

Московский городской психолого-педагогический университет

О.Е. Хухлаев

**Обычная работа в необычных условиях:
психологическое консультирование,
осложненное травматическим стрессом**



Москва
МГППУ 2006

ББК 88
X 98

Настоящее издание подготовлено и осуществлено в рамках проекта «Содействие в восстановлении и развитии системы образования в Чеченской Республике» при поддержке Московского Бюро ЮНЕСКО

Россия, 119049 Москва, ул. Мытная, д. 1, под. 1
Тел. +7 (095) 230-05-54, 230-10-65. Факс +7 (095) 238-60-85
E-mail: moscow@unesco.ru
www.unesco.ru



Хухлаев О.Е.

X 98 Обычная работа в необычных условиях: психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом. — М.: МГППУ, 2006. — 128 с.

ISBN 5-94051-021-3

Методическое пособие знакомит читателя с основными техниками работы психолога в условиях, осложненных возможностью наличия у значительной части клиентов проявлений травматического стресса.

В пособии представлено теоретическое обоснование разноплановой модели психологической помощи при психологической травме. Особо следует отметить подробное изложение применения метода «Диалогическое рассказывание историй», разрабатываемого в авторской интерпретационной схеме.

Пособие предназначено для психологов, работающих в ситуации возможности наличия у значительного числа клиентов симптомов травматического стресса. Оно может быть полезно педагогам и социальным работникам, а также всем специалистам, чья деятельность связана с работой с людьми.

ББК 88

ISBN 5-94051-021-3

© МГППУ
© ЮНЕСКО

Введение

Обычная работа в необычных условиях

У любого из пациентов, поступающих к нам, психиатрам, есть своя история. На мой взгляд, терапия по-настоящему начинается только после исследования этой личной истории. Это тайна пациента, скала, о которую он разбился.
К.Г. Юнг¹

Почему такое странное название? Ведь обычно работы в этом направлении называются «помощью при посттравматическом стрессе».

Дело вот в чем. Этим названием я хочу подчеркнуть, что моя работа немного о другом. Да, конечно, главный ее фокус — это психологическая травма. Но название подчеркивает следующую мысль. Травма является всего лишь частью нашей жизни. Большей или меньшей — это уже вопрос взгляда. Если мы отойдем подальше, то даже самая большая гора нам будет казаться не такой уж громадной.

Мы часто придаем роковой смысл повседневным травматическим событиям. Почему повседневным? Потому что, к сожалению, «ненормальные обстоятельства» (так иногда называют ситуации, вызывающие травматический стресс) сопровождают нас всю жизнь. Мы склонны видеть абсолютное зло там, где есть всего лишь обычные проявления человеческого поведения — слепая агрессия, ненависть и пр. Так мы преувеличиваем травму, а иногда и находим там, где ее нет совсем.

Поэтому-то и остаются актуальными слова К.Г. Юнга, вынесенные в эпиграф, о том, что главное для психолога — это личная история клиента. Мы всегда работаем именно с ней, и только с ней. Это обычная психологическая работа.

Однако есть ситуации, когда много людей одновременно переживают такой опыт, который может оказаться травматичным. От этого наша работа не становится «необычной». Меняются условия. Наша задача все равно остается прежней — быть профессионалом, находиться в контакте с клиентом. Она только становится сложнее. «Необычные» условия, осложненные травматическим стрессом, ставят перед

¹ Юнг К.Г. Дух и жизнь. М., 1996. С. 123.

нами задачу быть вдвойне устойчивее и вдвойне внимательнее к тому, какой смысл обретает происходящее в глазах нашего клиента.

Итак, несмотря на «осложненность», это обычная работа психолога. Значит, надо не забывать базовые для психологической помощи вещи.

Главная из них (то, что, кстати говоря, часто мы теряем при работе с травмой) — мы всегда должны находиться в контакте с энергией клиента. Конечно, есть страх (особенно при травме), что если мы пойдем за энергией клиента, то она станет неуправляемой и мы оба «разрушимся». Однако это скорее проблема самого психолога, а не клиента.

«Врачу — исцелился сам». Эти слова Гиппократова безусловно относятся и к нам, психологам. Если я не разрушаюсь от работы с энергией, тогда и с моим клиентом не может произойти ничего плохого. В самом худшем случае ему не станет легче.

Часто бывает так. Мы боимся, что сами не выдержим такого напряжения, поэтому решаем затаить свой страх и не идти дальше. Тем самым мы транслируем свою тревогу пациенту и усиливаем его собственный страх. Тем самым мы лишним раз убеждаем его в том, что все это непереносимо и трогать ни в коем случае нельзя.

Но наши эмоции — это наши помощники. Заметив и обозначив их, мы можем подчас помочь нашему клиенту напрямую встретиться со своими чувствами и в общении с нами испытать продуктивное чувство контакта.

В работе с травматическим опытом вдвойне важны открытость и честность в позиции психолога. Целительны также его способность быть самим собой в любых условиях и собственные навыки самопомощи. Ведь если мы смогли оказать помощь себе, то, вероятно, можем помочь и другому.

И еще одна важная вещь. Для эффективной работы нужно избавляться от иллюзии всемогущества психологической помощи. Мы не можем мгновенно исцелять, мановением руки решать ворох проблем. За одну, даже самую успешную, сессию будет сделан всего лишь один шаг. Также мы и не можем навредить так, чтобы «сломать жизнь».

Наш страх передается нашим клиентам. Если мы, сталкиваясь с проявлениями жизни, избегаем их, тем самым мы учим избегать их и клиентов. Если мы с мужеством и уверенностью принимаем все то, что происходит с людьми, мы даем клиентам надежду самим построить новую жизнь.

В заключение хочу выразить глубокую признательность человеку, без которого не было бы этой работы, — моей жене Ирине Михайловне Первушиной.

Я благодарю своего учителя Елену Владимировну Лопухину за все, что получил от нее в ходе обучения. В сочетании с опытом непосредственного общения это легло в основу пособия. Также я выражаю благодарность Марине Иосифовне Берковской за мудрые советы и прояснение картины того, что есть на самом деле психическая травма.

Глава 1

Травма и личная история: сквозь переплетения

1.1. Психологическая травма «сама по себе»

Существует множество теорий, по-разному объясняющих возникновение психологической травмы. Есть специальная литература, в которой подробно освещены различные теоретические модели возникновения травматических стрессовых нарушений². Я хочу изложить только базовые положения, необходимые для практической работы с травмой.

В первую очередь они нужны для того, чтобы понимать каким образом одна потенциально травматичная ситуация у одних людей вызывает глубокие расстройства, а у других приводит к росту, внутреннему развитию.

Это же нужно и для осуществления грамотной работы по диагностике и планированию помощи людям, пережившим ситуации, которые могут вызвать травматический стресс.

Травма и стресс

Один из важнейших моментов — это прояснение отношений между понятиями «стресс» и «травма».

На бытовом уровне стрессом люди называют любое состояние сильного психического напряжения. Однако, с точки зрения Г. Селье, автора теории стресса, любая жизненная ситуация, которая вызывает малейшее напряжение, — это стресс. Он возникает как адаптация организма на новую ситуацию. Так как по большому счету вся человеческая жизнь проходит в изменении, соответственно, мы все время испытываем стресс.

Ключевым моментом в теории стресса является описание его динамики.

Динамика стресса

Его протекание состоит из трех фаз:

- фазы тревоги. Это экстренная краткая реакция на любое изменение. Чем больше изменение, тем больше стресс. Для челове-

² См., например: *Тарабрина Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001.

ка эта фаза (несмотря на название) чаще всего достаточно комфортна. Состояние здесь скорее похоже на возбуждение. Так, человек, на которого напали грабители в подворотне, может проявить чудеса скорости или неожиданную даже для него самого физическую силу;

- фазы устойчивости. Если с воздействием стрессора невозможно справиться путем краткой ответной реакции, то активируется «глубокая» адаптационная энергия. Тем самым человек входит в состояние повышенной сопротивляемости. Это активное и относительно уравновешенное, но, главное, работоспособное состояние. Так, студент в ночь перед экзаменом часто способен выучить гораздо больше материала, чем за неделю в обычном состоянии;

- фазы истощения. Если состояние повышенной сопротивляемости сохраняется долгое время, энергия истощается. Это происходит, если закачиваются приспособительные ресурсы организма. Тогда возникают различные нарушения как на уровне эмоций, так и поведения. Главное — работоспособность человека резко падает.

Динамика стресса (по Г. Селье)

- фаза тревоги
- фаза устойчивости
- фаза истощения

Если стресс заканчивается истощением и связан с негативными эмоциями, его называют **дистрессом**.

Именно такое состояние истощения возникает при травматических событиях, когда есть угроза жизни для себя или своих близких. Тогда воздействия настолько сильные, что сил приспособиться к ним не хватает. В этом случае мы назовем ситуацию травматическим стрессом.

Однако мы знаем, что в жизни далеко не всегда острое, напряженное состояние заканчивается истощением. Скорее наоборот.

Истощение (или срыв адаптации) не возникает тогда, когда напряжение сменяется релаксацией. Если повышение напряжения (первые две фазы) регулярно сменяется расслаблением, организм получает возможность:

- восстанавливать ресурсы;
- тренировать приспособление к стрессу.

Успешное проживание стресса

- напряжение
(тревога, затем устойчивое приспособление)
- расслабление
(восстановление ресурсов, подготовка к напряжению)

Более того, желание расслабления заложено в нашем организме. Все помнят, как после выполнения чего-то важного, трудного, тяжелого (экзамен, сложное задание) наступало ощущение, что «как будто гора с плеч свалилась». Да, бывало, наши силы оказывались на исходе. Но после отдыха (т.е. релаксации) мы часто были готовы выполнить еще большую работу (т.е. перенести напряжение).

Такой ход вещей в корне отличается от происходящего при травме. Мы можем стараться забыть то, что произошло, но расслабиться до конца не можем. Почему?

Механизм действия травмы

Целительная реакция релаксации наступает только тогда, когда возбуждение, накопленное организмом в результате напряжения, разряжается. У животных этот процесс протекает спонтанно — сам по себе. Вот как пишет об этом П. Левин:

«Эта разрядка венчает нашу реакцию на угрозу, позволяя нам вернуться к нормальному функционированию. В биологии процесс данного рода называется гомеостазом, указывая на способность организма адекватно отвечать на любые предлагаемые условия и затем возвращаться к исходному уровню, называемому «нормальным» функционированием.

В видеофильме Национального географического общества «Бдительный белый медведь» фигурирует испуганный медведь, преследуемый летящим самолетом, из которого по нему стреляют снотворным. Затем его окружают биологи и связывают. Когда большой зверь выходит из состояния шока, он начинает дрожать, сотрясаясь в почти конвульсивных движениях. Кажется, что его конечности двигаются хаотично. Движения завершаются тремя глубокими вздохами, которые распространяются по всему телу. Комментатор фильма (биолог) говорит, что такое поведение медведя необходимо для того, чтобы «сдуть стресс», накопленный во время поимки. При замедленном повторе становится ясно, что «случайные» подрагивания ног на самом деле представляют собой скоординированные движения бега — подобным образом животное завершило свой бег (прерванный в момент поимки), разрядило «застывшую энергию», а затем «оголтело» задышало всем телом»³.

Это естественный процесс. Но если нормальная реакция разрядки останавливается и/или подавляется, возникают симптомы травматического стресса. Если у животного подавить спонтанную разрядку, скорее всего оно погибнет.

³ Левин П. Исцеление от травмы: уроки природы // Московский психотерапевтический журнал. 2003. №1. С. 59.

Однако у людей все происходит немного сложнее, чем у животных. В результате действия различных, до конца еще не исследованных механизмов травматическое событие **запечатлевается** в психике. Даже забывая на уровне сознания, мы не забываем о случившемся на уровне тела⁴.

Память тела позволяет нам обучаться сложнейшим действиям — от починки часов до игры на фортепиано. Та же самая память не дает нам сбросить возбуждение — ведь внутри организма травматическая ситуация еще не завершена.

Таким образом, человек, даже выйдя из внешней травматической ситуации (например, из зоны обстрела), несет ее внутри. Причем это может быть не сильно заметно посторонним — часто люди внешне выглядят достаточно обычно. Вот еще один пример из работы П. Левина:

«Три девочки сидят на пластиковых стульях в приемном покое больницы. Они кажутся тихими, ничем не выражая ужаса, который испытали прошлой ночью. В ту ночь они были связаны, трехлетней угрожали пистолетом, затем девочки видели, как их сестра-подросток была ранена в голову выстрелом. Они кажутся «спокойными» снаружи, но их физиология говорит совсем о другом. Сердце по-прежнему делает 100 ударов минуту, кровяное давление остается высоким. Биологические вещества стресса насыщают их мозг. Как неподвижная антилопа, эти оцепеневшие дети, хотя внешне и выглядят спокойно, внутренне готовы к экстремальной активации для борьбы или бегства, которых они никогда не смогут предпринять. Эти вещества работают сейчас против их будущего»⁵.

Естественно, нельзя быть одновременно «готовым ко всему» (фаза устойчивости по Г. Селье) и находиться в состоянии расслабления. Таким образом, человек попадает в состояние постоянного внутреннего напряжения — травматический стресс.

Механизм возникновения травматического стресса

1. В травматической ситуации:

- нарастание напряжения,
- запечатление ситуации в психике.

2. После травматической ситуации:

- невозможность завершить ситуацию,
- симптомы «повторения» ситуации (на всех уровнях психики),
- невозможность расслабления

⁴ Именно поэтому советы «забыть пережитое» могут привести только к ощущению отстраненности от того, кто помогает, но не к реальному «забвению».

⁵ Левин П. Исцеление от травмы: уроки природы // Московский психотерапевтический журнал. 2003. №1. С. 58.

Возникает вопрос: почему травма запечатлевается в психике? Зачем это нужно нашему организму?

В любых, даже самых экстремальных, ситуациях травма возникает только тогда, когда:

- всех наших сил не хватает, чтобы справиться с происходящим так, как мы этого желаем;
- происходит то, чего мы не в силах и допустить (например, гибели своей или близких).

Получается, что травма возникает в разрыве между возможностью изменить ситуацию и смириться с ней, когда ни того, ни другого мы не можем.

Животное в таких случаях умирает. Человек выживает, но ценой того, что ситуация оказывается «отсроченной». Мы как бы откладываем реакцию до того момента, когда сможем или изменить, или, что чаще, смириться с происходящим.

Обязательные условия возникновения травмы

- нехватка сил *справиться* с ситуацией
- отсутствие сил *допустить* такую ситуацию

Этот механизм можно назвать «отсроченное реагирование». Травматическая ситуация в результате оказывается для нас незавершенной. Ее не то чтобы не было вовсе — она была, но еще не закончена. А если так, то диллема «не могу изменить — не могу допустить» не стоит так остро. Ведь все еще как будто может измениться.

Это иллюзия, но именно она позволяет нам выживать в ужасных ситуациях. В результате происходят серьезные изменения в отношениях со временем. Есть одно время — реальное — то, в котором на самом деле живет человек. Но есть еще второе время, которое остановилось, — это время травмы.

Там все остается без изменений. В результате общения с другими людьми человек может как бы «забыть» произошедшее, отойти от травмы. Но чем больше он уйдет от травмы вместе с реальным временем, тем сильнее будет удар, полученный при внезапном возвращении обратно. Это можно сравнить с тем, что «чем выше забираешься, тем дольше падаешь».

Не случайно дети, вывозимые в лагерь отдыха сразу после случившегося в Беслане, по приезде обратно демонстрировали более сильные посттравматические реакции, чем дети, оставшиеся в городе⁶.

⁶ См.: Варга А.Я., Жорняк Е.С. Время после трагедии // Московский психотерапевтический журнал. 2005. №1. С. 124–140.

Но при этом и любое воспоминание о травме крайне болезненно. Мы здесь опять сталкиваемся с противоречием:

а) самостоятельно сбросить накопленное в результате травмы возбуждение мы можем, только приблизившись (в реальности или воображении) к травмирующей ситуации;

б) любое приближение к травме несет за собой боль.

Травма ставит нас в ситуацию, которую можно описать через немого измененную детскую шутку — выражение «забыть нельзя вспоминать». Где поставить запятую — каждый решает по ситуации. Чаще всего запятая ставится после слова «забыть».

И это не случайно. Так, по выражению Е. Михайловой, «горевание о всякой потере — это процесс, а жизнь требует немедленного действия, длительного, многотрудного, бесконечного. Оно, естественно, переводит в совершенно другое состояние, помогает отвлечься — так люди отвлекаются приготовлением поминальной трапезы, — но не позволяет сосредоточиться на чувствах»⁷.

Механизм отсроченной реакции на травму

Движение между потребностью в забвении и потребностью в воспоминании

Получается, что чем сильнее травма, тем сильнее боль от возвращения к ней. Но тем самым остается меньше шансов для самостоятельного сброса напряжения.

Однако, даже испытав схожие переживания, люди по-разному реагируют после завершения ситуации.

Травматический стресс будет тем сильнее, чем более⁸:

- человек воспринимал ситуацию как невозможную;
- человек не мог эффективно противодействовать ситуации (бороться или бежать);
- человек не мог разряжать энергию (был в состоянии оцепенения).

Эти три фактора достаточно очевидны. Трудно говорить об иерархии — здесь уже важны индивидуальные особенности. Но кроме них есть еще четвертый фактор, являющийся, по мнению многих специалистов по работе с травмой, ключевым. Его можно описать как

- присутствие в жизни человека ранее неразрешенных травматических ситуаций.

См. табл. 1.

⁷ Лопухина Е., Михайлова Е. Кто сказал: «Все сгорело дотла...» // Играть по-русски. Психодрама в России: истории, смыслы, символы. М., 2003. С. 210.

⁸ Факторы травмы по П. Левину (по: Мазур Е.С. Психическая травма и психотерапия // Московский психотерапевтический журнал. 2003. №1. С. 31–52).

Таблица 1

Факторы, усиливающие и ослабляющие травматический стресс

Факторы, усиливающие травматический стресс	Факторы, ослабляющие травматический стресс
Восприятие случившегося как «не-возможного», того, что никогда не может случиться	Восприятие случившегося как «возможного»
Неспособность и/или невозможность хоть как-то противостоять ситуации	Попытки (хотя бы немного успешные) противостоять ситуации
Двигательная пассивность Наличие незавершенных ранее травм	Двигательная активность Отсутствие незавершенных ранее травм

Однако течение переживания после травмы различно только на первый взгляд. Факторы, усиливающие или ослабляющие травматический стресс, являются лишь «изюминкой», вносящей индивидуальность в реакцию, построенную по единому принципу: пережить то, что казалось пережить невозможно. Об этой базовой схеме — разделе 1.2.

1.2. Естественный процесс проживания травмы

То, что должно происходить (но не всегда происходит) с людьми после травматического стресса, можно назвать нормальным (или естественным) проживанием ситуации. Не случайно один из самых распространенных тезисов о работе с последствиями травмы — это высказывание Б. Колodzина: «Травма — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства».

Я хочу обратить внимание на первую часть фразы — «нормальная реакция». Это действительно ключевой момент для понимания. Отсроченная реакция на травму — нормально. По-другому и не может быть — ведь это единственный способ выживания (конечно, только в том случае если травма действительно имела место!).

Если такая реакция норма, то должна существовать определенная последовательность переживаний, которую можно назвать естественной. Это будет такая динамика, которая (вспомним раздел 1.1) позволяет нам постепенно завершать ситуацию травмы.

Задача нормальных постстрессовых реакций — дозированное предоставление психике впечатлений, допуск только того, что чело-

век может переработать на данный момент. Это очень хорошо видно по культурным традициям, которые построены именно на естественной реакции на травму.

Отсроченная реакция на травму — это нормальное последовательное переживание приближения к травме

Кроме того, что на основе последовательных фаз травмы мы строим оказание помощи (подробнее об этом см. раздел 3.1.), есть еще один важный момент. Знание механизмов протекания травмы самим клиентом само по себе имеет успокаивающее действие. Если человек готов к тому, что с ним будут происходить определенные вещи, знает, что это нормально, то это существенно облегчает его состояние.

Есть целый ряд различных теорий, в которых описана такая последовательность. Однако для работы важна та схема, которой можно пользоваться при решении конкретных вопросов. Подход к анализу переживания травмы, который представлен ниже, успешно применяется большим количеством практических психологов в нашей стране.

Базовый постулат, который лежит в основе этой концепции: переживание травмы — это «способ отсрочить столкновение психики с ужасом, от которого можно сойти с ума».

В соответствии с ним можно выделить **четыре фазы постстрессовой реакции**⁹.

- шок и отрицание,
- гнев,
- депрессию,
- исцеление.

Фаза шока.

Главная задача этой фазы — самоанестезия. Чтобы выжить сразу после случившегося, надо сделать так, чтобы ощущения того, что «все произошло именно так», не было. На этой фазе событие не принимается полностью, для психики оно «не произошло». Человек как бы существует «до события».

Так, А. Цветаева, человек блестящей памяти, не могла восстановить картину похорон матери: «Я не помню, как несут, опускают гроб. Как бросают комья земли, засыпают могилу, как служит панихиду священник. Что-то вытравило это все из памяти... Усталость и дремота души. После маминых похорон в памяти — провал».

⁹ Данная структура описана известным специалистом по психодраме Е. Лопухиной, основывавшейся на теории Ф. Паркинсона.

Возвращение на эту фазу происходит в виде флэшбеков (внезапно возникающих перед глазами картин происходящего), или избегания. Обычное время ее протекания (в ситуации потери близкого) — около 9 дней.

Мы можем заметить **два варианта протекания** этой фазы.

Один вариант — это когда люди демонстрируют заторможенность, вплоть до ступора. Человек может говорить об ощущении оцепенения, как будто он «накрыт колпаком», отделяющим его от остального мира.

Другой вариант развития событий — это, наоборот, хаотические действия, вплоть до полной дезорганизации. При этом могут возникать бурные рыдания, которые можно описать как «крик, чтобы заткнуть свои чувства».

Причем в реальном поведении эти два варианта могут совмещаться. Так свидетель описывает 10-балльное землетрясение в Банялука в 1969 г.: «Я не мог двинуться. Никогда в жизни не чувствовал себя таким беспомощным... Люди окаменели и не двигались. Я тоже. Некоторые теряли сознание или стояли как окаменелые... Затем люди бежали без цели. Находящиеся в парке бежали в направлении зданий, хотя это было абсолютно нецелесообразно. Они бежали, чтобы спасти свою жизнь и кричали как сумасшедшие»¹⁰.

Понятно, что тот и другой варианты направлены на заглушение восприятия ситуации. Только «оцепенение» работает через подавление восприятия вообще, а «возбуждение (или ажитация)» через создание помех, как бы замусоривание мыслей и чувств, связанных со случившимся.

Варианты протекания шока

- **оцепенение** (подавление восприятия)
- **сверхактивация** (создание помех)

Базовое ощущение в ситуации шока — пустота, как будто «что-то вырвали изнутри». Естественно, что об этом человек говорит только тогда, когда может фиксировать свои ощущения, что бывает далеко не всегда.

Кроме оцепенения и/или сверхактивации на фазе шока возможны (но не всегда присутствуют) две формы его проявления:

А. Нереальность и отрицание.

Это ощущение того, что происходящего не было. Проявляется оно часто в гневе на тех, кто сообщает о случившемся или напоминает о произошедшем. Но это не действительно гнев как глубинное чувство, а просто проявление желания «заткнуть» тех, кто напоми-

¹⁰ Александровский Ю.А. и др. Психогении в экстремальных условиях. М., 1991. С. 23.

нает о правде. «Это не может быть мой муж», — может говорить женщина, которой сообщают о гибели супруга.

Отрицание возникает, потому что мир полон предметов, которые связаны ситуацией до травмы (например, с погибшим). Эти предметы несут наши проекции, и они вызывают те же чувства, что и раньше. Но при этом ситуация изменилась.

Так, к примеру, я держу в руках вещь ушедшего, которая вызывает чувства к нему как к живому. Но в реальности его уже нет — возникает своеобразная «сшибка», выйти из которой можно, только устранив один из элементов реальности.

Состояние «нереальности» может порождать безрассудную смелость. Часто у детей и подростков (особенно у мальчиков) эта фаза растягивается на долгое время. Тогда родители и педагоги зачастую не могут «справиться» с ребенком никакими административными методами. Случается, что, один раз попав в «страшную» ситуацию, ребенок переживает ее через создание иллюзии о том, что «страшного не бывает».

Так, пациентка известного психотерапевта И. Ялома, которая потеряла близкого человека, говорит: «Я вычислила путь избежать любой боли: я никогда больше не переживу такой боли, если не будет никого столь значимого для меня»¹¹.

Б. Плач.

На фазе шока человек часто не плачет вовсе так как у него нет сил. Но если плач прорывается, то он в корне отличается от оплакивания. Это скорее рыдания. Они внезапны и безудержны, но это не слезы из глубины души. Их задача — выброс того, что не держит психика.

Безудержный плач возникает оттого, что часть боли проникает в сознание. В душе при этом возникает ужасное чувство и одновременно невозможность его переварить и, следовательно, огромное чувство боли. Здесь плач — это как крик от боли, который помогает не чувствовать происходящее.

Чаще всего рыдания не постоянны, а прорываются внезапно, вызывая смущение у как у самого человека, так и у окружающих. Здесь важно помнить о том, что при травме происходит задержка сброса возбуждения, естественного для нетравматического стресса. Плач представляет собой зачастую единственно возможный на фазе шока способ расхода энергии, возникшей в ситуации травмы. Поэтому его наличие — это крайне благоприятный признак. Более того, чем больше в плач вовлечено все тело, тем лучше.

Чем сильнее травма, тем меньше вероятность, что человек будет плакать. «Я был пустым, у меня не было места для слез», — го-

¹¹ Ялом И. Мамочка и смысл жизни: Психотерапевтические истории. М., 2002. С. 104.

ворит человек. Могут пройти месяцы и годы, прежде чем эти слезы выйдут.

Формы проявления шока

- **отрицание произошедшего** (цель — подавление чувств, связанных с травмой)
- **рыдания** (цель — сброс напряжения, разрядка травматической энергии)

Фаза шока заканчивается **признанием** случившегося как реального факта жизни.

Фаза шока

Общее описание

Задача — самоанестезия.

Основная фраза — «ничего (или почти ничего) не произошло».

Форма проявления — заглушение восприятия (через оцепенение или повышенную активацию).

Критерий завершения — признание случившегося как реального факта жизни

Фаза гнева.

Главная задача этой фазы — прохождение от формального признания к внутреннему принятию (смирению перед фактом).

Основная фраза, отражающая переживания на фазе гнева, звучит так: «Я знаю, что так случилось, но не принимаю этого». Естественно, что неприятие произошедшего рождает злость.

Это второй (после шока) способ отложить принятие травмы. Его можно назвать несмирением перед фактом, протестом. Здесь присутствует глубоко бессознательная установка: «если драться, можно вернуть утраченное». Например, человек, который все время винит себя в смерти близкого¹², зачастую руководствуется установкой: «пока я себя уничтожаю, есть шанс, что все вернется».

Огромная важность этой фазы заключается в том, что она предоставляет выход энергии, накопленной из-за незавершения травматической ситуации. При этом она предохраняет от прямого контакта человека с травмой. Таким образом, мы можем сбросить возбуждение без большого риска повторной ретравматизации.

¹² Вина в этом случае является формой агрессии, направленной на самого себя.

Важнейшим моментом этой фазы является то, что существует целый ряд «подходящих» каналов для выражения гнева. Поэтому в любом случае гнев выходит.

Каналы выражения гнева.

А. Агрессия на источник случившегося.

В этом случае все имеющее какое-либо отношение к событию, вызвавшему травматический стресс, могут стать виновниками. Это один из главных и наиболее естественный канал отреагирования. Всегда «должен быть кто-нибудь, кого можно ругать», и проще всего найти его среди «потенциально» виновных в ситуации.

Важно отметить, что ключевым является уверенность человека в том, что именно этот человек или это событие виноваты в случившемся. Только когда человек уверен в правильности «источника случившегося», гнев может выйти.

Б. Агрессия на непомогших помощников.

Это гнев, направленный на всех тех, кто мог (с точки зрения человека) помочь и не помог, т.е. на «безучастных свидетелей». Так, дети часто испытывают злость по отношению к родителям, которые «не спасли». Взрослые — к тем инстанциям, на которые проецируются родительские чувства, в первую очередь это властные структуры.

В. Агрессия на себя самого (вина).

Это обязательный (при нормальном течении отсроченной реакции травмы) канал отреагирования. Причина этого в том, что для обвинения себя можно найти причину всегда. Так, «вина выжившего» — распространенный и хорошо описанный травматический симптом у людей, менее затронутых (по их мнению) травмой, чем другие. У детей часто вина может приобретать совершенно нереалистичные формы. Иногда попадание в травматическую ситуацию может рассматриваться ими на этой фазе как следствие какого-то их «нехорошего» проступка.

Важную диагностическую ценность несет в себе понимание того, что сильная вина — признак нахождения человека на фазе гнева.

Г. Агрессия на объект потери.

В этом случае возникает гнев на то, что человек потерял с травмой (близкого, спокойную жизнь и пр.). Если причина травмы — потеря, гнев рождается ближе к завершению фазы гнева, потому что есть внутренний запрет злости на умершего. Если мы наблюдаем такую форму агрессии как основную, это значит, что переработка фазой гнева близится к завершению.

Д. Агрессия на высшие силы (гнев против судьбы и бога).

Ключевое выражение, соответствующее этому каналу отреагирования, — «почему так случилось». Смысл этой злости заключается в том, что «я не смиряюсь с судьбой, которая могла такое допустить». Важно, что агрессия на высшие силы преобладает в конце фазы гнева.

Каналы выражения гнева (сброса напряжения)

Агрессия на источник случившегося
Агрессия на непомогших помощников
Агрессия на себя самого (вина)
Агрессия на объект потери
Агрессия на высшие силы

Приведу примеры проявления гнева в ситуации потери:

«Не знаю. Я ничего не чувствую, кроме боли... Я не сплю. Но я не хочу никаких лекарств. Я не больная! У меня столько злости! Я ненавижу всех. Я ненавижу Бога, если он есть. Так не могло случиться. Почему живут негодяи, а Дима погиб? Нет никакого Бога...»¹³.

«Я сделаю все, что смогу, справедливости я добьюсь. Он (человек, сбивший сына) не должен жить как ни в чем не бывало, когда мой сын в могиле лежит. Я все сделаю для этого. Только были бы силы. Но боюсь — их не хватит. Как бы мне спать, хоть немного? Сколько же может выдержать человек без сна? А если засну, кошмары, мне сын каждый раз снится. И все стоит перед глазами. Как в последний раз»¹⁴.

Важным моментом на фазе гнева является то, что для нормального ее протекания нужно задействовать все направления.

Часто после возникновения доверительных отношений с клиентом, пережившим травматический стресс, у него возникает агрессия на психолога. Понятно, что это будет проекцией одного из типичных для этой фазы каналов выражения гнева. Чаще всего при этом в психологе клиент видит еще одного «непомогшего помощника».

Есть еще две стороны (или аспекта) переживаний на этой фазе.

А. Тоскование и поиск.

Этот аспект отчетливо проявляется при травме, связанной с потерей. У человека могут возникать ощущения, что он видит ушедшего на улице, слышит его шаги и т.п. Более того, создается ощущение, что он как бы «ищет встречи» с погибшим. Это, так же как и гнев, своеобразная форма протеста, форма неприятия случившегося. Состояние человека в этом случае можно описать метафорой «тлеющих углей». Часто клиент описывает свое состояние как ощущение того, что он в любую может «взорваться».

Особенно сильно тоскование проявляется, если мы не видели тело ушедшего или хотя бы место, с которым связана потеря. В этом

¹³ Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., 2004. С. 148.

¹⁴ Там же. С. 150.

случае человеку очень трудно осуществить процесс, обратный идентификации (т.е. своего рода разыдентификацию с ушедшим).

Частые проявления этого аспекта — перебирание вещей, возвращение к памяти о погибшем, активные рассказы и воспоминания.

Б. Тревога и страх.

Тревога здесь будет связана со стремлением предотвратить повторение события. Человек боится, что эта ситуация может вернуться. Часто тревога может проявляться как паника или как ощущение спутанности сознания.

Основные мысли, посещающие человека в этой ситуации: «Слушится ли так снова?», «Как я с этим справлюсь?», «Как я буду жить дальше?» Очень часто проявления тревоги носят исключительно физический характер (головные боли, боли в животе).

Дополнительные стороны переживаний на фазе гнева

Основной принцип — напряжение сбрасывается через тревогу

Тоскование и поиск.

Тревога диффузна, связана с прошлым.

Тревога и страх.

Тревога направлена, связана с будущим

Подчеркну, что иногда на фазе гнева злость как таковая бывает выражена слабо — ее место занимает тревога или тоскование. Однако главный диагностический принцип — это всегда активная фаза, в какой бы форме активность ни проявлялась. Энергетическое падение связано с переходом следующую фазу. Возбуждение снижается только тогда, когда мы и признали, и приняли то, что случилось.

Фаза гнева

Общее описание

Задача — прохождение от формального признания к внутреннему принятию.

Основная фраза — «я знаю, что так случилось, но не принимаю этого».

Форма проявления — протест (в виде гнева или тревоги).

Критерий завершения — резкое снижение активности

Фаза депрессии и оплакивания.

Переход к депрессивной фазе всегда связан с энергетическим падением, с упадком сил. Эта фаза наступает только тогда, когда мы полностью осознали то, что случившееся действительно слу-

чилось. В этом случае мы, наконец, столкнулись со всей болью лицом к лицу.

Соответственно, задача этой фазы — горевание в прямом смысле слова. Ведущее ощущение здесь можно описать метафорой «поезд на нас наехал».

Если в ситуации потери мы «отпустили» того, кто ушел, приняли ситуацию как свершившуюся, то активность падает, и мы погружаемся в глубины депрессии. При этом человек испытывает ощущение беспомощности и одиночества.

Слезы на этой фазе непохожи на рыдания с их активным выплеском энергии. Это слезы оплакивания или грусти, которая сопровождается отсутствием энергии. Ситуации возбуждения на этой фазе говорят о незавершенности сброса энергии на предыдущих фазах.

Каков физиологический механизм депрессии? В ситуации травмы был активирован огромный запас глубокой адаптационной энергии¹⁵, необходимой для выживания. В процессе успешного прохождения фаз шока и гнева эта энергия была сброшена, выведена из организма. Но для успешной жизнедеятельности человек должен восстановить свои силы. Единственный выход — это максимальное расслабление, невозможное в обыденной жизни, т.е. депрессия. Нам знакомо чувство опустошенности после успешного завершения очень трудного дела, на которое было затрачено много сил. В ситуации травмы действует тот же самый механизм (только многократно усиленный).

При всех индивидуальных особенностях протекания фазы депрессии (об этом ниже) существует общая для всех, в любых случаях возникающая тема. И сам человек, и все, кто ему помогает, сталкиваются с ощущением того, что происходящее бесконечно. Это главная особенность фазы — *иллюзия бесконечности депрессии*. «Боль продолжается, и продолжается и у нее нет конца».

Однако объективным фактом является то, что всегда при естественном, т.е. без посторонних помех, протекании депрессии она заканчивается! Ее продолжительность всегда индивидуальна и зависит от:

- общих адаптационных способностей организма (врожденные особенности плюс опыт восстановления после дистресса);
- объема энергии, активированной в ситуации травмы.

Формы переживаний на фазе депрессии.

1. Изоляция, потеря идентичности и снижение самооценки.

Одно из ведущих переживаний на фазе депрессии связано с ощущением изоляции — отделенности от внешнего мира. Следствием

¹⁵ По Г. Селье.

этого является разрушение идентичности. «Я больше не знаю, кто я есть» потому, что в повседневной жизни человек «узнает» об этом через контакт с другими. Во время депрессии взаимосвязь с миром прерывается, как следствие, теряется и ощущение своего места в нем.

Как следствие изоляции у человека могут возникать ощущения беспомощности, ненужности и бесполезности.

2. Потеря смысла (веры и цели)

У людей, склонных к рефлексии, проявления депрессии будут сосредоточиваться на утрате смысла. При этом все происходящее теряет то значение, которое было раньше. Всё «бессмысленно, всё является потерей времени» — вот лейтмотив этого аспекта депрессии.

Для правильной диагностики важно, что выражения, подобные фразе «жизнь несправедлива», произносятся на данной фазе без агрессии, но с апатией. В этом коренное отличие от схожих по форме реакций, наблюдаемых на фазе гнева.

Повторюсь, что, несмотря на особенности, ведущей характеристикой протекания этой фазы будет состояние «безволия» и апатии во всех отношениях. При этом все внешние воздействия (например, предложения «отвлечься») только усиливают депрессию. И это естественно, так как восстановление может произойти только в условиях полного покоя.

3. Потеря физического контакта

У людей, для которых наиболее значимым является мир телесных ощущений, депрессия часто выражается в потере ощущения собственного тела. Чувство пустоты при этом будет фиксироваться как телесное ощущение. Часто при таких проявлениях депрессию могут сопровождать трудности сна.

Формы переживания на фазе депрессии

Основной принцип — подавляется наиболее значимый для человека канал восприятия

- **Изоляция и др.**

Подавление канала социальных связей

- **Потеря смысла**

Подавление связей с миром смысла

- **Потеря физического контакта**

Подавление связей с физическим миром

Можно заметить, что основной принцип, по которому строится «работа» депрессии, очень прост. Сильнее происходит снижение воздействия того канала восприятия, который в обычной жизни вызывает больше активности, т.е. более значим.

Фаза депрессии

Общее описание

Задача — горевание.

Основная фраза — «боль продолжается и продолжается, и у нее нет конца».

Форма проявления — снижение активности, апатия.

Критерий завершения — постепенное повышение

Фаза исцеления.

На этой фазе происходит выход на новый уровень существования. Правильно и полно пережив травму, мы, по выражению Б. Хеллингера, «становимся в чем-то больше». Внешне при этом мы можем наблюдать постепенное исчезновение, «таяние» симптомов.

Главная задача этой фазы — процесс эстетизации травмы, т.е. внесение ее в контекст «чего-то большего». То, что произошло, становится частью моей жизни, имеющей определенное место.

По сути дела мы повторно раз за разом переживаем травматические события, но теперь уже с новыми силами. Возбуждение, накопленное из-за незавершенной ситуации, сброшено, энергия восстановлена, тогда мы можем восстанавливать связи между реальным временем и временем травмы (см. предыдущий раздел). Мы обучаемся помнить случившееся так, чтобы это давало нам силы жить дальше.

Фаза исцеления

Общее описание

Задача — введение травмы в контекст жизни.

Основная фраза — «я становлюсь в чем-то больше, чем раньше».

Форма проявления — повторные переживания травмы (в различных формах) без возбуждения.

Критерий завершения — исчезновение всех симптомов предыдущих фаз

Общий принцип протекания постстрессовой реакции заключается в следующем. Для естественного перехода на следующую фазу предыдущая должна дойти до логического завершения. Другими словами, чтобы идти дальше, человек должен полностью решить задачу, соответствующую текущей фазе.

Однако это идеальная схема. В реальной жизни развитие всегда идет неравномерно. В таком случае нерешенные задачи переносятся на следующие фазы. Этот процесс называется «фиксация». Тогда часть психики остается как бы «скованной», зафиксированной в пре-

дыдущей фазе, несмотря на то что человек в общем приступил к решению задач следующей фазы.

При этом происходит стирание симптоматики. Часто человек может демонстрировать с небольшим временным интервалом признаки шока, гнева и депрессии. Это затрудняет диагностику. Для того чтобы разобраться, нужно внимательно наблюдать и дифференцировать происходящее с человеком. Главный вопрос здесь — к какой фазе (к решению каких задач) относится то, что я сейчас вижу? Исходя из его решения, мы и будем оказывать помощь в естественном переживании травмы. Но об этом в третьей главе.

Принцип протекания постстрессовой реакции

Чтобы идти дальше (на следующую фазу), необходимо решить задачу текущей фазы

1.3. Влияние личной истории на переживание травмы

Нормальное, естественное протекание постстрессовой реакции случается далеко не всегда. Чаще всего у нас остаются «недоделки» на той или иной фазе. Иногда они превращаются в фиксацию, мешающую продвигаться дальше. Если фиксация сильная, тогда состояние человека как бы «консервируется» на той фазе, где произошло «застревание».

Что мешает нормальному переживанию травмы? Что чаще всего приводит к возникновению «недоделок»? То, что напрямую с этой травмой не связано.

В конце раздела 1.1 я отметил, что присутствие в жизни человека ранее неразрешенного травматического опыта усиливает травматический стресс. Это происходит потому, что любая наша психологическая проблема (и в особенности травма) стремится к разрешению. В обычной жизни мы привыкаем жить с множеством неразрешенных конфликтов (внешних и внутренних), незалеченных душевных ран. Часто мы их просто не замечаем — ведь есть проблемы и «поважнее».

В ситуации травмы весь организм перестраивается. Главной его задачей теперь является «лечение», восстановление, а не решение текущих жизненных вопросов. Естественно, что в этом случае «старые» травмы получают дополнительную возможность попасть в фокус внимания. Мы вдруг обращаемся внутрь, в глубь себя. В результате открывается доступ к переживаниям. При этом старые, ранние травмы наполняют непонятными для психолога смыслами новую травму.

Получается, что незавершенные и неразрешенные психологические трудности (не обязательно только травмы), как бы пользуясь случаем, прорываются сквозь защитный панцирь. Но, как и в жизни, «за двумя зайцами погонишься — не поймешь ни одного». Невозможно одновременно успешно переживать свежую травму и разрешать застарелые проблемы.

В результате естественный процесс переживания затрудняется. В лучшем случае он просто идет медленнее и с постоянными «недоработками». В худшем — останавливается. Тогда возникает фиксация на незавершенной фазе. Можно сделать парадоксальный вывод: получение травматического опыта является поводом (зачастую единственным) обратиться к решению своих проблем.

Старые, дотравматические проблемы, мешающие естественному течению событий, можно назвать «приводы из прошлого». Это своего рода «тормоза», мешающие спонтанному переживанию травмы. Это своего рода дополнительная система самосохранения, обеспечивающая экстренное торможение.

Получается, что у «приводов из прошлого» есть две стороны, с которых мы можем на них смотреть. Первая (наиболее явная) — это торможение переработки травмы через усиление боли. Вторая — противодействие психическому разрушению из-за сочетания актуальной травмы и более ранних переживаний.

Поэтому к ним (как, впрочем, и большинству ситуаций сопротивления) следует относиться внимательно и «уважительно», используя не «борьбу», а присоединение. На практике это выглядит так. Как только мы доходим до темы, явно связанной с другим (неактуальная травма) опытом клиента, начинаем работать именно с ней.

То есть основной алгоритм работы — следование за «приводом из прошлого» и его проработка с помощью имеющегося у нас арсенала терапевтических средств.

Главный принцип работы с травмой

Всегда следуем за теми переживаниями (темами), где сейчас находится психическая энергия клиента

Приведу обобщенные, типовые примеры того, какие «приводы из прошлого» могут лежать в основе остановки переживания на той или иной фазе. Подчеркну что это — обобщение. Индивидуальное наполнение переживаний всегда различно и окрашено дополнительными обертонами, а иногда прямо противоположно привычному.

Таким образом, эти примеры нельзя рассматривать как схему диагностики, т.е. своего рода «поваренную книгу». Это скорее подсказки о том, чего мы можем ждать в различных ситуациях.

Фаза шока.

Здесь ведущим «приводом из прошлого» является опыт не завершённых ранее травматических переживаний. Пока не будет пройден полностью цикл более раннего травматического стресса, у человека нет возможности продвинуться на переживании новой травмы дальше фазы шока.

В ряде случаев возможна фиксация на фазе шока из-за принципиальной неприемлемости для человека того, что это случается вообще! Так можно не принимать смерть близкого из-за неприятия смерти в принципе. Что лежит за этим? Страх своей смерти.

Фаза гнева.

Базовой проблемой, выступающей как «привод из прошлого», для этой фазы является запрет на агрессию. В результате сброс возбуждения в результате гнева рождает дополнительное напряжение из-за нарушения запрета. Понятно, что в этой ситуации естественный процесс может полностью блокироваться. Другой вариант — энергия возбуждения, связанная с гневом, прорывается во внезапных и не контролируемых сознанием аффективных вспышках.

Также можно выделить специфические причины «закупорки» каждого из каналов отреагирования гнева.

Агрессия *на источник случившегося* может быть заблокирована из-за острого чувства собственной виновности в произошедшем. Его причина — все проблемы, конечным результатом которых было снижение самооценки и присвоение себе «лишней» ответственности. Схожие причины могут лежать в основе подавления злости на «непомогших помощников».

Трудности проявления агрессии *на себя самого* (т.е. чувства вины) могут быть вызваны активной работой защитных механизмов, сформированных ранее. В первую очередь это проекция. Таким образом, возникающая вина будет переноситься на другие фигуры из близкого и/или далекого окружения человека.

Невозможность сброса гнева *на объект потери* часто следствие противоречивых и не проясненных отношений с ним (конфликты с близким человеком, двойственные чувства к дому).

Агрессия *на высшие силы* блокируется в результате раннего запрета на проявление гнева по отношению к фигурам родителей.

Возможна и обратная сторона событий. Если у человека было накоплено много неотреагированной агрессивной энергии, травма может служить спусковым крючком для ее выплеска. Тогда фиксация будет выступать не как блокировка, а как сверхстимуляция, т.е. обратный процесс.

Если у человека были неразрешенные проблемы, связанные с сильной тревогой, пусть и подавленные ранее, ведущим чувством на фазе гнева будет тревога и страх. В этом случае фиксация возмож-

на из-за концентрации на тревоге и, соответственно, трудности сброса напряжения через агрессию.

Фаза депрессии.

Основные проблемы, мешающие естественному течению событий на этой фазе, связаны с травматическим опытом первого года жизни. Это то, что в психоаналитическом подходе называется «ранней травмой» и связано с отношениями с материнской фигурой. Главный характер таких травм — отвержение.

Фаза исцеления.

Основной проблемой фазы исцеления является идеализация — замещение архетипическим образом объекта утраты. К примеру, в случае потери об ушедшем рассказывают не как о живом человеке, со своими слабостями, а как о божестве, непохожем на всех остальных людей.

Это происходит в тех случаях, когда фаза шока не завершена. Таким образом, нарушения на фазе исцеления являются вторичными. В основе них всегда лежат недоотреагированные более ранние травмы.

Естественно, чем сильнее стресс, тем менее заметные «приводы из прошлого» срабатывают. Ситуация любого масштабного вооруженного конфликта приводит к тому, что срабатывают «мельчайшие зацепки» в личной истории каждого.

Но в то же время личная история может быть и **ресурсом** для более успешного переживания травмы. Здесь схема прямо противоположна. Насколько ранние травмы и прочие психологические проблемы будут решены, настолько они будут давать дополнительные силы для прохождения отсроченной травматической реакции.

Есть еще вторая причина более успешного совладания с травмой — это представление о том, что «так может произойти». Здесь я хотел бы привести одну очень древнюю историю. Она хорошо иллюстрирует то, как ощущение «возможности всего» дает силы успешно проживать потенциально травматичные ситуации.

«Однажды один дервиш сел на корабль, чтобы отправиться в морское путешествие. Увидев его на борту корабля, другие пассажиры, как водится в таких случаях, стали один за другим подходить к нему за напутствием.

Всем им он говорил одно и то же и, казалось, просто повторял одну из тех формул, которые каждый дервиш делает объектом своего внимания. Он говорил: «Зная, что твой конец неминуем, помни о смерти».

Почти никто из путешественников не обратил внимания на этот совет. Но вот корабль поплыл. Много ли, мало ли он плыл, только вскоре разыгрался свирепый шторм. Матросы и вместе с ними все пассажиры в панике повалились на колени и стали молиться богу. Считая себя почти погибшими, они по очереди возносили к небесам истовые молитвы, ожидая помощи свыше.

Все это время дервиш без всяких движений сидел в стороне и спокойно о чем-то размышлял. Всеобщая паника словно его и не касалась. Наконец, ветер поутих, море успокоилось, и из-за туч выглянуло ясное солнце.

Придя в себя, пассажиры обратили внимание на безмятежность дервиша и вспомнили, какое спокойствие хранил он среди всеобщего ужаса.

— Разве вы не осознавали во время этого шторма, что только одни доски отделяли нас от смерти? — спросил один из них.

— О, да, конечно, — ответил дервиш, — я знал, что на море всегда так, но еще на суше я часто размышлял над тем, что и в обычной жизни, среди самых повседневных событий, нечто еще, менее прочное, отделяет нас от смерти»¹⁶.

1.4. Влияние травмы на личную историю

Здесь я не буду описывать многочисленную симптоматику травматического стресса в разных его проявлениях. Моя задача — показать, что переживание травмы принципиально меняет жизнь человека.

Как это ни парадоксально звучит, получение травматического опыта дает человеку новые возможности. По Б. Хеллингеру, это возможность стать «более полным», чем человек был раньше». Это не значит, что травма является чем-то «позитивным». Просто неизбежность травмы не означает неизбежности только негативных изменений. Как и любой опыт в нашей жизни, она открывает перед нами разные пути ее проживания. Знание о них дает нам ресурс для психологической помощи.

Дело в том, что чем сильнее травма, тем больше не разрешенных ранее проблем, она «цепляет» вместе с собой (см. предыдущий раздел). Это похоже на камень, брошенный в воду: чем больше он, тем сильнее и дальше расходятся круги по воде.

Более того, сам по себе незначительный для человека травматический опыт может оказаться своего рода спусковым крючком вытесненных ранее острых переживаний. Он тоже будет давать симптоматику травматического стресса. Но в этом случае, если мы поможем клиенту разрешить более ранние проблемы, симптомы травмы исчезнут как бы сами по себе.

Получается, что для организма человека, если рассмотреть его в контексте жизни в целом, травма — это повод решить свои пробле-

¹⁶ Зеркало совершенства: истории странствующих суфиев. М., 2000. С.111–112.

мы. Это возможность укрепить свой внутренний мир, возможность психической интеграции.

П. Левин писал об этом так: «Как и кровь из раны Медузы, травма — это дар. Из беды, какой мы ее себе представляем, травма может стать тем, чем она действительно является, — природным механизмом личностной, социальной и глобальной трансформации»¹⁷.

Это зачастую единственный момент, когда можно говорить о том, что у меня что-то болит. Причем это свойственно не только для нашей культуры и связано не только с недавним развитием практической психологии в нашей стране. Даже там, где казалось бы «психологическая культура» на высоте, травма — это возможность обратиться за помощью с тем, что со мной происходит на самом деле (а не с тем, что принято).

Кроме того, травматический опыт — это всегда опыт чего-то непреодолимого. Здесь зачастую мы первый раз сталкиваемся с тем, что мы не в силах контролировать, с тем, что выше обычного человеческого понимания. Получается, что в фокус нашего восприятия попадает нечто высшее, большее, чем повседневная жизнь. И это тот опыт, который может дать человеку очень много. Подчеркну, что это опыт именно *переживания* травмы, а не *подавления* травматических последствий.

Есть еще другой аспект травмы. При благополучном, успешном проживании травматического опыта, изначально казавшегося нам непреодолимым, мы получаем новый образ своих психических возможностей. В обычной жизни, справившись с трудной задачей, мы ощущаем «прилив сил». Чем задача труднее, чем меньше вначале у нас шансов ее решить, тем большее удовлетворение мы ощущаем в случае победы.

Так и травма. Если мы успешно преодолеваем ее последствия, мы становимся крепче и сильнее. Совладание с опытом «непреодолимого» — это наш ресурс, залог нашей устойчивости в будущем.

Отсюда мы сделаем несколько выводов.

Про это писал еще З. Фрейд. Он говорил, что «к расщеплению психики приводит не сама травма, а устрашающий смысл, который событие обретает для индивида»¹⁸.

В современном представлении о ПТСР отражена та же идея. «Объективные события — даже самые необычные — не несут в себе травмирующего или драматического значения, которое формируется при встрече с личностными смыслами... способность вызвать дис-

¹⁷ Левин П. Исцеление от травмы: уроки природы // Московский психотерапевтический журнал. 2003. №1. С. 69.

¹⁸ Цит. по: *Калшед Д.* Внутренний мир травмы. М., 2001. С. 123.

тресс почти у любого человека, таким образом, является характеристикой не самого события как такового, а его видения и фронта взаимодействия с личностными смыслами»¹⁹.

Основатель Канадского общества изучения и работы с травмой Л. Зеттл, работающая в формате телесноориентированного подхода, говорит об этом с вызывающей простотой: «Травма не в ситуации, а в нервной системе».

То же самое отмечают и российские психотерапевты: «Человек может пережить сильный стресс, быть участником ужасных событий и завершить эмоциональный цикл отношений с ними в пределах травмирующего эпизода. В то же время незначительное на взгляд окружающих событие может быть ситуацией, находящейся за пределом переносимости»²⁰.

Таким образом, само попадание в травматическую ситуацию может и часто используется психикой для обращения за помощью, в том числе и к профессионалам-психологам. Об этом важно помнить и не «заталкивать» человека в травму только потому, что у других людей в такой же ситуации наблюдаются стрессовые расстройства. Излишняя «драматизация» ситуации в лучшем случае просто оттолкнет клиента, в худшем — заставит задуматься, что у него что-то не в порядке, не так, как у всех. А там и недалеко до того, чтобы найти в себе несуществующие расстройства.

Во-вторых, работая с человеком в такой ситуации, важно видеть травму как возможность соприкосновения с чем-то большим, чем наша обыденная жизнь. Безусловно, мы не должны об этом заявлять клиенту, когда он обращается к нам, находясь, к примеру, в состоянии шока. Иначе мы в лучшем случае превратимся в проповедников.

Об этом мы будем говорить только на фазе исцеления, работая с выстраиванием новых смыслов, да и то не с каждым клиентом. Нам надо полностью принимать картину мира клиента — иначе это будет обесценивание его внутреннего мира, чем в основном и занимаются все окружающие. Нет, мы соглашаемся с тем, что он сейчас видит ситуацию так, как видит, и испытывает боль. И эта боль — правда.

Но есть еще и другая правда. Одна не отменяет другую. И если мы во время работы с клиентом (не важно, с помощью какой техники и на какой фазе) находимся в контакте с ощущением «высшего смысла» происходящего процесс идет по-другому. Че-

¹⁹ Материалы I Российской школы по работе с посттравматическим стрессом // Вестник РАТЭПП. Вып. 2. СПб., 1995. С. 18.

²⁰ Петрова Е. Травма и посттравматический синдром // www.gestalt.sp.ru. / noframes / ARTICLES / trauma.doc.

рез то, что мы видим другой контекст событий, мы приносим его в терапию.

В посттравматической ситуации часто клиент не может самостоятельно «поймать» такое видение травмы. Мы приносим его в личную историю клиента через свою картину мира.

Травма и личная история

Основные выводы

Травматична не сама ситуація, а її значення для личної історії.

Часто травма — это повод «поговорить о наболевшем».

Переживание травмы — «повод» для интеграции личности.

Успешное переживание травмы укрепляет силы личности

Глава 2

Первая помощь при травме — облегчение состояния

2.1. Особенности работы с острой травмой

Под острой травмой я понимаю такое состояние, в котором любое напоминание о произошедшем вызывает нестерпимую боль.

При этом человек может открыто говорить о том, что ему плохо, а может и молчать. Тогда мы определяем острое состояние через наблюдение. В первую очередь это состояние крайне высокого нервно-психического напряжения. В общем картина «острой травмы» соответствует симптомам шоковой фазы естественного переживания травмы (см. раздел 1.2).

П. Левин²¹ представил нам основной принцип работы с человеком в таком состоянии в виде метафоры — мифа о Медузе Горгоне.

По мифу тот, кто смотрел Медузе прямо в глаза, в тот же миг обращался в камень и моментально застывал. Так, если психолог начнет «наседать» на клиента в остром состоянии, то в ответ получит «замерзание» всех его реакций.

Дело в том, что задача шока — прикрыть то, на что смотреть — опасно для жизни. Если бы человек мог сам «взглянуть в лицо травме» и не погибнуть, он бы это сделал. Только после последовательного прохождения нескольких фаз мы можем полностью пережить реальность того, что произошло.

Вспомним: что помогло герою Персею победить Медузу? Афина подарила герою щит, такой блестящий, что в нем все отражалось как в зеркале. Персей не смотрел на Горгону — он глядел в свой щит. В нем как в зеркале он видел все происходящее, видел, куда наносить смертельный удар ужасной Медузе Горгоне.

Вот такие выводы из этого делает П. Левин: «Если вы хотите исцелиться от травмы, необходимо знать, что с ней нельзя бороться напрямую. Это может стать тяжелым уроком. Если мы делаем ошибку, прямо

²¹ Левин П. Исцеление от травмы: уроки природы // Московский психотерапевтический журнал. 2003. №1.

конфронтируя с травмой, Медуза... превращает нас в камень... Чем больше мы стараемся преодолеть травму, тем больше она затягивает нас»²².

Если не напрямую работать с травмой, то как? Через ее «отражение». Наиболее доступный «щит Персея» в такой ситуации — это тело. Происходящее в психике отражается в нашем теле, и мы можем работать с ним, не затрагивая саму ситуацию.

Принцип помощи при острой травме

Работать, не затрагивая ситуацию с «отражением» травмы в теле

Технически здесь возможно несколько подходов:

1. Регуляция общего состояния через обучение релаксации и снижение общего напряжения (подробно см. раздел 2.2).

Используя простые техники, мы восстанавливаем баланс напряжения—расслабления, нарушенный острым стрессом. Плюс этих техник — они быстро приносят некоторое облегчение. Минус — желание ими ограничиться, что пагубно. Техники релаксации похожи на жаропонижающее при острой инфекции. Они облегчают состояние, но не лечат саму болезнь.

2. Снижение локальных напряжений, которые являются отражениями травмы (подробно см. раздел 2.3).

Наиболее яркое «отражение» травмы — в мельчайших подробностях негативных телесных ощущений. Работа с ними очень сложна, но наиболее эффективна. Она может строиться по двум линиям:

- сброс наиболее выраженных напряжений;
- выстраивание «границ» области напряжения. Это важно для того, чтобы не позволять накопленной травматической энергии, «перехлестывая» через край, поглощать весь организм.

3. Работа с отстраненными образами травмы (подробно см. раздел 2.4).

Здесь мы ставим задачу снижения негативного воздействия образов травмы. Сочетание поведенческого подхода и элементов символической работы с техниками релаксации, предложенное Р.П. Ловелле, позволяет достичь результата.

Однако такая форма работы — это всего лишь облегчение текущего состояния. Это может помочь более эффективному прохождению шоковой фазы и снижению напряжения, но не может являться единственным и абсолютным методом лечения.

4. Восстановление нарушенных травмой моделей телесного опыта (подробно см. раздел 2.5).

²² Там же. С. 65.

Для того чтобы помочь нашему телу пережить травму, нужно восстановить его базовые способности, которые часто бывают нарушены. Здесь мы используем техники, взятые из арсенала телесноориентированной психотерапии. Их основные терапевтические задачи:

- улучшить осознание внешних границ тела;
- развить ощущение «центрированности» (это дает ощущение спокойствия, вызванного не какими-то упражнениями, а самим состоянием);
- улучшить ощущение «заземления» (оно является телесным отражением связи человека с реальностью — ср. выражение человек «ходит стоит на земле двумя ногами»).

Смотри табл. 2.

Т а б л и ц а 2

Схема работы с острым посттравматическим состоянием

Задача	Формы решения	Упражнения (техники)
Общая регуляция состояния	Обучение релаксации	Напряжение—расслабление
		Мысленное движение — пальцы рук
		Мысленное движение — по всему телу
		Ладони Дыхание через ладони
Снижение отдельных напряжений	Сброс наиболее выраженных напряжений	Разрядка
	Выстраивание «границ» области напряжения	Контейнирование
Снижение воздействия образов травмы	Работа с отстраненными образами травмы	Когнитивно-имагинативная терапия
Восстановление телесной чувствительности	Улучшение осознания внешних границ тела	Осознавание границ
	Развитие ощущения «центрированности»	Перегрузка и невесомость. Центр тяжести
	Улучшение ощущения «заземления»	Опоры внешние и внутренние. «Заземление»

2.2. Техники релаксации

Обучение релаксации позволяет не допустить неконтролируемого «прорыва» травматической энергии. Также оно дает человеку ощущение облегчения состояния.

Если клиент находится в остром состоянии, обучение его расслаблению, безусловно, повышает качество жизни и, что, вероятно, главное, улучшает коммуникацию с психологом.

Я приведу ряд различных техник. Они основаны на разных принципах. Это связано с необходимостью учета индивидуальных особенностей клиентов. Один подход может «не сработать», зато обязательно приведет к достижению релаксации другой метод.

Основной принцип использования техник релаксации — медленное обучение и регулярное использование. Важно, чтобы клиент осознал необходимость самостоятельной работы для достижения результата.

Упражнение «Напряжение—расслабление».

Это основная техника для обучения расслаблению.

*А. Базовый вариант*²³.

Занимающимся дается инструкция: «Сядьте поудобнее, правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10—12 секунд свободно бросьте руку и откройте глаза прислушайтесь к ощущениям в кисти и в правом предплечье».

Через небольшой промежуток — повтор (несколько раз).

Затем следует обсуждение. Необходимо поощрять клиента (или группу) рассказывать об ощущениях. При этом, чем больше метафор состояниям напряжения и расслабления будет подобрано, тем лучше. Таким образом, создается вербальное «якорение» физических состояний и улучшается управление телом.

Упражнение основано на законе «маятника»: непроизвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих местах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя.

Б. «Продвинутый» вариант.

В классической технике прогрессивной мышечной релаксации Джекобсона движение «напряжения—расслабления» идет по следующей схеме:²⁴

1. Кисти.
2. Мышцы рук.

²³ Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения. М., 1999. С. 172—175.

²⁴ По: Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия. М., 2005.

3. Плечи.
4. Грудь и спина.
5. Стопы.
6. Голени и бедра.
7. Верхняя треть лица.
8. Средняя треть лица.
9. Нижняя треть лица.

В идеале необходимо обучить клиента последовательному расслаблению (через напряжение) всех частей тела. Однако при обращении внимания на определенные может возникать чувство неловкости, мешающее процессу.

Поэтому возможный вариант упражнения — начинать с тех частей тела, работа с которыми не будет вызывать излишнего напряжения, — кисти, руки, стопы. Только затем можно постепенно переходить к работе с более «трудными» аспектами.

Если работа производится в группе, то большего эффекта можно достигнуть в обстановке, когда люди почти не замечают друг друга — в полумраке или с закрытыми глазами.

Упражнение «Мысленное движение — пальцы рук»²⁵.

Основано на идее о том, что идеомоторные движения (т.е. в воображении) ведут к мышечному расслаблению.

Исходное положение: правая кисть лежит на коленях ладонью вверх, ладонь левой руки лежит поверх правой.

Описание базового действия:

- Закрыв глаза, мысленно представляем правую кисть, наблюдаем за ощущениями в ней.
- Начинаем представлять, как пальцы правой кисти сжимаются в кулак... одновременно чуть-чуть сгибаем их на самом деле и напрягаем мышцы кисти.
- Левая ладонь чувствует небольшое давление со стороны пальцев правой.
- Расслабляем правую кисть, одновременно чуть сильнее прижимая левую ладонь к правой.

Затем еще раз повторяем и воображаемое и действительное движение пальцев (базовое действие). Но теперь реальное движение делаем с еще меньшей амплитудой, т.е. менее выражено.

Повторяем все снова с еще меньшей амплитудой... еще меньшей... еще...

Критерий успешности упражнения: ощущение, что левая ладонь перестала воспринимать движение пальцев правой. При этом в мысленном представлении и в реальных ощущениях напряжение правой кисти сохраняется.

²⁵ Там же. С. 396.

Упражнение «Мысленное движение по всему телу»²⁶.

Предназначено для обучения релаксации через последовательное расслабление различных групп мышц и соответствующие мысленно представляемые движения.

Необходимые движения для каждой группы мышц представлены в табл. 3.

Т а б л и ц а 3

Краткая схема мышечного расслабления

Группа расслабляемых мышц	Представляемое движение
<i>Руки и плечи</i>	
Кисти рук	Сжатие кулака
Руки от кисти до локтя	Сгибание и разгибание в лучезапястных суставах со сжатыми кулаками
Руки от локтя до плеча	Сгибание и разгибание рук в локте
Плечи	«Пожимание» плечами
<i>Туловище и шея</i>	
Затылок, спина, шея (задняя поверхность)	Прогибание («мостик»)
Грудь, живот, шея (передняя поверхность)	Натуживание с прижиманием подбородка к груди
Грудь, живот, шея (боковая поверхность)	Боковые наклоны
<i>Ноги</i>	
Стопы	Максимальное сгибание и разгибание стоп (тянуть носки на себя и от себя с усилием, до предела)
Ноги целиком	Приседание; «ножницы»
<i>Лицо и мышцы головы</i>	
Мимические мышцы	Наморщить лоб, нахмурить брови
Мышцы лба	«Разгладить» лоб, «растягивая» кожу задней части головы
Мышцы, окружающие глаза	Зажмурить глаза; круговые движения глаз
Мышцы, окружающие рот	Вытянуть губы, как при поцелуе
Мышцы щек	Надуть щеки
Жевательные мышцы	Стиснуть зубы; сместить челюсть вправо / влево
Язык	Прижатие к зубам / «западение» языка

²⁶ Там же. С. 397.

Последовательность действий:

1. Принять удобное для расслабления положение (сидя или лежа). Закрыть глаза. Сосредоточить все внимание на ощущениях внутри тела. Дышать в медленном темпе.

2. Внешние движения.

Ведущий дает команды проделать движения согласно последовательности в табл. 3. Все движения выполняются не менее 8—10 раз. При этом первый раз движения выполняются с максимальным напряжением.

С каждым последующим разом ведущий дает инструкцию: *«Теперь вы будете делать те же движения, только напряжение будет меньше и размах (амплитуда) уменьшится»*. Важно следить за постепенным уменьшением напряжения и амплитуды — к завершению этапа движения должны быть едва заметны.

3. Обучение внутренним движениям.

Клиент пробует проделывать то же самое, что и на предыдущем этапе, только в мысленном представлении, без реальных движений.

Этот этап сложнее. Поэтому можно попробовать поработать отдельно каждой группой мышц порознь (по 4—5 минут) и только потом объединить их в последовательность.

4. Закрепление внутренних движений.

Клиент три раза повторяет в своем представлении последовательность движений по табл. 3. Ведущий следит за качеством расслабления.

5. Завершающее расслабление.

Инструкция при этом следующая:

«Понаблюдайте за общим ощущением расслабления.

Постарайтесь в полной мере ощутить силу земного притяжения. Представьте, что тяжесть как будто наваливается на все тело, придавливает его. Возникает ощущение, будто вы не владеете собственным телом, не можете пошевелить ни рукой, ни ногой, словно бы мозг еще не научился это делать, как у новорожденного ребенка...

Продолжая сравнение с ребенком, можете представить все тело мягким и податливым. Представьте, что даже косточки как будто сделались мягкими, еще не пропитанными кальцием, как у ребенка в утробе матери.

Теперь представьте, будто руки и ноги... увеличиваются в размере, удлинняются, становятся объемнее... затем то же самое происходит с шейей...

Побудьте немного в этом состоянии, не торопитесь выйти из него, отдохайте в нем. Когда вы решите вернуться, не забудьте проделать активизирующий выход».

Активизирующий выход — любое проявление небольшой двигательной активности, помогающее установить контакт с реальностью.

Упражнение «Ладони»²⁷.

Упражнение направлено на достижение релаксации через восприятие «тонких» телесных ощущений.

Исходная позиция. Примите удобную для расслабления позу в положении сидя, ладони лежат на коленях. Руки расслаблены.

Этап 1. Слегка приподнимите предплечья, повернув ладони друг к другу, держа их параллельно. Почувствуйте ладони ваших рук, пальцы, ощутите, как живет эта часть вашего тела, как бы независимо от вас.

Постарайтесь отвлечься от всего остального, что вас окружает, от всего внешнего. Можете закрыть глаза, если так удобнее, чтобы сосредоточить все внимание на ощущениях в кистях рук, отслеживая мельчайшие перемены в них.

Этап 2. Начните медленно, очень медленно перемещать руки навстречу одна другой. Постепенно сближайте руки до тех пор, пока одна ладонь не начнет чувствовать другую на расстоянии (обычно от 5 до 30 см). В одной ладони должно появиться ощущение «присутствия» другой (обычно это чувство слабого тепла).

Остановитесь, прислушайтесь к ощущениям, запомните их.

Этап 3. Продолжите сближение ладоней, приблизив их на расстояние 2—3 см. Обратите внимание, ощущается между ладонями притяжение или отталкивание.

Если ладони вначале остановились на сравнительно большом расстоянии друг от друга, если они двигаются рывками, если ощущается сопротивление их сближению, преодолевайте это сопротивление, одновременно углубляя дыхание.

Наблюдайте за ощущениями в ладонях, за их изменением непрерывно в течение 5—6 минут.

Завершение. Отметьте, что изменилось в вашем самочувствии... в настроении... проделайте активизирующий выход.

Упражнение «Дыхание через ладони» («Взять себя в руки»)²⁸.

В этом упражнении навыки концентрации сочетаются с направленным дыханием. Оно достаточно сложное, однако овладение этой техникой дает хорошие результаты.

Этап 1. Проделайте упражнение «Ладони». При этом, когда ваши ладони приблизятся друг к другу²⁹, наблюдайте, как ощущения в них меняются вместе с дыханием. Наблюдайте, как ощущения (особенно чувство тепла) меняются при вдохе и выдохе.

Этап 2. Мысленно направьте в кисти ваше дыхание. Представьте, как во время выдоха теплая волна от центра груди распростра-

²⁷ Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия. М., 2005. С. 417.

²⁸ Там же. М., 2005. С. 419.

²⁹ Этап 3 упражнения «Ладони».

няется по наружной стороне плеча... предплечья... наконец, доходит до кисти.

Проследите за прохождением волны тепла на протяжении 8–10 выдохов. Убедитесь, что тепло в ладонях, в пальцах растет. Продолжайте дышать «через ладони» еще несколько минут, добываясь устойчивого, интенсивного симметричного ощущения тепла. Параллельно достигается состояние внутреннего комфорта.

Завершение. Запомнив это состояние, проделайте активизирующий выход.

2.3. Техники соматической терапии травмы³⁰

Цель метода «соматическая терапия травмы»³¹ — восстановление естественной способности к саморегуляции. В первую очередь это происходит через снижение локальных напряжений, которые являются отражениями травмы.

Применение метода, так же как и техник релаксации, особо эффективно при «свежей» травме в острых состояниях. Его особенность в том, что клиент избавлен от необходимости возвращаться к пережитой ситуации. Естественно, это приносит облегчение.

Однако его можно использовать не только для первой помощи. На его основе можно строить значительную часть всей работы по психологической помощи при травматическом стрессе. Здесь мы уже выбираем разные техники в зависимости от личных предпочтений и особенностей клиента. Так соматическая терапия травмы будет исключительно эффективна для людей, у которых основной канал восприятия — кинестетический, т.е. для тех, которые видят окружающий мир через свое тело, для которых главный источник информации — это ощущения.

Особенность работы заключается в акцентировании внимания исключительно на ощущениях в теле. Таким образом мы напрямую взаимодействуем не с переживаниями, а исключительно с актуальным телесным состоянием.

Даже если человек вспоминает реальное травматичное событие, мы уходим к тем ощущениям, которые возникают сейчас. Например:

— Меня сбила машина. Это произошло...

— Что ты ощущаешь сейчас, когда вспоминаешь этот образ?

³⁰ Изложено на основе структуры, описанной в работе: Мазур Е.С. Психическая травма и психотерапия // Московский психотерапевтический журнал. 2003, №1. С. 31–52, а также по материалам семинара «Терапия саморегуляцией» (вед. Линн Зеттл).

³¹ Другое название подхода, используемое Канадским фондом исследования и обучения работы с травмой, — «терапия саморегуляцией».

Обязательное условие для психолога в этом подходе — постоянное внимание к тому, что происходит в собственном теле. Вспомним про «щит Персея» (см. раздел 2.1) — наиболее яркое «отражение» травмы — в мельчайших подробностях негативных телесных ощущений. Работа с ними очень сложна, но наиболее эффективна.

Техника 1. Разрядка.

Основной принцип данной техники — концентрация на спонтанных движениях разрядки (т.е. сброса травматической энергии). Это движения от подрагиваний до бурного двигательного всплеска.

В примере, приведенном ниже, описан пример открытия П. Левиным данного метода:

«В 1969 г. психиатр направил ко мне на прием пациентку, страдавшую от острой тревоги и приступов страха. Приступы приобрели такую силу и настойчивость, что женщина (Ненси) не могла выходить из дому без сопровождения. Психиатр, мой друг, который знал о моем интересе к проблеме психического/телесного исцеления (в то время совершенно новой области), счел, что пациентке может помочь разработанная мной техника, основанная на телесном осознании как способе глубокой релаксации.

Релаксация не помогла. На нашей первой сессии я, по наивности и из лучших побуждений, пытался помочь ей расслабиться. В результате моих усилий Ненси испытала сильный приступ страха. Она казалась парализованной и не могла дышать. Ее сердце бешено колотилось, а затем почти перестало биться. Я сильно испугался, когда мы вместе подошли к ее кошмарному приступу.

Охваченный своим собственным страхом, но тем не менее стараясь сохранять присутствие в настоящем, я увидел в своем воображении прыгающего тигра. Повинуясь образу, я громко воскликнул: «На тебя напал большой тигр. Представь, как он подбирается к тебе. Спасайся, беги к дереву и влезай на него!» К моему удивлению, ее ноги задрожали, как будто она побежала. Она издала холодящий кровь вопль, на который прибежал полицейский (к счастью, мой коллега смог объяснить ему ситуацию). Она начала вздрагивать, дрожать и сотрясаться в конвульсиях всем телом.

Ненси продолжала дрожать почти целый час. Потом она рассказала об ужасном детском воспоминании. Когда ей было три года ей удаляли гланды, и во время операции привязали к столу. Анестезию делали эфиром. Не способная двигаться, чувствуя удушье (обычная реакция на эфир), она пережила чудовищные галлюцинации. Этот ранний опыт оказал на нее сильнейшее воздействие. Ненси была сильно напугана и в результате стала демонстрировать физиологическую реакцию оцепенения, которую биологи называют реакцией иммобилизации. Другими словами, ее тело буквально обрекало себя на гибель, и реакция бегства просто не могла осуществиться...

После прорыва, который был сделан на нашей первой сессии, Ненси покидала мой кабинет с чувством, что она вновь, по ее словам, «обрела себя». Мы встречались еще некоторое время, на сессиях она продолжала дрожать, но приступ тревоги, испытанный в тот день, был последним. Она прекратила принимать лекарства, в дальнейшем поступила в университет и защитила диссертацию, и рецидивов болезни у нее больше не было»³².

Однако здесь есть одна проблема. Часто резкий выплеск энергии — дополнительная травма для человека. Так, находясь на фазе шока (см. раздел 1.2), человек может подавлять спонтанный плач, чтобы не войти еще больше в шоковое состояние.

Тогда мы предоставляем возможность медленной и контролируемой разрядки.

Пример работы Л. Зеттл в ситуации острой травмы:

— Я боюсь выпустить грусть.

— И это понятно, ведь у тебя так много ее. У нас нет задачи чтобы ты теряла контроль. Посмотри, как движется твое дыхание... и грусть движется вместе с ним... Обрати внимание, как твое тело не дает тебе плакать... как оно справляется с плачем... (осознание сопротивления).

Посмотри, как напряжение возникает и дыхание медленно его освобождает... (снижение интенсивности сопротивления).

Это горе может захлестнуть тебя, если ты будешь плакать. Поэтому мы будем потихоньку... Представь, что твои слезы по одной текут... с такой скоростью, как ты хочешь... У тебя есть столько времени, сколько нужно (снижение активации через воображаемый плач, не приводящий к росту напряжения).

В ситуации стойкого сопротивления единственный выход — присоединение к нему.

— Там слезы, которые я не готова тронуть.

— Вообрази, что могло бы защитить эти слезы... сохранять их...

Осознавание сопротивления (точнее, ощущений, связанных с ним) дает ресурс на будущее — возможность его уменьшения при изменении ситуации.

Техника 2. «Контейнирование».

Схема работы:

Этап 1. Создание ощущения безопасности.

Базовая техника:

• установление ясных и безопасных отношений с психологом. Основное условие этого — хорошее психическое самочувствие самого психолога. По выражению Л. Зеттл, «мы не можем восстановить са-

³² Левин П. Исцеление от травмы: уроки природы // Московский психотерапевтический журнал. 2003. №1. С. 60.

морегуляцию, не «саморегулировавшись» сами», При этом говорить следует не спеша, спокойно (но не тихо), не задавая много вопросов.

«Чем вы больше усовершенствуете свою способность молчать тем лучше вы будете замечать, что происходит» (Л. Зеттл).

Вспомогательные техники:

- любые упражнения (индивидуальные и групповые) повышающие доверие;
- визуализации, драматизации, рисунки, связанные с «безопасным местом».

Этап 2. Создание и активация ресурсов.

«Ресурсы» в данном подходе — различные виды позитивных самоощущений на уровне тела. Они могут проявляться в виде приятных симптомов (ощущение тепла, покалывания, дрожи, потока энергии и т.д.).

Базовая техника:

- обучение расслаблению + отслеживание мельчайших позитивных ощущений в теле.

Основные вопросы: Что ты замечаешь в теле? Где ты это замечаешь?

При возникновении негативных ощущений — снятие фиксации на них. Например:

— Я чувствую боль в...

— Что ты еще ощущаешь в теле?

Постоянно переносим внимание на ощущения клиента. Например:

— Я чувствую грусть.

— Как ты узнаешь, что это грусть?..Какие специфические ощущения?..Где это (ощущение) начинается... где заканчивается?

Вспомогательные техники:

- визуализация (мысленное представление) ресурсного места, ситуации + отслеживание возникающих позитивных ощущений в теле;
- ресурсные драматизации (постановки сценок) + отслеживание возникающих позитивных ощущений в теле.

Этап 3. Создание границ переживания, или контейнирование.

По выражению Е. Мазур, «контейнирование определяется как осознание, которое позволяет происходящему внутри пациента быть воспринятым на телесном уровне в виде различных соматических проявлений. Благодаря осознанию эти проявления наделяются характеристиками телесно переживаемых смыслов и чувств, которые становятся направляющей силой психотерапевтического процесса»³³.

³³ Мазур Е.С. Психическая травма и психотерапия // Московский психотерапевтический журнал. 2003. №1. С. 44.

Особый акцент на этом этапе — на осознании границ травматического опыта. Это происходит через «прояснение» на уровне ощущений тех мест в теле, где напряжение (связанное с травмой) переходит в его отсутствие.

Здесь применяются различные техники, специфичные для метода «Соматическая терапия травмы».

Кратко опишем одну из них как последовательность инструкций и вопросов, обращенных к клиенту.

— Отследи напряжение, которое есть в твоём теле... где оно находится?

— Теперь медленно «двигайся» в сторону, от напряжения... где оно пропадает?

— Сосредоточься на ощущении там, где нет напряжения... замечай свое дыхание (как ты дышишь)... все ощущения в теле.

— Медленно двигайся обратно, в сторону напряжения... дойди до места, где оно появляется... сосредоточься на «краю» напряжения.

— Теперь медленно двигайся от границы к месту, где нет напряжения... Как ты замечаешь, как уходит дискомфорт... Обрати внимание на твоё дыхание... Что ты замечаешь в своих ощущениях?

Иногда (в случае острой травмы) границы напряжения найти сложно. Травма как бы занимает «все тело».

Тогда мы просим клиента представить такую границу, которая была бы «*потрясающе защищенной... идеал границы... защищающей от всего на свете*».

Затем можно попросить представить себя в центре, защищенном такой границей, и отследить ощущения в теле.

Затем мы сосредоточиваемся на самом ярком из возникших ощущений. После этого двигаемся в сторону напряжения. Как только оно возникает, представляем границу.

Соматическая терапия травмы

Основной принцип — работать с травмой через ощущения напряжения, которые она вызывает.

Техники:

«Разрядка»

— концентрация на спонтанных движениях разрядки.

«Контейнирование»

— создание ощущения безопасности,

— активация ресурсов,

— создание границ переживания

2.4. Когнитивно-имагинативный метод³⁴

Этот метод, в отличие от всех остальных, представленных в разделе, не направлен на работу с телом. Он представляет собой сочетание релаксации, направленных визуализаций гипнотического характера и поведенческой терапии.

Однако он тоже может быть эффективным и в остром состоянии. При этом «щитом Персея» в который смотрит клиент (подробнее об этом см. раздел 2.1), является не тело, а особая форма отстраненного взгляда, которым клиент в результате смотрит на травму. Эта форма достигается через сочетание релаксации, активации ресурсов и нескольких приемов активного воображения.

Поэтому, несмотря на различия, механизм работы и показания к применению этого подхода будут схожи с техниками, описанными ранее.

Название метода «когнитивно-имагинативный», как отмечает Р. Ловелле, «означает, что синхронно и отчасти асинхронно применяются к пациенту приемы, направленные на изменения определенных конструктов личности, связанных с травматическим стрессом и другими психологическими проблемами жертв, что является общей целью любой когнитивной терапии. Эти приемы взяты из символдрамы и других имагинативных методов для достижения психотерапевтических целей более сложного порядка»³⁵.

Применение метода проходит в несколько этапов. Важным моментом является подходящее помещение, в котором можно работать лежа. В принципе, возможно проведение данной техники сидя, но менее эффективно.

Этап 1. Подготовительный.

Цель — достижение состояния расслабления.

Участникам предлагается лечь поудобнее, закрыть глаза. Затем ведущий просит дышать полной грудью, глубоко и медленно и концентрировать свое внимание на ощущениях в собственном горле.

Далее участникам предлагается почувствовать контакт своего тела с ковриком, на котором лежит каждый из них. Это усиливает переключение внимания на свои телесные ощущения.

³⁴ По: Ловелле Р.П. Психотерапевтическое лечение фобических состояний и посттравматического стресса. М., 2001. Ловелле Р., Малимонова С. Когнитивно-имагинативные методы в психотерапии травматического стресса // Психологическая помощь мигрантам в России: исследования и практика. М., 2003. С. 179–186.

³⁵ Ловелле Р., Малимонова С. Когнитивно-имагинативные методы в психотерапии травматического стресса // Психологическая помощь мигрантам в России: исследования и практика. М., 2003. С. 181.

Далее ведущий медленно и ритмично повторяет внушения чувств спокойствия, тяжести и тепла в теле (по методу расслабления Шульца.)³⁶.

Этап 2. Работа с позитивными образами.

Начинается только тогда, когда все участники лежат неподвижно и дышат спокойно и поверхностно. Основным показателем расслабления для работы по данному методу служит ровный дыхательный ритм.

Этап состоит из последовательных направленных визуализаций.

2.1. Ведущий предлагает представить какой-нибудь приятный момент своей жизни.

Комментарий Р. Ловелле: «Такая установка помогает установить: имеет ли место невроз помимо травматического стресса. При неврозах пациенту трудно найти какие-либо приятные моменты в жизни, а при посттравматическом стрессе это, как правило, не вызывает затруднения. Кроме того, мысленное возвращение пациента к хорошим моментам собственной жизни оказывает мощное психотерапевтическое воздействие, особенно при травматическом стрессе»³⁷.

2.2. Следующая установка — представить, что пациент сидит перед большим экраном и смотрит веселую и смешную комедию.

Комментарий Р. Ловелле: «Это необходимо для тренировки того, чтобы уметь проецировать на мысленный экран определенные сюжеты, что понадобится для дальнейшей десенсибилизации по отношению к травмирующим факторам. Кроме того, вспоминание смешных комедий улучшает настроение»³⁸.

2.3. Третья установка — мысленно перенестись на некоторую поляну, где стоит дом, проходит река, растет лес, и вдалеке виднеются какие-то горы.

Комментарий Р. Ловелле: «Эта установка необходима для того, что ввести пациента в определенный мир образов, для дальнейшей работы, если помимо травматического стресса имеются другие проблемы, требующие более углубленной психотерапии»³⁹.

2.4. Четвертая установка — представить, что вы купаетесь и отдыхаете на очень красивом пляже, где солнечно, тепло, а вода и песок — чистые.

2.5. Выход из состояния расслабления. Производится медленно, снимая чувство тяжести в теле.

Для усиления эффекта возможна запись внушения на магнитную пленку и прослушивание клиентами записи 2 раза в день между встречами.

Этап 3. Работа с негативными (травматическими) образами.

Начинается после освоения визуализации на этапе 2.

3.1. Когда ведущий считает, что группа или клиент готовы, то после образа 2.1. («приятное событие из жизни») дается следующая инструкция:

«Вспомните ситуацию из вашей жизни, которая вызвала наиболее неприятные чувства, сильную боль. Представьте, что вы смотрите фильм, в котором эта ситуация (случай) как бы заснята со стороны, кинооператором».

Ведущий должен внимательно следить за телесным состоянием участников. Как только он замечает, что нарастает напряжение или возбуждение необходимо идти дальше.

3.2. После «травматического образа» ведущий предлагает визуализировать «поляну» (см. этап 2.3) и «отдых на пляже» (см. этап 2.4)

Этап 4. Работа с потерей⁴⁰.

Схема данного этапа повторяет предыдущий. Отличие в базовой инструкции, которая дается во время визуализации «поляны».

«Я предлагаю вам войти в дом и найти ту комнату, где находится тот человек, который был потерян...

У вас есть возможность с ним поговорить, пообщаться... сказать ему, что вы хотите...

Теперь нужно проститься... Закройте эту комнату ключом, держите этот ключ при себе и медленно уходите... Помните, что вы всегда сможете вернуться туда, если захотите».

Завершается этот этап представлением «отдыха на пляже» (см. этап 2.4).

³⁶ Здесь возможно применять любые освоенные участниками техники релаксации

³⁷ Ловелле Р., Малимонова С. Когнитивно-имажинативные методы в психотерапии травматического стресса // Психологическая помощь мигрантам в России: исследования и практика. М., 2003. С. 182.

³⁸ Там же. С. 183.

³⁹ Там же. С. 183.

⁴⁰ Применяется только в случае наличия значимой потери у клиента или у всех участников группы.

Таблица 4

Схема Когнитивно-имагинативной терапии

Этап	Инструкция
Этап 1. Обучение релаксации	
	Любые эффективные методы релаксации
Этап 2. Работа с позитивными образами	
2.1	Представьте какой-нибудь приятный момент своей жизни
2.2	Представьте, что сидите перед большим экраном и смотрите веселую и смешную комедию
2.3	Мысленно перенеситесь на поляну, где стоит дом, проходит река, растет лес, вдалеке виднеются какие-то горы
2.4	Представьте, что вы купаетесь и отдыхаете на очень красивом пляже, где солнечно, тепло, а вода и песок — чистые
2.5	Медленно выходите из состояния расслабления. Чувство тяжести в теле постепенно уходит
Этап 3. Работа с негативными (травматическими) образами	
3.1	Представьте какой-нибудь приятный момент своей жизни
3.2	Вспомните ситуацию из вашей жизни, которая вызвала наиболее неприятные чувства, сильную боль. Представьте, что вы смотрите фильм, в котором эта ситуация (случай) как бы засняты со стороны, кинооператором
3.3	Мысленно перенеситесь на поляну, где стоит дом, проходит река, растет лес, и вдалеке виднеются какие-то горы
3.4	Представьте, что вы купаетесь и отдыхаете на очень красивом пляже, где солнечно, тепло, а вода и песок — чистые
3.5	Медленно выходите из состояния расслабления. Чувство тяжести в теле постепенно уходит.

Этап	Инструкция
Этап 4. Работа с потерей	
4.1	Представьте какой-нибудь приятный момент своей жизни
4.2	Представьте, что сидите перед большим экраном и смотрите веселую и смешную комедию
4.3	Мысленно перенеситесь на поляну, где стоит дом, проходит река, растет лес, вдалеке виднеются какие-то горы. Я предлагаю вам войти в дом и найти ту комнату, где находится тот человек, который был потерян... У вас есть возможность с ним поговорить, пообщаться... сказать ему, что вы хотите... Теперь нужно проститься... Закройте эту комнату ключом, держите этот ключ при себе и медленно уходите... Помните, что вы всегда сможете вернуться туда, если захотите...
4.4	Представьте, что вы купаетесь и отдыхаете на очень красивом пляже, где солнечно, тепло, а вода и песок — чистые
4.5	Медленно выходите из состояния расслабления. Чувство тяжести в теле постепенно уходит

2.5. Телесноориентированный подход

Важным дополнением к работе с острой травмой будет восстановление нарушенных ею моделей телесного опыта. Еще А. Лоуэн отмечал, что «тело является живым свидетельством истории личности». Конфликты и травмы не только отражаются в теле — они изменяют модели нашего телесного реагирования.

Есть несколько базовых аспектов нашего телесного опыта. Они необходимы для поддержания нашего тела «в хорошей форме» а значит и для хорошего самочувствия всего организма.

Во-первых, это осознание границ тела. Оно является инвариантом, отражением границ психических — того, что отделяет нас от внешнего мира. Травма — это жесткое, грубое проникновение окружающего мира в нашу душу. Значит, она нарушает и границы нашего тела.

Во-вторых, это ощущение наличия «центрированности». Устойчивость любой структуры зависит от ощущения центра. Мы говорим: «У этого человека есть стержень». Это позитивная оценка. Травма, как и любое сильное потрясение, нарушает это ощущение. И если у нас его было мало, становится еще меньше.

В-третьих, это ощущение «заземления». Оно является телесным отражением связи человека с реальностью. Так, мы говорим о человеке, что «он стоит земле двумя ногами», когда хотим подчеркнуть

трезвость его действий и поступков. Естественно, что связь с опорой дает устойчивость.

Сильная травма, если говорить метафорически, «раскачивает» нас, будто сильный ветер или неожиданно налетевший ураган. Естественно, что в этом случае связь с опорой, т.е. «заземление», оказывается под угрозой.

Для того чтобы восстановить базовые модели телесного опыта, нарушенные травмой, мы используем техники, взятые из арсенала телесноориентированной психотерапии. Отметим еще раз их основные терапевтические задачи:

- улучшить осознание внешних границ тела;
- развить ощущение «центрированности»;
- улучшить ощущение «заземления».

Подчеркну, что приведенные упражнения лишь примеры. Для того чтобы грамотно выстраивать работу в этом направлении, необходимо овладеть базовыми техниками телесноориентированной терапии (биоэнергетическим анализом, биосинтезом, методом М. Фельденкрайза и пр.).

Упражнение «Осознание границ»⁴¹.

Упражнение демонстрирует эффект направленности внимания и осознания на определенные участки — физические *границы* тела, занимающие важное место во внутренней психологической карте человека и связанные с устойчивым «образом себя» (на языке физиологии именуемым «схемой тела»), влияющим на самооценку и отношения с окружающими.

Исходное положение: лежа, после предварительной релаксации.

Этап 1. Внимание и вместе с ним дыхание направляются на ступни. Удерживайте внимание на ступнях в течение нескольких минут. Наблюдайте, как с каждым выдохом дыхание «передается» в выбранные участки тела, постепенно создавая в них ощущение тепла.

Этап 2. Через 3—5 минут переключайте внимание и дыхание на ладони. Удерживайте внимание на ладонях в течение нескольких минут. Наблюдайте, как с каждым выдохом дыхание «передается» в выбранные участки тела, постепенно создавая в них ощущение тепла.

Этап 3. Через 3—5 минут переключайте внимание и дыхание на темя (макушка головы). Удерживайте внимание на макушке головы (темени) в течение нескольких минут. Наблюдайте, как с каждым выдохом дыхание «передается» в выбранные участки тела, постепенно создавая в них ощущение тепла.

Этап 4. Распределите внимание одновременно на пять точек (2 точки — кисти, 2 точки — стопы + точка макушки головы). Представьте,

⁴¹ Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия. М., 2005. С. 435.

что тело как бы растягивается, вы словно растете, становитесь выше... Вдоль позвоночника возникает ощущение «натянутой струны».

Представьте, что ваше тело со всех сторон заключено в непроницаемую сферическую оболочку. Мысленно постарайтесь раздвинуть этот «кокон», упираясь в него в пяти граничных точках (2 точки — кисти, 2 точки — стопы + точка макушки головы).

Завершение. Запомнив это состояние, сделайте активизирующий выход.

Упражнение «Перегрузка и невесомость»⁴².

Исходное положение: сидя или полулежа, тело расслаблено, дыхание брюшное, медленное и глубокое...

Этап 1. Наблюдайте за ощущениями, почувствуйте, как с каждым выдохом тело становится все тяжелее... Постепенно руки и ноги наливаются свинцовой тяжестью... ими трудно пошевелить. Все сильнее ощущается давление тела на все вокруг — пол... сиденье и спинку кресла... Все тело впечатывается в кресло... как будто тяжесть придавливает его сверху... как ощущение перегрузки у космонавта на старте...

Этап 2. Представьте, что вы вышли за пределы земного притяжения... как будто наступает невесомость. С каждым вдохом тело начинает становиться все легче... будто воздушный шар, который стремится ввысь, наполняясь и газовой смесью, которая легче воздуха... Тело становится все более легким, невесомым... Кажется, что руки, ноги вот-вот оторвутся от опоры и начнут подниматься вверх... Ощущение легкости появляется в голове.

Этап 3. Представьте, что с каждым выдохом накапливается чувство тяжести в нижней части тела, особенно в стопах ног.

В верхней части тела с каждым вдохом нарастает другое чувство — легкости, невесомости.

Следите за одновременным нарастанием легкости вверху и тяжести внизу.

Завершение. Запомнив это состояние, сделайте активизирующий выход.

Далеко не всегда стоит после прохождения второго этапа переходить сразу на третий. Главный принцип этого (как, впрочем, и других) упражнения — постепенность. Переходите к совмещению ощущений легкости и тяжести только тогда, когда оба по отдельности будут освоены.

Упражнение «Центр тяжести»⁴³.

Основная идея этого упражнения в том, что «центр тяжести» тела тесно связан с нашей психологической устойчивостью. Поэтому концентрация на нем позволяет улучшить психическое состояние.

⁴² Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия. М., 2005. С. 437.

⁴³ Там же. М., 2005. С. 439.

Проделайте этапы 1 и 2 упражнения «Перегрузка и невесомость». Затем медленно чередуйте эти два состояния. При этом наблюдайте за ощущениями тела. Вы замечаете, что при изменениях только один участок тела сохраняет свой вес... Это центр тяжести тела...

Направьте внимание в этот центр тяжести... как будто он слегка приподнимается с каждым вдохом и опускается вместе с выдохом... Наблюдайте за центром тяжести столько, сколько сможете...

Зафиксируйте появившиеся ощущения владения собой, самоконтроля и самообладания.

Упражнение «Опоры внешние и внутренние»⁴⁴.

Задача упражнения — на телесном уровне дать прочувствовать и осознать ощущения, связанные с опорой.

Исходное положение: стоя или сидя.

Ощутите ноги как опору для тела... Ноги, уверенно стоящие на земле... создающие опору и в прямом, и в переносном смысле...

Почувствуйте контакт стоп с землей... Это состояние «заземления».

Перемещая внимание, постарайтесь почувствовать продолжение опоры — позвоночник. Ощутите его как продолжение ваших ног... как скрытый внутри тела каркас, придающий ему внутреннюю устойчивость... уверенность... надежность... как физическую опору... на самого себя.

Завершение. Запомнив это состояние, сделайте активизирующий выход.

Упражнение «Заземление»⁴⁵.

Разработано на основе представлений А. Лоуэна о «заземлении»⁴⁶ и предназначено для выработки соответствующего практического навыка. Это достаточно сложная техника. Проводящему требуется определенное время для ее овладения, только потом с ней можно работать в группе и индивидуально.

Этап 1. Вначале упражнение проводится в статическом варианте.

В позе стоя необходимо сместить центр тяжести тела вперед, перенести его проекцию на носки, что сопровождается одновременным выдвиганием таза вперед.

Затем необходимо перенести центр тяжести тела назад, смещая его проекцию на пятки; при этом таз, соответственно, отодвигается назад. Задача состоит в том, чтобы, переходя поочередно из одного положения в другое, нащупать, «поймать» срединное положение таза и запомнить его.

⁴⁴ Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия. М., 2005. С. 443.

⁴⁵ Там же. М., 2005. С. 444.

⁴⁶ Подробнее с концепцией А. Лоуэна и упражнениями на «заземление» и поиск «опор» можно ознакомиться в книге: Лоуэн А., Лоуэн Л. Сборник биоэнергетических опытов. М., 2004.

При этом обычно проекция центра тяжести тела приходится на границу передней и средней трети стопы.

Необходимо постараться проанализировать весь комплекс ощущений, связанных с опорой:

— области стоп, как будто «врастающих» в землю;

— в области коленных суставов, гибко пружинящих и гасящих неравномерность нагрузки;

— таза.

Далее следует прочувствовать, как управление позой тела и наблюдение за ощущениями придают одновременно и физическую, и психологическую устойчивость.

Этап 2. Динамическая часть. Проводится на фоне ходьбы.

При ходьбе направляем внимание то, как таз и вместе с ним центр тяжести тела с каждым шагом слегка перемещаются.

При этом необходимо наблюдать за ощущением передвижения центра тяжести постоянно и безотрывно. (Наиболее простой вариант упражнения на начальном этапе для самостоятельных занятий — просто считать шаги при ходьбе.)

Упражнение «Взять голову в руки»⁴⁷.

Упражнение хорошо зарекомендовало себя при головных болях, снижении работоспособности, при нарушениях памяти и внимания.

Этап 1. Телесные ощущения.

«Разогрейте» кисти рук (упражнение «Дыхание через ладони»).

Поместите одну ладонь в области лба — так, чтобы она не соприкасалась с кожей лица, а находилась от него на небольшом расстоянии. Другую ладонь расположите в области затылка. Расстояние должно быть таким, на котором чувствуется исходящее от ладони слабое тепло (обычно это 0,5—1,5 см).

Понаблюдайте за ощущением тепла в области лба, представьте, как оно распространяется в область затылка.

Установите ровный, спокойный ритм брюшного дыхания с замедленным выдохом (живот приподнимается и опускается как бы сам собой).

Постарайтесь уловить пульсации тепла, возникающие при вдохе и выдохе. Усильте колебания тепла с помощью небольших движений ладони. На вдохе слегка отдаляйте ладонь от лица, на выдохе — приближайте. Наблюдайте ощущение пульсирующего тепла, которое равномерно наполняет голову от лба до затылка.

Этап 2. Слуховые ощущения.

Прислушайтесь к звукам, которые вас окружают. Представьте, будто звуки волнообразно нарастают: тише — громче.

⁴⁷ Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия. М., 2005. С. 446.

Теперь представьте, что звуки приближаются вместе со вдохом и стихают (или удаляются) на протяжении выдоха.

Этап 3. Зрительные ощущения.

Представьте одноцветный экран приятного цвета. Представьте, что его яркость и освещенность волнообразно нарастают: ярче — темнее.

Теперь представьте, что яркость нарастает вместе со вдохом и ослабевает на выдохе.

(Для облегчения задачи можно использовать образное представление — как будто во время выдоха перед вашими глазами включается источник света, а во время вдоха свет гаснет.)

Этап 4. Переключение ощущений.

Позвольте вниманию поочередно переключаться от одного вида ощущений на другой с промежутком в 1–2 минуты. После некоторой практики постарайтесь совместить ощущения всех трех видов. Попробуйте добиться, чтобы все они — пульсирующее тепло, волнообразный звук и мерцающий цветовой фон — синхронизировались с ритмом дыхания. Побудьте в этом комфортном состоянии несколько минут.

Очень часто достижение этапа 4 полностью затруднено (особенно в ситуации острого стресса). Положительным эффектом будет выполнение той части упражнения, с которой клиент эффективно справился.

Итак, подведем **итоги** главы.

Основная ее идея проста — с острым состоянием травмы нельзя работать напрямую, т.е. активно и целенаправленно выводить человека на воспоминание произошедшего. Причем это касается не только (а возможно, и не столько) шоковой фазы, сколько общей характеристики состояния. Травма может быть острой и через десять лет после события.

Тогда мы работаем с отражением травмы. В первую очередь мы действуем через разнообразные ее проявления в теле, используя, как простейшие техники релаксации, так и сложные методы из арсенала телесноориентированной терапии или соматической терапии травмы.

Однако здесь мы останавливаемся только на снятии первичного напряжения. Это эффективно, эффективно, но недостаточно. Нам нужно знать, как строить свою работу дальше, иметь перед глазами некий перспективный план.

Наиболее глобальная наша задача — содействие естественному переживанию травмы. Сняв у клиента острое состояние, мы переключаем свои силы на помощь ему в успешном самостоятельном прохождении необходимых фаз «переваривания травматического опыта»⁴⁸.

⁴⁸ Подробнее об этих фазах см. раздел 1.2.

Глава 3

Помощь в успешном проживании травмы

3.1. Принципы и методы осуществления помощи в переживании травмы⁴⁹

Вспомним, что происходящее с людьми после травматического стресса можно назвать нормальным (или естественным) проживанием ситуации. Отсроченная реакция — это единственный способ психического выживания. Как уже было отмечено в разделе 1.2 задача нормальных постстрессовых реакций — дозированное предоставление психике впечатлений, допуск только того, что человек может переработать на данный момент.

Соответственно, существует определенная последовательность переживаний, которую можно назвать естественной. Это будет такая динамика, которая позволяет нам постепенно завершать ситуацию травмы. Поэтому нашей главной задачей будет содействие, помощь человеку в успешном самостоятельном прохождении естественного процесса переживания травматической ситуации.

Я уже говорил, что нормальное, естественное протекание постстрессовой реакции случается далеко не всегда (см. раздел 1.3). Чаще всего у нас остаются «недоделки» на той или иной фазе. Иногда они превращаются в фиксацию, мешающую продвигаться дальше. Если фиксация сильная, тогда состояние человека как бы «консервируется» на той фазе, где произошло «застывание».

Поэтому при оказании помощи в естественном переживании травмы мы должны держать в фокусе восприятия два вопроса:

- На какой фазе (см. раздел 1.2) произошла фиксация (остановка) естественного процесса?
- Где (в какой теме, в каких переживаниях) находится энергия клиента здесь и сейчас?

Эти два вопроса — как Сцилла и Харибда. Мы всегда идем от актуального состояния клиента, т.е. работаем с тем, что «болит» сейчас.

⁴⁹ Раздел написан по материалам Е.В. Лопухиной.

Но при этом мы должны видеть второй аспект — с чем может быть связана сегодняшняя боль.

Далее опишу основные способы содействия процессу переживания травмы. Техники, предложенные ниже можно использовать как в целях профилактики, так и для коррекции, т.е. в случае фиксации (остановки) на какой-то фазе.

Помощь на фазе шока.

Как мы помним (см. раздел 1.2), есть два базовых варианта состояния на этой фазе — активный (рыдания) и пассивный (ступор).

Через рыдания происходит сброс возбуждения, которое возникло в травматической ситуации и не нашло выхода. Поэтому главный критерий «качества» прохождения данной фазы — их двигательная интенсивность и объем активных проявлений.

Если у человека не получается рыдать, это усиливает боль и вину на следующей фазе.

Таким образом, главная задача поддержки на фазе шока — содействие ее прохождению по варианту рыданий и уменьшению ступорозных симптомов (разморозка).

Подробно опишу каждый из этих пунктов.

- Помощь в разрешении «рыданий».

Здесь можно выделить несколько аспектов. Во-первых, часто необходимо человеку дать «разрешение» на такие действия. Кроме того, нужно помочь технически организовать возможность выплеснуть активацию. Главные условия для выплеска — безопасное уединенное помещение и наличие рядом (в доступности) только самых близких. Большое количество «помощников», особенно если это не самые близкие люди, приводит к необходимости сдерживаться. Как результат — фиксация на фазе шока.

Детям особенно важно разрешать «рыдать». Дело в том, что любые (хотя бы отчасти) неодобрительные действия взрослых (даже демонстрация усталости) могут быть расценены детьми как запрет на сброс возбуждения. Как результат — ребенок может улыбаться и делать вид, как если бы «ничего не было», оставаясь колоссально напряженным внутри.

Во-вторых, нужно помочь человеку преодолеть страх разрушения из-за чрезмерного выплеска энергии. Для этого рядом должен быть либо близкий человек либо психолог, с которым установлены доверительные отношения. Главная помощь его заключается в том, что он сам не разрушается от рыданий. Зная, что всегда есть тот, кто «не пойдет за тобой в пропасть» и сможет «протянуть руку», человек чувствует себя безопаснее и может разрешить отдаться потоку переживаний.

- Уменьшение ступорозных симптомов (разморозка).

Эпиграфом к работе по данному направлению может служить высказывание О. Уайльда. «В тюрьме мне советовали забыть, кто я. То был пагубный совет. Лишь в сознании, кто я, находил я себе отраду.

Теперь другие советуют мне забыть, что я был в тюрьме. Это такая же роковая ошибка».

Главная техника здесь — помощь в поддержании контакта с реальностью. Мы не даем человеку «уходить в себя», стимулируя его делиться своими ощущениями. Главное здесь — выбрать подходящий «канал», т.е. язык описания происходящего, на котором человек может сейчас говорить. Зачастую единственно возможным языком в таких ситуациях — это ощущения в теле.

Важно не поддаваться на попытки отрицания человеком собственного восприятия вообще — «что я могу сейчас ощущать», а дипломатично, но настойчиво выводить разговор на тему ощущений.

В случае глубокого ступора возможно применение простейших техник массажа, акупунктуры и пр.

Не менее важен здесь и другой аспект. Даже в ситуации глубокой «заморозки», если мы находимся рядом с человеком, в контакте с ним и одновременно видим происходящее вокруг, это большая помощь. Тем самым мы являемся связующим звеном между человеком и миром. Также мы даем модель, принципиальную возможность находиться в контакте с травмой (то, что внутри у человека) и не разрушаться.

Такой вариант работы можно назвать «терапия присутствием». Возможно, это один из самых сложных видов работы. Здесь психолог должен находиться в контакте со всем, что происходит вокруг, но не со своими фантазиями по поводу происходящего. Он не утешает — он просто «есть» рядом.

Базовая техника «самопомощи» для психолога в этих условиях — опять же отслеживание собственных телесных ощущений.

Помощь на фазе шока

- Помощь в разрешении «рыданий»
- Уменьшение ступорозных симптомов (разморозка)

Опишу несколько примеров диагностических признаков фиксации (остановки) переживаний на фазе шока.

- В ситуации потери это желание «оставить все, как будто ничего не произошло», т.е. стремление не трогать вещи ушедшего.
- Флеш-бэки (т.е. внезапно появляющиеся перед глазами картинки происшедшего), в результате которых человек погружается в состояние оцепенения.
- Через длительное время после завершения ситуации человек рассказывает о ней в настоящем времени.

В качестве групповой формы профилактики остановки на шоковой фазе используется метод дебрифинга. Его схема подробно изложена в многочисленной литературе. Я хочу привести только список

вопросов, которые мы можем задавать клиенту в процессе интервью для прояснения характера прохождения шоковой фазы.

Также это те вопросы, на которые мы обращаем внимание при рассказе клиента о происходящем. Если большинство из них освещено без наших вопросов, значит, проблемы, связанные с переживанием фазы шока, отсутствуют.

Схема интервью о травматической ситуации.

1. Как вы узнали о событии? Что было до этого?

2. Ожидания и факты:

— Что могло или должно было произойти?

— Что произошло на самом деле?

3. Ваши мысли? Что вы подумали?

4. Впечатления? Что вы помните:

— что видели,

— что слышали,

— запахи,

— вкусовые ощущения,

— телесные.

5. Ваши эмоции. Что вы чувствовали? Что огорчало, заставляло страдать?

6. Ваши реакции. Что вы делали?

7. Возвращение домой. Как все реагировали, что говорили? Что помогало, что ухудшало состояние? Как вы чувствуете сейчас?

Если мы работаем в ситуации, когда естественное развитие должно было уже сменить фазу шока на последующие, все расспрашивается предельно подробно с конкретными примерами того, как это могло происходить. Несмотря на болезненность процесса, мы должны помнить следующее. Когда человек подробно описал ситуацию, он находится в лучшем контакте с реальностью.

Помощь на фазе гнева.

Гнев — это первый шаг к принятию произошедшего. В отличие от шоковой фазы мы теперь уже признаем реальность того, что случилось. Признаем, но не можем, не хотим ее принять.

Естественно, что неприятие рождает злость. «Так было, но я не хочу, чтобы было именно так. Поэтому я гневаюсь». Злость позволяет выйти, сброситься на напряжению, возникшему, но не использованному в травматической ситуации. Мы должны «выпустить» весь гнев, тогда работа переживания на этой фазе будет успешно завершена.

Поэтому главная задача работы здесь — помощь в выражении энергии гнева в максимально различных формах (подробнее о формах гнева, их особенностях см. раздел 1.2).

Базовая установка для клиента — «мы не можем их (виновных и др.) сейчас наказать, но можно хотя бы выразить гнев — это облегчит ваше состояние».

Главное, что должен помнить психолог и транслировать клиенту, — важно не взаимодействие с объектом гнева, а сам гнев, точнее — его выражение в действии. Здесь возможны две формы работы:

- Объяснение «нормальности» реакции гнева.

Рассказать о важности выплеска агрессивных реакций необходимо как самому человеку, так и его окружающим. Важно, чтобы у человека не возникла иллюзия лояльности — подавления своего гнева ради того, чтобы «не беспокоить близких». Здесь необходимо объяснить, что сдерживание агрессии может обернуться еще большими проблемами, в том числе и для тех, кто находится рядом.

Объяснение (с привлечением материала из раздела 1.2) особо необходимо для людей со склонностью к рефлексии. Они часто стараются «держать себя в руках», говоря себе о «бесполезности гнева». Здесь задача психолога — информирование о естественности происходящего с целью коррекции ложных представлений.

Подчеркну, что неснятие «ложных убеждений» о виноватости себя или других для этой фазы не актуально. Дело в том, что пока это не ложные убеждения как таковые, а способы сброса стрессовой энергии. Если активация вовремя уйдет, то они сами по себе исчезнут. Только при длительной остановке на фазе гнева они перерастают убеждения, требующие коррекции.

- Поддержка в поиске объектов гнева.

Часто человеку трудно найти «виноватых» в происходящем. Здесь важно поощрять клиента в поиске свидетелей и всех, кто имеет отношение к ситуации.

Держа перед глазами возможные каналы выражения агрессии (см. раздел 1.2), можно в процессе беседы ненавязчиво подводить клиента к возможности сброса агрессии на тот или иной объект.

- Помощь в отреагировании гнева.

Сначала через интервью мы узнаем о том, в каких формах энергия гнева была сброшена естественным путем. Тем самым мы отмечаем «непройденные» каналы отреагирования.

Затем в процессе расспроса клиента о сегодняшнем состоянии мы обращаем внимание на его слова, которые связаны с возрастанием (хотя бы минимальным) агрессивных реакций. Это не обязательно злость как таковая. Иногда мы можем заметить действия, которые символически являются агрессивными (например, уничтожение вещей ушедшего). Так мы находим тот «непройденный» канал отреагирования гнева, который сейчас доступен клиенту.

Часто гнев, проявляясь в форме злости на психолога, является целительным фактором. Это только упрощает ситуацию. Следует помнить, что чем «ближе» клиент к гневу (вне зависимости на кого он направлен), тем эффективнее может быть работа.

Помощь на фазе гнева

- Объяснение «нормальности» реакции гнева
- Поддержка в поиске объектов гнева
- Помощь в отреагировании гнева

Если мы установили контакт с энергией гнева тогда мы переходим к работе с ней напрямую. На мой взгляд, наиболее эффективные способы для этого предлагает психодрама.

Работа с гневом в психодраме.

Используя базовые психодраматические техники, мы предоставляем возможность отреагировать свой гнев в качестве обвинителя. Клиент выбирает на роль объекта гнева участника группы (в случае индивидуальной работы это может быть пустой стул, игрушка, лист бумаги и пр.).

Затем он начинает обвинять. Если энергия при этом не растет, терапевт работает как эхо. Он дублирует, повторяя высказывания клиента в резонанс или чуть громче. Тем самым дается разрешение на агрессию и сообщение о контроле и безопасности: «я с тобой».

Следует стремиться к тому, чтобы длинные обвинительные выражения сменялись короткими жесткими фразами, это значит идет фокусировка гнева.

Когда мы замечаем динамику нападения (сжимаются кулаки и становится короче дистанция), сцена меняется. Мы просим дубля, играющего роль объекта гнева, отойти. В руки клиенту дается батака⁵⁰ и предлагается перейти к более активным действиям.

Отреагирование может длиться долго — работа заканчивается только тогда, когда видно, что энергия уходит. Мы предлагаем завершить только тогда, когда замечаем, что клиент устает. Но если есть хотя бы малейшие позывы в сторону агрессии, продолжаем, поддерживая клиента.

Работа с гневом в гештальттерапии.

Основной способ разрядки гнева в гештальте — это усиление (амплификация) напряжения. Заметив напряжение в теле, мы просим клиента его усилить самостоятельно и/или своими действиями усиливаем его (например, надавливаем на ту область, где человек чувствует давление).

Затем мы предлагаем перевести это движение в действие. Часто такое предложение — это «разрешение» на такое действие, к которому уже готово тело клиента. Иногда достаточно двух фраз: «*Что тебе хочется сейчас делать?*» и затем «*Сделай это*».

⁵⁰ Батака — мягкая дубинка из поролона или похожего материала.

Если же спонтанная разрядка не идет, мы предлагаем клиенту варианты или просим пофантазировать о том, куда (к какому действию) это может привести, какое действие ему подсказывает усилившееся напряжение.

Затем мы позволяем действию совершиться.

Приведу пример из терапевтической практики Е. Петровой⁵¹.

Клиент: *Я вспоминаю о ситуации и чувствую напряжение в области горла и челюсти сжаты.*

Терапевт: *Ты понимаешь природу этого напряжения?*

Клиент: *Нет, это что-то ужасное и разрушающее. Я боюсь этого.*

Терапевт: *Сохраний контакт со мной и усиль это физическое переживание, как будто в сказочной ситуации.*

Клиент напрягает мышцы, челюсти его начинают дрожать.

Терапевт: *На что это похоже, если бы ты сейчас сделал то, что тебе подсказывает, к чему ведет это напряжение!*

Клиент: *Это какая-то странная ярость, мне кажется, я зарычу, как дикий зверь.*

Терапевт: *Сделай это, направь свою ярость* (жестом показывает на пустой стул с подушкой).

Клиент (делает сильное движение и рвет руками подушку): *Rrr.... Это что-то разрушающее. Мне хочется все здесь разметать и разрушить.*

Терапевт: *Я вижу тебя. Ты можешь продолжать. Сделай, заверши это разрушение в своей фантазии, не сдерживай себя.*

Клиент (делает несколько символических движений всем телом и расслабляется): *Мне стало свободно. Что-то ушло. И светлая пустота. Я могу теперь дышать.*

Терапевт: *Теперь, когда ты освободился от этого ужаса, давай вернемся к тому эпизоду, в котором это чувство зародилось. На кого направлена такая сила чувства?* (Кто тебя так обидел, что родилась столь мощная ярость)⁵².

Возможен и другой вариант развития событий. Что делать, если у клиента много агрессии, но она направлена только в одну сторону (на один объект) и приобретает характер аутостимуляции? При этом мы замечаем, что сброс энергии по этому каналу только повышает возбуждение и не приводит к разрядке.

Тогда наша задача — «расчистить» и перенаправить энергию в другие каналы. Например (при концентрации на чувстве вины), мы можем задать вопрос: «А кто еще кроме вас виноват в случившемся?»

⁵¹ Петрова Е. Травма и посттравматический синдром // www.gestalt.sp.ru/noframes/ARTICLES/trauma.doc.

⁵² Здесь мы наблюдаем переход к работе по «завершению ситуации» (см. раздел 3.4).

Помощь на фазе депрессии.

Главная проблема данной фазы — представление о бесконечности происходящего в сочетании с одиночеством.

Соответственно, главная задача психолога — быть рядом и дать представление о конечности депрессии. Психолог выполняет функцию проводника — дает человеку руку и идет вместе с ним, позволяя ему двигаться в собственном темпе.

Ни в коем случае не следует предлагать, а тем более заставлять «развешаться». Человек может пойти на поводу, но только для того, чтобы угодить вам. Вот что говорила клиентка И. Ялома: *«Мы, все, кто пережил утрату, научились давать исследователям те ответы, которые они хотят от нас получить. Мы знаем, что мир хочет поскорее вернуть нас к жизни, окружающие становятся нетерпеливыми к тем, кто надолго остается привязанным к людям, которых уже не вернуть»*.

Для близких человека, находящегося на фазе депрессии, очень важно не нарушать его покой. При этом надо всегда быть рядом и при возможности находиться в физическом контакте (объятия и пр.). Надо объяснить всем, что нетерпение окружающих («отвлечись» и пр.) только усугубляет ситуацию. Дело в том, что любые внешние сигналы усиливают депрессию.

Можно выделить два главных способа быть рядом с человеком в депрессии.

- **Ненавязчивое событие.**

Это значит человек находится рядом с горяющим, сочувствует его горю, но не разрушается сам. Главная техника работы психолога здесь — не бояться самому и верить, что депрессия конечна. Если мы испытываем страх, что человек не выйдет из горя, что сначала надо работать со своим страхом.

При этом мы не должны демонстрировать желание побыстрее вывести человека из этого состояния. Наша базовая установка, которую нужно транслировать клиенту: «сколько будет, столько и нужно». Как отмечал Б. Дейтс в книге «Жизнь после потери», *«путь выхода из горя лежит через горе»*.

Главные признаки «правильной» позиции психолога на фазе депрессии. Он (т.е. психолог):

- доступен (т.е. всегда готов поддержать), но не «лезет» к клиенту с постоянными предложениями;
- грустит вместе с клиентом, но не разрушается;
- разговаривает спокойно, без яркого проявления чувств и переизбытка любви и поддержки;
- соблюдает дистанцию, но при любой возможности (если замечает потребность клиента) готов ее сократить;

В рамках гештальттерапии были выделены принципы того, как следует «быть свидетелем»⁵³:

- быть рядом и слушать;
- не форсировать результат;
- проявлять уважение и принимать то, что происходит;
- видеть пользу в выражении человеком его скорби;
- позволить себе стать твердой опорой, на которую клиент может опереться.

- **Возвышающее присутствие.**

Если человек рассказывает о происходящем, наша задача — слушать. Мы выслушиваем чужую историю травмы, находясь в роли высшего свидетеля. Задача психолога — поднимаясь до чего-то высокого, относиться к рассказу как к чему-то сакральному. Это похоже на торжественность священника, провожающего в последний путь.

Помощь на фазе депрессии

Главная задача психолога — быть рядом и дать представление о конечности депрессии

- Ненавязчивое событие
- Возвышающее присутствие

Тем самым психолог выполняет функцию проводника — связывает случившееся с более широким контекстом: всей жизнью.

Помощь на фазе исцеления

Главных задач на этой фазе две. Это содействие тому, что происходит, и профилактика идеализации дотравматической ситуации (или объекта потери).

На этой фазе можно выделить три пути работы.

- Эстетизация травмы.

Главный принцип для психолога здесь — «красивое всегда отражает реальность». Мы подробно расспрашиваем об реальных особенностях объекта утраты (или ситуации до травмы) для сохранения более полной картины памяти.

Здесь можно успешно применять техники арттерапии, символические, образные методы.

Приведу пример из психотерапевтической практики Ф.Е. Василюка.

«Мне пришлось однажды работать с молодым маляром, потерявшим дочь во время армянского землетрясения. Когда наша беседа

⁵³ Зинкер Дж. В поисках хорошей формы. М., 2000.

подходила к концу, я попросил его прикрыть глаза, вообразить перед собой мольберт с белым листом бумаги и подождать, пока на нем появится какой-то образ.

Возник образ дома и погребального камня с зажженной свечой. Вместе мы начинаем дорисовывать мысленную картину, и за домом появились горы, синее небо и яркое солнце. Я прошу сосредоточиться на солнце, рассмотреть, как падают его лучи. И вот в вызванной воображением картине один из лучей солнца соединяется с пламенем погребальной свечи: символ умершей дочери соединяется с символом вечности. Теперь нужно найти средство отстраниться от этих образов. Таким средством служит рама, в которую отец мысленно помещает образ. Рама деревянная. Живой образ окончательно становится картиной памяти, и я прошу отца сжать эту воображаемую картину руками, присвоить, вобрать в себя и поместить ее в свое сердце. Образ умершей дочери становится памятью — единственным средством примирить прошлое с настоящим»⁵⁴.

- Осмысление травмы.

Здесь мы говорим скорее о значении происходящего. Важно показать, *что* случившаяся ситуация как бы сообщает мне. Главное — найти в произошедшем некое послание, дающее смысл происходящему.

Так при осмыслении последствий пожара можно перефразировать цитату из сказки Е. Шварца «Обыкновенное чудо»: «Я придумал эту сказку, чтобы поговорить с тобой о любви».

Получается: «это жизнь или судьба придумали пожар, чтобы поговорить о возрасте, о скоротечности жизни, о печали по этому поводу»⁵⁵.

- Восстановление прерванной жизненной линии.

Вспоминая и осмысляя, мы вносим пережитое в нашу «линию жизни». Постепенно «время травмы» и реальное время смыкаются. Главная задача здесь — восстановить контакт с прошлым и будущим, который есть всегда у здорового человека.

Помощь на фазе исцеления

- Эстетизация травмы
- Осмысление травмы
- Восстановление прерванной жизненной линии

⁵⁴ Василюк Ф.Е. Переживание горя и утраты // Психологи о мигрантах и миграции в России: Информационно-аналитический бюллетень. 2001. № 3. С. 32.

⁵⁵ Лопухина Е., Михайлова Е. Кто сказал: «Все сгорело дотла...» // Играть по-русски. Психодрама в России: истории, смыслы, символы. М., 2003. С. 217.

3.2. Техника работы с депрессивным состоянием

В этом разделе я хочу описать технику работы с затянувшимся депрессивным состоянием.

Прежде чем решать вопрос о необходимости работы с депрессией, нужно вспомнить о целительности этого болезненного процесса.

Поэтому в индивидуальной и групповой терапии мы работаем с депрессией только тогда, когда это состояние предьявляется как запрос.

Я предлагаю схему работы с депрессивным состоянием в формате психодрамы, предложенной Е.В. Лопухиной.

Этот подход является вариацией на тему «работы с метафорой». В этом случае мы взаимодействуем с переживаниями клиента не напрямую, а через метафору его состояния.

Базовая идея подхода заключается в представлении о депрессии. В этом состоянии наши душевные силы отвлекаются от внешнего мира и направляются внутрь. Для чего? Депрессия содержит послание от бессознательного, которое мы должны принять.

Это можно представить в виде метафоры: «*Королева подземелья требует свою дань*». Затянувшаяся депрессия — показатель того, что человек не хочет «платить свою дань».

Базовая метафора работы: «Отправиться в подземный мир и получить там сокровища». Поэтому задача ведущего психодрамы — следуя текущим переживаниям, идти с клиентом «глубже», «вниз» в актуальное состояние. Затем нужно дать клиенту побыть в этом состоянии столько, сколько требуется. В символическом измерении «как будто» это может занимать миллиарды лет, но в результате клиент обязательно найдет «сокровище», т.е. некий смысл происходящего с ним.

Можно заметить, что такая техника строго следует всем рекомендациям работы на фазе депрессии (см. предыдущий раздел).

Также подчеркну, что для психолога, не владеющего базовыми навыками психодраматиста, эта техника может быть только примером того, как нужно строить подобную работу. Возможно, она натолкнет его на модификацию или другое использование каких-то идей в рамках того метода, которым он владеет.

Кроме того, для работы с депрессией очень важно, чтобы сам психолог не боялся этого состояния и не был склонен к депрессивному реагированию. Только если нас самих не разрушает горе, мы можем эффективно помогать.

Техника.

1. Мы просим человека дать метафору текущего эмоционального состояния: «На что похоже то, что происходит сейчас в твоей душе?»

Часто в процессе беседы человек сам описывает происходящее в виде метафоры, например: «Я как будто под каменной плитой».

2. Подробно расспрашиваем, проясняем метафору. Это похоже на то, как если бы мы просили рассказать клиента о какой-то картине, которую он видел, а нам нужно по его рассказу нарисовать.

3. Ставим метафору в виде сцены (с обмен ролями) и вводим в нее клиента в свою роль.

4. «Запускаем» ситуацию в воображаемом времени. По сути дела мы имитируем процесс депрессии, только ускоряем его протекание за счет «как будто». При этом директор внимательно отслеживает момент, когда клиенту захочется что-либо изменить.

5. Идем за изменениями сцены, т.е. ставим следующие метафоры депрессии.

Это соответствует реальному процессу. В жизни депрессивное состояние тоже периодически меняет оттенки. В психодраме мы ускоряем этот процесс.

Мы проходим все слои депрессии до «стационарного» места — от куда «идти некуда».

6. Ждем появления жажды действий. Идем за появившейся энергией и проявляем позитивное послание.

Важно, чтобы жажда действий не была перепутана с идеей клиента о том, что «пора вставать». Критерий завершенности — когда видно, что уже дальше некуда.

Пять советов директору (ведущему психодрамы) при работе с депрессией:

- Не действовать как «солнцесияющий», желающий развеселить пациента. «Несчастье любит компанию». Нельзя отрицать печальную реальность клиента.

Следует вести себя как «высший свидетель» — не советующий или утешающий, а торжественно внимающий происходящему.

- Слушать внимательно и искать картинку-метафору, которую даст клиент. Вопрос: с чем вы можете сравнить свое состояние?

- Используйте симпатизирующий дубль, который может проговаривать переживания клиента.

- Не стесняйтесь разыгрывать суицидальные планы, похороны, именно сам момент: «Вот я умер и...» При этом субъективное время мы превращаем в длинное.

- Больше энергии. Необходимо быть рядом, не бросать клиента надолго. Следует давать надежду, делясь собственным опытом депрессии.

- При дублировании усиливать позитивную сторону ситуации. Мы ориентируемся на принцип, что в жизни никогда не бывает только все плохо или только все хорошо. Можно говорить: «Сейчас ты не можешь выбраться, но когда выберешься...» Полезно вспомнить следующую метафору: стакан, наполовину наполненный во-

дой, обычно называется «полупустой». Однако если мы обратим внимание на то, что в нем все же есть вода, то мы можем сказать: стакан «полуполный».

- Полезно использовать управляемое воображение, которое продвигает клиента к образам роста, разрешения, т.е. метафоры трансформации.

3.3. Техника «диалогического рассказывания историй» в работе с переживанием травмы

Существенную помощь в успешном переживании травмы может оказать использование техники «Диалогическое рассказывание историй» (сокращенно — ДРИ). Этот метод разработан Р. Гарднером⁵⁶ в 60-х гг. Он обладает следующими особенностями:

- Метод является скорее «формальным», чем «концептуальным», т.е. не связан с конкретной парадигмой в психологии. Он применим в сочетании с широким спектром терапевтических подходов — от психодинамического до когнитивно-поведенческого.

- Несмотря на вербальный характер метода, он основан на системе коммуникации, доступной практически всем, как детям, так и взрослым, вне зависимости от культурных традиций. По выражению К. Брема, «это одна из методик, в наибольшей степени способствующая интернализации изменений, которая не требует от ребенка вербального понимания, как эти изменения происходят»⁵⁷.

- Метод достаточно эффективен и направлен на решение «первоочередных» проблем ребенка, что особенно важно в ситуации, когда терапия кратковременна или может резко прерваться.

- Негативные последствия резкого прерывания минимизируются законченностью каждой сессии, представляющей самостоятельный терапевтический процесс.

Важно, что с помощью ДРИ мы можем вносить коррективы в модели поведения клиента, связанные с остановкой (фиксацией) переживания на какой-либо фазе.

В этом разделе подробно описаны проведение метода и особенности его применения для содействия естественному переживанию травмы. В разделе 4.3 представлено использование ДРИ как ресурсной техники.

Процедура проведения терапевтической сессии по методу «ДРИ» заключается в следующем.

⁵⁶ Гарднер Р. Психотерапия детских проблем. СПб., 2002.

⁵⁷ Бремс К. Полное руководство по детской психотерапии. М., 2002. С. 461.

Работа с детьми.

После установления первичного контакта с ребенком психолог спрашивает его, не хочет ли он стать участником воображаемой радиопередачи, «поиграть в радио». Терапевт отмечает, что «мы будем играть «по-настоящему», будем записывать все на пленку, и это можно потом послушать» (здесь предьявляется диктофон).

Если ребенок соглашается (а так чаще всего и бывает), то ему предлагается придумать название для «радио». Затем ведущий включает диктофон на запись и говорит: «Уважаемые радиослушатели. Сегодня на нашем радио... (название, которое дал ребенок) открывается новая передача. Она называется «Час рассказа». В ней специально для вас (имя ребенка) расскажет удивительную, занимательную и увлекательную историю. Напоминаю, что по нашим правилам нельзя рассказывать о том, что вы видели в кино, по телевизору или читали в книжке».

Затем психолог спрашивает ребенка, нужно ли ему подготовиться или он расскажет сразу. В случае подготовки терапевт ненавязчиво дает дополнительную инструкцию: «Твоя история может быть короткой, а может — длинной, смешной или грустной, глупой или умной, страшной или веселой, в общем — какой ты сам захочешь. Рассказывать можно про что угодно».

После такого введения дети охотно начинают рассказывать историю, подчас буквально «фонтанируя» словами.

Задача психолога здесь заключается в том, чтобы разобраться в содержании истории. Допускается осторожно прерывать ребенка, спрашивая о подробностях, необходимых для понимания. При этом после получения ответа на вопрос следует «вернуть» ребенка к месту прерывания, напомнив его последние слова перед вопросом психолога. Если это не будет сделано, то вмешательство терапевта может приводить к существенным изменениям в содержании рассказа, по сравнению со спонтанным творчеством.

После завершения истории психолог просит ребенка подумать над тем, какую мораль содержит в себе его история. Зачастую слово «мораль» непонятно для детей. В этом случае мы приводим примеры, подобные следующему: «история о том, что человек много трудился и потом нашел мешок золота, говорит о том, что трудиться — хорошо», и просим придумать аналогичный «урок», «вывод» из своей истории, показать, «чему она учит». Как показывает практика, дети примерно с 8—9 лет справляются с таким заданием, если содержание и основная проблема истории хотя бы отчасти ими осознаются. Данный «вывод» является очень значимым, он показывает то, как смысловые акценты в истории расставляет сам ребенок, и позволяет избегать ненужных или неадекватных сложившейся ситуации интервенций.

Кроме того, в ситуации, когда смысл истории не ясен психологу и он не может «расшифровать» переживания, которым посвящено рассказанное послание, можно попросить ребенка провести идентифика-

цию его самого и всех близких, знакомых с героями истории: «Если бы ты был волшебником — кто бы в кого превратился?» Как правило, полученные сведения весьма информативны, однако надо учитывать, что специфика защитных механизмов может привести к тому, что «заявленная» ребенком идентификация (прежде всего самого себя) будет не соответствовать существовавшей в момент рассказывания.

После завершения всех выяснений объявляется «рекламная пауза». В это время ребенок занят рисованием «рекламы» или просто иллюстрации к истории. Здесь же можно дать ребенку прослушать только что рассказанное.

Психолог в это время придумывает свою, «ответную» историю, являющуюся модификацией услышанной. Рассказ ребенка рассматривается как некое послание терапевту, в котором отражаются актуальные проблемы и (что особенно важно) способы их решения (зачастую неадекватные), которыми пользуется ребенок. В ответ психолог сообщает свой, более конструктивный вариант интерпретации событий, «зашифрованный» в форму истории с теми же героями.

Затем психолог спрашивает о том, какой «урок» видит ребенок в рассказанной истории, и в любом случае сообщает заранее задуманную мораль. В ряде случаев ее можно обсудить.

После выяснения «урока» психолог обязательно должен поинтересоваться, что в его истории ребенок хотел бы изменить. Чаще всего на этот вопрос будет звучать отрицательный ответ, но сам факт его постановки позволяет ребенку более эффективно «присваивать» терапевтическую историю. В заключение задается вопрос о том, что больше всего понравилось в ответной истории (см. табл. 5).

Работа со взрослыми.

В работе со взрослыми мы в основном придерживаемся той же схемы, которая приведена выше. Отличия заключаются в следующем.

Во-первых, мы не используем игровой антураж, связанный с радио. «Легенда» техники максимально прямая — *при придумывании истории нам часто проще рассказать о происходящем в душе, чем напрямую».*

Во-вторых нам чаще всего надо помочь придумать историю. Проще всего это сделать через направленное воображение. Приведу пример — образец такой инструкции:

Я попрошу вспомнить каждого из вас какое-то **событие** в собственной жизни, носящее неприятный характер, о котором вы сейчас можете вспоминать. Это событие не обязательно должно носить характер мощной травмы — любой факт, который вами субъективно оценивается как травматичное, неприятное событие вне зависимости от его степени тяжести. Подчеркну, что это то событие, с переживаниями по поводу которого вы хотели бы сегодня поработать...

Таблица 5

Схема работы с детьми по методу ДРИ

Действие	Инструкции и комментарии
Заключение контракта	«Хочешь ли ты стать участником воображаемой радиопередачи, «поиграть в радио»? Мы будем играть «по-настоящему», будем записывать все на пленку, и это можно потом послушать».
Объяснение правил	«Нужно придумать историю самому, из головы. На нашем радио нельзя рассказывать о том, что вы видели в кино, по телевизору или читали в книжке».
Введение в роль	«Придумай название для нашего радио... представь себя главным участником радиопередачи — рассказчиком».
Придумывание истории клиентом	«Твоя история может быть короткой, а может — длинной, смешной или грустной, глупой или умной, страшной или веселой, в общем — какой ты сам захочешь. Рассказывать можно про что угодно. Если тебе трудно будет придумать все самому — начинай, а я помогу».
Рассказ истории	Психолог задает только уточняющие вопросы и никак не комментирует рассказ
Выводы	«Подумай над тем, какую мораль содержит твоя история, какой «урок» она несет»
Придумывание истории психологом	«Сейчас у нас будет «рекламная пауза». Нарисуй, пожалуйста, «рекламу» или просто иллюстрацию к твоей истории. Если хочешь — можешь прослушать рассказанную историю.»
Рассказ ответной истории	Необходимо внимательно следить за невербальными реакциями клиента
Выводы	«Подумай над тем, какую мораль содержит моя история, какой «урок» она несет».
Проверка ответной истории	«Что в моей истории ты хотел бы изменить?..»
Завершение и обсуждение	«Что в ней понравилось?... Что запомнилось?» По ситуации. В принципе, после обсуждения чувств, вызванных ответной историей можно заканчивать

Вспомнив это событие, я попрошу вас сосредоточиться на тех **чувствах**, которые оно сейчас у вас вызывает, что вы чувствуете, когда вспоминаете сейчас об этом...

Теперь я предлагаю воплотить эти чувства в **символический образ**. Это как бы зрительное отражение ваших чувств. Он может носить как фантастический, так и совершенно абстрактный характер. Главное — это не фотография того, что происходило с вами, а символическое отражение чувств, связанных с этим, тех чувств, которые у вас сейчас есть...

А сейчас я попрошу посмотреть на этот образ со стороны, как на картину, и придумать **рассказ** по этой картине. Рассказ должен иметь начало, основную часть и конец. Размер его не имеет значения.

Если вам сложно сразу придумать историю, можете воспользоваться следующей схемой:

1. Опишите действующих лиц (кто представлен в вашем образе).
2. Расскажите, что было до изображаемого на картине-образе.
3. Опишите, что происходит сейчас (на момент, когда вы смотрите на картину).
4. Придумайте, чем закончится история.

Возможен другой, менее направленный, вариант инструкции.

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем теле, на ощущениях в теле. Почувствуйте стул, на котором вы сидите, ощутите пол под ногами... Обратите внимание на дыхание...

Теперь представьте, что перед вашими закрытыми глазами мелькают всякие картинки — как на телеэкране... Не вдумывайтесь в их смысл — просто позвольте им мелькать... Когда я скажу «стоп» — остановите движение, будто нажатием клавиши «пауза» на пульте видеоманитофона... Стоп.

Зафиксируйте картину... Внимательно рассмотрите ее.

Сейчас я попрошу посмотреть на нее со стороны и придумать **рассказ** по этой картине. Рассказ должен иметь начало, основную часть и конец. Размер его не имеет значения...

Если вам сложно сразу придумать историю, можете воспользоваться следующей схемой:

1. Опишите действующих лиц (кто представлен в вашем образе).
2. Расскажите, что было до изображаемого на картине-образе.
3. Опишите, что происходит сейчас (на момент когда вы смотрите на картину).
4. Придумайте, чем закончится история.

Назову основные **принципы построения «целительной» истории**.

- Она посвящена той из проблем, «зашифрованных» в истории клиента, которая наиболее актуальна для него и является наиболее очевидной, исходя из анализа рассказа.

- Психолог воспроизводит максимальное количество смысловых элементов из истории клиента при условии, что они не расходятся с содержанием ответного послания.

- Если в клиентской истории уже содержится способ решения проблемы (пусть и совсем неадекватный), терапевт не старается его разрушить и обесценить, а дает возможность увидеть более адаптивный путь.

- Первичная задача психолога — формирование чувства безопасности; если оно отсутствует в истории, то именно на него должны быть направлены «терапевтические сообщения».

- Психолог использует принцип интерпретации, наиболее подходящий к содержанию предъявленной истории. Это может быть анализ с точки зрения «здорового смысла», соотнесение с реальными жизненными событиями, психодинамическая интерпретация и др.

После краткого знакомства с общими принципами применения ДРИ необходимо изложить особенности его применения в ситуации посттравматического стресса.

Основная идея заключается в следующем. Так как история — проекция актуального состояния, то в рассказе будут отражаться переживания клиента, связанные или опосредованные травмой.

В таком случае наша задача — способствовать естественному протеканию процесса через:

- снижение влияния тех представлений о действительности, которые мешают естественному проживанию травмы;

- передачу представления о нормальности, но и конечности происходящего. Другими словами, цель заключается в том, чтобы снизить тревогу, связанную с предполагаемым повторением события.

Соответственно, в контекст клиентской истории мы вставляем часть рассказа о нормальном протекании переживания травмы. Это является ключевым моментом.

В ответную историю мы вставляем часть рассказа о естественном протекании переживания травмы

В зависимости от фиксации переживаний на определенной фазе будут различаться как особенности клиентской истории, так и построение ответного, «целительного» рассказа.

Остановка переживаний на фазе шока.

Напомню, что при фиксации на шоковой фазе главной задачей психики становится каким-либо образом избежать контакта между Эго и ситуацией реальной травмы. Для этого есть два способа компенсации. Первый — сделать так, как если бы «ничего не было», а второй — «это было, но это не имеет никакого значения».

Варианты компенсации порождают два разных типа метафоры, которые встречаются в историях клиентов. Это, соответственно, метафора «Иллюзорности» и метафора «Неуязвимости». Я расскажу про них и параллельно буду говорить о соответствующих им позитивных метафорах. Это те принципы, на которые можно опираться при сочинении ответного рассказа.

«Иллюзорность — реалистичность».

Признаки иллюзорности — в рассказе клиента не происходит сколько-нибудь ярких событий. Чаще всего история подчеркнута позитивная, «в цветочек». Часто рассказ либо эмоционально беден, либо крайне «приторен».

Почему возникают такие рассказы? Стремление вести себя «как если бы ничего не было» чаще всего наблюдается у детей. Они пытаются отгородиться от случившегося, но вместе с этим они вынуждены отсекают от восприятия весь пласт жизни, хоть сколько-нибудь связанный с негативными эмоциями.

В противовес «иллюзорности» мы строим ответную историю на метафоре «реалистичности». Ее признаки — персонажи переживают широкую гамму чувств в зависимости от ситуации, у них могут быть противоречивые желания и они могут попадать в различные ситуации (не обязательно с абсолютным хеппи-эндом).

Главное послание психолога — «в жизни бывает всякое: и хорошее и плохое».

При этом мы не стремимся «драматизировать» рассказанную клиентом историю. Задача психолога в том, чтобы приблизить изложенные в ней события к реальности, по возможности не меняя сюжетную линию.

«Неуязвимость — прагматичность».

Признаки «неуязвимости» — герой оказывается абсолютно недоступным каким-либо негативным воздействиям, он их как бы не замечает. При этом в истории отсутствуют какие-либо упоминания о негативных чувствах у героя, о трудностях и пр.

Герой предстает абсолютно неподвластным воздействию внешнего мира, он побеждает всегда, вне зависимости от его реальных действий. Причем это отличается от наличия волшебных и/или «божественных» качеств. В этом случае герой все равно вынужден прилагать определенные усилия для достижения результата. В ситуации «неуязвимости» все происходит само собой.

Этой характеристике в теории объектных отношений соответствует понятие «грандиозное-Я». Оно возникает как носитель способности к всемогущему контролю, отрицающей реальность. В терминах аналитической психологии такое состояние называется «инфляция Эго». В обычных ситуациях оно возникает при неадекватном стиле воспитания, но часто может иметь и компенсаторную природу, т.е. усиливаться в результате травмы.

Вместо «неуязвимости» мы строим ответную историю на принципе «прагматичности». Его характеристика — герой способен трезво оценивать опасность, исходящую из внешнего мира. Он справляется с трудностями как самостоятельно, прилагая для этого определенные усилия, так и принимая помощь других. Главное — что он «видит» опасность, прагматично и реалистично относится к опасности, может порассуждать о ней и поговорить о своем страхе. При этом он естественно обязательно побеждает.

Подчеркну, что при травме человек встречается с «непреодолимым». Тогда «грандиозное-Я» является зачастую единственным компенсаторным механизмом, который помогает выжить.

Поэтому определенная «уязвимость», которую будет сообщать история терапевта, должна содержать в себе компенсацию, как можно более близкую к реальной действительности. Та боль, которую переживает клиент, осознавая происходящее, должна вноситься дозированно и с постоянным подчеркиванием позитивных моментов (например, если это последствия теракта, то что клиент уже позитив).

Приведем пример работы с данной категорией. Эту историю рассказал девятилетний мальчик, неоднократно переживавший травматические ситуации. Во время работы он испытывал сильнейшее внутренне напряжение, что проявлялось во вспышках немотивированной агрессии, вегетативных расстройствах и нарушении памяти.

Бэтмен пошел гулять. Там пришли фашисты детей украсть. Бэтмен защищал детей. Он их спас и фашистов убил.

Потом у одного мальчика дом загорелся. Бэтмен летал и его спас.

Бэтмен полетел в магазин. Там драку начинают одни хулиган. Бэтмен здесь всех защищает.

Урок. Бэтмен хорошо всех спасает. Я буду таким же.

В этой истории ясно видно, что главный герой — Бэтмен. При этом «спасение» имеет навязчивый характер и схоже с аутостимуляцией. В истории даже не обыгрываются подробности побед Бэтмена над противником — они рассматриваются ребенком как само собой разумеющееся.

В противовес этой позиции наша история рассказывала про первое событие из детского повествования, только с немного другой точки зрения. Причем мы оставляем возможность появления «всемогущего Я», но только тогда, когда это необходимо ребенку для психического выживания.

Однажды маленький мальчик пошел гулять. Он долго гулял и случайно забрел в большой парк. Там были еще дети, с которыми он очень

весело играл. Вдруг он услышал странные звуки. Мальчик насторожился и посмотрел по сторонам. За ветками что-то скрипело.

Тогда мальчик решил спрятаться под кустом и посмотреть, что будет. И он увидел, что на поляну выскочили фашисты — они воровали детей и продавали их. Они покидали всех детей в мешок, а затем стали смотреть по сторонам.

— Где же еще один, — сказал главный фашист, — я точно видел, что был еще один. Давайте его искать. Пока не найдете — не уйдем отсюда.

И фашисты стали искать мальчика. Он испугался и подумал: что же делать? Потом он посмотрел по сторонам и увидел рядом большую яму. Он взял камень и кинул в яму. Фашисты побежали посмотреть и упали туда. В это время мальчик выбежал из-за куста и быстро-быстро побежал — ведь фашисты могли в любую минуту выбраться из ямы. Он добежал до телефонной будки и позвонил в полицию.

Полицейская машина тут же выехала, но уже в дороге главный полицейский решил, что они могут не успеть. Тогда он позвонил Бэтмену и попросил помощи. Бэтмен быстро прилетел и задержал фашистов. Тут подбежали полицейские и арестовали всех фашистов и освободили детей.

А мальчику дали большой орден. Он повесил его на грудь и пошел дальше гулять.

Урок. Когда страшно, можно вовремя спрятаться и позвать на помощь.

Другой вариант истории в данном случае — продолжение темы Бэтмена с подробным рассказом, тех трудностях и страхах, с которыми сталкивался герой, т.е. своего рода его деидеализация.

Остановка переживаний на фазе гнева.

Напомню, что при прохождении фазы гнева задача психики заключается в активном отвержении реальности: «да это так, но я с этим не согласен». Это отвержение рождает агрессию — гнев, позволяющий сбросить напряжение.

В ситуации фиксации агрессия остается, потому что какие-то каналы проявления гнева были заблокированы. Также мы можем встретить случаи полного «запрета на агрессию».

Соответственно, наша работа в этом случае будет строиться по следующим принципам:

«Блокировка гнева — спонтанный выход гнева».

Признаки блокировки гнева могут иметь два проявления в клиентских историях. Соответственно различаются и способы построения ответной истории.

• В агрессивные элементы сюжета при рассказе не вкладывается никаких чувств.

Тогда задача психолога — дать выход гневным чувствам, стоящим за действиями — «наполнить чувствами историю».

• В истории можно наблюдать приметы того, что гнев рассматривается как нечто негативное. Часто может присутствовать вина за его проявления (например, «гневающийся» персонаж погибает).

Здесь наша задача — изменить когнитивную установку на «неприемлемость гнева», показав, что от него никто не пострадает (если его контролированно выпускать) и то, что это нормально.

Приведу пример. Эта история была рассказана мальчиком 11 лет из семьи беженцев из Афганистана. У него наблюдались последствия пережитого в дошкольном возрасте травматического стресса. Тогда вооруженные люди в присутствии мальчика пытались найти его отца, для того чтобы убить. История была рассказана на восьмом занятии после проработки ряда других проблем.

Один раз папа сказал своему мальчику: Пойдем гулять.

— Не хочу с тобой идти, — ответил мальчик.

— Хорошо, я не пойду с тобой, а пойду с мужчинами, — сказал папа.

А мальчик пошел гулять с другими мальчиками, потому что он не хотел с папой гулять. Почему? Он не любил своего папу. Затем он пришел домой, а папа ему сказал:

— Почему, когда я тебя позвал гулять, ты не пошел, а с мальчиками пошел?

— Тебя это не касается, — ответил мальчик.

— Ладно, — сказал папа, — не хочешь, как хочешь.

— Я с тобой никогда не пойду гулять, — сказал мальчик.

Почему мальчик так сказал?

Потому что он не любил своего папу.

Урок. Эта история учит, как неправильно. Это плохо сказал мальчик, так нельзя.

В данной истории наблюдается «блокировка гнева», потому что, несмотря на достаточно откровенные высказывания мальчика по отношению к папе, они получили негативную оценку в «уроке».

Злость на папу в данном случае — один из вариантов гнева на «непомогших помощников».

Однако спонтанное проявление гнева противоречит семейным правилам. Нежелание следовать родительским указаниям интерпретируется автором истории как «нелюбовь». Любое, даже внутренне сопротивление родительскому авторитету ребенок идентифицирует как проявление «нелюбви» и начинает винить себя за это. Таким образом, вина является здесь непродуктивным чувством — ребенок ощущает вину не за ситуацию, а за проявления гнева.

В связи с этим была рассказана следующая история, снимающая (хотя бы отчасти) вину за чувство гнева:

Жил-был на свете один мальчик. Как-то раз ему папа сказал: Пойдем гулять.

— Не хочу с тобой идти, — ответил мальчик.

— Хорошо, я не пойду с тобой, а пойду с мужчинами, — сказал папа.

А мальчик пошел гулять с другими мальчиками. Почему он так поступил? Он не хотел гулять с папой, так как был обижен на него. За что — я не знаю, но это было именно так. Затем он пришел домой, а папа ему сказал:

— Почему, когда я тебя позвал гулять, ты не пошел, а с мальчиками пошел?

— Тебя это не касается, — ответил мальчик.

— Ладно, — сказал папа, — не хочешь, как хочешь.

— Я с тобой никогда не пойду гулять, — сказал мальчик и отправился дальше гулять.

Думал он над своим ответом папе и решил, что он не любит своего папу. И запел он громко-громко: «Я не люблю папу, я не люблю папу!» Поет и прыгает.

А тут мимо пролетала птичка-синичка. Удивилась она и спросила:

— Ты что такую странную песню поешь?

— Я пою о том, что не люблю своего папу.

— Как интересно! А почему, расскажи. Ведь обычно все дети любят своих родителей. Даже если они их иногда обижают.

— Ну как почему! Я обижаюсь на папу. Мне обидно, когда он меня что-то просит сделать, а я не хочу. Тогда мне обидно. Поэтому я ему грубо отвечаю. Это все значит, что я не люблю своего папу.

— Ха, ха, ха, — засмеялась птичка, — глупышка, ведь ты ошибся!!!

— Почему это я ошибся? — удивился мальчик.

— Из того, что ты сказал, не следует, что ты не любишь своего папу!

— А что же тогда?

— Просто ты обижаешься на него.

— Конечно... и это значит, что я его не люблю.

— Если ты обижаешься на папу, это не значит, что ты его не любишь. Многие дети на свете, в Афганистане, в Америке и в России обижаются на своих родителей. Но все они любят их.

— Даже если обижаются? — удивился мальчик. — Так, значит, я...

— Конечно, ты любишь папу.

Мальчик поверил птичке и вернулся домой. Когда его папа опять попросил его что-то сделать, он, как всегда, обиделся, но не удивился этому. Он посмотрел на папу и захотел сказать ему о своей обиде. Но папа был такой усталый, больной и грустный, что мальчику расхотелось говорить. Да и обида вся куда-то ушла. «Но это ничего», — подумал мальчик и пошел делать то, чего его просил папа. Он теперь не боялся своей

обиды и знал, что когда захочет, то сможет рассказать о ней своему папе. А еще он знал, что, несмотря на это он все равно любит своего папу.

Урок. Если ты обижаешься на папу это не значит, что ты его не любишь.

Очень часто гнев бывает заблокирован огромным страхом и тревогой. Они связаны переносом прошлой ситуации на будущее. Тогда мы сначала работаем с этой темой.

Если в качестве главной темы клиентской истории выступает тревога, тогда ответная история будет направлена на создание чувства безопасности.

«Тревога — безопасность».

Признаки тревоги — на героя нападают, его уничтожают, а он абсолютно беспомощен перед нападением; герой постоянно находится в опасности не по своей воле, при этом он испытывает панический страх, в ряде случаев переходящий в ужас.

Характеристика «безопасности» — герой получает защиту, он попадает в ситуацию, когда опасность отсутствует, побеждена, когда он становится недоступен для пугающего объекта. Главная задача терапевта — донести до клиента представление о возможности «быть в безопасности».

Приведу пример. Эту историю рассказал восьмилетний мальчик.

Один мальчик маленький. У него не было мамы и папы. Он пошел гулять один. Его не кормили, ничего ему не давали. Увидел он страшного бегемота... нет, обезьяну. Мальчик сказал: «Хочешь я принесу тебе бананы?»

На другой раз они пошли искать маму и папу. Мальчик плакал. Обезьяна сказала: «Найду сейчас маму и папу. Ты иди ко мне домой, а я пойду искать». Обезьяна пошла искать и увидела страшного тигра. Тигр взял ее и сказал: «Ты куда?» Обезьяна: «Один мальчик хотел маму свою, я ее ищу». Они пошли вместе искать. Очень далеко пошли. Посмотрели: мама и папа мальчика на воде — их укусил страшный Шрек-монстр. Потом Шрек убил тигра и обезьяну.

Потом мальчик пошел — увидел маму и папу, а Шрек его укусил, и он умер.

Урока здесь нет.

В истории ярко просматривается стойкое чувство небезопасности, наблюдаемое и в поведении ребенка. В ответ была рассказана следующая история, акцентирующая внимание на «безопасности» демонстрируемой через возможность победы над «страшным» противником:

Жил-был один мальчик без мамы и папы. Его родители раньше пошли в лес, и их поймал монстр Шрек. Связал их и повесил у себя в темнице. Кричат они, но вырваться не могут.

Мальчику было очень грустно. Он увидел обезьяну. Они подружились. Обезьяна решила помочь мальчику. Она пошла и встретила тигра. Они отправились вместе помогать мальчику. И вот они напали на Шрека. Они сильно-сильно дрались... так... так... и Шрек их победил, но потратил много-много сил, так что стал совсем слабым. Он даже тарелку не мог поднять. Даже тетрадку не мог поднять.

А мальчик подождал тигра с обезьяной, увидел, что они не приходят, и пошел сам. Увидел Шрека, сначала испугался и хотел убежать, но потом заметил, что монстр еле ходит. Тогда он подбежал к Шреку и так его... так.. Поймал и засунул в клетку. Мальчик освободил маму с папой, и они жили дружно, весело, и никто на них больше не нападал.

Урок. Даже если очень страшно, то в конце может кончиться хорошо.

В ответной истории мы не убегаем от чувств. Мы ищем в истории клиента принципиальную возможность позитивного, безопасного завершения событий. Главное — чтобы это было драматургически правдиво, как еще одна дорожка, идущая от перекрестка. Ведь самое главное при тревоге — это ощущение того, что страшное скорее всего случится. Наша задача — передавать идею о том, что страшное может и не произойти (не отменяя его принципиальную возможность — это была бы неправда).

Остановка на фазе депрессии.

Напомню, что основная проблема на этой фазе заключается в том, что человек не видит окончания боли. Ему кажется, что так будет всегда. Поэтому основной симптом этой фазы — ощущение безысходности ситуации, в которую попадет герой клиентской истории.

«Безысходность — надежда».

Признаки «безысходности» — пугающие объекты могут или быть слабо выраженными, или вообще отсутствовать в тексте повествования, однако герой все равно оказывается в ситуации безысходности и беспомощности. Зачастую герой может внезапно, без явной причины погибнуть или получить травму. Также могут наблюдаться отражения суицидальных мыслей и аутоагрессия. Главная особенность истории — герой не влияет (не может или не хочет) на развитие сюжета, а покорно следует внешним воздействиям.

Часто в этой ситуации рассказы бывают низко энергетичными, неяркими, с блеклым сюжетом, где вроде бы ничего особенного не происходит, но слушателя охватывает чувство «безнадеги».

Задача психолога — внося крайне незначительные изменения в историю, «удлинять время» и максимально естественным путем

(с точки зрения сюжета) приводить к позитивному разрешению. Таким образом, базовую ответную метафору можно обозначить как «надежда».

В случае убийства или самоубийства главного героя можно изменить эту ситуацию на метафору сна. Здесь хорошо работает модель, показанная в сказке «Спящая красавица». Героиня погружается в сон, похожий на смерть, но имеющий окончание — ей нужно проспать определенное количество лет.

Характеристика «активности» — герой активно выступает против объекта страха, обнаруживает его и побеждает, призывая на помощь всех, кого возможно, исходя из базового сюжета.

Главная задача терапевта — донести до ребенка представления о «небезнадежности» активных действий и, более того, их необходимости для решения проблемы (например, победы над чудовищем).

Вот история клиента-взрослого.

Жили два друга. Они ушли из дому и бродили по лесу... Им некуда было приткнуться, дул холодный ветер.

Они легли спать под деревом. Утром проснулся только один из них. Второй пошел дальше. Он пытался найти чего-то поесть, но еды не было. У него кончились силы, и его замела пурга.

Урок. Делай ты или не делай — все бесполезно.

В истории отчетливо видны депрессивные установки В ответ была рассказана следующая история:

Жили два друга. Они ушли из дому и бродили по лесу... Им некуда было приткнуться, дул холодный ветер.

Они легли спать под деревом. Утром проснулся только один из них. Второй пошел дальше. Он пытался найти чего-то поесть, но еды не было. У него кончались силы. Тогда он решил вернуться обратно — пусть его заметет вместе с другом.

Он добрался до этого места — ведь ушел он недалеко — и сел.

Пурга наметала сугробы, и он заснул. Он спал долго-долго. Может, месяц, может год, может сотни лет, а может, и миллионы. Только через некоторое время снег вокруг начал таять. Он почувствовал тепло рядом — это было плечо друга. Он почувствовал это тепло и медленно открыл глаза... Затем слегка пошевелился...

Друг, видимо, тоже пробудился и зашевелил рукой, а потом приоткрыл глаза.

«Здравствуй, — сказал он, — как здорово что мы вместе». И они обнялись, а потом не спеша встали и пошли навстречу пробуждающейся весенней природе.

Урок. Все имеет свой конец, даже зима. Главное — держаться плеча друга, ведь вместе — теплее.

Подчеркну, что идеальная метафора окончания депрессии — годовой цикл. Депрессивное состояние ассоциируется с зимой, кото-

рая неизбежно (даже после «ядерной зимы») и неотвратно сменяется весной и летом. Таким образом нам сама природа демонстрирует конечность депрессии.

«Потерянность — укорененность».

У детей часто депрессивное состояние в историях проявляется иначе, в виде метафоры «потерянности». В этом случае героями рассказов становятся неприкаянные скитальцы, изгнанники без дома и семьи, а также «просто» потерявшиеся навсегда и грустящие (это необходимый диагностический признак!) об этом герои.

Пример такой истории.

Однажды зайка потерялся и уплыл на бревне весной. Он ходил и искал маму, и он не знал, где она. Он сел на пенек и заплакал. Он подумал, что уже никогда больше не найдет маму.

Медведь пришел и спросил: «Как тебя зовут?» А зайчик не знал, и он плакал.

Урок. Не знаю.

В таком случае ответная история реализует противоположную метафору — «укорененность». Она заключается в связи с ресурсами через то, что символизирует принадлежность к роду.

В ответ была рассказана такая история:

Однажды зайка потерялся и уплыл на бревне весной. Он ходил и искал маму, и он не знал где она. Он сел на пенек и заплакал. Он подумал, что, уже никогда больше не найдет маму.

Медведь пришел и спросил: «Как тебя зовут?» А зайчик не знал, и он плакал. Он плакал и плакал, голова его склонялась все ниже и ниже... и тут увидел свой хвост. И он вспомнил, что такой же у мамы, такой у папы и у бабушки. И он сказал: «Мы те, кто имеет такие хвосты».

— Ну, — сказал медведь, — тогда мы запросто найдем твою маму.

И они пошли к филину, который знал, как выглядит в лесу каждое животное. Филин посмотрел на хвост и сказал:

— Зайчиха.

— Что? — не понял медведь.

— У зайчихи такой же хвост.

— А... ну тогда ясно, — сказал медведь, — теперь дело пойдет.

И он отправился вместе с зайцем к избушке, где жила зайчиха.

Увидев своего зайчонка, она очень обрадовалась, поблагодарила медведя и крепко-крепко обняла зайчонка.

Урок. Посмотри на себя, и ты найдешь, чем ты схож с другими. Это тебе поможет.

Таблица 6

Схема диагностики и построения ответной истории в ДРИ с переживаниями травмы

Диагностика (метафора клиентской истории)	Помощь (метафора «целительской» истории)
Фаза шока	
Иллюзорность	Реалистичность
Неуязвимость	Прагматичность
Фаза гнева	
Блокировка гнева	Спонтанный выход гнева
Ригидность («заикленность») гнева	Вариативность гнева
Тревога	Безопасность
Фаза депрессии	
Безысходность	Надежда
Потерянность	Укорененность

3.4. Методы «завершения ситуации»: гештальт и психодрама

Вспомним, что переживание травматического стресса — отсроченное реагирование на травматическую ситуацию. По сути дела то, что произошло и в реальности завершилось, то продолжает происходить, но уже внутри, в психике человека.

«Незавершенные ситуации» встречаются в нашей жизни сплошь и рядом. Когда мы хотели что-то сказать, сделать, но что-то помешало нам. Такие ситуации часто бывают причиной невротических нарушений. Однако, когда в психологической работе мы возвращаемся к незавершенным ситуациям, у нас есть возможность их завершить, т.е. доделать то, что не сделано ранее.

По мнению Е. Петровой⁵⁸, при травме ситуация другая. При возвращении в ситуацию человек не видит путей ее завершения. При этом он переживает те же чувства замешательства и беспомощности. При возвращении к травматическому эпизоду человек остается таким же замороженным, и завершить ситуацию не может. Почему? Потому что она принципиально неизменяема.

Получается, что само по себе воспроизведение незавершенной травматической ситуации не будет целительным. Напротив, оно погружает человека в то же «окаменелое» состояние.

⁵⁸ Петрова Е. Травма и посттравматический синдром // www.gestalt.sp.ru. / noframes / ARTICLES / trauma.doc.

Что делать? Выход можно найти, если вспомнить, что сковывает человека при повторном обращении к травме. Это невыпущенное напряжение. Это активная энергия, которая не нашла своего применения в самой ситуации.

Значит, обязательный шаг, который нужно сделать до начала работы по завершению ситуации, — это «спуск» возбуждения в том виде, в котором это возможно. Подробно эта тема раскрыта в разделе 3.1, где описана помощь в отреагировании гнева.

Напомню, что для этого есть два основных способа:

- отреагирование гнева в диалоге (сначала словесном, потом физическом — работа с батакой) с объектом, вызывающим ярость;
- разрядка через усиление симптома напряжения (амплификацию) и последующий перевод его в спонтанные движения.

После этого мы можем переходить к «завершению ситуации».

Однако возникает вопрос: что же можно завершить, когда ситуация принципиально неизменяема? Дело в том, что наша цель не изменить прошлое. Мы изменяем не реальные события, а представления о них. И здесь возможны варианты. Главный из них — мы можем дать человеку ощущение возможности «овладения» ситуацией, в которой он ранее испытал бессилие, беспомощность и замешательство.

Вспомним базовые представления о травме. Она возникает в момент столкновения двух представлений: «это происходит» и «это не может (не должно) происходить». Однако, если мы начинаем бороться, проявляем активность, симптомы травматического стресса тают, так не возникают.

Это происходит даже в случае полного нашего поражения (во всех смыслах). Е. Петрова пишет так:

«Для создания ПТСР нужно не столько физическое поражение в битве, сколько остановленное состояние, беспомощность в плане собственной активности или активности тех, кто должен был защищать, и отсутствие свободы в манипулировании, неудачное включение или блокировка ярости.

Есть много сведений о том, как «человек в ярости бился и после истощения сил был побежден превосходящими силами противника». В этих эпизодах, как ни странно покажется поверхностному наблюдателю, нет оснований для возникновения ПТСР!»⁵⁹.

В качестве иллюстрации Е. Петрова приводит старый анекдот:

«Ситуация в Спитаке после землетрясения. Спасатели через три дня откапывают под руинами кабинку туалета и в ней находят живого, здорового, но ужасно виноватого старика. Увидев спасателей, он начинает оправдываться: «Я только дернул за веревочку, я ничего больше не делал, а оно и началось! Я не виноват в происшедшем!»

⁵⁹ Петрова Е. Травма и посттравматический синдром // www.gestalt.sp.ru. / noframes / ARTICLES / trauma.doc.

Можно легко предположить, что у этого человека не будет ПТСР. Он сочинил такую картину ситуации, в которой он сам имеет волю и ответственность за происходящее.

Таким образом, **первая цель завершения ситуации** — восстановить свободу действий в травматической ситуации для клиента (пусть и после ее завершения).

Завершение ситуации может происходить как в групповой работе (с распределением ролей), так и в индивидуальной. Также можно работать как в формате ролевого моделирования (разыгрывания), так и в воображении (но обязательно задействуя тело).

Главная задача здесь не только и не столько выразить агрессию в адрес некоего «врага». Нужно предложить в реальной или фантастической форме придумать сценку, в которой «враг» будет наказан.

Как отмечает Е. Петрова, самое главное здесь — это «восстановить свободу активности и переживания могущества Я... восстановить контроль над внешними объектами».

Естественно, что мы должны стремиться к большей реалистичности и правдивости. Но главное, чтобы у самого клиента было ощущение, что так «в принципе» могло быть. То есть мы выдумываем и разыгрываем ситуацию травмы так, чтобы клиент мог в ней сохранять контроль над происходящим. Важно прояснить что должно было бы быть у клиента тогда, чтобы он мог действовать по-другому.

Однако это должна быть максимально реалистичная ситуация — настолько, насколько возможно. Мы не создаем «хеппи-энда», а лишь немного переигрываем ситуацию так, чтобы у клиента было ощущение того, что он теперь «сделал все», что возможно, т.е. перебрал «все шансы».

Вот пример из работы Е. Петровой. В нем сначала показана работа по сбросу агрессивной энергии и лишь затем терапевт перешел к завершению ситуации.

Клиентка рассказывает об эпизоде, в котором была получена тяжелая физическая травма, последствием были и феномены ПТСР. Девочка (8 лет) в школе по приказу учительницы закрывала окно, и одноклассница в шутку стала ее выталкивать. В результате девочка не удержалась и выпала в окно, получила травму лица и сотрясение мозга. Сопровождающие обстоятельства были таковы, что кроме физической травмированности имели место травма психическая и феномен ПТСР. Во время рассказа клиентки об эпизоде, когда одноклассница начинает ее выталкивать, ее тело начинает напрягаться и дыхание становится поверхностным.

Терапевт: *Что происходит сейчас с твоим телом?*

Таня: *Спазм ниже челюстей. На уровне горла (остановленный крик? остановленная ярость и протест? остановленная агрессия в адрес атакующей девочки?) и сцеплены челюсти. Челюсть сильно болит.*

Терапевт: *Можешь сейчас показать, как сильно сцеплены твои челюсти? Покажи, с какой силой они сжаты. Возьми мою руку, сожми мою руку твоими руками с такой силой, как сжимаются твои челюсти.*

(Комментарий: терапевт использует прием переноса активности с внутреннего поля, из позиции ретрофлексии, на внешний и безопасный объект. Терапевтический прием рискованный, но эффективный, так как при сильной регрессии человек рискует проявить агрессию только к близкому и безопасной фигуре, каковой в данный момент является терапевт. А Таня явно регрессировала. И нуждается в поддержке. Однако позднее терапевту надо будет найти реальный объект для проявления активности, по отношению к которому будет уместна ее агрессия.)

Таня (вцепляется в руку): *Это даже вкус. Соленый, горький.* (Разжимает руку.) *Сейчас только боль в суставах челюстных осталась. Но я уже могу говорить дальше.* (Продолжает удерживать руку терапевта мягким движением.)

Терапевт: *Сейчас, когда ты можешь продолжать говорить, возможно, ты сможешь заметить свои чувства в адрес той девочки?*

Таня (слишком быстро): *Я не виню ее, она была «дурочка» и ничего не соображала, я сама виновата в том, что неосторожно полезла на окно.*

Терапевт: *Наверное, ты действительно не винишь ту девочку, но как-то ты могла отбиться от нее? Попробуй медленно воспроизвести ситуацию.*

Таня: *Там был момент, когда я могла дрыгнуть ногами и удержаться. Но я тогда ударила бы ее ногами по голове!!!* (Замирает при звуке собственных слов.)

Терапевт: *Как сейчас твои челюсти?*

Таня: *Дрожат, но сжаты не так сильно. Я чувствую, что я действительно сейчас могла бы оттолкнуть ее ногой* (показывает движение). *Но это ведь ужасно и неправильно — бить ногами по голове (сжимается и замирает).*

Терапевт (интервенция, направленная на восстановление границ и ответственности): *А как ты думаешь, могла бы та девочка сама отпустить тебя и отпрыгнуть, чтобы вернуться от твоего движения?*

Таня (освобожденно): *Кажется, в этом не было бы сложности. Значит, я сама могу оттолкнуть ее ногами, а она пусть уворачивается* (показывает жест корпусом и ногами; освобожденно). *Я ведь не планирую нанести ей увечий, и она сама может отвечать за себя.*

Вторая цель завершения ситуации — это осознание того, что изменила во мне травма, своеобразное подведение итогов и прощание с оставшимися позади частями внутреннего мира. Возможность прощания означает, что «травма не сломила меня», что она не «больше» меня, а является частью моей жизни.

Приведу пример структурированной психодраматической техники «переход»⁶⁰, направленной на смысловое завершение ситуации, т.е. прояснение того, что изменилось. Она может проводиться как в группе, так и индивидуально. В последнем случае мы используем вместо людей замещающие объекты — игрушки или любые предметы.

Опишу ее как последовательность действий:

- помещение делится на прошлое (до травмы) и будущее. Затем ведущий спрашивает: «Вспомни себя тогда. Какие качества, какие силы, какие возможности были у тебя?» Если клиент затрудняется вспомнить — группа дублирует;

- вспомнив, клиент выбирает участников группы на роли тех качеств, что было у него до травмы, и размещает их в пространстве. Затем через обмен ролями клиент «озвучивает» все фигуры.

Здесь мы делаем акцент на том, что для прощания необходимы силы. И с этими силами нужно соприкоснуться.

- Психолог предлагает клиенту подумать: «Что из того, что есть в тебе, ты не потерял, что уйдет с тобой в будущее?» Соответственно ставятся и озвучиваются фигуры того, что остается.

- Клиент прощается с теми качествами, силами, которые остались в прошлом. В случае необходимости мы поддерживаем клиента повторением ресурсных посланий от тех сил, которые есть сейчас у него.

Важно, чтобы при расстановке утраченных «качеств» и «сил» клиент попробовал их дифференцировать. Здесь можно попросить «поставить ближе то, что тебе дороже всего, с чем труднее расставаться, а дальше, с чем легче». Кроме того, необходимо помочь найти для каждого качества (или в крайнем случае группы сходных) свои слова — чтобы прощание было дифференцировано. Это поможет снизить напряжение и боль, вызванные гиперболизацией утраченного.

Итак, в этой главе я представил шаги, которые необходимо делать психологу для того, чтобы помочь клиенту в успешном протекании естественного процесса переживания травмы.

Однако для любой работы нужны ресурсы. Самая лучшая техника, дающая клиенту новое видение происходящего, «не пойдет», если у клиента попросту не будет сил. Поэтому следующая глава посвящена путям активации психологических ресурсов и помощи в обретении новых сил.

Завершение травматической ситуации

Условие

Предварительно нужно отреагировать агрессию, сбросить напряжение

Цели

- восстановить свободу действий в травматической ситуации

- осознание изменений

Техники

- «переигрывание» ситуации
- «переход»

⁶⁰ Автор Е.В. Лопухина.

Глава 4

Активация психологических ресурсов

4.1. Поиск ресурсов в семейной истории

«Обращение к корням» — мощный способ для того, чтобы самому стать «крепче». Семейная история — это нечто мое и одновременно больше меня. Она может дать мне силы и уверенность тогда, когда у меня самого их вроде бы уже совсем не осталось.

Для проведения данной работы ведущий обязательно должен знать основы психодрамы. Базовая схема в данном случае традиционна: разогрев, затем основное действие либо краткая форма (виньетки), а затем шерринг.

Приведу пример несколько *разогревов*,⁶¹ направленных на подготовку поиска ресурсов в семейной истории.

Разогрев 1.

Ведущий предлагает группе разбиться на пары и поговорить со своим партнером о какой-нибудь *старой вещи*, живущей в семье. Это не обязательно должна быть семейная реликвия в прямом смысле слова. Я предлагаю вспомнить вещь, которая живет в семье больше одного-двух поколений, рассказать об этой вещи своему партнеру и услышать, в свою очередь, его рассказ.

Потом мы садимся в круг, и я предлагаю назвать по желанию, не обязательно всем, те предметы, старые вещи, которые есть у участников группы.

Возможные вопросы для обсуждения:

- *Чья это вещь? Что значит этот человек в вашей судьбе и для вашей семьи?*

⁶¹ Эта и последующие техники приведены по статье: Михайлова Е. Наши мертвые нас не покинут в беде: Психодраматическая работа с семейной историей // Психологи о мигрантах и миграции в России: Информационно-аналитический бюллетень: 2001. № 3. С. 60–78.

- *У кого хранится эта вещь? Как с ней обращаются? Принято ли демонстрировать ее гостям?*

- *Какие мысли и чувства рождает в вас соприкосновение с этой вещью? Какие воспоминания навеивает?*

- *Знаете ли вы историю этой вещи и ее обладателя достаточно полно или эта история полна загадок и тайн, «белых пятен»?*

- *Если вы являетесь хранителем этой вещи, то кому и когда вы передадите ее для дальнейшего хранения? Зачем? Как бы вы хотели, чтобы с ней обращались?*

По выражению М. Бебчук и О. Диановой, «погружаясь в контакт с «материальным свидетельством» семейной истории, ощущая интерес и поддержку группы, клиент испытывает все меньше тревоги и все больше чувствует уверенность в своих силах».

Разогрев 2.

Разговор в парах о том, что такое для меня мое отчество. Этот разогрев — тематический, он очень сильно включает характерную для российских групп тему утраченных, отнятых, увиденных историей отцов — погибших на фронте, репрессированных, спившихся. Это крайне болезненная тема, безусловно нуждающаяся в терапевтической работе.

Разогрев 3.

В парах участники сначала говорят о том, какие физические черты (цвет глаз и пр.), в их роду существуют больше одного поколения.

Далее возможно несколько вариантов работы.

Достижения контакта с семейным ресурсом можно добиться, используя виньетку (короткую психодраму) «*Встреча со значимым предком*».

Это психодраматический (с обменом ролями) разговор с кем-то из своих значимых, важных предков, с которым почему-то хочется этого контакта, — спросить что-то, сказать ли что-то, поругаться, подержать за руку.

Также возможна длительная «*работа с семейным деревом*». В ее начале каждый из участников строит свою генограмму. Затем он выбирает участников группы на роли наиболее значимых предков.

После этого происходит их расстановка и озвучивание через обмен ролями. Каждый из предков дает сообщение клиенту применительно к его актуальной жизненной ситуации. Ведущий при этом отслеживает действительно ли это ресурсное сообщение, которое принесет энергию клиенту.

Если какой-либо предок настаивает на деструктивной формулировке — тогда с ним ведутся переговоры. Их задача — понять причину неудовольствия и по возможности удовлетворить,

например через просьбу о прощении или обещание какого-либо действия.

Затем клиент встает на «свое место», находясь в «сейчас», и каждый из предков по очереди озвучивает свое сообщение.

В заключение применяется техника «хора»: все «предки» вполголоса произносят сообщения, данные протагонистом.

Эта техника дает возможность почувствовать, что я не «один на один» с травмой. Клиент ощущает, что вместе с ним силы всех его предков, колоссальная энергия, заключенная в семейной истории.

Кроме базовых техник, описанных выше, можно предложить и их модификации. Таким примером является техника **«Семейная поваренная книга»**, предложенная М. Бебчук и О. Диановой.⁶²

Ее проведение осуществляется в три этапа.

Этап 1. Подготовительный.

На нем клиентам предлагается вспомнить несколько блюд, имеющих особое значение для его семьи. Это могут быть наиболее традиционные рецепты, т.е. те, по которым в семье готовят почти каждый день, или праздничные рецепты, используемые только в особо торжественных случаях. Это могут быть «фирменные блюда» кого-то из членов семьи (например, бабушкины блинчики с творогом или тушкин салат из кальмаров). Клиент не ограничен в выборе.

Этап 2. Обсуждение семейных рецептов.

«Поваренная книга» приносится в группу. Для обсуждения используются следующие вопросы:

1. Что значит для вас это блюдо и какое место в вашей жизни занимает его автор?
2. Для кого обычно готовилось это блюдо? Кто любил его больше всего? Кто терпеть не мог?
3. Какой дух, какое настроение связаны с этим блюдом? Есть ли сейчас в вашей жизни или в жизни вашей семьи этот дух?
4. Какие отношения связывают тех, чьи блюда вошли в вашу поваренную книгу?
5. Как это символически отражается в выбранных вами рецептах?
6. Есть ли в вашей семье утраченные рецепты? Что это значит для вас?
7. Какие чувства вызывают у вас воспоминания о рецептах вашей семьи? Что это значит для вас?

Рассказ о семейных рецептах создает в группе атмосферу безопасности, интереса и поддержки. Сознание того, что ценно и любимо

⁶² Бебчук М.А., Дианова О.В. Избранные техники семейной реконструкции. <http://zenger.chat.ru/familyland/articles/famreconstr.htm>.

в своей семье, интересно и значимо для других людей, придает уверенность и силу.

В ходе этой работы актуализируются чувства гордости, тепла, любви и благодарности к своей семье, принятие ее истории и реальности. Все это активизирует внутренние ресурсы клиента, помогает ему опереться на существующие в семье ресурсы. Описывая во всех подробностях семейную кулинарию, клиент все глубже погружается в семейную реальность.

Этап 3. «Семья за обеденным столом».

Этап проходит в виде психодраматического проживания сцены сбора своей семьи за обеденным столом.

Участникам предлагается выбрать людей из группы на роли членов семьи и авторских блюд из семейной «поваренной книги», которыми сервирован стол. Затем происходит расстановка и озвучивание каждого из персонажей. Клиент, находясь в своей роли, внутри сцены проживает опыт сбора семьи за обеденным столом.

Также возможна модификация техники по типу хора. Тогда все участники семейного пиршества озвучивают послание клиенту в сегодняшнее время (см. выше технику «Семейное дерево»).

4.2. Психодраматические ресурсные техники

Общая схема работы здесь заключается в том, что мы проводим постановку символических или реальных ситуаций, в которых клиент входит в контакт с собственными ресурсами. Эти силы позволяют человеку справляться с трудностями, в них заключена его основная психическая энергия. Ресурс — это то, что дает ощущение уверенности, ощущение «заземленности» и осмысленности жизни.

Базовое положение этого подхода — ресурсы находятся внутри человека, надо только помочь клиенту подключиться к ним. Соответственно их основной задачей является объективация, т.е. «проявление» («делание» более явным) уже существующей у человека энергии.

Каждая из приведенных ниже техник описана как последовательность действий.

Техника «Исполнение желаний».

- Просим клиента представить: в какой ситуации, в каком месте ему бы хотелось бы сейчас оказаться, где бы он чувствовал себя наполненным силой.

Здесь крайне важно правильно сфокусировать ситуацию и добиться представления действительно ресурсной ситуации. В случае

затруднения можно использовать помощь группы и/или самому вносить какие-то предложения.

- Подробно расспрашиваем про ситуацию, выясняя то, как ее видит клиент: «Что вокруг тебя? Кто рядом с тобой? Что ты видишь? Слышишь? Какие запахи?» и т.д.

Здесь наша задача — выяснить, какие фигуры, персонажи живой и неживой природы, реальные и символические необходимы для создания ситуации.

- Клиент распределяет роли и осуществляет расстановку фигур в пространстве.

- Одновременно с «постановкой» персонажа клиент «озвучивает» его послание, обращенное к своему дублю, через обмен ролями.

- Когда все готово, мы вводим клиента в сцену на свою роль и просим каждого персонажа произнести свое послание. При этом персонажи говорят в том порядке, в каком их поставили на сцене.

- Спрашиваем у клиента: «Чей голос ты хотел бы услышать еще раз, может быть не один раз?»

- Просим соответствующих персонажей повторить сообщение столько раз, сколько будет нужно клиенту.

Здесь очень важно следить за невербальными проявлениями. Иногда клиенты останавливаются из «ложной скромности» или некоего рационального убеждения, что «уже хватит». Если это действительно так, то мы обязательно должны наблюдать соответствующие невербальные проявления — глубокий, облегченный вдох, распрямление плеч и пр. Когда этого нет, возможно, мы сталкиваемся с рационализацией, и следует ненавязчиво предложить клиенту продолжить.

- «Хор». Все персонажи одновременно повторяют свои послания столько времени, сколько это будет нужно клиенту.

- Возможно предложение по завершению постановки сцены. Один из вариантов — сделать со стороны «фотографию», к образу которой можно обращаться в последующей работе. Тем самым можно «заякорить» позитивное переживание.

- В завершение — рассказ клиента о своих чувствах и ощущениях.

Эту технику (как и все последующие) можно проводить и в индивидуальной работе. Тогда в качестве вспомогательных лиц используются предметы или игрушки, именно они расставляются в пространстве, а все роли играет психолог. Единственное отличие в последнем этапе «хора» — сообщения произносятся не одновременно (это технически невозможно). Для создания «хорового» эффекта психолог произносит сообщения одно за другим, как можно быстрее меняя роли.

Техника «Источник сил»⁶³.

- Вначале мы проводим фокусировку через такое обращение к клиенту:

«Вы пережили тяжелые события. Но все-таки вы выжили — ведь я вас вижу перед собой. Значит, есть то, что помогло вам выжить.

Возможно, вы сейчас и не представляете, откуда эти силы, возможно, вы и не чувствуете их. Но это не важно. Они у вас есть.

Сейчас я хочу предложить почувствовать эти силы, вступить с ними в союз. Согласны?..

Представьте себе свою жизнь в течение последнего времени как тяжелую дорогу в горах. Это изматывающий путь то вверх, то вниз.

И на этом пути вам встречается источник. Вы пьете из него, и он, как любой горный источник, дает вам силы. Вы чувствуете, как вода, проникая в вас, приносит энергию. Она дает вам способность двигаться дальше.

Она проникает в мышцы (руки и ноги) и дает вам силы двигаться и делать то, что нужно.

Она проникает в голову и дает вам силы управлять своей жизнью.

Она проникает в сердце и дает вам силы чувствовать то, что происходит вокруг».

- Далее мы предлагаем клиенту поставить эту сцену. Сначала мы просим описать этот источник — что его окружает.

- Распределяем роли предметов живой и неживой природы, необходимых для постановки сцены. Отдельно (в самом начале) клиент раздает три фиксированные роли воды: вода, проникающая в мышцы, вода, дающая силы управлять жизнью и вода, которая дает силы чувствовать.

- Клиент расставляет персонажей, последовательно озвучивает их через обмен ролями (сообщения к дублю) и организывает сценическое пространство.

- Начинаем разыгрывать сцену в динамическом ключе, т.е. все начинается с подхода к источнику. При этом психолог спрашивает клиента о состоянии (физическом, мыслей и чувств).

- Клиент подходит к источнику и символически «пьет» из него. При этом три фигуры — ипостаси воды говорят свои сообщения о том, что они дают клиенту.

- Остальные персонажи по очереди озвучивают свое сообщение.

- Повторение сообщений, которые клиент хочет послушать еще раз (подробнее см. предыдущую технику).

- «Хор». Все персонажи одновременно повторяют свои послания столько времени, сколько это будет нужно клиенту.

⁶³ Авторский вариант.

- Клиент продолжает путь дальше. При этом психолог опять спрашивает клиента о состоянии (физическом, мыслей и чувств) и фиксирует изменения.

- Выход из сцены. В завершение — рассказ клиента о своих чувствах и ощущениях.

Возможна *модификация*, несколько упрощающая проведение данной техники.

После того как мы предлагаем клиенту почувствовать силы, а он соглашается мы говорим:

«Эта сила есть где-то внутри вас. Почувствуйте, где внутри, в своем теле вы ощущаете ее сосредоточение. Попробуйте представить, на что она похожа, ее размер, плотность и пр.

Поговорите с ней...

Попросите у нее талисман, с помощью которого вы могли бы напрямую обращаться к ней. Поблагодарите ее».

Далее, как и в основном варианте, возможна постановка-драматизация того, что представлял клиент, для усиления и закрепления результата.

Техника «Убежище».

- Вначале мы предлагаем клиенту направленную визуализацию со следующей инструкцией:

«Вы мысленно создаете себе убежище — спокойное и комфортное место, где вас никто не потревожит и не побеспокоит, и мысленно находитесь в нем некоторое время.

Это может быть что угодно: комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие — чтобы вы там сейчас чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности.

Представили такое место?... Вы можете побыть там, позволяя себе полностью ощутить приятные чувства уверенности, покоя, комфорта. В этом состоянии может измениться ощущение времени: несколько мгновений могут растянуться и стать несколькими часами — временем, достаточным, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть, набраться сил.

Когда вы почувствуете себя успокоившимся и отдохнувшим, вы можете выйти из своего убежища и вернуться в реальный мир — для этого достаточно глубоко вздохнуть и открыть глаза».

Уже сама визуализация эффективно снимает напряжение и способствует улучшению состояния.

- Далее мы предлагаем клиенту построить убежище здесь и сейчас. Для этого мы подробно расспрашиваем его о том, как выглядит безопасное место, какие у него необходимые атрибуты. После этого мы выделяем необходимые для постановки сцены фигуры живой и неживой природы.

- Клиент распределяет роли и осуществляет расстановку фигур в пространстве.

- Одновременно с «постановкой» персонажа клиент «озвучивает» его послание, обращенное к своему дублю, через обмен ролями.

- Когда все готово мы вводим клиента в сцену на свою роль и просим каждого персонажа произнести свое послание. При этом персонажи говорят в порядке их постановки в сцене.

- Спрашиваем у клиента: «Чей голос ты хотел бы услышать еще раз, может быть не один раз?»

- Просим соответствующих персонажей повторить сообщение столько раз, сколько будет нужно клиенту (подробнее см. соответствующий момент в технике «Исполнение желаний»).

- «Хор». Все персонажи одновременно повторяют свои послания столько времени, сколько это будет нужно клиенту.

- В завершение — рассказ клиента о своих чувствах и ощущениях.

4.3. «Диалогическое рассказывание историй» как ресурсная техника

Я уже описывал использование метода «Диалогическое рассказывание историй» (сокращенно ДРИ) для помощи в успешном переживании травмы (см. раздел 3.3).

Однако этот метод обладает большими, чем представлено там, возможностями. Здесь я буду говорить о его применении с целью активации ресурсов.

Личная история человека — это не только события его жизни. Это и те роли, которые он играл и играет в этих событиях. Травма — это тоже не только ситуация. Это и роли, которые человек вынужден исполнять, и оттенки этих ролей, которые он сам выбирает.

Через обращение к семейной истории (см. раздел 4.1) или к воображаемым ресурсным сценам (см. раздел 4.2) мы как бы передаем силы от одной жизненной ситуации на проживание другой, травматической.

Чтобы успешно, т.е. с меньшими психическими нарушениями, исполнить те роли, которые навязывает нам травма, нужен ресурс из других ролей. Это может позволить применение техники ДРИ.

При этом все технические особенности проведения можно оставить без изменения, как описано в разделе 3.3. Содержательную модель ее применения в данном контексте можно представить в виде схемы — последовательных пунктов анализа клиентской истории и построения ответной, целостной истории.

А. Анализ клиентской истории.

- Поиск точки сюжетного перелома.

Это место, где от различного поведения героя кардинально меняется ход истории. Чтобы проверить, мы можем попробовать подумать: какое убеждение (жизненный принцип) соответствует сделанному выбору? Если ответ однозначный — мы попали «в точку».

В ряде случаев таких точек может быть несколько. Хочу подчеркнуть, что эта точка может не быть главной в истории, если ее рассматривать через призму «морали», которую вывел сам клиент.

- Анализ социальной роли героя.

Мы анализируем поведение героя в точке сюжетного перелома и пробуем описать роль, которую он при этом исполняет. Также мы соотносим свою интерпретацию с теми сведениями, которые мы знаем о клиенте, данными непосредственного наблюдения.

Кроме того, необходимо сравнить ролевое послание (т.е. некий жизненный принцип, выражающий эту роль, «завет») и мораль, которую вынес сам клиент. Их соответствие является дополнительным подтверждением правильности наших выводов. Несоответствие, похожее на противоположность, скорее говорит не об ошибке, а о том, что демонстрируемое клиентом ролевое поведение не осознается и подвергается вытеснению.

Б. Построение ответной истории.

- Повторение рассказа клиента до точки сюжетного перелома.

Важно не дословное повторение, а включение в рассказ ключевых для сюжетного перелома моментов. В ряде случаев в ответном рассказе могут быть смещены акценты. Это необходимо для выделения той сюжетной линии, которая лежит в фокусе нашего внимания.

- Конструирование измененного поведения героя.

Мы изменяем действия главного героя так, чтобы через них транслировать клиенту представление о принципиальной возможности «быть по-другому» в данной ситуации. Мы демонстрируем другие, альтернативные ролевые возможности, наиболее адекватные с нашей точки зрения в данной ситуации.

Таблица 7

Схема работы с ДРИ

Этап	Содержание
Анализ клиентской истории	Поиск точки сюжетного перелома
	Анализ социальной роли героя
Построение ответной истории	Повторение рассказа клиента до точки сюжетного перелома
	Конструирование измененного поведения героя

Можно при этом пользоваться исключительно своим клиническим опытом и драматургической интуицией.

Можно использовать разные модели, упрощающие конструирование ответных историй. Я приведу пример схемы интерпретации, которую можно применять при работе с детьми.

Так же как и в разделе 3.3, мы основываемся на использовании **категорий интерпретации** детских историй. Они представляют собой пару «дезадаптивное—адаптивное поведение». Дело в том, что чаще всего ролевые модели будут структурироваться вокруг нескольких базовых ситуаций-кластеров. Их мы и называем категорией.

Их названия достаточно условны и не всегда отражают традиционное понимание употребляемых терминов, скорее, они ограничивают круг определенных явлений, обнаруживающихся в детских историях и близких друг к другу.

Каждой неконструктивной категории соответствует противоположность — вариант конструктивного и эффективного ролевого поведения в данной ситуации. Это альтернативная, терапевтическая категория.

Закономерности работы с данными категориями очень просты. Если в истории ясно выражена лишь одна линия, работа строится только в ее рамках. Если же в детском рассказе переплетено несколько моделей дезадаптивного поведения, в этом случае работа ведется с более глубинным уровнем, определяемым согласно таблице. «Глубина» при этом уменьшается с возрастанием уровня, т.е. уровень 1 —самый «глубокий».

Таблица 8

Схема работы с категориями интерпретации в ДРИ

Уровень	«Дезадаптивные» категории (в детских историях)		
1	Опасность		
2	Депрессивность		
3	Инфантильность		
4	Деструктивная враждебность	Неуязвимость	
5	Сдерживание чувств	Прямолинейность	Неприятие Я

Использование вышеуказанных категорий необходимо строить по принципу иерархичности: сначала прорабатывается более «на-сущная» первичная категория, только затем терапевт обращает внимание ребенка на более сложные темы. Пока ребенок не усвоил послания одного уровня, не следует переходить к другим сообщениям. Так, если ребенок в своих историях демонстрирует стойкое ощущение небезопасности в сочетании с деструктивной враждебностью, то

работа по канализированию агрессии возможна лишь тогда, когда у ребенка появится ощущение безопасности.

Подчеркнем, что в одной ответной истории прорабатывается только одна категория, исключение можно делать только при «глубинной» работе, когда тематика переплетается настолько, что разделение невозможно. Однако, по нашему опыту, наибольшего эффекта достигают ответные истории, сконцентрированные на том аспекте детского послания, который был наиболее энергетически заряжен и максимально доступен для осознания в настоящее время. В этой связи обратим внимание на необходимость внимательно фиксировать невербальное поведение клиента во время рассказа им своей истории.

Далее идет подробное описание этих категорий, иллюстрированное примерами их применения в реальной терапевтической работе.

1. Опасность — безопасность.

Эта категория, видимо, общая для любой работы, не только с применением ДРИ. Подробно она уже описана в разделе 3.3.

2. Депрессивность — активность.

Признаки депрессивности — пугающие объекты могут или быть слабо выраженными, или вообще отсутствовать в тексте повествования, однако герой все равно оказывается в ситуации безысходности и беспомощности. Зачастую герой может внезапно, без явной причины погибнуть или получить травму. Также могут наблюдаться отражения суицидальных мыслей и аутоагрессия.

Главная особенность истории — герой не влияет (не может или не хочет) на развитие сюжета, а покорно следует внешним воздействиям. Характеристика «активности» — герой активно выступает против объекта страха, обнаруживает его и побеждает, призывая на помощь всех, кого возможно, исходя из базового сюжета.

Главная задача терапевта — донести до ребенка представление о «небезнадежности» активных действий и, более того, их необходимости для решения проблемы (например, победы над чудовищем).

Приведем пример работы с данной категорией. Эту историю рассказал восьмилетний мальчик из семьи беженцев из Ирака, страдающий от жестокого обращения родителей и переживающий многочисленные невротические страхи.

Шли по улице одна девочка и один мальчик. Пришел супермен и сказал: «Давай драться». Они не захотели. Супермен тогда: «Давай друзьями будем, если не хочешь драться».

Потом одна девочка-монстр, она страшная была, она хотела убить супермена. А их друзья взяли в девочку бросали чего-то, и она умерла.

Муж страшной девочки хотел найти свою жену. Он пошел, нашел ее и видит — она умерла. Потом он нож взял и себя убил.

Бэтмен с друзьями хотели найти мужа страшной девочки; видят — он уже умер... На другой год они (Бэтмен и супермен) дома хотели воду пить, но ее не было, и они умерли от голода. Все умерли.

Урок (не может сформулировать).

В истории отчетливо видны депрессивные установки ребенка, а также можно обратить внимание на определенные суицидальные наклонности, судя по особенностям родителей, имеющим отчасти наследственную подоплеку. В ответ была рассказана следующая история:

Жили-были мальчик и девочка. Они шли по дороге и встретили супермена. Он им говорит: «Давайте драться». Дети в ответ: «Нет, мы не хотим». Супермен тогда говорит: «Раз так, будем друзьями». И они пошли дальше вместе.

Как-то раз они гуляли вместе с Бэтменом и вдруг видят страшную девочку. Она напала на них и хотела убить супермена. Но друзья его спасли — взяли, что-то бросили в нее, и она умерла.

А у этой девочки был муж. Он хотел ее найти, искал-искал, наконец, нашел и видит — она умерла. Заплакал он горючими слезами и решил взять нож, чтобы себя убить. Но тут ему пришла в голову мысль: «А может быть что-то, можно сделать?» Подумал он и пошел к волшебнику. Тот ему дал живую воду. Он принес, полил на страшную девочку, и она оживла. Открыла она глаза и говорит: «Ой, что со мной было!»

— Ты умерла, а теперь ты оживла. Я тебя оживил, — говорит муж.

— Ой, спасибо. Ты знаешь, я была страшная и хотела убить Бэтмена. Но теперь я поняла: я хочу быть доброй.

И они построили большой дом, у них было много вкусной, еды и они всех угощали.

А с Бэтменом и его друзьями случилось вот что. На другой год у них кончилась вода и еда. Что же им делать? Решили друзья, что пора умирать. Но тут супермен сказал: «А чего нам умирать! Давайте поищем еду».

— Да нет, мы не найдем ее нигде, — говорит девочка.

— Ну, пойдём, поищем.

Все согласились и пошли на поиски. Один день шли, два дня — очень устали, тяжело. Почти кончились силы. Вдруг видят — домик. А это был дом, который построили девочка, которая раньше была страшной, и ее муж. Они встретили друзей, накормили и дали много вкусной еды с собой. Потом они построили рядом свой дом, и у них всегда было много вкусной еды.

Урок. Если грустно и плохо, то надо стараться чего-то делать, пробовать найти выход, а не убивать себя, тогда все будет хорошо.

Депрессивность как ролевую модель необходимо отличать от посттравматической депрессии. Она является фазой естественного переживания травмы. Поэтому логика работы с ней будет полностью противоположной (см. раздел 3.3). Главным объективным маркером является наличие в истории ребенка очевидных травматических переживаний, в первую очередь связанных с потерей.

Так же мы смотрим на актуальное состояние ребенка. Депрессивность может маскировать запрет на агрессию, и тогда ее нужно уменьшать через стимуляцию активности. О посттравматической депрессии в детской истории мы можем говорить только тогда, когда имеем объективные данные о прохождении ребенка через фазы шока и гнева.

3. Инфантильность — самостоятельность.

Признаки «инфантильности» — зависимость от поддержки извне (победа только с чужой помощью); регрессивное (в соответствии с возрастом ребенка) поведение героя; герой уверен в невозможности действовать самостоятельно; фантастичность «победы» над страхом — помощь волшебника или неких магических сил без участия героя.

Характеристика «самостоятельности» — герой прикладывает собственные силы для преодоления препятствия и решения проблемы; герой опирается в первую очередь на собственные силы; герой удостоверяется в возможности самостоятельного разрешения ситуации; реалистичность истории.

Главная задача терапевта — донести до ребенка представление о возможности и необходимости приложения собственных усилий для разрешения проблем (борьбы со страхом).

Приведем пример работы с данной категорией. Эту историю рассказал семилетний мальчик из семьи афганских мигрантов. Его основной проблемой являлось наличие большого количества невротических страхов.

Один раз я шел и увидел одного человека, он с пистолетом был. Он сказал: «Куда идешь?»

*— Домой, — ответил я.
— Стой.*

Потом пришли еще двое и превратились в ужасы. Страшные. Они хотели меня скушать. Я убежал от них и к Сергею⁶⁴ пришел. Там спрятался. Когда они ушли, я тоже ушел. Пришел домой и рассказал все маме. Мама говорит: «Давай со мной ходить на улицу. Один не ходи,

⁶⁴ Сергей — социальный работник в центре временного размещения, где проживает семья ребенка.

а то тебя скушают». Я пошел с мамой, гулял с ней. Опять они появились. Они были с корабля, с большой летающей тарелки. Оттуда они пришли.

Один раз я придумал такой бум, чтобы их уничтожить. Взял три хлопушки и завизжал.

Однажды они пришли, я это все поставил, и взорвалась хлопушка. Два умерло, а один еще жив был. Он пошел своих друзей привел, много, на Землю напасть.

Я рассказал всем на Земле.

— Давайте будем готовы к битве, — ответили мне.

Они пришли и спросили:

— Вы к битве готовы?

— Да.

Мы все хлопушки сделали, чтобы их взорвать, когда они побегут на нас. Так и случилось. Мы брали, все зажигали и бросали, и они умерли.

Урок. Если кто-то хочет напасть нужно сказать всем, и тогда мы победим.

Рассказанная история достаточно конструктивна, особенно в свете реальных проблем ребенка. Она показывает, что процесс «самопсихотерапии» движется достаточно успешно. В данном случае следует акцентировать внимание на возможности достижения аналогичного результата самостоятельным путем. Соответственно, была рассказана следующая история.

Однажды я шел по улице и увидел одного человека.

Он спросил меня: «Ты куда идешь?»

— Я иду домой.

Тут подошли еще два страшных ужаса и хотели меня скушать. Я убежал от них и к Сергею Сергеевичу и спрятался. После этого я все рассказал маме. Мама говорит: «Один не ходи улицу». После этого я ходил только с мамой. Но все равно я боялся.

А потом я подумал: «Чем больше я их боюсь, тем они сильнее». И я решил их не бояться.

И вот когда они опять появились, прилетели на своей летающей тарелке, я придумал бомбу. Просто-напросто взял три хлопушки и взорвал их. Двое умерли, а один остался жив, и он пошел к себе домой и привел много-много друзей.

Тогда я побежал к своим друзьям и сказал: «На нас монстры хотят напасть, скорее на помощь!».

— Да ну, это ерунда. Какое нам дело до монстров, они на тебя хотят напасть, а не на нас, — ответили друзья.

Я задумался: «Что же делать? Ведь монстры на меня нападут, а я с ними один на один остался». И вот что я придумал. Я догадался, куда они будут прилетать на своих летающих тарелках, и выкопал там большую яму. Долго, долго трудился, так устал, что по-

думал: «Не бросить ли мне это дело?» Но затем решил: «Нет, я одолею монстров!» — и выкопал громадную, громадную яму. Пот с меня лил ручьем, но еще работа моя не была закончена. Я нарубил палок и заложил ими яму. А сверху положил листья. И получилась яма незаметная. Про нее знал только я. А на ее дно я положил хлопушки. Много-много сделал хлопушек.

Когда я делал первую, то очень устал и подумал: «Я больше не могу!», но потом решил: «Нет, мне надо победить монстров» — и я надел много хлопушек и положил их в яму.

И вот прилетели монстры. «Здесь хорошая полянка, здесь мы все сядем», — подумали они. Приземлились прямо сюда. А у них были тяжелые железные летающие тарелки, поэтому ветки сразу проломилась. И бу-бух — все монстры взорвались на хлопушках.

А я гордый и довольный пошел домой, привел сюда всех друзей своих и сказал: «Посмотрите, это монстры с которыми я справился один, когда вы не помогли мне».

С этого момента я знал, что всегда, если возникнет какая-то трудность, я смогу с ней справиться один.

Урок. Даже если тебе никто не помогает, ты можешь трудиться сам и справиться с проблемой. Старайся, и у тебя может получиться.

4. Деструктивная враждебность — канализированная враждебность.

Признаки деструктивной враждебности — агрессивные проявления, неадекватные ситуации (немотивированная агрессия); враждебность как способ привлечения внимания; агрессия как «вымещение» полученного ранее негативного опыта.

Характеристика канализированной враждебности — использование агрессии только при необходимости (самозащита при попытке нанесения ущерба, угрозе жизни, спортивные состязания, игра и пр.); умение цивилизованно (через диалог) выражать чувства гнева, злости, обиды; умение достигать компромисса через диалог с потенциальным противником.

Главная задача терапевта — донести до ребенка представление о возможности и необходимости диалога с предполагаемым противником; о том, что агрессия зачастую вызвана не желанием уничтожить героя (ребенка), а непониманием его действий. Здесь крайне важно, чтобы терапевт умел отделять примеры и советы, направленные на обучение управления агрессией, от моральных установок («драться — плохо» и т.п.).

Приведем пример работы с данной категорией. Эту историю рассказал на шестом занятии мальчик восьми лет из семьи беженцев из Анголы, живущий без матери, с приемным отцом, имеющий проблемы в контакте со сверстниками.

Жил-был тигр. Он пошел в зоопарк. Там увидел слона. Слон убежал в Москву из зоопарка в Мытищах. Слон взял книжку и хочет в школу пойти тоже. И в море купаться тоже. Все убежали от него, потому что испугались. Он злой был. Если бы слон смеялся, то никто бы не убежал. Слон сказал: «Уйдите все отсюда!» Все убежали, даже мамы, папы, дедушки и бабушки разных детей убежали.

Слон пошел в Москву. Там хорошо, жарко, было место, где жить. Потом он пошел обратно в зоопарк. Все его поздравляли. Все маленькие катались на нем. И тут пришел тигр. Он хотел всех проглотить, укусить и съесть. Какой-то дядя взял тигра и положил на место.

Урок. Все любят зоопарк.

Очевидно, что агрессивность слона носила характер самоутверждения. В реальности ребенок страдал от коммуникативных затруднений и неприятия его сверстниками. В истории проявилось его желание «быть сильным, чтобы его боялись». Однако это сила не конструктивная, потому что с реальной опасностью («тигр») справляется какой-то посторонний («дядя»). Поэтому в ответ была рассказана следующая история:

Жил-был слон. Он был маленький, его все дразнили и обзывали нехорошими словами. Ему хотелось убежать или стать большим и растоптать своих обидчиков. Но как-то раз он услышал волшебный голос: «Стань сильным, и все будет хорошо».

Слон решил стать сильным и начал всех топтать и прогонять, всех, кто был меньше его ростом. Но через время он заметил, что с ним все равно никто не дружит. «Значит, я что-то делаю не так», — решил слон.

И тут он понял, что сильный — это тот, кто себя защищает, но никого не обижает. Слон всех защищает, и у него появились друзья.

И вот прошло много лет. Слон вырос и стал большим. Как-то раз в зоопарк пришел тигр, который хотел всех съесть. Все испугались, остался только один слон. Он схватил тигра и прижал к земле так, что тот задрогал лапами и закричал: «Я сдаюсь! Отпустите! Помилуйте!» Слон отпустил тигра, и тот стал жить у них в зоопарке и больше никого не обижал. А на слоне все катались, хвалили его и кормили вкусными конфетами.

Урок. Сильный — это тот, кто не обижает других; использовать силу нужно для самозащиты.

5. Иллюзорность — реалистичность.

Эта категория подробно описана в разделе 3.3.

6. Сдерживание чувств — свободное выражение чувств.

Признаки сдерживания чувств — герой не проявляет чувств, адекватных ситуации (чаще всего сдерживается враждебность), что зачастую происходит путем ухода из ситуации (побег из дома). Другой вариант — когда герой остается наказан за проявление чувств (например, его «съедают злые монстры»). Часто признаками сдерживания являются различные физиологические нарушения героя (неумение говорить, ходить), или желание кричать, визжать и пр., которое находится под запретом.

Характеристика «свободного выражения чувств» — возможность признаться самому себе в существовании негативных чувств по отношению к значимым объектам (в первую очередь взрослым); принципиальное знание о возможности «высказать» накопленное при соотнесении с характером реальной ситуации.

Главная задача терапевта — донести до ребенка представление о необходимости диалога со своими чувствами, их принятия и возможности выражения, адекватном реальности. Следует подчеркнуть, там, где распространен авторитарный стиль воспитания, крайне важно не провоцировать ребенка на открытое выражение всех негативных чувств, так как это может привести к дестабилизации семейной обстановки.

Приведем пример работы с данной категорией. Эту историю рассказал на первой сессии двенадцатилетний мальчик из Афганистана, котором было известно, что его мать, женщина с серьезными нарушениями психики, регулярно демонстрировала неадекватное поведение и немотивированно жестоко обращалась с детьми при попустительстве отца.

Жила-была в Москве одна семья. Жила она на станции метро Южная. В этой семье были мама, папа, Омача и его брат, Джелани. Омача и Джелани ходили в школу, Джелани был старше, Омача младше. И вот как-то раз в этой семье мама начала бить Омачу, а старший брат защищал Омачу. Омаче было грустно. Ему хотелось, чтобы мама больше не била его. Он злился на маму.

Его мама позвонила его папе, а папа вызвал к себе в магазин Джелани. Омача в этот момент плакал, ему было очень грустно. Он сидел дома, в комнате. В комнате был черный телевизор, черное видео, кассета, диван с белой поверхностью и телефон. Омача хотел позвонить папе, но мама не разрешила.

Мама отключила телефон, и он не мог позвонить папе. Омаче было грустно и обидно. Было страшно. Омача сидел и плакал. Он слышал, как его обзывала мама. Обзывала плохими словами.

Я не беру их в голову, так мне папа сказал. Когда папа приходит, не обзывает и не бьет, а когда уходит снова начинает. Каждый день так. Омача слышал шум машин, птиц. Окна были открыты. Было ле-

то. Было холодно. Потом Омача прекратил грустить. Он думал, что мама поправится, а потом тихо смотрел телевизор.

Урок. Не знаю.

Из текста видно, что материал переживания настолько болезненный, что практически не подвергается символизации — в «выдуманной» истории мальчик открыто рассказывает про себя. В процессе рассказа и дополнительного расспрашивания было заметно, что наиболее яркой эмоцией является грусть, а негативные эмоции по отношению к матери явно сдерживаются. Вероятно, причиной этого являлись как культурные особенности афганцев, не позволяющие открыто выражать негативные чувства к родителям, так и стремление отца «не придавать значение» сложившейся ситуации.

В этой связи была рассказана история, в начале которой актуализируются переживания, связанные с описываемой ситуацией, затем демонстрируется неосознаваемый выбор, сделанный с данным случае ребенком («не злиться») а в конце показывается возможность альтернативного разрешения: осознавать свою злость и уметь ее конструктивно отреагировать.

Жил да был мальчик в Москве на станции метро Южная, у него были мама, папа, брат. Может, был кто-то еще, но для нашей истории это не важно. Как-то раз случилось так, что мама этого мальчика... С ней что-то случилось. Она стала очень сильно кричать на этого мальчика, она его ударила. А когда мальчик попробовал по телефону позвонить папе, она не дала ему это сделать, стала обзывать его плохими словами... такими словами, которые даже тяжело вспоминать.

Мальчику было очень больно и очень обидно. Он сел на пол и заплакал. Он чувствовал очень-очень сильный страх. Ему было очень обидно, потому что он не ожидал услышать такое от самого близкого человека. Ему было очень-очень-очень больно. Невообразимая боль, которая рождала большие слезы. Он даже не замечал, что его окружает. Это было лето, вокруг было тепло, но мальчику все равно было холодно. И рядом не было Джелани, который мог бы его защитить, потому что он был у папы.

И у него возник очень большой страх. Он почувствовал злость. Злость на то, что его так оскорбляют. Но потом эта злость очень быстро ушла, потому что он подумал, что это очень плохо — злиться на маму. Может быть, это помешает ей поправиться. Может быть, эта злость может сделать маме что-то плохое. Его главным желанием стало «Я хочу, чтобы мама поправилась», и он решил сделать для этого все, что он может. И одна из вещей, которые он решил делать, — это не злиться, сдерживать злость.

Такое было не один раз, и не два. Этот мальчик ходил школу, и там сначала все было в порядке. Злость, которую мальчик сдерживал в се-

бе, стала накапливаться, накапливаться. И вот иногда она стала прорываться, как прорывается пар из кипящей кастрюли. Он выпустил в этой ситуации всю злость, которая у него накапливалась. И получалось так, что люди, которые смотрели со стороны, удивлялись. Странно, вроде бы это совсем не злой мальчик. Что такое? Почему это прорывается? И это произошло несколько раз. В этих ситуациях мальчик был прав, но та злость, которая в нем возникла, было видно, что она вызвана не только этим случаем. Мальчику это тоже было неприятно, и он не знал, что с этим поделать.

И вот случилась как-то история. Он шел по улице, и к нему прилетела птичка. Это была не обычная птичка, это была волшебная птичка. Она стала ему что-то чирикать, и вдруг мальчик почувствовал, что птичка не просто чирикает, а птичка говорит ему какие-то слова. И эта птичка объяснила ему, что злость — это нормально и что, если я на кого-то злюсь — это не влияет на то, поправится этот человек или нет. Она объяснила ему, что если возникает злость на близких людей, это жизнь и такое бывает. Она сказала так: «Конечно, ты не можешь говорить маме о том, что ты злишься. Она может тебя не понять. Это не нужно делать, но и не нужно себя заставлять говорить, что ты не злишься. Тогда злость выйдет сама собой».

Птичка исчезла. И мальчик послушался птичку. Часть злости он мог выместить с футбольным мячиком, попинать его об стенку. Самое главное, что он разрешил этой злости быть. Он сказал самому себе, что это нормально, что это может быть. И тогда эта злость вышла сама собой, он заметил, что и маму он стал любить больше, чем раньше. Когда позволил себе злиться. У него наладились отношения в школе. Были ссоры, но они были совершенно обычные, как у всех школьников. Он стал лучше учиться. Та злость, которая раньше кипела в нем, больше не отвлекала его. Мы не знаем, что случилось дальше: может быть, мама поправилась, может, и нет. Главное, что мы знаем: мальчик сделал все, чтобы это случилось.

Урок. Можно разрешить себе злиться.

7. Прямолинейность — пластичность.

Признаки «прямолинейности» — ригидность притязаний героя, желание абсолютной победы («только пятерки»), непонимание необратимости времени, попытки решения принципиально неразрешимой проблемы (например: получение любви от родителя в случае смерти, отъезда или тяжелой болезни), настрой на разрешение проблемы «здесь-и-сейчас».

Характеристика «пластичности» — умение принимать поражения и не переносить их на всю жизнь; умение при столкновении с «непреодолимым» сохранять чувство собственной значимости, не впадая при этом в «иллюзию всемогущества» и использование «об-

ходных путей» для достижения цели (например, получение любви и внимания от тети), ориентация на будущее разрешение проблем («в будущем у тебя будет жена, которая станет тебя любить сильно-сильно»). Главная задача терапевта — донести до ребенка представление о «нормальности» его ситуации, о том, что для решения проблемы необходимо меняться самому.

Примером работы с данной категорией может служить история про «блокировку гнева» (см. раздел 3.3).

8. Неприятие Я — принятие Я.

Признаки неприятия Я — чувство вины у героя за какие-либо поступки или мысли (например, за враждебность по отношению к родителям), переживания отвержения со стороны родителей (страх потери объекта), негативные идентификации, отторжение своих качеств или поведенческих характеристик. Характеристика принятия Я — представление о «нормальности» своих действий, мыслей и чувств, самостоятельный активный поиск либидного объекта. Главная задача терапевта — донести до ребенка возможность принятия собственных отличий вне зависимости от внешней оценки.

В работе с «трудными» клиентами психолог редко сталкивается с тем, что данная позиция является центральной темой истории. Обычно за неприятием себя стоит более актуальная для ребенка проблема — тревога, фантазия «неуязвимости» и пр. Однако иногда, в частности при работе с детьми-сиротами, неприятие себя может являться ведущей позицией в истории.

В остальных случаях неприятие себя выступает как причина и/или симптом социальных трудностей ребенка, зачастую толкая его на неадекватные ситуации поступки. В этом случае, замечая негативное отношение ребенка к себе, мы в ответной истории проговариваем его (обычно через размышления главного героя), а затем даем как можно более четкую инструкцию о том, что реально ребенок может сделать, чтобы улучшить самоотношение. Приведем пример данной работы с мальчиком 13 лет из Афганистана, отличающимся сложностями в социальных контактах, повышенной рефлексивностью и трудностями самоидентичности.

Мама купила сливы и принесла их домой. Она пригласила гостей и сказала сыну: «Поставь десять штук в каждую тарелку». Мальчик посмотрел маме в глаза: «Ну ладно, помогу».

Тарелок было мало. Мальчик подумал: «Надо что-нибудь стырить», и он решил сделать наоборот — поставил в каждую тарелку побольше, по 15 штук. А ему в результате досталась одна слива, когда гости пришли. Сестра маме рассказала все.

Урок. Ты никогда не сможешь обмануть, только самого себя обманешь.

Можно заметить, что за «высокоморальным» обобщением скрывается печаль и негативное самоотношение: «даже украсть и то не смогу».

Однако смысл ответной истории, безусловно, не должен заключаться в том, что «воровать можно научиться». Задача послания психолога состояла в демонстрации поведения, которое было бы адекватным данной ситуации и с неизбежностью приводило бы к повышению принятия Я.

Мама купила сливы и принесла их домой. Она пригласила гостей и сказала сыну: «Поставь десять штук в каждую тарелку». Мальчик посмотрел маме в глаза: «Ну ладно, помогу».

Однако он очень хотел, чтобы все на него обратили внимание. Поэтому он решил сделать что-то необычное и положил каждому по 15, а не по 10 слив. Но когда гости пришли, оказалось, что ему в результате досталась одна слива.

Мальчику стало очень грустно. Это заметил один из гостей и спросил его:

— Что с тобой?

— Я хотел, чтобы мной гордились, и сделал необычную вещь. А оказалось еще хуже, — ответил мальчик

— Послушай! Чтобы тобой гордились, можно делать проще.

— Как?

— Не стоит обманывать и хитрить, а надо посмотреть, в чем ты сам отличаешься от других, в чем ты особенный.

— Я? Я... умею придумывать... но это наверное неважно?

— Как же, это очень здорово! Когда гости устанут, ты сможешь им рассказать интересную историю, правда?

— Конечно!!! — обрадовался мальчик.

Он так и поступил, как советовал гость. Все гости были очень довольны и громко хлопали, а мама с радостью смотрела на мальчик и в конце произнесла: «Какой у меня замечательный сын».

Урок. Хочешь, чтобы на тебя обращали внимание? Подумай, в чем ты особенный, и покажи это всем!

Глава 5

Интеграция травмы в личную историю

5.1. Общий подход к интеграции травмы

Важность и значимость этой работы в том, что через нее происходит снятие фиксации с травматической ситуации и переход к личной истории в целом. Дело в том, что «серьезность» травмы (по сравнению с другими проблемами) часто «затмевает» в глазах психологов то, что это часть жизни. Болезненная, тяжелая, подчас невыносимая, но часть.

Часто сами психологи фиксируются на работе непосредственно с травматическими переживаниями и не придают значения тому, что их нужно вводить в контекст всей жизненной истории клиента.

Главное в этой работе, то, что к интеграции травмы нельзя приступать до того, пока напряжение, возникшее в ее результате, не будет выпущено. Это может окончательно произойти только с полным принятием и признанием факта произошедшего.

Вспомним миф о Медузе Горгоне, который П. Левин приводит в качестве метафоры работы с острой травмой (см. раздел 2.1). Только после того как Медуза будет убита, мы можем приступать к интеграции.

И вот что говорит П. Левин об этом мифе далее.

«Из раны Медузы появились два существа: Пегас, крылатый конь, и Хрисар, воин с золотым мечом. Конь является символом тела и инстинктивного знания; крылья символизируют трансформацию. Золотой меч означает проникающую истину и чистоту. Все это вместе представляет собой аспекты тех архитипических качеств и ресурсов, которые человек должен мобилизовать для исцеления от встречи с Медузой, называемой травмой.

Отражение Медузы, которое мы должны увидеть и отреагировать, чтобы победить, трансформировав всю мощь ее энергии, символизирует нашу инстинктивную природу. Однажды соприкоснувшись с этой первобытной мудростью, мы получим способность присутствовать в нашем собственном организме так же полно, как и в общении с другими. Эта внутренняя мудрость позволяет нам не только справ-

латься с травмой, но и полноценно переживать себя и сопереживать другим. Без нее все наши отношения были бы запутаны или подчинялись сверхконтролю»⁶⁵.

Таким образом, задача интеграции — это не восстановление. Восстановление как такое невозможно. И чем сильнее для человека травма, тем это в большей степени верно. Именно поэтому подходы, основанные на идеях социальной адаптации, здесь не работают. Исцеление — это не возвращение «обратно», что является иллюзией. Это построение новой жизни, причем более «полной» и «разноплановой», чем раньше.

Итак, подчеркну, что техники «интеграции травмы» применяются, когда человек находится на фазе исцеления. Когда уже болит не так сильно, когда энергия стресса сброшена, мы можем начать «переваривать» его последствия.

Здесь мы не говорим о травме как таковой. Она не является фокусом внимания психолога. Преимущественный акцент на этом этапе — введение травмы в контекст жизни.

Главный результат работы по интеграции травмы — осознание того, что травма, только часть меня, значимая, но имеющая свои четкие границы и свое, определенное значение для меня.

Во многом эта работа является профилактикой получения «вторичной выгоды» от травматизации.

Основные методы здесь — работа с временной перспективой (см. раздел 5.2) и взаимодействие со смыслами клиента. Они соответствуют двум главным контекстам жизни — времени и смыслу.

При «работе со смыслом» в первую очередь важно использование подхода, разработанного В. Франклом в контексте логотерапии (раздел 5.3). Также возможно применение техники рефрейминга, являющейся одной из методик НЛП, предназначенной для помощи клиенту в переосмыслении происходящего.

Интеграция травмы

Задачи:

- осознание границ травмы;
- осознание «места» травмы в жизни;
- осознание смысла травмы.

Техники:

- логотерапия;
- работа с временной перспективой;
- рефрейминг

⁶⁵ Левин П. Исцеление от травмы: уроки природы // Московский психотерапевтический журнал. 2003, № 1. С. 65.

5.2. Техники интеграции временной перспективы

Большую часть этого раздела составляют техники направленной визуализации, предложенные Б. Колодзиным. Они изложены в упражнениях под названием «Дорога» с порядковыми номерами от 1 до 3. Подчеркну, что это только пример возможной работы. Он показывает направление, которое можно использовать в сочетании с множеством других техник — от психодрамы до арттерапии.

Их идея заключается в том, что травма существует как бы отдельно от текущей временной перспективы клиента. Незавершенность отсроченного реагирования (об этом подробнее в разделе 1.1) создает разрыв между текущим реальным временем и «временем травмы». Соответственно, когда работа по естественному ее переживанию близится к завершению, перед нами встает задача интеграции этих временных пластов — введение травмы во временной контекст жизни.

Упражнение «Дорога жизни 1»⁶⁶.

Цель упражнения — осознание непрерывности жизненного пути, осознание единства до и посттравматического опыта.

При начале работы с этой и последующими техниками стоит сделать вводную о том, что *«предлагаемое задание предполагает активную работу воображения. Однако, если у вас не очень богатая фантазия, не важно — так, как у вас будет получаться, так и надо»*.

Под рукой должны быть бумага и карандаш — клиента надо предупредить что время от времени нужно будет кое-что записать.

Инструкция:

«В этом упражнении я предлагаю вам представить свою жизнь как последовательность ее событий в виде дороги.

Представьте себе, что сидите на отдаленном высоком холме и с высоты смотрите на дорогу своей жизни. Вы сидите на холме или возвышенности. Дорога простирается перед вами. Она может быть прямой или извилистой, на ней могут быть пригорки, долины и что-то еще...

Посмотрите в одну сторону как бы в бинокль — далеко, далеко... там начинается дорога. Там вы родились. Пристально взгляните в начало дороги, говоря себе при этом: «здесь я родился»...

Затем медленно ведите биноклем вдоль дороги, говоря себе: «А потом...» Остановитесь на том месте, которое покажется вам важным, значительным.

⁶⁶ По: Колодзин Б. Как жить после психической травмы. М., 1992. С. 76—77.

Вглядитесь — что там происходит...смотрите сколько хотите... когда вы закончите — отвлекитесь на секунду и запишите ключевое слово про это место, чтобы не забыть.

Затем опять поднимайте бинокль и двигайтесь дальше. Продолжайте поиск, снова повторяя «А потом...», пока не наткнетесь на следующее важное событие. Опять взгляните, запишите ключевое слово и двигайтесь дальше.

Продолжайте так до тех пор, пока не дойдете до настоящего времени».

После окончания ведущий предлагает посмотреть на лист с записями — что получилось.

Затем следует обсуждение в свободной форме. Не стоит настаивать на том, чтобы каждый участник хотя бы что-то сказал. Единственная необходимая обратная связь — сведения о их состоянии (ощущениях в теле).

В ряде случаев на «дороге» могут всплывать травматичные эпизоды, связанные с, к примеру ранним детством. Этого не стоит опасаться — такие воспоминания не появятся, если организм не чувствует, возможности, с ними совладать, т.е. пережить без разрушения. Однако возможно человеку требуется поддержка, поэтому надо быть внимательным к возникновению напряжения после упражнения.

В ряде случаев (для этого должна быть четко осознанная психологом необходимость) можно строить обсуждение по вопросам. Их примеры:

- Какие из ключевых слов (записанных вами) напоминают вам о событиях, когда вы были уверены в себе, гордились собой?
- Какие из ключевых слов (записанных вами) рождают прямо противоположные воспоминания?
- Каких событий (из встреченных на «дороге») вы хотели бы, чтобы в вашей жизни было больше? Каких меньше?

Рекомендуемая продолжительность упражнения при первых предъявлениях — 20–30 минут. Поэтому сначала стоит ограничиться десятью ключевыми эпизодами.

С клиентами, у которых напряжение, связанное с травмой, существенно проработано, возможна модификация техники, ее углубление.

В этом случае в процессе наблюдения за «дорогой» мы просим специально отметить место «травмы».

Далее необходимо внимательно рассмотреть окрестности и обратить внимание, где на «дороге жизни» травма начинается и где заканчивается. Если клиент не может представить себе окончание, нужно попросить представить «как могла бы выглядеть дорога, если травма кончилась». Обратите особое внимание на точку перехода между травмой и ее отсутствием. Таким образом мы пространствуем границы травмы.

Далее можно посмотреть на всю свою жизнь (на всю дорогу) и как бы сделать панорамное фото. После этого мы просим клиента

сообщить, какую часть на этой панораме занимает травма. Это можно также изобразить на схеме на листе бумаги.

Что делать, если место травмы в «панораме жизни» значительно больше половины?

Тогда можно попросить клиента как бы отойти подальше от «панорамы жизни», чтобы пространство травмы уменьшилось (как и всё, от чего мы отдаляемся). Следующий шаг — взглянуться в события, не связанные с травмой. Можно выбрать одно из них или несколько по очереди. При этом важно следить за своими ощущениями в теле. Через некоторое время можно попросить клиента вновь посмотреть на «панораму жизни» и задать вопрос о том, увеличилась ли в размерах часть, не связанная с травмой. Постепенно это должно произойти, в том случае, если эпизоды из жизни, выбранные для сосредоточения, действительно связаны со значимыми ресурсными событиями.

Упражнение «Дорога жизни 2»⁶⁷.

Начальная инструкция та же, что и в предыдущей технике.

«В этом упражнении я предлагаю вам представить свою жизнь как последовательность ее событий в виде дороги.

Представьте себе, что сидите на отдаленном высоком холме и с высоты смотрите на дорогу своей жизни. Вы сидите на холме или возвышенности. Дорога простирается перед вами. Она может быть прямой или извилистой, на ней могут быть пригорки, долины и что-то еще...

Посмотрите в одну сторону как бы в бинокль — далеко, далеко... там начинается дорога. Там вы родились. Пристально взгляните в начало дороги, говоря себе при этом: «Здесь я родился...»

Затем инструкция немного меняется.

«Медленно ведите биноклем вдоль дороги, говоря себе: «А потом...» Остановитесь на том месте, где вы занимались тем, чем надо (по вашему мнению), где вам было хорошо, где вы были самим собой, где вы испытывали удовольствие...

Как и в прошлый раз, записывайте ключевые слова...

Двигайтесь дальше. К следующему месту.»

При обсуждении возможно предложить рассказать о «пиковом» приятном переживании из тех, которые вспомнил клиент (или группа). Естественно, что настаивать на этом нельзя.

Что делать, если человек (а это часто бывает при остром стрессе) не может вспомнить ничего «приятного»?

Во-первых, надо сообщить клиенту, что это нормально, ничего плохого в случившемся нет, что мы принимаем это тоже как результат. Затем попробуйте повторить упражнение. Но теперь вместо поиска «пиков» и чудесных моментов ищите просто те места, где человек чувст-

⁶⁷ Там же. С. 78.

вовал себя наиболее спокойно и наименее неприятно. Мы говорим клиенту о том, что такой путь «постепенно приведет вас к воспоминанию о тех ситуациях, когда вы были в ладу с самим собой».

Упражнение «Дорога 3»⁶⁸.

Цель упражнения — введение травмы в контекст всех негативных переживаний, которые мы испытали в жизни.

Оно направлено на то, чтобы помочь осознать травмирующую ситуацию не как нечто экстраординарное, а как одно из серии негативных жизненных событий. Пусть, возможно, самое тяжелое, но одно из них. Тем самым снимается «исключительность» травмы, не позволяющая человеку эффективно завершить фазу исцеления.

Это упражнение требует особой осторожности и внимания. Его введение следует предварить подробным рассказом о его целях. За основу можно взять объяснение, предложенное Б. Колодзиным.

«Вам станет легче, когда вы, наконец, вырвитесь из плена отрицательных эмоций и вернетесь в более уравновешенное состояние. Чтобы скрытые темные пятна перестали причинять боль, они должны осветиться дневным светом».

Необходимо следить за повышением напряжения и сопротивлением у участников. Возможно, будет необходимо прервать данное упражнение и сделать несколько техник релаксации.

Поэтому упражнение следует вводить только при наличии стойкого ощущения безопасности и успешного прохождения первых двух упражнений.

Инструкция:

«Просматривайте дорогу своей жизни. Задержитесь там, где встретится пережитая вами боль... Запишите ключевые слова».

Главная задача обсуждения — завершить исследование. Для возврата к ресурсным ощущениям возможно вспомнить несколько ситуаций, поднятых в упражнении «Дорога 2».

Также надо быть готовым, что это упражнение может послужить разогревом для более глубокой личностной работы.

Кроме техник, связанных с визуализацией, возможно использование психодрамы для восстановления временной идентичности. Базовой техникой в этой работе будет **«шаг в будущее»**.

Здесь мы просим клиента разыграть ситуацию, в которую, как он считает, он попадет в будущем.

Можно выделить несколько вариантов работы с данной техникой.

- Простое проигрывание будущего. Оно дает возможность ощутить принципиальную возможность бытия «после травмы» и восстановить временную перспективу.

⁶⁸ По: Колодзин Б. Как жить после психической травмы. М., 1992. С. 80.

- Послание из будущего. Мы просим клиента из роли «я, переживший травму» (т.е. через некоторое время) сообщить что-то важно для себя самого, находящегося «сейчас». Это исключительно мощная ресурсная техника.

5.3. Поиск «смысла травмы» в логотерапии

Осмысление произошедшего, «придание смысла» травме — необходимый элемент для полноценного завершения фазы исцеления.

Наиболее подробно данные вопросы освещаются в логотерапии. Это направление в экзистенциальной психологии, основанное В. Франклом на работы которого существенно повлиял пережитый им опыт концентрационного лагеря в фашистской Германии.

Трудно говорить о каких-то специфических техниках логотерапии — скорее здесь есть особый подход к трактовке жизненного опыта (включая все несчастья, которые происходят с человеком).

Главная задача здесь для психолога — помочь найти человеку смысл произошедшего. Как? Как это сделать, когда ситуация ужасающе бессмысленна?!

Важно помнить следующее. Существуют условия достижения смысла, без которых его найти невозможно⁶⁹. Человек лишь тогда может сам найти смысл ситуации, когда он:

- может принять ситуацию (т.е. как факт случившегося);
- затронут определенной ценностью — когда ему что-либо нравится либо не нравится;
- свое поведение ощущает как свое (совесть и ответственность);
- осознает вызов (призыв) ситуации («этот момент есть для того, чтобы...»).

Если эти условия не выполнены — смысла быть не может как такового.

Значит, мы можем выделить четыре задачи, решение которых необходимо для возникновения смысла.

- Принятие факта произошедшего.

Вся предшествующая работа как раз и направлена на принятие случившегося. Проходя через фазы шока, гнева, а затем депрессии, человек приближается к контакту с происшедшим.

Важно, что, если ситуация не принята, любые разговоры о ее смысле бесполезны.

- Контакт с ценностями.

⁶⁹ Ленгле А. Экзистенциальный анализ — найти согласие с жизнью // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 1.

Это уже специфический этап работы. Здесь мы занимаемся тем, что проясняем систему ценностей клиента. Сначала мы помогаем провести ему своего рода «инвентаризацию» ценностей, вне связи со случившимся.

Для такой работы можно применять разные теории ценностей. На мой взгляд, наиболее прагматичный подход — использование концепции трех ценностных категорий из арсенала логотерапии.

Ценности переживания. Например, наслаждение музыкой, ландшафтом; переживание другого человека — любовь, привязанность.

Творческие ценности. Это ценности создания чего-то нового. (например, в работе, домашнем хозяйстве, вплоть до отстаивания своих убеждений).

Ценности позиции. Они проявляется в том, как человек относится к происходящему в его жизни, его судьбе; как ведет себя по отношению к жизненным событиям (например: «я оцениваю все происходящее через призму того, как это скажется на моих детях, возможности их вывести в люди»).

Итак, мы беседуем с клиентом, записываем, иногда просим его записывать дома и в результате получаем описание мира его ценностей.

Затем мы просим подумать над тем, с какими ценностями входит в противоречие ситуация травмы. Далее мы подробно разбираем каждый случай, чтобы ответить на вопрос: уничтожила ли травма эту ценность в человеке?

Если ответ — «нет» (а так почти всегда бывает со значимыми для человека ценностями), тогда мы узнаем о том, изменилась ли как-то эта ценность.

В результате мы составляем портрет «мира ценностей», которые остались после ситуации и важны здесь, в настоящее время. Главная задача психолога — помочь человеку почувствовать контакт со своими ценностями. Часто осознание того, что они остались и существуют, дает крайне целительный эффект.

- Помощь в принятии ответственности за свое поведение (тогда и сейчас).

Здесь очень важно прочертить границы ответственности. Перекалывание «своей совести» на других часто связано не с ее нехваткой, а наоборот — с гиперответственностью. Если я не могу четко осознать меру моей ответственности, тогда один из выходов (чтобы не отвечать за все) — перестать отвечать за что-либо.

Тогда мы методично разбираем происходящее «тогда» (во время травмы) на предмет ответа на вопрос: «Что из произошедшего зависело от клиента и насколько?»

Здесь очень важно избегать обобщений («ничего не зависело», «все из-за меня»). Нужно максимально «взвешенно» разобраться с каждым аспектом случившегося, ища такую оценку ответственности, с которой будет полностью согласен клиент и которая не противоречила бы здравому смыслу.

Важнейшая задача установления границ ответственности — это избавление от непродуктивного чувства вины. Мы помним, что вина является одной из форм агрессии, обращенной на самого себя. Если мы видим в самообвинениях энергетическое, гневное наполнение, здесь наша задача — помочь его отреагировать (см. раздел 3.1). Но бывает и так: энергия гнева уже отчасти ушла, а вина остается, превратившись в ложное убеждение. Это возникает в результате «наложения» посттравматической вины (например, «вины выжившего») и ложных убеждений, возникших в раннем детстве. Часто это варианты жизненных сценариев, про которые писал Э. Берн.

В таком случае мы отступаем от работы непосредственно с травмой и переходим к традиционной работе с ложным убеждением, используя техники психодрамы, сценарного анализа и пр.

В ряде случаев (при потере близкого) вина является формой фиксации на шоковой фазе переживания горя. Как отмечал Б. Хеллингер, «пока я обвиняю себя — есть надежда, что все можно вернуть». Здесь можно использовать психодраматическую технику «разговора с ушедшим». Через обмен ролями клиент выясняет у погибшего близкого, хочет ли тот, чтобы клиент чувствовал вину, нужно ли ему это.

Только преодолев ложные самообвинения, мы можем выйти на действительную ответственность, дающую силы, а не мешающую жить.

Конечный вариант работы можно оформить в виде записи — «в чем моя ответственность, в чем других».

- Помощь в принятии вызова (призыва) ситуации.

Это основная «специфическая» задача логотерапии. Собственно говоря, именно это и есть нахождение смысла.

Подчеркну, что к нему стоит приступать не раньше принятия факта случившегося (не на уровне рациональности (головы) а всей личности (т.е. тела, эмоций и пр.)), установления контакта с ценностями и осознания меры своей ответственности.

Если это не сделано, тогда разговор с человеком о смысле либо вызовет агрессию на вас, либо приведет к рационализациям. «Рождение смысла» — процесс мучительный. Это один из вариантов катарсиса. Поэтому, если человек говорит о значении происшедшего, но при этом остается «замороженным», не вкладывает в слова эмоции, мы на ложном пути. Тогда мы прекращаем работу со смыслом и переходим к более «ранним» техникам.

Примеры помощи в принятии «вызова» ситуации.

— Переключение с рассуждений: «Что я теперь могу ждать от жизни?» на размышление: «Что теперь жизнь ждет от меня?»⁷⁰.

Хорошим примером здесь будет высказывание И. Бекона, пережившего фашистские концлагеря.

«Мальчиком я думал: «Я расскажу им все, что я видел, в надежде, что люди изменятся к лучшему». Но люди не изменились и даже не хотели знать. Гораздо позже я действительно понял смысл страдания. Оно может иметь смысл, если меняет к лучшему вас самого»⁷¹.

— Обсуждение трех вопросов: «Что я могу сейчас дать другим?», «Что я могу взять от других?» и «Как я теперь отношусь к другим и к себе?»

— Обсуждение вопроса «Что ты сейчас можешь сделать из того, что не сделает никто кроме тебя?»

— Обсуждение немного измененного высказывания В. Франкла «Жизнь либо имеет смысл, и в таком случае смысл не может исчезнуть ни от чего, что может случиться. Либо она не имеет смысла — но тогда это тоже не зависит от происходящих событий».

Видно, что в такой работе трудно говорить о какой-либо «технике». Скорее, задача психолога — найти и научиться разговаривать о смысле языком клиента. Порой это бывает сложно. Главное — помнить: каждый человек (даже слаборефлексирующий) как-то взаимодействует со своими смыслами.

Важно не давать опережающих заключений по типу как «банальных» обобщений жизненного опыта, так и глубоких философских мыслей. Это тонкая и важная работа, которая должна совпадать с личным темпом клиента. Он может двигаться на пути обретения смысла крайне медленно. Но это его путь и его смысл. Только в этом случае и будет катарсис.

Для позиции терапевта важны открытость и доверие исцеляющим ресурсам другого. Часто простой контакт со сферой смысла приводит к катарсису. Поэтому здесь мы избегаем внушений и «морализаторских» обобщений. Наша задача — позволить клиенту «вырастить» свой смысл. Это очень тонкая, во многом интуитивная, но исключительно ресурсная работа. И именно через такую работу мы содействуем успешному прохождению клиента через фазу исцеления.

⁷⁰ См.: Франкл В. Воля к смыслу. М., 2000. С. 105.

⁷¹ Там же. С. 285.

Поиск «смысла травмы»

Основной принцип — помощь через создание условий для самостоятельного открытия клиентом смысла ситуации

- Принятие факта произошедшего
- Контакт с ценностями
- Принятие ответственности и осознание ее границ
- Принятие вызова (призыва) ситуации

5.4. Техники рефрейминга

Рефрейминг — это скорее не техника как таковая, а модель, которую мы можем использовать, в частности, и для помощи клиенту в нахождении смысла. Это инструмент, который мы часто применяем в консультировании без выделения в отдельный метод. Просто осознание того, как это можно делать, повышает эффективность даже тех методов, которые до этого я неосознанно использовал.

Свое название рефрейминг получил в рамках НЛП⁷², основатели которого использовали терапевтический подход М. Эриксона. Базовое его понятие «фрейм» — это психологическая «рамка», связанная с контекстом происходящего.

Ее действие похоже на влияние рамы на картину. Если одна и та же картина будет висеть в золоченой оправе и в равной бумажной рамке, впечатление от нее будет разным.

Фрейм выполняет функцию «расстановки» акцентов в этих переживаниях. Например, так действует «временной фрейм». Неприятное переживание может охватить нас целиком, если мы воспринимаем его во фрейме пяти минут после события. Однако на фоне всей прожитой жизни это же переживание может показаться вполне банальным.

Рефрейминг — помещение какого-либо образа или переживания в новый фрейм. Это позволяет нам иначе интерпретировать те или иные проблемы и находить новые решения. Произвести рефрейминг, значит преобразовать смысл чего-либо, поместив это в новую рамку или контекст, отличный от исходного.

Виды рефрейминга.

1. Рефрейминг масштаба.

Это изменение смысла, происходящее из-за изменения масштаба.

⁷² См., например: Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП. М., 1997.

Например, перед нами рисунок, помещенный в рамку, на котором изображена рыба. Рисунок вызывает у нас некое ощущение, может быть, мысли.

Теперь представьте, что рамка расширилась, и мы видим, что за этой рыбой гонится рыба, большая по размеру. Смысл рисунка изменится.

Если рамку еще увеличить, то мы увидим огромную рыбу, которая гонится за более мелкой, которая, в свою очередь, гонится за совсем маленькой. Картина приобретает третий смысл.

Это пример того, как мы меняем смысл ситуации, изменяя масштаб произошедшего.

Пример из консультирования с применением рефрейминга масштаба.

— Это ужасно что случилось со мной.

— Как вы думаете, если бы некий высший разум обратил внимание на то, что случилось с вами, — что бы он сказал вам?

2. Рефрейминг контекста.

Это изменение смысла, происходящее из-за смещения контекста.

К примеру, люди, страдающие от жестокой засухи, воспримут дождь как чрезвычайное позитивное событие, в отличие от тех, кто борется с наводнением или готовился сыграть свадьбу на открытом воздухе. Дождь сам по себе не «плох», не «хорош». Придаваемое ему значение зависит от последствий, которые он вызовет в конкретном контексте.

Конкретное переживание, поведение или событие наделяются различным смыслом и влекут за собой различные последствия, в зависимости от исходного контекста. Изменив контекст, мы меняем смысл.

Представим себе мать, которую беспокоит то, что ее сын-подросток постоянно дерется в школе. Чтобы произвести рефрейминг контекста мы можем сказать ей: «Разве это плохо, что ваш сын способен защитить свою маленькую сестренку от любого, кому вздумается пристать к ней по дороге домой?» Эти слова помогут женщине изменить восприятие поведения своего сына, признать полезность его действий в определенном контексте и найти более конструктивную реакцию, чем ярость или стыд.

Пример из консультирования с применением рефрейминга контекста.

— Меня мучают постоянные страхи за...

— Да, эти страхи напоминают вам, что у вас осталось кое-что ценное. И это немало — иначе вы бы так не боялись.

Или:

— Я чувствую ужасную боль

— Давно?

— Очень!

— Вы долгое время испытываете такую боль, и все-таки вы живете. Что помогает вам выжить, где вы берете силы?

3. Рефрейминг содержания.

Это изменение нашей точки зрения или восприятия определенного поведения или ситуации.

Возьмем, к примеру, пустое поле, поросшее травой. Для фермера это поле представляет собой участок, где можно посадить новые растения; для архитектора — пустое пространство, на котором можно построить прекрасный дом; влюбленная пара увидит в нем замечательный участок для пикника; пилот небольшого самолета, у которого кончается топливо, — место для безопасной посадки и т.д. Одно и то же содержание («поле») воспринимается по-разному в соответствии с планами и «намерениями» наблюдателя.

Рефрейминг содержания происходит через определение позитивного намерения, которое может⁷³ стоять за проблемой. В работе с клиентом мы наблюдаем симптом и пытаемся найти его позитивный (т.е. противоположный точке зрения клиента) смысл.

Пример консультирования с применением рефрейминга содержания:

— Я не могу спать.

— Да, бессонница — это физически тяжело. Однако при этом она дает возможность не забывать то, что случилось, и проживать то, на что нет времени днем за повседневными делами.

— Но я при этом не могу думать.

— Мысли для вас были бы очень тяжелы. Ваш организм защищает вас, позволяя переживаниям течь самим по себе, без мыслей.

⁷³ Здесь важна не столько реальная ситуация, сколько принципиальная возможность.

Рекомендуемая литература

1. *Варга А.Я., Жорняк Е.С.* Время после трагедии // Московский психотерапевтический журнал. 2005, № 1.
2. *Василюк Ф.Е.* Переживание горя и утраты // Психологи о мигрантах и миграции в России. Информационно-аналитический бюллетень. 2001. №3.
3. *Калшед Д.* Внутренний мир травмы. М., 2001.
4. *Колодзин Б.* Как жить после психической травмы. М., 1992.
5. *Левин П.* Исцеление от травмы: уроки природы // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 1.
6. *Ловелле Р., Малимонова С.* Когнитивно-имагинативные методы в психотерапии травматического стресса // Психологическая помощь мигрантам в России: исследования и практика. М., 2003.
7. *Ловелле Р.П.* Психотерапевтическое лечение фобических состояний и посттравматического стресса. М., 2001.
8. *Лопухина Е., Михайлова Е.* Кто сказал: «Все сгорело дотла...» // Играть по-русски. Психодрама в России: истории, смыслы, символы. М., 2003.
9. *Мазур Е.С.* Психическая травма и психотерапия // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 1.
10. Материалы I Российской школы по работе с посттравматическим стрессом // Вестник РАТЭПП. Вып. 2. СПб., 1995.
11. *Михайлова Е.* «Наши мертвые нас не покинут в беде»: Психодраматическая работа с семейной историей // Психологи о мигрантах и миграции в России: Информационно-аналитический бюллетень. 2001. № 3.
12. *Петрова Е.* Травма и посттравматический синдром // www.gestalt.sp.ru/noframes/ARTICLES/trauma.doc.
13. *Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., 2004.
14. *Сандомирский М.* Психосоматика и телесная психотерапия. М., 2005.
15. *Тарабрина Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001.
16. *Франкл В.* Воля к смыслу. М., 2000.
17. *Хусейн С. Аршад, Холкомб В.Р.* Руководство по лечению психологической травмы у детей и подростков. М. 1997.

Приложения

Приложение 1

Травма развития и шоковая травма: сравнение⁷⁴

Травма развития	Шоковая травма
Формируется обычно через повторяющиеся взаимодействия с близкими людьми.	Обычно формируется в результате кратковременного, интенсивного опыта, выходящего за рамки нормальных социальных взаимодействий.
Слабая или умеренная активация нервной системы.	Высокий уровень активации нервной системы.
Порождает умеренные психологические защитные реакции (паттерны структуры характера) через посредство центральной нервной системы.	Порождает крайние психологические защитные реакции: рефлекс бегства/защиты и/или диссоциацию/мышечную гипертонию.
Опосредуется через Эго.	Опосредуется через вегетативную нервную систему.
Структура характера устойчива к умеренному стрессу.	Недостаток Эго-организации.
Терапия допускает больший стрессовый уровень	Происходит фрагментация структуры даже при незначительном уровне стресса.
	Терапия требует тщательной регуляции уровня стимуляции. Пока не будет понята лежащая в основе структура, катартические техники применяться не могут

⁷⁴ Рабочие материалы по ПТСР для студентов программы процессуальной терапии. <http://www.processwork.ru/lab1.doc>.

Приложение 2

Детские реакции на травму и первая помощь (по R. Rynoos & R. Nader)⁷⁵

Возраст 3–7 лет

Поведение	Первый шаг помощи
Беспомощность и пассивность	Обеспечение поддержки, отдыха, комфорта, пищи, возможности играть и/или рисовать
Генерализованный страх	Восстановление защиты со стороны взрослых
Познавательные трудности (например, не может понять)	Повторные конкретные разъяснения ожидаемых событий
Трудности распознавания собственных беспокойств	Знакомство с эмоциональными названиями общих реакций
Недостаточность вербализации, элективный мутизм, повторяющиеся невербальные проигрывания травмы, немые вопросы	Помощь в вербализации общих чувств и жалоб (ребенок еще не в состоянии воспринимать свои чувства по отдельности)
Приписывание магических свойств воспоминаниям о травме	Отделение травмы от вещественных напоминаний (дома, ящика для игрушек и т.д.)
Расстройства сна (ночные страхи и кошмары, страх засыпания, страх оставаться одному, особенно в темноте)	Поощрение рассказов о них родителям и воспитателям
Тревожная привязанность (цепляние за взрослых, нежелание быть без родителей)	Обеспечение постоянной заботы и ухода (например, заверения, что он будет встречен из детского сада/школы)
Регрессивные симптомы (сосание пальца, энурез, лепетная речь)	Переносимость взрослых к этим временным проявлениям
Тревоги, связанные с непониманием смерти; фантазии о «лечении от смерти»; ожидания, что умершие могут вернуться, напасть	Объяснения физической реальности смерти

⁷⁵ Материалы I Российской школы по работе с посттравматическим стрессом // Вестник РАТЭПП. Вып. 2. СПб., 1995. С. 29.

Возраст 8–11 лет

Поведение	Первый шаг помощи
Поглощенность собственными действиями во время события; озабоченность своей ответственностью и/или виной	Помощь в выражении скрытых переживаний события
Специфические страхи, запускаемые воспоминаниями или пребыванием в одиночестве	Помощь в идентификации и выражении воспоминаний, тревог и предупреждении их генерализации
Пересказы и проигрывания события (травматические игры); познавательные искажения и обсессивная детализация	Разрешение говорить и играть; разбор искажений, знания о нормальности чувств и реакций
Страх быть подавленным своими переживаниями	Стимуляция выражения страха, гнева, печали и т.д. в поддерживающем присутствии взрослого, чтобы предупредить чувство, захваченное переживанием
Нарушения концентрации и обучения	Стимулирование сообщать родителям и учителям, когда мысли и чувства мешают учебе
Нарушения сна (плохие сны, страх спать одному)	Поддержка в рассказах о снах, объяснения, почему бывают плохие сны
Забота о безопасности своей и других	Помочь поделиться беспокойством, успокоить реалистической информацией
Нарушенное или нестабильное поведение (например, необычно агрессивное или безрассудное поведение, негативизм)	Помощь в совладании с переживаниями с апелляцией к самоконтролю (например, сказав: «Наверное, это тяжело – чувствовать себя таким сердитым»)
Соматические жалобы	Помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения
Пристальное внимание к реакциям и выздоровлению родителей, страх расстроить родителей своими тревогами	Предложение встреч с детьми и родителями, чтобы помочь детям понять что родители чувствуют
Забота о других жертвах и их семьях	Поощрение конструктивных действий в интересах пораженных и погибших
Страх и чувство измененности, вызванные собственными реакциями горя; страх призраков	Помощь в сохранении позитивных воспоминаний о том, что ребенок делал в трудный момент

Подростковый возраст

Поведение	Первый шаг помощи
Взгляд со стороны, стыд и вина (подобно тому, что бывает у взрослых)	Побуждение к обсуждению события, связанных с ним чувств и реалистического видения того, что было возможно
Тревожное осмысление своих страхов, чувства уязвимости и других эмоциональных реакций; страх казаться ненормальным	Помощь в понимании того, что способность переживать такой страх — признак взрослости; поощрение понимания и поддержки в среде сверстников
Посттравматические срывы (например, использование наркотиков, алкоголя, делинквентное поведение и т.п.)	Помощь в понимании того, что такое поведение — попытка блокировать свои реакции на событие и заглушить гнев
Опасные для жизни правила; саморазрушающее или виктимное поведение	Обращение к побуждениям к такому поведению с острыми последствиями; увязывание их с импульсивностью, ведущей к агрессии
Резкие изменения в межличностных отношениях	Обсуждение возможных трудностей в отношениях со сверстниками и семьей
Желания и планы мести	Выслушать имеющиеся планы; обратиться к реальным последствиям их исполнения; поощрять конструктивные альтернативы, способные уменьшить чувство посттравматической беспомощности
Радикальные изменения жизненных установок, влияющие на формирование идентичности	Связать установки изменений с влиянием травмы
Преждевременное вхождение во взрослую жизнь (например, уход из школы, или брак, или нежелание жить в доме)	Поощрение отсроченных решений, чтобы дать время на осмысление своих реакций на травму и переживание горя

Приложение 3

Влияние горя на отношения «родитель—ребенок»: советы родителям

И.М. Первушина

Во время переживания горя человек погружается в себя, уходит в свою боль. Как правило, меняются его способы взаимодействия с окружающим миром, значимыми другими. Самыми уязвимыми оказываются дети. Они, как никто другой, чувствительны к подобным переменам. Казалось бы, все остается, как прежде, однако даже малейшие нюансы будут значимыми.

Внешне это может проявляться по-разному: так, мама (сама того не замечая) может начать меньше смотреть в глаза своему ребенку, реже дотрагиваться до него, брать на руки, играть и смеяться вместе с ним. Тогда ребенок может почувствовать, что что-то не так, ему может начать казаться, что родители им недовольны, или обижены на него, или даже разлюбили его. Ребенку, чтобы сделать такой вывод, надо не так уж и много — беспричинное изменение привычного темпа и образа взаимодействий.

Что в этом случае будет делать ребенок? Скорее всего, он станет стараться, всеми доступными ему способами, привлекать родителей к себе, обращать на себя внимание. Так, девочка может начать ластиться, прижиматься, настойчиво звать играть, больше капризничать. Другими словами, требовать заверения в любви в действиях, восстановления прежних отношений. Для поглощенного горем взрослого это очень тяжело. Ему требуется больше времени быть наедине со своими переживаниями, ему самому нужна поддержка. Поэтому скорее всего его ответы на эти детские просьбы будут достаточно формальны либо ребенок получит отказ.

Динамика таких отношений представляется следующей: родитель отстраняется (эмоционально или физически), ребенок тянется. Это трудная для обеих сторон ситуация. У взрослого растет напряжение и может накапливаться гнев; у ребенка повышается тревога.

Что же делать в этих случаях, чтобы избежать увеличения дистанции между родителями и детьми? Как восстановить психологический баланс в семье? Ответить на эти вопросы можно, расставив приоритеты. Во-первых, даже не знающему событийную часть истории ребенку тяжело. Он получает информацию о психологическом горе другими способами. Он также страдает. И ему как никогда требуется подтверждение родительской любви.

Но самому взрослому требуется больше времени для себя самого, чем обычно, и у него остается меньше сил для общения с ребенком.

Пути взаимодействия с ребенком:

1. Поиск способов для подтверждения родительской любви. Здесь важно увидеть, чего ребенок от вас ожидает больше всего, что для него является самым необходимым. Попробуйте вспомнить, как ребенок выражает свою любовь вам. Очень может быть, что он «говорит» с вами так, как ему хочется, чтобы «говорили» с ним. То есть он в действиях изъясняется на понятном

ему «языке любви». Например, если девочка постоянно говорит маме о том, как мама красива, как она хорошо выглядит, то может оказаться, что ей самой требуются такие же **слова поощрения**. Если она чаще выражает свою любовь объятиями, поцелуями, то, скорее всего, ей самой хочется больше **телесного контакта, прикосновений**. Если ребенок «заваливает» вас открыточками, дарит вам свои рисунки и изделия, может быть, ему самому важно получать **подарки**. Когда ваш ребенок требует к себе все ваше внимание: «Давай поиграем, почитаем, погуляем, то ответно предложенные вами только ему **внимание и время** будут значить для него многое. И кроме того, таким же выражением любви может быть ваша **помощь** в том, что сам ребенок пока не может еще сделать самостоятельно.

Для того чтобы определить, что для вашего ребенка важнее всего подтверждение любви, можно подумать о следующих вещах: подумайте о том, как ребенок выражает свою любовь окружающим; вспомните, о чем он просит чаще всего; обратите внимание, на что ваш ребенок жалуется чаще всего; дайте ему возможность выбрать из нескольких вариантов. Например: «Мне хочется, чтобы мы как можно интереснее провели время. У меня сегодня почти нет дел. Что бы тебе хотелось: где-нибудь вместе погулять (**внимание, время**) или мы вместе приготовим вкусный обед для папы (**помощь**)»? Или: «Я буду много занята в ближайшие дни, и меня не будет дома, я хочу сделать для тебя что-нибудь приятное. Я могу привести тебе что-нибудь в **подарок** или сочинить стихотворение в твою честь (**поощрение**)».

Кроме того, помощницей в подтверждении родительской любви может быть игра «Потому, что...». В «Потому что...» играют так: «Вам надо по очереди придумать продолжение фразы: «Я люблю тебя, потому что...» Это весело, почти не требует времени и вселяет уверенность и успокоение.

2. Честный рассказ про сложность сложившейся ситуации. Здесь важно не маскировать трудную ситуацию, а искать приемлемую форму для ее описания. Например: «У меня сейчас трудное время(объяснение почему), и скорее всего я не смогу так же весело с тобой играть, как обычно. Но это не значит, что я не хочу этого и что я не люблю тебя. Я очень хочу быть с тобой и по-прежнему люблю тебя. Просто сейчас мне тяжелее, чем обычно. Я заранее хочу попросить у тебя извинения, если я буду менее ласкова с тобой. Я хочу сказать тебе, что это не навсегда».

3. Нахождение новых способов общения в этот жизненный период. Обязательно выделить время только для общения с ребенком. Пусть это будет полчаса-час в день, но это время принадлежит только ему. Можно спросить о том, как ему самому хотелось бы этот час провести. Куда-нибудь сходить, вместе поиграть, почитать или просто поговорить. Важно отнестись к этому времени так же серьезно, как к какой-нибудь деловой встрече, которая записана в ваш ежедневник. Поверьте, взрослому эти полчаса будут так же важны, как и ребенку.

Кроме того, это благоприятное время, для того чтобы говорить с ребенком о том, что является тяжелым для него самого, что в его жизни он переживает больше всего, что его пугает, беспокоит. Можно вспомнить про свои детские переживания и страдания. И рассказать о том, как вы сами справлялись с ними. Разговор о сложностях растопит лед недосказанности.

Это точно сделает вас ближе и наполнит теплом ваши отношения.

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Травма и личная история: сквозь переплетения	5
1.1. Психологическая травма сама по себе	5
1.2. Естественный процесс переживания травмы	11
1.3. Влияние личной истории на переживание травмы	22
1.4. Влияние травмы на личную историю	26
Глава 2. Первая помощь при травме — облегчение состояния	30
2.1. Особенности работы с острой травмой.	30
2.2. Техники релаксации	33
2.3. Техники соматической терапии травмы	38
2.4. Когнитивно-имагинативный подход	43
2.5. Телесноориентированный подход	47
Глава 3. Помощь в успешном переживании травмы	53
3.1. Принципы осуществления помощи в переживании травмы	53
3.2. Техника работы с депрессивным состоянием	63
3.3. Техника «Диалогическое рассказывание историй»	65
3.4. Методы «завершения ситуации»: гештальт и психодрама	80
Глава 4. Активация психологических ресурсов	86
4.1. Поиск ресурсов в семейной истории	86
4.2. Психодраматические ресурсные техники	89
4.3. «Диалогическое рассказывание историй» как ресурсная техника	93
Глава 5. Интеграция травмы в личную историю	107
5.1. Общий подход к интеграции травмы	107
5.2. Техники интеграции во временной перспективе	109
5.3. Поиск «смысла травмы» в логотерапии	113
5.4. Техники рефрейминга	117
Рекомендованная литература	120
Приложения	121
Приложение 1. Травма развития и шоковая травма: сравнение	121
Приложение 2. Детские реакции на травму и первая помощь	122
Приложение 3. Влияние горя на отношения «родитель—ребенок»: советы родителям (автор И.М. Первушина)	125

Учебно-методическое издание

О.Е. Хухлаев

Обычная работа в необычных условиях:
психологическое консультирование, осложненное
травматическим стрессом

Редактор *Г.С. Прокопенко*
Корректор *В.С. Антонова*
Компьютерная верстка: *М.А. Баскакова*

Формат 60x90¹/₁₆. Гарнитура «Петербург»
Тираж 550 экз. Заказ №

Лицензия ИД № 01278 от 22.03.2000
Московский городской психолого-педагогический
университет
127051 Москва, ул. Сретенка, д. 29