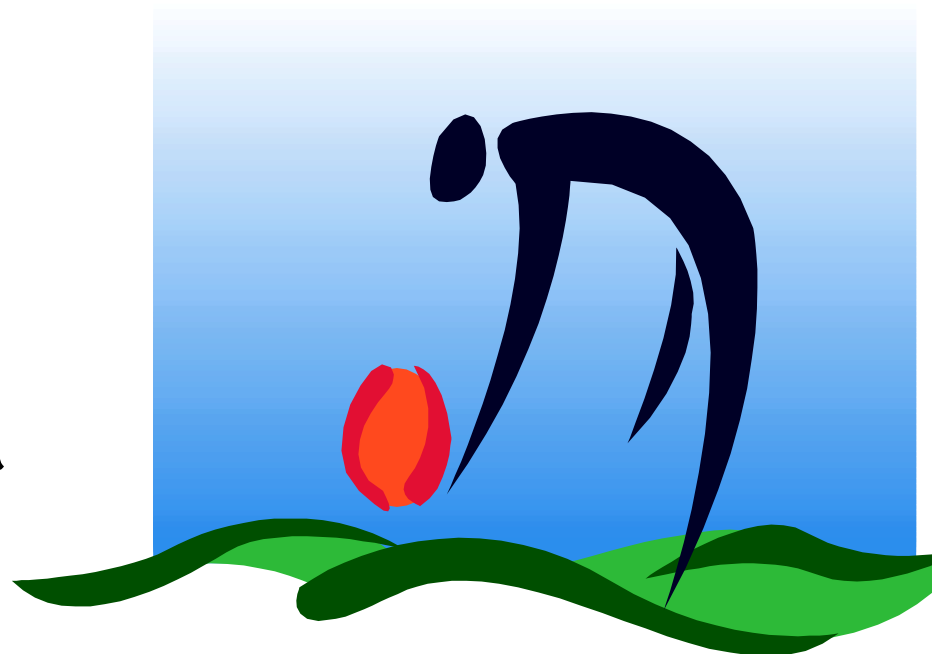


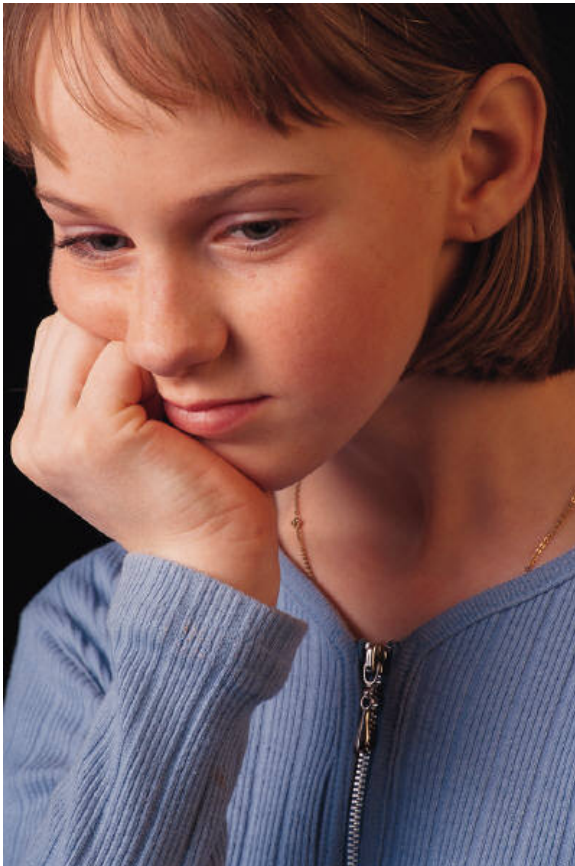
**Что такое  
душевная травма  
и какая  
психотерапия  
может помочь?**



[www.franz-ruppert.de](http://www.franz-ruppert.de)

Франц Рупперт  
Душевные травмы

# Главные группы душевных заболеваний



- фобии
- депрессии
- нарушения структуры личности
- психозы и шизофрении

Франц Рупперт  
Душевные травмы

# Как возникает человеческая «душа»?

- Душа ребёнка возникает из сексуально-эмоционального контакта отца и матери.
- Душа ребёнка возникает ещё до рождения в его матери.



# Как развивается человеческая «душа»?

- После рождения душа ребёнка развивается прежде всего в отражении души матери.
- В контакте с матерью формируются стереотипные эмоциональные реакции на мир. Они неосознанны.



# Значение отца для развития души

- Отношение к отцу открывает ребёнку второй доступ к миру.
- Оно освобождает ребёнка из симбиоза с его матерью.
- Чтобы стать самостоятельным ребёнку необходимы надёжные отношения с отцом.



Франц Рупперт  
Душевные травмы

# Каким образом происходит здоровое душевное развитие?

- Симбиотические потребности ребёнка в тепле, защищённости, поддержке, любви и принадлежности к семье должны быть удовлетворены.
- Стремление ребёнка к автономности должно быть поддержано.



**Любовь ребёнка  
к матери является  
сильнейшей душевной привязанностью.**



**«Прочная  
связь» ребёнка с  
матерью (J. Bowlby)  
является основой  
для доверия,  
автономности и  
душевного  
здоровья.**





Неудовлетворённые симбиотические потребности приводят к цеплянию за других людей, трудностям в регулировании чувств, кажущейся автономии, подозрительности в отношениях, уходу в болезнь.

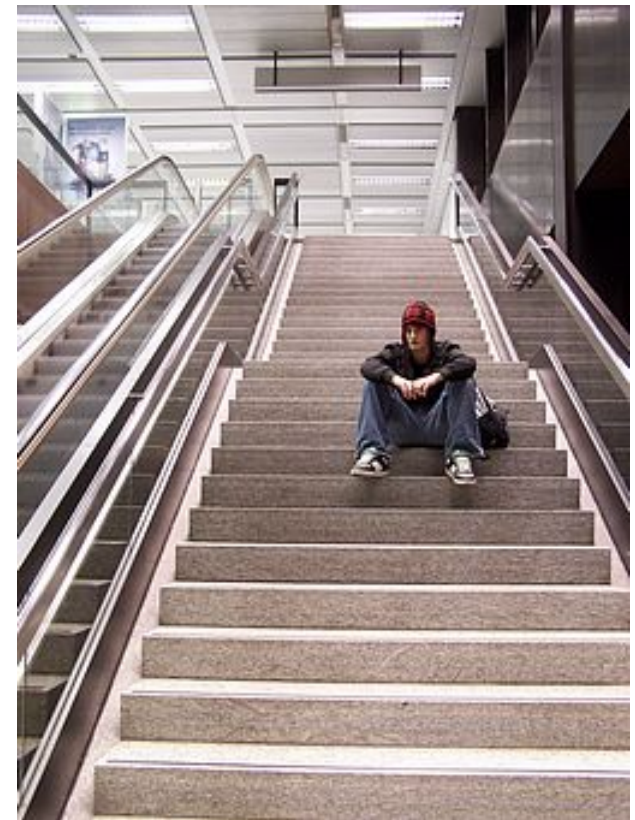
**Тоска по прочной связи с матерью сохраняется на всю жизнь.**



Франц Рупперт  
Душевные травмы

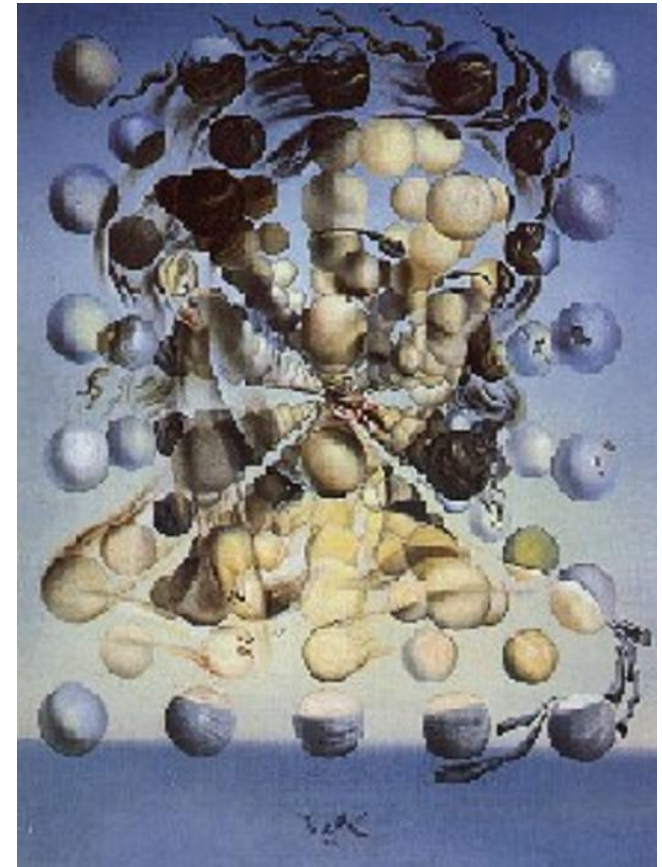
**Душевные  
заболевания  
являются во многих  
случаях  
следствием  
«нарушения  
отношений».**

Франц Рупперт  
Душевные травмы



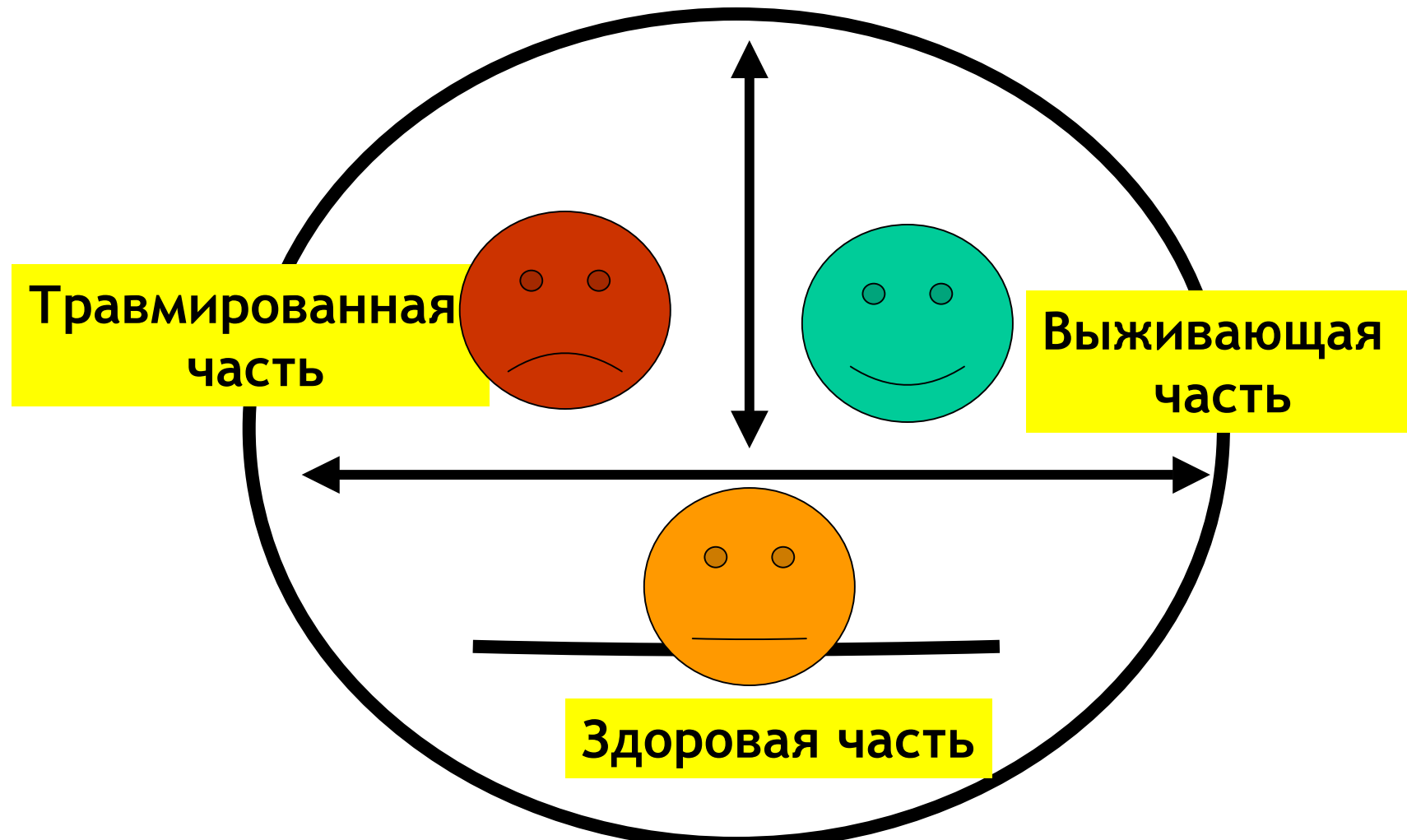
# Что может разрушить душу?

- Травматический опыт разрушает единство души.
- Он ведёт к расколу личности.
- Раны, полученные в ходе травмы, не залечиваются сами по себе.

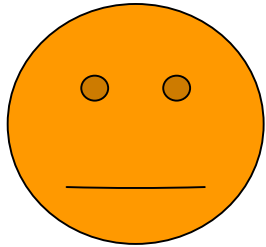


Франц Рупперт  
Душевные травмы

# Душевное расщепление после травматического опыта

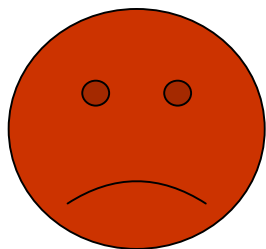


Франц Рупперт  
Душевные травмы



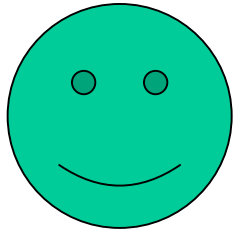
# Признаки здоровых душевных частей

- способность открыто воспринимать реальность
- способность адекватно выражать чувства
- хорошая способность к вспоминанию
- доверие к другим людям
- способность создавать эмоциональные связи
- способность освобождаться от уже нерелевантных отношений
- зрелый подход к сексуальности
- готовность к рефлексии собственных действий
- готовность к соразмерному принятию ответственности
- любовь к правде
- надежда на хорошее разрешение проблем



## Признаки травмированных частей

- сохраняют воспоминание о травме
- останавливаются в возрасте на момент травмы
- ищут выхода из травмы
- могут реагировать на триггеры неожиданным выплеском эмоций



# Признаки выживающих частей

- охраняют душевное расщепление
- вытесняют и отрицают травму
- стараются не вспоминать о травме
- контролируют травмированные части
- ищут компенсации
- строят иллюзии
- расщепляются ВНОВЬ

Франц Рупперт  
Душевные травмы



# Психические заболевания это травмирования души.



Франц Рупперт  
Душевные травмы



# Душевные травмы



- экзистенциальная травма (например, тяжёлая авария, попытка убийства)
- травма потери (например, разлука, смерть любимого человека)
- травма отношений (например, сексуальное злоупотребление)
- травма системных отношений (например, убийство, инцест в системе)

# Соответствие симптомов центральной душевным травмам

- панические атаки экзистенциальная травма
- тяжёлые депрессии травма потери
- нарушения структуры личности травма отношений
- психозы, шизофрении травма системных отношений

Франц Рупперт  
Душевные травмы



# Как связаны между собой нарушения отношений и травмы?

- Травма разрушает способность создания отношений у родителей.
- Через душевную связь со своими родителями ребёнок принимает травмы прошлого в свою душу.



Франц Рупперт  
Душевные травмы

# Какая психотерапия может помочь?

- Травмированным людям поможет ориентированная на привязанности и травмы терапия.
- Она ищет **первопричину** душевных ран в общем космосе привязанностей человека и рассматривает при этом **несколько поколений**.
- Она способствует дальнейшему душевному развитию путем создания эмпатических отношений с с их поддержкой и рамками, конкретного осознания и сопровождаемого повторное переживание травмирующих воспоминаний.

Франц Рупперт  
Душевные травмы



# Принципы успешной психотерапии

- экзистенциальная травма – восстановление уверенности и душевного равновесия
- травма потери сфер жизни и ценностей
- травма отношений – душевные раны
- травма систем – признание боли, освобождение в душевном замке родителей

