

*Т. Л. Свиридкина*

# **ШАГНИ из ПРОШЛОГО**

РУКОВОДСТВО  
по ПСИХОТЕРАПИИ  
ТРАВМЫ

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
**ГІРІОДІСЦІ**

*Москва*

УДК 159.9  
ББК 88.5  
С24

*Редактор Т.В. Дубова*

**Свиридкина Т. Л.**

С24 Шаги из прошлого. Руководство по психотерапии травмы. — М.: ИД «Городец», 2017. — 368 с.

Травма — это факт нашей жизни, который необходимо правильно прожить и грамотно интегрировать для того, чтобы оставаться здоровыми и открытыми к счастью. Автор этой работы предлагает инструментарий и руководство по использованию техник, а также примеры и теорию, сопровождаемые иллюстрациями. Метод соматического переживания, описанный в книге, научит не бояться самих себя, своих эмоций, даст стимул и поддержку, чтобы шагнуть из прошлого в настоящее, в безопасность.

Книга адресована специалистам, работающим с людьми, пережившими психологическую травму, студентам-психологам, а также тем, кто нуждается в выходе из посттравматического состояния.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие редактора .....	5
О себе .....	8
Благодарности .....	12
О книге и моей работе.....	15

### ЧАСТЬ I

<b>Переживание целостности .....</b>	<b>23</b>
Глава 1. Что такое травма .....	25
Глава 2. Что нужно терапевту, чтобы не произошло эмоционального сгорания? .....	37
Глава 3. О людях, с которыми мы работаем.....	44
Глава 4. Экология клиента .....	62
Глава 5. Как стать «травматиком» без посторонней помощи? .....	71
Глава 6. О защитных механизмах психики, их роли в сопротивлении природным процессам и движению.....	79
Глава 7. Алекситимия и сигнальные функции эмоций .....	91
Глава 8. Возвращение к переживанию .....	102
Глава 9. Эмоциональная боль .....	123
Глава 10. Травматические чувства.....	133

### ЧАСТЬ II

<b>Разрешение травмы .....</b>	<b>149</b>
Глава 1. Травма как остановленная реакция .....	151
Глава 2. Телесные процессы при травматической реакции ..	160
Глава 3. Детская травма .....	177

Глава 4. Привязанность: роль раннего опыта межличностного общения в саморегуляции .....	186
Глава 5. Структуры характера .....	193
Глава 6. О методе соматического переживания .....	203
Глава 7. Цели, правила и техники соматической терапии ...	213
Глава 8. Ода ресурсам .....	233
Глава 9. Праздник, который всегда с тобой .....	241
Глава 10. «Где начало того конца, которым заканчивается начало?» .....	249
Глава 11. Соматические отношения в терапии .....	256

### ЧАСТЬ III

<b>Калейдоскоп тем (компаньоны травмы) .....</b>	<b>267</b>
Глава 1. Если друг оказался вдруг...в травме .....	269
Глава 2. Потеря и интеграция смысла. Горевание .....	285
Глава 3. Психосоматика .....	291
Глава 4. Несколько полезных советов по поводу психосоматики .....	300
Глава 5. О взаимосвязи травмы и суицида .....	310
Глава 6. Депрессия .....	323
Глава 7. Выбор, счастье и защита от манипуляций .....	331
Глава 8. И снова про сны... .....	336
Глава 9. Как мы отбираем шансы друг у друга .....	344
Глава 10. Самоценность, уважение к себе и достоинство ...	353
Заключение .....	358
Библиография .....	361

*Светлой памяти  
моего дорогого отца...*

## **ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА**

Цель книги, которую Вы держите в руках, — показать, как на практике происходит трансформация травмы: как человек на психотерапии освобождается от удушающих последствий прошлых событий, как становится чуточку счастливее.

Я предложила Татьяне Свиридкиной написать книгу о травмотерапии, так как хочу, чтобы в отечественной психотерапии использовались действенные методы при работе с горем, чтобы каждый мог, прочитав эти страницы, самостоятельно приблизиться к счастью. Я очень рада, что автор знакомит Вас с новейшими разработками в области травмотерапии отечественных и англоязычных психологов, с конкретными техниками, подробно обосновывая их теорией как психологии, так и физиологии травмы.

С Татьяной я познакомилась на повышении квалификации «Работа с психологической травмой» в ИСПТ, которое она вела в 2015–2016 учебном году. Мне сразу понравился стиль изложения материала, а главное — та атмосфера, которая была на этих занятиях. Например, каждый цикл начинался с обмена волнующими событиями за прошедший месяц, а восемь часов в зале можно было проводить в любой позе: и сидя, и лёжа, и укрывшись пледом.

Татьяна — интересный собеседник и мастер своего дела. Она закончила философский факультет, защитила диссертацию на стыке философии, психологии и педагогики, была переводчиком, получила второе образование, уже по психологии. Владеет семейным подходом, гештальт-терапией, психодрамой и другими методами, работает из мировоззрения, опирается на духовную составляющую. У неё можно и нужно учиться.

В настоящее время в России единицы умеют грамотно работать с психологической травмой. Соматическому подходу обучают на специальных курсах, из книг можно прочесть только о теории, а о том, как именно применять метод, какие есть нюансы — в литературе информации пока нет. Автор щедро делится полученными знаниями, добытыми на международных курсах (в том числе у П. Левина). Вдобавок эти знания проверены почти 20-летним опытом работы с людьми. Получается, что информация, изложенная в этой книге, передавалась из уст в уста, поэтому она уникальна, особенно для русскоязычных читателей.

Я считаю, что книгу стоит прочесть каждому, поскольку все мы живём в нестабильном мире, переживаем за себя и близких, а здесь даются способы улучшения своего самочувствия и поддержания настроения.

Тема книги раскрывается в трёх частях:

Часть I. Переживание целостности. Здесь автор вводит читателя в мир травмы, рассказывает о том, что это такое, почему возникает, о людях, которые пережили травматическое событие. Отдельное внимание уделяется чувствам человека: проблеме способности чувствовать, что делать с негативными эмоциями.

Часть II. Разрешение травмы. Автор подробно описывает физиологию травмы, её виды (острая, или шоковая, травмы развития, включая травму привязанности, посттравматическое стрессовое расстройство), показывает, как люди с разными структурами характеров реагируют на шоковую травму. Здесь же описан сам метод соматического переживания, ресурсные упражнения.

Часть III. Калейдоскоп тем (компаньоны травмы). Часть о том, как применяется метод в приложении к отдельным темам: бессонница, депрессия, суицид, зависимости, выбор, долженствование, самооценка, проблемы в отношениях и прочее. Что делать, если Вы столкнулись с чрезвычайной ситуацией.

Мы постарались оформить книгу так, чтобы Вам было легко её читать. Отдельно выделили упражнения, примеры из практики, интересные комментарии. Для той же цели автор нарисовала более ста человечков, которые переключают внимание и позволяют лучше представить описанное.

*Поскольку третья часть книги сама по себе очень жизненная и употребляемые термины уже Вам знакомы, картинок в ней мало (исключение составляет более теоретическая глава о психосоматике).*

Было сложно и интересно. Книга написана за три месяца на основе материалов занятий, статей, заметок, которые имелись у Татьяны к настоящему году. Отдельно горжусь тем, что нам очень помогли мои подробные конспекты лекций по указанному выше курсу. Тем не менее, ни автор, ни редактор не ожидали столь большого объёма работы. Мы несколько раз перedelывали структуру книги, снова и снова обрабатывали текстовые заготовки, переформулировали слова, меняли куски абзацев местами, искали метафоры для иллюстраций...

Очень надеюсь, что получилось качественно, содержательно и красиво, и что Вам, уважаемый читатель, будет легко и интересно читать эту книгу!

Выражаю огромную благодарность Татьяне Свиридкиной за приятное сотрудничество и полученные знания.

*Татьяна Дубова*

## О СЕБЕ

Я — психотерапевт. Не в смысле врач, а в смысле такой психолог, который работает на уровне трансформации. Что это за уровень такой? Это работа, которая меняет способ восприятия, стили отношений, характер, во многом, а главное — призвана восстановить или сохранить здоровье человека.

В такой серьёзный процесс включены все модальности (формы, способы) нашего существования. Так, представьте себе человека, подвергнувшегося когда-то воздействию психотравмирующего фактора, проще говоря, пережившего опыт, выходящий за рамки переносимого и сопровождающийся чувством ужаса, беспомощности, ощущением сжатия во всём теле или шоком.

*Это могло быть нападение, изнасилование, медицинская операция, тяжёлое переживание потери близкого, пожар, боевые действия, хроническая ситуация угрозы, унижения, обесценивания, жизнь в семье, где кто-то из родителей страдал зависимостью.*

Редко встретишь того, кто совсем не знаком с этими признаками. Само их перечисление переключает наше внимание от чувств к ощущениям и воспоминаниям, от последних — к образам или импульсам. Вы начинаете замечать, читая эти строки, что тело ваше реагирует не меньше, чем эмоциональная составляющая вашего существа. Это и есть разные модальности вашего существования или различные части опыта. Они взаимосвязаны и взаимообусловлены, они получают своё выражение благодаря единому пространству, в котором живут, — телу. В теле хранится память о произошедшем. Тело — это единственная объективная данность и критерий правдивости происходящего на терапии. Поэтому и работать с проблемой ближе и честнее через тело, уделяя параллельно должное внимание и всему остальному. Но — всё по порядку.





Почти пятнадцать лет прошло с тех пор, как я впервые прикоснулась к неведомому мне доселе чуду: пребыванию в настоящем мгновении, когда полно и спокойно переживается всё, что происходит с тобой. Когда происходят открытия и тревога уступает место тишине и внутреннему свету, когда возвращается детское состояние удивления и единства с миром. Как драгоценный дар храню я первый опыт подлинного контакта в общении, такого ошеломляюще приятного и обогащающего, что трудно описать словами. Всем этим я обязана вхождением в поле гештальт-терапии: метода, на который я опираюсь в своей работе с людьми и о котором я скажу чуть позже.

Приблизительно в это же время я познакомилась с психодрамой. Это тоже психотерапевтический метод. Не углубляясь сейчас в его описание, скажу только, что по способам и степени воздействия на психику он отличается от всех остальных настолько разительно, что долгое время вызывал моё жесточайшее сопротивление. Позднее мне удалось войти в волшебные ворота этого таинства и найти своё особое место в нем. На это потребовалось время, хорошие учителя и трепетное отношение к терапевтическому процессу. Психодрама стала вторым чудом моего света, превратившись в самую любимую форму работы.

Вообще же я тогда поняла главное: любой метод, который я применяю в своей профессии, становится волшебным, непостижимо эффективным и живым только в одном случае: при сочетании любви к человеку, с которым работаешь, с профессиональным отношением к процессу.

*Помнится, одна очень мною уважаемая фея-терапевт рассказывала, как однажды в Лондоне встретила свою самую первую клиентку. Лет двадцать прошло с тех пор, как они виделись в последний раз. И эта*

женщина, вкусившая уже плоды терапии не с одним именитым психоаналитиком, сказала: «Знаешь, лучше тебя никого не было». «Как?!» — удивилась психологиня, — «Я же ничего тогда не умела и делала ошибку на ошибке!» «Ты любила меня», — ответила та.

Так и с психотерапией: этот директивный метод групповой терапии искусен и восхитителен, когда терапевт умеет любить и создаёт вокруг себя *атмосферу*, в которую могут родиться участники группы для новых открытий и творений, спонтанно обнаруживая себя непривычно другими: могущественными, мудрыми, счастливыми, принимающими и доверяющими, — наилучшими из возможных. Любовь — не техника и не знание. Это — состояние, которое достигается постоянным трудом.



Потом в моей жизни были встречи с процессуальной и телесной терапией, соматическая терапия психологической травмы и кризисных состояний, бодинамика, знакомство с биоэнергетическими методами в психотерапии, body-mind гештальт, ведическая психология. Отдельно и во главе всего стоит мой заочный учитель и вдохновитель — Джеймс Бьюдженталь, экзистенциальный терапевт, который и научил меня живому отношению к своему делу.

Всё это здание моего психотерапевтического опыта воздвигнуто на фундаменте работы с телесными процессами. Под телесными процессами я подразумеваю соматические реакции на воздействие внешних факторов, таких как прикосновение, эмоциональное воздействие, события, требующие моторной реакции и другие.

Первыми моими учителями в соматически ориентированных подходах (соматическое переживание, процессуальная терапия и бодинамика) были Е. Романченко и Е. Мазур. Особое значение в том, что я увлеклась методом соматического переживания, имеет обучение у самого метра: Питера Левина. Дух его лекций и тот трепет и уважение, с которыми он работает, вдохновляют на интуитивность и чувствительность к процессу. Я ни у кого

из зарубежных преподавателей психологии не видела столь щедрой передачи опыта.

Именно у него и у З. Морено (ученицы, жены и соратницы основателя психодрамы) я учусь отношению к своему делу как к части жизни, которая органично вписывается в мой ежедневный процесс. Тем более что общение с людьми, с которыми я постоянно встречаюсь в своей работе, будь то коллеги, клиенты, студенты, даёт возможности для колоссального развития.

*Татьяна Свиридкина*

## БЛАГОДАРНОСТИ

Теперь, когда я пишу эти строки, мне приходит в голову гениальная по своей простоте мысль: «А не посвятить ли мне отдельную книжку тем, кто научил меня радоваться и быть счастливой?» Люди, с которыми я работаю, многое знают про мою жизнь и про те уроки, которые она мне преподавала.

Некоторые удивляются моему оптимизму и называют меня сильной. Но и тут всё проще: рядом всегда были те, кто учил меня быть счастливой в обстоятельствах, близких к экстремальным. Таких людей много, и для каждого есть особенное место в моём сердце. Я сейчас вспоминаю их, и мне становится тепло, как от уютного камина в моём родном доме.



Выражаю огромную благодарность:

Моим друзьям, которые выдерживают мои долгие отсутствия, и всё равно остаются друзьями.

Моим близким: трём Свиридиным А. А. (сыновьям и мужу), которые всегда и во всём поддерживают меня и помогают по первому намёку: переводом или помощью в оформлении этой книги.

Моим дорогим родителям и брату за счастливое детство и трепетное сопровождение всю мою жизнь, за атмосферу творчества и философии в нашей семье.

Бережному Н. М., моему научному руководителю, профессору, доктору философских наук, специалисту-антропологу и человеку, беззаветно преданному науке, который много дал и многому научил в профессии, которого уже нет с нами, но остался в моём сердце.

Жанне Лурье, учителю и психодраматисту, — за её веру, поддержку, теплоту и огромную помощь на первых этапах моего терапевтического пути.

Екатерине Михайловой, которая, побывав на мастер-классе, проводимом мной много лет назад, оценила мою работу как «настоящего профессионала». Это дало толчок дерзко воплощать свои преподавательские и терапевтические амбиции.

Сьюзан Аарон, канадскому специалисту по работе с телом в психодраме, которая в личном и профессиональном общении вселила в меня воодушевление и энтузиазм.

Питеру Левину, основателю метода соматического переживания, который своей бережной терапией и внимательным отношением к тем, с кем работает, преподавал неоценимый урок доброты и любви к своему делу, вселил любовь к травматерапии.

Саше и Лене Николаевым, людям, остающимся моими друзьями и коллегами, единомышленниками и вдохновителями, несмотря на все трудности нашей жизни.

Варваре Безменовой, американскому психологу-юнгианцу, дорогой подруге, которая помогла мне попасть на обучение к Питеру Левину и подарила ценнейшие книги, на которые я опираюсь в своей работе.

Елене Романченко за волшебство свободного терапевтирования и пример увлечённости.

Елене Мазур за первое знакомство с соматическим переживанием, системность и щедрость преподавания.

Елене Говердовской, ректору Института современных психологических технологий, где я преподаю, за её терпение, высокую оценку моей скромной деятельности и поддержку всех начинаний.

Марату Шайдулину, мастеру своего дела, художнику, который воплотил мои мечты о прекрасном рабочем кабинете.

Моим студентам, бывшим и нынешним, за их неугасающий интерес к травматерапии, за климат душевности и духовности в наших учебных группах.

Моим клиентам, которые доверяют мне сокровища и тени своего внутреннего мира.

Танечке Дубовой, моей бывшей студентке и неутомимому редактору, человеку высокой ответственности и огромного творческого потенциала, благодаря которой появилась на свет эта книга.

## О КНИГЕ И МОЕЙ РАБОТЕ

Эта книга посвящена наиболее безопасному, осторожному и внимательному методу терапии травмы, с которым я когда-либо сталкивалась в своей преподавательской и психотерапевтической практике. Я говорю о методе соматического переживания, или соматической терапии, основателем которого явился Питер Левин (в дальнейшем был разработан Джоном Ингланом, в нашей стране проводился Еленой Мазур и рядом других терапевтов). Я творчески доработала этот метод привнесением туда различных методик из нескольких психотерапевтических направлений, таких как гештальт-терапия, арт-терапия, психодрама и телесная терапия.

Речь идёт о соединении важнейших принципов терапии травмы с ведущими направлениями психотерапии. Акцент я делаю на том, что наиболее эффективным способом обращения с травматическим опытом является способ обращения к телу как источнику сенсорного опыта. Поскольку многие травматические переживания вытеснены и не доступны нашей когнитивной обработке, а тело хранит травматический опыт, необходимо соединять информацию, поступающую через ощущения, с переживаниями и когнитивной обработкой через логику и образы.

Я думаю, что методы работы только с телом, а также методы действия и методы отыгрывания травматической ситуации очень эффективны, но есть одно большое «но». Я с этим сталкивалась в работе достаточно часто, когда ко мне приходили клиенты с паническими атаками, сильными флеш-беками, фобиями и другими расстройствами, которые начались или усилились после проведения терапии травмы. Эффективность этих методов в данных случаях была минимальной, несмотря на то, что их применяли опытейшие психологи, имеющие хорошую теоретическую и прак-



тическую базу, прошедшие огромное количество часов супервизий, и люди достаточно ответственные. Ошибка специалистов была в том, что они знали, как пробудить травматический опыт и раскрыть его, но не знали, как произвести трансформацию, не знали, как обойтись с тем ценным материалом, который им открылся.

Поэтому в данной книге будет описан метод, который, прежде чем пробуждать травматические переживания, прежде чем обращаться к работе непосредственно с самим травматическим опытом, сначала подготавливает надёжную почву для прохождения пути исцеления. Это метод, который основывается на бережном отношении к клиенту или, другими словами, на ответственном обращении с травмированными частями личности.

*Ответственным обращением я называю возможность самого клиента «нажимать на тормоза», то есть прежде, чем начать работу с травматическим опытом, мы обучаем человека контейнировать своё состояние, добавлять ресурсы, уметь обращаться к поддерживающим основаниям своей личности.*

Для того, чтобы это происходило и было эффективно, терапия травмы должна основываться на определённых принципах безопасности, доверия, создания ясных границ и хорошего качественного контакта между клиентом и терапевтом.

В век информации многих из нас поработает банальное, я бы сказала безответственное отношение к самому себе: **«Кто-то лучше меня знает про меня...», «Скажите, как!»** И это не сию-



минутное затмение, а способ жить. Чуть что — бежим за информацией! Мы, по большей части, ориентируемся на мнение, чаще — чужое. А ещё чаще — и не на мнение вовсе, а на сто раз переписанное и пересказанное, вырванное не весть откуда, эффектно звучащее. В любом случае, это суета сует, погоня за призраками. Не думаю, что это выход для взрослого человека. Это ловушка. В полной зависимости сначала от родителей и воспитателей, потом от начальников, интернета, психологов, идеологий... В плену установок и правил. В духоте **ограничений, которых нет в реальности, но с которыми привычней.**



Кому не знакомо странное состояние, когда вдруг останавливаешься и понимаешь: «А ведь мне никто не запрещал жить, как я хочу... А как я хочу?» Может, многое из того, что формировало нас, и было воспринято как запрет на свободу, но сейчас-то мы можем себе позволить... Только как? Забылось.

Это величайшая иллюзия, что мы несвободны. В наших руках ключи от всех наших замков. Другой вопрос — мы не хотим этого видеть. Почему?

*Наверное, выгода от освобождения не столь очевидна, сколь те восхитительные превращения, которые нам обещает реклама и грамотный маркетинг, поработавшие нас. Ведь они всё «знают за нас» ещё до того, как мы осознали свою потребность в чем-либо.*

А в интернете, печатных изданиях и прочих разных СМИ грохочет неизменно: «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!» Не удивительно, что со временем мы можем обнаружить себя в ловушке. Ловушке, которую так кропотливо создавали многие годы, отворачиваясь от собственных импульсов и отдавая

предпочтение голосам извне. И это именно в тот момент, когда больше всего нуждаемся в помощи.

Перед лицом трудного выбора или кризисной ситуации каждому приходится решать для себя самостоятельно: быть или не быть. Быть — рискованно, да и непонятно, непривычно. Что это — быть? Некогда, не до ваших «соплей»... Неправильно, в конце концов, ориентироваться на свои импульсы и ощущения. Жизнь диктует, законы эффективного существования требуют — только успевай. Надо же соответствовать времени, вписаться в рынок, быть в тренде, суметь продать себя, не ударить лицом в грязь перед соседями. Вот тебе и весь выбор: делай, как говорят, давай-давай, беги, удовлетворяй.

*Ниже мы, конечно, обсудим то, как можно «есть хлеб с маслом», при этом получая удовольствие от всех процессов, с этим связанных.*

Итак, в кризисный, очень трудный для нас момент, как и прежде, доносятся до нас увещевания в духе «не-вешай-нос!», «встань-и-иди», «жизнь-прекрасна», «борись-как-та-лягушка», но... Не работает. Не помогает. Всё это верно, мы и сами знаем. Но нет энергии, и никто не сделает за нас главного: не будет вместо нас дышать, страдать, отвечать за наши решения. И как бы мы ни хотели поверить в то, что *надо* встать и идти, это не станет подлинной нашей потребностью, пока не прогрехочет нам изнутри, как *внутренний* гром, пока не вспыхнет, как озарение: «Эврика! Я могу слушать *себя*, и все ответы у меня внутри! И моё тело говорит со мной! И моя психика — всегда за меня и на моей стороне! Все ответы и указатели внутри! Я знаю, как быть!»



И сразу вопрос: «Что делать?» — замыленный, вечный вопрос оборачивается другим, конкретным и уже содержащим в себе стратегию решения: «Как развить в себе мужество иметь дело с *реальностью*?». По моему мнению, только реальность питает наше счастье. Она защищает от ужасов собственного бреда и выводит за ограничения нашего привычного, запутавшегося «Я».

Смысл моей терапии состоит в том, чтобы разогреть *способность воспринимать реальность* до пластики тёплого податливого материала, чтобы легко было сделать оттиски, слепки с неё, с одной стороны, и поступить с этими воображаемыми копиями по своему усмотрению — с другой.

Мои программы в институте — это не только повышение квалификации, но и *средство для жизни*. В повседневном общении мы нацепляем на себя стрессоры, а всё-таки очень хочется стать свободнее и счастливее. Я не видела людей, которым достаточно свободы и счастья, разве что иногда, моментами.

По собственному опыту травматика скажу Вам с определённой уверенностью: это всё работает, это необходимо, как вода, каждому из нас. Однажды разочароваться — и сказать себе: «Меня никто не осчастливит, кроме меня. Нет гарантии, что получится, но я попробую. Помощь — это единственная соломинка, за которую я могу вытянуть себя. Но Я. И Могу. А не терапевт, мама, муж, брат, сват...»

*Помните, как у Мюнхгаузена:*

— Я повёл отряд драгун через трясины. Но мой конь оступился и мы стали тонуть. Положение было отчаянным. Нужно было выбирать одно из двух: погибнуть или как-то спастись.

— Что же вы выбрали?

— Угадайте. Я решил спастись. Но как? Ни верёвки, ни шеста, — ничего. И тут меня осенило: голова! **Голова-то всегда под рукой, господа.**

Я схватил себя рукой за волосы и рванул, что есть силы. А рука-то у меня, слава богу, сильная, а голова, слава богу, мыслящая! Одним словом, я рванул... И вытянул себя из болота. Вместе с конём.

— Вы утверждаете, что человек может поднять себя за волосы?

— Обязательно. Мыслящий человек просто обязан время от времени это делать.

— Чушь! Невозможно. А где доказательства?

— Я жив? Вот так.

(Григорий Горин, «Тот самый Мюнхгаузен»)



Жив. И это метафора. Грустно быть живым, не живя. Для того, чтобы жить, с психобиологической точки зрения, надо ощущать, воспринимать, чувствовать (эмоционально), мыслить, принимать решения, действовать, наслаждаться или формировать новую потребность.

Для всего этого нужна энергия. Энергия как психическая, так и физическая. В метафоре Мюнхгаузена — это голова и рука. Но этого мало. Он не усомнился в способности поднять себя за волосы. А другие? Другие сказали: «Чушь!» Поэтому помимо того, что есть у всех, нужно ещё одно: *способность* использовать эти виды энергии. И это всё. Всё, чтобы переключить этот внутренний тумблер на ВКЛ.



Образно говоря, всё, что делает терапевт на терапии, — это помогает человеку переключиться с *неспособности* на *способность* саморегулироваться и самоорганизовываться.

На своих программах я замечаю, как трудно студентам бывает пройти этот первый этап — переключения. Многие непривычно,

неудобно. Поэтому я прошу их идти на терапию, если возрастает сопротивление или становится некомфортно. Те, кому удаётся преодолеть трудности этого этапа переключения на творческое приспособление, много ценного выносят из этих занятий, создавая и творя себя заново на том материале, который уже у них есть, уже хороший, несомненно, в виде своих же собственных особенностей индивидуальности. Люди обучаются *относиться* к себе и своей бытийности, простите за пафос. Жизнь человека предполагает нечто большее, чем «существование белковых тел» (К. Маркс), однако без «правильного» их существования и функционирования невозможна сама жизнь со свойственной ей «органической целостностью, т. е. способностью саморегуляторной стабилизации при непрерывном обмене веществом и энергией с окружающей средой» (Малая медицинская энциклопедия).

*Вот такой круг. Никого не надо переделывать и прогибать. А только «самоорганизованно обмениваться» со средой.*



В процессе прочтения рекомендую Вам делать упражнения, которые Вы здесь встретите, и лучше — не в одиночку, а с кем-нибудь. И то, что Вы прочтаете, обсуждайте, примеряйте, переваривайте, не торопясь. Моя задача — познакомить Вас с методом, который работает с травмой, поделиться знаниями, своей верой в него и мировоззрением человека, испытавшего на себе его жизненность.



# Часть I

## ПЕРЕЖИВАНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ

---

*Сто часов счастья...*

*Разве этого мало?*

*Я его, как песок золотой, намывала,*

*Собирала любовно, неумоимо,*

*По крупнице, по капле,*

*По искре, по блёстке,*

*Принимала в подарок*

*От каждой звезды и берёзки...*

*Сколько дней проводила за счастьем в погоне*

*На продрогшем перроне, в гремящем вагоне,*

*Обнимала его, целовала в нетопленном доме.*

*Ворожила над ним, колдовала...*

*Случалось, бывало,*

*Что из горького горя я счастье своё добывала...*

*...Поверьте, это зря говорится, что надо*

*счастливой родиться.*

*Надо только, чтоб сердце не стыдилось над*

*счастьем трудиться,*

*Чтобы не было сердце лениво, спесиво,*

*Чтоб за каждую малость оно говорило*

*«Спасибо, спасибо, спасибо»...*

*Сто часов счастья...*

*Нет, это немало.*

Вероника Тушнова, 1976

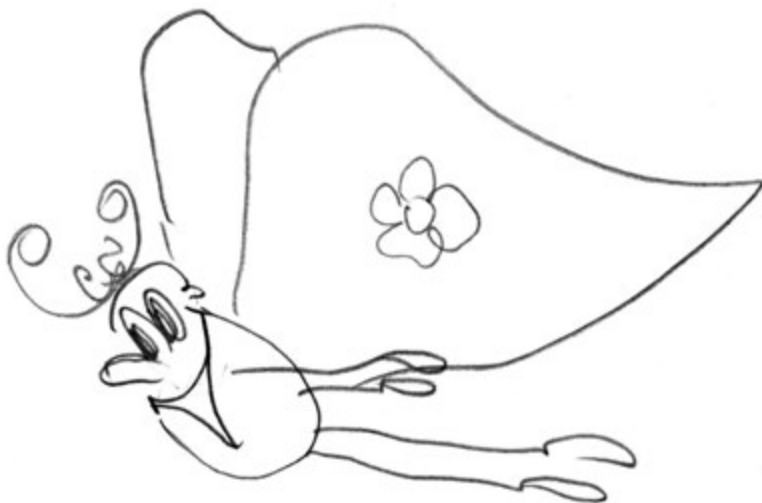




## Глава 1

### Что такое травма

Трудно вообразить себе счастливого человека, который день ото дня живёт с хронической болью или в постоянном напряжении. Легче представить счастливого человека с положительной динамикой своего болезненного состояния. И уж совсем легко — того, кто получает удовольствие от сна и бодрствования, кто не подвержен зависимостям и при этом может регулировать своё состояние сам, кому дышится свободно и у кого расправлены плечи, лёгкая поступь и крылья за спиной. Это всё — метафоры физических состояний, но как точно они отражают настроение и способ бытия.



Нетравмированные люди существуют, их много, однако в нашем государстве они встречаются редко. Войны, теракты, при-

родные катаклизмы, большие расстояния, — всё это не помогает следующим поколениям переработать травмы предыдущих. Более того, в нашей культуре не принято говорить о своих *переживаниях* по поводу случившегося, мы рассказываем друг другу *фактические* подробности трагических ситуаций, отчего становится ещё труднее их пережить.

Я считаю важным отметить, что бытует мнение (среди психологов тоже), что не стоит травму выделять как отдельную проблему, так как её не существует вовсе.

*ПТСР — посттравматическое стрессовое расстройство — хотя и выделяют, но его определяют именно как расстройство (заболевание), и здесь занимает своё место психиатрия, коррекция и так далее, психология только помогает.*

Или же наоборот, люди говорят: «Ну зачем вы травму отдельно выделяете?» — я очень часто это слышу от людей: «Понятно, что каждый человек, проходящий к вам, приходит с травмой, и зачем тогда её рассматривать отдельно».

Я согласна, что многие люди приходят непосредственно с травмой, но даже если они знают, что они пришли отработать травму, даже если они знают, что они с потерей пришли, они очень долго не могут подступиться к этому, это бывает очень часто. И даже когда человек говорит: «У меня была травма, я это понял, хотел бы тронуть это, потому что это мешает жить», — психологические механизмы с ходу не допускают его к проработке травмы.

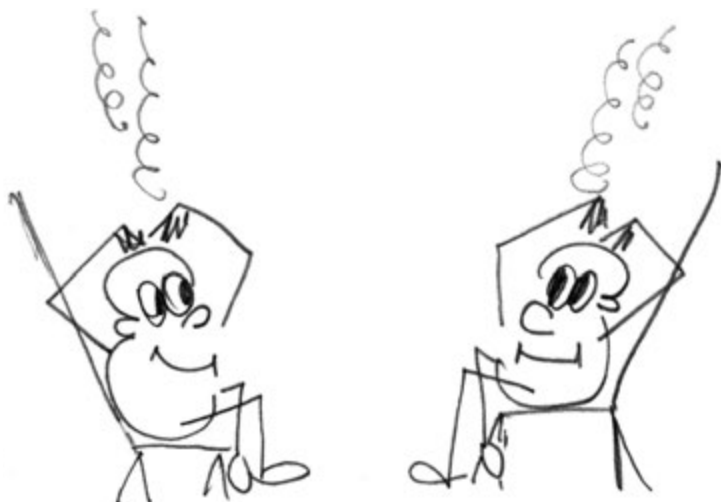
Да, в терапии мы всегда сталкиваемся с какими-то травмами. В длительной работе мы обязательно докапываемся либо до какой-то шоковой травмы, либо до какой-то травмы развития (неизбежно ребёночек ранится обо что-нибудь, человек может раниться обо что угодно).

*Однажды человек мне рассказал, что в 9 лет он услышал, как родители умилялись его поведением, а он это воспринял, как то, что его всерьёз не воспринимают, не видят. Травма была мощнейшая, он просто вычеркнул родителей до пубертата.*

Мы выделяем травму отдельно, потому что, когда мы касаемся работы именно с травмой, это совершенно отдельный подход. Одно дело, когда ты ко мне приходишь и говоришь: «Я не могу сделать

выбор между тем-то и тем-то, как мне поступить?» — и тогда это точно не про травму, и мы работаем обычной диалоговой моделью, в когнитивно-бихевиоральном ключе, например, — не важно. Но если в процессе работы над этим выбором вскрываются какие-то глубинные именно травматические вещи, которые как импринты отпечатались у нас в сознании (в психике), то получается так: мозг блокирует производство каких-то импульсов действия.

Основная функция мозга — это воспроизводство действий для поддержания жизнедеятельности организма; осознания, эмоции — вторичны. А в травме происходит блокирование активности. И когда мы добираемся до этих блоков, уже не идёт речь о какой-то диалоговой (вербальной) модели, так как смысла нет, не помогает. Мы будем ходить вокруг этих импринтов, не получая эффекта (изменений в восприятии и поведении человека).



*Особенно если пришёл очень рационализирующий клиент (с ментальной структурой характера), со зрелыми психологическими защитами. Он будет говорить: «Да, я всё понял. Я понял, в чём моё дело, я, наконец, осознал». Уходит — и делает всё то же самое! Или в лучшем случае в промежутках между сессиями он немножечко иначе начинает жить, потому что есть поддерживающие осознания. Но как только прерывается терапия, он снова сходит на прежние рельсы, так как у него не хватает ресурсов.*

Поэтому травму обязательно надо выделять. Когда мы работаем с перепрограммированием, с разблокировкой импульсов, необходимо использовать другие **принципы и методы работы**. В работе с травмой свои законы, своя экология.

В терапии травмы важно не установить контакт и начать прорабатывать травму, а постоянно выстраивать контакт. Здесь это не просто этап, который мы должны пройти, чтобы начать работать, в случае травмы это и есть наша работа.

*«Установить контакт» — само по себе звучит правильно, но абстрактно, и часто не выполняется, хотя есть технологии: подстройка под дыхание, отзеркаливание позы, активное слушание, использование в речи лексики клиента и так далее.*

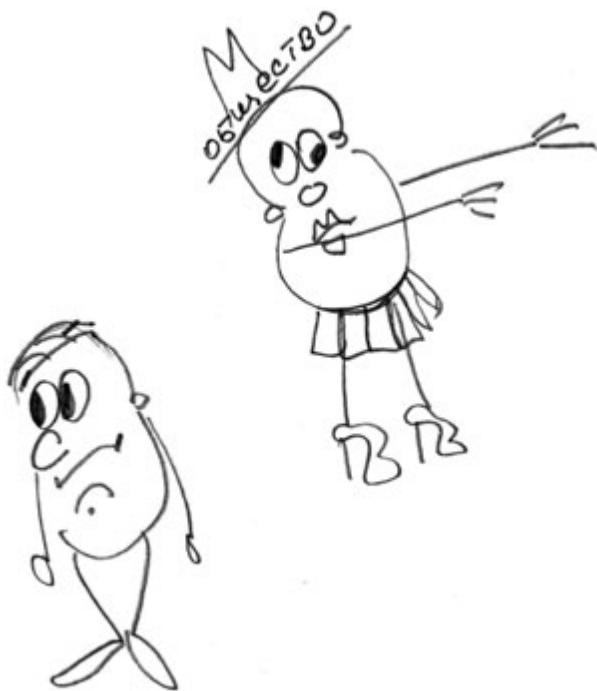
Ты практически всё время, которое проводишь с человеком, занят тем, чтобы контролировать своё уважение к этому человеку: уважение к тому, как он живёт, уважение к нему как к личности, уважение к его блокам и прочее. Это самое важное — контролировать своё уважение (а если ты не уважаешь, то что с тобой происходит?), иначе ты будешь транслировать что-то такое, что ему транслирует социум, и эффект от терапии будет нулевым.

Цель уважения — выстраивание доверительных отношений. И, прежде всего, ты доверяй, как терапевт. Доверие появляется не потому, что «смотри, какой я классный, я всё умею делать, как описано, давай, доверяй», — нет, это цинизм.

*Совершенно справедливо некоторые клиенты упрекают терапевта: «Ты за деньги меня любишь, я не могу тебе доверять. Очевидно, что я прихожу к тебе, и ты меня будешь любить, потому что у тебя такая профессия, цель у тебя такая, даже не за деньги ты в лепёшку разобьёшься, чтобы меня только не ударить».*

Выстраивание взаимного доверия начинается с собственного доверия к человеку, когда ты не думаешь: «А, это он не догоняет, а это он — травматик, тут у него блоки работают». Пока это есть, это считывается подсознательно клиентом, и он не раскрывается. Когда клиент видит противоположное, он как раз об это и лечится. Это не этап, это именно процесс.

Когда тебя уважают, принимают и ценят, — исцеляет само по себе. Благодаря уважению клиента и доверию к его процессу



создаётся такая непривычно принимающая атмосфера (клиент привык, что общество как-то косо на него смотрит с его особенностями и травмами), что уже только это вышибает человека из его паттернов, так как эта совершенно новая реальность не позволяет использовать имеющиеся устаревшие способы реагирования. Эта атмосфера является той критической обстановкой, в которой только и могут происходить изменения. Почему? Здесь мы можем перезаписать травматические переживания на ресурсы. Когда человек выходит из зоны привычного, он как ребёнок, уходит в регресс и... Что ребёнок делает, когда общается со взрослым? Он подстраивается, подражает и учится у взрослого быть новым и действовать по-новому.

Получается, что здесь ответственность в гораздо большей степени лежит на терапевте. А в обычной терапии, по крайней мере, в гуманистической традиции, ответственность принято делить пятьдесят на пятьдесят. Терапевт должен действовать максимально осознанно.

Если человеку, попавшему в какой-то момент консультации в травму (а запустить этот процесс может всё, что угодно), предоставить пространство: «Вот твои пятьдесят процентов ответственности, сиди и приходи в себя», — то человек просто потеряется, ему будет очень небезопасно, и мы повторно травмируем его. Поэтому надо постоянно чувствовать плотное натяжение в контакте, чтобы человек ощущал, что ты где-то рядом.

*Если пространство человека сжимается, как чёрная дыра, в точку, то надо создать такую атмосферу, чтобы он понимал, что вот он из чёрной дыры руку протянет, и там, снаружи, точно кто-то будет.*

Работа с травмой заключается в том, что мы проводим клиента через ту же травматическую ситуацию, но совсем из других чувств. Если мы провоцируем у человека возникновение тех же чувств, человеку снова будет это невыносимо.

Поэтому, да, много говорят о том, что мы здесь равные, но это — ложь, потому что в терапии мы много работаем на переносе, фигура терапевта — это, во многом, фигура родителя. Это надо учитывать, иначе элементарно можно попасть в детскую травму отвержения, когда родитель говорит: «Давай, я тебе доверяю, ты уже взрослый», — а ребёнок воспринимает как «Ты неценный», ему не хватает внимания и любви.

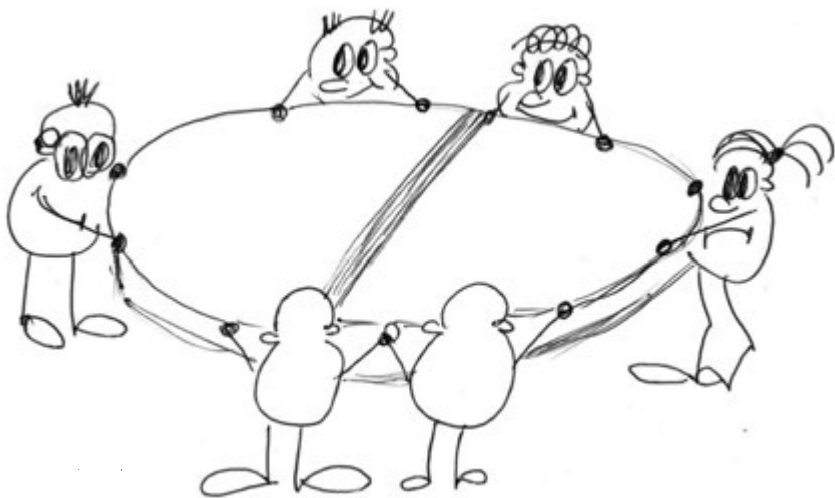
Моменты приближения к травме надо видеть и особенно относиться к ним, менять терапевтический альянс в этот момент. Порой клиенты приходят от прекрасных специалистов, травмированные ещё больше, и ругаются на этих специалистов последними словами. Потому что они почувствовали, что хуже стало после терапии, тяжелее. Потому что не учитывается специфика работы с травмой.

Я хочу сказать, что такое отношение людей к травме обосновано. Сейчас в литературе слово «травма» не употребляет только ленивый. Раньше травмой занимались лишь клинические психологи и психиатры. А потом включились психологи, которые стали использовать этот термин в широком смысле. Я считаю, что травма — это не болезнь, но и не любое событие в жизни человека.

Сейчас травматерапия быстро развивается. Даже психиатры приходят на соответствующие курсы, потому что своих знаний

оказывается недостаточно, особенно для того, чтобы удержать клиента на лечении. Можно, конечно, приглушить симптом, можно даже снять симптомы ПТСР, но смысловой разрыв, который произошёл в голове после травматического события, ты не исправишь таблетками.

Тем не менее, люди с психологической травмой и психосоматикой приходят к психологу именно за «таблетками». У них бы не было этих расстройств, если бы они осознавали и понимали происходящее самостоятельно, то есть если бы более экологично проходили через травму. Как правило, это люди с алекситимией, которые не могут распознать чувства, назвать их и придать им значение. И психотерапевт должен обязательно дать такому человеку какие-то «таблетки», иначе он быстро уйдёт из терапии, не успев получить помощь.



*В распространённой вербальной терапии особых «таблеток» нет. А в невербальной есть! В виде заземления, дыхания, отслеживания контакта, возвращения эмоциональной чувствительности и других техник — способов сразу почувствовать себя лучше. Смотри подробнее главу 9 части II.*

Все эти «таблетки» составляют некий психологический навык жить свободно, который может развить в себе любой человек. Это даже не знание — не обязательно понимать, как это устроено,

чтобы этим пользоваться, так жить. Но если родителям не удалось сделать человека счастливым, он может осознанно научиться чувствовать счастье.

Что мне нравится в США, так это простые семейные фильмы, рождественские, про любовь, где методично проводятся через весь сюжет определённые фразы, программирующие сознание: «я тебя люблю», «всё будет хорошо», «ты самый лучший». Можно сказать, что это уже звучит как штамп, в который не вкладывается чувство, но можно сказать, что так воспитывается некоторая культура отношений.

*Когда ребёнок идёт спать, родители говорят: «Я люблю тебя», — и целуют его на ночь.*

Зрителю преподносится мудрая мысль: люби, будь оптимистом, реагируй эмоционально на происходящее, и будешь счастлив.

Я здесь всё время думаю про классовую ненависть, в которой воспитывали несколько поколений советских людей. Сознанию — то всё равно, какая конкретно ненависть, важно, что именно «ненависть». Если раньше наша страна воспитывалась на любви в христианской традиции (неважно, получалось это или нет, среди ценностей была любовь), то потом появилась она.

Ненависть — это холодное неприятие, то есть чувство, **ненаправленное** на контакт с другим. Причём в ненависти есть недоверие, я даже не воспринимаю тебя всерьёз с твоим миром. Следовательно, не на кого положиться, так как если я испытываю ненависть к тебе, то ты как партнёр исчезаешь, а я остаюсь один. Если я одинок, я полагаюсь только на себя. Тогда в травматической ситуации (например, в ситуации, в которой у меня нет готового ответа, или в ситуации, которую моя лимбическая система распознаёт как очень опасную) я беспомощен.

А этого паттерна, самого элементарного, — обратиться к ближнему за помощью, — его нет. Я от людей достаточно часто слышу: «Надо же, мне и в голову не пришло», — или ещё чаще: «Я не умею брать». Причём это звучит зачастую с некоторым оттенком гордости: я только даю. Человек порой даже не показывает, что ему нужна помощь, — нет такой опции. Или есть установка, что просить о помощи — унижительно.





Поэтому простые американские фильмы, дающие очень прозрачные, тупые схемы, помогают выработать здоровые реакции на происходящее.

*Сел полицейский в машину, пристегнул ремни безопасности. Это ничего, что каждая секунда важна, нет, — обязательно пристегнул. А преступник может и не пристегнуть ремень.*

**Никогда не поздно начать счастливое детство.** Можно даже не придя на психотерапию, улучшить своё состояние.

Конечно, есть поправка: надо захотеть улучшить своё состояние. Для меня это коренная проблема: психосоматики не хотят *улучшать* своё состояние, они хотят *избавиться* от проблемы, то есть от проблемной части расстройства (от ночных кошмаров, фобий, от тремора). Но в сцепке с избавлением идёт более позитивный взгляд на жизнь. Человек должен изменить фокус с болевых точек на точки возможностей.

*Как один из моих клиентов: «Я сижу в тухлых помидорах, мне там тепло, мягко. Это освобождает меня от необходимости куда-то двигаться. Здесь реально много чего хорошего. Ну, пованивает. Если бы запах убрать...»*

Чем «таблетки» хороши в виде опор? Не надо агитировать клиента за принятие ответственности за своё состояние, за более оптимистичный взгляд на жизнь, — это само возникает после

выполнения упражнений. Они запускают процессы саморегуляции, и человек «вдруг» обнаруживает новый вкус к жизни.

Один из принципов работы с травмой — создание ресурсного поля. Но если ты сразу начнёшь создавать это поле: «Давай отнесёмся с уважением к твоим защитам, они ведь для чего-то тебе сейчас нужны», — человек это не примет, а подумает: «Терапевт опять хочет переключить меня на какой-то позитивчик». Поэтому создание ресурсного поля, по существу, — это глубинная работа по изменению мировоззрения. А мы не можем идти в травму без ресурсов. Получается, огромную работу надо произвести до того, как мы будем касаться каких-то болезненных тем.



Итак, метод соматического переживания (достижения целостности всего организма) несколько мировоззренческий, философский. Мы всё что угодно можем сделать с человеком, но если мировоззрение останется прежнее — пессимистическое, — то человеку лучше не станет.

Поэтому в терапии травмы есть две параллельные задачи: первая — ты исцеляешь травму проверенными технологиями («таблетками»), вторая — ты меняешь человека на мировоззренческом уровне, вернее, ты помогаешь об тебя изменить мировоззрение. Это больше, чем установки, больше, чем соматические роли. Это отношение, из какого отношения я взаимодействую с миром.

*Чтобы эту работу проделать, человек должен остаться в терапии. Но как он сможет остаться, если это глубокая работа? Терапевту же надо бесконечно доверять, а доверять травмированный человек ещё не умеет. Чтобы клиент остался в терапии, ты не применяешь сложные техники, ты ему даёшь пару «таблеток» в виде соматических способов работы, которые сразу помогают и необходимы каждому. Но при этом твоя задача гораздо глубже. Изменить отношение к жизни, но так, чтобы человеку было интересно на терапии. Это невероятно сложно, сочетать обе вещи.*

Нужно создать атмосферу, в которой человек рядом с тобой раскроется. Цель у психолога может быть практической. Например, сагитировать родителей привести ребёнка в социальный центр. Но эту задачу надо отодвинуть как бонус, который появится вследствие того, что человек сейчас раскроется. И дальше всё только про это: уважительное отношение, уважительные реакции, никакой коррекции. И как бонус идёт очень хорошая коррекция и достижение цели.

Даже у психотерапевтов я встречала, что люди декларируют одно («Я тебя уважаю, я тебе доверяю»), а выходят из кабинетов, снимают пиджачок психотерапевта, и в частных разговорах могут начать критиковать («Болван, не понимает. Столько сил в него вкладываю, никак не может понять»). Вот, оказывается, что ты делаешь на подсознательных уровнях! Ты в него вкладываешь, ты его исправляешь, учишь его доверию и сотрудничеству, — а на самом деле это директивный подход, коррекция нарушений.

*Может быть, это уже эзотерика, но это энергетически считывается. Невозможно работать на глубинном уровне, когда ты не уважаешь клиента и не доверяешь его процессу. У вас нет настоящего диалога, если ты сам не относишься к жизни так, как учишь человека.*

Во всех терапевтических подходах говорят про работу на духовном уровне, но зачастую вся психологическая работа сводится к коррекции, и первое остаётся только заявленным. Эффективность таких подходов низкая. Человек может сознательно употреблять новые программы, если только он находится в более или менее сбалансированном состоянии. Когда человек включает-ся в травматическую программу, то новая «операционка» слетает.

Детский восторг в терапии у клиента возникает после контактной работы, когда терапевт тоже открывается клиенту своей уязвимой частью. Не в плане: «Да, я был знаком с этим, я прошёл и справился», — не из этого. А из того, что: «Я тоже иногда встречаю в себе, мне знакомо это и сейчас, мне тоже бывает очень стыдно, тоже бывает очень обидно, я тоже живу, и с тобой такой живой присутствую».

