

# Работа с вторичной травмой у специалистов помогающих профессий: методы и техники работы

Малкина-Пых Ирина Германовна  
Доктор физико-математических наук, профессор  
Кафедра Общей и консультативной психологии СПбГИПСР

e-mail: [malkinapykh@yandex.ru](mailto:malkinapykh@yandex.ru)

+7(961)8099247

## Вторичный травматический стресс

Специфика работы людей помогающих профессий отличается тем, что существует большое количество ситуаций с высокой эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью межличностного общения, а это требует от специалиста значительного личного вклада в установление доверительных отношений и умения управлять эмоциональной напряженностью делового общения.

Психологи и консультанты, которые постоянно сталкиваются в своей практике с клиентами, пережившими то или иное травматическое событие, кроме синдрома профессионального выгорания часто подвергаются опасности вторичной травматизации.

Вторичная травма, или «вторичный травматический стресс» (Secondary Traumatic Stress – STS), — это изменения во внутреннем опыте психотерапевта (психолога, консультанта), которые возникают в результате его эмпатической вовлеченности в отношения с клиентом, переживающим травматическое состояние.

Вторичный травматический стресс связан с синдромом профессионального выгорания, хотя и не является его полным аналогом.

Тем не менее, и то, и другое состояние

- имеют тенденцию к накоплению и
- приводят к похожим результатам: бессоннице, депрессии и нарушению коммуникации с семьей и значимыми людьми.

Также считается, что синдром выгорания проявляется постепенно (накопленный стресс), в то время как вторичная травма может наступить внезапно и безо всякого предупреждения (Figley 1995).

Различия между вторичным травматическим стрессом и синдромом выгорания лежат главным образом в причинах возникновения этих состояний: в то время как вторичный травматический стресс чаще всего возникает как вторичная реакция на эмпатическое сопереживание клиентам с травматическими или проблемными ситуациями, синдром выгорания может возникать при работе с любыми клиентами.

Специфика возникновения вторичной травмы, как и синдрома профессионального выгорания, зависит от особенностей ситуации

- условий работы,
- типа и количества клиентов,
- характера их травмы,
- политического, социального и культурного контекстов в момент получения травмы и в настоящий момент,
- наличия поддержки

и личности «помощника»

- профессиональная идентичность,
- ресурсы,
- личная история,
- жизненная ситуация,
- индивидуальные стратегии преодоления трудностей,
- базовые убеждения.

Специалист не может избежать вторичной травмы, так как для того, чтобы помочь клиенту, он должен сопереживать его страданиям, а это сопереживание создает условия для вторичной травматизации.

Ещё одним важным фактором вторичной травматизации является невозможность быстрых изменений.

Консультанты постоянно сталкиваются в своей практике с клиентами, пережившими то или иное травматическое событие: от сексуального насилия в семье до стихийных бедствий, - и работа с ними включает в себя помощь в рассказе о травматических событиях, предоставление возможности выразить негативные чувства и переживания и стремление облегчить их воздействие.

Несколько основных симптомов вторичного травматического стресса очень напоминают классические симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР):

- повторное переживание (вторжение) травматического события в сновидениях или воспоминаниях;
- избегание ситуаций, мыслей и впечатлений, так или иначе связанных с травматической ситуацией, и как результат – прекращение определенных видов занятий;
- постоянное возбуждение, расстройство сна, трудности концентрации внимания и т.п. (физическая возбудимость).

Изучению вторичной травматизации специалистов, работающих с жертвами различных экстремальных ситуаций (террористические акты, насилие, стихийные бедствия, катастрофы и т.д.) за рубежом посвящено большое количество исследований.

Кроме того, многочисленные исследования зарубежных авторов посвящены исследованию взаимосвязи вторичной травматизации и профессионального выгорания.

В научной литературе вместе с понятием вторичный травматический стресс используются такие понятия как истощение сострадания (compassion fatigue), косвенная (искупительная) травматизация (vicarious traumatization), контрперенос и выгорание (профессиональное, эмоциональное).

Вторичный травматический стресс определяется как «естественная последовательность поведения и эмоций, возникающих при узнавании о травматических событиях, участниками которых оказались значимые другие люди; стресс, возникающий при оказании помощи или желании оказать помощь травмированному или страдающему человеку» (Figley, 1995).

Концепция вторичной травмы основана на конструктивистской теории развития личности (КТРЛ), которая описывает аспекты личности, на которые воздействует травматическое событие.

Влияние травмы на человека определяется личной историей и актуальной жизненной ситуацией.

КТРЛ рассматривает «симптомы» как способ адаптации к травматическому событию.

Иррациональные и искаженные представления отражают попытку человека защитить свою систему ценностей и внутренних ориентиров от разрушений, которые вызывает травма.

Клиент сможет изменить свои установки и поведение только тогда, когда он освободится от своих внутренних конфликтов и тревоги, когда получит возможность напрямую обращаться к своему гневу и к боли.

Для успешной работы необходимо понять личностный смысл симптомов неблагополучия.

Вторичная травма вызывает у «помощников» те же самые изменения (только в меньшей степени), которые происходят у клиентов.

## Оценка вторичной травматизации

Вторичная травма — это не единичное событие, а процесс. Тут задействованы сильные чувства и личные способы защиты от сильных чувств, такие как онемение, защитная броня, синдром избегания.

Специалисту, который привык сам помогать другим, бывает трудно обратиться за помощью.

Между тем, для того чтобы предотвратить вторичную травматизацию и сохранять способность полноценно работать, необходимо уметь позаботиться о себе.

Самая первая и очевидная мера защиты от вторичной травмы — это научиться осознавать ее проявления.

Ниже приводится опросник, который помогает терапевтам и другим «помогающим» специалистам опознать у себя признаки вторичной травматизации.

Опросник можно заполнить самостоятельно или вместе с коллегами, а затем обсудить результаты в группах профессиональной поддержки, с личным терапевтом или с супервизором.

# Опросник «Признаки вторичной травмы»

Какие личностные изменения явились следствием вашей работы с жертвами травматических событий в следующих сферах Вашей жизни и убеждений?

## 1. Мироззрение.

- Моя идентичность и видение себя: кто я? Мои взгляды и убеждения относительно мира: как я его воспринимаю?
- Мой духовный опыт (чувство сопричастности, переживание смысла, вера): как это изменилось?
- Моя профессиональная мотивация: отличаются ли мотивы, по которым я начал работу в этой области, от тех, что движут мною теперь?

# Опросник «Признаки вторичной Травмы»

## 2. Ощущение внутреннего равновесия.

- Как я справляюсь с сильными чувствами? Помню ли я о людях, которых люблю, и понимаю ли, что они беспокоятся обо мне?
- Ценю ли я себя, считаю ли себя достойным любви?

## 3. Использование эго-ресурсов.

- Использую ли я свои ресурсы для принятия конструктивных решений в области личных и профессиональных взаимоотношений (отстаивание своих интересов и личных границ)?
- Использую ли я свои ресурсы для самопознания и личностного роста?

# Опросник «Признаки вторичной травмы»

## 4. Основные психологические потребности.

- *Безопасность моя собственная и моих близких.*
  - Чувствую ли я себя в безопасности?
  - Уверен ли я в безопасности тех, кого люблю?
- *Уважение к себе и другим.*
  - Горжусь ли я тем, кто я есть?
  - Считаю ли я, что другие заслуживают уважения?
- *Доверие к себе и другим.*
  - Насколько я доверяю себе?
  - Могу ли я доверять другим людям и полагаться на них?
- *Контроль над своей жизнью и другими людьми.*
  - Считаю ли я, что способен контролировать свою жизнь?
  - Считаю ли я, что могу влиять на поведение других людей?
- *Близость.*
  - Хорошо ли мне с самим собой?
  - Способен ли я к близости с другими?

# Опросник «Признаки вторичной травмы»

## 5. Сенсорный опыт: навязчивые образы и ощущения.

- Снятся ли мне ночные кошмары?
- Есть ли у меня навязчивые мысли о своей или чужой безопасности?
- Есть ли у меня навязчивые образы и ощущения?
- Бывает ли, что переживания, которыми делится со мной клиент, актуализируют мой собственный травматический опыт?
- Изменилось ли мое сексуальное поведение? Изменились ли мои телесные реакции на стресс?
- Отмечаю ли я у себя склонность к соматизации, повышению или понижению чувствительности, проявления деперсонализации?

# Опросник «Признаки вторичной травмы»

При работе с вторичной травмой ряд исследователей предлагают, в первую очередь, начать с исследования причин, приведших консультанта в эту профессиональную область, и значения, которое имеет для него данная работа.

Глубинные убеждения человека, набор его ценностных предпочтений, мотивов деятельности — это то, что может периодически приводить к ощущению потери ресурсов, снижению самооценки и т. п.

# Работа с вторичной травмой

**С практической точки зрения существует два основных подхода к работе с вторичной травмой (Ильина, Соловейчик, 2000; Соловейчик, 2002).**

1. Забота о себе и снижение уровня стресса.
2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности.

# Работа с вторичной травмой

## Снижение стресса.

1. Забота о себе (стремиться к равновесию и гармонии, вести здоровый образ жизни, удовлетворять потребность в общении).
2. Удовольствие (релаксация, игра).
3. Умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

## Трансформация отчаяния.

1. Стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, обыденных действиях.
2. Стремление бросить вызов негативным убеждениям и отчаянию.
3. Создание сообщества.

# Работа с вторичной травмой

**Выделяют три аспекта работы со вторичной травмой — осознание, баланс и связь.**

Осознание касается всех аспектов наших переживаний: снов, воображения, чувств, телесных ощущений. Осознанию необходимо уделять специальное время, невозможно быть осознающим, если вы постоянно что-то делаете.

Баланс имеет отношение и к внешней, и к внутренней жизни. Баланс работы и отдыха, физической и умственной активности и т. д., внутреннее равновесие.

Связь с другими людьми и с чем-то высшим. Человек, переживший травму, склонен видеть лишь одну негативную сторону мира. Поэтому специалисту помогающей профессии так важно сохранять целостное видение мира, не терять ощущение связи с другими людьми и чем-то высшим — природой, Богом, искусством, иначе вместе с клиентами мы потеряемся в мире жестокости и страдания.

**Первый шаг в работе с вторичной травмой** — принять ее существование, на глубоком уровне признать свои внутренние проблемы и свою боль.

# Работа с вторичной травмой

Дорогу к изменениям открывает полнота осознания, наполненность смыслом (mindfulness), то есть принятие каждого момента без попыток изменить или осудить происходящее.

## **В профессиональной сфере для успешной работы с вторичной травмой необходимо:**

- соблюдать баланс в работе — не браться за работу с несколькими тяжелыми клиентами одновременно, позволять себе делать перерывы, расслабляться, выполнять физические упражнения, прогуливаться, иногда даже вздремнуть;
- поддерживать отношения с коллегами: слушать и рассказывать, получать и давать помощь;
- получать супервизию, посещать тренинги;
- целенаправленно работать с вторичной травмой, то есть иметь пространство, где можно говорить о чувствах, которые вызывает работа, о взаимосвязи личной истории и профессиональной роли.

Эта работа может происходить как в форме индивидуальных консультаций, так и в группах реабилитации и профессиональной поддержки специалистов.

# Работа с вторичной травмой

**В организационной сфере** — организационное обеспечение вышеприведенного.

**В личной сфере** основная стратегия заключается в том, чтобы иметь какую-либо определенную стратегию. Если работа станет содержанием вашей жизни, от этого пострадают и жизнь, и работа. Кроме того, это будет плохой моделью для ваших клиентов и обеднит личность.

В своей личной жизни важно найти возможность проявить себя в качестве, противоположном тому, которое требуется на работе.

Например, если работа требует от вас быть собранным, следовать правилам, важно найти пространство, где вы можете быть спонтанным, глупым, бездумным.

Очень серьезной проблемой для специалиста, работающего с травмой, могут стать навязчивые образы, связанные с историями клиентов.

Поэтому здесь мы хотим привести некоторые рекомендации по поводу работы с этой проблемой.

# Работа с вторичной травмой

1. Вы можете поделиться своими переживаниями с коллегой, и это может снизить эмоциональный накал.
2. Можно попытаться уточнить, почему именно этот образ завладел вами, что задевает в вас это представление, какая ваша невысказанная потребность говорит через этот образ.
3. Можно использовать направленное воображение и попытаться трансформировать образ, вводя в него дополнительные элементы.

Например, вводя в сцену насилия сказочного волшебника или наделяя себя самого нечеловеческой силой, способной справиться с агрессором.

Или представляя, как насильник превращается в жабу на ходулях. Или представляя вокруг ребенка, подвергшегося нападению, защитное облако, которое делает его недосягаемым для нападения.

Таковы общие направления профилактики и снижения интенсивности влияния вторичной травмы.

# Упражнения при работе с вторичной травмой

Далее приводятся конкретные упражнения, которые можно использовать при работе с вторичной травмой как в группах реабилитации и профессиональной поддержки, так и при индивидуальной работе (Малкина-Пых, 2008; 2021).

## **Упражнение «Личные признаки вторичной травмы».**

*Первая ступень.* Запишите три признака вторичной травмы, которые вы можете обнаружить в своей повседневной жизни. Потом я предложу вам поделиться с другими тем, что вы написали. Ваш список может выглядеть, например, следующим образом:

1. Я перестал по вечерам смотреть новости.
2. Когда кто-то из моих близких задерживается, я беспокоюсь и предполагаю наихудшее.
3. Я стал часто плакать над фильмами или даже историями, которые передают по радио.

Или:

1. Я смотрю телевизор весь вечер, пока не настанет время ложиться спать.
2. Я стал реже бывать в компаниях, а когда все же иду куда-нибудь, я больше не рассказываю никому, где я работаю и чем занимаюсь.

## **Упражнение «Личные признаки вторичной травмы».**

*Вторая ступень: «Молчаливый свидетель».*

Ведущий: «А теперь встаньте и молча походите по комнате. Я предлагаю вам поделиться тем, что вы написали, с другими, но не нужно комментировать или разговаривать о написанном. Просто читайте, что написано у другого. Мы будем делать это на протяжении 5 (или 10) минут».

Ведущий тоже может принимать участие в упражнении.

*Комментарий.* Некоторым участникам может быть трудно поделиться с другими своими записями.

Они могут остаться наблюдателями.

Ведущий в процессе выполнения упражнения может показать им свой список.

Даже если после этого они по-прежнему пожелают остаться в стороне, то все же будут чувствовать себя более включенными в общее действие.

## **Упражнение «Основные потребности консультанта».**

Для того чтобы расти, развиваться и сохранять творческую форму, консультанту необходимо иметь возможность:

1. Описать словами свою работу в условиях конфиденциальности.
2. Получить обратную связь или руководство.
3. Постоянно развивать профессиональные навыки, получать новые знания.
4. «Выпускать пар», если чувствуется злость, усталость от перегрузок, теряется вера в себя.
5. Уважать свои чувства — как позитивные (радость, удовлетворение), так и негативные (подавленность, горечь неудачи).
6. Чувствовать, что коллеги тебя ценят.

## **Подумайте над следующими вопросами.**

1. Какие из этих потребностей удовлетворены в настоящий период вашей жизни в достаточной мере?
2. Какие из этих потребностей удовлетворяются не полностью или не удовлетворяются вообще?
3. Что вы могли бы сделать в своей нынешней ситуации, чтобы удовлетворить эти потребности? Постарайтесь быть максимально конкретными в ответе на этот вопрос. Подумайте о том, где вы могли бы удовлетворить эти потребности, кто мог бы вам помочь, кто или что может этому помешать — во внешней ситуации или в себе самом. С какими трудностями вы можете встретиться, в чем вы нуждаетесь, чтобы их преодолеть?

Если упражнение выполняется в группе, поделитесь своими ответами с партнером, затем в общем кругу.

Проанализировать причины внутренних барьеров, мешающих позаботиться о себе, поможет следующее упражнение.

## **Упражнение «Что мне мешает позаботиться о себе».**

Выберите партнера для упражнения, в котором вы постараетесь определить, как вы должны позаботиться о себе и что мешает вам это сделать.

Опишите ситуацию.

Возьмите на себя роль той части, которая нуждается в помощи, и выразите ее в действиях.

Возьмите на себя роль той части, которая мешает вам позаботиться о себе, и выразите ее в действиях.

Пусть партнер возьмет на себя эти роли.

Обсудите альтернативы и выразите это в действиях.

*Вариант.* Упражнение выполняется в тройках. После того как протагонист определяет части и находит способы их выражения, он создает скульптуру, где партнеры берут на себя роли разных частей.

## **Упражнение «Что делает меня уязвимым».**

Каждый из нас испытывает на себе влияние окружения, внешних обстоятельств, связанных с работой, личной историей и актуальными жизненными обстоятельствами.

Наличие или отсутствие семьи, детских травм, слишком требовательное начальство, невозможность получить профессиональную поддержку, перегрузки на работе — все это может сказываться на нашем состоянии.

Уделите время тому, чтобы сформулировать для себя, что в вашем прошлом и настоящем, в области профессиональной или личной усиливает вашу ранимость.

Этот список для вашего личного употребления.

## **Упражнение «Идентификация потребностей».**

1. Разделите лист пополам. В левой половине отметьте признаки вторичной травмы, которые вы обнаружили у себя. В правой колонке против каждого из признаков напишите, какая потребность в результате страдает: а) безопасность; б) доверие; в) самооценка; г) контроль; д) близость; е) система представлений о мире, или, может быть, ущемляются сразу несколько потребностей.
2. Выделите, какие потребности больше всего страдают, и наметьте три пути их удовлетворения.

## **Упражнение «Я из будущего».**

В этом упражнении вы сможете встретиться со своим будущим профессиональным «Я» и посмотреть, чему оно сможет вас научить. Упражнение продлится около 15 мин, и затем мы можем обсудить полученный вами опыт и поговорить о том, как он связан с вторичной травмой.

Разумеется, ваше участие полностью добровольно. Я только попрошу после того, как начнется упражнение, не вставать, чтобы не беспокоить других.

## **Релаксация.**

Устройтесь поудобнее, можете снять обувь; если вам ничего не мешает, закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Погружаясь в мягкий ритм своего дыхания, — вдох и выдох, вдох и выдох, — вы почувствуете, как волны расслабления охватывают вас. С каждым выдохом выходит напряжение, с каждым вдохом по телу распространяется расслабление. Вы почувствуете расслабление во всех частях тела, от верхушки головы. Лоб, глаза, рот, лицо, шея, плечи, руки, кисти, торс, бедра, ноги, ступни, пальцы ног — расслабляются.

Все тело расслаблено, и расслабление увеличивается с каждым вдохом.

Почувствуйте, как вы покачиваетесь на мягком, пушистом облаке.

Почувствуйте мягкость воздуха, нежность ветерка, ощутите спокойствие и безопасность. До вас могут доноситься разные звуки, мысли приходят вам в голову. Просто отметьте и отпустите их и возвращайтесь к своему дыханию.

## **Основная часть.**

Представьте, как вы входите в кабинет или другое рабочее место в будущем. Ваше будущее «Я» приветствует вас, а вы оглядываетесь по сторонам. Каким вам видится окружающее пространство? Какие предметы перед вами? Каким вам видится ваше будущее «Я»? Как вы выглядите? Как вы изменились? Вы выросли, стали более зрелым? Дайте себе время, чтобы осознать, что вы чувствуете, находясь в этом пространстве. Найдите возможность занять место рядом или напротив своего будущего «Я». Почувствуйте опору стула или кресла, на котором вы сидите. Обратите внимание на свет и цвета, которые вас окружают, на звуки и запахи, температуру.

А теперь прислушайтесь к тому, что говорит о вашей профессиональной жизни ваше будущее «Я». Есть ли какие-то вопросы, которые вы хотели бы задать своему будущему «Я»? Спросите и выслушайте ответ. Что ваше будущее «Я» чувствует по поводу работы? Что доставляет наибольшее удовлетворение? Какие воспоминания вызывают особую гордость? Что утешает больше всего?

Как себя чувствует ваше будущее «Я» в конце рабочего дня? Послушайте и задайте любые вопросы, которые вас волнуют.

Может, у вашего будущего «Я» есть вопросы к вам? Что-нибудь, что оно вам хочет сказать, предложить или дать?

Хотя прошло совсем немного времени, но вы можете почувствовать, что вы уже получили то, что хотели от встречи со своим будущим «Я». Время, которое вам требовалось провести вместе, почти закончилось, и ваше будущее «Я» предлагает вам прийти к нему в любой момент, когда вам понадобится.

Есть ли что-то в кабинете, что-то в окружающем пространстве или какие-то предметы, которые помогут вам сохранить связь с вашим будущим «Я»? Вы можете взять их и принести с собой сюда, в ваше настоящее.

Время прощаться. Вы знаете, что еще сможете встретиться со своим будущим «Я».

## **Выход.**

После того как вы закроете двери, позвольте вновь мягкому облаку подобрать вас и осторожно понести назад, в настоящее. Медленно вернитесь в комнату, чувствуя, что вы получили то, в чем нуждались. По мере того как я буду считать от 10 до 1, вы будете чувствовать, как к вам постепенно возвращается рабочий настрой и готовность оказаться здесь. (Считайте от десяти до одного, повторяя слова о возвращении рабочего настроя и готовности скоро открыть глаза.) Вернитесь к ощущению себя в настоящем и, когда будете готовы, открывайте глаза.

## **Обсуждение.**

Вы можете задать участникам следующие вопросы:

- Как выглядит будущее «Я» и пространство, в котором оно находится?
- Что оно чувствует?
- Что вы узнали от него? Что вы сможете взять с собой?
- Что вы ощущали, видя себя в будущем?
- Какие перемены вы отметили?

# Литература

- Ильина, И.Г. Конфликт и травма / Методические материалы по работе со вторичной травмой // Вып.1. Актуальные вопросы оказания помощи при травматических и посттравматических стрессовых расстройствах // Под ред. И. Г. Ильиной, М.Я. Соловейчик. — Санкт-Петербург : Ин-т психотерапии и консультирования «Гармония», 2002.
- Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. — Москва : ЭКСМО, 2008.
- Малкина-Пых, И.Г. Психология горя и утраты / И.Г. Малкина-Пых. — Москва : КНОРУС, 2021.