



Д.А. Кутузова

**ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ
ПОСТРАДАВШИХ ОТ ПРОИЗВОЛА
И НАСИЛИЯ**



Москва, 2008

Текст подготовлен в рамках проекта «К комплексной реабилитации жертв пыток» (Программа развития и совершенствования услуг НПО, предоставляемых жертвам пыток), проводимого Фондом «Общественный вердикт» в сотрудничестве с региональными правозащитными организациями и психологическими центрами. Издание брошюры стало возможным благодаря поддержке Добровольного Фонда ООН по поддержке жертв пыток, Института «Открытое Общество» – Фонд Содействия, Фонда Джона Д. и Кэтрин Т. Макартуров.

Д.А. Кутузова – автор-составитель

Психосоциальная реабилитация пострадавших от произвола и насилия: Практическое пособие. – М.: Фонд «Общественный вердикт», 2008. – 80 с.

Литературный редактор: *Н.В. Покровская*
Верстка: *В.А. Бугров*

Подписано в печать: 30.09.2008, Формат 60x84/16,
гарнитура «Петербург», печать офсетная, бумага офсетная,
печ. л. 5, тираж 1000 экз., заказ №....

Фонд «Общественный вердикт». 105023 Москва, Мажоров пер. д., 7А,
info@publicverdict.org

Заключение

Настоящее издание представляет довольно большой разброс идей и практик, которые могут быть использованы при работе с пострадавшими от жестокого обращения и насилия. Все они направлены на то, чтобы человек, переживший травмирующую ситуацию, смог научиться видеть это событие, как эпизод, имеющий начало и конец, и, осмыслив свои переживания, войти в контакт со своими ценностями и принципами. Возможно, в результате этого человек выберет для себя социально-активную жизненную позицию, а может быть, решит по возможности самоустраниться от соприкосновения с властью имущими. Задача-минимум при проведении психосоциальной реабилитации – уменьшить страдание, усилить осмысленность и укрепить разорванную ткань социальных отношений.

Мы надеемся, что в этой книге читатель нашел для себя нечто интересное и полезное как для работы, так и для того, чтобы самому развивать предпочитаемые направления собственной жизни.

Если у вас возникли вопросы, замечания и предложения, связанные с темами, затронутыми в этой книге, пожалуйста, обращайтесь в Фонд «Общественный вердикт» или непосредственно к Д.А.Кутузовой по адресу daria.kutuzova@gmail.com

© Фонд «Общественный вердикт», 2008

© Д.А.Кутузова, 2008

© В.А. Бугров, оформление

Если акцентировать только «реалистические» представления об утрате, зачастую оказывается проигнорированным то, что со смертью не исчезает. Нас приглашают занять позицию, где мы отрезаны от воспоминаний о любимом человеке. Люди спрашивают, была ли у нас возможность «проститься», «завершить незавершенные дела». Нам говорят, что сейчас нормально грустить, печалиться и скорбеть, но со временем это пройдет. Одновременно с этим нас могут побуждать переживать утрату как можно более интенсивно, чтобы дойти до какого-то предела, после которого станет легче. Если нам не повезло, и мы получаем такую психотерапевтическую «помощь», где нас постоянно заставляют сосредотачиваться на болезненных аспектах смерти, уровень страдания может повыситься. Л. Хедтке и Дж. Уинслэйд не считают это правильным. Сосредоточение на утрате дает в результате одностороннее, «однобокое описание». Страдание, конечно, имеет место, но лучше постараться хотя бы уравновесить его обсуждением того, каким образом отношения продолжаются. Разговоры об этом дают больше утешения, нежели разговоры об утрате. Мы хотим подчеркнуть те аспекты происшедшего, которые связаны с переживаниями гордости, любви, мужества и силы в сложных обстоятельствах.

Смерть близкого человека, когда она переживается определенным образом, может приводить к позитивным исходам, к развитию тех, кто остается жить (к посттравматическому росту). Люди начинают больше ценить жизнь, у них становятся теплее и ближе взаимоотношения, развивается терпение и сила личности. Они испытывают облегчение от того, что любимый человек больше не мучается, и сами меньше боятся смерти.

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 4 |
| Психическая травма | 5 |
| Последствия травмы для развития личности: посттравматический рост | 10 |
| Обыденный шок и варианты свидетельствования насилию | 15 |
| Эмпатические стрессовые расстройства: вторичная травматизация и выгорание. | 19 |
| Нарративный подход к работе с травмой | 25 |
| Сбор свидетельств пострадавших | 31 |
| Работа с группами внешних свидетелей: укрепление предпочитаемой истории. | 36 |
| Терапия письменным словом: задания и упражнения | 43 |
| Ведение структурированного дневника как средство психологической самопомощи | 50 |
| Конструктивные публикации и способы обсуждения сложных ситуаций в обществе | 57 |
| Посвящение: как сделать более осмысленными длительные болезненные процедуры | 59 |
| Помощь тем, кто потерял близкого | 69 |
| Заключение | 79 |

Введение

Жестокое, унижающее обращение и пытки наносят людям, помимо физических страданий, психическую травму, с последствиями которой приходится справляться в течение длительного времени. Восстановление прав пострадавшего, восстановление справедливости и компенсация причиненного вреда в рамках реабилитационных программ, проводимых за рубежом, включают, кроме собственно юридического, также медицинский и психосоциальный аспекты. Психосоциальная реабилитация, помимо своего прямого назначения – восстановления психоэмоционального благополучия человека и укрепления сети его социальной поддержки, – полезна для процесса взаимодействия всех сотрудников правозащитной организации с пострадавшим.

Опыт реализации проектов психосоциальной реабилитации пострадавших от пыток за рубежом (например, в Палестине, Уганде, Анголе и других странах) показывает, что люди, получившие возможность воспользоваться услугами программ психосоциальной реабилитации, больше настроены на сотрудничество с юристами правозащитных организаций. Психосоциальная реабилитация позволяет пострадавшим избежать повторной травматизации, когда они в целях сбора свидетельств рассказывают о пережитом.

Подобным же образом сами сотрудники правозащитной организации получают средства профилактики возникновения вторичной травматизации и профессионального выгорания – эмпатических стрессовых реакций, развивающихся при свидетельствовании чужому страданию, что, в свою очередь, способствует сохранению их психического и соматического здоровья и уменьшению «текучки кадров». Социальный аспект психосоциальной реабилитации связан с особыми формами привлечения внимания общественности к проблеме пыток и жестокого, унижающего обращения, и с организацией различных форм социальной поддержки пострадавших.

Фонд «Общественный вердикт», признавая актуальность проблемы психической травматизации пострадавших от пыток и вторичной травматизации сотрудников правозащитных организаций, с мая 2007 года проводит экспериментальный проект по разработке и внедрению моделей службы психосоциальной реабилитации в правозащитных организациях. Сложившийся порядок деятельности российских правозащитных организаций, в том числе их работы с жертвами пыток, существенно отличается от деятельности аналогичных организаций в других странах. Поэтому основной задачей проекта стала разработка методик организации реабилитационной работы, учитывающих специфику российской правозащитной деятельности, ресурсы российских правозащитных организаций и потребности их клиентов.

Цель данной брошюры – познакомить читателей с современными представлениями о психической травме и ее последствиях, о способах взаимодействия с пострадавшими и о направлениях психосоциальной реабилитационной работы.

бы конструировать истину как существующую отдельно от религиозных или духовных верований.

Столкновение со смертью – собственной или близкого человека – часто создает переживания трансценденции, выхода за пределы реального и наблюдаемого. Люди начинают воспринимать себя как часть чего-то большего, чем они сами.

Духовные верования и практики не всегда лежат в пределах организованной религии. Принадлежность человека, например, к христианству или иудаизму, не препятствует тому, чтобы в глубине души верить, скажем, в реинкарнацию. С конструкционистской точки зрения нас больше интересуют уникальные процессы смыслопорождения, нежели соответствие догме. Духовность реализуется в самых различных формах. Гибкость и текучесть нарратива как формы осмысления позволяют признать и включить в жизнь разные аспекты духовного измерения.

Разговоры с умирающими должны включать в себя те метафоры и истории, которые люди используют для конструирования предельных смыслов. В разговоры, направленные на re-memering, должно быть включено обсуждение того, что, по мнению людей, происходит после жизни. Это может прояснить для тех, кто остается жить, где им искать ушедшего – на небесах, в окружающем мире и пр.

Нет необходимости доказывать существование загробной жизни для того, чтобы признать, что люди продолжают присутствовать и влиять на нашу жизнь через истории даже после смерти. Чтобы создать поддерживающую, утешительную историю о смерти, вовсе не обязательно верить в загробную жизнь. Чтобы помочь человеку создать такую историю, вовсе не обязательно разделять его верования. Верования служат для нас указателем того, в каком направлении может развиваться процедура/ритуал восстановления участия, они в равной степени полезны для создания историй.

Если у членов семьи разные верования, может оказаться так, что в повседневной жизни им удавалось избежать обсуждения разногласий. Но когда приближается смерть, различие религиозных убеждений может стать источником непонимания. Здесь может быть очень важна помощь психолога или социального работника – чтобы навести мосты и сохранить членство умирающего в жизненных клубах его близких.

Общепринятые подходы к гореванию побуждают людей сосредотачиваться на том, что утрачено, а не на том, что сохраняется. Эти подходы основываются на «реалистическом» представлении о том, что в конце концов мы утрачиваем все отношения, привязанности и вообще все, что является нашей собственностью. Однако это представление тоже можно оспорить. В нем основная метафора взаимоотношений с миром – обладание. Мы можем занять точку зрения, с которой отдельный индивид не будет располагаться «в центре». Тогда сообщества, к которым мы принадлежим, дорогие нашему сердцу проекты, сеть взаимоотношений, в которых мы участвуем, с нашей смертью не исчезнут, а будут продолжаться. Другие подхватят наш вклад и передадут его дальше. Смерть, таким образом, не является финалом; она – переходный момент, трансформация. С этой точки зрения, мы не обладаем взаимоотношениями, ролями, проектами и вещами. Они посещают нашу жизнь (или мы посещаем их жизнь), как гости – в какой-то момент приходят, а потом в какой-то момент уходят. И расставание тогда обретает иной смысл.

в сообществе не прекращается. Членство может быть присвоено ребенку еще до зачатия – когда возможность его существования признается и обсуждается.

Достаточно часто, когда человек умирает, его близкие испытывают облегчение – особенно если смерть наступила после долгой болезни и/или была мучительной. Облегчение наступает оттого, что любимый человек больше не мучается; оттого, что больше не надо ухаживать за тяжелобольным; оттого, что затянутая история умирания, наконец, завершилась, и пр. Люди, однако, часто считают, что облегчение – неправильное, неприемлемое чувство в такой ситуации, и начинают себя обвинять.

С точки зрения конструкционизма, мы не считаем такие чувства, как облегчение, выражением «истины» о человеке или взаимоотношениях с ним. Эти чувства – компоненты одной из возможных историй. Одновременно с историей об облегчении могут сосуществовать истории о других чувствах, и достигать их «интеграции» вовсе не обязательно.

Практики восстановления участия могут быть очень политически осознанными, когда человек умирает от болезни, связанной с социальной маргинализацией. Людей, умерших от СПИДа, часто осуждают и после смерти – якобы «и поделом, не надо было... (заниматься сексом с кем попало, употреблять инъекционные наркотики и т.п.)». Родственники часто лишают больных СПИДом членства в своих жизненных клубах. Те же, кто хочет и помнить, и чтить близких, погибших от СПИДа, часто не могут найти для этого социально санкционированные места. Люди изобретают разные способы, начиная, опять же, с лоскутных одеял, заканчивая работой с группами внешних свидетелей (Уайт, 2006-2007).

Когда человек совершает самоубийство, часто есть искушение сказать про него, что он «не справился», «потерпел поражение» и пр. Трагический нарратив может подчинить себе память людей настолько, что другие события в жизни умершего начинают интерпретироваться как нечто, что привело к самоубийству. Многие другие сюжеты в жизни человека тем самым обесцениваются. Но это не обязательно должно происходить именно так. Тем не менее, осмыслить самоубийство близкого человека всегда непросто. Необходимо делать это таким образом, чтобы сохранить понимающее, уважительное отношение к умершему. В этом может очень помочь психолог или психотерапевт. Причина смерти не должна становиться важнее того, за что мы ценим любимого человека.

Нарративы и духовность

Многие люди, осмысляя смерть, прибегают к тем или иным духовным учениям о трансценденции – о том, что есть загробная жизнь, реинкарнация, контакт с духами предков и пр. Бог для многих является весьма влиятельным членом жизненного клуба. Некоторые люди считают, что со смертью все заканчивается. Люди придерживаются тех или иных убеждений как в силу личных предпочтений, так и в силу принадлежности к определенной культуре. При рассмотрении переживания горя и утраты важно не упускать эти убеждения из вида. Модернистская психология, как правило, игнорирует духовное измерение человеческой жизни, обозначая его, в лучшем случае, как «особую форму когниций». Постмодернистская точка зрения предлагает нам рассматривать саму науку как нечто ценностно-нагруженное, имеющее духовные следствия, вместо того, что-

Психическая травма¹

Когда угрозе подвергается жизнь и благополучие самого человека и/или его близких, когда под угрозой в силу поступков других людей или самого человека оказывается его система ценностей, можно говорить о психической травме. Психическая травма в чем-то сродни землетрясению – она сотрясает основы жизни человека, и возникает ощущение, что жить так, как раньше, больше невозможно, а как жить дальше – непонятно.

Травмирующие события можно достаточно просто классифицировать: они либо происходят однократно и относительно недолго, либо повторяются (или продолжают) при этом они могут быть «несчастливыми случаями» или «стихийными бедствиями», с одной стороны, или «умышленной человеческой жестокостью» – с другой. Длительное и интенсивное травмирующее событие пережить зачастую сложнее, чем кратковременное. Возникает страх его повторения и ощущение беспомощности от невозможности его предотвратить. Осмыслить событие, связанное с человеческой жестокостью, – такое, как изнасилование, убийство, террористический акт, войну или пытки, – гораздо сложнее, чем попадание молнии, упавшее в лесу дерево, наводнение или землетрясение.

Всемирная Организация Здравоохранения определяет насилие как преднамеренное применение физической силы или власти, действительной или в виде угрозы, направленного против себя, против иного лица, группы лиц или общины, сообщества, результатом которого является (или имеется высокая степень вероятности этого), телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб.

Виды насилия подразделяются на три широкие категории. Это покушение на собственную жизнь и здоровье, межличностное насилие в семье и сообществе и структурное насилие – социальное, политическое, государственное, экономическое.

Наибольшее распространение получила классификация насилия, основанная на различии природы насильственных актов. Выделяются четыре вида насилия: пренебрежение интересами и нуждами человека (ребенка); психологическое и эмоциональное насилие; физическое насилие; сексуальное насилие.

Если человек пережил угрозу существованию, страх, ужас и ощущение беспомощности, у него может развиваться посттравматическое стрессовое расстройство. Это набор симптомов, поведенческих и эмоциональных проявлений, которые представляют собой нормальную реакцию организма в ситуации угрозы и опасности. Проблема в том, что у некоторых людей эти чувства и формы поведения продолжают возникать и тогда, когда реальная опасность существенно уменьшилась или исчезла вовсе. Человек находится в состоянии повышенной бдительности, вздрагивает и дергается, услышав резкие громкие звуки, не может расслабиться. Это напряжение мешает критически оценить вероятность реальной угрозы, человек теряет возможность доверять сигналам своего организма и испытывает замешательство, смятение.

¹ При подготовке данного раздела использовались материалы «Практического руководства по психологии посттравматического стресса» Тарабриной Н.В. (Москва, Когито-Центр, 2007), а также материалы учебных курсов по нарративному подходу.

Память о травматическом событии

Травматическое событие вторгается в жизнь человека, раскалывая ее на «до» и «после». Оно настолько не вписывается в привычный жизненный мир личности, что это событие трудно понять, оно словно распадается на отдельные аспекты восприятия – звуки, запахи, тактильные ощущения и пр. – и не складывается в согласованную историю, у которой есть начало, середина и конец. Оно как бы существует вне времени, и поэтому не остается в прошлом, при этом о нем невероятно сложно, а поначалу просто невозможно вспомнить и рассказать, как об обычном событии. Обрывочные воспоминания, не ослабевающие, а резкие, как если бы это происходило прямо сейчас, врываются в жизнь человека – когда он спит и когда бодрствует. При этом возникает ощущение, что он не хозяин своему разуму, и это пугает. Хочется держаться как можно дальше от всего, что может, так или иначе, напомнить о травмирующем событии, от связанных с ним сильных чувств. Если поддаваться этому желанию, то все большая часть жизни становится «закрытой» для человека, жизнь становится беднее, а отношения с людьми – напряженнее. Иногда люди, стараясь избежать кошмарных снов, перестают спать вовсе.

Утрата жизненной перспективы

В острой травматической ситуации человек начинает «жить сегодняшним днем», он видит только ближайший шаг, сосредотачивается на следующем действии и не заглядывает далеко в будущее. Неспособность представить себе собственное возможное будущее объясняется тем, что жизненная история была разорвана травмой и утратила согласованность и преемственность. Особенно часто подобная утрата жизненной перспективы встречается у людей, которые в результате пережитого потеряли здоровье, стали инвалидами. Опасение за жизнь и здоровье, возникающее у подвергшихся пыткам, имеет отношение не только к прошлому, но и к будущему (особенно в ситуациях, когда людям, обратившимся с жалобой на пытки, угрожают расправой).

Если неспособность представить себе предпочитаемое возможное будущее сохраняется надолго, то это сильно мешает человеку выжить впоследствии, и ведет к возрастанию вероятности самоубийства.

То, что помогало выжить в тот момент, когда происходило травмирующее событие, и сразу после этого, становится с течением времени помехой для душевного комфорта и такой жизни, какую человек для себя предпочитает. У каждого человека своя скорость осмысления и встраивания травмирующего опыта в жизненную историю. Однако в рамках психиатрии и клинической психологии считается, что человеку западной культуры в среднем для этого достаточно шести месяцев. Поэтому этот набор поведенческих проявлений и чувств, если все еще явно присутствует в жизни человека и через полгода после трагедии, классифицируется как «расстройство». Однако возникает оно не во всех случаях и не у всех людей, поэтому невозможно говорить о прямой зависимости: «если человек пережил некоторое травмирующее событие, то у него обязательно разовьется посттравматическое стрессовое расстройство».

Сложные аспекты горя и утраты

В любых значимых отношениях есть и хорошее, и плохое. Практически не бывает значимых отношений, плохих на сто процентов. Л. Хедтке и Дж. Уинслэйд предлагают два пути переоценки статуса членства человека, с которым связано много негативных чувств.

- 1) Исследовать многомерность этих отношений, вспомнить о том, что жизнь полиисторична и всегда есть опыт, не включенный в историю. Если его не высветить специально, не встроить в разговор, они будут забыты. У разных историй – разные последствия. Интересно бывает отметить, что происходит с проблемной историей, когда мы обращаем внимание на другие. Мы не стремимся аннулировать, вычеркнуть историю о том, что в отношениях было плохого, мы хотим посмотреть, какие еще измерения могут открыться. Человек может выбрать, каким историям присвоить привилегированное положение. Ни одна из них не более истинна, чем другая. Разные истории могут сосуществовать – постмодернистская позиция дает гораздо более высокую толерантность к противоречиям.
- 2) Иногда поддерживать привилегированный статус ушедшего – значит, причинять реальный вред живым. Например, если этот человек совершал насилие над близкими. Тогда re-membering может быть направлен на снижение статуса человека в жизненном клубе. В таком случае акцент в разговоре ставится на то, каким образом тот, кто остается жить, справлялся и выживал в таких сложных отношениях, чему он при этом научился, что стал ценить в жизни? Следует также задавать вопросы о том, кто помогал человеку и поддерживал его на этом пути выживания. Членство в жизненном клубе, обусловленное кровным родством, не означает привилегированную позицию «на веки вечные». В некоторых психотерапевтических подходах считается, что это так, однако люди, работающие в нарративном подходе, полагают, что членство является результатом социального конструирования. Если некто нарушает устав клуба, он вполне может быть изгнан или, по крайней мере, перемещен на периферию и лишен полномочий. Смерть помогает пересмотреть статус человека, в частности, если именно она прекращает насилие.

Если у человека дегенеративное заболевание, такое, как болезнь Альцгеймера, его «смерть» зачастую наступает раньше кончины его тела. Человеку, постепенно теряющему память, бывает очень полезно участвовать в процедуре/ритуале восстановления участия вместе с близкими людьми. То же самое верно и для тех, кто потерял способность двигаться и говорить.

С точки зрения реализма, невозможно провести практику восстановления участия с тем, кто умер, еще не научившись говорить. С точки зрения конструкционизма, такая ситуация усложняет задачу, но не делает ее совершенно невозможной. Re-membering, восстановление участия – это вдохновение жизни в смысл бытия человека. Смысл бытия умершего ребенка – в мечтах его родителей, в сообществе, частью которого он мог бы стать. Еще до рождения ребенка о нем много говорят. Даже если ребенок, так или иначе, погибает еще до рождения или во время родов, его членство

Когда человек умирает, тем, кто остается жить, приходится пересмотреть свои взаимоотношения с ним. Когда любимый человек на работе или пошел в магазин, мы не перестаем любить его оттого, что не видим его рядом. Его участие в нашем «жизненном клубе» не подвергается при этом сомнению. Если нужно, мы можем легко представить себе любимого человека и вообразить, что бы он мог сказать по тому или иному поводу. Смерть никак не может повлиять на это. Люди, которых мы знаем и любим, всегда с нами, неважно, живы они или уже нет. Мы не обязаны верить, что если мы не видим человека рядом, то отношения с ним заканчиваются. С глаз долой – вовсе не обязательно значит «из сердца вон». Смерть не обрывает привязанность. Она требует, чтобы мы пересмотрели форму взаимоотношений с ушедшим.

Майкл Уайт ввел метафору «снова сказать «здравствуй» (saying hullo again) – вместо необходимости сказать «прощай», – чтобы вновь включить человека в жизнь, чтобы взаимоотношения продолжались. И это в чем-то более естественно, нежели «вычеркнуть» человека из жизни. Людям снятся умершие, люди продолжают с ними разговаривать, пишут им письма, чувствуют их присутствие рядом. Это укрепляет связь между живыми и придает им сил. Сильверман и Никман (Silverman & Nickman, 1996) опросили 125 детей в возрасте от 6 до 17 лет, у которых умер один из родителей, о том, как они продолжают поддерживать связь с умершим. Были выявлены следующие способы: 1) найти место (где мама или папа находятся сейчас – часто «на небесах»); 2) чувствовать присутствие рядом; 3) обращаться к ним (говорить с ними и/или ходить на кладбище); 4) вспоминать; 5) хранить какую-либо принадлежащую умершему вещь.

На самом деле, чувствовать присутствие умершего рядом – статистически нормальное явление; просто в нашей культуре об этом не принято говорить, потому что есть риск показаться сумасшедшим. В других культурах это не так. Мертвые всегда присутствуют среди живых в сообществе маори, и, здороваясь, приветствовать нужно не только живых, но и мертвых.

Пока мы взаимодействуем с человеком, мы интериоризируем его голос и продолжаем беседовать с ним даже тогда, когда его нет рядом. Эти диалоги направляют нашу жизнь и решения, которые мы принимаем. Мы как бы носим с собой всех значимых для нас людей. Нарративный подход позволяет нам обретать доступ к дарам внутренних диалогов – особенно тогда, когда смерть (и предписания доминирующей культуры) угрожают превратить нашу беседу в монолог.

Мы продолжаем ощущать присутствие умерших в повседневных мелочах. Истории о том, каким образом мы остаемся в контакте с умершими, приносят нам утешение и чувство осмысленности жизни. Другие люди могут помочь нам в этом. Если нам везет, у нас есть возможность обсудить с умирающим человеком, как он хотел бы, чтобы его помнили. Но часто бывает так, что люди умирают внезапно, или находятся перед смертью не в том состоянии, чтобы обсуждать что бы то ни было. Но, как правило, близкие хорошо помнят, что для умершего было важно и ценно. Поддержать присутствие умершего в нашей жизни можно сразу, не дожидаясь окончания того или иного срока траура.

Факторы, влияющие на тяжесть последствий травмы

Степень тяжести психологических последствий травмирующего события и их продолжительность зависят как минимум от трех факторов. Первый фактор – объективная интенсивность травмирующей ситуации, которая определяется следующими параметрами:

1. Враждебность ситуации.
2. Тяжесть воздействия стрессора.
3. Продолжительность воздействия стрессора.
4. Неопределенность, непредсказуемость ситуации.
5. Неподконтрольность ситуации.
6. Недостаток социальной поддержки.
7. Несовместимость травматического опыта с привычной реальностью.
8. Невозможность рационального объяснения происходящего.

Если травма была относительно легкой, то повышенная тревожность и другие симптомы стресса могут постепенно исчезнуть после непродолжительного времени. Если же травма была сильной или травмирующие события повторялись многократно, болезненная реакция может сохраниться на многие годы. Второй фактор, определяющий степень травмирующего влияния ситуации, – это субъективная оценка человеком ее тяжести. Третий фактор – индивидуальная предрасположенность человека к развитию посттравматического стресса и других негативных психологических последствий.

Травма и фундаментальные убеждения

Во многих распространенных психологических моделях ПТСР между стрессовым событием и реакцией человека лежит такой параметр, как осмысление. Травмирующее событие подрывает базовые фундаментальные представления человека о мире, позволяющие ему активно действовать. Согласно Р. Янофф-Бульман, эти представления о том, что мир доброжелателен по отношению к человеку, что последствия действий человека в мире можно предсказать (то есть, мир поддается управлению), а сам человек обладает самооценностью и достоинством. Во время (и часто после) травмирующего события человек чувствует, что мир опасен, враждебен, хаотичен, не поддается управлению, а сам он беспомощен, незащищен, бесправен и в целом миру не интересен. Из такого мира хочется убежать, и люди часто так и поступают – некоторые совершают самоубийство, некоторые находят иные средства забыться, «выключить» для себя внешний мир и даже внутренний, например, начинают употреблять алкоголь и наркотики. Травматическое событие может поколебать веру в Бога, если человек верующий: «как Бог может быть добрым, как я могу верить, что Он заботится обо мне, если Он допустил такое?..» Духовное смятение дополнительно осложняет процесс исцеления и восстановления после травмы.

Вторичная травматизация

Психическая травматизация может возникнуть не только у тех, кто непосредственно оказался в зоне стихийного бедствия или так или иначе подвергся насилию и унижению, но и у тех, кто знает об этом (у свидетелей). В подобном случае

травму называют «вторичной». Ее проявления по интенсивности могут отличаться от переживаний тех, кто пострадал непосредственно, но, по сути, являются очень сходными. Для исцеления вторичной травмы применяются те же методы, что и для работы с непосредственной, «первичной» психической травмой.

Осмысление травмы и безопасный контекст

Вскоре после острого травматического события человек зачастую вообще не хочет думать и говорить о нем, что на самом деле помогает ему выжить, сосредоточиться на тех действиях, которые необходимо для этого совершить. Однако в целом важно, чтобы человек осмыслил происшедшее и включил этот опыт в свою жизненную историю, пусть и не сразу. Необходимо найти или создать безопасный контекст для рассказывания истории о травмирующем событии – контекст, в котором человек осознает, что для него важно в жизни, какими особыми умениями выживания он обладает, и будет принят слушателями во всей своей полноте: не только как «пострадавший», но и как выживший.

Необходимость осмыслить событие проявляется поначалу в том, что у человека возникают навязчивые мысли о событии, на определенном этапе ему может хотеться всем рассказывать о том, что он пережил. Если люди будут готовы выслушать его внимательно и с сочувствием, смогут задать правильные вопросы, то это будет способствовать исцелению. Но когда люди не хотят слушать «про страшное», отворачиваются, говорят человеку «да что ты все об одном и том же, пора бы уже забыть об этом и двигаться дальше», происходит повторная травматизация, и «на длинной дистанции» состояние человека ухудшается.

Последствия психической травмы в жизни и отношениях людей

У людей, перенесших травматическую ситуацию, особенно если это ситуация намеренной жестокости, нарушается способность доверять людям в целом, государству и представителям власти в частности (что неудивительно, особенно если они и подвергали человека пыткам). В результате у человека осложняются как личные, так и профессиональные отношения. В частности, этим людям становится трудно удержаться на одном рабочем месте, у них менее стабильный трудовой стаж, более частые смены работы, места жительства и рода занятий. Эти люди могут переходить в менее оплачиваемые, менее квалифицированные и более социально-незащищенные слои общества. В результате они теряют источники дохода, и качество жизни ухудшается.

Одним из эффектов пережитого насилия или травмы могут стать различные формы саморазрушающего поведения. В частности, если жизнь человека и страдания, которые он пережил, были полностью в руках других людей, и человек сам не мог прекратить это страдание, довольно распространенной формой саморазрушающего поведения является нанесение порезов бритвой или другим острым предметом. Иногда это бывает связано с чувствами стыда и вины за то, что человеку пришлось делать, чтобы выжить. Нанося себе порезы, видя, как течет кровь, человек чувствует, что он контролирует ситуацию, что он может сам начать и сам прекратить это страдание, чувствует, что он способен хоть как-то повлиять на ситуацию, даже если форма этого влияния не относится к разряду «нормальных», то есть в целом характерных для людей, не страдающих психическими заболеваниями.

У. Уорден обозначает основные задачи скорби, которые необходимо решить тому, кто потерял близкого человека:

- 1) Принять реальность утраты – принять, что человека больше нет с нами, что он больше не вернется, что воссоединение с ним невозможно, по крайней мере, в этой жизни.
- 2) Проработать страдание и горе, которое, по мнению У. Уордена, будет «проявляться в различных симптомах и других формах отклоняющегося поведения».
- 3) Приспособиться к обстановке, в которой умерший отсутствует.
- 4) Осуществить «перемещение эмоций» с умершего на живых и двигаться дальше.

Задача консультанта при этом – не помочь человеку, потерявшему близкого, отказаться от того, что связывает его с умершим, но помочь найти подобающее место для умершего в эмоциональной жизни живых – такое место, которое придает людям сил для эффективной жизни в мире. По мнению Уордена, общей целью психотерапевтического вмешательства при утрате является помощь оставшемуся в живых в том, чтобы завершить все «неоконченные дела», которые связывают его с умершим, и сказать последнее «прости». Конкретные процедуры, соответствующие четырем задачам горевания, представляют собой:

1. Усиление переживания реальности утраты.
2. Проработка явных и скрытых аффективных реакций.
3. Преодоление препятствий адаптации к жизни после утраты.
4. Обеспечение условий для подобающего прощания с умершим и комфортного вложения сил в жизнь.

«Неоконченные дела» (*unfinished business*) и «вложение в жизнь» (*re-investment into life*) – метафоры, открыто отсылающие нас к экономической модели отношений: отношения – это сделка, и когда они перестают приносить нам выгоду, мы прекращаем вкладывать в них средства. Если же наша цель – восстанавливать и поддерживать членство человека в нашем жизненном клубе, то мы можем не торопиться завершать «неоконченные дела», а заниматься делящимися совместными делами в контексте делящихся отношений.

Мы не прощаемся, а вновь приветствуем

Когда мы любим кого-то, нам тяжело находиться в разлуке с этим человеком. Мы тоскуем и «соскучиваемся». Тоска и томление приносят утомление. Культура не предлагает нам вдохновляющих руководств по тому, как жить в разлуке. Культура не предлагает вариантов, как можно укреплять отношения, будучи в разлуке. Разлука воспринимается как лишение, а не как новый контекст для развития отношений. Требование «проститься» с умирающим только усугубляет описанную ситуацию. А от умирающего ожидают, что он «простится» со всем привычным ему миром. Это может приводить к лишнему, ненужному страданию. Наша жизнь в течение десятилетий была переплетена с жизнью любимого человека – друга, супруга, ребенка, родителя. «Проститься» с ними – значит признать, что их вклад в нашу жизнь больше не имеет значения. Это может быть разрушительно для того, кто остается в живых, а укрепление присутствия умершего может, напротив, оказаться спасительным.

рождение, была частью обыденной жизни. С тех пор ситуация изменилась, болезнь стала врагом, а смерть – окончательным поражением. Военная метафора здесь весьма уместна, потому что место и роль больниц в обществе неразрывно связаны с ведением войн. Сейчас длительность жизни часто выбирается в ущерб ее качеству, особенно если измерять качество жизни по параметрам отношений в семье.

Традиционная психотерапия горя

Задачей психотерапии людей, переживающих горе, считается помощь в достижении «нормального» уровня отстраненности (автономии, самодостаточности). В оказавшей огромное влияние на умы теории З. Фрейда горе представляется как временное отклонение от нормы, подобное болезни. Исцеление от горя происходит через «высвобождение эмоций» и отстраненность от «утраченного объекта». Успешность процесса горя измеряется в том, насколько человек возвращается к привычному образу жизни после смерти близкого. Воспоминания о любимом не поощряются, и на них вешается патологизирующий ярлык «фиксации, подобной неврозу».

Такой подход к горю характерен не только для психоанализа, но даже в какой-то степени и для гуманистической психологии: переживание горя считается одинаковым во всех культурах. Длительная эмоциональная привязанность к умершему, разговоры с ним – отклонение от предписываемых в западной культуре рациональных способов совладания.

Э. Кюблер-Росс считает, что в переживании горя есть определенные стадии, которые необходимо пройти (шок, отрицание, гнев, попытки «стороваться» с жизнью, смертью и Богом, и принятие). Идея о стадиях горя стала настолько популярной, что многие «миряне», не имеющие отношения ни к медицине, ни к психологии, оценивают успешность горевания (своего собственного и близких) в соответствии с ними. Э. Кюблер-Росс считала, что культурные различия составляют периферию «я» и, так или иначе, взаимодействуют с потребностями, заложенными в «человеческой природе». Иными словами, потребность говорить о смерти и горе – естественная, и если создать для этого подходящие условия, человек найдет оптимальный, здоровый путь развития. В целом Э. Кюблер-Росс против «озабоченности воспоминаниями об умершем»: она считает, что тем самым человек, потерявший близкого, не только отгораживается от живых, но и усложняет себе принятие реальности смерти. Иначе говоря, практику «восстановления участия» умерших в жизни живых, с точки зрения Э. Кюблер-Росс, можно «понять» и «перетерпеть», но одобрять и поддерживать их не стоит. Похоже, что с ее точки зрения человек, потерявший близкого, стоит перед выбором: изолироваться от умершего (подвергнуть отношения с ним расчленению) или изолироваться от живых. По мнению людей, работающих в нарративном подходе, такой насильственный выбор вовсе не обязателен.

Идея У. Уордена состоит в том, что горевание – не пассивный, а активный процесс, не «время лечит», а люди на протяжении определенного времени что-то делают с переживанием утраты, как-то перерабатывают его. В этом смысле горевание в его концепции становится менее «биологически естественным» и более «социально осмысленным».

Социальная поддержка

Пожалуй, самый важный фактор для выживания и исцеления после психической травмы – поддержка семьи и друзей. Очень важна и поддержка более широкого социального окружения. Однако здесь люди часто сталкиваются с тем, что в обществе бытуют разные стереотипы; например, что те, кто оказался в местах лишения свободы – преступники, в каком-то смысле не совсем люди, а потому заслуживают того обращения, которому подвергаются. Подобное «обвинение пострадавшего», его «обесчеловечивание», к сожалению, достаточно распространено, и для полноценного исцеления от последствий травмы необходимы не только действия на уровне поддержки и помощи отдельному человеку. Нужны также действия на уровне более широкого сообщества, направленные на противодействие довлеющим упрощенческим описаниям того, почему некоторые люди подвергаются насилию, – описаниям, снимающим ответственность с тех, кто это насилие осуществляет. Подобные действия являются существенным элементом программ психосоциальной реабилитации пострадавших.

Иногда люди, подвергшиеся пытке, вынуждены под давлением со стороны палачей совершать насилие над другими. Это оказывает очень мощное травматическое воздействие на людей. Очень многие из них впоследствии не находят возможности жить дальше, потому что совершили фундаментальное предательство собственных жизненных ценностей, и совершают самоубийство.

Нередко пережившие травму, предъявляют к себе завышенные требования, касающиеся процесса восстановления. На стремление справиться с последствиями травмы самостоятельно и как можно быстрее влияют также ожидания окружающих. В результате люди полагают, что должны своими силами «выкинуть пережитое из головы», считая неприемлемым или постыдным обращаться за профессиональной помощью к психологу. В некоторых случаях люди просто не знают, что у них есть возможность обратиться за психологической помощью, и не имеют представления о том, чем именно психолог может помочь им в их ситуации. Завышенные требования к себе вызывают у людей ощущения слабости и некомпетентности, которые не способствуют исцелению.

Направления психологической помощи пострадавшим

Психологическая и психотерапевтическая помощь людям, пережившим травму, во многом направлена на восстановление и/или выстраивание заново согласованной жизненной истории. Травматический опыт, будучи осмысленным, включается в нее как один из элементов прошлого. Восстанавливается контакт человека с тем, что для него важно в жизни, и на основе этого формируется предпочитаемая история дальнейшего развития его жизни. Для того чтобы человек смог освободиться от навязчивых негативных воспоминаний, а также активно и ответственно включиться в настоящее, ему необходимо вновь обрести контроль над эмоциональными реакциями и найти для случившегося травматического события надлежащее место в общей временной перспективе своей жизни и личной истории.

Важным шагом на пути преодоления пагубных психологических последствий травмирующего события являются действия человека, направленные на восстановление собственных прав и справедливости, получение компенсации причиненного вреда. В этих действиях проявляется намерение снова управлять собственной жизнью. Очень полезным оказывается объединение с другими людьми, пережившими травматический опыт – как в сходных, так и в иных обстоятельствах.

Последствия травмы для развития личности: посттравматический рост²

Травматические события приносят человеку много страданий и боли. Однако не следует забывать и о том, что вследствие преодоления травмирующих обстоятельств жизнь человека может меняться к лучшему. Подобные изменения в психологии принято называть «посттравматическим ростом». Посттравматический рост описывает переживания и опыт людей, чье развитие, по крайней мере, в некоторых областях, после травмы превзошло то, что было до нее. Человек не просто выжил, в его жизни возникли значимые с его точки зрения позитивные изменения, вышедшие за пределы имевшегося положения вещей. Это не возвращение к прежней жизни, к тому, как все было до травмы, это глубоко значимое преобразование жизни.

Пересмотр мировоззрения и дистресс

Чаще всего посттравматический рост возникает тогда, когда травмирующее событие заставляет человека существенно пересмотреть свое мировоззрение. Чем сильнее событие угрожает мировоззрению человека, тем больше вероятность посттравматического роста. Каждая из сфер посттравматического роста включает в себя парадоксальный элемент: «теряя что-то, что-то обретаешь». Посттравматический рост не возникает без переживания потрясения, распада устоев мира, но крайне высокая интенсивность травмирующих переживаний может оказаться больше, чем человек в состоянии вынести, и результатом становится не развитие, а сумасшествие или самоубийство. Для того чтобы возник посттравматический рост, человек изначально должен обладать определенными навыками успешного совладания с негативными эмоциями и с психической напряженностью, иначе он оказывается сломен событиями.

Посттравматический рост происходит параллельно попыткам приспособиться к тяжелым жизненным обстоятельствам и высокому уровню психологического дистресса. Ранее считалось, что основными и практически неизбежными реакциями на тяжелые жизненные обстоятельства являются нарушения психического здоровья, но позже выяснилось, что подобные выводы делались на основе исследований, проведенных на выборках людей, которые обращались за помощью в психиатрическую клинику. Те, кто пережил травму, но к психиатру не обращался, обследованы не были. Количество людей, переживших травму и испытавших посттравматический рост, существенно больше, чем страдающих от психиатрических расстройств, возникшими вследствие травмы.

Травма как психическое «землетрясение»

«Сейсмические» психологические обстоятельства – потрясения – бросают серьезный вызов, противоречат или даже обнуляют то, каким образом человек понимал то или иное, каковы причины и следствия событий, общий смысл и предназначение существования человека. Метафора землетрясения позволяет представить последствия травмирующего события как: разбор завалов после обрушения зданий;

² При подготовке данного раздела использовались материалы Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice, edited by L.G. Calhoun and R.G. Tedeschi, 2006)

его уже нет в живых. И напротив, тот, с кем хотелось, но не совсем удалось выстроить хорошие отношения при жизни, после смерти может стать очень значимой для человека фигурой.

Противоположность «восстановлению участия» создает разрыв в социальной ткани, она отделяет людей от значимых для них отношений, в каком-то смысле – вырывает любимых из наших объятий. «Вырывание» умершего из семьи, из круга значимых для него отношений – не менее насильственный и шокирующий акт, чем расчленение человеческого тела. Когда человеку предлагают «отпустить» покойного и «двигаться дальше», это в какой-то степени является поруганием существовавших отношений. Иногда по ощущениям это все равно, что отрезать самому себе руку или ногу.

Многие распространенные практики в рамках медицины и психологии делают смерть и горе более болезненными, чем те могли бы быть. «Расчленение отношений» поддерживается социальными нормами, налагаемыми на переживание горя – иногда мы не можем открыто принять утрату, оплакать ее, потому что «так не принято». В результате близость и значимость для нас того, что было утрачено, замалчивается, и тем самым существование его отрицается.

Смерть и горе в современном мире

Люди не всегда понимали смерть и горе таким образом, как сейчас, в начале двадцать первого века. В мышлении современного человека доминируют идеи модернизма: существует объективная единая для всех людей «человеческая природа», отдельный человек является движущей силой социальных явлений, общество развивается прогрессивно, наука дает нам доступ к Истинному Знанию, западная цивилизация превосходит все остальные. Можно подвергнуть сомнению, в частности, следующие распространенные предположения:

1. В разных культурах смерть и горе переживаются одинаково.
2. В центре психологии горя – отдельный индивид.
3. Смерть представляет собой прекращение существования личности, потому что она есть прекращение существования тела.
4. Горе – это тяжелое переживание, близкое к печали и отчаянию; процесс успешного горевания завершается формированием отстраненности, замещающей близость отношений с покойным.
5. Подавляющее большинство психологических и психотерапевтических теорий горя предъявляет к человеку требование «вписаться» в модернистский мир, снова стать «полноценным членом общества» – именно это считается критерием «исцеления» (а само горе позиционируется как своего рода болезнь).

Современная медицина будет до последнего «бороться со смертью», часто опираясь при этом на то, что предписывает закон, а не на предпочтения самого человека. Одновременно с этим неизбежность смерти признается, и поведение человека оценивается по тому, насколько он «осознал» и «смирился». В современном мире смерть преимущественно классифицируется как явление, относящееся к сфере медицины и происходящее в больнице. Смерть человека часто рассматривается как свидетельство бессилия медицины.

Однако стоит помнить, что подобное восприятие смерти возникло недавно. До середины двадцатого века люди чаще всего умирали у себя дома. Смерть, как и

тельность и необратимость смерти». Людям внушают, что они должны извлечь ресурсы, которые они вкладывали в отношения с покойным, из этих «окончившихся» отношений, и вложить эти ресурсы в другие отношения. Подобная метафора подразумевает своего рода экономику отношений (и экономию на отношениях), а также восприятие людей как своего рода акционерных компаний, в которые мы вкладываем свои богатства (предположительно – ради нашей собственной выгоды). Когда отношения перестают приносить нам большие дивиденды, нам говорят, что хорошо бы эти отношения оборвать и двигаться дальше.

С точки зрения нарративного подхода, идея о том, что со смертью любимого человека отношения с ним прекращаются, и его надо лишить членства в жизненном клубе, ошибочна. Она основывается на предположении о том, что человек есть в первую очередь и по преимуществу тело, и что «быть в отношениях» равнозначно тому, чтобы телесно «быть рядом». Но если хотя бы на миг задуматься об этом, становится очевидно, что даже после своей смерти любимые люди продолжают присутствовать в нашем сознании. Мы слышим отголоски их слов, рассказываем их истории, припоминаем, как они на нас повлияли. Каждый раз, когда мы говорим о них, мы переосмысливаем их жизнь, мы воплощаем своей жизнью их ценности и замыслы. Иногда мы обращаемся к ним, задаем вопросы, делимся впечатлениями и воображаем, что они могли бы нам ответить. Мы можем легко представить себе, как они радуются, узнав о том хорошем, что мы совершили, или о том хорошем, что случилось с нами. Человек после смерти не исчезает, он переходит из биологической формы существования в нарративную, и его способность оказывать влияние на нашу жизнь от этого практически не ослабевает. Можно сказать, что в этой форме существования люди живы до тех пор, пока о них кто-нибудь помнит.

«Восстановление участия»

Возможно намеренное восстановление членства, восстановление участия в жизни человека тех фигур, которые имеют к ней отношение – других людей, воображаемых персонажей, воспоминаний о себе-прежнем на разных этапах жизни. То, что при этом происходит – не бледное отражение яркого прошлого, это созидание настоящего, больше в каком-то смысле похожее на «вызывание духа». Восстанавливать участие человека в нашей жизни – значит, не позволять памяти о нем проходить мимо, не затрагивая нас. Мы можем обращаться к нашим воспоминаниям о человеке, чтобы получить его совет при принятии важных решений. Мы можем оставлять для него место на семейных собраниях и/или посвящать свою жизнь реализации тех ценностей и идеалов, которые были важны для покойного.

Акт изменения статуса человека в нашем жизненном клубе имеет не только личное, но также социальное и политическое значение, он помогает нам – отдельным людям и сообществам – противостоять доминирующим дискурсам, которые навязывают нам «нормы жизни». Очень важно, что сам человек имеет право и возможность в любой момент пересмотреть списки членов своего жизненного клуба – это особенно касается тех случаев, когда кто-то, так или иначе, убедил нас дать ему привилегированный статус, а потом злоупотребил своим положением и возможностью оказывать влияние на нашу жизнь (например, вошел в доверие и предал, убеждал, что любит, но подвергал насилию). Такого человека можно изгнать из клуба, лишить привилегий, отправить «на периферию», и сделать это можно и тогда, когда

спасение выживших; похороны погибших; оценку того, что выстояло в результате землетрясения, а что – нет; что осталось сохранным; что нуждается в ремонте; что необходимо снести вовсе, а грунт специально укрепить, чтобы на этом месте вообще можно было бы что-то строить, а в каких местах лучше вообще не строить ничего, потому что там точно тряхнет еще раз.

Задача совладания, с которой сталкивается человек, переживший травму, просто огромна. Требуется не только продолжать совершать повседневные действия в мире, который теперь кажется чуждым и угрожающим, но и перестроить, создать новый, жизнеспособный и удобный внутренний мир. Новые убеждения должны признавать реальность опыта пострадавшего, но при этом давать ему основу для того, чтобы жить, не будучи полностью захваченным чувствами тревоги и уязвимости. Некоторые люди с этим не справляются. Но для большинства непосредственное переживание ужаса, случайности, неподконтрольности, бессмысленности, злобности и угрозы со стороны мира со временем уступают место менее абсолютистским, более сложным системам представлений.

В процессе создания нового внутреннего мира человек движется между Сциллой и Харибдой. Сцилла – это искушение попробовать воссоздать то мировоззрение, то мироощущение, которое было до травматического опыта. Харибда – это искушение поверить, что мир полностью злобен, недружелюбен и неподконтролен. И задача выжившего – создать такой внутренний мир, который правдоподобен и в котором уютно.

Вскоре после травмы доминирующей историей жизни человека становится история о враждебности и неподконтрольности мира. И успешность совладания, перестройки и выживания зависит от того, насколько человек способен осознавать тот опыт, который не включен в данную доминирующую историю, и выстраивать альтернативные истории, более широкие по сравнению с историей травмы.

Проявления посттравматического роста

Посттравматический рост проявляется в изменении отношения человека к себе, другим людям, меняется общая жизненная философия. В результате преодоления травмирующей ситуации и ее последствий человек начинает чувствовать себя одновременно более уязвимым и более сильным, чем раньше. Иногда ему открываются новые возможности, о которых он не подозревал раньше. Меняется отношение к жизни – она воспринимается не как данность, нечто само собой разумеющееся, а как дар, нечто, чем следует воспользоваться с толком. Столкновение с серьезным жизненным кризисом может переживаться также как испытание, «проверка на прочность». «Худшее, что я мог вообразить, – то, чего я больше всего боялся, – уже случилось со мной; что бы ни уготовила мне судьба дальше, я знаю, что справлюсь». Люди, пережившие экстремальные, чрезвычайные ситуации часто сравнивают с ними последующие жизненные трудности. «Ха! Видала я такие проблемы, по сравнению с которыми эти – сущие пустяки!»

Очевидно, что во время серьезных жизненных испытаний отношения между людьми могут пострадать или даже вовсе разрушиться. Однако иногда бывают и позитивные изменения. Пережив трагедию или утрату и получив поддержку и помощь близких, а иногда даже и незнакомых людей, человек может почувствовать большую связь с другими, доверие, близость, сопричастность, свободу быть собой и сострадание. Сострадание ведет к актам помощи и альтруистическим поступкам.

В результате серьезных жизненных испытаний у людей часто меняются ценности и приоритеты, при этом более привилегированное положение начинают занимать так называемые «простые вещи» – то, что не модно, не стоит больших денег, не престижно, но доставляет человеку истинное удовольствие и ощущение осмысленности жизни: краски заката или улыбка ребенка. Одним из изменений в рамках посттравматического роста является изменение переживания повседневной жизни. Выжившие чувствуют себя очень «везучими». Обычно мы ценим не обыденное, а чрезвычайное. Чтобы что-то ценить, мы должны сконструировать это как нечто особенное, выдающееся. Но для человека, который больше не воспринимает жизнь как нечто само собой разумеющееся, жизнь становится особой, не обыденной, просто во многом потому, что она может оказаться больше недоступной. Мы ценим то, что боимся потерять.

Травматическое событие встряхивает людей, выбивает их из сытой созерцательности повседневной жизни, и в результате они становятся чрезвычайно чувствительными к самому жизненному процессу. Они начинают осознавать, что для них важно, иначе расставлять приоритеты, делать сознательный выбор о том, как им прожить свою жизнь, которую они так недавно начали ценить. Люди знают, что им неподконтрольны какие-то серьезные повороты судьбы, например, травматические жизненные события, но при этом им действительно подконтролен тот выбор, который они делают ежедневно, повседневные решения, которые во многом и определяют направление и качество жизни. Люди становятся привержены жизни, берут на себя добровольные обязательства и ответственность за свою жизнь. Хрупкость и мимолетность жизни придает ей большую ценность. В результате человек начинает более творчески и ответственно относиться к постановке целей и совершению выбора. Люди, пережившие травму, выбирают для себя такие занятия, которые они действительно ценят и считают достойными вложения сил и времени. Исследования личных проектов показали, что те роды занятий, которые люди в популяции в целом считают наиболее осмысленными – это какие-либо межличностные и духовные проекты, подразумевающие достижение цели близости или общности, альтруистические занятия, например, работа на благо сообщества и так далее. После травматических жизненных событий, когда выжившие тщательно выбирают, чему они готовы посвятить свою свободную жизнь, не удивительно, что они тоже отдадут приоритет этим важным жизненным сферам – общению с друзьями, семьей, сообществу и духовной практике. Эти занятия не только обеспечивают структуру и источники идентичности, но также дают ощущение направления и смысла жизни. Таким образом, выжившие после травмы создают свои собственные ценности.

Переоценка ценностей приводит людей к переживанию смысла и цели жизни, им становится ясно, что они действительно любят, а что пытается им навязать реклама и культура потребления в целом, с кем они хотели бы общаться, а на кого не стоит тратить время. В результате люди становятся в целом счастливее, проживают жизнь во всей полноте, несмотря на то, что страдание, причиненное травмирующим событием и его последствиями, не исчезает полностью и тоже присутствует в их жизни.

Готовность встретить грядущие трудности

Р. Янофф-Булман утверждает, что посттравматический рост может создать специфическую «готовность к действиям» («подготовленность»), позволяющую пережившим травму преодолевать последующие тяжелые события более спокойно и уверенно.

Помощь тем, кто потерял близкого¹²

Как помочь тем, кто потерял близкого, в их горе? Смерть вовсе не обязательно должна разрывать и сводить на нет существующие между людьми отношения любви. Придерживаясь нарративной метафоры, мы можем рассказать историю о смерти очень по-разному, продуцируя отличающиеся смыслы. Помогая людям, которые умирают, или тем, у кого умер близкий человек, мы ставим себе задачу обеспечить людям контакт с нарративами, дающими максимум смысла и утешения, задающими основу для предпочитаемого переживания.

Смыслы, которые слова вносят в наше мышление и переживание, влияют на то, что считается ценным в семьях и взаимоотношениях; соответственно, они определяют, о чем следует скорбеть, и как эта скорбь должна выражаться. С этой точки зрения, смерть не есть явление чисто биологическое, а горе – не просто «естественная реакция». Тем более их понимание не является ни универсальным, ни сугубо индивидуальным. Смыслы существующих в обществе слов, которые мы используем для описания явлений, задают специфику переживаний. Осмысление явления есть политический акт – борьба различных социальных групп за продвижение собственных интересов.

То, каким образом мы конструируем и описываем для себя смерть и горе, сильно влияет на то, как мы их переживаем. Мучительным может быть не факт смерти как таковой, но те смыслы, которые для нас с нею связаны. В таком случае, привлечение свежих способов описания, альтернативных смысловых систем и новых нарративов может привести к трансформации и обогащению опыта. Целью помогающих специалистов, работающих в этой сфере, должно быть содействие людям в том, чтобы конструировать наиболее полезные и удовлетворяющие смыслы в связи с теми личностными и социальными преобразованиями, которых требует смерть.

Метафора «жизненного клуба»

Можно сказать, что у каждого человека есть «жизненный клуб» – объединение значимых людей, персонажей, оказывающих влияние на развитие человека, на решения, которые он принимает. Мы все рождаемся в такой клуб, и на протяжении жизни кого-то в него добавляем, а кого-то, бывает, и вычеркиваем. Смысл жизни человека создается и располагается в этом жизненном клубе. Разные члены клуба обладают различным статусом, кто-то занимает более привилегированное положение, кто-то – менее. Некоторые люди настолько важны для нас, что мы присваиваем им пожизненный статус почетных членов нашего клуба. Однако присвоение высокого статуса человеку не означает, что он, при определенных обстоятельствах, не будет этого статуса лишен. Люди могут поссориться, развестись, человек может предать или жестоко обойтись с нами, и тогда его статус в жизненном клубе может быть пересмотрен.

В рамках традиционных психологических подходов считается, что смерть сама по себе сводит на нет членство человека в чем-то жизненном клубе. Именно это обычно подразумевается, когда людям говорят, что они должны «признать оконча-

¹² При подготовке данного раздела использовались материалы книги Lorraine Hedtke & John Winlade «Re-Membering Lives. Conversations with the Dying and the Bereaved», Baywood Publication Company, 2004.

Ключевые моменты этого проекта состоят в том, чтобы:

- Помочь человеку осознать, что для него в действительности важно и дорого
- Определить, кто или что для него будет воплощать реализацию этой благо-родной идеи
- Помочь написать письмо, которое объясняет адресату, что важно для автора письма, и выражает признательность за вклад человека или организации-адресата в жизнь автора письма
- Воплощать дух посвящения в жизнь на протяжении процесса лечения

Пострадавший может проработать это руководство за одну встречу или за несколько недель. Не надо ставить в этом процессе точку.

Вайнгартен пишет: «Так как не существует единственно правильных ответов, а также потому, что людям, страдающим от боли и утомления, трудно проявлять творческий подход, человек, которому вы помогаете, может начать во многом полагаться на вас. Ваша помощь заключается еще и в том, чтобы не навязывать больному ваше мнение и ваши ценности. Чтобы избежать этого, полезно бывает думать о себе как о тренере, который готовит спортсмена к выступлению, но сам вместо него не выступает. Тем не менее, совместная с больным работа над этим проектом может оказать серьезное влияние и на вашу собственную жизнь.

Несмотря на то, что подобный опыт свидетельствования может быть болезненным для участвующего свидетеля, он содержит в себе потенциал исцеления, если мы свидетельствуем с сочувствием и уверены в том, что способны компетентно оказать ту помощь, которую предлагаем. Я надеюсь, что этот проект станет осмысленной деятельностью, которая принесет ценный результат и вам. Возможно, когда вы будете обдумывать все эти вопросы, вы соприкоснетесь с тем, что дорого и важно для вас. Я верю, что вы встретите это новое понимание с радостью».

Если человек пережил серьезную травмирующую ситуацию и перестроил свой жизненный мир так, чтобы включить в него этот опыт и потенциальную возможность горя, утраты, трагедии и т.д., то трудности, с которыми он сталкивается в дальнейшем, уже не выступают как существенный разрыв жизненной истории и не требуют всей той работы по осмыслению, которая была необходима в первом случае. У последующих горестей и невзгод будут негативные последствия, но человек уже умеет с ними справляться и не будет воспринимать эти обстоятельства как «травму». Они не приведут к трансформации восприятия себя, отношений с другими людьми и жизненной философии. Подобная «готовность» в чем-то сходна с «жизнестойкостью» (resilience) – психологическим понятием, которое описывает способность возвращаться к прежней форме после травмирующих обстоятельств или сопротивляться их влиянию. Чтобы достичь посттравматического роста, люди должны отказаться от определенных целей и базовых жизненных убеждений, и в то же самое время – намеренно и настойчиво выстраивать другие жизненные схемы, цели и смыслы. Изменение представлений о жизни создают такое сочетание, которое дает человеку возможность чувствовать, что он движется, насколько это возможно, по направлению к собственным, новым целям. Это ощущение становится ключевым для удовлетворенности.

Важно отметить: несмотря на то, что многие люди позитивно оценивают достижения, связанные с посттравматическим ростом, они заявляют также о том, что если бы могли, то, ни секунды не сомневаясь, променяли бы все эти достижения на восстановление жизни в том виде, в каком она была до трагедии.

Негативные навязчивые мысли и рефлексивное размышление

Посттравматический рост возникает в результате произвольного рефлексивного размышления о происшедшем. Подобные размышления сильно отличаются от негативных навязчивых мыслей о событии, которые имеют место вскоре после самой трагедии. Типы размышлений, ведущих к худшим исходам – это сосредоточение на прошлом, сожаление о целях, которые не были, а теперь и не могут быть достигнуты, а также мысли о том, что надо было бы сделать, но не получилось, чтобы избежать травмы. Негативных навязчивых мыслей человек пытается избежать; он переходит к произвольному рефлексивному размышлению, когда у него появляется безопасный контекст, нечто вроде защищенной территории, находясь на которой, человек может рассматривать то, что он испытал. Очень важным фактором для посттравматического роста является самораскрытие, возможность рассказать – устно или письменно – о пережитом, поделиться этим с благожелательно настроенными слушателями или читателями. Люди, пережившие травму, скорее раскрываются и рассказывают о том, что с ними произошло, тем, кто «тоже там побывал», потому что испытывают к таким собеседникам больше доверия.

Отклик слушателей на рассказ пострадавшего

Очень важен отклик так называемой «первичной референтной группы» на рассказ человека. Под первичной референтной группой понимается круг тех, кто оказывает непосредственное влияние на пережившего травму. В состав этой группы может входить семья, друзья, религиозная конгрегация, спортивная команда, соседи, преступная банда, коллеги по работе. С ними человек постоянно взаимо-

действует, разделяет определенные мировоззренческие позиции, предположения и убеждения. В литературе часто встречается выражение, что человек с этой группой «идентифицируется» или «отождествляется». Отклик членов первичной референтной группы с высокой вероятностью повлияет на поведение человека и на него самого. Важно, что эти близкие люди думают о том, может ли травматический опыт приводить к развитию, и если да, то при каких условиях, а если нет, то почему, а также, соотносятся ли их представления с представлениями пережившего травму. Следует отметить, что если человек в результате травмы не переживает рост, а в его ближайшем окружении есть ожидания, что он должен «расти», человек может испытывать более высокую степень дистресса.

Принадлежность к той или иной более широкой культуре также оказывает влияние на то, будет ли у человека посттравматический рост и в какой форме. В культуре имеются истории, притчи, пословицы, поговорки, традиции и пр., которые могут задавать возможные траектории посттравматического роста. Например, изменения приоритетов, нахождение новых путей в жизни может подразумевать уровень гибкости и независимости, специфический для современного западного общества, которое подчеркивает приоритет индивидуализма над коллективизмом.

Когда люди рассказывают другим подобные истории, раскрываются эмоциональные аспекты переживания событий человеком, в результате чего иногда возникает поразительное чувство близости со слушателями. В группах поддержки для переживших травму ее члены часто отмечают, что группа – это их семья, потому что там они могут больше рассказать о себе и встречают больше понимания, чем в других межличностных отношениях. Рассказы о травме и росте могут иметь эффект распространения так называемого «вторичного посттравматического роста», когда люди меняются не оттого, что они сами пережили травму, а оттого, что они доверительно пообщались с кем-то, кто ее пережил. Истории о травме и росте могут выйти за пределы жизни отдельных людей и изменить общество в целом, запустив положительные изменения.

Умения и навыки, способствующие посттравматическому росту

Больше вероятность преодоления травмирующей ситуации по типу посттравматического роста, а не посттравматического стресса, у тех, кто способен произвольно концентрировать внимание, и даже в самой катастрофической ситуации отмечать моменты, которым можно порадоваться, какие-то сферы и области жизни, не затронутые проблемой. «У меня может болеть тело, не быть денег, я могу потерять близких и т.п., но при этом я могу не потерять умение наслаждаться прекрасным закатом». Когда таких исключений достаточно много, это дает возможность укрепить позиции для осмысления травматического опыта. Важно также умение выделять существенное в ситуации и оценивать, что на данный момент поддается контролю человека, а что – нет, на что ему стоит направлять свои силы, а что следует пока перетерпеть. Чем лучше человек справляется сразу после травмы, чем более активным и компетентным он себя чувствует, тем больше вероятность, что в дальнейшем у него произойдет посттравматический рост. Готовность воспринимать травмирующую ситуацию как в определенном смысле «учебную», из которой можно извлечь урок, и напоминание себе о том, чему в ситуации удалось научиться, – важный фактор посттравматического роста.

- Хотите ли вы сделать что-то во время, четко отличное от процедур как таковых, например, в выходные между процедурами?
- Хотите ли вы сделать что-то, что признает заслуги того, кому вы посвящаете лечение, однократно или во время каждой процедуры?

Если вы делаете несколько посвящений, а не одно, хотите ли вы делать одно и то же для каждого человека, кому вы посвящаете лечение, или вы хотите придумать нечто уникальное для каждого из них?

Каким образом:

«Каким образом» – это, по сути, творческое собрание всего, что вы осознали, отвечая на предыдущие вопросы. Возможностям нет предела. Вот еще несколько примеров.

- Перед тем, как поехать в больницу, вы можете предложить своему лучшему другу или подруге зажечь свечку в честь того, кому вы посвящаете лечение, в больнице вы можете подарить медсестре открытку, на которой написано, что вы посвящаете лечение, и также обозначены имя и адрес человека, которому вы его посвящаете.
- Вы можете взять с собой в больницу письмо, которое вы написали, и прочитать его про себя перед началом процедур, а в течение процедуры думать о том человеке, кому вы посвящаете лечение.
- В воскресенье вечером вы приглашаете в гости друзей, и они приносят с собой что-то вкусненькое. Вы все усаживаетесь вокруг кухонного стола и тогда вы читаете друзьям то письмо, которое вы написали. Каждый из присутствующих говорит несколько слов о том, какой отклик у него/нее вызвало ваше письмо и ваш выбор, кому посвятить лечение. Перед началом лечения или в течение самих процедур вы читаете вслух небольшое стихотворение, которое выражает то, что важно для вас.

VII. Ответит ли мне тот человек, которому я посвящаю лечение?

Невозможно предсказать, кто ответит, и кто не ответит на ваше посвящение. В моем случае ответила примерно половина из тех, кто получил мои письма. Те, кто ответил, написали, что для них было очень важно, что я выбрала именно их, чтобы посвятить им свое лечение. Некоторые люди и организации не ответили. Они могли просто не знать, как ответить на посвящение, или же им приходится столько писем, что они просто не в силах отвечать каждому лично. Когда вы решаете предпринять этот проект, посвящение, важно не ждать, что вас похвалят за это. Это возможность для вас – выразить свое уважение и признательность другим людям.

При проведении психосоциальной реабилитации пострадавших можно организовать содействие в проведении посвящения участия в судебных и медицинских процедурах. Для этого необходимо, чтобы кто-то – родственник, друг, социальный работник и пр. помог пострадавшему. Рекомендуются, чтобы они вместе прочитали инструкцию, предоставленную Кэйтэ Вайнгартен, и обсудили, что именно привлекает их в этом проекте. При этом важно использовать так называемые «открытые» вопросы – вопросы, ведущие к более расширенному, насыщенному описанию, а не вопросы-гипотезы и не вопросы, предлагающие несколько конкретных узких вариантов ответа.

VI. Что я могу делать во время лечения, чтобы воплотить в жизнь дух посвящения?

Здесь я поставлю несколько вопросов, которые помогут осознать, что именно подходит именно вам. Опять же, повторю, что не существует единственно правильного пути делать это. Некоторые люди могут отправить письма и на этом остановиться, им этого достаточно. Другие могут захотеть создать осмысленный ритуал и проводить его во время самого лечения. Для меня было очень полезно во время лечения как такового думать о тех, кому я его посвящаю. Однажды оборудование для облучения сломалось, и я не смогла поехать на облучение. Я несколько раз перезванивала в больницу, чтобы спросить, не починили ли его, потому что мне очень хотелось посвятить свое лечение в этот день тому человеку, которого я выбрала.

В этом разделе я хочу помочь вам понять, хотите ли вы сделать что-то еще, помимо отсылки письма, чтобы связать посвящение с самим опытом лечения. Если вы этого хотите, то вы можете сделать это как дома, так и в больнице, в тот день, когда состоится процедура лечения, или в какой-то другой день. Это будет зависеть от того, что вы решите делать.

Я предлагаю вам ответить на следующие вопросы: кто, что, где, когда и каким образом?

Кто:

- Хотите ли вы, чтобы другие люди знали о том, что вы посвящаете лечение, или вы хотите сделать это сами, достаточно уединенно?
- Хотите ли вы, чтобы ваш врач и/или персонал больницы знал о том, что вы посвящаете лечение?
- Если вы хотите, чтобы другие люди знали о посвящении, хотите ли вы, чтобы они каким-то образом участвовали в ритуале посвящения?

Например, вы можете подарить санитарам, которые проводят процедуры, открытку, на которой будет написано о том человеке, которому вы решили посвятить лечение. Вы можете рассказать им об этом человеке то, что сочтете нужным. Или вы можете попросить их присоединиться к вам во время минуты молчания, когда вы думаете о том человеке, кому вы посвящаете лечение.

Что:

- Хотите ли вы создать какой-то конкретный ритуал, который признает заслуги того, кому вы посвящаете лечение?
- Хотите ли вы сделать что-то, что может помочь другим узнать больше о том человеке, которому вы решили посвятить лечение?

Например, если вы ходите в церковь, в период лечения вы можете попросить церковный хор посвятить одну из композиций, которые они исполняют, человеку, которому вы посвящаете лечение.

Где:

- Хотите ли вы проводить свой ритуал дома или в больнице?

Например, в выходные перед тем, как лечь в больницу, вы можете собрать у себя дома своих друзей, и попросить тех, кто придет, предложить, что можно было бы сделать, и сделать вместе с собравшимися то, что почувствуется верным.

Когда:

- Хотите ли вы сделать что-то до, во время или сразу после процедур?

Обыденный шок и варианты свидетельствования насилию³

Когда мы наблюдаем ситуацию насилия, это является для нас обыденным шоком. Обыденным – потому, что это имеет место постоянно, везде, в любом сообществе. Шоком – потому, что, какой бы ни была наша реакция, эта ситуация потрясает нас, воздействует на разум, тело и дух. Эта реакция парадоксальна: чем больше насилия и поругания мы видим, тем меньше мы откликаемся на это. В дополнение к страданию, свидетелями которого профессионалы становятся в собственной повседневной жизни, им приходится также свидетельствовать страданию других людей в силу своих обязанностей.

Представители помогающих профессий могут быть также особенно чувствительны к нуждам и потребностям других людей. Часто они идут на эту работу, потому что чувствуют призвание помогать людям и заботиться о них. И эта же самая восприимчивость, которая, несомненно, является их сильной стороной, также является их уязвимостью для особого профессионального стресса, последствия которого накапливаются.

Профессионалы, страдающие от обыденного шока, создают ситуации, вызывающие обыденный шок у тех, с кем они работают (негативный эффект расходящихся кругов). А так как профессионалы занимают позицию авторитета, клиенты особенно подвержены их влиянию. Поэтому обучение профессионалов преодолению последствий обыденного шока, поддержка профессионалов имеет первостепенную важность.

Виды насилия и правомерность обыденного шока

Обыденный шок возникает при свидетельствовании насилию и поруганию. Проще всего нам опознать насилие над личностью – когда один человек или группа причиняют вред и боль другому. Последствия этого – физические, психологические, духовные или материальные – для нас очевидны. Другой вид насилия – так называемое «структурное насилие» – имеет место, когда сама социальная система эксплуатирует одних людей для выгоды других. Этот вид насилия причиняет те же виды вреда, но не отдельным индивидуумам, а целым группам. Структурное насилие создает социальную несправедливость.

Поругание, унижение (violation) может быть более «тонким» и менее заметным, чем насилие. Многие люди, испытавшие поругание, чувствуют себя в замешательстве, потому что не могут понять, что же такое произошло, отчего они чувствуют себя так ужасно. Мы все сталкивались с ситуацией, когда мы расстроены, не знаем, что делать, и обеспокоены произошедшим в течение долгого времени после него. Многим трудно признать оправданность и законность нашего страдания, когда мы свидетельствуем насилию: «Ты-то что расстраиваешься? Не тебя же бьют», – ведь мы понимаем, что жертвы страдают больше. Очень важно различать «масштаб страдания», но нельзя это использовать для того, чтобы утверждать, что страдание меньшего масштаба вообще ничего не значит. Критические суждения о том, что мы якобы «не вправе» чувствовать то, что мы чувствуем, когда видим насилие или слышим о нем, притупляют нашу восприимчивость к обыденному шоку.

³ При подготовке данного раздела использовались материалы из книги Kaethe Weingarten “The common shock. Witnessing violence every day: How we are harmed, how we can heal”, National American Library, 2006.

Непреднамеренное свидетельство насилия и поруганию приносит вред, но оно может быть преобразовано в намеренное, сочувствующее свидетельство, которое дает нам возможность откликнуться и облегчить свое и чужое страдание. Отгородиться полностью от насилия и поругания невозможно. Когда мы видим или слышим о насилии случайно, пассивно, мы осознаем, что произошло нечто, но мы не приписываем этому значимости. В целом, мы не отслеживаем, что в этой ситуации кто-то причинил кому-то боль. Подобное свидетельство, хотя может не иметь непосредственных негативных последствий для человека, оказывает серьезное негативное влияние на качество жизни в наших сообществах.

Многие из нас привыкают и перестают реагировать на стимулы, вызывающие обыденный шок. Причины тому: 1) вокруг слишком много историй о насилии, и мы защищаемся, не позволяя большинству из них проникать в наше сознание; 2) с годами у нас вырабатывается привычка «отгораживаться» от того, что не в фокусе внимания; 3) многие из нас с детства выучились подавлять эмоциональные и поведенческие проявления обыденного шока, потому что родители или сверстники высмеивали нас за них.

Проявления обыденного шока

Когда мы осознаем, что свидетельствуем насилию, но не знаем, что делать в такой ситуации, часть нашего внимания застревает в том моменте, когда это произошло, и мы не можем полностью присутствовать в настоящем. Эффект обыденного шока накапливается и оказывает неблагоприятное воздействие на нашу жизнь.

Наиболее распространенными психологическими реакциями на насилие, которое мы видим или о котором так или иначе узнаем, являются онемение и гнев. Другие распространенные психологические реакции обыденного шока включают печаль, чувство беспомощности и стыд. Справиться со стыдом труднее всего, отчасти потому, что не существует очевидных способов выразить это чувство. Когда нам грустно, мы можем заплакать, когда сердимся – закричать, и нам станет легче. Чтобы ослабить переживание стыда, таких способов нет. Мы можем только постараться сделать все возможное, чтобы исправить тот вред, который мы причинили, или простить себя.

Три стадии видоизменения чувств, возникающих при свидетельствовании ситуациям насилия:

- На первой стадии чудовищные ситуации вызывают у молодых специалистов ужас и отвращение, а также некое радостное возбуждение, смешанное с виной: они увидят что-то такое, чего другие не увидят никогда – кошмарные крайности жизни;
- На второй стадии возникает своего рода скука и онемение – все ситуации унижения достоинства, пыток, убийства одинаковы, видел одну – значит, видел все. Очень многие профессионалы застревают на этой стадии, их одолевает горечь и мизантропия, они, фактически, не могут адекватно выполнять свою работу, жалуются на начальство, которое не дает им достаточного признания, и цинично отзываются о людях, которым призваны помогать.
- На третьей стадии всё становится печальнее и мудрее, хуже и в каком-то странном смысле лучше. Эта третья стадия является, как это ни парадоксально, самой безопасной для душевного здоровья профессионала, его близких, людей, с которыми он взаимодействует по работе, и более широкого сообщества.

волнует жизненная ситуация больных СПИДом, а также их близких и тех, кто ухаживает за ними, свидетельствуя их страдания, очень важно, что Вы с такой страстной приверженностью поставили свою великую мудрость и статус на службу помощи тем, кто ежедневно сталкивается со СПИДом.

7. *Я решила воспринимать каждую сессию лечения как возможность делиться с людьми благословением возможности излечения. Двадцать первого декабря в семь часов утра я лягу под причиняющее боль, исцеляющее облучение во имя Вас и в Вашу честь.*
8. *Спасибо Вам за ту работу, которую Вы делаете в мире, за то, что Вы за человек, и за ту надежду, которую Вы приносите в жизнь многих людей.*
9. *Искренне Ваша,*
10. *Кэйтэ Вайнгартен.*

Что входит в состав письма

1. Адрес человека или организации
2. Дата написания письма
3. Приветствие/обращение
4. Кратко представьтесь

Я решила написать, что я правозащитница, но я могла выбрать и другие мои характеристики. Я могла написать, что я мать, или доктор наук, или американка. Потом я написала о том, что меня волнует и что для меня дорого. Я надеюсь, что вследствие этого мой адресат, только начав читать письмо, поймет, почему я обращаюсь именно к нему. Он знает, какую роль он сыграл в Южной Африке в том, что касается борьбы со СПИДом.

5. Что и когда

В этом абзаце я пишу ему, что и когда я собираюсь предпринять. Этот абзац дает ему понять, что я выбрала его, чтобы посвятить ему свое лечение в определенный день. Если бы я решила посвятить ему все сессии облучения, я бы написала: «Я хочу посвятить все мое лечение Вам».

6. Почему вы посвящаете ваше лечение этому человеку или этому делу

Важно быть максимально конкретными в том, как вы описываете, что вас привело к тому, чтобы посвятить лечение именно этому человеку или этому делу. Нет необходимости перечислять все возможные причины, но чем более конкретными вы будете, тем более убедительно прозвучит ваше восхищение.

7. Повторите ваше посвящение и обозначьте существо вопроса

В этом месте письма вы выражаете, чего вы пытаетесь достичь, когда посвящаете ваше лечение. Для меня это была возможность преобразовать болезненное переживание в нечто осмысленное, из чего может произойти что-то хорошее. Если бы я проходила химиотерапию и посвящала ее, я бы написала: «Двадцать первого декабря в семь часов утра я лягу под капельницу во имя Вас и в Вашу честь».

8. Выражение благодарности

И снова – будьте максимально конкретны

9. Завершение письма/прощание

10. Имя и любые другие чины и регалии, которые вы хотите представить

Вот еще одно письмо:

«Магазин «Детская книга»
 Проспект Мира, 28
 14 апреля 2004 года

Дорогие Добрые Люди:

Я пишу вам потому, что хочу дать знать, что я выбрал вашу организацию для того, чтобы почтить вашу работу – вы распространяете детские книги. В настоящее время я прохожу лечение от рака. Это дало мне возможность задуматься о том, что для меня в жизни действительно важно. Я осознал, что очень люблю книги и для меня очень важна грамотность. Я не знал о существовании вашей организации, пока не задумался о том, что для меня действительно важно. Тогда я нашел вашу организацию по Интернету и прочел о тех программах, которые вы проводите. Ваша работа просто замечательна, вы делаете как раз то, что мне кажется важным и необходимым: вы даете детям и их родителям доступ к книгам, и помогаете детям научиться читать.

Я буду проходить лечение в течение ближайших шести месяцев. В этот период, я буду приносить с собой на каждую сессию лечения детскую книгу, которая будет символизировать то дело, которое вы делаете. Во время химиотерапии, когда я буду лежать под капельницей, я буду думать обо всей хорошей работе, которую вы делаете, и посвящать свое лечение вам. Я посвящаю лечение вам, чтобы показать, как высоко я ценю ту работу, которую вы делаете.

Так держать!

Искренне ваш,

Сергей Владимирович Попов»

Далее я проанализирую состав письма, которое я написала, чтобы показать, какие элементы, как мне кажется, надо включать в состав письма-посвящения.

1. *Нельсону Манделе, Президенту, Фонд Нельсона Манделы, Южно-Африканская Республика*
2. *Число, месяц, год*
3. *Уважаемый Президент Нельсон Мандела!*
4. *Я – правозащитница и психолог, и меня очень волнуют последствия свидетельства политическому насилию и опыт свидетельства насилия тому страданию, которое испытывают люди, больные СПИДом.*
5. *В течение нескольких последних месяцев я прохожу лечение от рака. Я решила посвятить мое лечение человеку, чью работу и вклад в дело защиты прав человека я хочу почтить. В воскресенье, 21 декабря, я посвящаю свое лечение Вам.*
6. *В течение всей моей жизни Вы были для меня источником вдохновения. Ваше имя, сколько я себя помню, было для меня синонимом освобождения всех людей от любых форм угнетения. Сейчас люди во всем мире, а особенно в Южной Африке, угнетены распространением эпидемии СПИДа. Это беспокоит и меня, несмотря на огромное расстояние, отделяющее меня от Южной Африки. У меня в ЮАР есть близкие друзья и коллеги, которые день изо дня работают для того, чтобы облегчить страдания тех, кто болен СПИДом, а также их родственников и тех, кто ухаживает за ними. Мне как человеку, которого очень*

Многие способы совладания со стрессом, которые применяют профессионалы, не достигшие этой стадии, сами по себе являются разрушительными (злоупотребление психоактивными веществами, включая не только алкоголь, но и медицинские препараты). Многие из них не обращаются за помощью, когда испытывают депрессию, а это увеличивает риск самоубийства.

Травмирующие события могут попадать в память, не проходя через осознание, и в результате в дальнейшем какие-то события могут вызывать эти воспоминания к жизни – совершенно неожиданно для нас. Еще серьезнее последствия в случае, когда человеку было сказано или так или иначе дано понять, что о случившемся нельзя говорить. Все психологические последствия обыденного шока легче пережить, если есть с кем поговорить об этом. Те, кто это не делают, на длинной дистанции справляются хуже. Акцент западной культуры на самостоятельность и индивидуализм не помогает, а, скорее, мешает справиться с обыденным шоком. От обыденного шока люди замыкаются в себе и ждут, пока окружающие заметят, что с ними что-то не так, и поймут сами, как именно нужно помочь. Но этого не происходит, и в результате те, кто пострадал от обыденного шока, начинают вести себя так, что получение помощи от других людей становится еще менее вероятным.

Межличностные последствия обыденного шока

Можно выделить четыре основных типа межличностных последствий обыденного шока: замалчивание, крушение убеждений, замкнутость и несоответствие ожиданиям близких людей (взаимонепонимание). Насилие и замалчивание всегда идут рука об руку. Когда мы свидетельствуем насилию или поруганию, теряет опору наша вера в то, что мир благожелателен и осмыслен, а сам человек обладает ценностью.

Мы в очень большой степени доверяем представителям определенных профессий, которым вверено выполнение основных общественных функций. Мы вверяем учителям задачу воспитания подрастающего поколения, врачам – задачу диагностики и лечения болезней, священникам – заботу о нашей душе, милиции – обеспечение нашей безопасности, журналистам – информирование о происходящем в мире. Мы ожидаем, что эти задачи будут выполнены честно, достойно и компетентно. Когда мы считаем, что профессионал не справился со своей задачей, мы чувствуем, что нас предали. Мы не можем игнорировать то, каким образом представители этих профессий откликаются на насилие, которому они свидетельствуют, – из-за той ответственности, которую мы на них возложили. Их поведение влияет на сообщество, как круги, расходящиеся по воде.

Специфика определенных профессиональных отношений делает тех, кто в них включен, более подверженными обыденному шоку. Это связано с позицией авторитета и власти, которую занимает в этих отношениях профессионал. Мы верим в то, что профессионал любит свою работу и хорошо ее делает, поэтому нам имеет смысл его уважать, слушаться и сотрудничать с ним. Тем самым мы являемся потенциально уязвимыми для злоупотреблений властью со стороны профессионала. Когда мы оказываемся жертвами официальных лиц, которым мы доверяем, нам часто хочется услышать: «Нам так жаль, что это случилось с вами. Расскажите мне, каково это было для каждого из вас, чтобы я мог научиться на совершенных ошибках. Мы хотим быть уверенными, что такое не случится больше ни с кем».

Свидетельствование насилию: четыре основные позиции

Мы привыкли рассматривать насилие как драму с двумя ролями: обидчика и жертвы. На самом деле, в большинстве случаев есть еще и третья роль – роль наблюдателя, которого Кэйтэ Вайнгартен предпочитает называть свидетелем. Реакция свидетеля может помочь пострадавшему, вредить ему или быть «никакой».

- Именно свидетели обладают возможностью преобразовывать повседневное насилие.
- Свидетель может быть как отдельный человек, так и группа.
- Любое знание о происшедшем насилии автоматически делает нас свидетелями.
- Иногда мы свидетельствуем насилию в тот момент, когда оно происходит, иногда – значительно позже, когда мы слышим или читаем о случившемся.
- Свидетель, фактически, переживает то же, что и жертва.
- Свидетели часто не проявляют должной заботы о себе.
- Если человек является единственным свидетелем происходящего и ему не с кем поделиться своими переживаниями, это усугубляет дистресс.

СВИДЕТЕЛЬСКИЕ ПОЗИЦИИ

| | Осознает происходящее | Не осознает происходящее |
|-------------------|---|------------------------------|
| Может повлиять | Сострадательное свидетельствование | Возможно соучастие в насилии |
| Не может повлиять | Беспомощность Выгорание | Бесполезность |

Профессионал, осознающий, что происходит, и способный на это повлиять, скорее всего, будет работать компетентно и эффективно. По контрасту, профессионал, не понимающий, что происходит, но, тем не менее, действующий, как если бы ему было все понятно, часто заблуждается и в лучшем случае оказывается неэффективным, а в худшем – наносит вред тому, с кем работает. Профессионал, не понимающий, что происходит, и в силу этого не предпринимающий никаких действий, бросил своего клиента на произвол судьбы. Это также может являться формой причинения вреда. Хуже всего чувствует себя профессионал, который понимает, что происходит, но чувствует себя не в силах повлиять на ситуацию, – он испытывает сильный стресс и беспомощность и тем самым становится бесполезным для клиента.

У способности к состраданию есть как положительная, так и отрицательная сторона. Положительная состоит в том, что отзывчивость приводит к активным действиям, направленным на помощь людям, а отрицательная – в том, что отзывчивые люди подвержены так называемым «эмпатическим стрессовым реакциям», в рамках которых выделяются две основные формы – вторичная травматизация и выгорание. Иногда один и тот же человек может страдать одновременно и от выгорания и от вторичного травматического стресса. К сожалению, эти переживания – которые являются нормальной составляющей опыта представителей этих профессий – часто самими профессионалами считаются проявлением несостоятельности и провала.

- Каким образом тот человек, которого я рассматриваю в качестве кандидата, воплощает мои ценности, реализует и продвигает то, чему я страстно привержен, откликается на то, что меня заботит?
- Если я выберу этого человека или организацию для того, чтобы посвятить им свое лечение, буду ли я чувствовать, что моя жизненная миссия выполняется, а мое представление о желаемом будущем воплощается в жизнь?

Не останавливайтесь на какой-то кандидатуре, пока не сможете ответить на последний вопрос определенным и решительным «ДА». Будьте терпеливы. На то, чтобы выбрать, кому посвятить лечение, могут уйти дни или даже недели. Этот процесс задуман для того, чтобы вызывать у вас заинтересованность, а не досаду. В процессе выбора вы узнаете, что делается в той сфере, которая для вас очень важна, и заодно поймете нечто важное о себе.

V. Как я могу сообщить человеку или организации, которых я выбрал (а), что я решаю посвятить им свое лечение?

Пусть это и выглядит несколько старомодно, я считаю, что традиционное письмо на бумаге лучше способно донести ваше намерение, нежели письмо по электронной почте или телефонный звонок. Поэтому в этом разделе я приведу примеры писем-посвящений, вместе с предположениями о том, как можно составить подобное письмо. Первое письмо-образец адресовано человеку, проживающему поблизости. Второе – государственной организации. Третье – человеку, известному во всем мире своей работой в Африке, особенно в ЮАР.

*«Ивановой Е.Ю.
Детский сад «Лучик»
Ул.Ленина, д.7
Любой малый город России
14 апреля 2004 года*

Уважаемая Елена Юрьевна!

Я живу в нескольких кварталах от того детского садика, где Вы работаете, и часто вижу, как Вы гуляете и играете с детишками на площадке. Я очень люблю маленьких детей, и когда я вижу, как хорошо Вы о них заботитесь, мне становится очень радостно на душе.

Недавно мне поставили диагноз «рак», и сейчас я прохожу лечение. Я решила посвятить свое лечение Вам, чтобы выразить свое восхищение Вашей замечательной работой и тем, как Вы любите детей. Мое лечение начнется 3 июня и будет продолжаться 5 недель. Я хотела бы, чтобы Вы знали, что в это время я буду думать о том, как Вы улыбаетесь своим маленьким подопечным, и мне от этого будет радостно.

Пожалуйста, примите посвящение Вам моего лечения как мой способ выразить Вам благодарность за то, что своей работой Вы делаете жизнь детей лучше, а тем самым улучшаете жизнь в семьях и в нашем городе в целом. Я горжусь тем, что мы с Вами соседи.

*Спасибо Вам.
Искренне ваша,
Анна Ивановна Петрова»*

- Какие ситуации всегда привлекают мое внимание?
- Какие новостные сюжеты по телевизору я всегда досматриваю до конца?
- Какие истории в газетах я всегда читаю с большим интересом?
- Что всегда привлекает мое внимание в том, о чем разговаривают мои родные и близкие?
- Что было для меня важно и дорого, когда я был(а) моложе? Изменилось ли это с возрастом, или нет?
- Если бы из бутылки появился джинн и сказал мне, что готов выполнить три моих желания-для-меня, и три желания-для-мира, какие бы три мировые проблемы я решил с помощью этого джинна?
- А если бы я мог решить только одну мировую проблему, что бы это было? Если я не могу выбрать что-то одно, о чем мне это говорит?

Я представляю, что сейчас вы уже выделили одну или несколько важных проблем или дел, которые действительно для вас важны. Если вам было трудно выбирать, и вы делали это самостоятельно, может быть, стоит попросить кого-нибудь поработать над этим вместе с вами. Некоторым людям легче осознать свои мысли, когда они озвучивают их в разговоре с кем-то. Следующий шаг – найти человека или организацию, которые работают на решение той проблемы, которая для вас важнее всего.

Давайте предположим, что проблемы, которые вы выбрали, – это благополучие детей, или бедность, или музыка. Возможно, вы верите в то, что судьбы мира зависят от подрастающего поколения, или, что в мире достаточно ресурсов для того, чтобы никто не прозябал в нищете, или, что музыка приносит утешение душе. Теперь вам необходимо найти человека или организацию, чья миссия и видение будущего соответствуют вашим. Вы можете решить посвятить свое лечение ближайшему детскому садiku, ночлежке для бездомных или церковному хору. Или же вы можете захотеть выразить свою признательность достаточно известным в государственном или международном масштабе людям или организациям, которые работают на решение этих проблем. Решать вам. Далее я привожу несколько вопросов, которые помогут перейти от абстрактного к конкретному.

- Хочу ли я сосредоточиться на решении этой проблемы на местном, государственном или международном уровне?
- Что для меня предпочтительнее: посвятить лечение конкретному человеку или организации?
- Что для меня лучше: посвятить лечение разным людям или организациям, или кому-то (чему-то) одному?

Когда вы ответите на эти вопросы, диапазон возможных альтернатив для выбора сократится. Например, вы решите найти местную организацию, которая помогает бездомным, или человека, который работает для того, чтобы во всем мире больше не было войн. Теперь возникает задача найти тех, кто соответствует вашим критериям. Спросите себя:

- Есть ли среди моих знакомых кто-то, кто знает об организациях или людях, которые могут соответствовать моим критериям?
- Могу ли я, или мой добровольный помощник в этом проекте, поискать в Интернете тех, кто соответствует моим критериям?
- Как именно миссия и утверждения о желаемом будущем, заявленные организацией, которую я рассматриваю в качестве кандидата, соответствуют моим ценностям, тому, что меня заботит и чему я страстно привержен?

Эмпатические стрессовые расстройства: вторичная травматизация и выгорание⁴

Вторичная травматизация – понятие, описывающее то, как на профессионала влияет свидетельствование травме клиента. В то время как выгорание, как правило, развивается постепенно, вторичный травматический стресс может возникнуть внезапно, как реакция на информацию о первичной травме, которой подвергся значимый человек или человек, которому хочется помочь. Вторичный травматический стресс, как правило, сопровождается сильными чувствами ужаса и беспомощности.

Личное и профессиональное

Реакции вторичного стресса подрывают веру в себя у тех профессионалов, которые считают, что в силу своей подготовки они неуязвимы для дистресса. Стыд и неверие в то, что «такое может случиться со мной» иногда мешают профессионалам эффективно среагировать на свои собственные симптомы. Особенно это касается милиционеров, потому что они опасаются, что лишатся работы и потеряют статус, если позволят продемонстрировать слабость. Правила конфиденциальности в отношении сведений, предоставленных клиентом, часто не дают профессионалу возможности рассказать о том, что его беспокоит. Близкие ему люди могут в результате этого чувствовать, что он им как бы не доверяет, и одновременно с этим страдать от «выплесков» его эмоций.

В западной культуре принято отделять личное от профессионального, подобный раскол в человеке считается признаком профессиональной компетентности. В процессе подготовки профессионалов учат тому, что нейтральность необходима для того, чтобы эффективно выполнять свою работу. Поэтому когда во время работы специалист испытывает сильные чувства, они воспринимаются как угроза его рациональности и даже иногда как признак слабости и некомпетентности. Более того, выражение чувств может рассматриваться как путь к совершению профессиональных ошибок в суждении или действии. Общепринятым и признанным является только один способ выражения чувств: юмор, а точнее «черный юмор», особо циничный взгляд на серьезную и даже иногда трагическую ситуацию. Черный юмор позволяет профессионалам выразить сильные чувства по поводу ситуации, но при этом не показаться уязвимыми. Когда коллеги смеются над шуткой, это создает временное переживание общности, утешительное само по себе.

Забота о себе

Симптомы вторичного стресса могут быть как психологическими, так и соматическими, затрагивать поведение человека и его взаимоотношения с другими людьми. Тяжелее всего справиться с тем, что травма подрывает убежденность человека в том, что его работа действительно полезна и может что-то изменить. Знание, что такое психическая травма, посттравматическое стрессовое расстройство и посттравматический рост, и понимание, что эти психологические феномены могут возникнуть, когда человек свидетельствует чужому травматическому переживанию,

⁴ При подготовке данного раздела использовались материалы кандидатской диссертации Кутузовой Д.А. «Организация деятельности и стиль саморегуляции как факторы профессионального выгорания педагога-психолога».

способствует лучшей ориентировке в ситуации. Очень важно знать, что мы можем сделать, чтобы справиться с тяжелыми обстоятельствами и переживаниями. Необходимо знать, как оставаться внимательными таким образом, чтобы нас не парализовали сильные чувства, в том числе бессилие от того, что мы не можем исправить ситуацию, – оставаться внимательными, чтобы сделать все, от нас зависящее. Игнорирование собственных потребностей в конечном счете приводит к тому, что мы становимся менее способны помогать другому человеку.

Выгорание – это эмоциональная реакция на хронический стресс, впервые обнаруженная у специалистов, которые по роду деятельности постоянно соприкасаются с человеческим страданием. В самом феномене выгорания можно выделить три аспекта: истощение (физическое и эмоциональное), обесценивание собственного труда и людей, с которыми ведется работа (профессиональный цинизм) и переживание снижения эффективности собственной профессиональной деятельности («раньше у меня все как-то лучше получалось»). Эмоциональное истощение характеризуется чувством постоянного эмоционального напряжения и отсутствия необходимых внутренних ресурсов для осуществления своей работы. Обесценивание труда выражается в стремлении воспринимать клиентов и относиться к ним отстраненно, без сочувствия и заявлять, что все их проблемы им «поделом». Переживание снижения эффективности профессиональной деятельности проявляется в чувстве, что профессиональные действия не достигают того результата, которого должны.

Выгорание развивается постепенно, вначале возникает эмоциональное истощение, затем обесценивание труда. Для совладания со стрессовой ситуацией человек начинает постепенно применять все меньше конструктивных, преобразующих ситуацию стратегий, предпочитая разные способы ухода от проблемы и ее избегания. В наибольшей степени выгоранию подвержены те, кто в начале профессиональной деятельности проявил себя как высоко мотивированный, идеалистичный и заботливый человек.

Последствия выгорания могут быть различными. Выгорание связано с соматическими заболеваниями и психическими расстройствами. Люди, страдающие от выгорания, употребляют больше медикаментов, алкоголя и других психоактивных веществ. У них возникают трудности в общении с родственниками, коллегами, клиентами. Они более уязвимы по отношению к стрессовым ситуациям, особенно на работе, хуже с ними справляются. Многие люди, страдающие от выгорания, испытывают большое искушение уволиться, и для некоторых это – наилучший вариант. Те, кто остается на работе, зачастую теряют энтузиазм и работают менее эффективно. Однако если им удастся преодолеть сложности, связанные с высоким уровнем выгорания, они извлекают из этого полезные уроки на будущее и применяют их на пользу себе и делу.

Кто более подвержен выгоранию?

Традиционно среди факторов, влияющих на развитие выгорания, выделяются индивидуальные (социально-демографические и личностные) и организационные (включающие как содержание, так и условия и порядок осуществляемой деятельности). Выгоранию более подвержены менее опытные сотрудники (которые чаще всего и моложе других). Явных различий между мужчинами и женщинами по подверженности выгоранию не выявлено. Если работа для человека – единственный

о посвящении лечения лучше всего во время затишья, или тогда, когда лечебные процедуры уже вошли в колено, и вы к ним более-менее привыкли.

III. Могу ли я сделать это самостоятельно, или нужно, чтобы кто-то мне помогал?

Конечно, вы можете посвящать свое лечение самостоятельно. Но многие люди чувствуют, что им легче делать это вместе с другом, родственником или добровольным помощником из числа работников того медицинского учреждения, где вы лечитесь, или из организации, поддерживающей людей с вашим диагнозом. Часто бывает так, что из-за лечения мы не можем как следует сосредоточиться, и всякие новые дела и идеи кажутся «чересчур», даже если они для нас привлекательны и мы в них заинтересованы. Я написала руководство и для добровольных помощников, чтобы вам проще было попросить кого-нибудь помочь вам, если вы решите посвятить кому-то или чему-то ваше лечение.

Руководство для добровольных помощников ориентирует человека, который будет вам помогать, в том, что нужно делать. Добровольным помощникам очень нравится участвовать в этом проекте. Это придает осмысленность и их жизни тоже. Очень часто, когда кто-то болеет, его близкие люди хотят быть полезными – но не всегда знают, как. Возможно, участие в этом проекте и помощь вам – это как раз то, что может дать поддержку, надежду и утешение кому-то из тех, кто вам близок и дорог.

Если вы чувствуете, что вам проще будет посвящать лечение, если кто-то вам в этом поможет, думайте об этом как о возможности сделать что-то осмысленное и полезное, которую вы предоставляете другому человеку в этой тяжелой ситуации.

IV. Как выбрать, кому или чему посвящать лечение?

Возможно, вы решите посвятить лечение человеку (или нескольким людям), которые оказали и продолжают оказывать большое влияние на вашу жизнь, людям, которых вы любите и которыми вы восхищаетесь за те потрясающие качества, которые и позволили им внести такой вклад в вашу жизнь. Вы можете выбрать их, и тогда это будет для вас идеальным решением.

Или же вы можете выбрать человека или дело, которые служат тому, чтобы мир менялся к лучшему, и почтить их. Выбрать, кому посвящать лечение – одна из самых сложных, но и самых интересных, фаз этого проекта.

Насколько часто в жизни мы слегка отстраняемся от ее потока и задумываемся о том, что для нас действительно дорого и важно? Для некоторых из нас пожертвовать деньги на благотворительность – выражение уважения и приверженности ценностям тех организаций, кому мы жертвуем. Но это уважение и приверженность могут возникать в нас, подниматься не из того места нашего сердца, где пребывает нечто жизненно важное. Первый шаг – войти в контакт с тем, чему вы действительно страстно привержены. Будучи в контакте с этим, вы сможете сказать: «то, что делает этот человек или эта организация, действительно воплощает мои ценности и крайне важно для меня».

Ниже я приведу список вопросов, которыми можно руководствоваться при выборе того, кому (или чему) вы решите посвятить лечение:

Кэйтэ Вайнгартен

Как посвящать лечение

Если вы решили посвятить кому-то или чему-то свое лечение, будьте готовы к тому, что в этом процессе вы будете задавать себе вопросы и исследовать ответы на них. Некоторые люди находят, что сами поиски ответов приносят драгоценные плоды. А вот и сами вопросы:

I. Почему мне следует посвящать лечение?

Посвящать лечение – это способ делать что-то хорошее даже тогда, когда мы плохо себя чувствуем, физически и морально. Болезнь заставляет нас чувствовать себя беспомощными, ввергает в одиночество и отчаяние, лишает смысла жизни, заставляет сожалеть и грустить. Все это – разные аспекты состояния уязвимости. Нам больно и плохо, мы чувствуем себя слабыми и бесполезными. Когда мы посвящаем лечение, это помогает нам преодолевать состояние уязвимости, приносит нам мгновения, когда мы чувствуем, что что-то можем, испытываем надежду, благодарность, удовольствие, чувства осмысленности жизни и общности с другими людьми. Эти чувства помогают нам справляться с болезнью и жизненными трудностями в целом. Когда мы посвящаем лечение делам, которое мы считаем благородными, это, в конечном счете, может помочь нам выздороветь. Стоит попробовать.

Есть и другая причина, почему это стоит сделать. Многие люди и организации, которые делают хорошие дела, чувствуют себя изолированными и непризнанными. Когда мы посвящаем им свое лечение, они чувствуют себя менее одинокими и более мотивированными на то, чтобы продолжать делать свое дело. «Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется». Мы не можем предсказать – возможно, наши слова ободрения и благодарности запустят цепь положительных последствий, которые будут расходиться, как круги по воде.

II. Когда мне следует посвящать лечение?

Вначале, когда мы только узнаем диагноз, мы чувствуем себя расстроенными и потерянными. Потрясение может быть едва ли не больше, чем мы можем вынести. Однако эти чувства, скорее всего, не будут длиться вечно. Хотя бы на время, но они будут ослабевать. Когда все начнет «устаканиваться», и вы примете, как задачу, все, что вам теперь предстоит делать, – это может быть хорошим моментом для того, чтобы подумать и решить, является ли посвящение лечения для вас стоящим, может ли вам от этого стать лучше.

Вначале, когда мы только узнаем страшный диагноз, многие из нас не могут думать ни о чем, кроме себя и того, как болезнь или травма будет воздействовать на нашу жизнь, на нашу работу и жизнь наших близких. Нам может быть чрезвычайно сложно думать о чем-то, кроме себя и тех решений, которые необходимо принимать. Эта ранняя стадия планирования лечения – не самое лучшее время для того, чтобы думать о том, стоит ли его посвящать, и чему.

После того, как мы принимаем решение о том, какое лечение мы будем проходить, иногда перед началом лечения как такового бывает пауза, затишье. Или же лечение начинается сразу после окончания консультаций со специалистами. Думать

источник дохода, и его недостаточно для содержания семьи, к тому же имеются хронические стрессовые ситуации в других областях жизни, помимо работы, – вероятность развития выгорания существенно повышается.

Из характеристик условий и порядка труда наиболее сильно на выгорание влияют перегруженность работой (иногда обозначаемая как недостаток времени) и продолжительность рабочего дня. В том, что касается содержания труда, основную роль играет то, насколько работник реально участвует в принятии решений, определяющих специфику его деятельности. Один из самых важных социально-психологических факторов, рассматриваемых в контексте выгорания – социально-психологические взаимоотношения в организации, как по вертикали, так и по горизонтали. Решающую роль в этом играет социальная поддержка со стороны коллег и людей, вышестоящих по своему профессиональному и социальному положению. Отмечается отрицательная зависимость между выгоранием и социальной поддержкой у представителей профессий, связанных с оказанием профессиональной помощи людям. Наиболее значима для работников поддержка супервизоров и администрации. Тесно связаны с выгоранием такие организационные факторы, как ролевой конфликт и ролевая неопределенность. Ролевой конфликт – это противоречие между функциями, которые выполняет работник. Ролевая неопределенность предполагает отсутствие значимой информации, необходимой для эффективного выполнения деятельности. Ролевой конфликт и ролевая неопределенность положительно связаны с эмоциональным истощением и обесцениванием труда, и отрицательно – с эффективностью профессиональной деятельности.

С.Maslach и M.Leiter (1997) полагают, что выгорание – это результат несоответствия между личностью и работой. Они обозначают шесть сфер подобного несоответствия:

1. Несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его ресурсами. Основным является предъявление повышенных требований к личности и ее возможностям. Выгорание может привести к ухудшению качества работы и разрыву взаимоотношений с коллегами.
2. Несоответствие между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности в своей работе, определять способы достижения тех результатов, за которые они сами несут ответственность, и жесткой, нерациональной политикой администрации в отношении организации рабочей активности и контроля за ней. Результатом является возникновение чувства бесполезности собственной деятельности и отсутствие ответственности за нее.
3. Несоответствие вознаграждения затратам, что переживается как непризнание труда.
4. Несоответствие ожиданий от общения и сотрудничества с коллегами реальным особенностям взаимодействия. Наиболее деструктивными являются постоянные и нерешаемые конфликты между работниками. Они продуцируют постоянное чувство фрустрации и враждебности и уменьшают вероятность социальной поддержки.
5. Несоответствие распределения вознаграждения и порицания совершенным поступкам (несправедливость).
6. Несоответствие между ценностями и этическими принципами человека – и требованиями работы.

Состояния, противоположные выгоранию

Люди, особо устойчивые к выгоранию, когда-то, в самом начале своей карьеры, испытали это состояние. Они активно искали способы справиться с эмоциональным истощением и сопутствующими переживаниями, и не боялись бросить работу, не предоставлявшую достаточно условий для того, чтобы они могли как следует делать то дело, которому решили посвятить себя. Эти люди, несмотря на выраженную мотивацию достижения, умели ставить себе реалистичные цели. По сравнению с теми, кто хуже справляется с выгоранием, эти люди лучше умели вести переговоры и обсуждать свои и чужие потребности, умели более тонко и четко анализировать проблемы на системном уровне, избегать конфликтных ситуаций или разбираться с уже возникшими, привлекать поддержку организации для реализации своих инициатив, а также подходили к решению проблем на работе весело и с юмором. Они использовали как формальные, так и неформальные возможности повышения своего профессионального уровня, творчески использовали свободное время (и организовывали свое расписание так, чтобы оно у них было), уделяли много внимания семье и близким. Все это способствовало поддержанию приверженности избранной профессии. У них была по крайней мере одна деятельность помимо работы, к которой они относились с не меньшей страстью.

Противоположностью выгорания считается такое состояние, как увлеченность работой. В отличие от своих выгорающих коллег, люди, увлеченные работой, испытывают бодрость и чувство эффективной включенности в жизнь своей организации, они знают, что могут хорошо справляться с требованиями работы. Увлеченность – это позитивное состояние, связанное с работой, которое характеризуется:

- бодростью (энергичностью),
- энтузиазмом и
- поглощенностью деятельностью.

Это состояние – не кратковременное и преходящее, а достаточно стойкое и затрагивающее различные психические процессы, как аффективные, так и когнитивные, и не сосредоточенное на каком-либо конкретном объекте, событии, человеке или форме поведения. Бодрость характеризуется высоким уровнем энергии и устойчивым сосредоточением, готовностью вкладывать силы в работу и настойчивостью даже перед лицом препятствий. Энтузиазм – это сильная вовлеченность в работу, чувство значимости собственной деятельности, гордости, вдохновения, готовность принять вызов и пройти испытание трудностями. Поглощенность деятельностью характеризуется переживанием счастья, изменением восприятия времени и невозможностью (отсутствием желания) отвлечься от работы и/или прекратить ее.

Люди, увлеченные работой, отличаются тем, что работа придает им сил, а не отнимает их; они испытывают своего рода «драйв» оттого, что могут что-то сделать для других людей (клиентов и коллег); у них в жизни есть баланс и гармония между работой и другими областями жизни.

Четыре типа реакции на стрессовые ситуации на работе

Выгорание и увлеченность работой, однако, не являются противоположными полюсами одной шкалы. Как и в случае с ПТСР и посттравматическим ростом, позитивное отношение и развитие может сопровождаться неприятными переживаниями.

Посвящение: как сделать более осмысленными длительные болезненные процедуры¹¹

Длительные тягостные мероприятия, такие, как лечение, хождение по инстанциям, организация судебного разбирательства по факту причиненного насилия, сами по себе часто являются для людей травмирующими обстоятельствами. Для того чтобы находились физические и моральные силы на это, необходимо, чтобы эти мероприятия стали для человека более осмысленными, даже если кажется, что он не в силах здесь и сейчас на что-то повлиять. В такие периоды люди часто чувствуют одиночество и дискомфорт, теряют ощущение смысла и цели в жизни.

Практика посвящения была разработана Кэйтэ Вайнгартен для помощи тем, кто проходит лечение от тяжелых заболеваний, чреватых летальным исходом. Однако эта практика может быть не менее актуальна и полезна тем, кто отбывает наказание в местах лишения свободы, находится в той или иной тяжелой ситуации. Вайнгартен пишет: «Мы часто думаем, что время лечения – это время, которое как бы вычеркнуто из нашей жизни. Мы чувствуем себя слабыми и уязвимыми. Однако время лечения может быть очень удачным для того, чтобы задуматься о том, что для нас действительно важно, и сделать что-то, сколь угодно малое, ради того, что для нас дорого.

Во время последнего «раунда» лечения от рака я посвящала каждую сессию облучения какому-то человеку или делу, которое я хотела почтить. Я принимала лечение ради них, во имя них. Подготовка к посвящению лечения, сосредоточение на том, что для меня важно, во время самого лечения, и сообщение людям, которым я посвящала лечение, что они значат для меня, – все это было одним из наиболее значимых, утешительных и придающих надежду переживаний в моей жизни. Я подготовила это руководство для того, чтобы другие люди тоже могли посвящать свое лечение тем, кто для них важен и дорог. Я надеюсь, что вы присоединитесь ко мне, и вместе мы создадим международное движение, в котором воплотится убеждение о том, что не бывает «недостаточно значимых» или «слишком малых» дел, и о том, что насколько слабым ни чувствовал бы себя человек, он все же может поддержать других и сделать для них что-то хорошее.

Это руководство адресовано тем, чьи возможности жить предпочитаемой жизнью (или хотя бы так же, как раньше) в силу разных обстоятельств ограничены, но кто хочет сделать хотя бы что-то, чтобы мир менялся к лучшему. Шаги, которые я здесь опишу – это предложения, даже лучше сказать «предположения», подсказки, но не приказы. Не существует правильного или неправильного способа проводить посвящение. Вы сами поймете, что для вас работает лучше».

Ниже, с разрешения Кэйтэ Вайнгартен, приводится текст инструкции по посвящению лечения – и ее можно модифицировать так, чтобы она подходила к конкретному жизненному контексту.

¹¹ При подготовке раздела использовались материалы с сайта www.witnessingproject.org.

Если человек выражает свою позицию резко и фанатично, стоит поинтересоваться, бывают ли случаи, когда он не испытывает подобной уверенности, и что именно тогда заставляет его сомневаться (этот вопрос тоже может вывести нас на значимые для человека ценности и принципы).

Когда мы слушаем рассказ другого человека, важно давать отклик на его историю таким образом, чтобы он чувствовал себя понятым и услышанным. Здесь полезны четыре категории отклика, разработанные Майклом Уайтом:

- а) Какие именно слова и выражения, использованные рассказчиком, привлекли ваше внимание, тронули вас, запустили работу вашего воображения и т. д.?
- б) Что эти слова и выражения говорят вам о том, что для человека рассказчик, что для него важно в жизни? Какие образы, метафоры приходят вам в голову? Что они могут сказать нам о том, что для рассказчика важно?
- в) Почему именно эти слова и выражения привлекли ваше внимание? Как они отзываются, резонируют в вашей жизни? Расскажите вкратце случай из вашей жизни, иллюстрирующий этот резонанс.
- г) Как история рассказчика изменила вас? Какие возможности это вам открывает? Может быть, появилось какое-то новое понимание, или в фокусе оказалось нечто уже известное? Возможно, теперь вы окажетесь более способными предпринимать определенные шаги, совершать определенные действия (какие именно?)

Если представить себе, что выгорание и увлеченность работой – это два измерения, две оси, то можно выделить четыре типа реагирования на стрессовые ситуации на работе:

| | Высокая увлеченность работой | Низкая увлеченность работой |
|---------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| Высокий уровень выгорания | Тип «А» | Выгорающий тип |
| Низкий уровень выгорания | Здоровый, или активный, тип | Экономный тип |

Здоровый, или активный, тип характеризуется высокой увлеченностью работой и низким уровнем выгорания. Люди этого типа способны решать трудные проблемы, они придают работе большое, но не экстремальное значение, контролируют собственные энергетические затраты и заботятся о том, чтобы «не ездить с пустым топливным баком». Сталкиваясь с неудачами, они ищут конструктивный выход из ситуации, воспринимая ее как творческий вызов.

Экономный тип характеризуется низкой увлеченностью работой и низким уровнем выгорания. Мотивация к работе у людей этого типа средняя, у них нет «творческого недовольства» результатами своего труда, нет «реформаторского задора». Они склонны дистанцироваться от работы, «не впускать в себя» связанные с ней переживания. Работа для них – не самое главное в жизни. Они могут быть достаточно эффективны в силу высокого профессионализма и организованности, но при общении с такими людьми клиенты чувствуют, что к ним относятся формально. В долгосрочной перспективе это не самый благоприятный вариант.

Тип «А» отличается высокой увлеченностью работой и высоким уровнем выгорания. Это люди, которые принимают свою работу близко к сердцу, вкладываются в нее и стремятся изменить к лучшему текущее положение вещей. Часто такие реформаторы оказываются в изоляции в той организации, где они работают, и отсутствие социальной поддержки приводит их к высокому риску профессионального выгорания, а также развития психосоматических заболеваний (сердечно-сосудистой, иммунной системы, желудочно-кишечного тракта и пр.)

Собственно выгорающий тип характеризуется низкой увлеченностью работой и высоким уровнем выгорания. Людям этого типа работа не очень интересна, они чувствуют себя недостаточно компетентными, «не в своей тарелке», боятся браться за решение профессиональных задач, не заинтересованы в профессиональном развитии в данной области. У них преобладают негативные эмоции в связи с работой, такие, как апатия, скука, раздражение, тревога.

Люди разных типов нуждаются в различных формах психологической и профессиональной поддержки. Например, оптимальным вариантом для людей выгорающего типа будет консультация по вопросам профориентации и построения карьеры – с возможной дальнейшей сменой сферы деятельности. Для людей типа «А» будет полезна психотерапия гуманистического направления и развитие поддерживающего сообщества, а также восстановление жизненного баланса путем планомерного вкладывания времени и сил в заботу о себе и укрепление отношений с близкими людьми. Экономному типу может быть полезен мотивационный тренинг, а также

смена профессиональной роли (у этих людей, как правило, много полезных профессиональных навыков, которыми можно делиться с новичками). Люди активного типа получают дополнительную поддержку, подключаясь к работе сообщества или выступая в роли «внешних свидетелей» в рамках психологической помощи людям типа «А».

Профессионализм как обоюдоострое оружие

Чтобы стать специалистом в сфере юриспруденции, человеку приходится осваивать и принимать определенную профессиональную позицию. Зачастую она описывается как «нейтральность». Специалистам в процессе подготовки внушают, что их работа с людьми – процесс односторонний: они влияют на судьбу и жизнь клиентов, но клиенты на их жизнь влиять не должны. Но если они все же влияют, а их чувства и жизненная ситуация вызывают эмоциональный отклик у профессионала, то это означает, что он «потерял нейтральность». Психологов и психотерапевтов большинства направлений, «потерявших нейтральность», обязывают проходить супервизию. Супервизии такого рода у юристов нет. Зачастую деятельность юриста описывается в безличных терминах права и оформления документов, как будто это работа не с людьми. В результате во взаимодействии с клиентом происходит его «обесчеловечивание», превращение в «случай», в вещь, что пагубно влияет как на клиента, так и на самого профессионала.

Становится закамуфлированным то, что любая работа, в ходе которой приходится разговаривать с людьми, выслушивать их истории – это процесс двусторонний. Профессионал качеством своего присутствия влияет на клиента, но история клиента тоже естественным образом вызывает отклик. Можно даже сказать, что выслушав историю человека, ты становишься иным по сравнению с тем, кем ты был до этого. Но если необходимо игнорировать и скрывать наличие отклика, то подобное усилие утомляет профессионала и вызывает у него чувство неадекватности. Существенная часть значимого опыта «выключается» из жизни юриста, и она от этого беднеет, что приводит к расколу между «рабочей» и «внерабочей» жизнью, возникновению напряженности в отношениях с близкими людьми.

Формализм в ведении юридической профессиональной документации не позволяет юристу создать осмысленную историю своей работы и профессионального развития, поддерживать контакт с теми ценностями, ради укрепления которых он и пришел работать в эту область. «Казенный язык» описания случаев, используемый и в разговоре с коллегами, изолирует каждого из юристов, его переживания в отдельной «капсуле», и тем самым не позволяет получить необходимую социальную поддержку. А это – прямая дорога к выгоранию.

Конструктивные публикации и способы обсуждения сложных ситуаций в обществе

Для тех, чьим основным рабочим инструментом является слово, возникает вопрос: какого рода публикация может быть максимально полезной для представления историй о насилии и жестоком обращении? Мы знаем, что существует большое количество изданий и сайтов в Интернете, где люди могут высказать свое мнение. Можем ли мы создать публикацию, которая будет не просто излагать определенную точку зрения, и тем самым апеллировать преимущественно к тем, кто уже разделяет эту позицию, но публикацию, которая поможет людям обсуждать волнующие их темы и вопросы, не приводя к усилению противостояния и дальнейшей поляризации мнений?

Мы полагаем, что очень важно иметь в виду возможные последствия подобного рода обсуждений и в силу этого уделять внимание созданию комфортных и безопасных условий для разговора.

Мы считаем, что задавать вопросы полезнее, чем вступать в дебаты, отстаивая правильность собственной точки зрения и опровергая позицию собеседника. Если человек пришел к какому-то выводу (например, что убийство Политковской – это (не) хорошо), можно попросить рассказать, каким образом он пришел к этому заключению, почему он так думает. Если при этом человек озвучивает какие-то принципы, упоминает ценности (например, говорит о том, что убивать вообще плохо или что поступки некоторых людей не соответствуют его представлению о патриотизме), можно расспросить об истории этих ценностей и принципов в жизни человека. Ни один принцип не является врожденным, все они усваиваются в каких-то ситуациях общения и взаимодействия.

Слушая то, что говорит собеседник, полезно обращать внимание на то, что не проговаривается в открытую, но подразумевается. Мы всегда можем охарактеризовать какое-то явление только в сравнении с другими. Когда человек говорит, например, о несправедливости или о том, что он больше не хочет так жить, это значит, что у него есть эталон (напрямую не упомянутый, но подразумеваемый), с которым производится сравнение, – представление о том, что такое справедливость, и как именно ему хотелось бы жить. Выяснив, что же это, можно поинтересоваться, откуда появились эти представления.

Можно спросить собеседника, интересно ли ему узнать, как вы пришли к той позиции, которую разделяете. Возможность рассказать, каким образом то, что мы ценим, пришло в нашу жизнь, и что мы делаем, чтобы жить в соответствии со своими ценностями, придает сил.

Также может оказаться полезным обсудить, каким образом происшедшее тревожное или трагическое событие повлияло (или продолжает влиять) на жизнь собеседника – на его самочувствие, на мысли и чувства, на способность получать удовольствие от жизни, на взаимоотношения с близкими людьми и качество работы. Можно спросить, какой вариант дальнейшего развития событий представляется человеку наилучшим, а какой – наихудшим, и почему. Если человек находится в растерянности, можно поинтересоваться, были ли у него подобные состояния растерянности в прошлом, как он обходился с ними, что в них было полезным, а что – потенциально опасным, и что он делал, чтобы избежать опасности.

он – часть сообщества, конструирующего смыслы посредством языка. Ценности, интересы, намерения, принципы и другие интенциональные категории бытия человека существуют не «внутри» него, а в культуре.

Работа со структурированным дневником помогает восстановить контакт с внешними источниками смысла – с искусством, общественными движениями, духовными учениями и практиками, измерением священного.

Нарративный подход к работе с травмой⁵

Что такое нарративный подход?

Нарративный (от лат. *narrare* – повествовать, рассказывать) подход – одно из самых молодых, бурно развивающихся направлений в сфере психотерапии и работы с сообществами⁶. Нарративный подход возник на рубеже 70-80 годов прошлого века в ходе сотрудничества австралийца Майкла Уайта и новозеландца Дэвида Эпстона. В настоящее время сообщества нарративных терапевтов существуют более чем в 40 странах мира; опубликовано более тысячи статей; регулярно появляются новые книги, посвященные нарративному подходу; проводятся международные конференции; правительственные и международные организации дают гранты на проведение программ и проектов в русле нарративного подхода. Нарративные идеи и методики применяются в различных сферах – в индивидуальном консультировании, работе с семьями, в школах, при проведении примирительных программ с подростками и взрослыми, реабилитационной работе с пострадавшими от различных форм насилия, в экстремальных ситуациях, – и диапазон применения неуклонно расширяется.

Исторически первым, что привлекло внимание «терапевтической общности», была успешная работа со сложными проблемами, порой считавшимися неизлечимыми. Отделение проблемы от человека, вынесение ее вовне (экстернализация) позволяло воплотить в жизнь «шаловливый подход к серьезным проблемам», таким, как страхи, навязчивые состояния, анорексия, энкопрез, слуховые галлюцинации и пр. Если человек и проблема не суть одно, тогда для того, чтобы преодолеть проблему и последствия ее жизнедеятельности, не надо бороться с человеком. Современная культура настойчиво предлагает людям поверить, что неспособность справиться с проблемами – признак какого-то «недостатка в конструкции» человека, какой-то постыдной дефективности или слабости воли. Экстернализация позволяет если не полностью избавиться от стыда и чувства вины, связанных с проблемой, то, по крайней мере, ослабить их. В результате становится проще взять ответственность за собственную жизнь, почувствовать себя вправе выбирать предпочитаемое направление развития. Человек чувствует себя знающим, начинает лучше осознавать свою позицию по отношению к собственной жизни, к проблеме и ее последствиям, к социальным предписаниям. Если мы представляем, что проблема не внутри того или иного человека, это способствует сотрудничеству, объединению людей друг с другом, чтобы справиться с проблемой. В силу этого часто происходит «растворение» сопутствующих конфликтов.

Однако нарративный подход отнюдь не исчерпывается экстернализацией. Нарративный подход – это больше, чем просто набор техник. Это мировоззрение. Заняв соответствующую мировоззренческую позицию, можно изобретать новые техники в соответствии с требованиями контекста.

В чем же состоит нарративное мировоззрение? В первую очередь, можно сказать, что оно отличается от модернистского. Нарративные терапевты верят, что «объек-

⁵ При подготовке данного раздела использовались материалы многочисленных англоязычных публикаций и обучающих семинаров по нарративному подходу.

⁶ При переводе на русский язык мы сохраняем термин «нарративный» (а не «повествовательный», например), чтобы отличить этот подход от других направлений, ориентированных на работу с историями (М.Эриксон, Н.Пезешкиан, сказкотерапия и пр.), а также для того, чтобы представителям международного нарративного сообщества было проще узнавать друг друга.

тивная реальность» непостижима непосредственно. В нашей жизни и в культуре сосуществуют различные описания реальности. Они не «истинные» или «ложные», а более или менее согласованные и правдоподобные. Они в той или иной мере открывают (или закрывают) людям возможности жить предпочитаемой жизнью, и тем самым представляют собой власть. Любое знание есть знание с определенной позиции. Необходимо учитывать социальный, культурный и исторический контекст, в котором порождается знание.

Эти описания реальности поддерживаются и воспроизводятся разными сообществами. Человек не является изолированным индивидуумом, он – часть сообществ, он – «узел отношений», точка интерференции разных смысловых влияний. Некоторые описания поддерживаются сообществом особенно интенсивно. Это доминирующие дискурсы. Они проявляют власть, давая определения «правильного» и «достойного» образа жизни. Все то, что им не соответствует, вытесняется на обочину жизни, т.е. маргинализуется.

Жизнь каждого человека полиисторична. В ней состязаются за привилегированное положение разные истории. Какая-то из них доминирует. Если доминирующая история закрывает человеку возможности развития, можно говорить о существовании проблемы.

Однако всегда есть опыт, не включенный в истории. Из него можно собрать истории, альтернативные доминирующей, и выяснить, какая из них является предпочитаемой.

Так как нет истинных, правильных для всех историй, терапевт не может знать, что такое «правильное» развитие вообще и для данного человека в частности. Терапевт – не эксперт по жизни клиента, в этом клиент сам является экспертом.

Позиция терапевта – децентрированная и влиятельная. Это означает, что в центре разговора – клиент, его ценности, знания, опыт и умения. Терапевт своими вопросами может преумножать возможности и создавать пространство для прославления различий. Терапевт очень отчетливо осознает отношения власти и противостоит злоупотреблению властью в любых формах.

Важные принципы нарративного подхода – забота о том, кто обращается за помощью, и неэкспертная позиция терапевта. Терапевт умеет определенным образом задавать вопросы, но он не эксперт по тому, в каком направлении и каким образом человеку следует двигаться в жизни. Человек сам эксперт по собственной жизни. Поэтому нарративный терапевт (или «практик», как многие из них предпочитают себя называть) не навязывает обратившемуся за помощью человеку (слово «клиент» тоже не употребляется) никаких методов, которые сам считает правильными. Скорее, терапевт постоянно просит его выбрать из нескольких возможных альтернативных направлений развития беседы тот, который больше всего подходит, представляется наиболее интересным, перспективным и полезным. В результате человек укрепляет контакт с тем, что для него важно в жизни – с ценностями, принципами, мечтаниями и добровольно взятыми на себя обязательствами, воплощаемыми в предпочитаемых историях его жизни. При работе с теми, кто пережил насилие и травму, нарративный терапевт не будет заставлять клиента заново переживать травмирующий опыт ради «отреагирования эмоций»; он постарается создать безопасный контекст, чтобы этот опыт был вписан в историю человека, в осмысленную преемственность его жизни как эпизод, имеющий начало и конец.

минации сюжета. Далее подробно исследуется один из этапов, содержащий большой смысловой потенциал в контексте настоящего. Всплывающие воспоминания о прошлом записываются в раздел «События жизненной истории», а возможные направления развития, проявившиеся в точках выбора, в разделе «Перепутья: дороги выбранные и не выбранные».

Со временем жизненная ситуация человека меняется, и он может заново и иначе выделить «период настоящего», и в соответствии с этим переписать вехи. На поверхность в качестве значимых могут выйти совсем другие периоды и события. Это дает человеку непосредственное переживание полиисторичности жизни и возможности переписать собственную жизненную историю. Это особенно важно при работе с людьми, пережившими травмирующий опыт.

Диалоги

Принцип диалога – еще один важный аспект работы со структурированным дневником Прогоффа. Очень трудно в повседневной жизни, а также при чрезвычайных обстоятельствах сохранить напряжение диалога между двумя субъектами. Мы либо готовы превратить в объект, послушный чужой воле, либо себя, либо Другого (в качестве Другого может выступать любой аспект нашего бытия, вплоть до Мира в целом).

В упражнениях дневника предлагается проследить жизненную историю того, с кем или с чем мы стремимся вступить в диалог: другого человека, нашего собственно тела, какого-то важного для нас проекта и пр. Далее человек настраивается на осмысленную преемственность течения этой жизненной истории, и представляет себе своего собеседника как бы присутствующим рядом. Между ними происходит спонтанный диалог, позволяющий понять что-то новое и важное о собственной жизни.

Поток символов

При работе со структурированным дневником никакие жизненные переживания не оказываются проигнорированными. В этом измерении особое внимание уделяется потоку сновидений и фантазий. А. Прогофф исходит из соображения, что поток образов и символов течет постоянно, но во время бодрствования он скрыт под «слоем» рационального мышления. Важно не толкование каждого конкретно сновидения, а движение потока сновидений. Когда людям удается сопоставить поток событий и переживаний, происходящих во время бодрствования, с потоком сновидений и образов фантазии, открываются возможности понимания, и жизненный процесс обретает многомерность.

Запись сновидений и дневных грез помогает отстраниться от них, одновременно уделяя им должное внимание. Этот прием полезен при работе с людьми, страдающими от кошмаров и навязчивых состояний.

Внеличностные смыслы

Человек в современной культуре и в медицинской психотерапевтической модели часто конструируется как некое изолированное, автономное «я», «изнутри» которого происходят личностные черты, особенности характера и поступки. При этом игнорируется тот факт, что человек никогда не существует в социальном вакууме,

«Растягивание времени»

Упражнения на «растягивание времени» очень полезны для людей, переживающих переходный период в своей жизни. Представление о «растягивании времени» основывается на фундаментальном различии между хронологическим временем и качественным временем. Хронологическое время – это объективная последовательность событий, как они разворачиваются для постороннего, эмоционально не вовлеченного в них наблюдателя. Качественное время, напротив, – это субъективное переживание событий, их смысла и ценности для человека, который их переживает.

Самое сложное для человека время – переход между двумя большими периодами жизни. Когда прежний период завершился, а в новом очень много неопределенности, это может быть тяжело и даже убийственно. В этот момент очень важно иметь метод для того, чтобы позволить новой жизни выстроиться в гармонии с ритмом и тоном внутренних душевных движений.

Еще одна сложная ситуация – когда человек стоит на распутье и должен совершить выбор между двумя важными направлениями, которые одновременно присутствуют в его жизни и уже составляют ее важную часть и многого требуют. Может показаться, что человек «зажрался», но в такой ситуации он действительно испытывает колоссальное напряжение. При работе с дневником, если со-присутствует больше, чем одна история, каждой из них будет предоставлено пространство, чтобы проявить силу своих корней и показать, какие возможности она могла бы открыть.

Иногда дело не в выборе или конфликте направлений, а просто в смене акцента, когда в жизни человека сменяется ведущая деятельность. Как правило, так называемое «новое» направление в жизни, по сути, не совсем новое, у него есть предпосылки в прошлом опыте человека, просто события, принадлежащие к этому направлению, пока еще не оказывались в фокусе осознания. Прежде подавленная история выходит на первый план и становится доминирующей. Иногда «новый» протагонист хочет по возможности противопоставиться прежнему. В какой-то момент человек может научиться больше отождествляться с более широким и многомерным аспектом себя, и это позволяет принять сосуществование различных, порой противоречащих друг другу, хоть и равно предпочитаемых, протагонистов.

Жизненное время

При работе с дневником в центр помещается «период настоящего». Человека просят определить границы того настоящего времени, в котором он живет: какое событие стало границей между прежней жизнью и нынешней? Каково содержание нынешнего периода жизни? На что похоже его течение? Период настоящего рассматривается как с рациональной, так и с внерациональной точки зрения.

Далее человеку, ведущему дневник, предлагается параллельно вести два процесса: делать упражнения в разных разделах и вести ежедневные записи внутренних событий и состояний. Упражнения в разделах направлены на реконструкцию жизненной истории, насыщение ее смыслом, «население» разными значимыми людьми и фигурами, прослеживание возможных направлений развития в прошлом, настоящем и будущем.

Жизненная история реконструируется путем составления списка этапов-вех, осмысленно приводящих к периоду настоящего, который выступает в качестве куль-

При этом акцент будет ставиться на так называемое «двойное описание» – не только на историю страдания, но и на историю выживания.

«Неэкспертность» терапевта, акцент на уважительное любопытство в отношениях с людьми задает исключительную неиерархичность и инклюзивность нарративного сообщества. В нем нет «лестницы», по которой необходимо залезть, чтобы тебя посчитали стоящим человеком, а твое мнение – достойным внимания. В сообществе принята этика заботы о коллегах, а не этика контроля; принято вкладывать много сил и внимания в то, чтобы никто не чувствовал себя лишним, ненужным, игнорируемым, – в этом воплощается особый акцент на «общность», коммунитарность, в противовес индивидуалистической направленности доминирующей культуры. Даже когда мы работаем с человеком индивидуально, это все равно, так или иначе, работа с сообществом, в которое человек включен.

Цель нарративной терапии – создать пространство для развития альтернативных, предпочитаемых историй для того, чтобы человек почувствовал себя в большей степени способным влиять на собственную жизнь, в большей степени автором предпочитаемой истории своей жизни, и стал бы воплощать эту историю, привлекая и объединяя «своих» людей в сообщество заботы и поддержки.

Основная форма работы в нарративном подходе – пересочинение истории, (вос)создание авторской позиции (re-authoring) посредством вопросов, направленных на развитие «хорошей» истории. С литературной точки зрения хорошая история – та, в которой персонажи и события описаны насыщенно, а не тонко (через описание поступка, а не называние качества); есть описание с разных точек зрения; отражены не только действия героя, но и его намерения/переживания/ценности и пр.; имеются бреши и пробелы в изложении сюжета – чтобы читатель мог домысливать сам. В рамках устной культуры «хорошая» история ориентирована на конкретную аудиторию и вызывает у нее резонанс, создавая общее переживание; увлекает слушателей и влияет на них; помогает хранить знание о важном; реорганизует знакомое и привычное так, что становится возможным узнать нечто новое.

Основные приемы нарративного подхода: 1) экстернализация (мы уже немного говорили о ней выше); 2) деконструкция; 3) восстановление участия (re-membering); 4) работа с внешними свидетелями (церемония признания самоопределения); 5) написание писем, создание летописей, памяток и грамот; 6) развитие сообществ (в т.ч. виртуальных).

Экстернализация, или вынесение проблемы вовне, включает позиционирование проблемы в качестве антагониста в рамках нарративной метафоры. При этом исследуется влияние проблемы на человека и влияние человека на проблему. Человек определяет свою позицию по отношению к проблеме и осознает, почему эта позиция такова.

При проведении **деконструкции** осознается, исследуется и опротестовывается попытка других людей и сообществ быть автором истории данного человека; исследуется контекст возникновения дискурсивных предписаний, отношения власти, в том числе то, кому выгодно существование подобных предписаний.

Восстановление участия состоит в привлечении к работе (реально или виртуально) других людей и персонажей, дающих дополнительную точку зрения на человека и его историю, чтобы создать сообщество поддержки предпочитаемой истории. Исследуется роль человека в их жизни и их миссии.

Работа с внешними свидетелями, церемония признания самоопределения, или соприкосновение жизней общими темами – особый способ продвинуть развитие сюжета предпочитаемой истории. Слушателей истории расспрашивают о том, что у них отозвалось, какой образ протагониста, его ценностей, намерений и умений создался; почему их привлекли именно эти слова и выражения, какой их личный опыт откликается; чему их учит эта история, на что она их вдохновляет, «сподвигает».

Нарративный подход – одно из немногих терапевтических направлений, признающих отличие письменной речи от устной, и осознанно, творчески использующих в работе с людьми письменное слово. Поэтому написание писем, создание сертификатов, грамот и прочих удостоверений идентичности выделяется в отдельный прием.

Работа с сообществами – важное и быстро развивающееся направление нарративного подхода. Здесь часто используются приемы искусства и структурированные упражнения для того, чтобы люди вновь обрели надежду и веру в то, что они способны справиться с тяжелыми жизненными ситуациями. Организация виртуальных сообществ («лиг») помогает аккумулировать знания и опыт преодоления тяжелых проблем и их последствий, а также освобождает терапевта от бремени экспертного знания.

Нарративный подход изначально был ориентирован на работу с маргинализованными группами населения, с теми, кто «оттеснен на обочину жизни» доминирующим большинством. Многие так называемые «психологические проблемы» поддерживаются предрассудками общества, стереотипами, социальной политикой, а также «необходимостью» постоянно сравнивать себя с явно и негласно навязываемыми стандартами. Возвращение проблем «на место», т.е. в социально-культурное пространство, приводит к тому, что работа часто оказывается краткосрочной, что важно для организации деятельности терапевта в государственных учреждениях.

«Слушание с обеих сторон»

Одна из основных задач психотерапии с пережившими травму – восстановить позитивное самоощущение, понимание того, кем человек является. Для этого, в частности, необходимо выяснить, что для него важно в жизни, и создать контекст для признания, насыщенного описания и развития истории этих ценностей, принципов, желаний, намерений и обязательств. Результатом терапевтической работы становится позитивная длящаяся самоидентичность, самоощущение, обладающее преемственностью из прошлого через настоящее в будущее. Именно оно лежит в основе переживания теплоты и близости, доверия, на котором строятся близкие отношения с людьми. Это позитивное самоощущение – основа для создания истории о том, как человек отреагировал, повел себя в ответ на травматический опыт. Помимо всего прочего, при этом происходит повторное встраивание в контекст так называемых «диссоциированных воспоминаний».

Позиция интервьюера при подобных беседах обозначается как «слушание с обеих сторон». Одностороннее слушание и возникающее в результате одностороннее описание – это сосредоточение только на том, что человеку пришлось перенести, на том, какие горести и страдания он испытал. Вторая сторона описания – это описание активных поступков человека, направленных на преодоление последствий травмы.

В контексте травмирующего события и его последствий применяемые людьми способы уменьшить воздействие травмы зачастую подвергаются высмеиванию или игнорируются. В результате возникают чувства отчуждения, опустошенности и стыда, эрозия

Когда человек нервничает и тревожится, он не может, будучи один, в достаточной степени сосредоточиться на работе с дневником. Но атмосфера группы успокаивает и помогает настроиться.

Есть вещи, о которых невозможно говорить в группе, потому что это было бы нарушением права на частную жизнь и личную тайну самого человека или других людей. Некоторые переживания настолько хрупки, что разрушаются, если говорить о них вслух. Есть некоторые вещи, говорить о которых – значит, отступить от ценностей и руководящих принципов собственной жизни.

Структура дневника

Самое главное в структурированном дневнике, разработанном Прогоффом, – нелинейность. Дневник должен быть устроен так, чтобы можно было свободно добавлять листы в любой раздел. Разделы составляют четыре так называемых «измерения»:

1. Жизненное время. Сюда входят такие разделы, как «Период настоящего», «Запись ежедневного», «События жизненной истории», «Вехи», «Переутья: дороги, выбранные и не выбранные», «Открытость будущему».
2. Диалоги. В это измерение входят такие разделы, как: «Диалог с людьми», «Диалог с проектами», «Диалог с телом», «Диалог с событиями, ситуациями и обстоятельствами».
3. Поток символов. В этом измерении – разделы «Запись сновидений», «Расширение сновидений», «Сумеречные образы», «Расширение образов».
4. Внеличностные смыслы. В этом измерении – разделы «Диалог с обществом» и «Диалог с внутренней мудростью».

Дневник и работа с жизненной историей

Настраиваясь на свой уникальный темп и ритм, люди начинают лучше чувствовать, когда в жизни именно для них наступает благоприятный момент. От ведения записей что-то меняется внутри, люди могут переживать это как прорыв или высвобождение чего-то. Поначалу это может казаться странным, потому что мы, как правило, привыкли к гораздо меньшей гибкости в жизни. Жизнь с годами стала похожа на плотно утоптанную почву, которую давно не рыхлили. Впечатления падают друг на друга так быстро, что у нас нет ни времени, ни возможности поразмыслить об их последствиях, о возможностях, которые они могли бы нам открыть. Мы не переживаем во всей полноте ни радость, ни боль, не успеваем занять позицию по отношению к ним, и из них не успевает развиваться новое.

Работая с дневником, мы постепенно разрыхляем эти слежавшиеся слои. Внутри нас появляется новое чувство пространства и мягкости, открывающее новые возможности. Мы обретаем способность более свободно передвигаться в нашем внутреннем пространстве, исследуя территории воспоминаний и надежд, пробираясь в те уголки опыта, куда у нас раньше вовсе не было доступа.

В конце концов весь опыт становится доступным нам, как добрая мягкая почва, сквозь которую так приятно пропускать пальцы, наслаждаясь ее прикосновением. Когда мы обретаем эту мягкость и открытость любому внутреннему опыту, никакие внешние обстоятельства уже не способны сбить нас с курса. В достижении этого нам помогают упражнения по работе с жизненной историей.

Жизнь может иметь своим источником бесформенный, ускользающий внутренний процесс души, но отчетливое выражение она обретает в действиях, поступках и событиях. Соответственно, записывая эти поступки и события, а также сопутствующие им переживания, можно привести их в достаточно четкую форму. Так, чтобы стало возможно их воспринять и отрефлексировать. Если эти события собраны воедино, они могут создать общую картину. Важно найти/создать для этого инструмент, который будет сводить воедино многообразие содержаний человеческой жизни компактно, но, не теряя при этом суть – т.е. качество движения и трансформации.

Мы помогаем проявиться предпочитаемым историям жизни, скрытым требованиями и предписаниями доминирующих дискурсов. Наша жизнь выстроена как бы извне, и мы достигаем «успеха в обществе» ценой собственного сердца, собственной творческой уникальности, в которой заключены все жизненные возможности. Сердце хрупко, оно особенно уязвимо по отношению к социальному давлению. Мы не можем настраиваться на внутренние движения души, когда мы очень заняты какой-то внешней деятельностью. Нужно направить взгляд внутрь и дать себе достаточно времени. Нужно активное уединение. Иногда необходимо, чтобы вообще никого не было рядом.

Работа с дневником в группе

Работать с дневником можно в любых жизненных обстоятельствах: в одиночку и в группе, в бурные периоды жизни и в относительно спокойные. Самый эффективный способ освоить работу с дневником, структурированным таким образом – это посетить соответствующий семинар. Семинар по работе с дневником – это безопасная ситуация, защищенная от внешнего давления «мира за стенами комнаты», где человек может в спокойной обстановке взглянуть на свою жизнь. Эффективное структурирование семинара позволяет в сжатые сроки осветить значимые области жизни человека. Присутствие на семинаре других людей, тоже погруженных в исследование собственной жизни, создает особую атмосферу сосредоточенности. Хотя участники не общаются, они получают особую значимую поддержку друг от друга. Это укрепляет наше интуитивное ощущение ценности, значимости любой уникальной жизни. В этом смысле семинар подобен буддийскому ритриту. Когда мы работаем с дневником в группе, происходит соприкосновение жизней общей концентрацией, общими задачами.

На семинаре человек пребывает в уединении, и при этом его поддерживает атмосфера группы, чувство присутствия других людей. Они не вмешиваются в происходящее, не дают интерпретаций. Это традиция признания, выходящая за пределы знакомого и привычного. Молчаливое свидетельствование может порождать и аккумулялировать энергию, подобно молитве. Во время семинара создается атмосфера несколько торжественного, одухотворенного сосредоточения, как в соборе; этому способствуют специальные упражнения семинара. Упражнения и атмосфера, поддерживая друг друга, задают темп и ритм этой работы.

Участники не дают друг другу советов. Их дар гораздо более значимый – это дар свободы и времени. На семинаре можно говорить, а можно молчать. Выбор молчания получит поддержку молчаливым свидетельствованием группы, так же, как и выбор разговора. Возможность говорить открывается для каждого в свое время.

позитивного самоощущения, вплоть до переживания никчемности и отвращения к себе. Человек стремится уберечь то, что для него дорого, от высмеивания и поругания, прячет это, делает тайной, и зачастую сам потом не может восстановить с этим контакт.

Когда люди рассказывают историю о насилии и жестоком обращении, которое им довелось пережить, то излагают последовательность событий во времени, разворачивающуюся в соответствии с определенным сюжетом. Как правило, эти истории доносят до слушателя темы трагедии, страдания, утраты. Нарративная практика – это в каком-то смысле простраивание опор, подпорок, позволяющих человеку расширить территорию своей идентичности, выбраться на твердую, устойчивую почву из трясины проблемной истории. Простраивание опор помогает выявлению исключений из проблемной истории и их осмысленному объединению в альтернативную, предпочитаемую историю.

При «уплотнении», обогащении предпочитаемой истории, история о страдании не игнорируется и не «дисквалифицируется». Однако освоение альтернативных историй дает людям точку отсчета, с которой можно рассказывать о пережитом, не сливаясь с ним, не чувствуя, что оно полностью определяет жизнь. Именно наличие подобных надежных территорий идентичности позволяет встроить травматический опыт в жизненные истории – как эпизоды, имеющие начало и конец.

«Отсутствующее, но подразумеваемое»

Когда в результате интервью человек приходит к выводу, что «сломался», он чувствует уязвимость и необходимость защищаться от жесткого и агрессивного внешнего мира. Подобная позиция закрывает людям возможности предпринимать самим какие-то шаги, чтобы справиться со сложившейся сложной ситуацией. С точки зрения Майкла Уайта, терапевтическая беседа должна быть такой, чтобы в итоге человек чувствовал, что его жизнь признается ценной – такая, как она есть, и что он способен предпринимать шаги, чтобы решать проблемы. При этом человек будет лучше осознавать связь своей жизни с жизнями других людей в «точках» важных тем и ценностей, а также лучше осознавать имеющиеся у него знания и умения, касающиеся жизни.

Альтернативные пути восприятия и понимания психоземционального страдания

Страдание может рассматриваться как свидетельство того, насколько значимо в жизни человека было то, что оказалось поврежденным или поруганным в результате травмы и жестокого обращения.

Это могут быть: 1) значимые цели в жизни, 2) важные ценности, связанные с принятием, честностью и справедливостью; 3) драгоценные мечты, надежды и упования; 4) моральные представления о том, как должен быть устроен мир; 5) добровольно взятые на себя обязательства, обещания, жизненные принципы.

Если воспринимать страдание как свидетельство значимости чего-либо в жизни человека, тогда интенсивность страдания может быть истолкована как мера значимости. Во время терапевтических бесед можно оживить эти значимые интенциональные состояния и дать им насыщенное описание.

Далее эмоциональное страдание может быть воспринято как дань способности поддерживать связь с теми значимыми ценностями, которые были повреждены или подверглись угрозе в силу травматического опыта, знак того, что человек не намерен

отказываться от того, что для него дорого. Тогда интенсивность страдания измеряется тем, насколько значимо для человека то, от чего он не желает отказываться. В процессе терапевтической беседы мы можем признать то, что для человека значимо, а также те знания и умения, которые помогают ему поддерживать связь с тем, что для него важно. Это очень помогает людям понять, кто они такие и в чем смысл их жизни.

Когда чуть больше становится известно о том, свидетельством чего и данью чему является страдание, можно расспросить, как именно эти ценности, смыслы и принципы повлияли на преодоление человеком проблемы. Даже маленькие дети активно делают что-то, чтобы уменьшить влияние травмы или неблагоприятных обстоятельств на жизнь.

Страдание как «перемещение», как нечто, «продвигающее» нас куда-то и «сподвигающее» на что-то

Все выражения жизни суть единицы переживания и смысла, и они составляют жизнь и придают ей облик. Можно также сказать, что эти выражения жизни перемещают человека из одной точки в другую, и люди меняются, становятся иными по сравнению с тем, какими они были прежде.

Когда мы рассматриваем страдание в свете вышеизложенного, у нас появляется возможность расспросить человека о том, куда его ведут разные попытки преодоления проблемной ситуации. То, что иначе было бы рассмотрено как «бесплодные потуги», оказывается связанным с темами, имеющими длительный эффект, включенным в эти темы, а не «замороженным во времени».

Страдание как напоминание себе и другим, как «завет»

Можно понимать страдание еще и так: те, кто подвергся насилию и несправедливому обращению, а впоследствии столкнулся с равнодушием других людей, берут на себя определенные обязательства. Это обязательства не давать людям забыть о насилии и несправедливости, чтобы то, что довелось пережить пострадавшим, было не зря, чтобы в результате что-то изменилось. «Хиросима не должна повториться». Люди, испытывающие длительное страдание, становятся своего рода часовыми, стоящими на страже признания пережитого и активного противодействия воспроизведению травмирующей ситуации в будущем. Такое понимание способствует созданию психотерапевтического контекста, в котором признается и поддерживается «завет», передаваемый «носителем страдания», а также возникают условия для сострадательного свидетельствования со стороны других людей.

В жалобах бывает слышна глубокая неудовлетворенность равнодушием и безразличием со стороны внешнего мира – не только по отношению к страданиям того, кто жалуется, но и по отношению к страданиям других людей. Тогда появляется возможность спросить, почему перед лицом равнодушия и безразличия человек все же не смирился со своей жизненной ситуацией.

Подобные беседы создают опору, безопасную территорию памяти, с которой можно рассматривать травматический опыт. Поначалу это маленькие островки, потом архипелаги, потом целые континенты. Именно наличие подобных территорий позволяет людям встроить травматический опыт в их жизненные истории – как эпизоды, имеющие начало и конец.

Дневник должен обладать достаточно четкой структурой, чтобы это был метод работы, конкретные процедуры. С другой стороны, равно важно, чтобы эта структура находилась в гармонии с естественным потоком человеческой жизни, чтобы переживания не надо было силой втискивать в формат дневника, как в прокрустово ложе. Айра Прогофф изучал жизненные истории людей. На основе их анализа он разработал инструмент, который был бы целостным и одновременно с этим открытым и не навязывающим интерпретаций. Анализ большого количества жизненных историй позволил выделить внутреннюю преемственность переходных периодов в жизни людей.

Эта техника выходит за пределы психотерапии, как она понимается в «медицинской модели», не требует анализов и диагнозов. Дневник становится своего рода портфолио личностного и духовного развития. Дневник становится отражающей поверхностью, на которой проявляется форма тонких душевных движений, и их специфика и направление становятся видимыми для человека. Жизненные события оказываются связанными с нашими ценностями, намерениями, желаниями и т.п. во временной последовательности нашей предпочитаемой истории. Пересматриваются также события прошлого. По мере этой работы в жизни появляется дополнительный смысл, «нечто большее». Человек осознает то, что прежде выходило для него за пределы зоны ближайшего развития, то, что раньше не было возможно знать. Это часто проявляется в различных поэтических формах.

Цели работы с дневником

Начиная работать с дневником, люди достигают двух целей: размещают момент настоящего в более широкой перспективе прошлого и будущего, и одновременно устанавливают контакт с ценностями, смыслами и руководящими принципами нашей жизни. При этом, размещая себя подобным образом по отношению к потоку своей жизни, осваивая различные приемы и техники работы с дневником, люди получают инструмент, который смогут применять в дальнейшем. Становится доступной более широкая, многомерная перспектива, открывающая пространство возможностей. Размещая себя по отношению к собственной жизни, люди отмечают подъемы и спады, циклы, и тем самым создается контекст длящейся тождественности, преемственности существования. Работая с дневником, каждый человек может продвигаться с комфортной ему скоростью, в своем темпе. Осваивая работу с дневником, человек пересматривает свою жизненную историю и устанавливает контакт с «внутренним движением жизни» и настраивает себя на его гармонию. Дневник – это инструмент для гармонизации жизни человека и настройки на его уникальную ноту. Этот инструмент «заточен» под каждого, кто им пользуется, это открытие собственной внутренней правды и настройка на нее. Дневник может стать спутником, переносным «альтер эго». Отношения с дневником у пишущего сродни отношениям музыканта с инструментом. Это помогает принимать решения в сложных жизненных ситуациях.

Дневник предоставляет пространство для включения в истории того опыта, который прежде не был включен в истории. Становится возможно «потрогать» ускользающие впечатления и дальше работать с ними. Работая с дневником, человек движется от привычного и известного к тому, что возможно знать. Происходит пересочинение истории человека, при этом он вполне отчетливо начинает занимать авторскую позицию по отношению к собственной жизни.

Ведение структурированного дневника как средство психологической самопомощи¹⁰

Обычное ведение дневника

С тех пор как люди освоили технологию печати и привыкли к чтению и письму в одиночестве, ведение дневника стало одним из основных способов лучше понять себя, разобраться со своими чувствами и мыслями. Огромное количество людей в разных культурах, в разные исторические периоды, в то или иное время своей жизни вели дневник. В основном это хроника событий. Уровень подробности зависит от автора записей и его жизненной ситуации. Иногда в дневнике описывается определенная область опыта или задача (так часто поступают художники и романисты). В таком случае дневник – это спонтанно создаваемое психологическое орудие, помогающее поддерживать внутренний творческий аспект работы и не бросить все на полпути. Ведение дневника оказывается особенно важным в религиозной жизни. Дневник часто ведут люди, стремящиеся достичь определенной цели, – в особенности, если на пути к цели им приходится преодолевать трудности. Тогда в дневнике человек отмечает, чего хотелось достичь, что получилось, а что – нет, каковы возможные причины трудностей и способы их преодоления. Однако оценочный характер такого дневника может усугублять у человека чувство вины за «недостижение».

Если дневник должен помочь человеку достичь определенной цели, то сама определенность этой цели ограничивает пространство движения внутреннего процесса, а значит, и самого человека. В таком случае рано или поздно дневник оказывается заброшенным, и на его месте в опыте человека остается вакуум. Дело, однако, не столько в том, кто и в каких обстоятельствах ведет дневник, сколько в том, какого рода дневник ведут люди. Обычный дневник – это хроника внешних или внутренних событий. В последнем случае есть тенденция к рефлексии, наблюдениям, образам фантазии (иногда). Это неструктурированный дневник, систематизированный либо по датам, либо используемый «по наитию». Люди, склонные писать много, будучи оставлены один на один с неструктурированным дневником, начинают повторяться, и круг, по которому они ходят, превращается в глубокую колею, из которой трудно выбраться. Дневник должен быть таким, чтобы человек мог работать с ним самостоятельно, хотя бы в промежутке между семинарами, сессиями, групповыми встречами.

Специфика структурированного дневника

А. Прогофф оттачивал специальные вопросы для ведения терапевтического дневника, опираясь на парадигму глубинной психологии, в которой он тогда работал. Однако полезные эффекты такого неструктурированного дневника были ограничены тем, какие вопросы и в какой формулировке задавал Прогофф (т.е. без терапевта дневник не работал). В той степени, в какой это было верно, дневник не выполнял возложенных на него функций – служить отражающей поверхностью для внутреннего процесса любого человека. Как же сделать так, чтобы дневник работал независимо от терапевта?

¹⁰ При подготовке этого раздела использовались материалы Ira Progoff «At the Journal Workshop», Dialogue House Printing, New York, 1975.

Сбор свидетельств пострадавших⁷

Психологи, социальные работники и психотерапевты, работающие в нарративном подходе, пишут тем, кто к ним обращается, терапевтические письма, а также составляют особые психотерапевтические документы, например, сертификаты достижений и свидетельства об избавлении от проблемы. И в письмах, и в этих документах может использоваться материал истории о травматическом опыте.

Однако если свидетельства записываются только для профессионалов или для решения юридических вопросов, это меняет весь процесс проведения интервью и отклика на историю человека. Это меняет и язык документа. Существуют способы записи последствий травмы живым и убедительным языком, без использования психиатрических терминов. В результате люди, не являющиеся профессионалами в сфере помощи, смогут лучше воспринять эту историю. Часто подобная форма записи делает историю более осмысленной и для самого рассказчика. Даже при составлении официальных документов можно включать слова и выражения, фактически использованные рассказчиком.

Цели записи свидетельств

Записи свидетельств пережитых пыток и насилия могут быть использованы для того, чтобы:

- поделиться с другими, попавшими в подобные ситуации
- расширить знания профессионалов о том, что знают и умеют делать люди, справляющиеся с последствиями травмирующего события
- информировать общественность о последствиях травм и насилия с целью их предотвращения в будущем
- содействовать политической и общественной активности людей
- искать формы, в которых переживания пострадавших могут быть признаны отдельными людьми и обществом
- добиться официального возмещения ущерба и восстановления справедливости.

Рассказ о травмирующем событии – без повторной травматизации

Нужно создать такие условия, в которых сбор и запись свидетельств пострадавших приносит значительное облегчение человеку или сообществу, и в то же время позволяет подготовить убедительные материалы, которые можно использовать во всех целях, перечисленных выше:

- 1) обеспечить такой процесс сбора свидетельств и создания документов о происшедшем, который был бы понят и как политическое действие, и как вклад в психотерапевтическую работу и работу с сообществами.
- 2) не допустить повторной травматизации.
- 3) создать такой процесс проведения интервью и записи историй, который способствует исцелению.
- 4) получить насыщенные описания свидетельств, которые могут быть использованы для решения более широких задач. (Под «насыщенным описанием», в противовес «тонкому», в нарративном подходе понимается такое разноплановое

⁷ При подготовке данного раздела использовались материалы статьи Дэвида Денборо «Сбор свидетельств пострадавших», http://www.dulwichcentre.com.au/documenting_testimonies_of_trauma_rus.pdf

вое и богатое описание, в котором человеку легко найти место для себя и для того, что ему важно в себе и в мире.)

Схема интервьюирования человека, пережившего травму

Подготовить человека к интервью

Перед встречей стоит поинтересоваться, где и как человеку удобнее беседовать, узнать, хотел бы он прийти с другом, родственником и/или с психотерапевтом. Если возможно, следует послать письменное приглашение с описанием цели встречи, важности сбора свидетельств и его значения для жизни других людей.

В случае, если интервью будет проводиться в помещении, похожем на то, в котором человека раньше допрашивали и пытали, может быть важно дать приглашенному знать заранее с кем он будет встречаться, и даже отправить ему для ознакомления вопросы. Это позволит людям понять особенности предлагаемого интервью и его радикальное отличие от допроса.

Не менее важно сообщить человеку, что он может не отвечать на те вопросы, на которые не хочет, и что в любое время он сможет отдохнуть или вовсе закончить беседу. Людям также важно знать, кто еще сможет услышать/прочитать то, о чем они будут говорить, и как будет соблюдаться конфиденциальность.

На этом этапе нужно обговорить и вопрос официального согласия, если таковое потребуется, и то, каким образом будет осуществляться отслеживание влияния этой беседы на жизнь (в частности, психоэмоциональное благополучие) человека, если оно будет проводиться вообще. Исключительно важно, чтобы вся организация процесса сбора свидетельств была абсолютно прозрачна для рассказчика, и чтобы все данные ему обещания выполнялись. Возращение ложных надежд в подобной ситуации крайне вредно.

В начале беседы создать атмосферу, которая даст человеку почувствовать, что о нем заботятся

Вначале можно отметить, что свидетельства человека могут изменить жизнь других к лучшему: люди станут лучше осознавать, что происходит, это может помочь тем, кто проходит через подобное, и так далее.

Перед началом интервью полезно сказать собеседнику, что он действительно претерпел суровые испытания, но все-таки выжил. Следует также объяснить, что процесс сбора свидетельств включает не только вопросы о последствиях пережитого, но и о том, как человек справился с этим – что он узнал, понял, чему научился и что теперь может передать другим.

У человека, который собирается рассказать о том, что с ним случилось, стоит поинтересоваться, как он поймет, что не может больше говорить об этом, как он сможет сообщить об этом интервьюеру, и как следует поступать в таком случае. Здесь есть несколько вариантов: сделать небольшой перерыв, выпить чашку чая, выкурить сигарету, прогуляться, посидеть в тишине, договориться о продолжении беседы завтра, попросить совсем завершить этот разговор, и т.п. Вместе с собеседником интервьюер должен заранее обсудить все трудности, которые могут возникнуть во время беседы, и договориться, что делать.

Дальше много подвопросов, отвечать имеет смысл на те, которые откликаются, но поразмыслить надо всеми:

Что вы делали, чтобы справиться со страхом, болью и пр. негативными чувствами? Как вы стремились защитить себя и то, что вам дорого (и тех, кто вам дорог)? Что вы делали, чтобы сохранить достоинство?

Как вы заботились о себе и тех, кто вам дорог? Были ли эпизоды, сколь угодно маленькие, когда кто-то заботился о вас? Разговаривали ли вы с кем-то так, что это помогло?

Что помогало вам сохранить надежду? Были ли какие-то моменты, когда вы проявляли храбрость, мужество, терпение? Ободряли и утешали других?

Были ли моменты, когда вы обнаруживали, что, несмотря ни на что, можете радоваться простым вещам? Были ли моменты, когда юмор и ирония поддерживали и выручали вас? Были ли моменты, когда вас что-то объединяло с другими людьми – искусство, молитва?

6. Возможно, в ходе этого события нечто дорогое для вас было утрачено навсегда. Возможно, это были дорогие вам люди или отношения. Что вы делали для того, чтобы почтить их память? Был ли кто-то, кто мог бы поддержать вас в этом тогда и поддержал – или поддержал бы, если бы знал о том, что произошло, или если бы не помешали обстоятельства?

Были ли впоследствии, уже после этого болезненного события, моменты, когда вам становилось легче, и находился смысл, из-за того, что вы рассказывали о пережитом? Молились или иначе обращались к кому-то?

Плакали, скорбели? Проводили какие-то ритуалы или участвовали в них? Сочиняли стихи, прозу, музыку, рисовали и пр.?

7. Чему вы в результате научились из того, как вы справились с этой ситуацией? Возможно, ваше отношение к миру, к себе и к другим людям, к жизни (и смерти) изменилось из-за того, чему вы научились. Если да, то чем из этого вы довольны, чем вы гордитесь, что сделало вашу жизнь полнее?

Если бы кому-нибудь довелось оказаться в подобной ситуации, что бы вы посоветовали этому человеку? О чем бы вы ему рассказали?

8. Такие длинные беседы или интервью зачастую подобны путешествиям. Вы входите в них в одном состоянии, в одной точке внутреннего пространства, а проделав их, оказываеьтесь в другой. Где вы оказались сейчас? Куда это упреждение вас привело? Что вы вспомнили и осознали о себе и о том, что для вас важно в жизни? Какие возможности это вам открывает? Какие из них вы хотели бы реализовать?

положительные уроки, которые мы можем извлечь из этих негативных событий.

Описание положительных уроков, извлеченных из какого-то негативного события, превращает это повествование в так называемую «последовательность победы» или «последовательность оправдания». Большое количество последовательностей победы или оправдания в жизненной истории способствует более положительному эмоциональному фону и лучшей адаптации.

Сосредоточение на возможном будущем, на описании реализованных целей в будущем – с нарративной точки зрения это может быть понято как написание будущих глав жизненной истории. Возможные «я» – это персонализированные репрезентации целей. (Markus & Nurius, 1986). Аспекты возможных «я» связаны с исходными измерениями результатов, включая психоэмоциональное благополучие. Одно из возможных полезных заданий для письменного самовыражения – описание вероятных трудностей и планов их преодоления на пути совладания с последствиями травматического опыта. Описание того, что случилось хорошего за неделю, и чему удалось научиться, также оказывает положительный эффект на соматическое и психическое здоровье.

При интервьюировании людей, пострадавших от насилия, а также тех, кто испытывает обидный шок, важно предоставить им **терапевтический документ** – запись их истории, признающую не только перенесенное страдание, но и историю выживания. Для составления подобного документа можно ориентироваться на нижеследующие вопросы:

1. Ради чего вы готовы были бы рассказать о пережитом? К каким хорошим последствиям для вас, вашей жизни, ваших близких эта работа могла бы привести?
«Я бы хотел (а) поработать с этим воспоминанием, чтобы...»
«Я надеюсь, что в результате этой работы я смогу...»
2. Что эти надежды (см. п. 1) и решимость поработать с этим болезненным воспоминанием могли бы сказать о том, что для вас важно в жизни?
«Я бы хотел (а) достичь этих целей и обрести эти возможности, потому что мне важно...»
3. Всегда ли это было важно для вас? Как эти ценности появились в вашей жизни, и какое влияние они на нее оказали?
«Я понял (а), что это важно для меня, когда...»
«Я знаю, что ради того, чтобы жить в согласии с этими ценностями и принципами, я могу...»
4. Кого бы не удивило ваше решение поработать с этими болезненными воспоминаниями? Почему? Что они знают о вас такого, что могло бы объяснить, почему их это не удивило бы?
«Я знаю, что мое решение поработать с этим воспоминанием не удивило бы _____ (такого-то)»
«Он не удивился бы, потому что он знает, как для меня важно _____, и что я могу _____»
«Он знает об этом, потому что был рядом со мной в ситуации, когда...»
5. Опишите болезненное событие. Что в нем вызывало самые сильные негативные чувства? Чему угрожало это событие, что вы боялись утратить?

Провести три этапа интервью

Четкая структура из трех этапов важна для обеспечения открытости процесса и признания его юристами, а также придает уверенности тем, кто только начинает заниматься сбором свидетельств.

1) Первый этап – задание контекста

«Возможно, некоторые вопросы из тех, что я вам задам сейчас, покажутся неожиданными. Часто люди предполагают, что надо сразу начинать рассказывать о том, что пришлось пережить. Однако это может вызвать очень сильные неприятные чувства, страдание и душевную боль. В начале беседы я задам несколько вопросов, чтобы создать безопасный контекст, своего рода опоры, за которые вы сможете держаться, если в процессе рассказа вам станет плохо и тяжело на душе.

- Скажите, что вы ожидаете от нашей беседы сегодня? К каким хорошим последствиям она могла бы привести? Почему вы решили рассказать о том, что вам довелось пережить?
- Что именно эти надежды и решение рассказать свою историю могут поведать нам о том, что для вас ценно и дорого в жизни?
- Всегда ли это было важно для вас? Как эти важные ценности появились в вашей жизни и какое влияние они на нее оказали?
- Кого бы не удивило ваше решение придти и предоставить свое свидетельство? Почему? Что они знают о вас такого, что могло бы объяснить, почему бы их это не удивило?
- Почему для вас важно, чтобы другие люди узнали об этом?»

После серьезного или множественного травматического опыта человеку бывает трудно почувствовать и сформулировать, что для него важно в жизни. Это происходит потому, что травма «разъедает» то, что для человека ценно, подвергает это угрозе, отрывает человека от значимых ценностей. В результате во время беседы или интервью трудно добиться от человека рассказа о том, что ему важно. Это требует определенного искусства, искренности интервьюера.

2) Часть вторая – получение сведений о жестоком обращении/насилии/пытках и их последствиях

- Расскажите нам о том насилии и унижении, которому вы подвергались. В каких формах это происходило (кто, что делал, где, когда, как долго, кто присутствовал, была ли угроза жизни или угроза получить увечья)?
- Испытывали ли вы сильную тревогу, страх, состояние ужаса, беспомощность? Насколько сильны были эти чувства? Были ли вы оглушены или находились в столь шоковом состоянии, что вообще ничего не могли почувствовать? На что это было похоже? Что отмечали другие люди по поводу вашей эмоциональной реакции? Как вы эмоционально реагировали после события?
- Что вы делали, чтобы выжить и защитить себя? Что вы делали, чтобы справиться со страхом и чувством беспомощности? Какие еще чувства вы испытывали (гнев, негодование, возмущение, обиду, чувство несправедливости)? Что вы делали, чтобы перенести боль? Что вы делали, чтобы защитить свое человеческое достоинство? Возможно, вы оказывали сопротивление, или стойко терпели происходящее? Возможно, вы обращались за поддержкой к

каким-то воспоминаниям, надеждам, примерам значимых для вас людей или персонажей, к Богу? Были ли во время самой ситуации пыток у вас идеи о последующем восстановлении собственных прав? Возможно, вы делали что-то, чтобы обеспечить наличие улик, подтверждающих факт пытки?»

Для исследования психологических последствий пережитого можно использовать полуструктурированные интервью, составленные на основе стандартных опросников оценки тяжести посттравматического стресса. Сама оценка тяжести последствий, которая может быть использована для вынесения заключения о тяжести морального вреда, и, соответственно, размере компенсации, должна проводиться профессиональным психологом, предпочтительно имеющим специализацию «клиническая психология». При проведении беседы о последствиях пытки или насилия, важно задавать вопросы на извлечение «второй стороны описания» – того, как человек справляется с этими последствиями, кто или что помогает ему в этом, ради чего это делается и пр.

3) Часть третья – укрепление историй о выживании/жизнестойкости

- «В начале нашей беседы вы рассказали о том, что является для вас важным в жизни (перечислите, что говорил собеседник, используя его выражения). Как вы смогли быть в контакте с этими ценностями и надеждами, сохранить их, несмотря на жестокое обращение, которому вы подвергались?»
- Были ли у вас какие-либо способы, которые помогли облегчить последствия травмы? Если да, то какие? Были ли эти способы новыми в вашей жизни, или вы пользовались ими ранее? Как вы научились этому? Какую роль эти умения играют в вашей жизни?»
- Был ли кто-то из людей, кто помог вам изменить ситуацию к лучшему? Что они сделали или сказали, что имело значение для вас? Почему это было важно?»
- Если кому-то пришлось бы пережить нечто подобное тому, что пережили вы, что вы могли бы им посоветовать? Какие истории вы рассказали бы им о том, какие шаги вы предприняли, чтобы вырвать свою жизнь из-под влияния последствий этой травмы?»

Если человек был в заключении, в это время он использовал какие-то способы поддержания бодрости духа, помощи другим, воспоминания о прошлом, которые помогали выжить, и др. По возможности следует расспросить, каким образом человеку удавалось сохранять надежду и не сдаваться.

Выразить признание переживаний и опыта рассказчика/ предложить отклик в конце интервью

Людям, которые предоставляют свидетельства, очень важно услышать значимый отклик от слушателей в конце интервью. Подобный отклик, известный также как «церемония признания», или работа с группой «внешних свидетелей», может подкрепить убеждение рассказчика в том, что переживание травмы было «не зря», и что его история стоила того, чтобы ее рассказать, и была воспринята достойно. (См. статью «Отклик на историю пострадавшего: работа с внешними свидетелями»)

людьми, в другом контексте; к тексту можно возвращаться, когда чувствуется такая необходимость. Текст – это внешняя опора, культурное орудие, подспорье памяти, помогающее укрепить и защитить нежные ростки новых историй.

Были разработаны несколько специфических нарративных методов: биографические техники, метафорические истории, выделение жизненных глав. Исследования разных письменных форм для работы с травматическим переживанием показало, что использование детального подробного нарратива по сравнению с просто списком оказывается более эффективным в плане преодоления человеком ограничений, наложенных на него болезнью. Запись истории является символическим пространством, в котором могут быть воображены различные возможности социальных отношений в контексте конфликтного сюжета.

Упражнения разработаны для того, чтобы способствовать реконструкции смысла после утраты, и все они могут быть использованы как метод самопомощи или в контексте профессиональной терапии горя и утраты. Например, упражнение по описанию персонажа побуждает людей, переживших травму, описывать себя, когда они переживали утрату, но таким образом, как если бы это был главный герой какого-либо романа, пьесы или фильма. Людей просят писать не от первого, а от третьего лица, с точки зрения кого-то, кто хорошо знает протагониста и хорошо к нему относится. Это помогает занять позицию вонне нынешнего дистресса и рассматривать собственно я-нарратив с более широкой перспективы. Хотя подобное письменное самораскрытие и неформальное обсуждение историй, которые возникают в результате, могут сами по себе приносить терапевтический эффект, дальнейший анализ этих документов с использованием набора герменевтических руководств может обогатить как измерение сложностей, возникающих после утраты, так и набор источников жизнестойкости.

Дэн Макадамс в своем подходе к идентичности как к жизненной истории (McAdams, 1992, 1993) утверждает, что те истории, которые люди рассказывают о своих переживаниях, – это строительные кирпичики идентичности. Встраивание опыта в историю «я» подразумевает создание нарративов, которые вписываются в общие рамки «я», облеченного в истории, «я», составленного из историй. Таким образом, можно представить тех, кто занимается письменным самораскрытием, как описывающих свой собственный жизненный опыт, вписывающих его в свои жизненные истории. Встраивание опыта в жизненные истории, включение их в то, кем мы являемся, отчасти объясняет, почему письменные упражнения работают, и почему позитивные эмоции могут быть важны для того, чтобы писать «хорошие», то есть способствующие здоровью истории. С точки зрения саморегуляции, написание текста – это процесс самоисследования и понимания. С нарративной точки зрения, письмо – это процесс самоконструирования, самосозидания. Описание значимых жизненных переживаний означает обретение авторской позиции в отношении собственной жизни. В той же степени, в какой нам, чтобы адаптироваться, нужно положительно относиться к себе, – истории, которые мы сочиняем о себе, истории, которыми мы являемся, тоже должны нам нравиться. Поэтому пересочинение, переписывание жизненной истории, чтобы включить в нее новый опыт, означает интеграцию жизненного опыта в такой нарратив, который согласован, управляем и, скорее всего, содержит что-то положительное. Один из способов включить позитивный опыт в описание негативных жизненных событий – это искать плюсы,

бите, с тем, кем вы являетесь, с тем, кем бы вы хотели быть. И снова наиболее значимой частью того, что вы хотите описать, будет ваше сосредоточение на ваших глубочайших мыслях и чувствах. Единственное правило, которое у нас есть, – чтобы вы писали без пауз все время сессии. Если вам покажется, что у вас кончились слова, просто повторите то, что вы уже написали. Не беспокойтесь о грамматике, орфографии, о том, как будут выстроены предложения. Ничего не стирайте, не вычеркивайте. Просто пишите».

Поиск позитива

«Я бы хотела, чтобы на наших сессиях вы писали о том, есть ли какие-то позитивные мысли и чувства, связанные с вашим опытом переживания пытки. Я понимаю, что люди, пережившие пытки, испытывают самые разнообразные чувства, и иногда после критических переживаний возникают какие-то позитивные эмоции, мысли и изменения. И в этом письменном упражнении я бы хотела попросить вас сосредоточиться только на позитивных мыслях или изменениях, которые вы пережили во время и после пыток. Возможно, вы гордились чем-то, пытались сберечь что-то, защитить кого-то, проявляли мужество и терпение. Возможно, эта критическая ситуация изменила ваши взаимоотношения с близкими, или вы осознали, что для вас важно в жизни, что вы готовы отстаивать, поняли, какие у вас есть особые навыки и умения, которые помогли вам выстоять. О чем бы вы ни решили написать, важно, чтобы вы сосредоточились на своих самых глубоких мыслях и чувствах. В идеале – на тех мыслях, чувствах или изменениях, которые вы ни с кем не обсуждали в подробностях. Вы можете также привязать свои чувства и мысли о пытках к другим областям своей жизни, например, к детскому опыту, или связать их с людьми, которых вы любите, с тем, кем вы являетесь, с тем, кем бы вы хотели быть. И снова наиболее значимой частью того, что вы хотите описать, будет сосредоточение на ваших глубочайших мыслях и чувствах. Единственное правило: чтобы вы писали без пауз все время сессии. Если вам покажется, что у вас кончились слова, просто повторите то, что вы уже написали. Не беспокойтесь о грамматике, орфографии, о том, как будут выстроены предложения. Ничего не стирайте, не вычеркивайте. Просто пишите».

Наиболее широко исследованный метод терапии посттравматических расстройств включает использование терапевтических дневников для того, чтобы помочь людям осмыслить и извлечь позитивный опыт из тщательного описания наиболее болезненных эпизодов собственной жизни. Во многих тщательно контролируемых исследованиях подобная письменная терапия приводила к позитивным изменениям, как в соматическом, так и в психическом здоровье. От письменного самовыражения, скорее всего, больше всего пользы получают те, кто признает, что у них есть негативные чувства, но не знают, стоит ли их выражать, пытаются их подавить или избежать, или у кого есть навязчивые мысли и тревога.

Письменные нарративные методы

В нарративном подходе активно используется терапевтический потенциал не только устного, но и письменного слова. Текст существует не только в момент настоящего, он представляет собой воплощенную возможность прочтения другими

Записать рассказанную историю

Рассказчик должен иметь возможность прочитать записанное. Учитывая это, важно, чтобы в записи история травмы была уравновешена с историей сопротивления, выживания, исцеления. Они должны быть сбалансированы по значимости.

В запись истории о пережитой травме должны быть включены четыре основных аспекта:

- События, что конкретно довелось пережить человеку.
- Пагубные последствия этих событий. Это могут быть последствия в жизни отдельного человека, в его представлении о том, кем он является и каков он, в его взаимоотношениях или последствия для более широкого сообщества.
- Реакция человека на травму (что это говорит читателю о надеждах, ценностях и желаниях рассказчика, о его умениях). Опыт посттравматического роста, если он имел место.
- Связь надежд, ценностей и умений человека с его предпочитаемой жизненной историей (прошлым и будущим), а также с его социальным и культурным окружением.

Провести вторую встречу с человеком, предоставившим свидетельство пережитого

Как только письменный документ составлен, наступает время для второй встречи. На этой встрече человеку предлагается прочитать записанную версию рассказа и оценить, правильно ли изложена его история, не надо ли что-то исправить или добавить, прежде чем документ будет завершен. Можно спросить, какие впечатления остались от интервью, от прочтения документа, что можно еще сделать, чтобы стало лучше, что человек хотел бы сказать тем, кому предстоит решить, рассказывать или нет свою историю, что помогло бы им принять решение и/или подготовиться к беседе.

Завершается процесс церемонией признания и благодарностью за поступок человека. Опыт нашей работы показал, что все эти факторы создают обстановку, при которой процесс сообщения информации и ее запись положительно сказываются на состоянии людей и их возвращении к нормальной жизни.

Отследить влияние данной беседы на жизнь человека и его психоэмоциональное благополучие в частности

Отслеживание влияния происходит в той форме, которая была предварительно оговорена с рассказчиком (очная встреча, телефонный звонок и пр.).

Работа с группами внешних свидетелей: укрепление предпочитаемой истории⁸

Когда пострадавшие в первый раз приходят к психологам, у них, как правило, имеется только очень «тонкое», бедное описание того, как они вели себя после травмы, что помогло им выжить и не потерять себя. Однако история является «реальной» и влиятельной настолько, насколько в нее верят. Необходимо создать условия для того, чтобы то, что для человека важно в жизни, получило признание. Наиболее мощные практики признания – так называемые «церемонии признания самоопределения» – подразумевают участие аудитории, слушателей. Эти церемонии – ритуалы признания и положительной переоценки жизни людей, и это представляет собой контраст с многими ритуалами современной культуры, в которых выносятся суждение – унижающее, принижающее – о человеческой жизни. Во многих из таких унижающих ритуалов жизнь людей сравнивается с социально сконструированными нормами, и в результате о людях выносятся суждения, что они неадекватны, некомпетентны, дефективны и несостоятельны в том, кем они являются. Специально подобранных слушателей называют «внешними свидетелями». Эти внешние свидетели откликаются на истории посредством пересказов, выполняемых в рамках особой традиции признания.

Иногда внешними свидетелями становятся люди, знакомые рассказчику (друзья, родственники, сотрудники помогающих организаций). Порой это приглашенные волонтеры из тех, кто в свое время сталкивался с подобными проблемами. Внешние свидетели набираются и из круга знакомых, родственников интервьюера или из группы профессионалов, проходящих обучение работе с данной проблематикой.

Задача «внешних свидетелей» – давать отклик, основанный на «резонансе», созвучии опыта. Когда мы слушаем истории других людей, они всегда так или иначе нас затрагивают. Нас привлекают их определенные аспекты, и это не случайно. У нас возникают образы, которые, посредством резонанса, «запускают волны» по нашим воспоминаниям о прошлом и представлениям о будущем, «вытаскивая на поверхность» созвучные воспоминания и мечты.

Подготовка внешних свидетелей

Прежде чем свидетели приступают к участию в церемонии, ведущий проводит с ними короткую беседу, сообщая им о том, что во время пересказа им будет предложено:

- Поучаствовать в традиции признания, особенно значимой для насыщенного развития историй.
- Лично откликнуться, выразив свое понимание того, почему их внимание было привлечено к конкретным фразам и выражениям, и каким образом это на них повлияло.
- Отойти от многих, ставших привычными способов откликаться на истории в жизни других людей, включая изложение собственного мнения, совет, вынесение суждения и теоретизирование.

⁸ При подготовке данного раздела использовались материалы публикаций и обучающих семинаров Майкла Уайта.

полнение подобных заданий вызывает временное снижение настроения, всплеск негативных чувств, за которым следует стойкое улучшение эмоционального фона.

В инструкции к письменному заданию формулируется необходимость исследовать самые глубокие чувства, поскольку эти чувства важны, реальны и потенциально полезны. Когда человек погружается в свои чувства без необходимости отслеживать, как он их выражает и что об этом подумают другие, когда ему не нужно учитывать точку зрения потенциального читателя и упрощать историю, это помогает воспринять эмоции как неотъемлемую часть себя самого. Более того, изложение чувств в контексте мыслей и воспоминаний во время выполнения письменного упражнения может способствовать субъективной значимости и осмысленности этих реакций. В результате человек начинает лучше осознавать происходящее и понимать себя.

Однако письменные задания, ориентированные на описание позитивных аспектов преодоления последствий травматического переживания, тоже приводят к позитивным результатам в изменении состояния здоровья и психологическом благополучии. Письменное упражнение, связанное с осознанием собственной позиции, собственных ценностей, целей, того, что для человека важно в жизни, предпочитаемой истории, способствует саморегуляции и, соответственно, приносит позитивный эффект, даже если не требует вызывания негативных эмоций.

Предпочтение того или иного варианта задания зависит от готовности и способности человека переносить негативные эмоции. Варианты заданий необходимо объяснить человеку, чтобы он выбрал наиболее потенциально полезное для него в настоящий момент. Есть смысл, предлагая задание для письменной работы, стремиться к тому, чтобы в результате было создано «описание с обеих сторон». Требуется с большой осторожностью относиться к тому, чтобы предписывать людям поиск позитива в качестве терапевтической интервенции в ситуации, когда люди сталкиваются со сложными жизненными ситуациями. Если мы заставляем людей смотреть на солнечную сторону жизни или фокусироваться на том, какую пользу они извлекли из своего несчастья, это, скорее всего, будет интерпретировано как замалчивание или непонимание, сведение на нет их беды.

Инструкции по проведению письменных заданий

Письменное выражение глубоких чувств

«Я бы хотела попросить вас написать о том, каковы ваши самые глубокие мысли и чувства, связанные с опытом переживания пытки. Я знаю, что люди, пережившие пытку, испытывают самые разнообразные чувства, и хотела бы попросить вас сосредоточиться на каждом из них. Когда вы будете писать, постарайтесь полностью отпустить себя и исследовать свои самые глубокие чувства и мысли. Может быть, вы будете думать обо всех чувствах и изменениях, которые были до того, как вы подверглись пыткам, во время задержания, во время неопределенности, во время пытки, когда вас отпустили, и теперь. Что бы вы ни выбрали, вам важно сосредоточиться на самых глубоких мыслях и чувствах. В идеале – на тех мыслях, чувствах или изменениях, которые вы ни с кем не обсуждали в подробностях. Вы можете также привязать свои чувства и мысли о переживании пытки к другим областям своей жизни, к вашему детскому опыту или связать их с людьми, которых вы лю-

услугам, личные ограничения могут практически свести на нет вероятность, что человек будет обсуждать стрессовые или травматические переживания с другими. Письменное изложение ситуации и ее управляемое, структурированное осмысление преодолевает многие из этих барьеров, обеспечивая метод выражения мыслей и чувств, связанных со стрессом, практически в любых условиях и без каких-либо неблагоприятных последствий для взаимоотношений с другими людьми. Конечно, это совсем не новая идея. Поэты и романисты практически всех культур в течение столетий рассматривали письмо как способ трансформации травмы и исцеления себя и других.

Когда человек встраивает себя в общество посредством записи историй, это позиционирует его как автора, чей опыт достоин того, чтобы быть рассказанным и прочтённым, чьи интерпретации придают смысл событиям, а также как личность, которая заслуживает отклика и которая сохранится в будущем. Его можно теперь представить, понять, выразить ему почтение за счет чтения его текстов.

Содержание письменных заданий

Люди, ведущие дневник в соответствии с заданными психотерапевтом вопросами, сообщают о более высоких результатах в сфере посттравматического роста. Интересный вопрос: о чем, собственно, люди должны писать, чтобы у них улучшалось здоровье? Результат зависит по большей части от тех механизмов, которые, как мы считаем, лежат в основе пользы, которую приносит письмо. Если нужно «преодолеть эмоциональное подавление», тогда стоит писать про травму, о которой человек никому не рассказывал. Если задача состоит в том, чтобы «справиться с негативными эмоциями», тогда можно писать о любых негативных эмоциях и переживаниях. Если необходимо достичь инсайта и глубокого понимания себя, тогда нужно давать инструкции, которые способствовали бы этому. Если задача – включить некоторый опыт в жизненную историю, тогда полезно использовать в письменных упражнениях те события и переживания, которые требуют подобных процессов. Письмо о темах, позволяющих больше узнать о наших собственных потребностях и желаниях, может стать способом освоить и присвоить его позитивные аспекты этого способа работы. Подобные уроки можно извлечь и из исследования негативного опыта, но они не располагаются исключительно в нем. Можно обращаться к интенсивным позитивным впечатлениям, задавать людям вопросы о наиболее значимых жизненных обстоятельствах и о жизненной философии. Письмо, которое не является эмоциональным самовыражением, но способствует осознанию целей, приоритетов и так далее, может быть использовано для усиления саморегуляции.

Работа с негативными чувствами и поиск позитивного смысла ситуации

Письменное самораскрытие и творческое самовыражение приводит к значительным положительным эффектам в самооценке здоровья, психологического благополучия, в физиологических показателях функционирования иммунной системы. Традиционно задания на письменное самораскрытие включают описание в течение 20-25 минут самых глубоких мыслей и чувств, связанных с травмирующим событием, предпочтительно таких, о которых человек никому еще не рассказывал. Вы-

Ведущий предупреждает свидетелей, что по ходу их пересказа он, возможно, будет вмешиваться и перебивать, задавать вопросы, если почувствует, что это может способствовать откликам, ведущим к более насыщенному развитию истории, или если думает, что пересказ ведет присутствующих на территории признания, противоречащие традиции, которую мы пытаемся воспроизвести в этих пересказах. Ведущий специально проговаривает, что вопросы, которые он задает, перебивая говорящих, обосновываются тем, что он принимает полную этическую ответственность за последствия пересказа истории внешними свидетелями. Подобная организация процедуры всегда хорошо воспринимается внешними свидетелями, потому что помогает снизить тревожность и разобраться со страхами и беспокойством, связанными с грядущей задачей. Также подобное обсуждение приносит им облегчение, так как дает внешним свидетелям свободу откликнуться на вопросы ведущего без того, чтобы постоянно надзирать за собой и ограничивать себя в откликах.

Далее ведущий описывает четыре категории вопросов, на основании которых будет строиться расспрашивание внешних свидетелей, стараясь использовать такой язык, какой будет им знаком и привычен, учитывая особенности культурного контекста, возраста и стадий развития внешних свидетелей. Вот как Майкл Уайт описывает для свидетелей то, что будет происходить на церемонии признания самоопределения:

«1) Во-первых, мы сосредоточимся на выражениях. Я попрошу выделить в том, что вы услышали, то, что вас больше всего привлекло, пробудило интерес, зацепило. В этот момент я буду особенно заинтересован в тех конкретных выражениях, которые дали вам понять, чему человек в жизни придает ценность. Это могут быть конкретные слова, фразы или конкретные чувства, ощущения. Когда мы говорим про выражения, которые вас больше всего привлекли, вы будете обозначать, что это ваш конкретный, личный интерес к жизни человека, а не просто «общечеловеческий», «абстрактный» интерес к проблеме. Подобное сосредоточение на конкретных выражениях человека придаст четкость вашему пересказу.

2) Во-вторых, мы сосредоточимся на образах. Я попрошу вас описать какие-либо образы, пришедшие вам в голову, пока вы слушали, образы, вызванные к жизни теми выражениями, которые привлекли ваше внимание. Они могут принять форму конкретных метафор, касающихся жизни человека, или умственных картин того, чем человек является или что представляют собой отношения, в которые он вовлечен. Может быть, это квази-телесные ощущения, возникающие у вас о жизни этого человека. После того, как вы их опишете, я попрошу вас поразмыслить вслух о том, как эти метафоры, ментальные образы могут отражать жизненные смыслы, ценности, убеждения, надежды, упования, мечтания и добровольные обязательства человека; чего этот человек хочет, каковы его намерения в отношении жизни и его жизненные ценности. В этот момент я буду задавать вам вопросы, акцентирующие то, что эти образы могли бы сказать нам о жизни и идентичности человека. Это только предложения, я не буду просить вас сформулировать какие-то жесткие заключения, касающиеся этого вопроса.

3) В-третьих, мы сосредоточимся на личном резонансе. Я попрошу вас рассказать о том, почему вас так привлекли именно эти конкретные выражения, попрошу особенно сосредоточиться на том, что именно в этих выражениях и каким образом затронуло какую-то струну в вашей личной истории. Разместив интерес к

выражениям и словам человека в контексте ваших собственных жизненных впечатлений, вашего собственного опыта, мы сможем превратить ваш интерес в то, что я обозначаю как «воплощенный интерес», а не интерес «развоплощенный», абстрактный. Можно сказать по-другому: ваш интерес будет четко обозначен как личный интерес, а не академический; вовлеченный, жизненный интерес, а не отвлеченный, «кабинетный» интерес. Наиболее важно в этот момент для вас будет говорить, какие именно переживания вашей личной истории в этот момент высветились и оказались в фокусе внимания в силу этих выражений. Для тех, кто профессионально работает с людьми, это может включать воспоминания и переживания, касающиеся терапевтических бесед с другими людьми.

4) В-четвертых, мы сосредоточимся на «перемещении». Я попрошу вас отметить и озвучить, каким образом присутствие здесь и свидетельствование этим жизненным историям, затронуло вас, куда оно вас ведет и на что «сподвигает». Очень редко люди, присутствовавшие в качестве аудитории для значимых, мощно воздействующих драм жизни других людей, оказываются совершенно никак не затронутыми. Я использую слово «затронутый» или «сподвигнутый» в широком смысле. Возможно, вам полезно будет задуматься о том, в какие пространства, какие области вашего переживания вас перенес этот опыт... где бы вы не оказались, если бы в это время ходили по магазинам или ухаживали за садом?.. Это может помочь вам подготовиться к моим вопросам о том, куда вас переместило это переживание: какие мысли у вас возникли о вашем собственном бытии, какое возникло понимание вашей собственной жизни или жизни в целом; куда это переживание переместило вас в отношении разных разговоров, которые у вас могли бы быть со значимыми людьми в вашей собственной жизни; что вы теперь понимаете о возможностях действия по отношению к сложным ситуациям в вашей собственной жизни, в ваших отношениях. Подобное признание будет рассказом о том, как ваша жизнь изменилась... возможно, изменилась чуть-чуть, но вы стали чуть-чуть другим по сравнению с тем, кем вы были до того, как послушали рассказ этого человека и имели возможность откликнуться на него» (М.Уайт, «Карты нарративной практики», М., изд-во «Генезис», в печати).

Для внешних свидетелей внимание к тому, что больше всего привлекло их в рассказе людей, как правило, повышает осознанность их ассоциативного мышления, осознанность образов жизни и идентичности, вызванных этими словами и выражениями. Эти образы жизни и идентичности часто оказываются богаты метафорами, аналогиями и указаниями на сходство. Подобные образы способны загустить резонансный отклик, «волну» в истории жизни. Так же, как поверхность барабанной перепонки резонирует, когда с ней соприкасается звуковая волна, аспекты наших личных переживаний и опыта могут резонировать, соприкасаясь с «волной» образа. Эти впечатления, многие из которых прежде игнорировались, «высвечиваются» и попадают в фокус сознания. В результате мы переживаем ощущение, что истории наших жизней соприкасаются с историями жизни людей, находящимися в центре церемонии.

Работа с внешними свидетелями, или «церемония переопределения идентичности», всегда состоит как минимум из трех этапов:

1. Интервьюирование рассказчика из позиции «слушания с обеих сторон» («рассказ»).

Терапия письменным словом: задания и упражнения⁹

Экономическая выгода письменного терапевтического вмешательства

Письменное терапевтическое вмешательство и задания для самостоятельной работы могут обеспечить форму реабилитации и терапии, которая отличается низкой стоимостью. В настоящее время сотрудники государственных центров психологической, социальной и медицинской помощи нуждаются в методах, больше ориентированных на самостоятельную работу клиентов. С точки зрения затрачиваемых средств, эффективными при прочих равных условиях являются краткосрочные техники и способы помощи, которые могут проводиться амбулаторно или даже на дому не профессионалами, а добровольцами, получившими некоторое образование. Структурированные упражнения на письменное самовыражение удовлетворяют этим критериям. Их можно использовать и в ситуации групповой терапии. Задания на письменное структурирование опыта и переживаний могут использоваться как в традиционной психотерапии один на один, так и при работе с сообществами, когда нет ограничения по количеству участвующих в упражнении людей. Необходимо исследовать подходящие способы и точки внедрения этих программ, например, после терактов или стихийных бедствий – на рабочих местах, в школах, а также привлекать людей или сообщать им о возможности участия в подобных программах через средства массовой информации, материалы для самопомощи и сайты в Интернете.

Психологические особенности письменной реабилитационной работы

Письменные терапевтические вмешательства – это шаг вперед от привычной очной терапии, основанной на разговорах. Данный подход подразумевает совсем другой набор предположений о человеческой природе и о том, когда и каким образом следует осуществлять вмешательство. Это требует определенного сдвига в понимании того, каким образом психологическое вмешательство может осуществляться на расстоянии. При разговорной терапии для некоторых практиков стиль взаимодействия или фактор личного присутствия более важен, нежели метод. При так называемом дистантном письме, при использовании «рабочих книг» или структурированных письменных заданий метод более важен, нежели стиль поведения терапевта или факт его личного присутствия. Стиль одного специалиста явно отличается от стиля другого, тогда как в структурированных письменных заданиях разнобразия меньше. Однако рабочие книги могут быть очень тщательно «заточены» под особенности конкретного человека и проблемы, с которыми он сталкивается.

Преодоление барьеров

Несмотря на то, что люди часто хотят обсуждать стрессовые события с другими, различные факторы могут ограничить подобные обсуждения. Социальные ограничения, проблема мобильности, отсутствие доступа к адекватным сервисам и

⁹ При подготовке данного раздела использовались наработки международного нарративного сообщества, а также материалы книги «The writing cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being», edited by Stephen J. Lepore and Joshua M. Smyth, Washington, DC: American Psychological Association, 2002

эффект катарсиса на их жизнь. Подобное признание может осуществляться в форме записок, писем, аудиозаписей или видеозаписей, направленных человеку, чья жизнь находится в центре церемонии признания самоопределения. Это могут быть какие-то другие жесты, поступки, которые доносят значимость катарсиса, его роль в порождении событий, произошедших после церемонии признания самоопределения.

Если измерять полезность встречи с внешними свидетелями в «хороших индивидуальных психотерапевтических сессиях», то эта полезность всегда оценивается очень высоко. Внешние свидетели могут совершить нечто, что недоступно психологу/психотерапевту в одиночку, но без направляющих вопросов психолога им это не под силу.

На первой стадии ведущий интервьюирует людей, обращающихся за консультацией, в то время, как внешние свидетели находятся в позиции слушателей. В контексте этого интервью ведущий находит возможности задать вопросы, побуждающие к рассказыванию значимых историй из жизни, имеющих отношение к вопросам личной идентичности и «идентичности в отношениях», того, как человек воспринимает себя и значимые отношения, в которые он включен. Внешние свидетели внимательно слушают рассказываемые истории и готовятся участвовать в пересказе того, что они услышали.

2. Интервьюирование внешних свидетелей по четырем категориям вопросов («пересказ рассказа»).

Когда приходит подходящий момент, внешние свидетели меняются местами с людьми, чьи жизни сейчас находятся в центре церемонии признания самоопределения. Люди, рассказывавшие свои истории, теперь становятся слушателями пересказа внешними свидетелями. Форму этого пересказа обычно задают вопросы терапевта. Это не просто пересказ всего содержания рассказа и не краткое содержание того, что услышали внешние свидетели. Это пересказ тех аспектов исконного рассказа, за которые «зацепилось» внимание внешних свидетелей. Это пересказ, включающий в себя и расширяющий, уточняющий отдельные аспекты таким образом, чтобы пересказ значимым образом выходил за пределы исконного рассказа, – что способствует насыщенному описанию взаимоотношений и личностной идентичности тех людей, чьи жизни находятся в центре церемонии. Пересказы внешними свидетелями также способствуют связи, соприкосновению жизней людей общими темами, и они создают существенный резонанс, потому что живо представляют и показывают, чему именно люди приписывают значимость в своей жизни, и показывают это так, что люди чувствуют признание и принятие.

Ключевой составляющей пересказов внешними свидетелями является необходимость придерживаться определенной традиции признания. В особенности эти пересказы заключаются в том, чтобы:

- не давать подтверждения, аффирмации,
- не поздравлять,
- не указывать на сильные стороны и ресурсы,
- не давать моральную оценку,
- не сравнивать жизни людей с культурными нормами (неважно, являются ли эти оценки и суждения позитивными или негативными),
- не интерпретировать жизни других людей,
- не формулировать гипотезы о причинах,
- не осуществлять вмешательство с целью решить проблемы людей,
- не давать советов,
- не рассказывать басни или притчи,
- не проводить рефрейминг событий в жизни людей,
- не навязывать альтернативных историй в жизни людей,
- не пытаться помочь людям в их проблемах, в решении сложных жизненных ситуаций,
- не беспокоиться за их жизнь.

Кроме того, отклик внешних свидетелей в большей степени связан с резонансом, а не с эмпатией или симпатией. Наиболее эффективные отклики внешних свиде-

телей – те, которые показывают, чему люди, рассказавшие свои истории, приписывают значимость в жизни, и при этом показывают это так, что ясно, что именно вызвало у свидетелей сильный резонанс.

Пересказы, структурированные четырьмя нижеследующими группами вопросов (категориями расспрашивания), способны вызывать сильный резонанс у людей, чьи жизни находятся в центре церемонии признания самоопределения. Это вносит существенный вклад в насыщенное развитие истории, в то, что люди начинают лучше понимать, чему они в жизни приписывают значимость и ценность, а также способствует эрозии и смещению с центральной позиции различных негативных заключений о жизни и идентичности людей. Резонанс также помогает обрести опыт обладания знанием о том, каким образом можно разбираться со сложностями и проблемами в собственной жизни.

3. Интервьюирование рассказчика по четырем категориям вопросов («пересказ пересказа»)

После пересказа внешние свидетели возвращаются в позицию слушателей, а те, чьи жизни находятся в центре церемонии признания самоопределения, дают свой отклик (под руководством вопросов интервьюера) о том, что они услышали в пересказе. Таким образом, они вовлекаются во второй пересказ, и теперь это «пересказ пересказа» их истории внешними свидетелями.

Такое интервью проводится в соответствии с теми же четырьмя категориями вопросов (выражение, образ, резонанс и перемещение), разница лишь в том, что на этой стадии в фокусе оказываются образы, связанные с жизнью и идентичностью самого человека, находящегося в центре, а не образы, связанные с жизнью и идентичностью внешних свидетелей. Человека расспрашивают, какие метафоры, умственные образы собственной жизни возникли у него под воздействием пересказа его истории внешними свидетелями.

Людей расспрашивают о том:

- Какие слова и выражения внешних свидетелей привлекли их внимание;
- Какие образы или умственные картины возникли у них под воздействием этих высказываний (образы, имеющие отношение к их собственной жизни, а не к жизни внешних свидетелей), и что это говорит об их намерениях, связанных с собственной жизнью, о жизненных ценностях;
- Какие личные переживания, впечатления, опыт были затронуты этими выражениями;
- На какие размышления о возможности дальнейшего действия и, быть может, нового восприятия собственной жизни навели их высказывания внешних свидетелей.

Когда чужие истории вызывают отклик, резонанс в наших собственных историях, это неизбежно затрагивает и меняет нас, мы что-то для себя из них извлекаем. У нас возникают новые впечатления, новое понимание жизни и самих себя, большая готовность к определенным поступкам или отношениям с другими людьми. У нас может восстановиться контакт с тем, что для нас важно, или появиться идея о том, как решать текущие проблемы.

Когда внешние свидетели рассказывают о том, что они извлекли для себя из истории рассказчика, на что она их сподвигает, рассказчик убеждается, что его история действительно затронула других людей, дала им что-то важное и ценное.

Рассказчик получает признание – своей историей он внес важный вклад в жизнь других. Это очень мощная практика признания, обладающая также потенциалом исцеления.

В более распространенных направлениях психотерапии понятие «катарсиса» связывается с представлением о том, что страдание и боль накапливаются в человеке, как пар в паровом двигателе, и грозят разорвать его, если не будут выпущены наружу. Соответственно, исцеление – это выпускание наружу сильных чувств, вызванных травмой. Нарративные практики не разделяют подобного представления.

Главным значением понятия «катарсис» для древних греков было «изменение» или «перемещение». Тот, кто пришел на представление трагедии и испытал там катарсис, стал другим человеком и не может больше жить как прежде. Он начинает по-новому рассматривать свою жизнь: прошлое, будущее и настоящее. Именно такого понимания катарсиса придерживаются нарративные практики.

Слышать, как твоя история повлияла на других людей, – значит, получить возможность

- понять, что мир (в лице других людей) не безразличен к твоему существованию;
- понять, что ты можешь внести позитивный вклад в жизнь других людей, как бы плохо ты себя ни чувствовал;
- понять, что, несмотря на то, что другие люди своими поступками в чем-то задали направление твоей жизни и как-то ограничили ее, в чем-то важным ты можешь определять свою жизнь самостоятельно;
- уважать себя, верить в себя, восстановить позитивное самоощущение.

Люди, пережившие серьезные или многочисленные травматические события, нередко испытывают сильное чувство, что миру совершенно наплевать на их существование. Более того, они ощущают, что не в силах никоим образом повлиять на окружающий мир. В результате возникает чувство пустоты и бессмысленности собственной жизни, «паралича действия», ощущение, что жизнь замерла, застыла, оцепенела. В преодолении этого может помочь так называемое «длящееся осуществление катарсиса».

«Длящееся осуществление катарсиса» – это инициативы, которые предпринимают внешние свидетели по окончании сессии для того, чтобы дать рассказчику понять, что изменилось в их жизни после того, как они попытались реализовать новое видение, новое понимание, возникшее у них после знакомства с его историей.

Понимание, что его история чем-то помогла другим людям, оживляет для человека надежду, что все, что он претерпел, было не зря, и превращает эту надежду в уверенность. Людям, пострадавшим от насилия и жестокого обращения, очень важно знать, что их опыт преодоления последствий пыток, травм и пр. меняет мир к лучшему, что они могут помочь другим, оказавшимся в сходной ситуации, как-то облегчить их страдания, побудить кого-то выступить против несправедливости, произвола и жестокости.

Если пересказы внешними свидетелями оказались особенно резонирующими для человека, обратившегося за помощью, после церемонии признания самоопределения терапевт может поговорить с внешними свидетелями о возможности расширения, отсрочивания и продолжения осуществления катарсиса. Это необходимо для того, чтобы дать внешним свидетелям возможность почувствовать длящийся