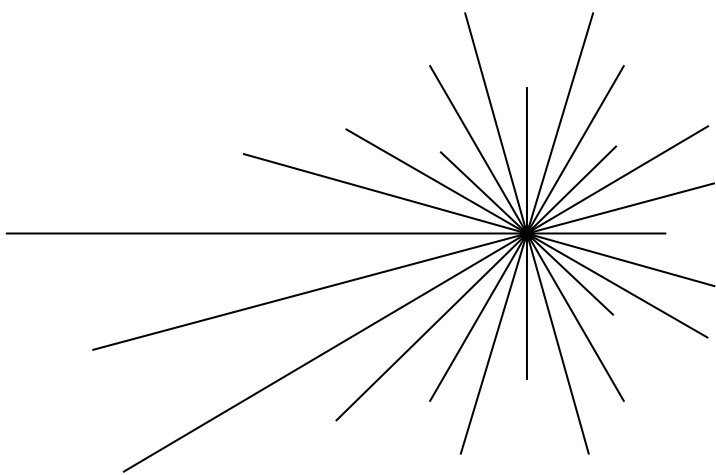




| Под редакцией психолога
и гештальт-терапевта Елены Арещенко

МОЕ ТЕЛО *ПОМНИТ*

Рабочая тетрадь для тех, кто столкнулся
с травмой и хочет вернуть чувство
безопасности

УДК 159.92:616
ББК 88.3+51
М74

М74 **Мое** тело помнит : рабочая тетрадь для тех, кто столкнулся с травмой и хочет вернуть чувство безопасности / под редакцией Елены Арещенко. — Москва : Эксмо, 2026. — 128 с. — (Тело помнит все. Книги о лечении психосоматических болезней и психотравм).

ISBN 978-5-04-246024-1

Книга «Тело помнит все» Бессела ван дер Колка одной из первых внятно и доказательно перевела разговор о травме в область нейробиологии и телесный опыт. Она показывает, как мозг и нервная система меняются после пережитого чрезвычайного события и почему путь восстановления часто начинается не с усиления контроля над собой, а с чувства безопасности. Эта рабочая тетрадь, созданная по ее мотивам, представляет последовательную практику самопомощи.

Внутри: введение в тему травмы и ее последствий, вопросы для самонаблюдения, опросники, техники письма, упражнения на заземление и саморегуляцию, элементы йоги, цигуна и мышечной релаксации, приемы самомассажа, медитации и принципы выстраивания внутренней опоры. Отдельное внимание уделено границам самостоятельной работы: что можно сделать самому, а в каких случаях особенно важна поддержка специалиста. В тетради также собраны рекомендации по работе с терапевтом, обзор современных подходов к восстановлению после травмы и материалы, чтобы отслеживать прогресс.

Обратите внимание: пособие не служит заменой психотерапии.

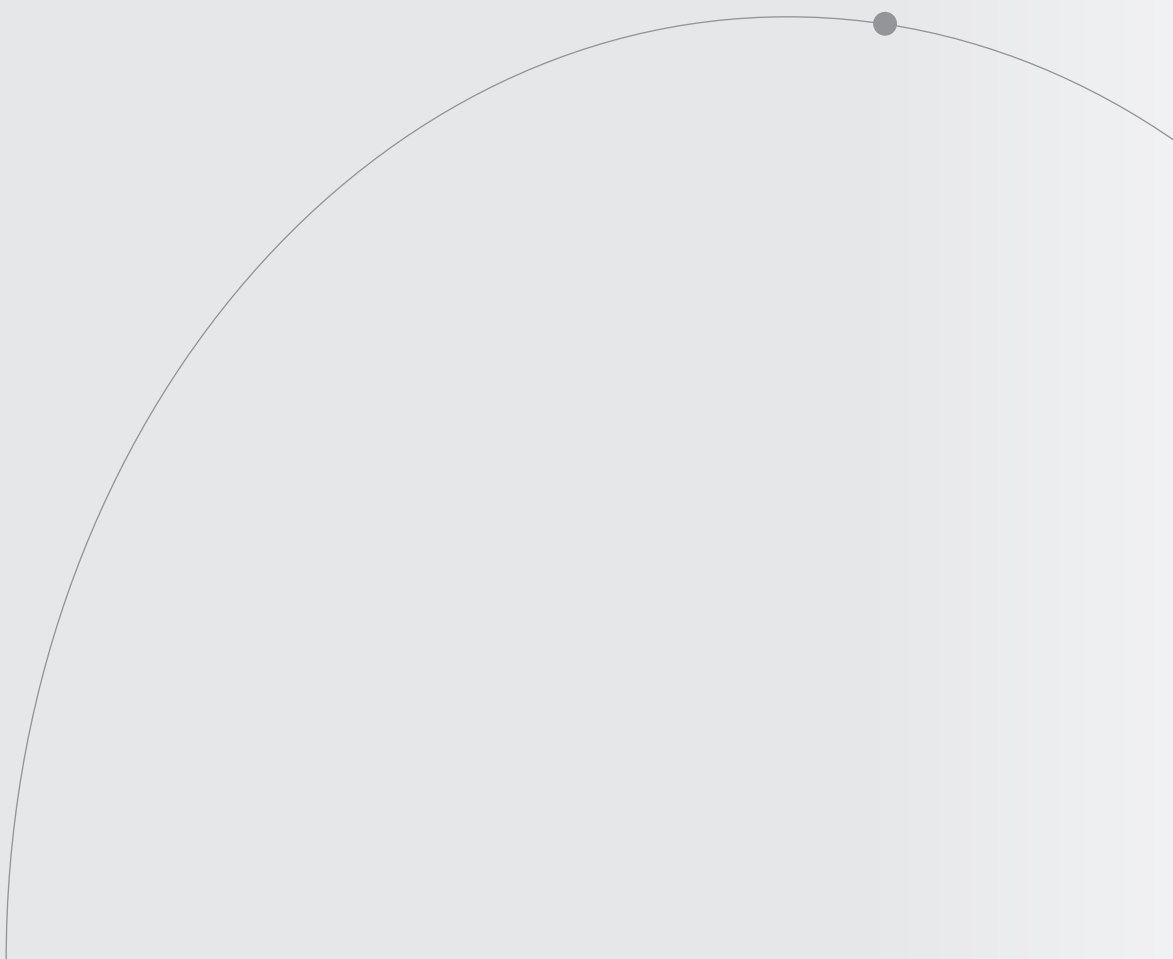
УДК 159.92:616
ББК 88.3+51

ISBN 978-5-04-246024-1

© Елена Арещенко, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

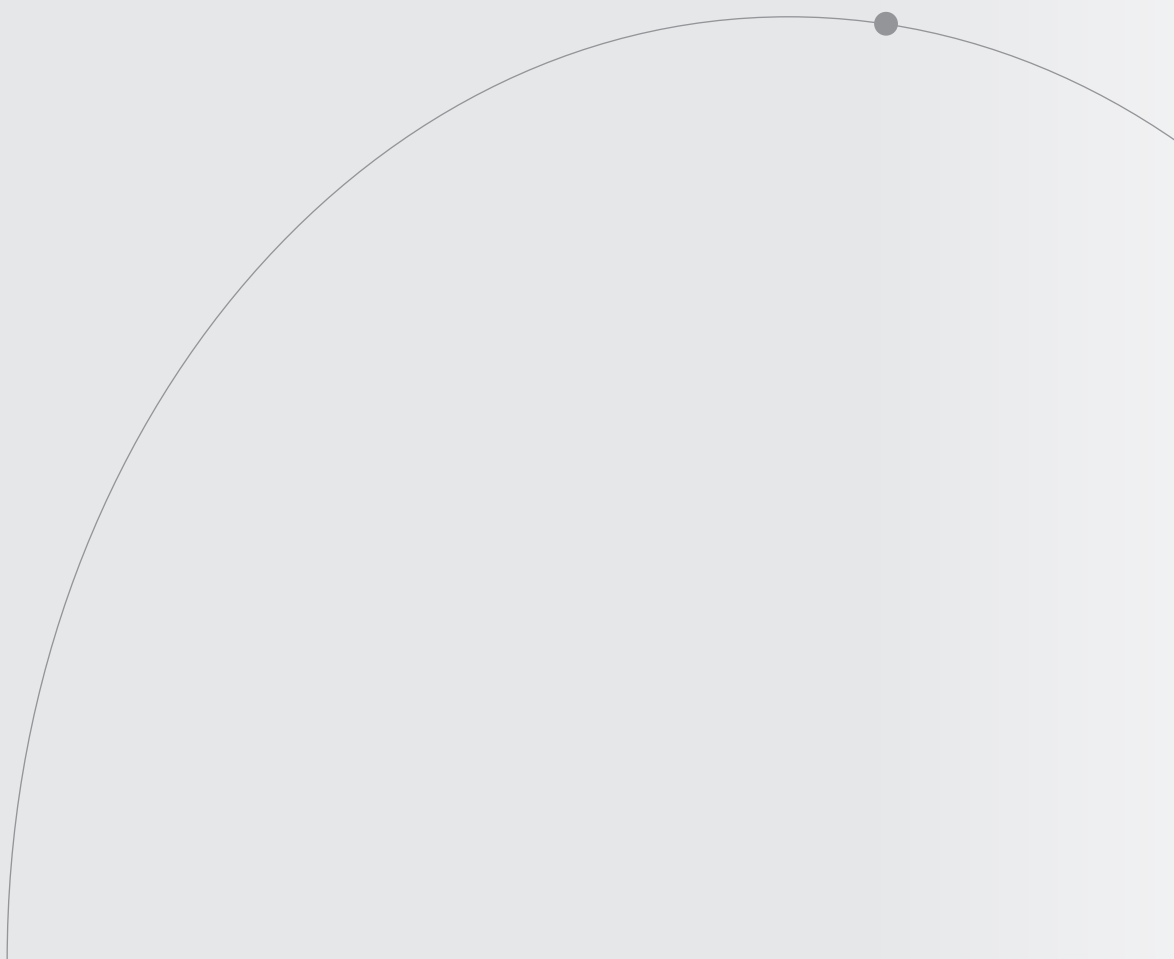
Исцеление травмы –
это не преодоление,
а возвращение целостности
и авторства своей жизни.

Оглавление



Введение	8
Глава 1. Для чего предназначена эта книга	10
Глава 2. Для кого она подходит . .	12
Глава 3. Возможности и ограничения работы с рабочей тетрадью.	13
Глава 4. Техника безопасности . .	16
 Часть 1. Травма	 24
Глава 1. Основные виды травм . .	27
Глава 2. Диагностика	31
Глава 3. Диагностическое упражнение	40
 Часть 2. Путь к исцелению . . .	 50
Глава 1. Основные стратегии . .	52
Глава 2. Восстановление саморегуляции	54
Глава 3. Совместная работа со специалистами.	108
 Завершение.	 112

Введение



Для чего предназначена
эта книга 10

Для кого она подходит 12

Возможности
и ограничения работы
с рабочей тетрадью 13

Техника безопасности 16



Для чего предназначена эта книга

Тело помнит все, утверждает Ван дер Колк и приводит результаты десятков исследований. Травматические, чрезмерные потрясения, с которыми наша психика не смогла справиться, оставляют свой отпечаток на деятельности мозга, нервной системы, в мышечных зажимах, привычной позе человека, его чувствах, мыслях и укладе жизни. Эти отпечатки вполне измеримы и меняют жизнь человека к худшему — вплоть до личной катастрофы, когда он теряет управление своей жизнью, не может доверять ни себе, ни окружающим, погружается в зависимости и становится более подверженным заболеваниям.

Несмотря на то что человек не виновен в том, что с ним случилась травма, восстановиться после нее становится его задачей. Поэтому люди, переживающие на себе последствия травматического опыта, вынуждены становиться «экспертами своей болезни»: им необходимо понимать происходящее с ними, организовывать свою жизнь в связи с этим пониманием и использовать подходящие способы восстановления.

Рабочая тетрадь в этом случае выполняет роль «мостика» между теорией травмы и исследованием своего личного опыта. Какие задачи она решает?

1. Создание «Контейнера» для тяжелых чувств

Травма часто ощущается как хаос или безбрежный океан боли. Тетрадь задает структуру, ограничивает переживания рамками упражнения, дает предсказуемость: у каждого чувства есть свое место и время.

2. Экстернализация, то есть вынос боли вовне

В травме человек часто сливается со своей болью («я и есть эта боль»). Работа со своим внутренним миром позволяет посмотреть на свой опыт со стороны, из позиции наблюдателя.

3. Заземление и связь с реальностью

Для людей с травмой характерна диссоциация, переживание отделения от собственных состояний. Процесс письма — это физическое действие. Тетрадь возвращает в «здесь и сейчас», обучает замечать реальность, а не жить в прошлом.

4. Психообразование и нормализация

Травма заставляет чувствовать себя «сломанным» или «ненормальным».

Знание механизмов травмы позволяет понять, что это состояние — нормальная реакция психики на ненормальные события.

5. Безопасная тренировка новых навыков

Травмированный мозг привык работать в режиме выживания. Чтобы это изменить, нужны повторения. Тетрадь позволяет тренировать навыки саморегуляции в спокойной обстановке, чтобы в момент реального стресса они сработали автоматически.

6. Авторство и контроль

Тетрадь становится хроникой выздоровления, где человек видит свой прогресс, что дает возможность помогать себе самостоятельно. В том числе при индивидуальной работе с психологом между встречами с ним.



Для кого она подходит

Эта рабочая тетрадь предназначена для исследования своего травматического опыта. Возможно, вы знаете наверняка, что с вами произошло травмирующее событие, после которого вы не смогли вернуться в свою привычную норму. Возможно, у вас нет конкретного воспоминания, но вы замечаете за собой реакции, нетипичные для большинства людей, которых вы знаете. Например, внезапные приступы страха или агрессии, пугающие отрывки воспоминаний, которые не складываются в историю, тремор, дрожь, жар без объяснимой причины, повторяющиеся кошмары. Возможно, вам было бы интересно узнать о теме психологической травмы больше, потому что вы хотите лучше понять состояние близкого человека.

В следующей главе вы найдете описание понятия травмы и опросники для самодиагностики. Проводить психологическую диагностику может только сертифицированный специалист.



Возможности и ограничения работы с рабочей тетрадью

Это пособие станет помощником в исследовании последствий травматического опыта, даст опору для формирования нового отношения к себе и произошедшему, основу для тренировки саморегуляции — как в моменты, когда стрессовое состояние внезапно врывается в вашу жизнь, так и в обычной повседневной жизни.

Чтобы ваша внутренняя работа имела ориентир, вы можете сформулировать для себя желаемый результат.

Формулировка должна быть:

- Позитивной (без использования отрицаний).
- Конкретной (ее достижение можно будет увидеть/ услышать/ почувствовать/ заметить в обозримом времени).
- Находящейся в вашей зоне ответственности (не зависеть от других людей или глобальных процессов).
- Реалистичной.
- Экологичной (издержки и последствия не должны превышать пользу).
- Этичной (совпадать с нравственными ценностями).