Автор: Тимофеева Е. (Россия)

Аннотация

В статье приводятся стратегии выживания после пережитых ситуаций разных типов насилия, приводятся примеры из практики психологической работы, описываются последствия ситуации для клиента, его семьи и окружающих его людей.

Ключевые слова: насилие; торговля людьми; психотерапия; последствия травмы.

Предисловие

«А ты когда-нибудь думала создать семью и родить ребенка?»

«Да, но зачем рожать детей в этот ужасный мир? Я тут мучаюсь, а рожать еще кого-то, что б этот кто-то мучился также? Это же полный бред...»

«Ты считаешь, что ребенок должен прожить лучшую жизнь, нежели ты?»

«Конечно, иначе это все не имеет никакого значения».

Примерно такой диалог повторялся в разных вариациях между мной и моей подругой-эмигранткой. Должна сказать, повторялся он не один и не два раза. Затем дискуссия всплывала с разными людьми, и основной вопрос был приблизительно такой: «Считаете ли вы, что ваши дети должны жить лучше, чем вы?» Мне повезло дружить с людьми, принадлежащими к разным расам и национальностям, и все они, независимо от культурных различий, говорили одно: «Да, я хочу, чтобы мои дети прожили жизнь лучше, чем я»...

Дело в том, что и клиенты на консультацию часто приходят с такой же идеей. Изначально мысль одна: «Мир — жестокое и несправедливое место». А вот выводы бывают разные, как и то, как человек живет с этой идеей.

А действительно ли все хотят лучшей жизни для своих детей? А если и хотят, то что происходит в реальной жизни?

Боль

У каждого нашего клиента есть боль — боль, которая живет в его душе и становится настолько невыносимой, что ее становится невозможно терпеть. С физической болью все более-менее понятно. Боль является сигналом к действию; обычно она означает, что в организме что-то не так и надо устранить эту проблему. Эту боль нельзя игнорировать, иначе последствия становятся необратимыми. С душевной болью все сложнее. Клиент не ткнет пальцем в какую-то точку и не покажет напрямую, где именно болит. Бывает, болит что-то очень интимное, что невозможно вот так взять и показать, рассказать об этом. Много молчаливых или, наоборот, очень многословных сессий может пройти, прежде чем клиент заговорит о насилии, которое было совершенно над ним. В данной статье мы на примерах рассмотрим, как пережитое насилие влияет на жизнь человека и какие способы этот человек находит, чтобы справиться с произошедшим.

Нежелание видеть

То там, то здесь в мире всплывают громкие случаи, о которых пишут все газеты по всему миру. Вот, например, случай, который произошел в Австрии. Австриец держал свою дочь

в подвале собственного дома в течение двадцати четырех лет, постоянно насилуя ее. В течение всего времени мать и остальная семья жили наверху, дома, веря, что девочка сбежала, когда ей было восемнадцать. Эта девочка была освобождена, когда ей было сорок два года... половина жизни была прожита в невыносимых условиях. Когда-то прочитав книгу об этой истории, я до сих пор не могу понять, как мать этой девочки могла пропустить то, что происходит в ее подвале, и как она могла туда не заглядывать аж двадцать четыре года? Или можно предположить страшное: она вообще-то знала, что происходит, и она знала человека, за которого вышла замуж, знала, что он начал насиловать их дочь еще задолго до того, как решил закрыть ее в подвале для удовлетворения своих извращенных нужд. Но она ничего не сделала, чтобы защитить собственного ребенка и прекратить это. В итоге за двадцать четыре года заточения девочка родила от своего отца-насильника шестерых детей. Один умер сразу, двое других были подкинуты их же бабушке, а трое оставались в подвале и много лет не видели солнечного света и мира вообще. Мы не знаем, где и как началась эта история, не знаем причин, которые побудили родителей так жестоко обойтись со своим ребенком, и можем лишь предполагать, что же будет с тем поколением, рожденным в подвале. Мне интересно: если отмотать время на много лет назад и спросить эту пару, хотели бы они, чтобы их дочь жила лучшей жизнью, чем они, и хотели бы они отдать самое лучшее ей, то что бы они ответили?..

Кто-то может сказать, что это единичный случай, такое случается редко. Но, увы, случаи инцеста встречаются довольно часто. К сожалению, не многие жертвы имеют мужество говорить о своей душевной боли и лечить свои больные раны, которые, к большому сожалению, имеют огромное влияние на всю их жизнь. Эта травма, пережитая одним человеком, порождает поколения и поколения одиноких и искалеченных жизней. Часто в таких случаях находится много свидетелей происшествия, но большинство из них просто закрывает глаза на то, что происходит. Ведь если ты сделаешь выбор и в соответствие с ним обратишь на происходящее внимание, то тебе придется как-то жить с этим и что-то сделать. Проще всего закрыть глаза и жить так, как будто ничего не случилось.

Вот случай, когда шестилетняя дочь была изнасилована соседом и пришла после этого к матери, а мать вместо того, чтобы защитить ребенка, обратиться в полицию, в больницу, стала кричать на дочь и обвинять ее в том, что она говорит неправду. После этого дочь

была даже наказана. Об этом случае в семье больше не разговаривали. Меж тем это оставило глубокий след в жизни девочки, которая выросла с чувством незащищенности, ненужности, страдала депрессиями и не могла выстроить отношений и построить семью. Чем руководствовалась мать в данном случае, сложно сказать. Возможно, она не смогла посмотреть правде в глаза, и реальность оказалась для нее неприемлемой. Возможно, она не захотела выносить сор из избы и портить семейную (точнее, свою) репутацию, ввязываясь в скандал с таким грязным и социально неприемлемым делом, как сексуальное насилие. Возможно, страх перед чувством, что она не смогла уследить за дочерью, что она не компетентна в своих материнских обязанностях, стал непреодолимым барьером. Меж тем уже взрослая дочь, не получившая своевременной поддержки от самого близкого человека, не допускала и мысли о собственных детях, так как боялась окружающего мира и того, что сама не сможет защитить их, и история повторится.

Сексуальное насилие, пережитое в детстве, сильно размывает личностные границы. С таким опытом становится сложно понять, что есть хорошо, а что плохо, а от этого становится еще сложнее строить отношения с людьми. Чувство доверия к миру когда-то было подорвано. Тело, которое, казалось, принадлежит только тебе, больше не только твое. Кажется, что любой может подойти и что-то с тобой сделать — ведь уже такое было. Часто насилие совершается тем, кого жертва знает, а во многих случаях — членом семьи. В таком случае возникает чувство, что тебя предали, а это само по себе очень тяжело пережить. Тут можно говорить о недостатке внимания и заботы, боли одиночества, отвержения. Это глубочайшее переживание ребенка, который все еще находится где-то глубоко в душе, это сильные болезненные переживания, незащищенность и уязвимость, ощущение угрозы бытия, страх смерти, чувство вины и злости, потеря контроля над собственной жизнью.

Например, из случая одной моей клиентки И*, которая в детстве постоянно подвергалась сексуальному, эмоциональному, физическому насилию со стороны своего отца. Живя много лет в таком ужасе, она чувствовала себя так, как будто она недостойна любви, что никто на свете не сможет ее полюбить и что она не заслуживает доброго и человеческого отношения. У нее было несколько суицидальных попыток, жизнь казалась ей очень мерзким местом.

Будучи травмированным ребенком, с громадным душевным рубцом и абсолютно потерявшимся в понятиях, что хорошо, а что плохо, не имея поддержки от матери и отца, она вышла в мир и стала искать себе спутника жизни. Как выбрать его так, чтобы было правильно? Ей было лет девятнадцать, когда она познакомилась с каким-то парнем, который пообещал позаботиться о ней. Говорил, что любит, пригласил жить к себе. Она была счастлива наконец-то, хоть почти в первый раз жизни. Но когда она забеременела от него, он выгнал ее из дому. Когда она родила ребенка, то отказалась от девочки, и ребенок оказался в детском доме.

Много лет спустя она познакомилась с мужчиной, который был старше. У него к тому времени было уже трое своих детей. Мужчина был добр к ней и поддерживал ее. И она вышла за него замуж. Дети жили с ними. Средней девочке было десять лет, она всегда казалась странноватой и замкнутой. А несколько лет спустя школьный психолог попросил их прийти в школу. На встрече он показал рисунки девочки, которые вызвали у него подозрение, что девочка могла переживать какую-то глубокую травму, связанную с насилием. Разговор в кабинете психолога был тяжелым, но И* сделала все, чтобы убедить психолога, что ничего такого не происходит. Постом девочку перевели в другую школу и провели с ней обстоятельный разговор на тему, что стоит рисовать, а что нет. Почти десять лет спустя, сидя у меня в кабинете, И* вспоминала эту историю. Она вспоминала, как ушла от мужа, потому что подумала, что он ей изменил ей, ударил ее, и пришла с вопросом, как строить свою личную жизнь заново после того, как она сбежала от него и детей в другой город. Почему не ушла раньше, например, когда нашла у него в компьютере фотографии обнаженных детей и запрещенные видео с детьми же? Или почему не обратила внимания на то, что происходит с ее падчерицей, какой она возвращается после поездки на дачу с отцом? Почему ничего не сделала и не обратилась куда нужно?

Не быть одному в этом

В приведенном выше случае возможно также, что сознание не хотело допускать и мысли о том, что здесь имеются явные признаки извращенного интереса, ведь допустить эту мысль значило, что все повторяется снова — и старая боль могла вырваться наружу. Достаточно было думать, что просто все идет хорошо, поэтому она пропускала явные знаки. Далее, когда началась интимная жизнь, она просто не придавала значения извращенным прихотям мужа. Так как личностные границы и понятия о том, что можно и что нельзя, были нечеткими, для нее было возможным и не очень трудным оправдать происходящее и принимать его. Мысль о том, что это ненормально и что так не должно быть, не приходила ей в голову — возможно, потому что в ее жизни все это как раз уже имело место быть и получило свое право на существование.

Итак, отвечая на вопрос, почему И* не помогла своей падчерице, она ответила, что если она сама пережила такое, то и другие вполне могут такое тоже пережить — чем она хуже других, чем они ее лучше? Появилось даже своего рода убеждение, что «женщина (девочка) по своему строению склонна принимать насилие», это «нормально». «Мне было плохо, и дети потерпят». Кстати, сестра, которая к тому времени была уже взрослым человеком, рассказала о том, что происходило, когда она была маленькая. Ее регулярно насиловал ее зять. Вместо того, чтобы защитить ее, ее мать и сестра решили ее успокоить, а дело «замять». Негоже выносить сор из избы, стыдно. А тут это дело семейное и у мужчины (нехорошо произносить слово «насильник») дети есть в семье. Таким образом, все они отлично работали над созданием образа благополучной семьи, чтобы у окружающих не было в этом сомнений. Внешне они играли роль благополучной семьи и вели такую двойную жизнь.

Известны такие случаи, когда человек, у которого обнаружен ВИЧ, намерено вступает в связи с другими, чтобы заразить и их. Вопрос — зачем? Потому что он страдает, и он хочет, чтобы и остальные страдали так же, как он! Такое поведение может наблюдаться и у людей, переживших насилие. Мол, «мир был несправедлив ко мне, я не хочу быть в этом один, другие должны страдать тоже».

Борьба и смирение

Травма определяется как влияние внешних событий, которые разрушают человека — событий, которые выходят за рамки того, какова в наших представлениях должна быть жизнь (Apfel, Simon, 1996). Часто, когда ребенок, перенесший насилие в детстве, взрослеет, к нему приходят воспоминания о том травматическом событии, что он пережил, приходит ощущение того, что это абсолютно несправедливо и так быть не должно. Грусть, отчаяние, а на смену этому — ярость и агрессия, начинающие поглощать его. Преобладает над этим желание мести. А если находится такой человек, который сможет защитить и отомстить? Вспоминается фильм «Ворошиловский стрелок», где дед отомстил за внучку, и к ней вернулся голос. Уже просто наличие такого человека, который готов постоять за тебя, делает мир безопаснее; в таком мире может вернуться вера в то, что есть справедливость и безопасность. Работая более десяти лет с пострадавшими от насилия и торговли людьми, я заметила, что в большинстве историй, связанных с вовлечением девочек в ситуации торговли людьми, прослеживается тенденция: более чем 80% из них из неблагополучных семей или детских домов. Иными словами, из места, где для них нет достаточно времени, нет для них внимания, из мест, где до них никому нет дела. Так, например, одна шестнадцатилетняя девочка Маша познакомилась с мужчиной старше ее. Машу бросили родители, и с пяти лет она скиталась по приютам и детским домам. В течение всей ее не очень долгой жизни она была предоставлена самой себе. Поэтому, когда она встретила симпатичного и на вид очень приятного во всех отношениях тридцатилетнего мужчину, который предложил ей выпить кофе в кафе, она, конечно, согласилась. Мужчина был очень внимателен к ней, слушал ее, когда она говорила, проявлял сочувствие и большой интерес к ее жизни. Они стали встречаться. Он предложил ей жить у него. Маша была счастлива — наконец в ее жизни появился кто-то, кто готов о ней заботиться. Она представляла семью, уютный дом... Мужчина дарил ей красивые платья, не отказывал в покупке любимых вещей и продуктов. Но вот однажды он сказал, что у него большие проблемы с деньгами, что он влез в большие долги и ему никак не расплатиться, что Маша должна ему помочь; а так как образования у нее нет, есть один вариант: она может танцевать в стриптиз-баре и оказывать интимные услуги за деньги. Первый раз для Маши был просто адом, но со временем она привыкла. Она отдавала весь заработок своему мужчине, который продавал ее десятку клиентов за ночь. Однажды Машу задержала полиция. После нескольких лет такой работы Маше было тяжело возвращаться к нормальной жизни. Она много лет была уверена, что помогает своему любимому человеку, что он ее любит. Да, он бил ее постоянно, но они потом мирились. В

ее голове все перепуталось. Да и о какой «нормальной» жизни может идти речь? Знала ли она, что такое «настоящие» отношения? Знала ли она, что такое «нормальная жизнь»? Она с удовольствием ушла от своей жизни, полной пренебрежения к ней, где она была в лучшем случае невидимой для окружающих, в худшем — подвергалась побоям и постоянному насилию, жила в неприемлемых условиях, в полной бедности. До нее никогда никому не было дело. Лишь однажды она подумала, что такой человек наконец появился в ее жизни, но это оказалось не так. Сами преступники говорят, что такие девушки являются легкой добычей, ведь искать их никто не будет, за них некому постоять. Даже если они исчезнут, то никто даже в полицию не пойдет. Да и знакомиться с ними и убеждать

очень легко: достаточно лишь сделать вид, что заботишься. Купить пару шмоток, улыбнуться, впоследствии отбить у других сутенеров — и она твоя и сделает для тебя все. Ведь «отбить у сутенеров» — это воспринимается девочкой, которую никто никогда не защищал, тоже своего рода защитой и проявлением заботы. А уйти от него — часто означает утвердиться в том, что мир несправедлив, люди жестоки и она в очередной раз была обманута и не заслуживает ни любви, ни защиты. Для нее жить в насилии уже становится нормальным, так как она не знает ничего другого. Происходит некое смирение с происходящим. Вот случай с другой пострадавшей, которая вырвалась из ситуации торговли людьми и пробовала начать другую жизнь. Работая няней в семье, она стала свидетелем такой сцены: муж пришел с работы и обнаружил, что жена забыла купить овощи, о чем он накануне попросил. Жена честно призналась ему, а он погладил ее по голове, поцеловал и сказал: «Ничего, завтра купим» — и ушел переодеваться. Няня (бывшая жертва торговли людьми, которую сутенер эксплуатировал более пяти лет), совершенно изумленно спросила у жены: «А почему он тебя не ударил?» «За что?» «Ты забыла купить овощи, а он просил!!!» Вспоминая этот случай, девушка говорит, что она просто поверить не могла в происходящее, она была уверена, что он должен был ее ударить, избить ногами, потом снисходительно сказать что-то типа: «Ну ладно, купишь завтра, но я тебя научил, больше так не делай». Подобное смирение с ситуацией как таковой ведет к бездействию и принятию себя как жертвы. Это пассивное положение, которое не позволяет что-то поменять в своей жизни и вынуждает оставаться с чувством собственной никчемности, незащищенности и того, что мир жесток. Такое положение также заставляет пропускать моменты из жизни окружающих людей. Ведь приведенные в пример девушки часто видели насилие и вокруг себя. Это случалось с их подругами по работе, а некоторые из них исчезали, и они никогда их больше не видели. При этом сами они тоже никогда никого не защитили. Но все-таки бывают случаи, когда одна заступается за другую. Один такой поступок может изменить жизни обеих, ведь одна встала на роль защитника, а за вторую кто-то, наконец, по-настоящему постоял.

Но бывает и другой случай, когда жертва жертвой не становится. Не так давно СМИ писали о шестнадцатилетней девочке, которая убила своего обидчика при нападении. Ее судили, но она осталась несломленной. Способность самой дать отпор насильнику и выйти из статуса жертвы может вернуть чувство контроля над своей жизнью, а с этим и чувство безопасности. Мол, «мне защитник не нужен, я сама могу за себя постоять». И не только за себя ведь, она сможет постоять за кого угодно, вовремя увидеть, что происходит вокруг, защитить своих детей и прочее.

По статистике примерно 10% людей, которые пережили насилие в детстве, сами во взрослом возрасте совершают преступления с применением насилия. В пример можно привести случай, когда мужчина, которого в детстве отец избивал до потери сознания, а однажды на его глазах в ходе домашней разборки убил мать, впоследствии был осужден за похищение и убийство нескольких девушек. С каждой из них он воспроизводил последнюю сцену из жизни его матери, которая включала побои и изнасилование. При этом он одновременно ощущал вину и удовлетворение. В данном случае цепь насилия просто продолжилась, травма повлияла на всю жизнь этого человека и повлекла за собой череду таких ужасных событий.

При этом другие 10% людей (примерно, статистика относительная) выбирают профессии, в которых они могут помогать другим людям. Так, например, мальчик, будучи изнасилованным в детстве своим учителем физкультуры, стал полицейским. Много лет спустя ему пришлось на работе столкнуться со случаем инцеста. В это же время ему стали сниться кошмары, появились приступы раздражения, чувство паники. Затем пришли воспоминания о собственной истории, которая произошла с ним в глубоком детстве. Рабочая история стала пусковым элементом для воспоминаний о событиях, произошедших с ним. Он понял, что не может справиться с переживаниями сам, и обратился за помощью. До этого воспоминания хоть и таились в глубине его сознания, но все же были переработаны таким образом, что чувство желания мести привело его в правоохранительные органы, где он работал, чтобы ловить преступников и наказывать их.

Иными словами, человек сам делает выбор. Известный треугольник Карпмана хорошо описывает три роли: Жертвы, Преследователя и Спасателя. Карпман пишет: «Три драматические роли этой игры — Спасатель, Преследователь и Жертва — являются на самом деле мелодраматическим упрощением реальной жизни. Мы видим себя щедрыми Спасателями благодарной (или неблагодарной) Жертвы, праведными Преследователями нечестивых и Жертвами жестоких Преследователей. Погружаясь в любую из этих ролей, мы начинаем игнорировать реальность, как актеры на сцене, которые знают, что живут вымышленной жизнью, но должны делать вид, что верят в ее подлинность, чтобы создать хороший спектакль. При этом мы никогда надолго не задерживаемся в одной роли» (цит. по: Козлов, 2015). Иными словами, жертва переходит из своей роли в роль преследователя. В нашем случае девочка, которая пережила сексуальное насилие в детстве, вырастает и переходит из роли жертвы в роль преследователя. В терапии с такими клиентами важно не встать на роль спасателя, не поддерживать клиента в состоянии жертвы, когда вся жизнь и терапия строиться на хождении вокруг и около травматических воспоминаний и переживаний. Состояние жертвенности в процессе терапии может поглотить клиента и вызвать зависимость от некого «пережевывания» событий и переживаний, связанных с жертвенностью. Подобно тому, как данные чувства овладевают жизнью клиента, так же они способны овладевать и жизнью в терапии. Если такое застревание происходит, то тут важно прояснить, что значат подобные переживания в жизни клиента и какую выгоду

они ему дают, зачем ему нужно состояние жертвы? Какой смысл для такого клиента имеет жертвование частью своей жизни (какой частью?) ради ежедневного возвращения в эти травматические воспоминания?

Легитимизация

Вспоминая «Анну Каренину» Льва Толстого, можно отметить, что одним из способов примириться с неугодным и травмирующим нас событием может быть такой, когда мы стараемся это событие как-то оправдать и даже включить в обычную жизнь. Анна Каренина, изменив мужу, мучилась от этого. При этом ей снились сны, где она видела, как они живут втроем, и это было так просто и хорошо. Подобно случаю, описанному писателем, в реальной жизни человек, перенесший травму, может видеть сны и создавать фантазии, в которых все произошедшее является обычным делом, никого не травмирует.

Фантазии и сны могут содержать сюжет, не связанный напрямую с ситуацией, а как бы только намекающий на происходящее. В любом случае, если клиент во время терапии упоминает сюжет снов или фантазий, то стоит уточнить и обсудить героев, которые там принимают участие. Не исключено, что во время терапии это поможет установить причину беспокойств клиента и поработать с этим.

Помимо легитимизации в фантазии, случается и легитимизации в реальной жизни. В пример можно привести случай, когда одна клиентка встречалась с одним братом-близнецом, затем со вторым, от которого забеременела, в итоге они жили все вместе в однокомнатной квартире и воспитывали такого «общего» ребенка. На терапию она пришла, так как ее посетило чувство, что «что-то не так», она стала ощущать апатию, отсутствие желаний. Но вместе с тем она прожила все последние пять лет с двумя мужчинами, и все в этой семье считали, что все нормально, им удалось убедить себя, что все, что происходит — так, как должно быть.

Жертвы торговли людьми находятся порой в ситуации насилия и эксплуатации многие годы; через какое-то время происходит адаптация к ситуации, и она начинает им казаться нормальной. Как в приведенном выше примере, когда девушка удивляется хорошему отношению мужчины к женщине, ведь для нее насилие стало той «нормой», которая была неотъемлемой частью жизни. Это кажется даже логичным, ведь если бы она переживала эту боль снова и снова, она бы не смогла выжить. Так, адаптируясь, психика спасает сама себя.

Смерть

«Когда риск состоит в потере бытия, защитным средством является впадение в состояние небытия» (Лейнг, 1995, с. 116). При обстоятельствах угрозы его бытию человек ментально уходит из ситуации и из своего тела, становится наблюдателем, отстраненно смотрящем на то, что делает его тело или что делается с его телом (Лейнг, 1995). Вместо того чтобы открыть глаза на происходящее, человек предпочитает замереть и не видеть; по сути, он отрицает часть бытия и уходит от реального мира, от реальных отношений с людьми и с миром. Человек, по сути, начинает бояться жестокого мира, который может его растоптать и поглотить, поэтому предпочитает скрываться от него. Изолирование «я» является следствием потребности находиться под контролем (Лейнг, 1995). Часто, например, у девушек, которые занимаются коммерческим сексом, присутствует опыт насилия в прошлом. Они по-разному рассказывают о своем опыте проституции, но многие сходятся в одном. Когда они говорят о своих переживаниях во время непосредственной работы с клиентом, они говорят, что отдают «как бы не свое тело» или «отдают тело, но душу никто у них забрать не может». Такое расщепление дает им возможность притупить боль телесных и душевных переживаний относительно происходящего. По сути, они отдают мертвое тело, которое ничего не чувствует, не чувствует боли, что бы с ним не делали, как бы не били. В тоже время, для того, чтобы как-то справиться с таким травматическим опытом, как насилие, человек может реагировать замиранием не только тела, когда это проявляется в отсутствии или притупленности ощущений, движениях, речи, но и эмоциональной замороженностью. Многие отмечают, что после произошедшего все эмоции как бы выровнялись и нет особо сильных переживаний и реакций на что бы то ни было. Получается, что человек живет, но не на сто процентов, и смерть бывает такая разная, бывает наполовину, на 10% и на 30%, и т.д. Также существует смерть памяти как способ справиться с обстоятельствами.

Часто жертвы насилия не помнят случившегося или не могут вспомнить детали произошедшего. Психика всячески оберегает от травматических воспоминаний. Особенно если насилие было совершенно над ними в детстве: в таких случаях уже повзрослевшие жертвы не помнят того, что случилось, однако чувствуют, что «что-то тут не так». Один из способов справиться с травмой — это забыть, забыть все, что было, и вытеснить все травматические воспоминания так, как будто этого не происходило никогда. Но если воспоминания и боль просто вытесняются из сознания, они загоняются в какой-то очень дальний угол, но все равно живут там, не переработанные и не признанные. Сознание всячески пытается избежать столкновения лицом к лицу с чем-то похожим, поэтому когда человек видит что-то похожее, он просто предпочитает этого не замечать. Ведь если он заметит, то это может вернуть его назад — и ему придется встретить свою же собственную боль лицом к лицу.

Самодеструктивное поведение, которое может проявляться у пострадавших после произошедшей ситуации, например депрессия, суицид, нанесение себе повреждений, расстройство питания, может является некоторой попыткой понять насилие, пережить его и взять под контроль. А «принятие» того, что

происходит вокруг, является способом оправдать случившееся, снизить страх перед ситуацией и перевести ее в рамки «нормы». Алкоголь, диссоциация или смерть внутри жизни на время приносят освобождение от тревоги (Лейнг, 1995). Но теряя реальность, человек теряет и возможность действенно пользоваться в мире свободой выбора. «Убегая от угрозы убийства, он становится мертвым» (Лейнг, 1995).

Можно сказать и словами Тиллиха, что это — избегание небытия путем избегания бытия (Tillich, 2000). Но из-за этого избегания человек впадает в то же самое состояние небытия, которого так боялся, при котором он лишается ощущения автономии, реальности и жизненности, подлинных отношений с другими. По сути, человек не живет,

не существует.

Сумасшествие

Сумасшествие как способ справиться с травмой тоже случается. На ум приходит история одной девушки, которая оказалась у нас в реабилитационном центре после попадания в ситуацию трудовой эксплуатации. М* было 24 года, на вид крупная и мужиковатая, она и общалась по-мужски. М* показывала тревожное поведение; на терапии она рассказала, что, когда ей было шестнадцать лет, ее изнасиловали на улице. В детали произошедшего она не вдавалась. Эта история всплывала несколько раз во время терапевтических встреч, но дальше этого ничего не шло. По ощущениям, терапия стояла на месте и никуда не двигалась. В последнюю сессию перед своим отъездом из центра М* упомянула, что все детство ее насиловал отчим. Что было на самом деле в жизни этой девушки, трудно сказать; что было в ее историях правдой, а что нет, возможно, теперь уже не ясно даже ей самой. Бывает, что воспоминания и произошедшие события слишком болезненны, чтобы о них говорить, поэтому человек создает другую историю, которая намекает на произошедшее, но не выдает всех обстоятельств. Такая форма дает возможность отстраниться, но, вместе с тем, предпринять какую-то попытку к призыву о помощи.

Послесловие

К сожалению, очень немногие из пострадавших от насилия обращаются за помощью, а из тех, кто обращается, не все решаются работать с терапевтом над тем, чтобы научиться жить дальше. Для многих клиентов столкновение с собой проходит очень болезненно, и не все к этому бывают готовы. Бывает так, что выстроенные за годы «стратегии выживания» бывают настолько крепки, что человек не берется их рушить. Страшно одно: если клиент не поменяет что-то в своей жизни, то последствия могут быть необратимы уже не только для него. Но — у каждого свой путь, и каждый делает свой выбор сам...

ЛИТЕРАТУРА

1. Бите И. Экзистенциальный подход в терапии клиентов, переживших насилие. [Электронный ресурс] URL: http://hpsy.ru/public/x2268.htm (дата обращения 24.03.2015).

2. Козлов Н.И. Треугольник Карпмана. [Электронный ресурс] URL: http://www.psychologos.ru/articles/view/treugolnik_karpmana (дата обр. 24.03.2015).

3. Лейнг Р. Расколотое Я. М.: Академия, 1995.

4. Apfel, J.R., Simon, B. (1996). Introduction. Minefields in Their Hearts. The Mental Health of Children in War and Communal Violence. Yale University Press.

5. Tillich, P. (2000). The courage to be. Yale University Press.