



История психотерапии в лицах. 3-й Санкт-Петербургский Конгресс психотерапевтов, практических психологов и психологов-консультантов и Психотерапевтический бал в Санкт Петербурге. Фото участников. Санкт Петербург, февраль 2013 г. © Фото: сайт.ППЛ

Форум всестороннего сотрудничества психотерапевтов разных школ и стран в атмосфере творчества
Ежемесячный научно-практический журнал Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги

ПСИХОТЕРАПИЯ

№ 3 (123), 2013 г.

Содержание номера

ФИЛОСОФИЯ, ИДЕОЛОГИЯ И МИРОВОЗЗРЕНИЕ		ОЛИФИРОВИЧ Н.И., ВЕЛЕНТА Т.Ф.	Регуляторы жизнедеятельности семейной системы 50
ЛИНДЕ Н.Д.	Сутра о женственности и мужественности 2	КОЛЯДА ОЛЬГА	Уход близкого человека: что делать? 56
ТЕОРИЯ ПСИХОТЕРАПИИ		МОЖАРОВ А.В.	Путь по зеркальному лабиринту (заметки о терапевтической работе) 62
ДОМОРАЦКИЙ В.А.	Общие факторы психотерапевтического воздействия 10	ПОГОДИН И.А.	Реабилитация чувствительности клиента в психотерапии: диалогово-феноменологическая модель 66
МЕТОДИКА. МЕТОД. МОДАЛЬНОСТЬ		ПСИХОТЕРАПИЯ: НАУКА ИЛИ РЕМЕСЛО?	
МАКАРОВ В.В., ЧУПРОВА В.А.	Основы полимодальной психотерапии и групповая психотерапия шизотипического расстройства. Методическое пособие 15	УМАНСКИЙ С.В.	Первые после Бога... Организационная составляющая 70
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СИНДРОМ		БИККЕЛЬ М.В.	Идеальные объекты науки в психотерапии 79
БЕРМАНТ-ПОЛЯКОВА О.В.	Травматическое переживание: интерпретация психолога и литературные иллюстрации 23	ТОЧКА ЗРЕНИЯ	
ОБЗОРЫ. ЛЕКЦИИ. ДОКЛАДЫ		РЕШЕТНИКОВ М.М.	Гетеро, гомо, нео, би: параллельные миры 84
МАКАРОВА Е.В.	Регуляция психотерапии в странах Европы 26	НЕСВИТСКИЙ А.М.	Неравный брак: а почему бы и нет? 91
ИЗ ОПЫТА ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ		ИСТОРИЯ ПСИХОТЕРАПИИ	
ПРОСТОМОЛОТОВ В.Ф.	Опыт психологического расследования хищений 36	БАТИЩЕВ А.И.	Из истории психотерапии. Жизнь по Эпикуру. Сообщение 1 94
ПОЗДНЯКОВА Ю.В.	Шестилетний опыт применения Терапии творческим самовыражением в детском психиатрическом стационаре 46		



Травматическое переживание: интерпретация психолога и литературные иллюстрации

Бермант-Полякова О.В.

канд. психол. наук, клинический психолог, психотерапевт, супервизор, Модин, Израиль.
Отрывок из монографии «Посттравма: диагностика и терапия». Печатается с любезного разрешения автора.

Травматическое переживание

Всякий раз, когда психолог испытывает искушение назвать событие в жизни его подопечного «травматическим», он должен спросить себя, было ли оно поистине травматическим, то есть сокрушительным для Эго, переживанием. Большинство людей имеет достаточно сильное Эго, чтобы интегрировать болезненный опыт самостоятельно. Меньшинству необходима профессиональная помощь, чтобы научиться жить заново после события, травмировавшего душу. Таким пациентам показана поддерживающая психотерапия и социальная реабилитация.

Субъективное переживание смертельной опасности необратимо влияет на всю аффективную сферу человека. В непереносимой ситуации угрозы жизни человек впадает в пассивное, трансподобное состояние, капитулируя перед неотвратимой опасностью. В таком состоянии осуждённый человек сотрудничает со своим палачом. В таком состоянии евреи снимали одежды, спускались вместе с детьми в ров и ложились сверху последнего слоя трупов, ожидая своего расстрела. В таком состоянии Я человека отказывается продолжать жить и ждёт физической смерти как долгожданного избавления от душевной муки. Смерть души может приводить и приводит к летальному исходу, который врачи называют психогенным.

Но гораздо чаще люди, которые капитулировали перед тем, что было воспринято ими как тупик, из которого нет выхода, не умирают физически. Они остаются в живых. Как показали исследования уцелевших жертв нацистского преследования, такие люди до конца своих дней живут мёртвыми. Они механически выполняют всё, что делает обычный человек, но способность эмоционально откликаться на происходящее глубоко нарушается. Пережив свою собственную смертность и беспомощность, ни одно живое существо не остаётся тем же самым.

Литературная иллюстрация. О масштабе душевной травмы судят по степени умолчания о ней

В автобиографической повести Анатолия Приставкина «Ночевала тучка золотая» описана встреча душевно травмированного ребёнка с его любимой воспитательницей.

«Однажды в распределитель пришла женщина, и вызвали к заведующей Кольку. Никто не сомневался, что Кольку хотят усыновить. Заведующая детприёмником была толстая пожилая женщина Ольга Христофоровна. Фамилия у неё была Мюллер. Рядом с ней, Колька ещё в дверях увидел, сидела Регина Петровна, похудевшая, но красивая. На волосы был накинута платок, в руке — папироса.

Ольга Христофоровна сказала:

— Кузьмин? Вот, тобой...интересуются!

Колька стоял посреди комнаты с письменным облянанным чернилами столом, таким же шкафчиком и тремя одинаковыми стульями, глазами он упёрся в пол.

— Я так понимаю, вы знакомы? — спросила заведующая.

Колька молчал.

Ольга Христофоровна бросила взгляд на Регину Петровну и добавила:

— Можете поговорить тут...

Она тяжело поднялась и вышла.

— Ну, здравствуй, — произнесла Регина Петровна и улыбнулась.

Папироску она погасила и поднялась навстречу Кольке. Но Колька стоял, не двигаясь и никак не проявляя себя. На лице его было тупое безразличие. Регина Петровна остановилась на полпути, но, помедлив, всё-таки подошла к Кольке и тронула его за плечо. Он поёжился и отступил на один шаг. Чужая рука ему мешала.

— Ты что? Коля? Ты меня не узнаёшь?

— Нет, — сказал он.

— Не узнаёшь? — переспросила она с застывшей улыбкой.

— Нет.

Она натянуто рассмеялась.

— Не валяй дурака... Кстати... Ты и правда Колька?

— Нет.

— Ты Сашка, да?

— Нет.

— А где... другой?

Колька посмотрел на ноги Регины Петровны и вздохнул.

— Ну, садись! Садись! — сказала Регина Петровна и сама села.

Колька присел на кончик стула. Но присел так, чтобы можно было в случае чего вскочить и убежать.

— Я ведь вас искала! — Регина Петровна достала папироску и стала её закуривать. Руки её дрожали. Колька посмотрел на её руки и отвёл глаза.

— Меня тогда увёз Демьян... Иваныч, — продолжала Регина Петровна и глубоко затаилась. Он приехал на телеге, говорит, ребята пропали. А нам, говорит, надо бежать, чечены в долину прорвались. Мы на телеге и скорей на станцию... На поезд... А потом я пришла в себя, хотела вернуться, но Демьян Иваныч меня не пустил. Там бои, сказал. Там давно никого нет... И вдруг тебя нашли...

Регина Петровна нахмурилась. Лицо у неё потемнело.

— Так и будешь со мной разговаривать? Да?

В это время вернулась Ольга Христофоровна. (...)

— Ладно, — сказала Регина Петровна. — Я на днях приеду... Ну, до свидания, Коля?

Колька поднял голову. Впервые посмотрел ей в глаза. Так посмотрел, что она не выдержала, отшатнулась. А он не спеша повернулся и пошёл к двери.

Уже за своей спиной услышал, заведующая произнесла:

— Это ещё цветочки... Вы бы других видели!»

Травматическое переживание — это опыт, обладающий невыразимо тяжёлой массой аффективных переживаний. Опыт бытия неживым непредставим, он отрицается. Пострадавшие часто называют его «то, чего не было». Уплотнённый и сжатый до невозможно малых



размеров, этот опыт конденсирует в себе неупорядоченную взвесь шока, страха, ярости, стыда и вины. Однако основное эмоциональное состояние человека, испытывающего угрозу жизни или целостности тела, — это отчуждение. Он переживает крайнюю степень отчуждения от происходящего. По его ощущению, все действия, поступки, речь, движения происходят как бы автоматически, вне его воли. Появляется ощущение раздвоенности. Пострадавшие отмечают, что в них как бы параллельно сосуществуют две личности, наблюдающая и переживающая, и одновременно протекают два ряда психических процессов. В травматическом переживании у взрослого человека, как правило, сохраняется «наблюдающее Эго». Записи выживших обнаруживают удивительное сходство: на пике дистресса описания смещаются с чувств и переживаний субъекта на описание событий, как если бы они описывались третьим лицом.

Когда «наблюдающее Эго» остаётся свидетелем травмы, пусть бесчувственным, но хранителем неразрывности Я, в воспоминаниях о событии звучат краткие упоминания о болезненном недоумении или испуге. В рассказанных историях может упоминаться некоторое оцепенение. Исчезновение «наблюдающего Эго» является необратимым. Это чёрный провал в памяти, который никогда не может быть восстановлен. Когда смертельная угроза жизни или целостности тела переживается как чувство, что «Я» пропадает, превращается в «ничто», в «пустоту», обращается в пепел и разносится ветром, исчезает. Переживание Я разрывается, уступая место переживанию всепроникающего чувства беспомощности и безнадёжности перед лицом творящегося зла. Переживания испытываемого при этом ужаса недоступны осознанию. Оно и создаёт патологию, называемую пост-травма, травмированную душу.

Опыт такого разрыва, Ференци называл его ощущением «взорванности», преобразует переживание Я. Когда масштаб травмы превышает человеческие возможности, его охватывает состояние безвременности. Ход времени заканчивается, оно останавливается. Истязание, изнашивание длится бесконечно и будет вечным. Человек констатирует: «Я умираю». И потом уже не помнит ничего.

Особенно трагичным является переживание психологического умирания в течение длительного времени. Лидия Гинзбург раскрыла его в книге «Четыре переживания», описывающей жизни человеческого духа в условиях блокады Ленинграда. Психология переживающих своё умирание людей реконструирована ею в эссе «Оцепенение» с подзаголовком «Признания уцелевшего дистрофика». Тем, кто сталкивается с перенесшими травму людьми по роду своей работы, имеет смысл однажды прочитать эту книгу.

Травматическое переживание, помимо шока, интенсивных аффектов и отчуждения от происходящего, несёт в себе субъективное чувство беспомощности перед лицом непреодолимой опасности, доходящее в крайнем проявлении до переживания умирания и исчезновения Я. Разрушительное для души травматическое переживание необратимо и описывается как состояние дезорганизации чувств, мыслей, поведения и «наблюдающего Я». Оно неосознаваемо и воспроизводится в телесном опыте.

Литературная иллюстрация.

Пример неосмысленного травматического переживания.

Отрывок из рассказа Исаака Бабеля «История моей голубятни» передаёт травматическое переживание в его неохватимой, неосмыслимой конкретности. В нём описание травматического состояния целиком сосредоточено на описании событий. Этот отрывок относится к апокрифическому нарративу, фиксирующему ощущения, запахи, звуки и бессмысленность происходящего.

«...Безногий перевёл на меня погасшие глаза.

— Чего у тебя в торбе? — сказал он и взял мешок, согревший моё сердце. Толстой рукой калека разворошил турманов и вытащил на свет вишнёвую голубку. Запрокинув лапки, птица лежала у него на ладони.

— Голуби, — подъехал ко мне, — голуби, — повторил он и ударил меня по щеке.

Он ударил меня наотмашь ладонью, сжимавшей птицу, и я упал на землю в новой шинели.

Я лежал на земле, и внутренности раздавленной птицы стекали с моего виска. Они текли вдоль щёк, взвиваясь, брызгая и ослепляя меня. Голубиная нежная кишка ползла по моему лбу, и я закрывал последний незалепленный глаз, чтобы не видеть мира, расстилавшегося передо мной. Мир этот был мал и ужасен.

Камешек лежал перед глазами, камешек, выщербленный, как лицо старухи с большой челюстью, обрывок бечёвки валялся неподалёку и пучок перьев, ещё дышавших. Мир мой был мал и ужасен. Я закрыл глаза, чтобы не видеть его, и прижался к земле, лежавшей подо мной в успокоительной немоте. Утопанная эта земля ни в чём не была похожа на нашу жизнь и на ожидание экзаменов в нашей жизни. Где-то далеко по ней ездил беда на большой лошади, но шум копыт слабел, пропадал, и тишина, горькая тишина, поражающая иногда детей в несчастье, истребила вдруг границу между моим телом и никуда не двигавшейся землёй. Земля пахла сырими недрами, могилой, цветами. Я услышал её запах и заплакал без всякого страха.

Я шёл по чужой улице, заставленной белыми коробками, лоб в убранные окровавленные перья, один в середине тротуаров, и плакал так горько, полно и счастливо, как не плакал больше во всю мою жизнь. (...)

Старики с крашеными бородами несли в руках портрет расчёрсанного царя, хоругви с гробовыми угодниками метались над крестным ходом, воспламенённые старухи летели вперёд. Выждав конец процессии, я пробрался к нашему дому. Он был пуст.

Кузьма, дворник, сидел в сарае и убирал мёртвого Шойла.

— Ветер тебя носит, как дурную щепку, — сказал старик, увидев меня, — ушёл на целые веки... Тут народ деда нашего вишь, как тюкнул...

Кузьма засопел, отвернулся и стал вынимать у деда из прорехи штанов судака. Их было два судака всунуты в деда: один в прореху штанов, другой в рот, и хоть дед был мёртв, но один судак жил ещё и содрогался.

— Кузьма, — сказал я шёпотом, — спаси нас...»

У Бабеля слово, обозначающее происходящее, звучит последним, оно ставит точку в этой истории: «И вместе с Кузьмой мы пошли к дому податного инспектора, где спрятались мои родители, убежавшие от погрома». Свидетельство Бабеля иллюстрирует положение о том, что для детей значение травматического события неясно до тех пор, пока его не обозначили взрослые, которым он доверяет. Вот почему важно как можно раньше назвать случившееся понятным ребёнку словом и начать говорить с ним о его чувствах в ситуации травмы.

Фиксация на травматическом переживании

На взгляд психотерапевта, профессионализм в работе с пострадавшими от травматического события заключается в умении различать осмысление по типу остановленного наррадигмального цикла (или, другими словами, патологическую фиксацию на травматическом переживании) и осмысление по типу разорванного



наррадигмального цикла, другими словами, пост-травму (см. выше примеры 3 и 4). В первом случае уместна аналогия с патологическим состоянием горя. Во втором случае это специфическая пост-травматическая картина.

Литературная иллюстрация.

Осмысление по типу остановленного наррадигмального цикла

Л.Н. Толстой назвал свой рассказ «После бала». Что произошло после бала, остаётся непонятным самому герою и потому неназванным, но это неназванное необратимо изменило жизнь человека. Как можно заключить из рассказа, пережитое много лет назад явно стоит перед глазами рассказчика до сих пор. Он оказался неспособен продолжать обычную жизнь после увиденного. Было ли зрелище экзекуции сокрушительным для его Эго? Да. Имеем ли мы дело с пост-травматическим расстройством? Попробуем разобраться.

Подвергалась ли жизнь героя угрозе в этом событии? Нет. Была ли объективная опасность нанесения вреда его телесной целостности? Нисколько. Переживалась ли им субъективно угроза жизни или здоровью? Нет. Имеем ли мы дело с посттравматическим расстройством? Нет. Такова психиатрическая оценка произошедшего после бала. Что же тогда с ним случилось, отчего вся жизнь его круто изменилась с тех пор, как он стал свидетелем экзекуции? Ответ на этот вопрос может дать психодинамическая формулировка. По-видимому, имеющихся в распоряжении Ивана Васильевича ресурсов Эго было недостаточно, чтобы интегрировать ночь на балу и утро после бала в одном понимании. Причина фиксации на травматическом переживании, по-видимому, в слабости Эго.

Рассказчика этой истории Ивана Васильевича, сообщает Толстой, отличала манера отвечать на собственные, возникающие по ходу разговора мысли. Герой не обращает внимания на собеседника, вступая со своими мыслями невпопад. От мира его отъединяет «невидимый экран», то есть способность адекватно оценивать реальность у рассказчика нарушена. В первой части рассказа герой описывает состояние, которое психиатр назвал бы гипоманиакальным: «Как бывает, что вслед за одной вылившейся из бутылки каплей содержимое её выливается большими струями, так и в моей душе любовь к Вареньке освободила всю скрытую в моей душе способность любви. Я обнимал в то время весь мир своей любовью. Я любил и хозяйку в фероньерке, с её елисаветинским бюстом, и её мужа, и её гостей, и её лакеев, и даже дувшегося на меня инженера Анисимова. К отцу же её, с его домашними сапогами и ласковой, похожей на неё, улыбкой, я испытывал в то время какое-то восторженно-нежное чувство». Он настолько счастлив, но не может спать. Ноги несут его к дому девушки. Весь мир воспринимается через призму приподнятого настроения. «И лошади, равномерно покачивающие под глянцевитыми дугами мокрыми головами, и покрытые рогожками извозчики, шлепавшие в огромных сапогах подле возов, и дома улицы, казавшиеся в тумане очень высокими, — все было мне особенно мило и значительно», — замечает рассказчик.

Заметив скопление людей на поле возле дома возлюбленной, он думает, что идёт ученье, однако ему объясняют, что идёт экзекуция. Иван Васильевич рассказывает о своих переживаниях:

«При каждом ударе наказываемый, как бы удивляясь, поворачивал сморщенное от страдания лицо в ту сторону, с которой падал удар, и, оскаливая белые зубы, повторял какие-то одни и те же слова. Только когда он был совсем близко, я расслышал эти слова. Он

не говорил, а всхлипывал: «Братцы, помилосердуйте. Братцы, помилосердуйте». Но братцы не милосердовали, и, когда шествие совсем поравнялось со мною, я видел, как стоявший против меня солдат решительно выступил шаг вперед и, со свистом взмахнув палкой, сильно шлёпнул ею по спине татарина. ... Когда шествие миновало то место, где я стоял, я мельком увидел между рядов спину наказываемого. Это было что-то такое пестрое, мокрое, красное, неестественное, что я не поверил, чтобы это было тело человека.

— О Господи, — проговорил подле меня кузнец».

Строго говоря, экзекуция не несёт ни угрозы жизни Ивана Васильевича, ни его телесной целостности, не говоря уже об исчезновении чувства Я перед лицом неминуемой смерти. Воспринятое событие остаётся целостным, рассказчик остаётся в контакте с наблюдающим Я. Оно помнит, что он не поверил тому, что видит.

Следующие происшествие оказывается разрушительным для психики героя. Рассказчик видит, как отец девушки «своей сильной рукой в замшевой перчатке бил по лицу испуганного малорослого, слабосильного солдата за то, что он недостаточно сильно опустил свою палку на красную спину татарина.

— Подать свежих шпицрутенюв! — крикнул он, оглядываясь, и увидел меня. Делая вид, что он не знает меня, он, грозно и злобно нахмурившись, поспешно отвернулся. Мне было до такой степени стыдно, что, не зная, куда смотреть, как будто я был уличен в самом постыдном поступке, я опустил глаза и поторопился уйти домой. Всю дорогу в ушах у меня то била барабанная дробь и свистела флейта, то слышались слова: «Братцы, помилосердуйте», то я слышал самоуверенный, гневный голос полковника, кричащего: «Будешь мазать? Будешь?» А между тем на сердце была почти физическая, доходившая до тошноты, тоска, такая, что я несколько раз останавливался, и мне казалось, что вот-вот меня вырвет всем тем ужасом, который вошёл в меня от этого зрелища».

Герой находится во власти аффектов, силы Эго «перегружены», психологические защиты не справляются с тревогой. Он теряет контакт с реальностью: «Не помню, как я добрался домой и лёг». С помощью алкоголя Ивану Васильевичу удаётся изолировать сознание от болезненных переживаний. «Не помню, как я добрался домой и лёг. Но только стал засыпать, услышал и увидел опять всё и вскочил. «Очевидно, он что-то знает такое, чего я не знаю, — думал я про полковника. — Если бы я знал то, что он знает, я бы понимал и то, что я видел, и это не мучило бы меня». Но сколько я ни думал, я не мог понять того, что знает полковник, и заснул только к вечеру, и то после того, как пошел к приятелю и напил с ним совсем пьян».

Позднее чувства тошноты, ужаса, недоумения конденсируются в одном слове «всё». Герой рассказа теряет контакт со своими эмоциями и затрудняется осмыслить увиденное. «...стало быть, они знали что-то такое, чего я не знал», — думал я и старался узнать это. Но сколько ни старался — и потом не мог узнать этого. А не узнав, не мог поступить в военную службу, как хотел прежде, и не только не служил в военной, но нигде не служил и никуда, как видите, не годился». Сумел ли герой назвать переживания словами? Да. Удалось ли ему осмыслить происшедшее и сложить рассказ о событии? Да. С его точки зрения, всему причиной «случай», «всё дело в случае». Способен ли он осмыслить событие иначе? Нет. Осмысление потрясшего его события остановилось много лет назад. Назовём ли мы этого пациента пост-травматическим? Нет. Страдает ли он от фиксации на травматическом переживании и показана ли ему психотерапия? Да, безусловно.

