

트라우마의 회복, 단절에서 연결로 향하는 과정

나와 나의 연결

내가 뭘 잘못했는가가 아닌, 무엇이 내게 일어났는가를 짚어주기
사건 당시 내가 무엇을 경험해야 했는지, 나를 아끼고 존중하기
사건 이후 지금, 내가 어떻게 느끼고 생각하는지를 알아주기
나의 이야기를 존중하는 안전한 사람에게 다가가기
혼자가 되거나 피하고 싶을 때 오히려 다가가고 손 내밀기
도움이 필요할 때 요청하기

수용과 존중

정의와 신뢰

나와 공동체의 연결

나와 너의 연결

그저 함께 머물러 주기
당사자의 경험과 견해를 존중하기
당사자가 표현할 수 있도록 경청하기
당사자가 말할 준비가 될 때까지 기다리기
당사자의 회복이나 변화를 재촉하지 않기

책임과 평화

트라우마가 일어난 공동체의 조건을 점검하기
트라우마에 대처하는 공동체의 습관을 검토하기

한 사람에게 무슨 일이 일어났던가,
진실을 밝히기
한 사람이 무엇을 겪었는가,
체험을 수용하기

응보를 위한 처벌도 한발짝 물러선 시혜도 아닌,
당사자와 공동체의 회복을 위한 복구 과정을 함께하기