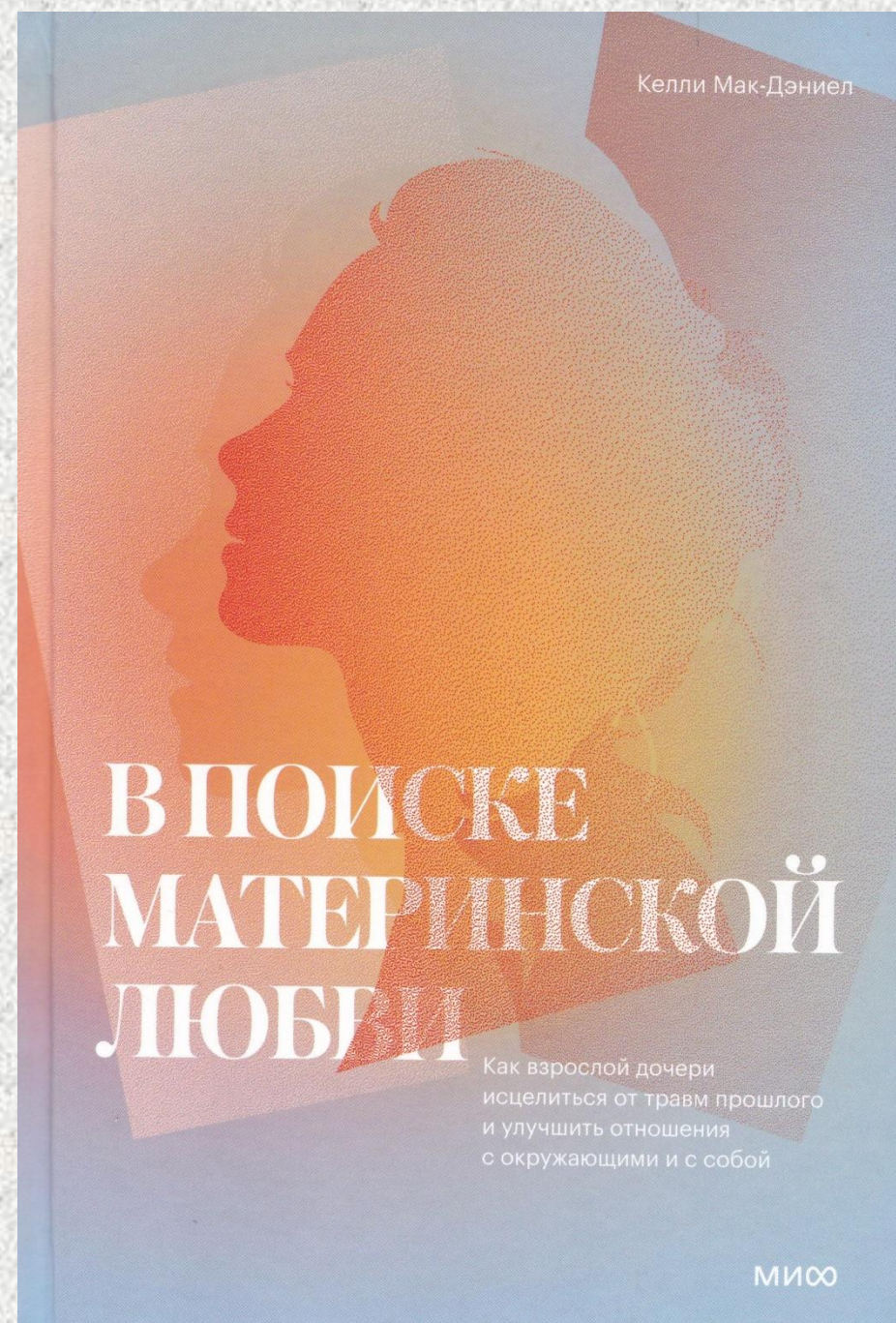
Автор затрагивает широкий спектр вопросов – от проблем, с которыми сталкиваются дочери нарциссических отцов, до того, как неблагоприятные детские переживания влияют на наш мозг. Она предлагает необходимые инструменты, набор навыков и способов исцеления для взрослых детей нарциссических родителей подвергшихся жестокому обращению на протяжении всей жизни, помогая им раз и навсегда разорвать порочный круг для будущих поколений.

Мак-Дэниел, Келли.

В поиске материнской любви. Как взрослой дочери исцелиться от травм прошлого и улучшить отношения с окружающими и с собой : научно-популярная литература / К. Мак-Дэниел ; пер. с англ. А. Усачева. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. - 240 с. - (Психология МИФ. Ответы внутри тебя). - **ISBN 978-5-00195-157-5**

Терапевтическая и практическая книга о материнской травме, способная помочь женщинам переосмыслить свою жизнь, понять причины внутренней дисгармонии, справиться с деструктивным поведением, улучшить отношения с окружающими и с собой.

Для всех тех, кто хочет избавиться от груза прошлого и посмотреть на себя и жизнь новым взглядом.



Жасмин Ли Кори
психотерапевт

Мамина нелюбовь



Как исцелить
скрытые раны
от несчастного
детства

 БОМБОРА
издательство

Ли Кори, Жасмин.

Мамина нелюбовь. Как исцелить скрытые раны от несчастного детства : издание для досуга / Ж. Ли Кори ; пер. с англ. С. Богданов. - Москва : Эксмо, 2022. - 400 с. - (Травма и исцеление. Истории психотерапевтов). - ISBN 978-5-04-118086-7

В жизни не так много переживаний, настолько же глубоких, как чувства, которые мы испытываем к нашим матерям. Корни некоторых этих чувств теряются в темных тайниках доречевого опыта. Ветви расходятся во все стороны, одни несут дивные, пропитанные солнцем моменты, а другие обломаны, с острыми и занозистыми краями, за которые мы постоянно цепляемся. Мать - не простая тема. Мы защищаем образ матери внутри себя, защищаем наши хрупкие с ней отношения путем отрицания всего, что могло бы его расшатать, и защищаем себя от разочарования, злости и боли, которые вытесняем из сознания. В своей книге психотерапевт Жасмин Ли Кори рассказывает, как исцелиться от детских психологических травм и стать уверенным в своих силах любящим взрослым.

Перри, Брюс.

Мальчик, которого растили как собаку и другие случаи детских психологических травм и исцеления из практики психиатра : издания для досуга / Б. Перри, М. Салавиц ; пер. с англ. К. А. Савельев ; ред. Р. Фасхутдинов. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. - 448 с. - (Травма и исцеление. Истории психотерапевтов). - ISBN 978-5-04-113301-6

Новое издание мирового бестселлера о детской травме, переведенного на 26 языков. Известный психиатр Брюс Перри рассказывает десять историй своих маленьких пациентов, которые пережили страшные потрясения: стали жертвами физического или сексуального насилия, свидетелями убийств, воспитывавшимися в секте или пережившими геноцид. Случаи из его практики и многолетние научные исследования доказывают: психологические травмы имеют колоссальное влияние на развитие ребенка и его психику, и дети ничего не забывают, как считали специалисты раньше. Но своевременная и профессиональная помощь может вернуть таких детей к нормальной жизни и позволить им вырасти здоровыми взрослыми. В своей книге доктор Перри раскрывает удивительные способности мозга и психики к восстановлению и дарит надежду на исцеление.

ПЕРЕВЕДЕНО НА 26 ЯЗЫКОВ

МАЛЬЧИК, КОТОРОГО РАСТИЛИ КАК СОБАКУ

и другие случаи детских
психологических травм
и исцеления из практики
психиатра

«Эта книга дает надежду,
что получится помочь».

Людмила Петрановская

18+

Брюс Перри, Майя Салавиц



РОДИТЕЛИ С ПОГРАНИЧНЫМ РАССТРОЙСТВОМ ЛИЧНОСТИ И ИХ ДЕТИ



Как излечить свои детские травмы,
выстроить доверие, границы
и повысить самооценку

**КИМБЕРЛИ РОТ
ФРЕДА Б. ФРИДМАН**

Предисловие РЭНДИ КРЕГЕР, соавтора книги
Прекратите ходить по яичной скорлупе

Рот, Кимберли.

Родители с пограничным расстройством личности и их дети: как излечить свои детские травмы, выстроить доверие, границы и повысить самооценку : научно-популярная литература / К. Рот, Ф. Б. Фридман ; авт. предисл. Р. Крегер ; пер. с англ., ред. В. А. Белоковская. - Санкт-Петербург : Диалектика, 2022. - 240 с. : ил. - ISBN 978-5-907515-14-7

Пограничное расстройство личности (ПРЛ) - одно из самых сложных для диагностирования. Симптомы ПРЛ колеблются между крайностями - яростью и неспособностью выразить гнев, идеализацией и обесцениванием других. Детям родителей с ПРЛ приходится все время быть начеку, потому что их жизнь зачастую бывает абсолютно непредсказуемой. В большинстве случаев такое воспитание сильно влияет на отношение человека к самому себе, а иногда может оказаться и вовсе эмоционально разрушительным.

С помощью этой книги дети родителей с ПРЛ смогут собрать воедино свой опыт, принять его и научиться самостоятельно давать себе все то, что они недополучили от родителей. Кимберли Рот и Фреда Фридман учат читателя представлять и воспитывать себя таким, каким он хочет быть, создавать будущее, в котором он хочет жить. Эта книга - важное пособие для всех, чей близкий человек страдает ПРЛ.

Дмитриева, Наталья Витальевна.

Психологическая и психическая травма. Теория и практика психотерапии : научное издание / Н. В. Дмитриева, Е. В. Афанасикова. - Санкт-Петербург : ВВМ, 2022. - 192 с. - ISBN 978-5-9651-1330-9

Перед вами книга, написанная ведущими специалистами в области травмы, посттравматического восстановления и роста. Она посвящена теории и практике краткосрочной работы с разными видами психологической травмы. Авторы предлагают инструментарий и руководство по использованию техник, а также примеры и теорию, сопровождаемые иллюстрациями, отражающими опыт работы с травматическим шоком, насилием, хроническими психологическими и психосоматическими страданиями, как следствиями травмы.

Уникальность книги в том, что она является обучающим руководством для практикующих специалистов, которые смогут ознакомиться с авторской **моделью травматерапии**, которая задает рамку для организации терапевтического воздействия, открывает новые перспективы в области психотравматологии, интегрируя разные концепции психической травмы.

Подробный анализ рассматриваемых случаев работы с травмой, сопровождаемой глубинной архетипической интерпретацией, научит не бояться работать с посттравматическим **неврозом, первичной и вторичной травмой**, даст стимул и поддержку для перехода на новый уровень профессионального мастерства.

ДМИТРИЕВА Н.В., АФАНАСИКОВА Е.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПСИХОТЕРАПИИ



КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ
АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ



Браун, Нина.

Она не изменятся. Как взрослым детям преодолеть травмы и освободиться от токсичного влияния родителей : научно-популярная литература / Н. Браун ; пер. с англ. А. Усачева ; ред. науч. Т. Шапошникова. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. - 272 с. - (Практики самопомощи). - ISBN 978-5-00195-509-2

Если дети растут в семье эгоцентричных родителей, то, став взрослыми, они, вероятно, столкнутся

с затяжными негативными последствиями этих нездоровых отношений. Психотерапевт Нина Браун предлагает практические инструменты, которые помогут осознать эти последствия, перестать зависеть от оценок и ожиданий родителей, сформировать адекватную самооценку. Вы сможете ограничить общение с родителями, если оно продолжает вас травмировать, или нормализовать отношения, если вам того хочется.

Книга адресована взрослым, которые до сих пор пытаются залечить душевные раны, хотят выстроить здоровые границы и жить счастливой полноценной жизнью.

Уэбстер, Бетани.

Обретение внутренней матери. Как проработать материнскую травму и обрести личную силу : научное издание / Б. Уэбстер ; ред. науч. Т. Шапошникова ; пер. с англ. Ю. Змеева. - 2-е изд. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 320 с. - (Психология МИФ. Ответы внутри тебя). - ISBN 978-5-00169-989-7

Очень часто в отношениях матери и дочери есть сложности, но об этом не говорится открыто. Из-за табу на открытый разговор о болезненных отношениях с матерью сценарий, заложенный материнской травмой, остается вне поля зрения и только усугубляется. Перед вами новаторское исследование личных, культурных и глобальных последствий травмы поколений, которая передается от матери к дочерям, а также методы преодоления этого деструктивного цикла.



БЕССЕЛ ВАН ДЕР КОЛК

ТЕЛО ПОМНИТ ВСЕ

КАКУЮ РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА ИГРАЕТ
В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И КАКИЕ ТЕХНИКИ
ПОМОГАЮТ ЕЕ ПРЕОДОЛЕТЬ



«Необходимая книга для всех, кто интересуется природой
и лечением травматического стресса, а также масштабами
его воздействия на общество».

- АЛЕКСАНДР МАКФАРЛЕЙН -
директор Центра исследований травматического стресса

18+

Колк, Бессел ван дер.

Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть : научно-популярная литература / Б. ван дер Колк ; пер. с англ. И. Чорный. - Москва : Эксмо, 2021. - 464 с. - (Революция в медицине. Самые громкие и удивительные открытия). - ISBN 978-5-04-099865-4

Все мы сталкивались с физическими травмами и имеем о них представление. А что мы знаем о психологических? Ведь как бы банально это ни звучало, зачастую моральная травма накладывает больший отпечаток на жизнь, чем рана на теле. Порез - быстро затянется, перелом - срастется, а вот как проявит себя психологическая травма в сознательном возрасте, каким образом она способна помешать нормальной жизни и что с этим можно сделать?

Доктор Бессел ван дер Колк, один из самых известных в мире специалистов по травме, провел более 30 лет, изучая посттравматическое стрессовое расстройство. Объединяя все исследования в области травмы, свой опыт и истории пациентов, в этой книге он объясняет, как травма буквально меняет тело и мозг, лишая переживших ее нормальной жизни, близких отношений и самоконтроля. Но есть и хорошие новости - автор расскажет, как мы можем помочь себе и своим близким в этой ситуации. Исследуя различные возможности исцеления: от медитации, йоги и спорта до занятий в театральных кружках, - доктор Бессел предлагает новые пути к выздоровлению, активируя естественную нейропластичность мозга. тем самым доктор дарит надежду на выздоровление и полноценную жизнь тем, кто столкнулся с травмой.

Шварц, Сюзан Е.

Отсутствующий отец и его влияние на дочь / С. Е. Шварц ; пер. с англ. Н. Ханелия ; ред. Л. Хегай. - Санкт-Петербург : Центр гуманитарных инициатив ; Москва : Добросвет, 2021. - 364 с. - ISBN 978-5-7913-0192-5

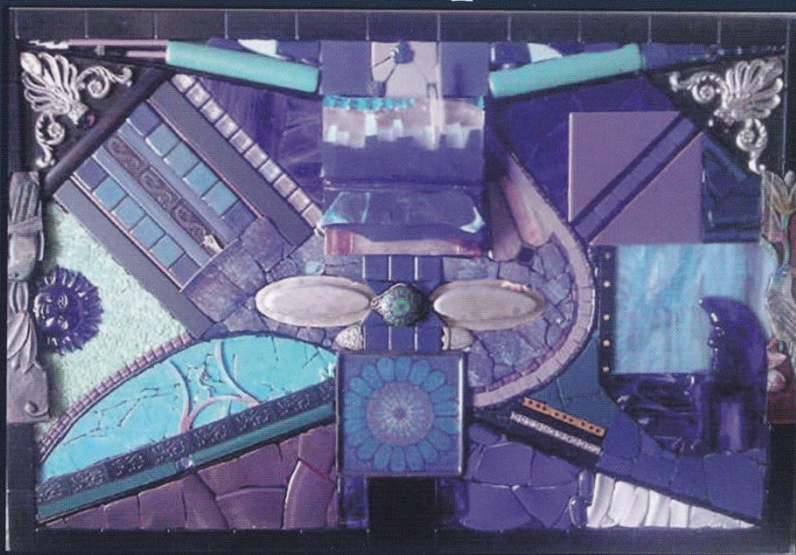
Предлагаемая читателю книга расскажет о работе с психологическими травмами, характерными для дочерей, лишенных отцовского внимания как на личном, так и на коллективном уровнях. Подход к проблеме, предложенный автором, позволит расширить и углубить понимание этого важного класса проблем, поможет разобраться в сложной динамике дочерне-отцовских отношений.

Книга актуальна для аналитических и глубинных психологов, терапевтов иных направлений, психологов-исследователей и студентов, чьи интересы лежат в сфере юнгианской и постюнгианской мысли, а также широкому кругу читателей, интересующихся современной психологией.



КОМПЛЕКСНОЕ ПТСР

руководство по восстановлению от детской травмы



Новая книга Пита Уокера — бесценный и всеобъемлющий ресурс для каждого человека с историей детской травмы. Эта книга, несомненно, будет полезна как клиентам, так и клиницистам.

Джулия Шейнман, магистр искусств

Пит Уокер

Уокер, Пит.

Комплексное ПТСР: руководство по восстановлению от детской травмы : научно-популярная литература / П. Уокер ; пер. с англ. Т. А. Исмаил ; ред. О. С. Муравицкая. - Санкт-Петербург : Диалектика, 2021. - 272 с. : ил. - ISBN 978-5-907203-72-3

Причины кПТСР, вызванного детской травмой, различны – от слишком сурового воспитания до насилия в семье. Многие пережившие травму, хотя и жили в «нормальных» семьях, не получили родительской любви, а вместо этого росли в атмосфере страха, пренебрежения, стресса; при живых родителях ощущали себя сиротами, обделенными родительской заботой. Уже став взрослыми, они продолжают страдать от последствий «токсичного родительства».

Если в детстве вы ощущали себя нелюбимым, отверженным, никому не нужным, ненавидимым, детская травма наверняка поразила вашу душу, психику и тело. Эта книга – практический справочник по восстановлению от детской травмы. В качестве иллюстраций в ней приводятся истории автора и его клиентов, а также рассказывается об их пути восстановления от травмы. Книга служит пособием по самопомощи для тех, кто работает над избавлением от ядовитого наследия несчастливого детства, чтобы научиться наслаждаться жизнью и любовью в настоящем.

Растем счастливыми. Методические материалы по работе с детской психотравмой и созданию игрового пространства : методический материал / Межрегиональная благотворительная общественная организация РК "Детские деревни-SOS" ; сост.: О. Г. Липницкая, О. А. Коршунова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2019. - 160 с

Издание подготовлено в рамках проекта "Растем счастливыми". Проект направлен на помощь специалистам помогающих профессий и родителям, сталкивающимся с проблемами последствий психотравмирующего опыта у детей. Представлены доступные техники по работе с детьми, пережившими психотравму, методики, отражающие развивающую и терапевтическую роль игры, а также материалы по игропедагогике, которые знакомят с разными видами игр и призваны помочь в организации общего для детей и родителей игрового пространства.



РАСТЕМ СЧАСТЛИВЫМИ

Методические материалы
по работе с детской психотравмой
и созданию игрового пространства



Санкт-Петербург
2019



ПСИХОТРАВМА. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ РЕЦИДИВОВ ТЕХНОЛОГИИ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

2-е издание



Л. В. Мищенко

Юрайт
издательство
biblio-online.ru

Мищенко, Любовь Владимировна.

Психотравма. Предотвращение рецидивов. Технологии социально-психологического сопровождения : практическое пособие / Л. В. Мищенко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2019. - 225 с. - (Профессиональная практика). - ISBN 978-5-534-07852-7

Военные конфликты оказывают огромное разрушающее действие на человека: нарушается привычный уклад его жизни, ухудшается самочувствие, нарушается психическое равновесие, возникает необходимость в срочной социальной или юридической помощи. Данное пособие предлагает алгоритм работы с психотравмированными жертвами военных конфликтов с учетом их возрастных, гендерных и этноособенностей и может стать хорошим инструментом для студентов, начинающих трудный путь оказания помощи жертвам военных конфликтов; раскрывает научно-методические, содержательные и технологические основы методов социально-психологического сопровождения разных категорий пострадавших; предложены технологии социально-психологической работы с пожилыми пострадавшими.

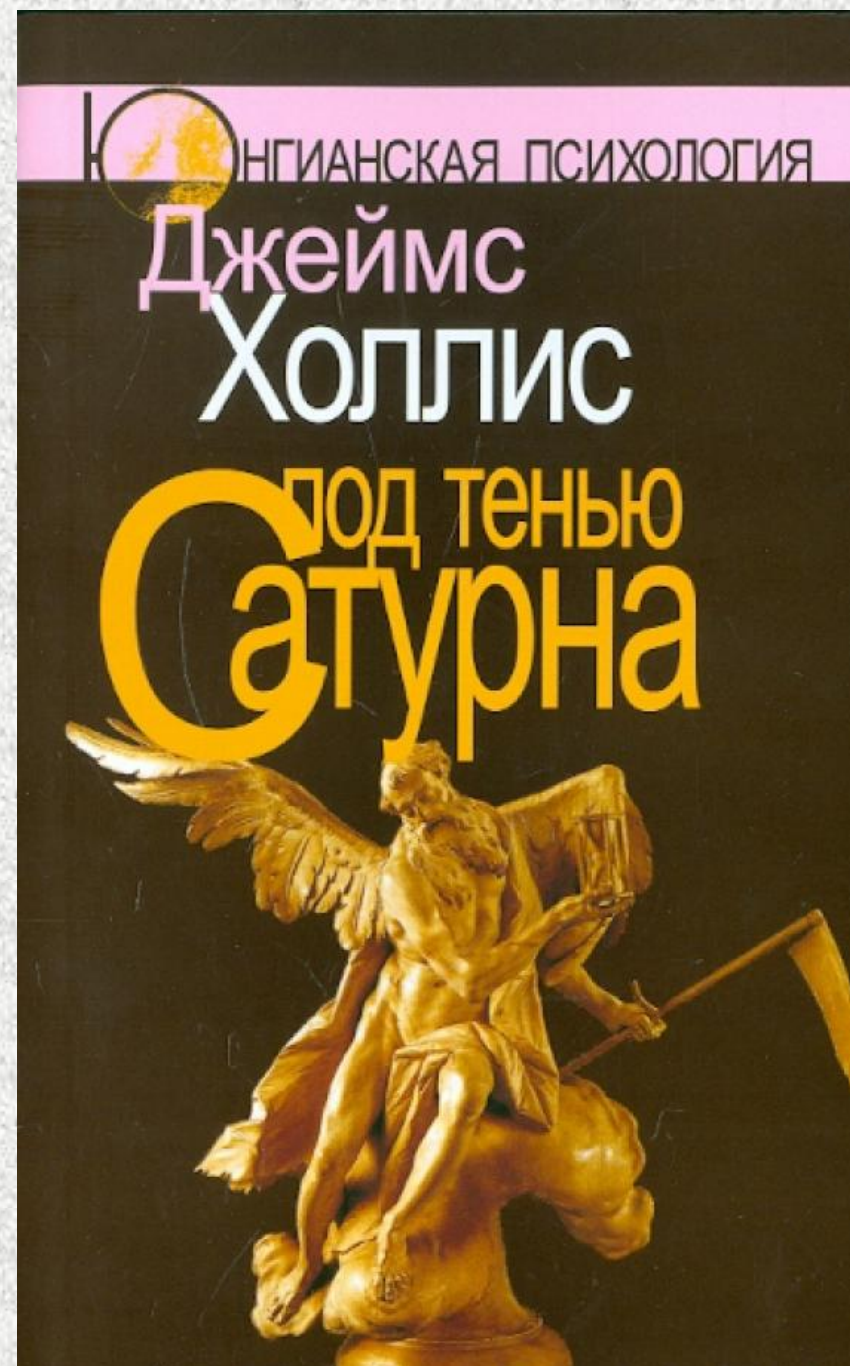
Есть электронная версия:

Мищенко, Л. В. Психотравма. Предотвращение рецидивов. Технологии социально-психологического сопровождения : практическое пособие / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 225 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-07852-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540774>

Холлис, Джеймс.

Под тенью Сатурна. Мужские психические травмы и их исцеление : научное издание / Дж. Холлис ; пер. с англ. В. К. Мершавка. - Москва : Когито-Центр, 2018. - 184 с. - (Юнгианская психология). - ISBN 978-5-89353-343-9

В своей книге юнгианский аналитик Джеймс Холлис обращается к проблеме психологических травм мужчин и предлагает способы их исцеления. Только разрешив свои проблемы, в частности связанные с воздействием негативного материнского комплекса, отсутствием необходимого образца маскулинности и ритуалов инициации, современный мужчина сможет почувствовать себя зрелым человеком, способным доверять себе и строить доверительные отношения с окружающими.



МЕДИЦИНА НАМЕРЕНИЯ:
ПРАКТИКА

ПИТЕР А. ЛЕВИН

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТРАВМЫ

АВТОРСКАЯ
ПРОГРАММА,
КОТОРАЯ
ВЕРНЕТ
ЗДОРОВЬЕ
ВАШЕМУ
ОРГАНИЗМУ



Левин, Питер А.

Исцеление от травмы. Авторская программа, которая вернет здоровье вашему организму / П. А. Левин ; пер. с англ. Е. Г. Демидова. - Санкт-Петербург : Весь, 2018. - 128 с. - (Медицина намерения: практика). - ISBN 978-5-9573-2059-3

Современная медицина считает, что окончательно восстановить организм после травмы невозможно. Страдания пациентов облегчаются только при помощи лекарств и различных тренингов – но даже в этом случае, по мнению многих врачей, полного восстановления не происходит.

Данная книга опровергает это утверждение. «В результате многолетней исследовательской и клинической работы, я создал подход, подразумевающий использование физических и ментальных упражнений, которые могут помочь очистить тело и разум от пагубных последствий травмы. На протяжении последних 30 лет я был свидетелем того, как преображалась жизнь тысяч (говорю это без преувеличения!) людей, исцелившихся от последствий травмирующих событий», - пишет в своей книге автор.

Питер Левин не обещает нам результат «за пять минут». Но, двигаясь маленькими шажками в освоении его программы, вы непременно добьетесь успеха на пути к исцелению от травмы!

Свиридкина, Татьяна Леонидовна.

Шагни из прошлого. Руководство по психотерапии травмы / Т. Л. Свиридкина ; ред. Т. В. Дубова. - Москва : Городец, 2017. - 368 с. - ISBN 978-5-906815-90-3

Автор этой работы предлагает инструментарий и руководство по использованию техник, а также примеры и теорию, сопровождаемые иллюстрациями.

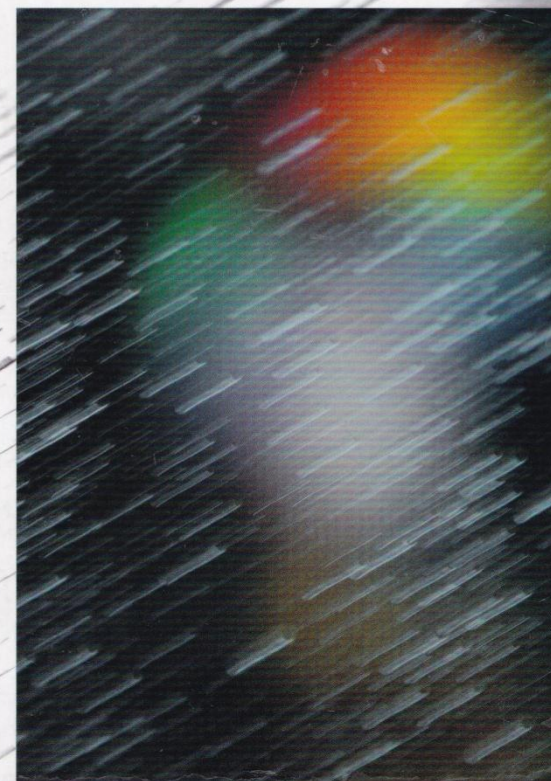
Травма - это факт нашей жизни, который необходимо правильно прожить и грамотно интегрировать для того, чтобы оставаться здоровыми и открытыми к счастью. Автор этой работы предлагает инструментарий и руководство по использованию техник, а также примеры и теорию, сопровождаемые иллюстрациями. Метод соматического переживания, описанный в книге, научит не бояться самих себя, своих эмоций, даст стимул и поддержку, чтобы шагнуть из прошлого в настоящее, в безопасность.

ШАГНИ из ПРОШЛОГО

РУКОВОДСТВО по ПСИХОТЕРАПИИ ТРАВМЫ

Т. Л. Свиридкина

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ГОРОДЕЦ



библиотека психологии и психотерапии

Линда Шиерз Леонард

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЖЕНСКАЯ ТРАВМА

Исцеление детской травмы,
полученной дочерью в отношениях
с отцом



 КЛАСС

Леонард, Линда Шиерз.

Эмоциональная женская травма. Исцеление детской травмы, полученной дочерью в отношениях с отцом : научное издание / Л. Ш. Леонард ; пер. с англ. В. Мершавка. - Москва : КЛАСС, 2015. - 224 с. - (Библиотека психологии и психотерапии). - ISBN 978-5-86375-165-8.

Автор на собственном опыте и опыте других женщин с эмоциональной травмой, а также на основе анализа сновидений, мифов, сказок, фильмов, произведений известных писателей с позиций «юнгианской диагностики» исследует причины и следствия эмоциональной травмы. Линда Леонард приводит свою символическую классификацию проявления эмоциональной травмы, исходя из полярностей: пуэрла («вечная девушка») и деловая женщина («амазонка в панцире»), рассматривает возможные их разновидности в зависимости от характера травматических отношений отца и дочери. Предлагаются пути и способы исцеления, а это важно, т.к. от отношений с отцом в дальнейшем зависит и социальная успешность женщины, и развитие ее творческих способностей, а также проявление здоровой сексуальности и формирование зрелых отношений с мужчинами.

Калшед, Дональд.

Травма и душа: духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию : научное издание / Д. Калшед ; пер. Н. А. Серебренникова. - Москва : Когито-Центр, 2015. - 488 с. : ил. - (Современная психотерапия). - ISBN 978-5-89353-444-3

В основу психотерапии посттравматических расстройств личности Дональд Калшед кладет идею о том, что душа живет между двумя мирами - материальным и духовным, а культура предоставляет личности мифопоэтическую матрицу, помогающую выжить после тяжелой травмы. Анализируя сходства и различия юнгианского и психоаналитического подходов к терапии, автор раскрывает тонкости психологической работы со сновидениями и телесными симптомами людей, переживших ранние травмы. Особое внимание уделяется проработке в терапии диссоциации и саморазрушительных тенденций, специфике переноса/контрпереноса и недостаточной символизации. Для иллюстрации своих выводов автор использует клинический материал и художественные образы, в том числе сказки.

Современная
психотерапия

Дональд Калшед

Травма и душа

Духовно-психологический
подход к человеческому
развитию
и его прерыванию



COGITO
CENTRE
NT



ЧТО НАС НЕ УБИВАЕТ

— Стивен Джозеф —

НОВАЯ
ПСИХОЛОГИЯ
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО
РОСТА

Джозеф, Стивен.

Что нас не убивает. Новая психология посттравматического роста / С. Джозеф ; пер. с англ. И. Ющенко. - Москва : Карьера Пресс, 2015. - 352 с. - ISBN 978-5-00074-055-2

Преодолеть страх, потерю, беду. Не просто жить дальше, а стать сильнее, мудрее и даже счастливее. Вслед за Ницше Стивен Джозеф доказывает - то, что человека не убивает, делает его сильнее.

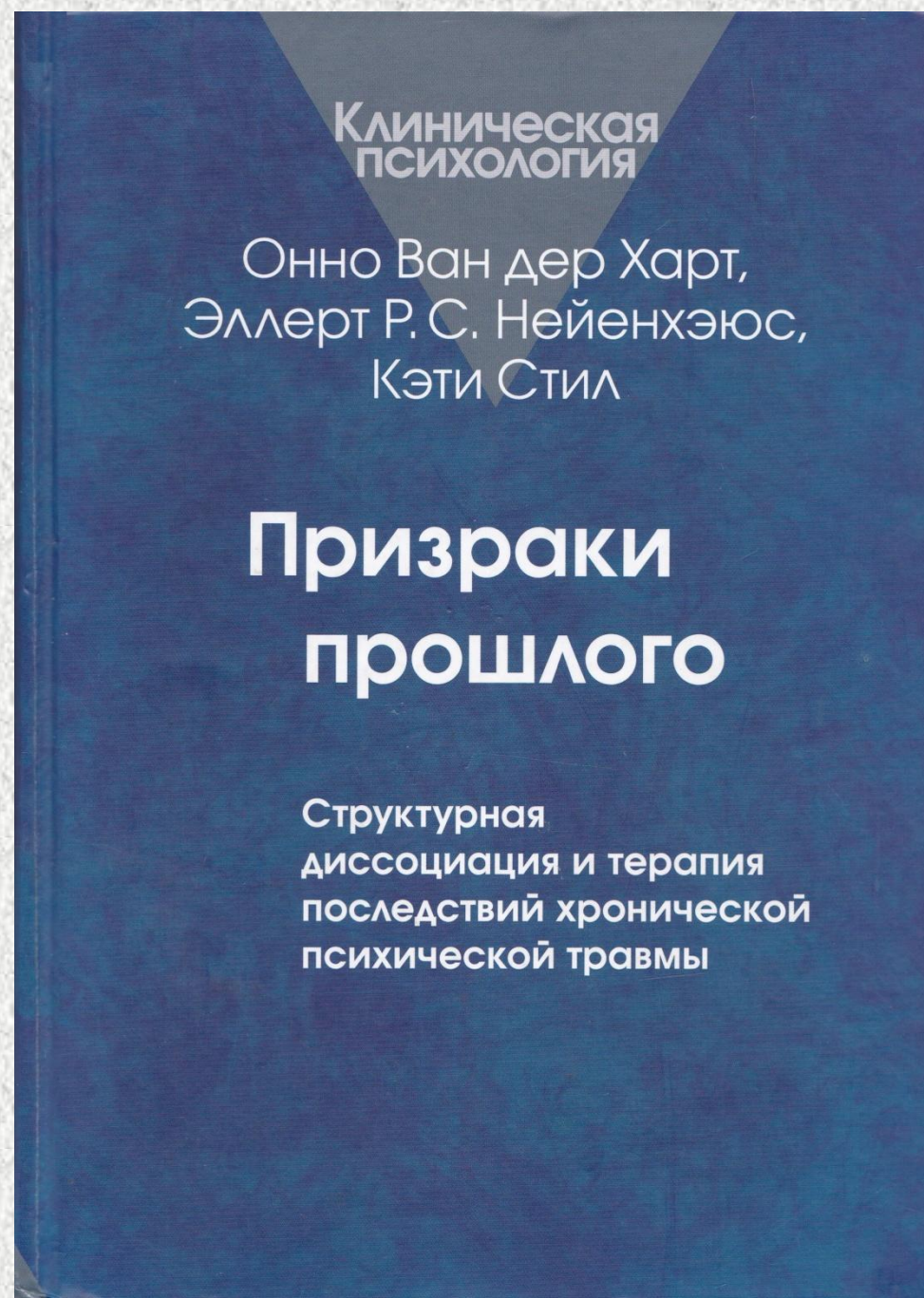
Новые исследования посттравматического роста: факты, концепции, истории людей — известных и неизвестных, - сохранивших себя перед лицом горя и утрат.

Стивен Джозеф - один из ведущих специалистов в области травмы, посттравматического восстановления и роста.

Ван дер Харт, Онно.

Призраки прошлого. Структурная диссоциация и терапия последствий хронической психической травмы : научное издание / О. Ван дер Харт, Э. Р. С. Нейенхэус, К. Стил ; пер. с англ.: В. А. Агарков, Н. Ю. Федунина. - Москва : Когито-Центр, 2013. - 496 с. - (Клиническая психология). - ISBN 978-5-89353-401-6

Книга «Призраки прошлого» переведена на многие европейские языки и получила положительные отклики специалистов во всем мире. Авторы предлагают вниманию читателя теорию структурной диссоциации, которая задает рамку для организации терапевтического воздействия при работе с пациентами, страдающими от последствий психической травмы, а также открывает новые перспективы в области травматологии. Данная теория может послужить основой для интеграции разных концепций психической травмы.





М. А. Падун,
А. В. Котельникова

ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА И КАРТИНА МИРА

ТЕОРИЯ, ЭМПИРИЯ, ПРАКТИКА



ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК



Падун, Мария Анатольевна.

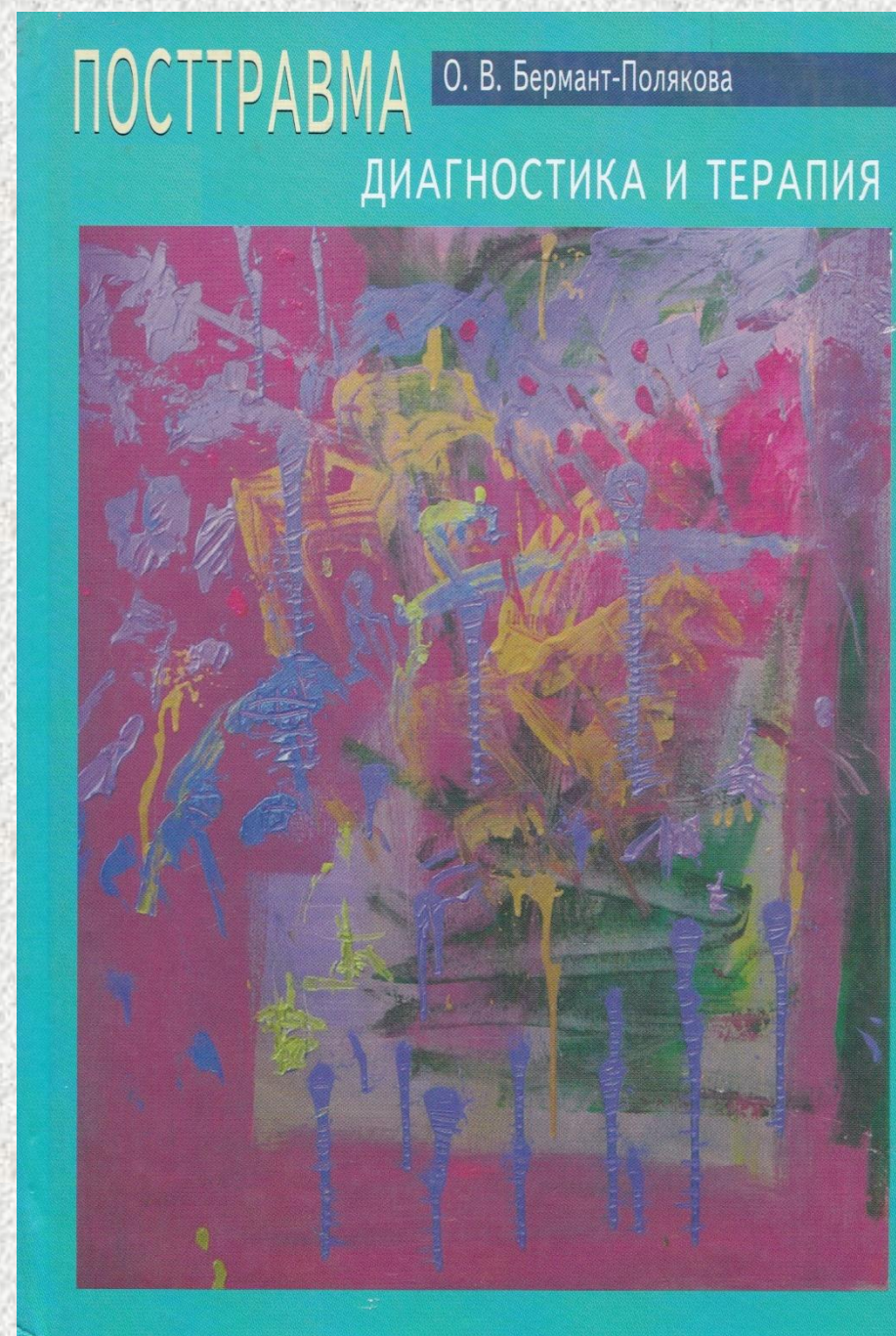
Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика : научное издание / М. А. Падун, А. В. Котельникова. - Москва : Изд-во ин-та психологии РАН, 2012. - 206 с. - (Перспективы психологии). - ISBN 978-5-9270-0231-3

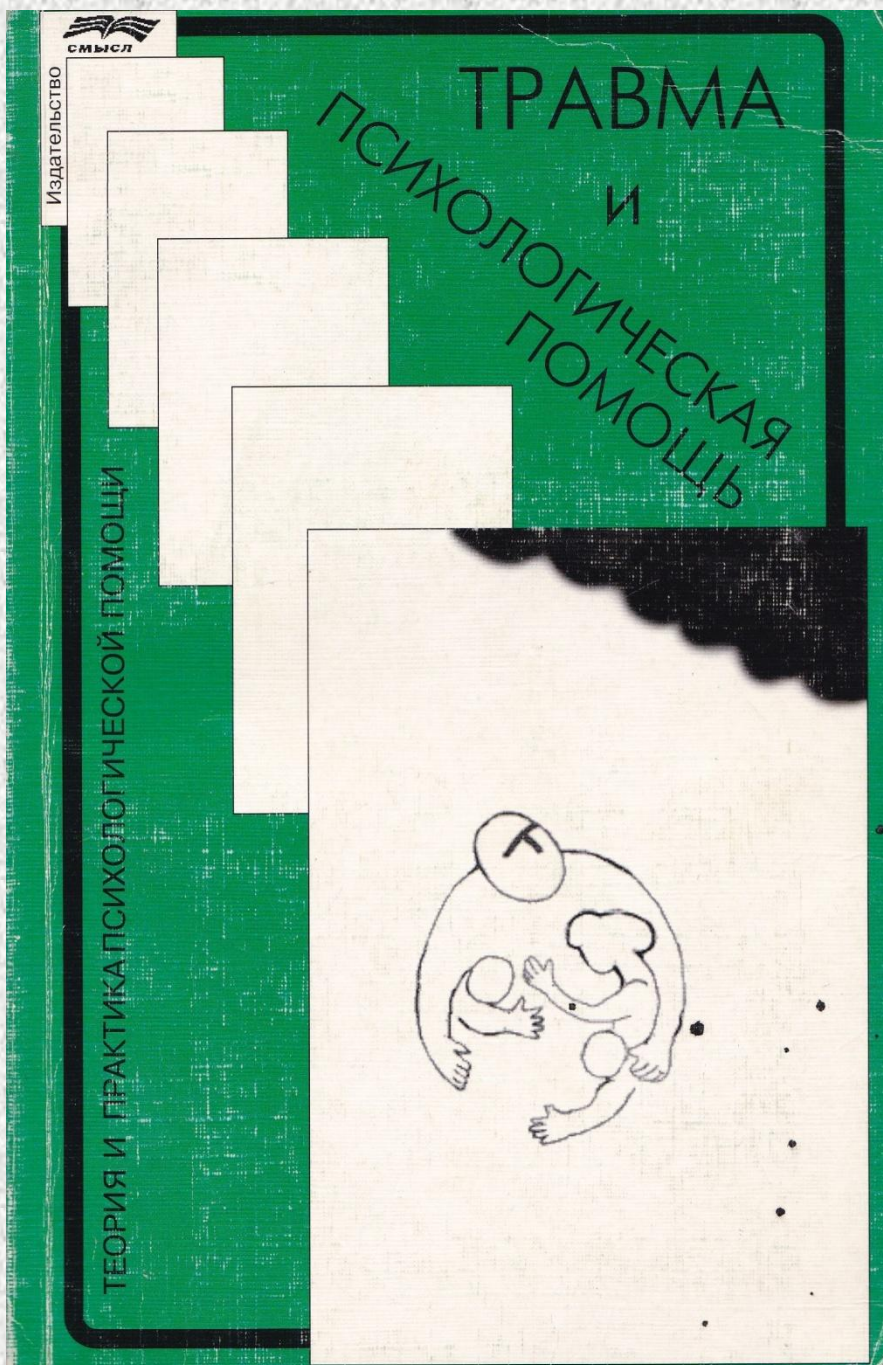
В монографии рассматривается влияние психической травмы на картину мира человека. Под картиной мира понимается совокупность базисных убеждений о доброжелательности окружающего мира, его справедливости, а также представления о собственном Я. Авторы анализируют посттравматический стресс у лиц, переживших разные виды психических травм: участие в военных действиях, опасное для жизни заболевание, вынужденная миграция. Изложены направления когнитивной психотерапии, в которых основной акцент делается на посттравматических представлениях человека о мире и о себе. Книга адресована специалистам - врачам, психологам, социальным работникам, интересующимся проблемами посттравматического стресса.

Бермант-Полякова, Ольга Викторовна.

Посттравма: диагностика и терапия / О. В. Бермант-Полякова. - Санкт-Петербург : Речь, 2006. - 248 с. - ISBN 5-9268-0455-8

В данной работе освещаются проблемы, стоящие перед специалистами, которые работают с людьми, не сумевшими самостоятельно преодолеть разрушительное воздействие травматического переживания. Представлены особенности диагностики таких случаев, принципы терапевтической работы; теоретический материал дополнен примерами из практики автора и литературными иллюстрациями.





Травма и психологическая помощь : научно-популярная литература / Н. Сарджвеладзе [и др.]. - Москва : Смысл : ЧеРо, 2005. - 180 с. - (Теория и практика психологической помощи). - **ISBN 5-89357-231-9**

Книга в доступной форме раскрывает основные психологические причины и механизмы психической травмы и способы помощи травмированным лицам. В книге обобщен богатый опыт авторов по психологической помощи беженцам и жертвам социальных и этнических конфликтов.

Калшед, Дональд.

Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа : научное издание / Д. Калшед ; пер. с англ. - Москва : Академический Проект, 2001. - 368 с. - ISBN 5-8291-0111-4

Книга посвящена исследованию феномена травматических защитных систем психики и психотерапии людей, перенесших психическую травму. Одна из важнейших психологических публикаций последнего десятилетия, книга Дональда Калшеда содержит новую концепцию психической травмы, синтезирующую теории различных психоаналитических направлений. Написанная опытным аналитическим психологом, она включает в себя богатый клинический материал.



АВТОРСКИЙ
УЧЕБНИК

М. М. Решетников

Психическая травма

2-е издание



УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

Юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

Решетников, Михаил Михайлович.

Психическая травма : учебное пособие / М. М. Решетников. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2018. - 200 с. - (Авторский учебник). - ISBN 978-5-534-05650-1

Книга «Психическая травма» является продолжением и отчасти итогом того, что автором было написано ранее, поскольку возникла необходимость восстановить в качестве единого целого информацию, которая была разбросана по немногочисленным источникам, а также изложить основные положения аналитической теории травмы. Рассматривается история изучения психических травм, методы их диагностики, симптоматика посттравматических расстройств и методы их коррекции. Пособие содержит большой объем практики, в том числе авторской.

Есть электронная версия книги:

Решетников, М. М. Психическая травма : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 200 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05650-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515666>

Красило, А. И.

Психологическое консультирование посттравматических состояний : учебное пособие / А. И. Красило. - Москва : МПСИ, 2004. - 96 с. - ISBN 5-89502-644-3

В книге рассматривается новый подход к пониманию психологической травмы и задачам психолога в работе с пострадавшим. Подчеркивается ответственность психолога, работающего с травмой, не только за развитие личности ребенка или подростка, но и за состояние социальной среды, в которой формируется личность несовершеннолетнего. Обсуждается различие психологического консультирования и психотерапии. Анализируются основные свойства психологической травмы: неисчерпаемость, целостность, связанность переживания прошлого травматического события с личными достижениями и самооценкой в настоящем и другие. Обосновывается введение понятий: «социальный невротик», «инферал» и других.

