

COPE (ПРЕОДОЛЕНИЕ)

комплект из 88 карт-картинок для преодоления кризисных ситуаций и исцеления душевных травм.

2003

Психолог: др. Офра Аялон

Художница: Марина Лукьянова

Издатель: Мориц Эгетмайер

Переводчик: др. Елизавета Левина

Это руководство к применению карт четко определяет, что такое душевная травма и как она влияет на личность. Оно содержит информацию о преодолении последствий перенесенной травмы и о методах работы с картами.

Жизнь постоянно требует от нас умения справляться с различными кризисными ситуациями. Как правило, нам хватает для этого привычных жизненных навыков, но в экстремальных условиях, при стихийных бедствиях, катастрофах или во время войны возникает необходимость в поиске новых способов преодоления кризиса. Каждая кризисная ситуация несет в себе не только угрозу нашей стабильности, но и потенциальные возможности исцеления и духовного роста.

Квалифицированное применение карт COPE - может помочь в выработке навыков преодоления таких ситуаций.

Карты COPE нарисованы российской художницей из Санкт-Петербурга, Мариной Лукьяновой, под руководством доктора Офры Аялон, израильского психолога, имеющего международную известность в области исцеления душевных травм. Инициатором проекта карт COPE стал Мориц Эгетмайер, немецкий редактор и издатель серии метафорических ассоциативных карт, завоевавших признание во многих странах мира в качестве нового метода реабилитационной терапии. Творческое сотрудничество этих трех специалистов объединило культурное наследие трех народов, в истории которых на протяжении последнего столетия было много травмирующих событий. Коллективная работа авторов позволила создать комплект карт COPE, помогающий преодолеть последствия перенесенной травмы и, таким образом, способствовать уменьшению числа страданий в мире.

Карты COPE были созданы благодаря богатому международному опыту эффективного применения карт в лечебной практике для преодоления последствий кризисов и травм. Авторы преднамеренно не изображают на картах кричащие газетные картины войн, терактов, насилия или катастроф. Такие картины, постоянно мелькающие на экранах телевидения и на газетных страницах, прочно укоренились в нашем коллективном сознании, и любое напоминание о них могло бы только усилить травму. Карты COPE изображают травматические события и эмоциональные реакции на них в символическом и метафорическом виде. Одновременно карты предлагают символы и образы облегчения, успокоения, уверенности и исцеления.

С какой целью пользуются картами?

В мире, где беды и несчастья случаются на каждом шагу, где непрестанно разгораются личные и междоусобные конфликты, люди часто сталкиваются с травмирующими событиями. Как известно, разрушать гораздо легче, чем восстанавливать или строить заново. Мы нуждаемся в инструменте, помогающем нам справиться с нынешними трудностями и построить лучшее будущее. Но для этого мы должны посмотреть в глаза нашему прошлому.

Карты COPE позволяют нам войти в контакт с зачастую вытесненными из нашего сознания чувствами, мыслями и образами. Давая пищу для творческого воображения, стимулируя поддержку группы в процессе общения, карты помогают осторожно нащупать путь к исцелению.

Применение карт COPE не ставит своей задачей заменить другие методы исцеления негативных последствий травмы. Они лишь являются еще одним эффективным творческим методом, которым можно пользоваться в любом сочетании с уже существующими подходами.

Издательство «COPE Verlag», выпускающее различные колоды метафорических ассоциативных карт, накопило большой опыт в их создании и использовании в различных странах и с самыми разными целями. Существующие комплекты карт были приняты с воодушевлением, как специалистами, использующими их в своей профессиональной деятельности (педагогами, психологами, психотерапевтами и социальными работниками), так и широким кругом читателей. Собранный опыт показывает, что карты поощряют людей к самораскрытию и искренности, создают атмосферу безопасности и доверия. Уменьшают страх подвергнуться критике или осуждению. Они также способствуют личностному росту, преодолению кризиса и исцелению последствий травмы.

Важно отметить, что картами COPE можно пользоваться не только в целях терапии. Это возможно при условии, что все участники обязуются считаться с чувствами друг друга и придерживаться всех правил игры. Основной задачей этих карт является улучшение коммуникации между людьми. При групповой работе карты позволяют почувствовать поддержку группы, получить от нее ресурсы для работы с травматическими переживаниями. Карты COPE помогают осознать различные личные подходы к разрешению кризисных ситуаций, связанных с горем потерь и утрат. Когда выслушиваешь других и сочувствуешь их боли, тогда есть больше шансов по-новому осознать пережитое и облегчить свою тяжелую ношу. Мы предлагаем участникам группы проверить на себе старинную мудрость: «Беда, разделенная с другом, это полбеда, а разделенная радость - это радость вдвойне.»

Способы работы с картами СОРЕ.

«СОРЕ» - это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения.

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта - это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими рамками. Правила применения метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.

Можно извлекать карты из набора вслепую, перевернув их рубашкой вверх, а можно по желанию выбирать любые, когда все карты раскрыты. В картах СОРЕ можно найти широкий спектр образов и идей: можно пользоваться не только полным, но и ограниченным набором специально отобранных карт. Важно лишь то, что каким бы способом карты не выбирались, как только участник достал карту и начал реагировать на нее, его сюжет - это его личная история. Вслушиваясь в рассказ другого участника, мы должны уделять ему максимум внимания, не пытаясь навязать ему нашу субъективную интерпретацию.

Когда мы достаем карту и начинаем ее рассматривать, у нас непроизвольно всплывает наш внутренний сюжет и наше личное понимание смысла карты. Возможно, что нам захочется поделиться этим с другими участниками группы. Но никто не вправе указывать нам, что на самом деле нужно увидеть, Карты ведут нас к нашему субъективному пониманию вне зависимости от того, используем ли мы их индивидуально или в группе.

Для того, чтобы пользоваться картами наиболее эффективным способом, желательно соблюдать ряд правил и рекомендаций. Как и при использовании других психотерапевтических методов, картами нужно пользоваться правильно, чтобы избежать нанесения случайного или преднамеренного вреда. Как и в любых других играх, использование карт СОРЕ базируется на определенных правилах. Задачей этих правил является создание атмосферы взаимного доверия и чувства безопасности у участников. В игре с картами СОРЕ отсутствуют элементы соревнования или соперничества, ее целью является процесс постепенного самораскрытия и личностного роста, позволяющий удовлетворить нашу любознательность и углубить наше миропонимание. Именно правила игры гарантируют участникам возможность раскрываться без страха и защищают их право на открытость. Наибольшее чувство удовлетворения от игры с картами СОРЕ достигается тогда, когда ее участники высказывают свои субъективные ощущения. Значительный интерес вызывают и личные ассоциации, порождающие наиболее трогательные прозрения - главным образом, когда они связаны с актуальными чувствами или событиями.

Чтобы карты СОРЕ смогли проявить все разнообразие заложенных в них возможностей, мы рекомендуем, чтобы при любом их использовании неукоснительно соблюдались следующие общие указания:

При пользовании картами СОРЕ необходимо помнить:

- Работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длительных монологов и философствований. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.
- играя в «СОРЕ» мы уважаем других участников и заботимся об их комфорте и безопасности. Игрок может отказаться от вытянутой карты, показав ее другим участникам или нет, а также выбрать другую карту без каких-либо объяснений.
- в «СОРЕ», мы ценим чужой интеллект и воображение. Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карт другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй. Пожалуйста, не прерывайте рассказ других участников и не перебивайте их.
- мы уважаем и ценим чужое мнение. Я не буду спорить о твоей интерпретации. Но я могу задать вопрос о ней, чтобы прояснить то, что мне не понятно. Так я смогу лучше понять тебя. И я поддержу тебя так, как смогу.
- в «СОРЕ» мы ценим индивидуальность друг друга и наши различия. Играя в карты «СОРЕ» я допускаю, что вы видите и чувствуете не то, что вижу и чувствую я.

Основные принципы, лежащие в основе создания карт СОРЕ.

- Первый принцип — это принцип нормализации.

Действенность карт СОРЕ вытекает из предположения, что душевная травма - это реакция на разрушительные события, которые могут произойти с любым человеком, когда угодно и где угодно. Любые реакции на травму считаются нормальными способами преодоления кризиса. Нам необходимо признать, что у каждого человека существуют свои, заслуживающие уважения, уникальные способы реагирования на травмирующие события и что они так же индивидуальны, как и его отпечатки пальцев. Концентрация на преодолении кризиса, а не на симптомах болезни, позволяет работать с картами СОРЕ без излишнего акцента на негативных последствиях перенесенной травмы. Облегчение душевной боли при использовании карт СОРЕ происходит как за счет мобилизации всех имеющихся в распоряжении данного человека привычных механизмов преодоления травмы, так и за счет выработки новых навыков. Это позволяет каждому находить уникальный путь к восстановлению после травматического события.

- Второй принцип - это приобретение навыков самообладания.

Столкновение со стихийными бедствиями, с жестокостью, с бесчеловечностью и с собственным бессилием приводят к снижению самооценки. Терапевтические отношения, возникающие между ведущим и участниками группы, должны носить характер творческого содружества. Их работа - это совместное путешествие, где известно лишь общее направление, и где при встрече с каждым новым препятствием или преградой нужно быть готовым к нахождению новых путей. Исцеляющее общение и сотрудничество, приводят к взаимному доверию, к росту чувства собственного достоинства и веры в свои силы.

- Третий принцип связан с самовыражением и с желанием поделиться своими переживаниями.

Работа над собой, связанная с выражением горя или страха, рассказом о своих чувствах по отношению к травмирующим образам посредством метафорической истории, общение с другими участниками группы, обращение к своей духовности и выработка своей системы ценностей, использование юмора - все эти подходы способствуют полному излечению. Ведущий игры в карты СОРЕ, призван поощрять все эти составляющие процесса исцеления. Он служит проводником и тренером, помогающим участникам открыть и осознать новые пути и способы преодоления кризиса.

- Четвертый принцип - создание личной теории излечения.

Личный сюжет, изложенный при помощи карт СОРЕ, создает свое собственное символическое и метафорическое пространство, в котором человек может достигнуть примирения с тем, что произошло в прошлом. Это создает возможность для того, чтобы посмотреть в будущее с большим доверием и оптимизмом.

Секрет активного преодоления кризисного состояния изложен в следующей притче:

Однажды в маленький городок приехал мудрый старец, славившийся умением «читать мысли». Все жители городка с нетерпением и даже с трепетом ожидали услышать поучения и наставления из уст старца. Все, кроме одного. Одному тринадцатилетнему сорванцу захотелось опорочить доброе имя старца. У него в голове зародилась блестящая идея: побежать в поле, поймать бабочку, спрятать ее у себя в кулаке, подойти к старцу и спросить его: «Учитель, что у меня в руке?» Старец несомненно ответит, что это бабочка. Тогда последует другой вопрос: «Жива она или мертва?» Если старец ответит, что она жива, то мальчишка раздавит ее в ладони и покажет старику мертвую бабочку. Если же старец ответит, что бабочка мертва, то он раскроет ладонь и бабочка вылетит на волю. Так все и произошло. Когда толпа собралась слушать речи мудреца, мальчишка приблизился к нему и спросил: «Учитель, что у меня в руке?» Мудрец окинул его долгим взглядом и сказал: «Бабочка, сын мой, это бабочка». С блеском в глазах сорванец задал следующий вопрос: «Жива она или мертва?» Старец закрыл глаза, задумался на некоторое время, отрыв глаза и мягко произнес: « Все в твоих руках, сын мой, все в твоих руках ...»

Когда мы сталкиваемся с жизненными бедствиями, с травмирующими событиями или с катастрофами, неподвластными нам, мы относимся к ним, как к «воле судьбы». Но важно помнить, что наши реакции на кризисные ситуации, фактически всегда находятся в наших руках. В этом заключается смысл «преодоления» кризиса. Преодолеть - это значит побороть себя и попытаться успешно справиться с последствиями горя, несчастья или другого кризиса. Каждый из нас от рождения наделен определенным набором данных нам природой механизмов преодоления кризисов, и каждый из нас вырабатывает дополнительные навыки в результате накопленного жизненного опыта. Все эти механизмы преодоления кризисов могут быть усовершенствованы посредством углубленного изучения, тренировки или соответствующей терапии.

Эти внутренние стратегии преодоления и исцеления символически представлены в комплекте СОРЕ шестью картами с изображенными на них руками. Каждая «рука» символизирует определенную жизненную стратегию преодоления кризисов.

Чувства. Сердце - это шкатулка наших чувств: любви и ненависти, мужества и трусости, радости и печали, ревности и сострадания, и так далее. Этот способ преодоления кризисов требует от нас, прежде всего умения распознавать различные чувства и называть их своими собственными именами. Затем уже следует попытка выражения этих чувств наиболее подходящими для каждого человека способами: при помощи слов - будь то устной беседе, или письменно в рассказе или в письме; или без использования речи - в танце, в рисунке, в лепке, в музыке или пантомиме.

Ум. Способ преодоления кризисов, использующий наши ментальные способности, умение логически мыслить, оценивать ситуацию, постигать новые идеи, планировать, анализировать проблемы и решать их.

Деятельность. Способ преодоления кризисов, обращающийся к деятельности нашего физического тела. Этот способ апеллирует к таким способностям нашего физического тела, как восприятие сигналов окружающего мира с помощью соответствующих рецепторов и органов чувств: слуха, зрения, обоняния, осязания, вкуса, тепла и холода. Ощущения боли и удовольствия, внутреннего напряжения или расслабления. Он включает в себя физические занятия различного рода, как-то: выполнение физических упражнений, занятия спортом, работа, требующая физических усилий, прогулки на природе.

Общество. Этому способ преодоления кризисов использует нашу способность к общению. Мы можем обращаться за поддержкой к семье, к друзьям или к профессиональным психологам. Мы можем сами оказывать помощь другим пострадавшим, с головой окунуться в общественную работу или взваливать на себя ответственность по управлению каким-либо бизнесом.

Игра воображения. Этот способ преодоления кризисов обращается к нашим творческим способностям. Благодаря воображению мы можем мечтать, развивать интуицию и гибкость, постоянно трансформироваться, искать решения в мире игры и фантазии. Используя воображение, мы можем с легкостью изменять будущее и прошлое.

Вера. Этот способ преодоления кризиса базируется на умении верить — будь то вера в Бога, в людей, в чудо или в себя самого. Когда нам неведомо, мы можем с надеждой и доверием протянуть руки к небесам и помолиться о помощи.

Сокращенно все эти стратегии можно запомнить с помощью абривиатуры «**ЧУДО И Вы**». В действительных критических ситуациях, чтобы остаться в живых, люди часто используют комбинацию этих стратегий.

Хорошей иллюстрацией этой теории может послужить следующая история:

Рорик, мальчик, спасшийся с тонущего корабля, был вынужден на протяжении долгих часов, в одиночку, бороться с волнами в открытом море, пока, наконец, его не прибило к берегу. Впоследствии он вспоминал: «Мне помогло все, что я читал о плавании и дыхании (У). Мое тело подчинялось (Д) моим приказам не бояться и не впадать в панику (Ч), а только плыть по течению (Д). Я молился Посейдону, богу моря, чтобы он оберегал меня (В). Когда я совсем выбивался из сил, то просто ложился на спину и позволял волнам нести меня (Д). На протяжении долгих часов, когда меня донимали голод и холод, я фантазировал и вспоминал нашу теплую гостинную (И); я мог почти физически ощущать запах еды (Д), приготовленной и поданной к столу моей любимой (Ч) мамой. Я представлял себя (И) сидящим в кругу семьи и друзей (О), рассказывающим (У) о моих приключениях. Все это помогло мне остаться в живых...»

Компоненты травмирующего стресса.

Жизнь в опасных условиях внешней среды.

Для многих людей кризисные ситуации, стихийные бедствия и другие несчастья являются неотъемлемой частью современной жизни. Взрослые и дети, представители разных культур и народов, все они подвержены риску столкновения с различными травмирующими событиями. Как в развитых западных странах, так и в развивающихся странах «третьего мира» большое число людей попадают в зону риска, сталкиваясь с войной, террором, минными полями, экологическим загрязнением окружающей среды, с землетрясениями и потопами, ураганами и бурями, с технологическими катастрофами и с авариями на транспорте, с преступлениями и хулиганством, с нищетой и с детским рабством, с расовыми гонениями и сексуальным насилием. Многие люди в течении своей жизни переживают личные кризисы, связанные с горем утраты близких, с потерей жилья или работы, с супружеской изменой или с предательством друзей. Зачастую в результате таких переживаний человек чувствует себя внутренне опустошенным, либо страдающим от депрессии и беспомощности. Он может либо обзлиться и ожесточиться, либо страдать от постоянного ощущения собственной вины, либо иметь другие признаки пост-травматического синдрома.

Вызывающие стресс перемены или неожиданные события.

Некоторые перемены или неожиданности могут приятно разнообразить жизнь. Так, например, летний отпуск или сюрприз ко дню рождения расцвечивают яркими красками серую будничность нашего бытия. Но есть и другие перемены, которые приходят нежданно-негаданно, выводя нас из состояния равновесия. Среди них можно упомянуть такие травмирующие события, как потеря места работы или снижение социального статуса, эмиграция, развод, смерть родственников, получение увечий или ожогов. Это лишь короткий перечень тех ошеломляющих изменений, которые вынуждают нас отказаться от привычного образа жизни и от привычных способов решения ежедневных проблем. В результате столкновения с такими травмирующими событиями мы теряем ощущение естественного тока времени, возможность относиться к будущему как к логическому продолжению нашего прошлого. Мы можем ощущать полную растерянность, страдать от повышенной ранимости и парализующего отчаяния, испытывать чувство собственной неполноценности, оживляющее давно забытые страхи.

Травматический стресс.

Любое событие или цепь событий, в которых присутствует элемент угрозы нашим жизненно важным интересам, могут вызывать травматическую реакцию. К пяти таким наиболее серьезным жизненным угрозам относятся:

- угроза смерти - будь то непосредственная угроза, нависшая над нашей жизнью, или же зрелище мертвых, изуродованных в катастрофах или в войнах человеческих тел.
- Угроза потери родных и близких - угроза смерти или заболевания родителей, супругов, детей, друзей.
- Угроза телесных повреждений, боли, в результате ранений, травмы, насилия, катастроф, истощения, климатических влияний, голода, бессонницы и т.д.
- Угроза потери дома, ценного имущества, места жительства или поддержки со стороны земляков.
- Угроза потери чувства собственного достоинства, утраты религиозного чувства, утраты веры в человека, в систему моральных ценностей и в людскую порядочность.

Реакции на пережитую травму.

Угрозы вызывают активацию автоматических защитных механизмов, связанных с функционированием вегетативной нервной системы. Эти реакции опосредуются через эндокринную, нервную и мышечную системы. Эти реакции обычно проявляются в виде трех разных типов поведения: в бегстве, в борьбе или в оцепенении. Такие реакции относятся к наиболее древним, примитивным способам борьбы за выживание, присущим как животным, так и людям. Задачей таких типов поведения является выживание до момента исчезновения нависшей опасности. В условиях современного общества, когда зачастую невозможно отреагировать бегством, борьбой или оцепенением, травма не изживается до конца, а консервируется в нервной системе или в мышцах, порождая дальнейшую цепочку саморазрушительных реакций:

Борьба: взрывы гнева и раздражения катализируют реакции агрессии и насилия.

Бегство: страх и ужас, переполняющие все системы организма и вызывающие реакции регрессии и зависимости, могут привести к ночным кошмарам, пугающим фантазиям, пассивности и болезни. **Оцепенение:** шоковая реакция, душевный или телесный паралич, сопровождающийся чувством беспомощности.

Что такое нормальная стрессовая реакция на травмирующие события?

Большинство людей, уцелевших в экстремальных условиях (взрослые, дети, спасатели), тяжело реагируют на перенесенную травму. Их реакции могут длиться от нескольких дней до нескольких недель, и проявляться в:

- **эмоциональных реакциях**, таких как шок, страх, печаль, гнев, чувство вины или стыда, чувство беспомощности или безнадежности, внутренняя опустошенность. Притупление эмоциональных привязанностей, снижение интереса к жизни.
- **ментальных реакциях**, таких как растерянность, дезориентация, нерешительность, рассеянность, забывчивость, самобичевание. Постоянное возвращение к нежелательным воспоминаниям.
- **телесных реакциях**, таких как внутреннее напряжение, усталость, нервозность, бессонница, различные боли, п, тахикардия, тошнота, отсутствие аппетита или полового влечения.
- **коммуникативных реакциях**, таких как недоверие, конфликтность, регрессия, проблемы на работе, проблемы в школе, раздражительность, сложности в достижении интимной близости, сверхконтроль, чувство отвергнутости или брошенности.

Что представляют собой более тяжелые реакции на травмирующие события?

Исследования показывают, что у трети всех переживших тяжелую душевную травму будут проявляться более серьезные последствия этого события, часто приводящие к развитию хронического посттравматического синдрома (ПТС). Основные симптомы ПТС могут включать:

- **симптомы потери связи с реальностью**, такие как отрешенность (диссоциация), деперсонализация, утрата чувства реальности (дереализация), потеря памяти (амнезия).
- **Симптомы вторжения в настоящее навязчивых воспоминаний о прошлом:** постоянно всплывающие в памяти события и ужасные сцены из прошлого, кошмары и видения, состояния перевозбуждения (приступы паники, гнева, изматывающей тревоги).
- **Симптомы страха перед воспоминаниями о травме**, попытки любыми радикальными способами избавиться от воспоминаний (например, при помощи наркотиков), полная эмоциональная опустошенность и притупление чувств, невозможность их проявления, глубокая депрессия (безнадежность, беспомощность, отсутствие интереса к жизни, чувство собственной неполноценности).

Если не заниматься лечением последствий душевной травмы, то рано или поздно они могут перейти в ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство). Это может случиться либо вскоре после событий, либо отсрочено, через много лет, и триггером к синдрому может послужить любая новая потеря или очередной жизненный кризис.

ПТСР может включать в себя любой из следующих

симптомов: Хроническую депрессию, навязчивые воспоминания и образы, нарушения сна и аппетита, потерю памяти, проблемы в обучении и отсутствие концентрации. В результате утраты доверия к людям разрываются многие системы отношений. Многие жертвы травматических событий страдают от полного отсутствия чувств - абсолютного их онемения. У них может пропасть половое влечение и интерес к интимной жизни. Они могут неожиданно взрываться в приступе ярости, разряжая таким образом реакцию на воспоминания травмы. Многие из них страдают «комплексом оставшегося в живых» и обвиняют себя в том, что уцелели, а не умерли вместе с другими.

Круг пострадавших: кто нуждается в помощи?

Для того, чтобы лучше разобраться в вопросе, кто нуждается в помощи, мы прибегнем к метафоре пруда со многими лягушками. Представьте себе, что в пруд брошен камень, который прямым попаданием убивает одну из лягушек. Что при этом случается с другими лягушками? Их бьют распространяющиеся волны, и они страдают от шока. В этом заключается эффект распространения кругов страхов и паники.

Когда травматическое событие убивает кого-то, то и свидетели происшествия испытывают травму. Семьи, потерявшие своих близких, друзья и ровесники пострадавших - все они становятся жертвами травмы. Страдают также журналисты и отряды спасателей, первыми прибывающие к месту несчастья и сталкивающиеся с ужасами смерти и увечий. Затем круг пострадавших продолжает расширяться за счет медицинского персонала, социальных работников, психологов и учителей, близко к сердцу принимающих травму своих пациентов или учеников. Многие из них впоследствии сами становятся скрытыми жертвами травмы, души которых отмечены невидимыми шрамами. Зачастую

они сами не осознают, насколько серьезна их травма. Так что не раз случается, что и профессиональные службы оказания душевной помощи страдающим от пост-травматического синдрома выпускают их из виду.

Необходимость быть выслушенным.

Травма дорого обходится как ее жертвам, так и их окружающим, причиняя им мучительные душевные страдания. Шок, беспокойство, боль, гнев, вина и отчаяние не перестают терзать израненную душу. Травматические переживания нуждаются быть осознанными и выраженными. Какая-нибудь заботливая душа должна выслушать их, стать их свидетелем, безоговорочно принять их и проявить к ним терпеливое внимание, чтобы помочь им исцелиться. К сожалению, существует немало обстоятельств, подавляющих естественную потребность жертв травматических событий поделиться с другими и излить душу. Упомянем лишь несколько наиболее частых факторов, мешающих людям открыто высказаться:

- Зачастую травмирующие события настолько ужасны, что просто не хватает слов, чтобы рассказать о неопишуемой душевной боли, об ужасных образах, запахах, воспоминаниях.
- Семья и друзья пострадавшего часто не могут или не хотят проявить терпение, чтобы стать даже отдаленными свидетелями такой сильной боли.
- Иногда пострадавшему негде искать поддержки. Его непосредственное окружение может быть безразличным или даже враждебным к нему, превращая его в отверженного.

Протянуть руку помощи.

Из-за бытующего заблуждения, что за пару недель пострадавшие «отойдут» и успокоятся, как правило вся поддержка и сочувствие, проявленные средой в первые дни после травмы, исчезают как раз тогда, когда потерпевшие особенно нуждаются в ней. В этот период многие пострадавшие не решаются просить особую помощь. Одни боятся пробудить в памяти тяжелые воспоминания, другие испытывают страх показаться слабыми или беспомощными, а третьи просто не верят в возможность залечить глубокие душевные раны. Как раз в этот период они нуждаются, чтобы им протянули руку помощи, которая направит их на путь открытия в себе скрытых навыков преодоления кризиса и научит заново почувствовать себя хозяином своей судьбы.

В чем нуждаются жертвы травмы?

- Каждому человеку требуется его личный срок, чтобы справиться с последствиями травмы. Важно, чтобы все терапевты уважали потребность пострадавшего прислушиваться к своему внутреннему ритму и к своим личным биологическим часам.
- Желательно поощрять потерпевших обращаться за поддержкой к близкому кругу семьи и друзей. Но каждый должен следовать своим чувствам, с кем, о чем и когда он сможет и захочет делиться.
- Большинство перенесших душевную травму не пытаются обращаться за профессиональной помощью. Если все же профессиональная помощь возможна сразу же после травматических событий, то самым эффективным способом терапии становится внимательное и терпеливое выслушивание, без каких бы то ни было попыток пытаться выяснять отношение или реакции пострадавших на пережитое. Дайте человеку высказаться так, как ему того хочется, не расспрашивая ни о чем. Этим вы поможете ему исцелиться наиболее естественным для него путем.
- Люди могут развивать и улучшать свои естественные навыки к преодолению кризисов по типу модели « ЧУДО И Вы ».

О душевных травмах у детей.

Не только взрослые, но и дети не защищены от душевных травм. Даже самые любящие родители не в состоянии оградить своих детей от столкновения с болезнями, авариями или смертью. Трагические события в семье, в семьях друзей или в мире могут привести ребенка в растерянность, запугать его, породить в нем неуверенность в себе. В ребенке может развиваться комплекс неполноценности, и в результате он может даже искать спасения в наркотиках. В особо тяжелых случаях дети могут пытаться бежать из дому или даже покончить жизнь самоубийством. Наиболее тяжело ранимыми становятся те маленькие дети, у которых еще не сформировались их личные способы преодоления кризисов и понимание мира которых полностью зависит от воспитывающих их взрослых. Потеря семьи, друзей или воспитателей способна пошатнуть весь их внутренний мир и подвергнуть их смертельной опасности. Травмированные дети впадают в регрессию, теряют аппетит и сон, у них пропадает вера в людей, снижается способность концентрации и понижаются школьные успехи. Часть из них становятся грубыми и агрессивными. Маленькие дети часто возвращаются к воспоминаниям травмирующего события в своих играх; во снах их продолжают преследовать ночные кошмары.

Еще до достижения совершеннолетия дети могут неоднократно сталкиваться с душевными травмами. С одной стороны, ребенок, травмированный в раннем детстве, может расти постоянной жертвой, страдая от многократных повторных эксцессов. С другой стороны, такой ребенок сам может стать обидчиком других или преступником. Последние исследования показывают, что по меньшей мере 80% заключенных в тюрьмах несут в себе душевные травмы раннего детства. Родители, учителя и терапевты могли бы предотвратить долгие годы страдания этих людей и разорвать пагубный круг насилия, если бы они сумели на ранней стадии выявлять признаки травмы у детей и оказывать им поддержку, пользуясь современными творческими подходами оказания помощи.

Карты COPE для детей.

Когда жертвами травмы становятся маленькие дети, приходится прибегать к особым подходам, чтобы помочь их реабилитации. Рассмотрим основные особенности работы с детьми:

- У детей ограничен словесный запас и ограниченные способности осмыслить пережитое.
- У детей рассеянное внимание, и они не способны долго концентрировать его на чем-то.
- У детей спонтанно появляются фантазии.
- Игровой элемент постоянно присутствует в жизни ребенка, выполняя роль естественной «само-терапии».

Установление контакта с детьми при помощи карт COPE налаживается в три этапа:

- Ребенку предлагается выбрать одну карту и при ее помощи представиться перед терапевтом или перед группой (в группе всегда должно быть не больше пяти детей.)

Карте предоставляется право «голоса» рассказать свой сюжет. Ребенок рассказывает, что чувствовал герой, изображенный на карте, во время происшествия и что он чувствует сейчас. • Проводится обсуждение, в котором предлагаются разные способы, как «справиться» с сюжетом героя на картинке (как ему спокойнее спать, как избавиться от страхов и ночных кошмаров, как показать, что он сердится и т.д.) Все обсуждение остается на уровне символических образов. Рассмотрим, как одна учительница воспользовалась картами после травмирующих событий. Утром после бессонной ночи, когда отгремели отголоски взрывов и звуков стрельбы, учительница разложила перед группой учеников набор карт рубашкой вверх. Затем она предложила каждому ребенку вытянуть по одной карте и рассказала им правила новой игры: каждый ребенок, когда выпадет его очередь, расскажет сюжет своей карты.

Учительнице выпала карта с птицей, и на ее примере учительница показала, как можно играть:

Птица сказала: «Доброе утро. Я птица, и меня зовут Карр-Карр. Я живу в этой деревне на высоком дереве, с которого мне видна вся округа. Вчера вечером, когда я была на моем дереве, до меня долетели страшные звуки. Я сразу же спряталась в своем гнезде, стараясь из него рассмотреть, что же происходит. У меня сильно забилося сердце, и я почувствовала, будто мои крылья прилипли к телу. Скажите, кто-нибудь из вас слышал этот шум?»

Затем каждый из детей рассказал о своих личных страхах и волнениях, ощущениях и поведении при помощи героев выпавших им карт. Затем птица Карр-Карр выбрала новую карту и рассказала о своих опасениях и переживаниях, а за ней и другие участники игры продолжили выбирать карты и описывать свои чувства и реакции на произошедшее. На следующем этапе птица выбрала ту карту, которая должна была описать, что ей помогло справиться с переживаниями прошлой ночи. И за ней все участники игры добавили по одной карте - той, что помогает - и поделились со всеми, что же им «помогло». В конце игры каждый ребенок положил на пол первую карту, символизировавшую «страхи», и накрыл ее той картой, которая символизировала «помощь». Таким образом никто не пытался замалчивать страхи или приукрашивать ситуацию, а все старались достичь равновесия при помощи символики способов преодоления кризиса.

Как пользоваться комплектом карт СОРЕ для усиления сопротивляемости стрессам и для эффективного преодоления негативных последствий травмы?

Кризис = угроза + шанс

Травмирующий стресс может приводить к кризису как в жизни отдельного человека, так и в жизни группы. Но, как это ни парадоксально, он способен, вопреки ожиданиям, привести к развитию и к росту, если он пробуждает ранее дремлющие внутренние силы. Наиболее эффективным способом преодоления кризисной ситуации являются работа над самим переживанием, восстановление чувства контроля над собой и приобретение новых прозрений в результате проделанной работы.

Выработка душевной закалки.

Душевная закалка - это наша способность справиться с кризисом (самостоятельно или с помощью других), несмотря на временные неудачи, провалы или сомнения. Чтобы постичь секреты душевной силы, нам нужно сместить фокус нашего восприятия с положения, где мы задаемся вопросом «как мы стали неудачниками», в положение, где мы стараемся понять «как люди переживают кризис и продолжают развиваться». По своей природе люди созданы для выживания, и все мы оснащены достаточно широким набором «средств первой помощи» для преодоления кризисных ситуаций и стрессов. Однако, для того, чтобы не только физически уцелеть в кризисной ситуации, а еще и выйти из нее с возросшими душевными силами, нам необходимо как пробудить многие дремлющие в нас способы поведения, так и в связи с новой создавшейся ситуацией переосмыслить наши позиции, пересмотреть наши ожидания и обучиться новым навыкам. Для того, чтобы улучшить наши реабилитационные способности, нам необходимо прибегнуть к помощи всех ресурсов, входящих в «ЧУДО И Вы» - к чувствам, к разуму, к физической деятельности, к семье и обществу, к творческой игре воображения, к вере и духовности. В этом сложном процессе, независимо от того, проводится ли он самостоятельно или при поддержке профессиональных терапевтов или тренеров, могут пригодиться некоторые заранее разработанные реабилитационные пособия. Наиболее эффективными при этом являются те средства, которые помогают добраться до запечатленных в нашем мозгу травмирующих переживаний, пробудить их как в целях идентификации травмы и ее выражения, так и в целях уточнения наиболее подходящих способов ее преодоления. В этом и состоят основные цели работы с картами СОРЕ, способствующими росту нашей душевной закалки и повышающими реабилитационные способности.

Изложение сюжета травматического события и нахождение внутренних ресурсов для его преодоления с помощью карт

СОРЕ.

Каждая карта СОРЕ в отдельности или любая комбинация этих карт могут послужить триггером повествования травмирующего сюжета или нашей реакции на него. Работа с картами СОРЕ дает нам возможность пробудить воспоминания о травматическом событии и рассказать о них в рамках безопасной и симпатизирующей обстановки. Люди, страдающие от посттравматических последствий, могут чувствовать себя «заикленными на травме», неспособными вспоминать происшедшее без страха захлебнуться в потоке эмоций. Они могут страдать от нежеланных воспоминаний как раз в то время, когда им меньше всего хотелось бы об этом помнить. Целью повествования деталей травмирующего сюжета с помощью карт СОРЕ является мысленный возврат к месту происшествия и освобождение от постоянного чувства страха и ужаса.

Метафорические сюжеты, всплывающие под влиянием изображений на картах, на волосок отдалены от давящей действительности. Это «метафорическая отдаленность» облегчает способность вспомнить происшедшее и переосмыслить его. Обращение к изображениям на картах и к игре воображения служат защитным экраном от переполняющей интенсивности чувств. Когда воспоминания становятся такими тяжелыми, что рассказчику невогноту справиться с ними, он может либо вернуться к воображаемой истории героя его карты, либо выбрать другие карты, способные стать спасательными кругами для выживания, преодоления опасности и залечивания травмы.

Карты СОРЕ в качестве пособия для духовного исцеления.

Духовный рост относится к тем способам исцеления, которые всегда могут приносить нам пользу. У жертвы же, как правило, после происшествия стремление к духовности подавляется. Работа с картами СОРЕ может заново стимулировать рост духовности, возвращая участнику игры его право на место в жизни и ощущение полноты восприятия происходящего. Он может вновь обрести чувства принадлежности к этому миру, чувства восхищения и преклонения перед силами природы. По мере творческого процесса повествования сюжета у рассказчика, как правило, восстанавливаются способности радоваться жизни и удивляться неожиданностям; возрастают его душевное спокойствие и уравновешенность. Со временем, постольку, поскольку процесс исцеления протекает на всех душевных уровнях, потенциал духовного роста перенесшего травму человека может не только возрасти по сравнению с его состоянием до травмирующего происшествия, но и даже стать большим, чем у других людей, которым не доводилось встречаться со смертельной угрозой.

Руководство к работе с картами СОРЕ.

Работа с картами СОРЕ ставит основными своими целями: **Защищать:** помогать участникам игры развивать как чувства уверенности в личной безопасности и неприкосновенности, так и веру в собственные силы.

Налаживать связи: Помогать участникам игры открыто общаться (будь-то друг с другом, с руководителем группы, с семьей или с друзьями) в целях оказания взаимной поддержки. **Подтверждать:** Воспользоваться возможностью работы с картами для того, чтобы подтвердить каждому участнику, что его реакции, волнения, страхи, способы преодоления кризиса и планы на будущее являются нормальными и заслуживающими внимания.

Начинаем работу с картами

Карты СОРЕ относятся к распространенному разряду ассоциативных карт, а именно, к серии карт (носящей английское название «ОН!»), позволяющих нам при помощи творческих подходов по-новому относиться к нашей жизни. Карты помогают развивать в нас творческие силы и игру воображения, делать нас более гибкими и выносливыми, углублять мироощущение и улучшать ментальные способности. При помощи карт СОРЕ участник игры может самостоятельно распознавать в себе свои уникальные стили преодоления кризисных ситуаций. Карты СОРЕ способны помочь нам добраться до наших скрытых болевых точек и обнаружить скрытые в нас источники внутренней силы. Картами можно пользоваться по-разному. В процессе испробования различных методов, упражнений или игр, происходит нечто вроде виртуальной тренировки, когда мы рассматриваем различные экстремальные ситуации, переносим себя во времени и в пространстве, экспериментируем с различными вариантами возможных решений проблем - и все это в рамках безопасного, богатого образами символического мира метафоры. Извлекая случайно карту за картой, мы отвлекаемся от рассмотрения наших проблем в терминах «поражения» или «успеха» и открываем для себя мир новых ассоциаций и идей. В результате такого подхода мы учимся реальнее оценивать элементы риска и возможностей различных ситуаций и приобретаем большую решительность при встрече с неожиданностями.

Наибольшей заслугой этих лечебных карт является тот факт, что они поощряют коммуникацию, лишённую тени соперничества или критического разбора. Сюжеты, излагаемые участниками, являются уникальными, оригинальными, сугубо личными, отражающими наиболее глубокие переживания рассказчиков.

Карты СОРЕ могут быть использованы как для работы с маленькими группами, так и для индивидуальной работы. Играть можно по схемам любых примеров, приведенных в этом руководстве. Можно прибегать к помощи профессионального руководителя группы, можно просить друга быть ведущим, а можно и играть самим, важно лишь в любом случае помнить, что задачей изображений на картах является обращение к нашим чувствам в целях исцеления. И что самое важное - в процессе этой работы быть честными с самим собой.

Пожалуйста, помните, что рассмотренные примеры и предложения не являются строгими инструкциями или единственно правильными методами обращения с картами. Число карт, которым вы решите пользоваться, каким способом вы решите открывать карты - все эти правила игры вы можете выбирать себе сами в зависимости от ваших конкретных обстоятельств. Вы можете либо пользоваться всеми 88 картами комплекта или предварительно отобранной его частью; вы можете пользоваться различными сочетаниями наборов карт, играть сами или в группе. Нам бы хотелось, чтобы вы относились к этим картам, как к набору красок: они созданы, чтобы помочь вам творить. Экспериментируйте и создавайте свои собственные стили работы, но только всегда оставайтесь в рамках норм этики, ранее изложенных в этом руководстве.

Во всех последующих примерах карты СОРЕ можно разделить на четыре типа:

1. Происшествия
2. Реакции на травматические события
3. Способности к преодолению кризисов
4. Исцеление

Каждый тип содержит произвольное число карт, и каждый волен по своему усмотрению в зависимости от конкретной ситуации отнести ту или иную карту к любому из предложенных четырех типов. Затем можно извлекать карты, заранее зная, к какой категории мы хотим обратиться.

Примеры работы с реабилитационными картами СОРЕ

Игра №1 — «ЧУДО И Вы» — шесть категорий внутренних ресурсов.

Этот тип работы позволяет участникам познакомиться с различными категориями внутренних ресурсов, помогающих справиться как с обычными бытовыми проблемами, так и с экстремальными ситуациями. Участник сможет выявить, какие из этих ресурсов малодоступны ему в моменты стресса и сможет лучше прочувствовать, к каким внутренним силам ему стоит обращаться за помощью.

Процесс игры:

- 1- Ведущий раскладывает в ряд шесть карт «ЧУДО И Вы». Сначала он рассказывает участникам о каждой из этих карт, а потом говорит: «Перед вами колода карт СОРЕ. Подумайте о каком-нибудь примере стресса/ кризиса или травмы из вашей жизни и вытяните из колоды шесть случайных карт. Затем, не открывая ваших карт, разложите их по одной на каждую из шести карт «ЧУДО И Вы». Потом участнику предлагается открывать по одной карте, узнавая в каждой из них свой особый стиль выражения конкретной категории внутренних ресурсов, как в его положительных, так и в отрицательных проявлениях.
2. Ведущий говорит: «А теперь выберите три карты, описывающие стрессовое состояние или травматическое происшествие из вашей жизни.» Выбор карт производится участником сознательно, когда все карты колоды открыты. После того, как рассказ происшествия выслушан, ведущий продолжает: «А сейчас обратите внимания на характерные для Вас стили преодоления кризиса. К каким ресурсам Вы прибегали для преодоления данного кризиса, а к каким нет?» Рассказчик отвечает на вопрос, переверачивая изображением вниз все те карты, ресурсами которых он не пользовался.
3. Ведущий подытоживает: «Карты рубашкой вверх относятся к тем категориям ресурсов, которые блокируются у Вас в момент кризиса. Сейчас Вам нужно выбрать одну или несколько карт, которые подскажут, какие душевные силы понадобятся для пробуждения заблокированных ресурсов.» На этом этапе участник заново создает свой рассказ с учетом всех ресурсов, раскрывшихся перед ним.

Игра №2. - «Вращающиеся двери» - что нас тормозит, а что способствует нашему развитию.

Эта игра способствует концентрации внимания на факторах, как тормозящих участника при решении проблемы, так и способствующих мобилизации сил для преодоления кризисов.

Процесс игры.

Все карты СОРЕ открыто выложены на столе. Участнику предлагается выбрать шесть карт:

1. Карту, описывающую проблему, экстремальное состояние или травмирующее происшествие в его жизни, с которым он успешно справился.
2. Карту, описывающую, что мешало ему для достижения цели.
3. Карту, описывающую, что ему помогало найти решение.
4. Карту, описывающую, кто мешал ему найти решение.
5. Карту, описывающую, кто помогал ему найти решение.
6. Карту, описывающую решение проблемы. (Под картой обычно подразумевается либо единичная карта, либо группа карт. Кроме тех случаев, где специально оговаривается количество карт, каждый участник игры решит сам, сколько карт ему потребуется для ответа на конкретный вопрос.)

Игра № 3 — Рост после разрушения.

Стресс так же как и кризисная или травматическая ситуации причиняют сильные физические и душевные страдания. Они разрушают устои нашего привычного мира, но, с другой стороны, они же могут способствовать процессам восстановления и дальнейшего роста. Эта игра ставит задачей осветить процесс «роста впоследствии травмы».

Процесс игры.

Ведущий просит участника перетасовать колоду и, не открывая карты, разделить ее на четыре стопки. Затем он говорит: «Представьте себе какой-нибудь пример стресса/ кризиса или травмы из Вашей жизни. Откройте верхнюю карту каждой из стопок. Отнеситесь к картам каждой стопки, как отвечающим на следующие вопросы;:

1. Первая стопка - Что Вы потеряли в этом кризисе?
2. Вторая стопка - Чем Вы были готовы пожертвовать?
3. Третья стопка - Что Вы приобрели в результате данного происшествия?
4. Четвертая стопка - Что бы Вы хотели приобрести в результате пережитого?

Важно отметить: если одной карты из какой либо стопки не достаточно для ответа на поставленный вопрос, или какая-нибудь карта не соответствует переживаниям участника, то он может по своему усмотрению открывать дополнительные карты из соответствующей стопки.

Игра №4 — Создаем сюжет - от личного сюжета к сюжету групповому.

Человек, переживший тяжелый личный кризис, может почувствовать себя изолированным от своего обычного окружения. Часто он жалуется, что «никто его не понимает, никто его не жалеет». Следующая игра ставит своей задачей помочь участникам разрушить невидимые стены, изолирующие их от внешнего мира, и в рамках группы поддержки взглянуть на свои переживания с новой точки зрения. Этот тип рекомендуется главным образом в рамках узкого круга семьи.

Процесс игры.

1. Каждый участник вытягивает из колоды перевернутых карт по две карты. Ведущий говорит: «Откройте ваши карты, рассмотрите их и покажите остальным участникам. Какой сюжет рассказывают вам эти карты?»
2. Каждый участник по очереди излагает свой сюжет.
3. Все участники открыто выкладывают свои карты в центре стола. Ведущий предлагает: «Сейчас перед нами выложены все карты. Давайте все вместе создадим новый сюжет.»
4. Групповой сюжет может либо включать в себя элементы личных сюжетов, либо стать совсем иным рассказом. Можно закончить игру на этой стадии, а можно ввести дополнительный вопрос:
5. Каждый участник рассмотрит две свои начальные карты и ответит, изменилось ли в результате проделанной работы их значение для него.

Игра №5 - Внутренняя тень.

В результате столкновения с кризисной ситуацией человек может оказаться раздираемым внутренними противоречивыми чувствами, испытывая конфликт между саморазрушительными силами и силами, ведущими к освобождению от страхов и к обретению смысла жизни. Эта игра способствует выявлению в нас таких противоречивых сил и может привести к трансформации постоянного трения и сопротивления в плавно текущий жизненный поток.

Процесс игры.

1. Карты СОРЕ открыто раскладываются на столе.
2. Ведущий говорит: « Выберите одну из карт по образу вашей внутренней тени - она будет означать все, что вас подавляет, ваши неразрешенные проблемы, боли и печали.» Все участники выбирают по карте и кладут ее слева от себя.
3. Ведущий продолжает: «Выберите другую карту, которая символизирует все ваши мечты, ожидания, стремления.» Участники выбирают вторую карту и кладут ее справа от себя.
4. Ведущий перетасовывает оставшуюся часть карт СОРЕ и предлагает участникам вытянуть из нее вслепую еще по три карты. Затем эти карты открываются и выкладываются между первыми двумя картами, образуя «мост» между «тенью» и «мечтаниями».
5. У участникам предлагается придумать сюжет о переходе моста от карты сомнений и внутренней борьбы к карте надежд и осуществлений мечты.

Игра №6 — Развилка.

Кризисные ситуации заставляют нас остановиться и задуматься. Мы можем пересмотреть свое прошлое, открыть в себе дремлющие возможности, выявить мечты и чаяния, раскрыть новые творческие подходы для решения проблем. Эта игра способствует переоценке ценностей во времена кризиса и выбору правильной дороги для выхода из него.

Процесс игры.

1. Карты СОРЕ перетасовываются и выкладываются рубашкой вверх.
2. Каждый участник сосредотачивается на своей проблеме и вытягивает вслепую по пять карт.
3. Ведущий говорит: «Открывайте ваши карты одну за другой. Первая карта описывает вашу кризисную ситуацию. Вторая карта означает корень проблемы из вашего прошлого. Третья карта описывает ваши чаяния в создавшейся ситуации. Четвертая карта показывает, какими ресурсами вы располагаете для разрешения создавшейся ситуации. Пятая карта изображает решение таким, каким оно вам видится сейчас.

Теперь все ваши дороги раскрыты перед вами. Вам предстоит решить, в каком направлении вам двигаться и что вам может оказать помощь в дальнейшем путешествии. Выберите из оставшейся колоды вслепую одну карту и решите, куда бы вы хотели положить ее, чтобы узнать, в каком направлении вам стоит идти и что вам необходимо для достижения вашей цели.

Откройте выбранную карту и положите ее изображением вверх на одну из ранее выбранных пяти карт «развилки». Изложите всплывший у вас сюжет.»

Игра №7 - «давать и получать»

«Научиться получать, не чувствуя себя оскорбленным и униженным, научиться давать, не возгордившись собой.»

Процесс игры

Ведущий перетасовывает карты и кладет их на стол двумя стопками рубашками вверх. Затем он говорит участнику: «Та стопка, что по правую руку от вас, содержит все, что вам бы хотелось получить от этого мира. Та стопка, что по левую руку содержит все, что вам хотелось бы дать этому миру. Перетасуйте каждую стопку по отдельности, а затем откройте в каждой из них по одной верхней карте. Теперь вы готовы получить ответы на свои вопросы:

1. «Что я научился получать в результате пережитых кризисов?»
«Что я научился давать в результате пережитых кризисов?»