

# Гостра реакція на стрес (на події, що травмують) та гра

з лялькою Антьє Вегенер



Не увесь поганий досвід є таким, що травмує. Однак у разі гострої реакції на стрес (на події, що травмують) сприйняття, реагування та поведінка здаються порушеними.

## Що відбувається у разі гострої реакції на стрес?

Я ВРАЖЕНИЙ І НИЧОГО НЕ МОЖУ ЗРОБИТИ ДЛЯ СВОГО ЗАХИСТУ

В такому випадку виникає автоматична біологічно запрограмована реакція:

- Мобілізація збереження фізичної сили у вигляді втечі, боротьби або ступору перешкоджає втручанням раціонального мислення
- Відчуття безсилля - без СИЛИ, без ВЛАДИ
- Безпомічність – самотність
- Стан «Замороженості» – блокування будь-яких імпульсів
- Зниження тону – розщеплення сприйняття

## Який результат цього?

Усі фізичні ресурси спрямовані на виживання. Свідомість «виключено» чи є лише стороннім спостерігачем, який впливає на ситуацію. Пережите зберігається у вигляді шаблонів зорових образів, нюху, звуків та емоцій з ярликом «ТРИВОГА!». Шаблон залишається у пам'яті тіла як ефективна реакція. Але він не може бути зафіксований як усвідомлений спогад до тих пір, доки у ньому відсутні раціональні частини, такі як розуміння, слова, час та місце.

## Що може бути корисним?

«Вимкніть» гостру реакцію та відновіть зв'язок між мисленням, почуттями, тілом та стосунками. Зробіть "Тут і зараз" відчутним. Позначте різницю із минулим.

1. *Мені необхідно опинитися у безпеці.* Створіть безпечний простір і зробіть чітку різницю між безпекою та небезпекою. Скажіть: "Тут ти в безпеці!..."
2. *Мені потрібний контроль над ситуацією.* Задавайте питання. Створюйте можливість вибору. Формулюйте пропозиції та приймайте відповідь «Ні».
3. *Мені потрібні розрада та емоційна підтримка.* Будьте поряд! Будьте чесними, виявіть співчуття. Виявіть турботу.
4. *Мені потрібна нова довіра.* Створіть відкритість та передбачуваність, позначивши, що ви робите і до чого це призведе.
5. *Я хочу вийти зі стану заціпеніння.* Почніть рухатися та діяти.
6. *Мій розум хоче зібратися і потребує нової їжі.* Додайте експресію та нові образи. Говоріть.
7. *Мені необхідно зрозуміти себе в цій страшній ситуації.* Я нормальний. Поясніть автоматичну реакцію на стрес.
8. *Я хочу почуватися цілком, тут і зараз.* Все буде добре. Живіть моментом! Дайте дорогу гумору!

## Як щодо повторної травми?

Тригери («спускові гачки») викликають спогади, у яких минуле переживається як сьогоднішнє. Реакція на стрес, що виникала раніше, запускається знову без реальної причини і таким чином порушує сьогоднішнє. Постраждала може зануритися в себе, втратити зв'язок з реальністю (дисоціація) або розвинути сильну реакцію опору.

Дуже важливо активно виходити з цієї виснажливої ситуації та надати безпечну підтримку.

- ✓ Гучно зверніться до потерпілого. Ставте прості або парадоксальні питання. Переорієнтуйте зі спогадів на актуальну ситуацію: *Привіт! Ми тут у театрі! Коли у вас день народження?*
- ✓ Дайте вказівки виконати певні дії та рухи тіла: *Встаньте та підніміть ляльку у повітря!*
- ✓ Запропонуйте сильні подразники органів чуття, такі як звук або запах: *дзвінок, музика, заварювання кави, відкриття вікна, запах ментолу, парфумів, масажна кулька Су-джок*
- ✓ Дотики – тільки якщо це було заздалегідь обговорено! *Дай мені руку*

## Що робить гра з лялькою?

*Гра – це угода, заснована на безпеці та довірі. Створіть безпечний простір і використовуйте обмежувачі, подібні до слова «СТОП», за необхідності!*

*Лялька – це пропозиція стосунків та близькості: інший Я, інший ТИ. Обличчям до обличчя*

*Жвава лялька потребує співпереживання та викликає його, це безпечна компанія.*

*Гра з лялькою створює дистанцію: гра дозволяє все, в той час як актор і спостерігач залишаються в безпеці. Створіть зрозумілу сцену! Розділіть ігрову та реальну сфери за допомогою творчих інструментів.*

*У долі ляльок почуття обробляються безпечним способом. І найгірші результати, і найбільші надії стають матеріальними. Вони керуються та переміщуються фізично.*

*Все під контролем. Я більше, ніж лялька. Я диктую, що відбувається, хто грає, чи я граю, чим це закінчиться... Я всемогутній і все контролюю! Я ефективний! Я сам собі режисер!*

*Розповідь історій поєднує традиції, власний досвід та уявлення. Це створює ідентичність та спільноту. Я не один.*

*Рольова гра в ляльковій масці дозволяє змінити перспективу, подивитися з точки зору злочинця і жертви. Опануйте себе. Об'єднайте мислення та почуття.*

*Драматургія – це мистецтво дії. Оповідання впорядковують події, визначають межі та основні лінії. Робота з об'єктами/ляльками змушує до структуривання.*

*Жвавий об'єкт привертає увагу: він дратує. Мозок намагається заповнити «пробіл», знову набуваючи сенсу.*

*Гра ляльки допускає існування руху між світами життя та смерті, одухотвореного та матеріального, суб'єкта та об'єкта. Це трансформація. Це паралельне сприйняття Буття та «Якби». Гра ляльки робить неможливим можливим.*

*Гра - це навмисно, але емоції справжні. Мозок не розрізняє образи пам'яті, сну чи поточної реальності. Він уміє створювати образи! Лялькова гра – це активна уява, альтернативна реальність. Ляльководи керують цими образами та емоціями.*

*Гра з лялькою відбувається тут і зараз. Вона постійно рухається вперед.*

*Лялькова гра поєднує в собі дію, думку, слова, почуття, емоції, уяву та стосунки. Вона мультимедійна та цілісна.*

*Все це відбувається у спектаклі або у шкільному проєкті, а також у вільній грі з предметами/ фігурками/ ляльками.*

**Основні принципи лялькового театру дуже добре відповідають стабілізації, чутливій до травми.**

**Грайте з ляльками, даруйте життя, сміх та сили!**



**UNION INTERNATIONALE  
DE LA MARIONNETTE**

ORGANISATION INTERNATIONALE NON GOUVERNEMENTALE FONDÉE EN 1929  
BÉNÉFICIAIRE DU STATUT CONSULTATIF AUPRÈS DE L'UNESCO

**Education, Development & Therapy Commission  
Commission Éducation, Développement & Thérapie  
Comisión Comisión Educación, Desarrollo & Terapia**

education@unima.org  
www.unima.org/education