

Меган Лара Негенданк



ЛЮБОВЬ
К ТОМУ,
КТО
ПЕРЕЖИЛ
СЕКСУАЛЬНУЮ
ТРАВМУ

Сострадательное руководство
по поддержке вашего партнера
и улучшению ваших отношений

Дополнительные материалы



Открытые вопросы, касающиеся эмоциональной связи

В трудную минуту у каждого из нас возникают свои потребности. Кому-то нужен близкий человек, кто-то хочет побыть в одиночестве, кому-то нужна помощь, чтобы отвлечься от душевной боли. Какую поддержку в трудную минуту хотел бы получить ты?

Люди по-разному проявляют любовь. Мать может погладить ребенка по спине, когда ему плохо, друг — подарить цветы в день рождения, партнер — запланировать свидание по особому случаю. Какие проявления любви ты предпочитаешь? Есть ли проявления любви, которые вызывают у тебя дискомфорт?

Когда нам нужна поддержка, мы даем об этом знать разными способами. Кто-то может прямо попросить, чтобы его обняли, кто-то предпочитает написать сообщение другу, кто-то держит все при себе, а кто-то может затеять ссору, сам того не желая. Как ты даешь знать о том, что тебе нужна поддержка?

Как взрослые проявляли к тебе любовь и внимание, когда ты был ребенком? Приходилось ли тебе переживать разочарования? Что тебе было нужно от взрослых, чтобы убедиться, что тебя любят, понимают и ценят?

Какие признаки говорят о том, что все внимание партнера принадлежит тебе, а какие — о том, что он отвлекся на что-то другое? Что ты чувствуешь, когда он с тобой и когда отвлекается? (Воздержитесь от критики. Это необходимо для того, чтобы партнер понял, как вы его воспринимаете и мог под вас подстроиться, когда вам это действительно нужно.)

Поделись воспоминанием о том моменте, когда ты чувствовал наибольшую связь с партнером. Опиши все детали, которые тебе запомнились, и то, что ты тогда чувствовал.

Поделись воспоминанием о самом радостном моменте своей жизни. Опиши все детали, которые тебе запомнились, то, что ты тогда чувствовал и что это для тебя значит.

Поделись воспоминанием о самом грустном моменте своей жизни. Чем стал для тебя этот опыт, чему ты научился и был ли рядом кто-нибудь, кто тебя поддерживал?

Открытые вопросы, связанные с сексуальной травмой

Есть ли у тебя триггеры травмы, о которых я не знаю, но ты хотел бы о них рассказать? Как я могу тебя поддержать, когда ты находишься под влиянием триггера?

Есть ли какие-то последствия травмы, которые ощущаются до сих пор и о которых ты мне не рассказывал, но хотел бы рассказать? Скажи, какой поддержки ты ждешь от меня, когда будешь рассказывать об этом.

Есть ли у тебя страхи, связанные с нашими отношениями и с тем, как сексуальная травма повлияла на тебя, на меня или на наши отношения в целом?

Есть ли что-то, что я могу сделать или, наоборот, не делать, чтобы помочь тебе преодолеть травму?

Когда тебе становится совсем тяжело, что ты делаешь, чтобы отвлечься от боли, и как я могу тебя поддержать?

Когда все это наваливается на тебя и тебе нужна поддержка, могу ли я сделать что-нибудь, чтобы тебе было не так одиноко?

Упражнение: выявление триггеров и травматических реакций

Теперь, когда у вас есть некоторое базовое понимание того, как триггеры и травматические реакции влияют на вашего партнера, предложите ему поделиться переживаниями, связанными с этим опытом. Помните, что партнер может быть не готов обсуждать эти темы. Если такие разговоры заставляют его нервничать, не давите, пока он сам не будет к этому готов. Дайте понять партнеру, что стремитесь больше узнать об этой теме и о том, как ему помочь, и всегда готовы его выслушать, если он захочет с вами поделиться.

Ниже приведены вопросы для размышления и обсуждения. Если вы решите обсудить их совместно, это вас сблизит и улучшит взаимопонимание. Возможно, ваш партнер сможет обсудить только один или два вопроса за раз. Поддержите его в любых установленных им границах. А если партнер не готов к таким обсуждениям, проанализируйте свои ощущения и наблюдения.

- Знаешь ли ты некоторые из своих триггеров? Есть ли такие, о которых ты хотел бы мне рассказать?
- Делаю ли я что-то, что может стать для тебя триггером? Что ты чувствуешь в этот момент?
- Характерны ли для тебя какие-либо из травматических реакций (борьба, бегство, замирание или уступка)? Что ты чувствуешь, когда срабатывает травматическая реакция?
- Какие физические ощущения возникают у тебя под влиянием триггера?
- Какие желания возникают у тебя в этот момент?
- Какие мысли появляются?
- Какие чувства ты испытываешь?
- Какая поддержка нужна от меня, когда триггер провоцирует травматическую реакцию?

Упражнение: заключите соглашение о тайм-ауте

Вы можете перейти к более надежному стилю привязанности, заключив с партнером соглашение о том, что будете делать в моменты кризиса. Это упражнение поможет вам составить такое соглашение. Пригласите партнера принять участие, чтобы прийти к договоренности, которая устроит обоих.

Возможно, когда вы будете вместе разбирать эти вопросы, вам понадобится блокнот, или же воспользуйтесь списком.

Записывайте пункты, о которых вы договоритесь, так вы сможете в будущем вернуться к вашему соглашению. Возможно, со временем понадобится внести поправки в договор, если выяснится, что некоторые пункты не работают так, как планировалось.

Что мы делаем или что говорим, когда нам нужен тайм-аут?

Вы можете придумать кодовое слово или фразу, чтобы дать партнеру понять, что нужна пауза в разговоре. Вспомните тот момент, когда вы были раздражены и вам обоим было бы полезно успокоиться. Если такое предложение исходит от вашего партнера, как, по-вашему, он должен это сделать?

Вот некоторые примеры:

- Жалобная просьба: «Я устала и боюсь, что, если мы будем продолжать в том же духе, сделаем только хуже. Я хочу вернуться к этому разговору, когда успокоюсь. Можем мы сделать паузу?»
- Кодовое слово, например «ананас»: «Это похоже на ситуацию с ананасом. Давай сделаем паузу и поговорим позже».
- Коротко и прямо: «Мне нужна пауза, чтобы успокоиться. Давай возьмем тайм-аут».

Обсудите с партнером и запишите, как бы вы хотели объявлять тайм-аут. Помните, что, если сейчас вы не понимаете, зачем он вам нужен, — это нормально, но план дает возможность попробовать что-то новое, даже если он пока не идеален.

Есть ли что-то, что мы хотим сообщить друг другу, когда один из нас берет тайм-аут, даже если мы не можем сказать об этом прямо, потому что оба слишком возбуждены?

Когда один из вас попросит тайм-аут, вам или вашему партнеру может показаться, что его бросили или отвергли. Что бы вы хотели услышать или в чем убедиться в такие моменты? Возможно, вам нужно просто знать или услышать от партнера, что он вас любит и вы для него важны. Может быть, вам нужны заверения в том, что передышка ему необходима, чтобы стать лучшим партнером для вас.

Подумайте и запишите, какие слова хотел бы услышать каждый из вас. Потренируйтесь говорить их друг другу. Возможно, у вас получится сказать их перед тем, как сделать паузу. А возможно, нет, если вы слишком возбуждены. Поэтому важно, чтобы партнер мог в любой момент перечитать ваше соглашение и вспомнить, что вы хотите ему сказать, даже если сейчас не можете произнести это вслух.

Как долго будет длиться наш тайм-аут?

Разные ситуации требуют разного количества времени. Если вы сами попросили тайм-аут, сообщите партнеру, когда будете готовы вернуться к разговору. Возможно, вам понадобится меньше часа. Или вы знаете, что передышка займет больше времени. В конечном счете вы, когда просите дать вам время, должны чувствовать себя уверенно. Однако если для возвращения к обсуждению понадобится больше одного дня, это может стать для партнера сигналом о том, что вы избегаете разговора, даже если у вас самые лучшие намерения. Устанавливая сроки тайм-аутов, обязательно примите во внимание этот факт.

Как вы сообщите друг другу, сколько времени вам понадобится? Запишите это в блокноте.

Что поможет нам успокоиться во время тайм-аута?

Что помогает вам успокоиться, когда вы устаете или оказываетесь под воздействием триггера? Возможно, следует вернуться к разделам главы 3, посвященным осознанному самосостраданию и управлению стрессом, и показать их партнеру, если вы пока этого не сделали, но думаете, что это может ему пригодиться.

Под влиянием триггера вы не можете отвлечься от мыслей и чувств, которые вас удерживают в этом состоянии. Так устроен наш мозг. Вот почему так важно предпринять что-то, что поможет отвлечься от навязчивых мыслей и чувств, прежде чем вернуться друг к другу.

Что помогает вам успокоиться в такие моменты? Пусть каждый из вас запишет несколько идей по этому поводу.

Что мы будем делать, когда вернемся к разговору после тайм-аута?

Возможно, потребуется какое-то время просто пообщаться друг с другом, прежде чем вы обсудите, что произошло с вами в состоянии триггера. Важно уважать любые границы, о которых просит каждый из вас, и не начинать обсуждение триггерных моментов, пока вы оба не будете к этому готовы. Когда вы снова встретитесь, чтобы обсудить произошедшее, убедитесь, что вас ничто не отвлекает и вы можете сосредоточиться на разговоре.

Используйте навыки общения, описанные в главе 4. Какие советы по навыкам общения хотел бы помнить каждый из вас, когда будет обдумывать, как поправить ситуацию и лучше понять друг друга? Запишите свои мысли в блокнот.

Схема для восстановления отношений после разрыва

Этот рабочий лист представляет собой инструмент, который вы можете использовать со своим партнером, чтобы восстановить отношения после конфликта. Когда вы оба будете готовы обсудить произошедшее, ответьте вместе на следующие вопросы.

Что произошло?

Кратко опишите, что произошло, от начала до конца.

Наши действия

Возьмите на себя ответственность за свою роль в цикле прерывания контакта. Что сделал каждый из вас и почему?

Действия _____ :

Действия _____ :

Наши чувства

Подумайте обо всех чувствах, которые каждый из вас испытывал во время конфликта.

Чувства _____ :

Чувства _____ :

Наши страхи

Подумайте обо всем, что вас беспокоило в тот момент.

Страхи _____ :

Страхи _____ :

Наши потребности в утешении

Какого утешения вы ждете от партнера в такие моменты?

Утешение, в котором нуждается _____ : _____

Утешение, в котором нуждается :

Что бы вы сделали по-другому в следующий раз

Это взаимное соглашение о том, как вы попытаетесь поступить в следующий раз.