

КОМПАС



ДЛЯ ДУШИ

НАСИЛИЕ НЕ СЛОМАЕТ НАС!



Как пережить последствия насилия?

Как перестать быть жертвой по жизни?

Как остановить насилие в семье?

Компас для души

Насилие не ломает нас!

«Автор»

2016

Насилие не ломает нас! / «Автор», 2016 — (Компас для души)

ISBN 978-985-511-597-8

«Данная книга предназначена для массового читателя. В наше время практически каждый человек либо был жертвой насилия, либо может ею стать, либо от насилия пострадал кто-то из наших близких. Речь идет как о семейном насилии, так и о сексуальном, и об уличном насилии, о террористических актах, в общем, обо всех видах насилия, где человеку причиняется серьезная травма...»

ISBN 978-985-511-597-8

, 2016

© Автор, 2016

Содержание

Предисловие составителя	5
Что делать в первые недели после насилия	7
Мы выжили – значит, победили	7
Переживание последствий насилия спустя месяцы и годы	13
Не забыть травму, а научиться управлять ею	13
Чтобы пережить, нужно прожить	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Дмитрий Семеник

Насилие не ломает нас!

Предисловие составителя

Данная книга предназначена для массового читателя. В наше время практически каждый человек либо был жертвой насилия, либо может ею стать, либо от насилия пострадал кто-то из наших близких. Речь идет как о семейном насилии, так и о сексуальном, и об уличном насилии, о террористических актах, в общем, обо всех видах насилия, где человеку причиняется серьезная травма.

Казалось бы, по мере цивилизации общества насилие должно уходить из нашей жизни. Но насилие остается, меняются лишь его формы. А человек становится все более и более беззащитным перед ним. Поэтому в России, Беларуси, Украине живут миллионы людей, которые перенесли насилие или терпят его сейчас и страдают молча, не зная, куда обратиться за помощью, что делать. Для таких людей мы и подготовили эту книгу.

Надо признать, что из всех психологически трудных ситуаций, ситуация насилия – одна из самых сложных. Это особая травма. Здесь очень желательна помощь квалифицированного в данной области психолога или психотерапевта. Но где найти такого? Даже в Москве, где чуть ли не каждый десятый имеет диплом психолога, найти такого специалиста невероятно сложно. Поэтому ценна любая помощь, в том числе и такая, которую можно получить от книги. Тем более, что и в выборе психолога наша книга тоже поможет.

Психология – это одна из наук о душе («психе»). А наша душа устроена так, что мы сами можем влиять на ее состояние, причем гораздо быстрее и эффективнее, чем на состояние любой материальной части нашего существа – чем на кости, кожу или сердце. Достижение гармоничного состояния нашей души, когда она ощущает в себе достоинство, красоту, силу, радость, любовь – это основная жизненная задача каждого человека. Причем не промежуточная задача, при помощи которой мы становимся успешнее в материальной жизни, а самая что ни на есть основная. И нам даны все необходимые средства для ее достижения.

К сожалению, как правило, мы задумываемся о состоянии своей души (а часто и о самом факте обладания ею) в ситуациях, когда душа начинает болеть, когда ей становится плохо. Но на это можно посмотреть и с другой стороны. Всякий кризис – это кризис роста. Даже ситуация насилия не ломает бесповоротно нашу личность. Она ставит нас перед выбором: сломаться или вырасти.

То, что вы держите в руках эту книгу, говорит о многом. Во-первых, вы живы. Это уже половина победы. Во-вторых, у вас действуют руки и разум, вы можете читать и размышлять. Этого достаточно для полной победы. Вам по силам выйти из этого кризиса. Причем выйти более взрослым, сильным, глубоким человеком, открыть в своей личности и в окружающем мире что-то такое, чего до сих пор вы не замечали, но что на самом деле очень важно для вас, что сделает вашу жизнь лучше.

Сама по себе эта книга не решит всех ваших проблем. Но часть из них она поможет решить. А главное – она откроет вам пути для дальнейшей работы над собой.

Книга подготовлена на основе текстов нашего сайта «Ветка ивы» (www.vetkaiivi.ru) – ведущего русскоязычного сайта для жертв насилия. Почему для сайта был выбран образ ивы? Ива – дерево не гордое, не жесткое, но в тоже время жизнелюбивое и устойчивое к испытаниям. Как бы ни была велика тяжесть снега, ветка ивы не ломается. Она изгибается, и снег падает на землю. Освобожденная ветка снова распрямляется, устремляясь к солнцу. Девиз сайта: «Насилие не ломает нас. Любовь и кротость победят силу и зло!»

Желаем вам, подобно иве, проявить в этой ситуации гибкость и жизнелюбие, освободиться от тяжести происшедшего и распрямиться, устремившись к свету и теплу вселенской Любви.

* * *

Благодарим за помощь в создании книги всех авторов – специалистов, любезно согласившихся ответить на наши вопросы, а также всех тех кто помогал в работе над материалами: Елену Чиженкову, Ольгу Тельнову, Марию Левину, Светлану Велижанину, Ольгу Бударину, Анну Шагдарину, Татьяну Гетельман, Игоря Галягина, Германа Алябьева, Наталью Алисову, Ольгу Кожечкину, Алену Назимок, Наталью Зайцеву, Татьяну Шадрину, Наталью Чашникову.

Что делать в первые недели после насилия

Мы выжили – значит, победили

Психолог Марина Берковская

– Человеку иногда приходится сталкиваться с ситуациями, к которым он не готов ни эмоционально, ни физически. Нам не свойственно предполагать, что в нашей жизни будут иметь место такие вещи как жестокость, насилие, побои, ограбления, изнасилования... Но это случается. И когда это происходит в жизни, возникает ощущение, что мир вокруг рухнул. Ощущение кошмара наяву. С чего нужно начать, чтобы пережить психологическую травму?

– Прежде всего, признайте, что с вами произошел случай насилия, но, несмотря на это, вы выжили, и, возможно, даже здоровы. Осознание этого – осознание победы. Значит, высшие силы милостивы, потому что позволили выжить. И ты уже победитель, ты уже «хороший». Гордись собой, выжил! Осознай это: самое главное – ты не умер, ты жив! Это высший дар.

Расставьте вехи, за которые постарайтесь уцепиться. Первое – «я живой». И это самое главное. Второе – «я еще буду об этом вспоминать».

Многие люди, которые пережили насилие, говорят о том, что на пике этой ситуации, в голове «говорил» ему внутренний голос: «ты еще будешь об этом вспоминать». Т. е. пройдет время, хотя сейчас это очень трудно представить, вы будете об этом вспоминать как о событии, которое было и прошло.

Как это ни тяжело, обратитесь к специалистам: к врачам, к психологам. В милицию обратиться необходимо, если это криминал. В кризисный центр, в определенных ситуациях. Обязательно нужно обратиться к профессионалам, хотя это и больно, потому что профессионал, понятно, будет прикасаться к тому, что болит. Обратиться к специалистам – это не только не признак слабости, а наоборот, признак силы и интеллекта. Необходимо взять на себя мужество и ответственность это прожить.

Когда человек собирает волю в кулак и идет обращаться в соответствующие организации, он уже тем самым становится активным участником событий. Он принимает меры, чтобы спасти себя. Потому что доподлинно известно, что самый сильный стрессогенный фактор – это ощущение собственной беспомощности. Чтобы убрать это ощущение надо стать активным участником событий. Собрать волю в кулак и действовать.

– **Бывают люди, которые боятся давать ситуации огласку...**

– Это тот случай, когда надо собрать волю в кучку и привести себя в милицию. Если ты не ведешь себя в милицию, оберегая себя от всех этих неприятных процедур, этим ты потворствуешь насильнику. Ты делаешь его победителем. Более того, сделав это с тобой и не получив хотя бы преследования, а еще лучше поимки и наказания, он пойдет делать это с другими.

У меня есть приятельница, тоже психолог, с которой случилась жуткая история – на нее в лесу напал маньяк, насильник, убийца. Она с перепугу вела себя гениально. Да, он, к сожалению, ее изнасиловал. Но он ее даже не поранил. Более того, она помогла его задержать. Она бегом побежала в милицию. Она так активно участвовала в расследовании, что когда они с мужем, чтобы немножко отойти от этого кошмара, уехали в Питер, просто погулять по Питеру, оперативники им позвонили и говорят: «Мы его задержали. Ты когда приедешь?», она тут же поехала в Москву.

Еще что интересно, у них после этого события на всю жизнь наладились отношения с мужем. Потому что он повел себя так, что теперь ей абсолютно ясно, что когда он ведет себя не адекватно – это пустяки, по сравнению с тем, какой мужчина у нее есть.

После того, как маньяка задержали, еще десяток жертв пришло, которые раньше не заявляли в милицию – боялись, что он отомстит. Вот что значит активные действия! Весь ужас травмы отступил перед ее активным участием в расследовании.

– Что дальше делать для выхода из кризиса?

– Не надо насиловать себя согласно пунктам инструкции, написанным кем бы то ни было. Даже врачом. Постарайся сделать то, что естественно для тебя. Волевым усилием вспомни, что раньше тебе помогало.

Когда человеку так плохо, он часто не может вспомнить ничего хорошего. Тогда начни с самого элементарного. Попробуй почувствовать свое тело. Убедись в том, что ты сидишь на стуле. Поерзай. Пошевели всеми пальчиками рук и ног. Встань, походи. Убедись в том, что у тебя всё работает и двигается.

Пходи, покричи, потопай ногами. Попей. Ну, есть обычные в этой ситуации действия. Покури, если куришь. Только не выпивай. Пощупай себя. Убедись, что ты жив. Пусть даже ты обнаружишь, что у тебя что-то болит – что болит, то развивается. Пощупай синяк, который тебе поставил этот негодяй. Болит – значит живой. «Ах, он мерзавец!»

Не бойся обвинить его во всем. Не себя, а его. Это у него проблемы, что он насильник и грабитель. Ты не виноват, ты это и не заслужил, и не спровоцировал, и тебя не наказали таким образом.

Если это дикое возбуждение не найдет себе безопасного выхода, оно перейдет в ту самую травматическую депрессию, с которой очень тяжело потом работать. В этот момент человек не может думать ни о чем хорошем, поэтому надо позволить себе максимальное выражение гнева по поводу того, кто причинило насилие.

Дать реализоваться этому возбуждению. Если это возбуждение не излить, то тогда агрессия обернется обратно на вас и начнется самообвинение, саморазрушение. Дайте полный выход эмоциям, и при этом не бойтесь кричать, топтать ногами и т. д.

Этого не надо бояться. Выплеснув эмоции, человек потом поймет что-то и восстановит саморегуляцию. Человек, который этого не сделал, разрушает себя, свое окружение и мир. И своих потомков. Это трансгенерационная травма. Лучше прокричаться сейчас, чтобы потом твой правнук не ходил к психотерапевту.

Этот сброс эмоций, через который человек совершенно безопасно для себя и окружающего мира и даже для насильника проживет случившееся, поможет восстановить функционирование его мозга. Человек успокоится. А вот в уже этом относительно спокойном состоянии, когда человек уже более или менее осознает свои эмоции и контролирует их, вот тут уже надо встать и идти в милицию, к доктору, к психологу...

– Рассказывать ли о том, что случилось, близким людям?

– Очень хорошо сделать волевое усилие и рассказать близким. Не боясь их ранить. Конечно, это их расстроит. Близкие люди часто переживают тяжелее, чем сам человек, подвергшийся насилию. Вероятность того, что родственники, близкие могут повести себя не совсем так, как мы ожидаем, высока, но, тем не менее, рассказать необходимо.

Тем самым, во-первых, вы избежите последующих нарушений в отношениях. Потому что если ты не рассказал о том, что с тобой случилось что-то важное и серьезное, тем самым ты им сказал, что они тебе чужие. И ты сказал это сам себе: «Мне все чужие, мне никто не может помочь, я абсолютно один. И мама мне – не мама, жена – не жена...»

Во-вторых, рассказав о случившемся, ты получишь поддержку, потому что такие тяжелые события касаются не только самого пережившего, но и его окружения. И если окружение участвует, помогает, то это значительно ускоряет процесс переживания.

Благодаря твоей откровенности, близкие люди, во-первых, понимают, что происходит, во-вторых, они сопереживают и, в-третьих, они действуют. И появляется та общность, которая и на будущее укрепляет отношения. Более того, в семье подтверждается или появляется то доверие, когда ты можешь быть уверен, что если с твоим близким человеком произойдет что-то страшное, он тебе скажет. А если он не говорит, значит, ничего страшного с ним не происходит. Доверие укрепит семью на поколения вперед.

– **Насколько поможет в момент переживания общение с друзьями?**

– Это может помочь. Волевым усилием, приведя себя в порядок, вылезти из своей норы и постараться включиться в нормальную жизнь. И при этом не рассказывать всем и каждому о том, что ты пережил.

Существует знаменитый метод «редукции травматического инцидента». Многие психологи этим методом пользовались и считали, что они достигают потрясающего результата. Данный метод заключается в следующем: человек ходит и всем рассказывает: психологу, группе, другу, прохожему на улице про то, что с ним произошло. И через некоторое время создается видимость того, что он это проработал, что он дальше может жить.

На самом деле, это «травматическое заговаривание» как раз и приводит к формированию травматической депрессии и других тяжелых последствий. Например, теракт 11 сентября в Нью-Йорке. Через несколько лет после теракта провели большое исследование среди людей, переживших это. Так вот оказалось, что люди, которые всем – психологам, друзьям, родственникам, журналистам – бесконечно это рассказывали, теперь чувствуют себя хуже, чем те, кто предпринял все необходимые меры, но не рассказывали об этом всем.

– **Что же тогда делать, если хочется поделиться в надежде, что человек тебя поймет?**

– Поделись с тем человеком, от которого ты ждешь чего-то важного. Поделись с близкими. Потому что, когда ты делишься с близкими, с друзьями, то ты получаешь обратную связь. Под близкими имеются в виду не только семья, но это и те люди, которые дороги тебе и которым дорог ты. Они знают, что с тобой произошло что-то важное. Причем, им важен ты сам. И они радуются каждому улучшению, они ужасаются твоей боли. Они ей сопереживают. И вы вместе проживаете это событие. А другим людям ты сам не важен, ты говоришь в пустоту.

– **Не получаешь обратную связь...**

– Ты ее получаешь, но это не та связь, которая тебе нужна.

– **Как включиться в нормальную жизнь, которая была до этого?**

– А той жизни, которая была до этого, уже не будет. Вместе с вот такой тяжелой травмой умирает часть твоей души. И будет уже жизнь после события. Не надо возвращаться назад, надо идти вперед, оставив это событие в прошлом, сознавая, что твоя жизнь изменилась – ты не тот, что прежде.

Ты лучше, чем был до неё. Это событие, которое с тобой произошло, оно очень важно. Оно переделало твою личность, оно переделало твою жизнь. Но это событие осталось в прошлом. И это не самое главное событие в твоей жизни. В твоей жизни были события, значительно более важные для тебя, для твоих близких и твоего мира. И будут еще более важные события.

И ты имеешь возможность в любой момент обернуться и посмотреть на это событие. Вот когда ты можешь обернуться и посмотреть на это событие, рассказать о нем, вспомнить о нем, подумать о нем, тогда ты проработал травму.

– **От каких качеств человека зависит его способность эффективно пережить последствия насилия?**

– Его склонность и желание быть жертвой, или его несклонность и нежелание быть жертвой. Состояние жертвы дает огромное количество вторичных выгод.

Возьмем, как пример, изнасилование, потому что это действительно очень жестокая травма. Сексуальное насилие, это то, что взламывает самые интимные границы, и в этом смысле сильно калечит человека. Конечно, ему очень нужно увидеть, что вокруг него есть люди, которые пережили подобное и выжили и не просто ему сочувствуют, а понимают его. Не брезгуют им, не ужасаются тому, что он пережил, а воспринимают это, как данность: «Да, бывает. И со мной было. Это ужасно, но это переживаемо и ты не один». Это очень важно. Вот так построена работа фокус групп.

И вот после того, как эта помощь оказана и человек осознал, что он не один, что его понимают, ему сочувствуют, ему готовы помочь, дальше надо осознать – «другие пережили и живут дальше, и я переживу, я тоже сильная. Чем я хуже других?» И пойти дальше.

На чем часто застревают? Когда человек начинает охотиться за дивидендами, которые приносит позиция жертвы. Помогли ему, посочувствовали, простили ему неадекватное поведение. А человеку понравилось сочувствие. И начинается – общества, построенные на травме: «нас всех ограбили, и теперь мы будем дружить только друг с другом, потому что мы избранные, мы ограбленные. И все должны нам сочувствовать и помогать. Почему ты нам не сочувствуешь? А вот ты сочувствуешь, тебя тоже ограбили – ты хорошая!» И люди застревают в этом, строят на этом личную жизнь...

Хочешь быть жертвой, со всеми вытекающими привилегиями? Или хочешь быть полноценным человеком, несущим ответственность за свою жизнь? Сделай выбор.

Хочешь быть жертвой – будь ей. Но при этом, не весь мир придет от тебя в восторг. Поэтому, когда будешь обвинять весь мир в том, что он тебе, жертве, чего-то не додал, не обижайся, когда этот мир обидится и уйдет.

Хочешь быть полноценным человеком – возьми на себя ответственность и дальше живи радостной для себя и для окружающих жизнью. Откажись от выгод позиции жертвы, ребенка бессильного, не способного сопротивляться. Возьми на себя ответственность за свою радость и за свою боль.

И потом ты сможешь дать миру больше, чем до того. Потому что, во-первых, ты убедился в собственной живучести, в собственных силах. Ты смог это пережить. Ты проверил запас своей прочности, и он оказался больше, чем раньше тебе казалось. Пережив такое, ты лучше понял других людей. Значит, ты стал богаче внутренне. Это выводит твою жизнь на новый уровень осознания.

И еще, у тебя по-другому выстроилась шкала ценностей. Теперь ты знаешь, что такое плохо и что такое хорошо. И то, что раньше тебе казалось ужасным, кажется уже совсем не таким страшным. Потому что ты понял ценность человеческой жизни. И своей, и чужой. Ты понял ценность боли. Ты понял, как ее тяжело пережить, и что ее можно пережить. И дальше, ты будешь значительно более адекватен по отношению к окружающим. Ты не будешь ждать от людей больше, чем те могут дать.

Хорошо, если в этот момент у человека нашлись силы, – в храме или не в храме, зависит от тебя и от условий, – искренне помолиться Богу и поблагодарить Его за спасение. И при этом не жаловаться Ему, что Он не досмотрел за тобой, и тебя тут обидели. Не взывать к Нему: «Почему же, Господи, Ты вот был так не прав, что мне довелось пережить насилие!», а поблагодарить Бога за то, что спас тебя.

Вообще, промысел Божий – это не всегда то, что нам кажется правильным. У многих умных людей разной веры есть внутреннее смирение перед тем, что «я могу очень многое, но не все». Потому что все может только Бог. Значит, если вы выжили, то Богу почему-то было угодно, чтобы вы выжили. Наверное, для того, чтобы вы сделали еще что-нибудь хорошее. Людей, имеющих стремление в благодарность за то, что они выжили, потом делать что-то хорошее, называют – «раненые целители».

– Давайте еще раз по пунктам перечислим последовательность действий по преодолению последствий насилия.

– Первое – осознать, что если ты читаешь эти строки – ты уже победитель. Ты выжил, ты справился.

Второе – тебе очень плохо, очень больно, очень страшно. И это нормально. Если у тебя нашлись силы дойти до наших строк, значит, у тебя найдутся силы пережить эту боль. Ты еще будешь об этом вспоминать.

Третье – ты имеешь полное право испытывать гнев по отношению к тем, кто причинил тебе эту боль. И ты можешь выразить это любым безопасным способом. Не стесняйся и не боись. Эти негативные эмоции тебя тоже не разрушат. Вина того, кто с тобой это сделал, определяется уголовным кодексом.

Четвертое – поделись с близкими людьми. Потому что та боль, которую они испытают, она все-таки более переносима, чем то недоверие, которое ты продемонстрируешь, не рассказав им. При этом, прими их реакцию, в том виде, в котором они сейчас способны ее оказать.

Пятое. Возьми себя в руки, насколько можешь, и походи к специалистам. Кризисный центр, врач, психолог, юрист, милиционер, в зависимости от того, что с тобой происходит.

Шестое – не ищи причину и вину того, что с тобой случилось, в себе. Это с тобой просто случилось, у этого нет причин. А вот то, что ты с этим справился, это, наверное, вот у этого есть причина. Ты сильный, и Бог к тебе благоволит.

Седьмое. Поблагодари того, кого ты можешь по своему мировоззрению поблагодарить за то, что ты выжил. Высшие силы, Бога, Аллаха... Конечно, для человека, который живет в русле определенной религии, хорошо совершить все правильные ритуалы, в рамках этой религии. Обращение к Высшим силам с благодарностью дает собственную силу и понимание, что ты не один. И поскольку в большинстве храмов предполагается священнослужитель, то он тоже протянет руку помощи.

Потом придет понимание. А с пониманием придут и жалость, и сочувствие и любовь к людям, и уважение к себе. Позднее ты поймешь и насильника. Может, даже пожалеешь его. Ведь от хорошей жизни никто не грабит и не насилует. Кстати, понимание совершенно не означает признание того, что насильник был прав.

Еще одно – надо забыть слово «жертва». Маленькие дети и животные могут быть жертвами. Мы несем полную ответственность за то, что случается с детьми и животными. А взрослые люди – не жертвы! Спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Ты не жертва, ты выживший. А если ты выживший – то вперед!

– Какими могут быть последствия травмы, если ее не пережить?

– Тяжесть последствий зависит от того, на какой стадии переживания травмы застрял человек. Возникают агрессия на себя, самообвинения, соматические заболевания.

Если человек не нашел ни в себе, ни в окружении вообще ничего стабильного, за что можно было бы ухватиться, то он тонет. Последствия в этом случае – тяжелые соматические болезни, психические нарушения, настоящие клинические депрессии. Но это если человек совсем не справился, и ему никто не помог.

Не справившиеся с последствиями насилия порой сами становятся насильниками. Они ассоциируют себя с агрессором и бесконечно воспроизводят травму, которую они пережили, но только в роли агрессора. Это, конечно, не про тех, кто читает эту книгу...

– Может ли человек, переживая насилие, приобрести какие-то новые, доселе недоступные для себя качества личности?

– Да. Он оказался сильнее, чем он думал. Он построил истинную шкалу ценностей, и это позволяет ему легче переносить то, что переносимо. И с большим мужеством встречать то, что непереносимо и неизбежно. Он лучше узнал себя и людей. И поэтому он лучше строит отношения, так как не ждет от людей то, что они не могут дать, и он легко и с благодарностью

принимает то, что они могут дать. Он приобрел бесценный опыт, который дальше делает его очень ценной личностью. И он может помочь другим.

Наверное, самое главное, что он теперь знает истинную цену всему. У него другая шкала ценностей. Поэтому он и других не ранит. Он знает, что такое боль и что такое жизнь. Он перестал быть ребенком, который ранит не потому, что он злой, а потому, что он не знает, что такое боль. Теперь он знает...

Переживание последствий насилия спустя месяцы и годы

Не забыть травму, а научиться управлять ею

Психолог Марина Берковская

– Почему спустя и год, и два после переживания насилия человеку остается плохо?

– Серьезное насилие – это событие, выходящее за рамки обычного человеческого опыта. Поэтому отработанных механизмов управления и овладения последствиями этого события у нас нет. Цель нашей нервной системы после этого воздействия – восстановить свою саморегуляцию.

Все практические методы психологической работы в преодолении последствий насилия основаны на теории стресса Ганса Селье: если реакция нервной системы человека, пережившего нечто, выходящее за рамки обычного, возвращается к изначальному уровню, то есть если человеку удастся восстановиться, то тогда это событие становится бесценным опытом этого человека. Оно входит в его память, оно становится основой для выработки множества полезных выводов и убеждений. По слову немецкого философа Ницше, «все, что нас не убивает, делает нас сильнее». И это утверждение совершенно верно в отношении механизма работы нашей психики с тем, что мы переживаем в течение жизни.

Но, как правило, с событиями, выходящими за рамки обычного для него опыта, человек сам совладать не может. И в его нервной системе остается некоторое травматическое возбуждение, которое не гаснет, но уходит в область подсознания.

Если человек хорошо помнит все произошедшее с ним, но при этом полностью управляет собственными реакциями, то это значит, что отдаленные последствия пережитого события близки для него к нулю. Если он знает, что в связи с каким-то событием у него появилась осторожность, боязнь определенных мест и людей, и спина стала болеть потому, что по ней били, то это, конечно, не хорошо, но с этим довольно легко справиться. Здесь достаточно бывает психологической работы на уровне консультирования. С человеком достаточно поговорить, спросить у него, какие психологические последствия насилия он за собой знает, и дать ему совет, как с ними поступить наилучшим образом. Если человек после ограбления стал проверять замки на двери – то это хорошо и правильно, но если он проверяет их по сто раз на дню – это уже невроз, ему нужно остановиться. Чтобы разобраться с такими последствиями, хватит и одной встречи с психологом.

Но, как правило, след от травмы уходит глубоко в подсознание. И последствия его уже не связываются напрямую с травмой, и человек, испытывая посттравматические проблемы, не понимает, в чем их причина. И тогда возникает противоречие между памятью твоего жизненного опыта и памятью тела...

– Память тела – это как будто синяк, который болит?

– Нет. Память тела – это память нервной системы, бессловесная память, память подсознания. С синяком все понятно в том смысле, что механизм этой боли и дальнейшее ее развитие нам известны.

Передача опыта осуществляется всегда через слово. Человек анализирует, перерабатывает, выражает переживания на уровне слов. Любое переживание или состояние могут быть проработаны и изменены, только когда это переведено на уровень слова. Если события не были

переработаны на уровне объяснений, на уровне слова, то возникает расхождение между проблемами и объяснением. Тогда объяснение человека не относится к тому, что с ним реально произошло. Человек будет считать, что он все себе объяснил, но его объяснения не позволят ему управлять своим состоянием. И тогда такие отдаленные реакции психики и физиологии на насилие, как бессонница, изменение пищевого поведения, кошмары, импотенция, и все прочее, станут неподвластны ему.

Тем и страшны отдаленные последствия травмы, что они сопряжены либо с утратой связи имеющихся проблем с травмой, либо с нахождением неправильных объяснений. И тогда подсознание и тело человека живут своей жизнью, бесконечно ходя по патологическим замкнутым кругам в попытках переработать травму.

– Что же сделать, чтобы найти правильные объяснения отдаленным последствиям насилия и справиться с ними?

– Для этого и существуют профессионалы. Понять, что происходит, в такой ситуации сможет только профессиональный психолог. Потом следует разными методами восстановить саморегуляцию нервной системы, то есть убрать очаг ее возбуждения, оставленный травмой. И уже после этого у самой жертвы родится понимание того, что произошло, это будет истинное понимание, и тогда произошедшее станет для нее бесценным опытом. Тогда человек, когда-то переживший насилие, станет свободным от него, и с учетом этого опыта он будет жить дальше нормально.

– Какие виды насилия оставляют наиболее тяжелые отдаленные последствия?

– Действительно серьезные последствия оставляют внезапное разбойное нападение, избиения, война, пытки, очень ломает человека нахождение в заложниках, изнасилование, групповое изнасилование вообще вышибает почву из-под ног.

Особо нужно выделить сексуальное насилие со стороны близкого человека или инцест. Когда подобное происходит, то, как правило, совсем не знаешь, что с этим делать, а жертвами инцеста становятся в основном дети, и это самая запутанная и мучительная травма. Изнасилование криминальное – когда ты шел по улице и на тебя напали – более прозрачно и понятно. Это трагично, но понятно. А вот изнасилование, при котором женщина не заметила грань в отношениях со своим знакомым, когда его флирт перешел в сексуальное насилие, это особенно тяжело...

Когда происходит одно из таких тяжелых событий, то часть нашей души умирает. Небольшая, как правило, часть, но она умирает, и ее надо похоронить с почестями. Совсем таким, как до травмы, человек уже не будет, это надо понимать. Нельзя обещать, что если ты поработаешь с психологом, то станешь таким же, как раньше. Нет, не станешь!

– Значит, в какой-то степени проблема останется все равно, вне зависимости от того, будет ли жертва работать с психологом или нет? И если человек вовремя не обратился к психологу, то через год или два после насилия помочь ему полностью исцелиться уже труднее?

– Иногда и через десять лет вытаскиваешь человека из проблем, вызванных насилием. Проблем не останется, но часть души, часть той личности, которой мы являлись до того, как пережили насилие, умрет вместе с нашей травмой. И эту часть самих себя нужно похоронить.

Наша с перенесшими насилие цель состоит в том, чтобы восстановить саморегуляцию нервной системы, понять смысл того, что произошло, и начать жить снова, но немного другой личностью. Не менее, а более полноценной личностью, чем раньше. Раз его это не убило, раз он пришел к психологу, то пережитое должно сделать его сильнее.

И еще очень важно помочь человеку разделить ответственность. Понять, за что человек несет ответственность в случившемся, если несет ее вообще, а за что не несет в принципе. И за что он несет ответственность перед окружающими, а окружающие перед ним.

– Тема вины имеет большое значение в переживании последствий насилия?

– Да. Стыд, вина, ответственность – это вопросы, которые всегда встают перед жертвой насилия. Здесь есть две возможные проблемы. Одни жертвы искренне считают, что виноваты в насилии сами. Особенно это касается жертв изнасилований, в том числе инцеста. Человек берет на себя все то, за что он на самом деле не может отвечать. А поскольку это ответственность нереальная, то она очень разрушительна, ее последствия распространяются вплоть до аутоиммунных заболеваний.

А другая проблема, что все вокруг кажутся виноваты в произошедшем. Жертва насилия строит с окружающими отношения по принципу: «Ты виноват в том, что случилось, потому, что это случилось со мной, а не с тобой, и теперь ты по гроб жизни мне обязан, ты должен мне постараться как-нибудь услужить». Это вовлечение окружающих в «вину выживших» является способом получения вторичной выгоды. Это надо вышибать из себя беспощадно!

– Каковы отдаленные последствия насилия?

– В принципе последствия всех видов насилия примерно одинаковы. Отличается их глубина, сила их влияния. Шоковая травма, нанесенная чужими людьми, заживает легче – ее просто объяснить. Нет проблем с моей ответственностью: он – грабитель, и он виноват. Я тут действительно ни при чем. Грабителя можно понять, из-за его преступления не надо разочаровываться во всем человечестве. Нужно свести возможность повторения этой ситуации к минимуму. Получить навыки самообороны, регулярно проверять замки в своей квартире, не ходить одному по темным улицам. То же самое, что уже произошло, может случиться и вновь, но все-таки ты уже сделал все, что мог. И в этом смысле это проще.

А вот травмы, вызванные действиями со стороны знакомых, а тем более родственников, ломают очень специфически и сильно. Потому что признать, что родители, братья, родственники, друзья, школьные учителя – враги, это означает убить самого себя. Потому что если ты не принимаешь своих родителей и близких тебе людей, то ты не принимаешь самого себя.

И тут начинаются очень сложные вещи, когда нужно обвинить своего насильника, который является твоим родственником, и при этом не убить себя. Потому что если я – дитя родителей, которые меня избивают, то какой же ужасный я сам! И человеку легче в таких случаях винить самого себя. Тут начинают кружить проекция и ретрофлексия: «Я – плохой, нет – мама плохая. Нет, лучше я – плохой, чем мама плохая. Но я-то хороший, значит мама – плохая». И так по кругу...

– Я читал книгу, в которой ученик Берта Хеллингера рассказывал, как он консультировал одного бывшего ребенка, который подвергался инцесту со стороны своего дяди. И человеку стало легко, только когда психолог смог убедить его простить и снова полюбить своего дядю. Хорошее отношение к этому дяде принесло облегчение. Как это объяснить?

– Излечение пациента вашего примера произошло не из-за восстановления хорошего отношения к насильнику, а благодаря восстановлению правильной внутренней структуры и принятия пациентом того факта из своей биографии и того родственника, такими, какими они были. Да, твой дядя остается твоим родственником, но ты не виноват в том, что он таков, каким был с тобой. И ты оставляешь ему его вину и его ответственность. И признаешь, что это его ответственность и вина, ты не был их источником. И ты не становишься хуже из-за уродства своего дяди. И дядя от принятия его тобой не становится лучше. Событие не перестает быть трагическим, все, что случилось – очень плохо, это большое несчастье. Но здесь бесполезно отвечать на вопрос: «Почему!? Почему мой дядя такой мерзавец!? Почему он насиловал именно меня?!» «Потому что!» – вот единственный ответ.

Представляет ценность вопрос: «Что мне с этим делать?» Вот это – интересный вопрос. Только делать нужно не с дядей, а со своими реакциями на случившиеся события. С дядей ничего делать не нужно, с дядей нужно просто порвать отношения! Кстати, из этого совсем не вытекает, что если люди, причинившие мне боль, оказались моими родственниками, и я

принимаю их такими, то я не буду «выносить сор из избы». Нет, я не позволю продолжать им делать то, что они делают, потому что насилие наказуемо!

Нужно разделить себя и свою жизнь на то, что было тогда и сейчас, на «меня» и «его». Одни эти действия полностью не решат проблему, но, по крайней мере, они могут дать новое направление мыслей.

– Что делать, когда в семье ты подвергся какому-то насилию со стороны родственников, а потом в свои 23, например, года, у тебя обнаружились проблемы в личной жизни? С чего начать свое лечение?

– Сначала надо смекнуть, а не связаны ли мои проблемы с тем детским ужасом, о котором я никому не говорил? И если интуиция и здравый смысл подсказывают, что связаны, тогда, не медля, иди к профессионалу! Это обязательно. Что делать, обнаружив у себя аппендицит? Звонить «03»! Какие есть способы вылечить аппендицит без помощи медиков? Никаких! То же касается серьезных психологических и психических проблем.

Нужно признать: «Тогда я был ребенком, я был беспомощным. Я – маленький, он – большой. Я ничего не мог сделать. Я был маленький, я никому ничего не сказал. Ребенок бессилён перед взрослыми...»

Есть еще один механизм травматизации. Зная, что это несказанно огорчит маму и папу, я берег их. Не потому что я такой хороший, а потому, что это их огорчение испортило бы мне жизнь. Огорченная мама отравила бы мне жизнь точно... Но теперь я вырос, я оставляю эти события в прошлом. Что было, то было. И я осознаю, что когда меня не устраивает мое поведение в моей личной жизни, то на самом деле я взаимодействую не с моей девушкой, а по-прежнему как будто с тем дядей. Мне нужно выбрать: мне и сейчас семь лет и я с дядей, или мне уже 23 и я с девушкой, которая мне нравится?

Нужно понять, что «я, 7-летний и беспомощный» тогда сделал все, что мог, наилучшим образом. Потому, что сейчас мне 23, и у меня даже есть здоровый интерес к девушкам, и девушка есть, а значит, я точно победил в той ситуации насилия, я тогда сделал все, что мог, правильно. Конечно, если бы тогда я знал, что надо делать, и если бы мне при этом было 23 года, то я бы этого дядю просто как следует побил. Но мне было 7 лет, и я ничего не знал. Но тот ничего не знающий, не понимающий ребенок сделал все наилучшим образом. Сейчас мне 23, и я живу вполне неплохо. Значит, мне внутренне надо поблагодарить того ребенка: «Ты – молодец, ты смог вынести весь тот ужас, и благодаря этому я вырос в целом нормальным и здоровым человеком».

Этот диалог человек может вести с собой постоянно, и это тоже принесет эффект в подобных ситуациях. Но лучше все прорабатывать с психологом, тем более глубинные вещи. Эти основополагающие вещи сделать необходимо. И уже дальше работать над своими отношениями с девушками.

– Какие еще существуют последствия насилия?

– Отдаленными последствиями насилия в сфере здоровья могут быть: бессонница, нарушение формулы сна, когда днем человек страдает от сонливости, а ночью не высыпается, ночные кошмары, и в случае, когда он помнит свои сны, и тогда, когда просыпается с криком, но не помнит, что ему приснилось, повышенная утомляемость, нарушение внимания, ухудшение памяти, нарушение мелкой моторики, когда трудно работать на компьютере потому, что пальцы промахиваются мимо клавиш, снижение производительности труда.

Возможно возникновение болей в спине, болей в ногах, затрудняющих движение, сердцебиения, неровностей в дыхании и удушья, затруднений в сексуальной жизни. Возможно изменение реакции на алкоголь: человек либо перестал пьянеть от дозы, от которой раньше пьянел, либо наоборот пьянеет очень быстро.

В сфере отношений становится трудно устанавливать новые связи, нарушаются те отношения, которые были прежде, появляются повышенная агрессивность и конфликтность или

наоборот страх конфликтов и уход от них (раньше человек мог спокойно разговаривать с родными или коллегами, а теперь убегает, только бы не объясняться с ними).

Родителям подростков, переживших травмы, надо следить за появлением у их детей отклоняющегося поведения. Важно различать изменения в поведении подростков, вызванные возрастом, и те, которые могут быть вызваны переживаемой травмой. Следует насторожиться, если у них появляются не замеченные ранее элементы асоциального или протестного поведения. Или наоборот ухода от отношений с социумом: прежде ребенок всегда хорошо и с удовольствием учился, активно отвечал на уроках, а теперь уроки почти не учит, перестал встречаться со своими друзьями.

Все эти и другие последствия могут возникнуть в жизни жертвы насилия и через полгода и через более продолжительный период времени.

– Как оценить серьезность своего состояния? Как понять, нужен ли мне психолог для дальнейшего исцеления?

– Очень хорошо вспомнить две вещи. Если я сейчас сижу и читаю этот текст, то я явно не валяюсь под забором, не нахожусь в тюрьме или психиатрической лечебнице. Я победитель, я уже справился с основными проблемами, которые у меня могли быть! Слава Богу, что я справился. Слава мне и слава Богу! Из этой ужасной ситуации я вышел наилучшим образом! Это первое.

И второе: то, что произошло в прошлом, это НЕ ГЛАВНОЕ событие моей жизни! Не надо теперь всю мою жизнь нанизывать на это событие. Я, как творение Божие, достоин значительно лучшего, чем посвятить свою жизнь этому бандиту или насильнику, который на меня напал. Не для того Бог меня создал, чтобы я всю жизнь пережевывал этого мерзавца!

Таким образом, у читателей этой книги победа над множеством последствий насилия, скорее всего, уже одержана. Но хороший психолог может помочь вплоть до исчезновения всех симптомов и расстройств, восстановления физического и психического здоровья во всех рассмотренных нами сферах, может помочь обрести свободный взгляд в будущее. Когда уже не травма контролирует меня, а я травму. Я могу об этом вспомнить, когда хочу, я могу рассказать об этом, когда меня просят. Я могу рассказать тебе об этом, когда я хочу этим поделиться. Но травма больше не подавляет меня. И я не краснею и не бледнею, и не замолкаю, когда говорят о чем-то подобном тому, что случилось в прошлом со мной. Я теперь управляю травмой, а не она мной.

– То есть, воспоминание о травме перестает мучить?

– Оно перестает погружать вот в то большое эмоционально-физиологическое состояние. Мне грустно, когда я об этом вспоминаю, мне плохо. У меня могут даже заболеть раны, которые тогда были нанесены. Но при этом я не чувствую весь объем той беспомощности и боли, который чувствовал тогда. Я контролирую свои действия, свои слова, свое поведение. Я могу вспоминать о травме, но могу и перестать вспоминать, переключить свое внимание на совершенно другие сферы своей жизни. Не забывание, а обретение контроля над травмой – вот правильная цель. Никогда не следует стремиться забыть о произошедшем, потому что это забывание, так называемое «травматическое вытеснение», представляет собой страшное явление, влекущее за собой целый букет последствий.

– Давайте в качестве еще одного примера рассмотрим историю с женщиной, на которую полгода назад напали собаки. Все ее раны зажили, но она стала бояться собак. Однажды после выздоровления опять увидела на улице двух мелких дворняжек и, по ее словам, просто чуть не умерла от ужаса, окаменела, слезы полились из глаз.

– Вот это тот случай, когда волевым усилием справиться невозможно. Здесь у женщины есть конкретное событие, и при попадании в аналогичную ситуацию она перестает себя контролировать. Тут все прекрасно осознанно, и тут есть прямая связь между событием и реакцией.

Профессионал убирает это за пять минут довольно простыми техниками по переформированию посттравматического опыта. Это самая легкая работа. Говорю как в рекламном объявлении: «Гарантия 100 %. За пять минут будет тебе счастье, будешь ты обниматься с собаками!»

Как назло, тут самому не справиться. У меня была такая же история с полетами, я очень их боялась одно время. Я любила летать, но была одна неудачная посадка... А я тогда много летала из Буэнос-Айреса в Грозный и обратно, чтобы навещать свою семью. И вот, помирая я от страха на посадке. Поработал со мной мой коллега, правда, очень смеялся этому, потому что он сам боится и взлета, и посадки, и всего полета. Поэтому в процессе его работы мне-то было хорошо, а он, бедный, аж потел. Но во время следующего полета я не боялась уже ничего, и теперь ничто и никто не мешает мне любить самолеты.

– Допустим у человека серьезная травма, типа инцеста. Сколько времени займет работа со специалистом?

– Никогда не угадаешь. С такими травмами, которые либо уже проросли в остальные сферы жизни, либо связаны со значимыми для жертвы людьми, не удастся справиться меньше, чем за три-четыре встречи.

Когда это завязано на все основные сферы жизни и на значимых людей, там придется сначала обстоятельно поговорить, узнать, как человек оценивает произошедшее, как ему кажется, насколько случившееся сделало его лучше или хуже, насколько это отравило его жизнь, влияет в ней на что-то. В этом случае нужно убрать страхи и комплексы, которые мешают доступу к воспоминаниям, доступу к работе. Потому что сразу через эмоционально-физиологическую реакцию трудно проламываться, сложно работать с клиентом, который весь покрывается потом, трясется и плачет. А потом, когда страх перед травмой убран, собственно, начинается работа.

– Как вы думаете, почему люди не идут сразу к специалисту, часто ищут какие-то другие пути решения проблемы?

– Вот как я их понимаю: во-первых, они не знают, кто и где оказывает помощь людям в их ситуации, и подозревают, что хорошо помогают только за деньги, которых у них может и не быть, причем помощь оказывается долго и мучительно. То есть, надо готовить большую сумму, и не факт, что затратив эту сумму, они действительно получают то, что им нужно.

Второе, они боятся за границы личного пространства своих тела и души, которые и так очень страдают, проламываются при любой травме. Они совершенно справедливо опасаются, что им придется обо всем пережитом рассказывать другому человеку, и им будет при этом стыдно и страшно. И поэтому делается вывод, что лучше терпеть то, что есть, чем пойти и выкладывать свои страдания какому-то чужому человеку.

Ну и третье: они боятся, что их будут учить жить. То есть, им безапелляционно отдадут приказы, которые они должны будут выполнять. А они не хотят этого, они и так измучены подчинением. Они сначала подчинялись насильнику, теперь подчиняются своей травме. А сейчас еще придет какой-нибудь дядя или какая-нибудь тетя и будут учить их жить.

Справедливо то, что им будет тяжело, но надо набраться мужества и пойти на это. Потому что лучше будет сколько-то времени тяжело, а потом навсегда хорошо, чем так плохо как сейчас и еще хуже со временем будет всегда.

Точно так же тяжело идут к любому другому врачу, например, к стоматологу: мы знаем, что будет очень страшно и возможно даже больно, зато какое счастье наступит потом! И второе, хотя это нельзя дать как строгую рекомендацию, но если лично я не без сознания, то я никогда не попаду к незнакомому врачу. То есть, идти к специалисту лучше по рекомендации тех, кто у него уже был.

– Вы хотите сказать, что тех, кто действительно помогает, меньшинство от общего числа психологов?

– Да. Всегда есть опасность, что вам ломают границы, а поскольку у человека самосохранение все равно сработает, то если его не убил насильник, значит, его не добьет и психотерапевт, но как защита сработает психотравматическая диссоциация. И потом в его сознании все будет совсем неправильно. Да, больно перестанет быть, но жить станет совсем худо.

Это первое, чего можно добиться. А второе чего можно добиться, так это погрузиться в свою травму как в основное и важнейшее событие своей жизни и все качество своей личности и всю свою долгую жизнь посвятить этой травме. Ходить до конца своих дней по тренингам, по группам, говорить об этом, объединяться с другими людьми по травме, а не по интересам или любви. В общем, посвятить этому всю жизнь. Но не стоит этот мерзавец того, чтобы посвящать ему всю жизнь!

Чтобы пережить, нужно прожить

Священник и психолог Андрей Лоргус

– Как преодолеть остаточные последствия травмы насилия, происшедшей достаточно давно?

– Прежде всего, надо признать само наличие у вас психологической травмы. Это обязательный этап. Непризнание произошедшей некогда травмы препятствует её проживанию и исцелению. При этом, необходимо учитывать, что воспоминания о травме всегда болезненны, и потому человеку, «входящему в общение» со своей травмой, нужна профессиональная помощь.

Не только насилие, которое человек испытал на себе, может нанести ему психологическую травму. Быть свидетелем жестокости и насилия – тоже, почти всегда, травма. Вот почему когда дети смотрят кровавые боевики с массовыми убийствами, когда ребенок видит, как отец бьет маму, когда на глазах у людей избивают или издеваются над кем-то, их психика травмируется. Современное телевидение (коммерческие каналы) – травматично, особенно для детей.

– Какие проблемы возникают у пострадавшего со временем?

– Самые разные. Прежде всего, психосоматические нарушения, – т. е. может развиться какое-то телесное заболевание. Это могут быть неврологические нарушения – заикание, тики. Кроме того, могут возникнуть навязчивые состояния, невроз, психоз, истерия – все, что угодно. Или проявляются особенности поведения, например, избегание определенных ситуаций и т. д. Предвидеть, как именно травма проявит себя, – невозможно.

– И, наверное, самая серьезная проблема – проблема во взаимоотношениях?

– Да, это серьезная проблема. Но она вторична. Потому что прямым следствием травмы может быть, например, сильное чувство вины и неприятие, отвращение к собственному телу. А уже на этой почве могут возникать сложности в семейных отношениях.

Часто, особенно когда речь идет о сексуальном насилии над подростками, у человека возникает и чувство стыда, и чувство вины одновременно, поэтому он может скрыть случившееся. Для того чтобы помочь, ему следует объяснить, что об этом можно и нужно говорить, хотя и не со всеми.

– Значит, надо понять, какие первичные проблемы стоят за очевидными, но вторичными проблемами?

– Да. Это можно сделать только с помощью психолога, психотерапевта. Самоисцеление или самопомощь малоэффективна, а иногда опасна. Ведь травма – это крайне опасная вещь. Есть психологи, которые с травмой вообще не работают, потому что это требует специальной подготовки и высокой квалификации. Душа человеческая чрезвычайно ранима, поэтому требует бережного и ответственного обращения.

Сложность заключается в том, что неприятный опыт мы пытаемся вытеснить, проща говоря, забыть. У человека есть врожденный механизм защиты от тяжелого опыта. Этот механизм работает на приспособление, на адаптацию. Он на бессознательном уровне нашептывает человеку: «забудь, не трогай, не вспоминай, просто приспособься». Человек таким образом как будто отказывается переживать тяжелый опыт.

– А что вы подразумеваете под словом «переживать»?

– Это психологический термин, подробно разработанный в наши дни психологом-терапевтом Ф. Е. Василюком. Переживание – это специфическая деятельность. Не просто состояние трепетания, слез, страха, а именно деятельность. И особенность переживания заключается в том, что это тяжелый эмоциональный опыт. Опыт, через который непременно надо пройти. Переживание – это нелегкий труд.

В чем отличие детской психики от зрелой? В том, что взрослый знает свои силы, обладает ресурсами, используя которые, он может справиться с тяжелыми ситуациями. У ребенка же силы и ресурсы ограничены, он не способен выдержать сильный стресс. Ребенок просто-напросто отказывается переживать, и это естественно. Поэтому-то ребенок и забывает травмы. Взрослый может выдержать намного больше, чем ребенок. И то, что он выдерживает, есть *про-живание*,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.