



Подборка книг, посвященных эмоциональным и психологическим травмам детей, мужчин и женщин, в которых описываются пути их преодоления.

1. Д. Калшед. Внутренний мир травмы.
2. Ван Дер Колк Тело помнит все
3. Призраки прошлого Онно Ван дер Харт
4. Дж. Кепнер «Задачи исцеления»
5. З. Фрейд «Психопатология обыденной жизни»
6. Д. Холлис. Под тенью Сатурна. (О мужских психологических травмах)
7. Левин П.А. Пробуждение тигра — исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания.
8. Мэрилин Мюррей. Узник иной войны (О детских травмах).
9. Отто Кернберг. Развитие личности и травма.
10. Линда Шиерз Леонард. Эмоциональная женская травма.

Telegram каналы:

1. Библиотека психолога: <https://t.me/joinchat/AAAAAFaBqQU65RBfgr22xA>
2. Вопросы психологу: https://teleg.run/joinchat/DOV8FVY2pumWykAndZ0u_A
<https://www.techinsider.ru/design/1548785-tolko-o-horoshem-5-knig-kotorye-pomogut-izbavitsya-ot-detskih-travm/>
<https://www.livelib.ru/selection/860522-psihicheskaya-psihologicheskaya-travma>
https://aldebaran.ru/author/n_mohovikov_a/

1. «Процесс травмы» Людмила Трубицына

Как страдающему человеку, уверенному в том, что он навсегда лишился радости и вкуса бытия, восстановить душевное равновесие, вернуться в повседневную жизнь.

2. «Эмоциональная женская травма» Линда Шиерз Леонард

Посвящено женщинам, которые в детстве пережили драматические отношения с отцом.

3. «Психическая травма» Михаил Решетников

«Никакая терапия не делает человека счастливым. Все, что мы можем, — только устранить препятствия и помочь: вначале обрести душевное равновесие,



а затем почувствовать опору под ногами для следующего шага — к полноценной жизни. И даже это малое мы можем только в том случае, если сумеем понять пациента».

4. «Травма, связь и семейные расстановки. Понять и исцелить душевные раны» Франц Рупперт

Книга о расстановке травмы. В ходе перенесенной травмы душа расщепляется на здоровую, выживающую и травмированную части. И выживающее «Я» нуждается в ресурсах, чтобы не прийти в соприкосновение с травмированным «Я». Если перенесем травму человеку впоследствии не удастся «переработать» травмирующее событие — то есть вспомнить, осмыслить и снова почувствовать диссоциированные чувства, — душевный раскол сохранится. Именно в травме находится основа таких психических заболеваний, как фобии, панические атаки, шизофрения и паранойя.

5. «Травма и душа. Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию» Дональд Калшед

Травму автор описывает как вынужденный разрыв в развитии личности, а психологическую защиту — как особую реальность, своего рода кокон для страдающей души, из которого, однако, трудно выбраться.

6. «Под тенью Сатурна. Мужские психические травмы и их исцеление»

Джеймс Холлис

Мальчики растут под гнетом образа Мужчины, который должен отвечать определенным ролевым ожиданиям, конкурировать и враждовать с соперниками. Страдая от своей несостоятельности, испытывая страх несоответствия архетипическому образу, мужчины наносят травмы себе и другим.

7. «Травма и человеческое существование» Роберт Столороу

То, как каждый из нас переживает аффекты, зависит не только от нас самих, но и от того, встречаем ли мы у других понимание и готовность откликнуться на наши чувства. Этот подход, получивший название теории интерсубъективных систем, Роберт Столороу использует, чтобы осмыслить собственную утрату. Первая жена умерла от рака, и его траур растянулся на долгие годы. Но переносить горе стало проще в тот момент, когда новая жена Джулия смогла встретить боль его утраты, не считая, что ее собственное присутствие в жизни



мужа умалается этим переживанием. «Когда мои травмированные состояния не могли найти эмоционального приюта, я становился бесчувственным, а мой мир безрадостным. Когда я вновь обрел такой приют, я ожил, и краски моего мира вернулись».

8. «Посттравма. Диагностика и терапия» Ольга Бермант-Полякова

Большинство людей справляются с травматическим переживанием собственными силами. В этом случае специалист может оценить ресурсы пострадавшего, помочь осмыслить кризисное событие, научиться жить без утраченного и создать нечто новое. Работа с людьми, которые не сумели самостоятельно преодолеть разрушительное воздействие травмы, требует особого подхода.

Книга рассказывает о «терапии раскрытием», о проработке злости, стыда и вины в психотерапии посттравмы.

9. «Осколки детских травм» Донна Джексон Наказава

Многие проблемы можно преодолеть во взрослом возрасте. В книге приведены истории людей, которые сумели самостоятельно справиться с последствиями травмирующих событий и описываются работающие методы.

10. «Синдром предков» Анн Анселин Шутценбергер

Незалеченные травмы передаются из поколения в поколение, исподволь, но мощно влияя на жизнь ничего не подозревающих потомков. Психогенеалогия позволяет увидеть эти тайны прошлого и перестать оплачивать долги предков.