Травма. Как сохранить достоинство в страдании?

Дарья Менделеева | 18 марта 2015 г.

17 марта на факультете психологии Высшей школы экономики состоялась открытая лекция знаменитого австрийского психолога Альфрида Лэнгле «Психическая травма. Сохранять человеческое достоинство в страдании». «Правмир» предлагает читателям краткое изложение этого выступления.

Травма — как это бывает

Наша сегодняшняя тема — травма. Это очень болезненная часть человеческой реальности. Мы можем переживать любовь, радость, удовольствие, но также и депрессию, зависимость. А также боль. И это — именно то, о чем я буду говорить.

Начнём с повседневной реальности. Травма — греческое слово, означающее повреждение. Они происходят каждый день.

Когда травма происходит, мы цепенеет и все ставится под вопрос — отношения, в которых нас не приняли в всерьёз, травля на работе или в детстве, когда нам предпочитали брата или сестру. У кого-то — напряжённые отношения с родителями, и их оставляют без наследства. А ещё есть семейное насилие. Самая ужасная форма травмы — война.

Источником травмы могут быть не только люди, но судьба — землетрясения, катастрофы, смертельные диагнозы. Вся эта информация травматична, она приводит нас в ужас и шок. В наиболее тяжёлых случаях могут пошатнуться наши убеждения о том, как устроена жизнь. И мы говорим: «Я не представлял свою жизнь такой».

Таким образом, травма сталкивает нас с основами существования. Любая травма — трагедия. Мы переживаем ограничение в средствах, чувствуем себя ранимыми. И возникает вопрос, как это пережить и остаться людьми. Как мы можем остаться собой, сохранять ощущение себя и отношения.

Механизмы травмы

Мы все переживали физические повреждения — порезаться или сломать ногу. Но что такое повреждение? Это насильственное разрушение целого. С феноменологической точки зрения, когда я резал хлеб и порезался, со мной происходит то же, что с хлебом. Но хлеб не плачет, а я — да.

Нож нарушает мои границы, границы моей кожи. Нож разрывает целостность кожи, потому что она недостаточно прочна, чтобы противостоять ему. Такова природа любой травмы. И любую силу,рывающую границы целостности, мы называем насилием.

Объективно насилие присутствует не обязательно. Если я слаб или в депрессии, то почувствую себя раненым, даже если особых усилий не было.

Последствия травмы — потеря функциональности: например, со сломанной ногой не походишь. И ещё — теряется что-то собственное. Например, моя кровь растекается по столу, хотя природой так не предусмотрено. И ещё приходит боль.

Она выходит на первый план сознания, застилает весь мир, мы теряем работоспособность. Хотя сама по себе боль — это просто сигнал.

Боль бывает разной, но вся она вызывает чувство жертвы. Жертва чувствует себя обнажённой — это основа экзистенциального анализа. Когда мне больно, я чувствую себя обнажённым перед миром.

Боль говорит: «Сделай с этим что-то, это первостепенно. Займи позицию, найди причину, устрани боль». Если мы это делаем, у нас есть шанс избежать большей боли.

Психологическая травма — механизм тот же. Эльза

На психологическом уровне происходит нечто, аналогичное физическому уровню: вторжение в границы, потеря собственного и утрата функциональности.

У меня была пациентка. Её травма происходила от отвержения.

Эльзе было сорок шесть, она страдала депрессией с двадцати лет, в последние два года особенно сильно. Отдельным испытанием для неё были праздники – Рождество или дни рождения. Тогда она не могла даже двигаться и передавала работу по дому другим.

Её основное чувство было: «Я ничего не стою». Она замучила семью своими сомнениями и подозрениями, достала детей своими расспросами.

Мы обнаружили тревогу, которую она не осознавала, а также связь тревоги с основными чувствами и проговорили вопрос: «Достаточно ли я ценна для своих детей». Потом мы вышли на вопрос: «Когда они не отвечают мне, куда идут вечером, я чувствую себя недостаточно любимой».

Тогда ей захотелось кричать и плакать, но плакать она давно прекратила – слёзы действовали на нервы её мужу. Она чувствовала себя не в праве кричать и жаловаться, поскольку думала, что это неважно для остальных, а значит – неважно и для неё.

Мы начали искать, откуда происходило это чувство отсутствия ценности, и обнаружили, что в её семье был обычай забирать без спросу её вещи. Однажды в детстве у неё забрали любимую сумочку и отдали кухне, чтобы та лучше смотрелась на семейной фотографии. Это – мелочь, но и она прочно откладывается в сознании ребёнка, если похожее повторяется. В жизни Эльзы отвержение повторялось постоянно.

Мать постоянно сравнивала её с братом, и брат был лучше. Её честность наказывалась. Ей пришлось бороться за мужа, потом тяжело работать. О ней сплетничала вся деревня.

Единственным, кто её любил, защищал и гордился ею, был отец. Это спасло её от более серьёзного личностного расстройства, но от всех значимых людей она слышала только критику. Ей говорили, что у неё нет прав, что она хуже, что она ничего не стоит.

Когда она заговорила об этом, ей снова стало плохо. Теперь это был не только спазм в горле, боль, которая распространилась на плечи.

«Поначалу от высказываний родственников я приходила в ярость, — сказала она, — но потом меня выгнал зять. Он рассказал моим родственникам, что я спала с его братом. Мать обозвала меня проституткой и выгнала. За меня не заступился даже будущий муж, который тогда крутил романы с другими женщинами».

Она смогла заплакать обо всём этом только на сеансе терапии. Но при этом она не могла оставаться одна – в одиночестве мысли начинали мучить её особенно сильно.

Осознание боли, причинённой окружающими, её чувств и тоски, в конце концов, привели к тому, что за год терапии Эльза смогла справиться с депрессией.

Спасибо Богу, что депрессия, в конце концов, стала настолько сильной, что женщина не смогла её игнорировать.

Психическая травма. Что происходит? Схема

Боль – это сигнал, которая заставляет нас взглянуть на проблему. Но основной вопрос, который возникает у жертвы: «Чего я действительно стою, если со мной так обращаются? Почему я? За что это мне?»

Неожиданная травма не подходит нашей картине реальности. Наши ценности разрушаются, и каждое повреждение ставит под вопрос будущее. Каждое повреждение приносит ощущение, что происходящего слишком много. Под этой волной оказывается наше эго.

Экзистенциальная психология рассматривает человека в четырёх измерениях – в его связи с миром, жизнью, собственным я и будущим. При серьёзной травме, как правило, ослабляются все четыре измерения, но наиболее повреждается отношение с собой. Структура экзистенции трещит по швам, а силы преодолеть ситуацию угасают.

В центре процесса находится человеческое Я. Именно оно должно распознать происходящее и решить, что делать дальше, но у человека нет сил, и тогда ему нужна помощь других.

Травма в чистом виде – это неожиданная встреча со смертью или с серьёзными повреждением. Травма происходит со мной, но иногда для этого не нужно, чтобы угрожали именно мне. Достаточно увидеть, как нечто угрожает другому – и тогда человек тоже испытывает шок.

Более половины людей испытывали такую реакцию хотя бы однажды в жизни, и около 10% затем демонстрировали признаки посттравматического синдрома – с возвращениями в травмирующее состояние, нервозностью и прочим.

Травма воздействует на глубочайшие слои экзистенции, но более всего страдает базовое доверие миру. Например, когда людей спасают после землетрясения или цунами, они чувствуют себя так, как будто в мире их больше ничего не держит.

Травма и достоинство. Как человек опускается

Особенно тяжело травма переносится в силу своей неизбежности. Мы сталкиваемся с обстоятельствами, с которыми надо смириться. Это судьба, разрушающая сила, над которой у меня нет контроля.

Переживание такой ситуации означает: мы переживаем нечто, что в принципе не считали возможным. Мы теряем веру даже в науку и технику. Нам-то уже казалось, что мы приручили мир, и вот мы – как дети, которые играли в песочнице, и наш замок разрушен. Как же во всём этом остаться человеком?

Виктор Франкл два с половиной года прожил в концентрационном лагере, потерял всю семью, чудом избежал смерти, постоянно переживал обесценивания, но при этом не сломался, а даже духовно вырос. Да, при этом были и повреждения, которые остались до конца его жизни: даже в возрасте за восемьдесят ему иногда снились кошмары, и он плакал по ночам.

В книге «Человек в поисках смысла» он описывает ужас по прибытии в концлагерь. Как психолог он выделил четыре основных элемента. В глазах у всех был страх, реальность была невероятна. Но особенно их шокировала борьба всех против всех. Они потеряли будущее и достоинство. Это соотносится с четырьмя фундаментальными мотивациями, которые тогда не были известны.

Узники были потеряны, постепенно приходило осознание, что под прошлой жизнью можно подвести черту. Наступила апатия, началось постепенное психическое умирание – из чувств оставалась только боль от несправедливости отношения, унижения.

Вторым последствием было изъятие себя из жизни, люди опустились до примитивного существования, все думали только о еде, месте, где согреться и выспаться – остальные интересы ушли. Кто-то скажет, что это нормально: сначала еда, потом мораль. Но Франкл показал, что это не так.

Третье – не было чувства личности и свободы. Он пишет: «Мы больше не были людьми, но частью хаоса. Жизнь превратилась в бытие в стаде».

Четвёртое – исчезло чувство будущего. Настоящее не мыслилось происходящим на самом деле, будущего не было. Всё вокруг теряло смысл.

Подобные симптомы можно наблюдать в любых травмах. Жертвы изнасилований, солдаты, возвращающиеся с войны, переживают кризис фундаментальных мотиваций. Все они ощущают, что не могут более никому доверять.

Подобное состояние требует специальной терапии по восстановлению базового доверия миру. Это требует огромных усилий, времени и очень аккуратной работы.

Свобода и смысл. Секрет и экзистенциальный поворот Виктора Франкла

Всякая травма задаёт вопрос о смысле. Он очень человечен, потому что сама травма – бессмысленна. Было бы онтологическим противоречием сказать, что мы видим смысл в травмах, в убийстве. Мы можем испытывать надежду на то, что всё в руках Господа. Но этот вопрос – очень личный.

Виктор Франкл поднимал вопрос, что мы должны совершить экзистенциальный поворот: травма может стать осмысленной через наши собственные действия. «За что это мне?» – вопрос бессмысленный. Но «могу ли я что-то вынести из этого, стать глубже?» – придаёт травме смысл.

Бороться, но не мстить. Как?

Зацикливание же на вопросе «за что?» делает нас особенно беззащитными. Мы страдаем от чего-то, что бессмысленно само по себе – это нас разрушает. Травма разрушает наши границы, приводит к потере себя,

потере достоинства. Травма, которая происходит через насилие над другими, приводит к унижению. Насмешка над другими, унижение жертв – это обезчеловечивание. Поэтому наша ответная реакция – мы боремся за смысл и достоинство.

Это происходит не только тогда, когда мы травмированы сами, но когда страдают люди, с которыми мы себя идентифицируем. Чечня и Сирия, мировые войны и другие события приводят к суицидальным попыткам даже тех людей, которые не были травмированы сами.

Например, юным палестинцам показывают фильмы о несправедливом отношении израильских солдат. И они пытаются восстановить справедливое отношение к жертвам и причинить боль виновным. Травматизированное состояние может быть вынесено на расстояние. В возвращённом виде это встречается при злокачественном нарциссизме. Подобные люди испытывают удовольствие, глядя на страдания других.

Возникает вопрос, как бороться с этим средствами, отличными от мести и самоубийства. В экзистенциальной психологии применяем метод «встать рядом с собой».

Есть два автора, отчасти оппозиционные друг другу – Камю и Франкл. В книге о Сизифе Камю призывает сделать страдание осознанным, придать смысл собственному сопротивлению богам. Франкл известен девизом «принять жизнь, несмотря ни на что».

Француз Камю предлагает черпать энергию из собственного достоинства. Австриец Франкл – в том, что должно быть нечто большее. Отношения с собой, другими людьми и Богом.

О силе цветка и свободе взгляда

Травма – это внутренний диалог. Очень важно при травме не дать себе остановиться. Нужно принять то, что случилось в мире, но не прекращать внутреннюю жизнь, сохранять внутреннее пространство. В концлагере сохранять внутренний смысл помогали простые вещи: смотреть на закат и восход, форму облаков, случайно вырвавшийся цветок или горы.

Сложно поверить, что такие простые вещи могут напитать нас, обычно мы ждём большего. Но цветок был подтверждением того, что красота ещё существует. Иногда они толкали друг друга и показывали знаками, как прекрасен мир. И тогда они чувствовали, что жизнь так ценна, что она пересиливает все обстоятельства. Мы в экзистенциальном анализе называем это фундаментальной ценностью.

Ещё одним средством преодолеть террор были хорошие отношения. Для Франкла – желание снова увидеть жену и семью.

Внутренний диалог также позволял создать дистанцию с происходящим. Франкл думал о том, что он когда-нибудь напишет книгу, начинал анализировать – и это отдаляло его от происходящего.

Третье – даже при ограничении внешней свободы у них оставались внутренние ресурсы, чтобы выстроить образ жизни. Франкл писал: «У человека можно забрать всё, кроме возможности занять позицию».

Возможность сказать соседу «Доброе утро» и заглянуть ему в глаза была не необходима, но она означала, что у человека всё ещё есть минимум свободы.

Положение паралитика, прикованного к постели, предполагает самый минимум свободы, но и его нужно уметь прожить. Тогда ты чувствуешь, что ты всё ещё человек, а не объект, и у тебя есть достоинство. И ещё у них оставалась вера.

Знаменитый экзистенциальный поворот Франкла состоит в том, что вопрос «за что это мне?» он обернул в «чего это ждёт от меня?» такой поворот означает, что у меня всё ещё есть свобода, а значит достоинство. А значит, мы можем внести что-то своё даже в онтологический смысл.

Виктор Франкл писал: «То, чего мы искали, имели такой глубокий смысл, что он придавал значение не только смерти, но также умиранию и страданиям. Борьба может быть скромной и незаметной, необязательно громкой».

Австрийский психолог выжил, вернулся домой, но он понял, что разучился чему-то радоваться, и он учился этому заново. И это был ещё один эксперимент. Он сам не мог понять, как они всё это пережили. И, постигая это, он понял, что больше ничего не боится, кроме Бога.

Подводя итог, я очень надеюсь, что эта лекция будет вам хоть немного полезна.

Маленькие ценности есть всегда, если мы не слишком горды, чтобы их увидеть. А слова приветствия, сказанные нашему компаньону, могут вполне стать проявлением нашей свободы, придающей существованию смысл. И тогда мы сможем ощущать себя людьми.