

## Der innere Ort der Geborgenheit – Острів безпеки Ukrainisch – Українська

---

Deutscher Original-Text von Reddemann, Luise. Imagination als heilsame Kraft (Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren): Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen. Vol. 288. Klett-Cotta, 2016.

Übersetzt durch die Praxis für Psychotherapie München, mit freundlicher Genehmigung des Klett-Cotta Verlags.

---

Ти втратив/ла Батьківщину або став/ла свідком жахливих подій . Швидше за все ти відчуваєш себе безпорадним/ною, беззахисним/ною або самотнім/кою.  
Ця практика допоможе тобі уявити те місце, де ти знайдеш втіху і спокій.

Знайди місце, де тебе не турбуватимуть декілька хвилин , влаштуйся зручно (сидячи або лежачи ) .

Я пропоную тобі уявити таке місце , де б тобі було так добре як ніколи. Це місце не обов'язково має існувати в реальності . Ти можеш поєднати різні відомі тобі місця , наче уві сні . Це може бути краєвидна місцина , лоно природи , якась особлива для тебе кімната або ... На відміну від реальності , наша уява не має меж .

Це місце повністю відповідає твоєму уявленню про безпеку та комфорт. Не поспішай, уяви всі деталі цього місця. Які речі тут знаходяться, що є тут особливого. Ростуть тут рослини , є водойми, дерева, а може тут є якась особлива будівля? Тут просторо чи тісно ? Зараз день чи ніч , світло чи темно ? Чого тобі не вистачає ще, аби почувати себе добре ? Не думай про це довго, нехай картинка просто з'являється в твоїй голові . Це місце може бути обмеженим в просторі , наприклад огорожею чи стіною або навіть магічною лінією, для того, аби ти почував/ла себе в цілковитій безпеці . Ти можеш запросити сюди тих, кого хотів/ла б бачити поруч . Це можуть бути добрі, люблячі люди, які тебе зараз оточують і допомагають або ж навіть тварини .

Чи відчуваєш ти себе тут зараз комфортно у всіх сенсах цього слова? Тобі подобається все, що ти бачиш перед собою ? Якщо тут є ще щось , що тобі не пасує, то зміни це будь ласка. А те, що ти чуєш - звуки , шурхіт, а може це тиша, викликають приємні емоції ? А запахи? Яка тут температура ? Ти задоволений/на положенням свого тіла ? Зміни позу , якщо тобі так буде зручніше. А якщо ти виснажений/на , що б тебе зараз найбільше підбадьорило? Уяви все так, аби це тобі імпонувало.

Тепер , коли ти знаходишся в гармонії , не поспішай, насолоджуйся цією миттю , розчинися в цьому стані. Відчуй , як це , залишитися тут назавжди , на цьому острові захищеності .

Придумай жест тіла, який нагадуватиме тобі про це місце і служитиме якорем , який повертатиме тебе сюди знову і знову .

Завершуючи вправу, відчуй контакт тіла з землею, наприклад, доторкнися п'ятками до підлоги .