

Как вы можете заниматься этой работой?

Ответы на вопросы об опыте работы с женщинами, подвергавшимися в детстве сексуальному насилию

Сью Манн

статья, опубликованная в сборнике «Trauma: Narrative responses to traumatic experiences» (2006), ed. by D.Denborough, [Dulwich Centre Publications](#), Adelaide, Australia

перевод Александры Бочавер под редакцией Дарьи Кутузовой

Введение

Когда я впервые услышала от женщины, с которой мы работали в связи с последствиями пережитого ею в детстве сексуального насилия, вопрос «как вы можете заниматься этой работой», он застал меня врасплох. Вопрос как будто подразумевал, что слушать о пережитом сексуальном насилии должно быть «тяжело» и угнетающе для меня, или это должно меня «подавлять» или «расстраивать». У меня было ощущение, что подразумевается, будто в моем переживании наших сессий нет места ни для чего, помимо «трудности» и «тяжести». С тех пор и другие женщины задавали мне этот вопрос. Иногда они дают мне понять, что осознают, что я от многих людей слышу рассказы о подобном. Им любопытно, что это значит для меня – целый день слушать истории женщин о пережитом насилии и его влиянии на их жизнь.

Поначалу я удивилась, когда поняла, что женщины, с которыми я встречаюсь, считают, что мои главные переживания от работы включают ощущение трудности, подавленность и/или «расстроенные чувства».

Это понимание поставило передо мной еще больше вопросов. Мне стало любопытно, думают ли женщины, что я почему-то должна ожесточиться, или стать необыкновенно умной, или оставаться профессионально беспристрастной, чтобы слушание этих историй не влияло на меня негативно? Мне было интересно, считают ли они, что находить способы не подвергаться влиянию рассказов о пережитом насилии – это часть этой работы? Эти размышления побудили меня внимательно рассмотреть сложности, возникающие при ответе на вопрос «Как вы можете заниматься этой работой?» В этой статье исследуются некоторые из этих сложностей.

Мне бы хотелось рассмотреть два вопроса:

Во-первых, как я могу отвечать женщинам, когда они задают вопрос «Как вы можете заниматься этой работой?»

Во-вторых, каким образом мы (консультанты) исследуем смысл нашего переживания подобной работы?

ЧАСТЬ 1:

Как отвечать женщинам, когда они задают этот вопрос

Чтобы разобраться, как же можно отвечать на вопрос «Как вы можете заниматься этой работой?», имеет смысл выяснить вначале, что может значить этот вопрос для женщин, задающих его.

Я бы хотела рассказать о том, какой вклад внесла в мои размышления на эту тему женщина по имени Кэти. Кэти консультировалась у меня по поводу последствий насилия, которому она подвергалась в детстве. На первой встрече она сказала, что испытывает необходимость рассказать кому-нибудь о насилии, которое она пережила, но при этом настолько беспокоится, каково мне как консультанту слушать такие истории, что ей трудно начать. Я услышала от Кэти, что раньше ей не удавалось говорить с другими консультантами о своем прошлом отчасти именно из-за этого беспокойства. Я попросила Кэти задать мне какие-нибудь вопросы, которые бы помогли ей начать говорить о насилии. Вот какие у нее были вопросы:

- Какой у вас опыт консультирования по поводу насилия?
- Каково это вам – слушать про насилие?
- Что вас поддерживает в работе?
- Что вы думаете о консультировании и о том, как оно работает с людьми вроде меня?

Отвечая на эти вопросы, я также дала Кэти понять, что мне любопытно, как эти ее вопросы могут отражать ее предпочтения в жизни, и еще мне хотелось бы знать, что ей известно о том, как для нее самой было бы лучше рассказывать о переживаниях, связанных с последствиями насилия. В частности, я задала Кэти вот такие вопросы:

- Как вам кажется, какого рода рассказывание о вашем опыте могло бы быть полезным для вас?
- Бывало ли когда-нибудь, что рассказывание о вашем опыте оказалось для вас полезным?
- Как вам кажется, чем полезное рассказывание отличается от не очень полезного?
- Какой способ слушания помогает поддерживать предпочитаемый вами способ рассказывания?

Кэти быстро дала мне понять, что рассказывание, важное для нее – это такой рассказ, который прерывает «круг насилия». Это должен быть такой рассказ, в процессе и результате которого насилие не будет продолжать оказывать разрушительное, вредоносное, негативное или травмирующее влияние на жизни других людей, в том числе и мою жизнь (консультанта). Мы также обсудили:

- Каким образом мы можем знать в ходе наших встреч, является ли рассказывание все еще полезным, или уже нет?
- Кто еще мог бы поддержать Кэти в рассказывании об этом травмирующем опыте?

Этот разговор с Кэти всегда напоминает мне о том, что могут значить для женщин первые шаги на пути к рассказу о тех аспектах их жизни, которые прежде так замалчивались. Он также напоминает мне о добровольно взятых на себя обязательствах, связанных с желанием женщин рассказать свою историю и определяющих их предпочтения, касающиеся формы и способа рассказывания.

На консультациях женщины довольно часто испытывают беспокойство, подобное тому, которое было у Кэти. Я регулярно слышу от женщин о тревоге, связанной с тем, каково мне будет слушать о насилии, которое они пережили. Это беспокойство часто выражается в вопросах вроде «Как вы можете заниматься этой работой?», «Разве это не влияет и на вас тоже?», «Как вы о себе заботитесь?» и т.п. Иногда оно выражается иначе. Например,

многие женщины деликатно подготавливают меня к тому, о чем они хотят рассказать. Некоторые заранее дают мне понять, что они собираются рассказывать об очень тяжелых моментах, связанных с насилием, и хотят знать, нормально ли для меня будет об этом слушать. Иногда женщины также спрашивают, что меня поддерживает на работе, а изредка мне напрямую задают вопрос, каково мне слушать про насилие от такого множества разных женщин.

Я бы хотела обсудить четыре темы в ответе на вопрос «Как вы можете заниматься этой работой?».

1. Попытка понять, как беспокойство женщин может быть связано с их прошлым опытом – с прошлыми попытками рассказать о насилии и с историей замалчивания и недоверия, с которыми они могли сталкиваться.
2. Обсуждение того, как работает терапия.
3. Понимание того, как насилие может влиять на жизнь людей и их переживание самих себя.
4. Как упоминалось выше в моих разговорах с Кэти: какие намерения, ценности и добровольно взятые на себя обязательства и приверженности могут влиять на то, почему женщина может заботиться о моих переживаниях, связанных со слушанием ее истории.

Сейчас я кратко рассмотрю каждую из этих тем.

Прошлый опыт рассказа о насилии

Я часто слышу от женщин, которые со мной встречаются на консультациях по поводу последствий насилия, что у них есть прошлый опыт переживания ответственности за причинение эмоционального страдания другим консультантам или друзьям и членам семьи. У этих женщин есть обостренное ощущение возможного негативного влияния рассказа о насилии. Некоторые женщины поделились со мной тем, как другие люди реагировали на их рассказ в прошлом. Например, им говорили: «Это слишком тяжело для меня», или «Я не могу слушать то, о чем ты рассказываешь». Некоторые женщины сказали мне, что другие настолько сильно расстраивались, услышав о насилии, что не могли дальше об этом говорить. Рассказы женщин о таком опыте побудили меня задуматься о моей собственной работе и о том, как женщины могут воспринимать мой отклик на их рассказы о пережитом о насилии. В результате мне стало очень интересно, как женщины осмысливают эти впечатления. Когда женщины спрашивают меня: «Как вы можете заниматься этой работой?», мне интересно услышать, как их прошлый опыт рассказывания о насилии возможно, способствует возникновению тех тревог, которые они озвучивают в беседе со мной.

Часто женщины рассказывают о долгой истории замалчивания, когда им «затыкали рот» в те моменты, когда они пытались рассказать о насилии. При этом это делал не только человек, жестоко обращавшийся с ними, но и другие значимые взрослые, которые им не верили. Важную роль играет и более общий социальный дискурс, тяготеющий к недоверию в отношении историй женщин о насилии (Linnell & Coia 1993).

Теперь, когда я знаю, что столько женщин сталкивались с подобной ситуацией в прошлом при попытке рассказа о насилии, я иначе воспринимаю вопрос «Как вы можете заниматься этой работой?»

Что такое терапия и как она работает

Пытаясь разобраться, что значит для женщин вопрос о моем опыте консультанта, я поняла, что существуют некоторые предположения о консультировании, которые вносят вклад в возникающие у женщин тревоги. Многие женщины, с которыми мы работали, говорили, что их беспокойство обо мне связано с идеей, будто кабинет психолога-консультанта или психотерапевта – это место, куда люди приходят, чтобы «выговориться» или «выпустить пар». Эта идея (что человек приходит на терапию, чтобы «вывалить» насилие в терапевтическое пространство), похоже, вездесуща. Женщины «подобрали» ее в собственном прошлом опыте консультаций, или «подцепили» ее у других людей, рассказывающих о том, как они проходили терапию, или из книжек или фильмов. Одна женщина даже извинялась передо мной «за то, что я все это вываливаю ... на вас».

Рассматривая последствия подобного понимания терапии, я иногда в ответ объясняю, что для меня в слушании их историй важно так называемое, если пользоваться термином Майкла Уайта, «двойное описание», или «описание с обеих сторон» (White, 2004). Я стараюсь донести до женщин, что я не только хочу услышать о последствиях насилия в их жизни, но также я хочу услышать и другие истории из их жизни, которые прежде замалчивались, не звучали, не признавались или оттеснялись «на обочину жизни». Я заинтересована в том, чтобы женщины поняли – я буду слушать не только негативные истории, но также истории об их убеждениях, ценностях, надеждах и мечтах. Я хочу, чтобы было ясно: насилие – это не единственная история, которая будет рассказана, я буду внимательно прислушиваться к проблескам альтернативных историй. Это могут быть истории сопротивления: отказ поцеловать на прощание дедушку сможет теперь рассматриваться как не как поступок «гадкой девчонки», а как попытка противостоять насилию. Это могут быть также истории о заботе, защите других, истории о любви или терпимости, истории о храбрости, изобретательности или фантазии.

Последствия насилия

Когда женщины впервые разговаривают со мной, они часто, описывая себя, говорят о «никчемности», «неуверенности в себе», «отвращении к себе». Иногда они используют слова вроде «ущербная», «сломленная», или даже «омерзительная». Слушая такие описания, я осознаю, что слышу «голос насилия». Я слышу описания женщинами себя как будто сквозь призму насилия. Когда женщина спрашивает меня: «Как вы можете заниматься этой работой?», я стараюсь понять, какое влияние на нашу теперешнюю беседу оказывает голос насилия.

Женщины говорили мне, что когда они впервые разговаривали со мной о последствиях насилия, они опасались, что я дам им подтверждение того, что они «безумные», или «сумасшедшие», или каким-то образом ответственны за насилие. Они рассказывали мне о насилии, несмотря на сильный страх, что я буду думать, будто они «сами напросились», чтобы над ними осуществили насилие, потому что они были «маленькими развратницами»; или что я подумаю, что они были «гадкими» и «слабыми», потому что не сказали никому об этом раньше; или что «они сами этого хотели», поскольку не положили предел происходившему; или что я буду преуменьшать последствия насилия, потому что оно не было «жестоким», или потому что человек, который был насильником, временами бывал добр.

Когда я слышу вопрос «Как вы можете заниматься этой работой?», это привлекает мое внимание к тому, что именно женщинам пришлось преодолеть, чтобы рассказать мне о последствиях насилия в их жизни. Я осознаю, что интерпретации, данные другими людьми, могут до сих пор играть существенную роль в самовосприятии женщины. Она может находиться под влиянием таких историй о ее жизни, которые пытаются внушить ей,

что она ничтожество, или что это она во всем виновата. Эти влияния также вносят свой вклад в представления женщины о том, что для меня слушание ее рассказа неизбежно будет негативным.

Это понимание также придает мне надежды в работе – потому что, несмотря на последствия насилия, этот человек решил рассказать о своем опыте и начал подвергать сомнению некоторые способы самовосприятия и самоотношения, которые могли обладать в его жизни статусом истины. В такие моменты для меня важна идея Майкла Уайта об «отсутствующем, но подразумеваемом» (White, 2000). Идея о том, что выражение страдания может представлять собой свидетельство того, что некие ценности были поруганы или осквернены, открывает нам направления совместного исследования. Я думаю о тех, с кем работаю, не как о жертвах, чья жизнь «поломана» насильем, но как о людях, у которых есть свои ценности, мечты, надежды и добровольно взятые на себя обязательства, подвергнутые поруганию опытом насилия. Это дает нам возможность исследовать, что это могут быть за ценности, какова история их появления и развития в жизни человека, и почему они так дороги его сердцу.

Ценности и намерения, проявляющиеся в задавании вопроса «Как вы можете заниматься этой работой?»

Это возвращает нас к разговору с Кэти, который я упоминала вначале. Когда женщина спрашивает меня «Как вы можете заниматься этой работой?», мне очень интересно узнать о ценностях, побуждающих ее задать этот вопрос. Кэти очень четко заявляла, что насилие не должно распространиться дальше. Она брала на себя ответственность за то, чтобы пережитое ею не имело продолжения в разрушительном, вредном, негативном или травмирующем влиянии на жизни других людей, включая мою. Это было для Кэти очень важным в наших беседах, и я со временем больше узнала о том, что это вообще одна из самых мужественно отстаиваемых ценностей в ее жизни.

Слушая рассказы о значимых ценностях, которых придерживаются люди, можно задавать о них много вопросов. Становится возможным спрашивать об истории добровольно взятых на себя обязательств, касающихся заботы. Можно услышать истории о том, как эти добровольно взятые на себя обязательства проявились в других значимых отношениях в жизни женщины. Становится возможным узнать об областях жизни, которые удалось защитить от последствий насилия.

Есть ряд моментов, которые я хочу рассматривать и «держать в голове», когда кто-то задает вопрос «Как вы можете заниматься этой работой?». Это размышления о влиянии историй замалчивания; о последствиях некоторых способов понимания терапии; о последствиях насилия; а также о ценностях и добровольно взятых на себя обязательствах, которые лежат в основе этого вопроса. Я стараюсь не делать допущений о том, что этот вопрос может значить для задающих его женщин.

Поиск путей ответа на вопрос «Как вы можете заниматься этой работой?», которые бы признавали и уважали намерения женщин, задающих его, и никак бы не поддерживали дальнейшее замалчивание, – сложная задача для меня.

На данном этапе есть ряд разных ответов, которые я могу дать в зависимости от контекста.

- Иногда я могу больше расспросить конкретную женщину о том, что ей нужно знать про мой опыт работы, что помогло бы ей говорить о том, что важно для нее. Она тогда может задать другие вопросы, например: «Вы уносите истории с собой домой?», «С кем

еще вы разговариваете об этом?». Эти вопросы дают мне возможность поговорить о том, как я получаю поддержку в своей работе. Они также предоставляют мне шанс быть прозрачной в отношении организационных практик супервизии, конфиденциальности, документации и пр. таким образом, чтобы помочь женщине совершать информированный выбор касательно того, о чем она будет мне рассказывать.

- Иногда кажется важным признать, что бывают моменты, когда я действительно испытываю печаль или страдание, когда слушаю истории о насилии. Я не остаюсь нейтральной, слушая о насилии, и я стараюсь разъяснить, почему это важно для меня.
- Иногда я говорю о широком диапазоне чувств, возникающих у меня в связи с работой – от скорби и замешательства до восхищения и сопричастности.
- Иногда я описываю, сколькому я учусь в каждой из бесед, и как мои консультации с одной женщиной помогают мне в работе с другими. Я сообщаю женщине, которая передо мной, что беседы с ней помогут мне в работе с другими.
- Иногда я рассказываю, что когда я слушаю женщин, я уделяю внимание не только тому, каким образом насилие влияет на их жизни, но также и иным историям, которые женщины оберегали и взращивали на протяжении многих лет, но почти не имели возможности разделить с другими людьми. Я упоминаю, что мне всегда интересно услышать об отношениях, которые могли поддерживать женщин годами.
- Я часто признаю тот вклад, который внесли в мою работу другие женщины, в прошлом разговаривавшие со мной об опыте насилия. Я хочу, чтобы женщина, сидящая передо мной, знала, насколько в своей работе я основываюсь на знаниях и опыте этих других женщин. Если бы их не было, я бы не могла делать свою работу так, как сейчас.
- Мне интересно узнать больше о том, почему вопрос «Как вы можете заниматься этой работой» важен для женщин, с какими ценностями и добровольно взятыми на себя обязательствами он может быть связан. И, если нужно, я потом стараюсь найти способы создать их насыщенные описания.
- И наконец, мне важно услышать от женщин, какое воздействие на них оказывают мои ответы; интересуется ли их то, что я сказала, и есть ли другие вопросы, о которых было бы хорошо поговорить (Morgan 2000).

ЧАСТЬ

2:

Что вопрос «Как вы можете заниматься этой работой?» значит для меня

Когда я задумываюсь над вопросом «Как вы можете заниматься этой работой?», я осознаю, что мои переживания от консультирования различаются в разные дни, в течение одного дня и даже в ходе одного разговора! Я также осознаю, что этот вопрос мне иногда задают вне контекста терапии – друзья, члены семьи или новые знакомые. Когда бы меня об этом не спросили, этот вопрос заставляет меня думать о множестве раз, когда я слышала рассказы женщин о грубом предательстве доверия, об обмане, боли и травме, связанной с сексуальным насилием над ребенком.

В течение одной недели я могу в ходе консультаций испытывать:

- *Бешенство*, когда я слышу об искусных и осторожных уловках спортивного тренера, предпринимаемых, чтобы завоевать доверие взрослых и продолжать сексуальное насилие

над всеми детьми в семье.

- Разделенное с женщиной *радостное волнение*, когда она признает, что не виновата в насилии, которое было совершено над ней.
- *Воодушевление* в связи с добровольно взятыми на себя обязательствами, которые молодая женщина взяла на себя, чтобы защитить других детей от человека, насильничавшего ее, несмотря на то, что это угрожало ее собственной безопасности.
- *Чувство удовольствия*, когда я вместе с женщинами рассматриваю, каким образом многие их знакомые нравственно и заботливо вносят вклад в их жизнь.
- *Страдание* от того, что слова насильника продолжают звучать в душе и уродовать жизнь женщины пятьдесят лет спустя после того, как они были сказаны.
- *Смех и радость* от того, насколько дерзкие и остроумные стратегии используют женщины, чтобы отобрать свою жизнь из-под власти последствий насилия.
- *Беспокойство, тревогу и страх* за безопасность некоторых женщин в связи с риском возможного самоповреждения или жестокого обращения со стороны других людей в их жизни.
- *Надежду*, что рассказ о насилии может позволить женщинам в меньшей степени страдать от его последствий в жизни.
- *Отчаяние* от того, как некоторые люди, занимающие позицию силы и влияния, злоупотребляют властью, чтобы осуществлять насилие над слабыми.
- *Глубокую печаль* от понимания, каково было маленьким детям в полном одиночестве пытаться каким-то образом осмыслить насилие.
- *Разделенную радость*, когда женщина дает имя другой жизненной истории, которая отражает добровольно взятые ею на себя обязательства заботиться о себе и других и прослеживается в том, как она защищала себя и своих братьев и сестер в детстве. Такая история может получить название «великий побег» или «жизнь, посвященная защите и заботе о детях».

Конечно, есть много других аспектов работы, которые я могла бы здесь описать, но я надеюсь, этот список дает некоторое представление о множестве смыслов, которые имеет для меня моя консультативная работа.

Сейчас я бы хотела более подробно обсудить, что позволяет мне не «сорваться» и не «сгореть», а продолжать работать. Именно таков для меня смысл вопроса «Как вы можете заниматься этой работой?». То, что делает мою работу экологичной, позволяет двигаться дальше, – это, в частности, бережное слушание и бережный отклик на истории о травме и насилии; поддержка, которая у меня есть для этого; а также поиск способов признать и отпраздновать с другими людьми позитивные стороны этой работы.

Изоляция и сообщество

Один из первых моментов, которые я заметила в работе с женщинами, подвергавшимися в детстве насилию, – это сильное влияние изолированности и одиночества на их жизнь. Женщины рассказывали мне, что человек, совершавший насилие, намеренно изолировал их, не давал общаться с другими людьми. Эта изоляция осуществлялась посредством угроз, манипуляций и введения в заблуждение. Вот какие формы она принимала:

- Ребенку не давали общаться с другими взрослыми, которые могли о них позаботиться и защитить.
- Ребенку не давали общаться с другими детьми, также подвергавшимися насилию со стороны этого же взрослого. Если бы эти дети могли разговаривать друг с другом о своих переживаниях, они могли бы иначе воспринимать и понимать происходящее.
- С течением времени, женщины оказались изолированы от знания о том, какие действия

они совершали в ответ на насилие (White, 2004).

- Они также зачастую оказывались оторваны, изолированы от того, что для них важно – от ключевых ценностей, надежд и добровольно взятых на себя обязательств (White, 2004).

Многие женщины рассказывали мне о последствиях этих форм изоляции и о том, что они значили в их жизни. Для ребенка, пытающегося осмыслить события, связанные с насилием, изолированность и одиночество создают условия для того, чтобы росли и множились чувства стыда, сомнения, вины, тревоги и страха.

Когда один из аспектов терапевтической практики с женщинами, подвергавшимися в детстве сексуальному насилию, заключается в обнаружении последствий изоляции, кажется иронией, что терапевты сами часто работают весьма изолированно. Терапевтическая беседа часто происходит между двумя индивидами. Даже терапевты, работающие в одной организации, часто отделены друг от друга стенами. В некоторых организационных практиках, таких, как индивидуальная супервизия, поддерживается стремление к индивидуализированному подходу в терапевтической работе.

При этом я не хочу пренебречь тем, что некоторые женщины явно предпочитают индивидуальные консультации. Также я бы не хотела преуменьшать количество способов, которыми терапевты могут проводить беседы по восстановлению участия (re-membering) и практики внешнего свидетельствования в работе с отдельными людьми (Mann & Russell 2002). И, конечно, во многих организациях женщин объединяют вместе – в терапевтические группы, длительные группы поддержки, при совместном консультировании, на образовательных форумах, и/или программах семейной терапии и/или при обеспечении взаимной поддержки сотрудников организации.

Но мне бы также хотелось обсудить, каким образом некоторые организационные практики могут непреднамеренно поддерживать изоляцию. Я, в частности, заинтересована в том, чтобы сразу замечать:

- организационные практики, которые могут способствовать тому, чтобы консультанты/терапевты в одиночестве осмыслили сложные и вызывающие сомнения моменты в работе;
- практики, которые могут способствовать разобщению и разделению коллег. Они включают практики сравнения или соревнования, подразумевающие, что сотрудникам требуется «соответствовать» определенному описанию успешного работника;
- допущения, которые могут препятствовать тому, чтобы сотрудники обсуждали некоторые дилеммы в своей работе. Они включают представление о том, что каждый сотрудник обязан «иметь все ответы»;
- практики, которые могут отделить терапевтов/консультантов от их собственного знания о том, что они приносят в терапевтические беседы (в смысле идей, переживаний/опыта и конкретных добровольно взятых на себя обязательств, ценностей и т.д.)

Для каждой из этих организационных практик, оставляющих место для изоляции, существуют альтернативные практики, которые поддерживают взаимодействие, общность и сопричастность в работе. Например:

- практики по созданию форумов (социальных пространств), где у работников есть возможность поговорить о сложных и вызывающих сомнения моментах в работе;
- практики, позволяющие работникам обсуждать различные способы работы и вносить

свой вклад в дискуссии;

- формирование организационной культуры на основе идеи, что не столько отдельный человек должен «владеть» ответами, сколько ответы могут быть созданы в процессе разговора и сотрудничества;
- развитие такого взаимодействия в организации, которое будет признавать уникальные идеи, переживания и добровольно взятые на себя обязательства каждого работника.

Именно рассказы женщин о влиянии изоляции на их жизни помогли мне лучше понять, что я не свободна от влияния господствующих в культуре изолирующих практик, работающих на то, чтобы отделять людей друг от друга. Обдумав это, я стала лучше осознавать, что именно практики сотрудничества позволяют мне не «срываться», не «сгорать», а продолжать работать. Мне очень важно, что другие люди разделяют со мной добровольно взятое на себя обязательство отслеживать практики, способные привести к изоляции или разобщению. Это поддерживает меня не только в поиске способов сопротивления изолирующим практикам, но также в создании творческих способов сделать так, чтобы беседы и сотрудничество были больше представлены в моей работе.

Я также поняла и оценила, что в противостоянии изоляции важным для меня является понятие сообщества. Я хочу думать о своей работе не как об одиночном усилии, а как о части партнерских, коммунитарных попыток преодоления насилия и жестокости. Понятие сообщества также побуждает меня внимательнее задавать женщинам вопросы о тех отношениях в их жизни, которые дают им поддержку. Это могут быть какие-то отношения в прошлом, в детстве или текущие связи с друзьями, детьми, партнерами или группой поддержки. Это могут быть даже отношения с теми, кто уже покинул этот мир.

Эта ориентация на сообщество также влияет на мое собственное ощущение от работы. Пока я пишу эти слова, я вспоминаю о сообществе людей, которые со мной в моей консультативной работе. Это сообщество состоит из тех, кто обращался ко мне за консультацией в прошлом, из моих сослуживцев, коллег, друзей, семьи и авторов, делившихся своими размышлениями при помощи письменного слова. Это сообщество людей, с которыми я разделяю добровольно взятое на себя обязательство по оспариванию социальных и культурных практик, способствующих злоупотреблениям властью. Это сообщество для меня очень ценно. Поддерживая связь с этим сообществом, я знаю, что я не одна в своей работе. Я также постоянно вспоминаю, что любые попытки откликаться на насилие и жестокость – это не единичные усилия, они связаны с общими знаниями, приверженностью определенным принципам и поступками, общими для множества людей, работающих в самых разных условиях и контекстах.

ЧАСТЬ 3:

Как терапевт может понимать собственное страдание – и что делать, когда оно возникает

В последнее время я заметила, что все больше внимания стало уделяться последствиям свидетельствования травмирующим и/или насильственным происшествиям в жизни психологов-консультантов, работников служб экстренной помощи, спасателей, полицейских и других (Weingarten 2003). В сфере психологического консультирования этот интерес, в частности, сосредотачивается на переживании работниками страдания, печали и усталости, способах понимания этих переживаний и методах поддержки работников (Richardson 2001).

То, что этому стали уделять больше внимания, побудило меня больше думать о способах понимания «тяжелых участков» работы. Оно привело меня к размышлениям о благополучии и заботе о себе – в связи со слушанием рассказов женщин о пережитом ими насилии. Оно также заставило меня задуматься о том, как мы понимаем переживания страдания, горя, шока и печали, которые могут временами сопровождать эта работу.

Прежде чем обсудить разные способы рассмотрения переживаний страдания и грусти, я бы хотела признать, что я работаю в поддерживающей обстановке, в хорошо обеспеченной организации, в безопасных условиях. Маловероятно, что я сама в повседневной жизни подвергнусь жестокому обращению. Не для всех консультантов это так. Я не хочу делать допущение, что то, что подходит мне в моем контексте, подходит и тем, кто работает в совсем других обстоятельствах.

В этом разделе я предложу несколько способов понимания, которые оказываются полезными для меня, когда я испытываю страдание, тяжесть на сердце, печаль или ощущение перегрузки после консультаций с женщинами, пережившими в детстве сексуальное насилие. Я предлагаю эти способы здесь в надежде, что они могут оказаться полезными другим терапевтам, и что это поспособствует дальнейшему обсуждению этой темы.

Как можно понимать страдание, переживаемое терапевтом

Возможность признать то, что было замечено

Страдание не возникает случайно. По моему опыту, оно часто отражает некое новое знание или понимание, которое появилось в процессе слушания конкретных историй о насилии и травме. Поэтому ощущение страдания может служить благоприятной возможностью, поводом назвать и обдумать, что именно теперь терапевт видит и воспринимает иначе. Это может быть осознание какого-то нового понимания о жизни. Например, терапевт может понять, что достиг гораздо большего осознания масштаба насилия в мире, или утратил неосознанность/невежество в этом отношении. Или страдание терапевта может быть связано с новым пониманием тех, кто подвергся насилию (например, терапевт может осознать могущество страха, сопровождавшего чье-то детство, или лучше представить себе практики власти и «капканы», в которых этих людей держали). В ином случае ощущение страдания может быть связано с тем, как конкретная история подтверждает собственный жизненный опыт терапевта (например, конкретная история может вызвать мощный резонанс в отдельных аспектах опыта терапевта).

Эти чувства страдания могут быть хорошей возможностью развивать, пересматривать и больше обдумывать наши представления о мире и о том, какой жизнью мы бы хотели жить, – и искать способ вносить эти темы в наши беседы с другими людьми.

Возможность признать ценности, желания и надежды

Страдание консультанта может что-то говорить о том, что для него важно. Оно может показывать, что некоторые ценности, стремления и надежды, которые у него/нее есть, так или иначе оказались поруганы (White 2000, 2004). Мне интересно понять, что это страдание значит для консультанта. Страдание может возникнуть при слушании определенных историй во время сессий или при наблюдении определенных форм взаимодействия в организации, а также при участии в них. Страдание может открыть возможности, чтобы услышать от консультанта больше о значимых ценностях, надеждах,

мечтах, представлениях о том, каким должен быть мир, и об истории возникновения и развития этих ценностей в жизни человека.

Поэтому переживание страдания может быть подходящей возможностью, чтобы рассказать об этих ценностях, стремлениях и надеждах и создать насыщенно описанные истории о них. Это, в свою очередь, создает основание для дальнейших действий в соответствии с ценностями и стремлениями. Когда для консультантов открываются иные возможности понять собственное страдание – в связи с некими лелеемыми и бережно хранимыми ценностями, – возникают различные новые направления для обсуждения, оказания/получения поддержки и совершения действий. Мне в моей работе было очень важно это понять. Если я чувствую себя особенно затронутой или огорченной конкретным разговором, мне также интересно обдумать и обсудить с другими:

- Почему эта терапевтическая беседа (или серия бесед) особенно значима для меня?
- Связано ли мое огорчение или страдание с важными для меня убеждениями, ценностями, стремлениями, надеждами?
- Почему эти ценности значимы для меня?
- Как я могу устанавливать контакт с другими людьми на основе этих ценностей – в работе и в остальной моей жизни?
- Какие дальнейшие действия в соответствии с этими ценностями я могу предпринять в своей работе?

Возможность обсудить рабочие практики

Если я замечаю, что испытываю затруднения в работе, мне помогает обсуждение того, не оставлены ли какие-то истории в моей работе без внимания. Мне интересно исследовать темы, которые могли быть оставлены без внимания или пропущены и нуждаются в том, чтобы их вывели на первый план. Мне особенно важно понять, как это можно сделать так, чтобы противостоять изоляции; я хочу понять, как к обсуждению этих «заброшенных» историй можно пригласить других людей, чтобы истории оказались засвидетельствованными. Страдание отдельного терапевта может стать поводом для разработки организационных практик, направленных на более насыщенное описание работниками добровольно взятых на себя обязательств, убеждений, надежд и ценностей, определяющих их работу. Это может быть поводом обсудить, как создать пространство для коллективного обсуждения предпочитаемых историй о работе. Здесь может быть важно обсудить:

- Какие возможности доступны работникам для обсуждения разнообразных переживаний, связанных с работой?
- Среди многочисленных историй о работе, которыми люди могут делиться, какие истории занимают привилегированное положение? Чьи это истории?
- Какие необходимы условия, чтобы работники могли обсуждать друг другом свои профессиональные и личные ценности?
- Какие существуют возможности для празднования достижений в работе?
- Есть ли возможности для того, чтобы поделиться моментами печали, моментами радости, моментами красоты?

Возможность восстановить связь с локальными знаниями и отношениями

В некоторых представлениях о терапии знания и интервенции терапевта располагаются в центре изменений. Такое представление может способствовать отчаянию и выгоранию. Усталость или ощущение бремени у терапевта могут стать благоприятной возможностью

восстановить связь со значимостью локальных знаний, умений и историй опыта преодоления последствий травмы и насилия. Вместо того, чтобы думать, что мы, терапевты можем сами, независимо ни от кого, помогать людям справляться с последствиями сексуального насилия в детстве, – мы, основываясь на практике децентрации, можем осознать, каким образом мы включаем в терапевтические беседы навыки и знания тех, кто обращается за консультацией. Здесь можно поразмыслить вот о чем:

- Как в работе ценится и укрепляется вклад сообщества людей, которые могут поддержать тех, с кем мы работаем?
- Находим ли мы способы документировать умения и знания женщин, касающиеся преодоления последствий насилия в их жизни, и создавать для них аудиторию?

Есть много людей, которые находят способы освободить свою жизнь от последствий насилия и травмы без какой бы то ни было профессиональной консультативной помощи. Осознание этого помогает мне отдавать привилегированное положение многим аспектам локальных знаний и отношений, которые поддерживают людей, преодолевающих последствия насилия. Это могут быть: забота со стороны значимых других, которые никогда не бросали своих близких и продолжали верить в них, несмотря ни на что; акты заботы о себе, помогавшие остаться «на плаву»; роль духовности; политические движения; домашние животные; связь с землей, реками, океанами и прочее. Мне интересно, каким способом мы можем гарантировать, что роль терапевта в повседневных актах смыслообразования, которые помогают людям пережить травму и насилие, не преувеличивается и не «раздувается». Мне интересно, как можно ценить, уважать и учитывать локальное знание, особенно когда мы пытаемся понять переживания терапевта в связи с работой.

Возможность установить связь с другими на почве политики работы

Страдание «отдельно взятого» терапевта также является возможностью обнаружить других людей, разделяющих его/ее убеждения касательно работы, и вступить с ними в контакт. Сейчас основной отклик на насилие в отношении женщин осуществляется в рамках терапии, и многие авторы-представители общественно-политического феминистского движения выражают обеспокоенность тем, насколько это индивидуализирует и деполитизирует проблему. Всякий раз, когда отдельный терапевт страдает, слушая истории о насилии, это может стать поводом для восстановления связи с более широким феминистским сознанием и политической активностью. Страдание может стать возможностью вывести эти темы за пределы личного, индивидуального пространства. Вопросы для размышления могут быть такими:

- Кто еще, скорее всего, сможет разделить это чувство страдания/возмущения?
- Как бы мы могли – в качестве результата этого страдания – совместно предпринять какие-то действия?
- Как могут идеи и представления, осознанные в терапевтической беседе, повлиять на политику организаций, законодательство, подготовку терапевтов?
- Как может содержание терапевтических бесед объединить женщин друг с другом вокруг их общего жизненного опыта так, чтобы стала возможной более широкая социальная активность?
- Как в контексте терапии и в более широком контексте функционирования организации оказываются названными и учтенными вопросы политики гендера, класса, расы, возраста и гетеросексуального доминирования? Как они влияют на культуру и этос организации в целом и терапевтического взаимодействия, в частности?

Возможность признать, что сильнее всего порой нас заставляют страдать не истории, которые мы слышим

Иногда тяжелее всего бывают не истории, которыми делятся люди во время консультаций, а другие аспекты работы. Например, когда я была социальным работником в больнице, одной из наибольших трудностей для меня и коллег в нашем отделении было то, как разговаривали и обращались с женщинами специалисты, облеченные властью. Время от времени это меня очень расстраивало. Некоторые мои коллеги и я пробовали по-разному реагировать на эту ситуацию. В частности, мы пытались спрашивать, ради чего специалисты так разговаривают, чего они хотят этим добиться; мы выносили эту тему на обсуждение во время совещаний; пытались продемонстрировать другие способы взаимоотношений с подопечными. У меня часто было чувство, что, несмотря на все эти усилия, ничего не меняется, и это ввергало меня в уныние.

Преодолеть эту ситуацию мне больше всего помогло замечание терапевтф, работавшей в совершенно иных условиях (это была Лида Андерсон, у которой я тогда проходила супервизию). После того, как мы с ней обсудили политическую природу такой работы и усилий, которые мы прикладываем, пытаюсь повлиять на больничную культуру, эта коллега подарила мне маленькую наклейку с изображением дайвера, идущего в глубокое погружение. Для нее этот образ дайвера был связан с работой, которой мы занимаемся. Действия, которые мы предпринимали, зачастую бесшумны, незаметны и происходят «в подполье» (или под водой, в случае дайвера!) Дайверы, как и мы, много и усердно трудятся и видят мир с новой точки зрения. Я приклеила это изображение дайвера на обложку своего ежедневника, и он сопровождал меня на обходах, «летучках», «планерках» и консилиумах. Он служил мне зримым напоминанием о моих важнейших приоритетах в работе, а также осязательным напоминанием о моей связи с другими людьми, разделяющими эти ценности и представления. Сильнее, чем содержание моих разговоров с пациентами больницы, меня расстраивали проявления неуважения в больничной культуре. Это продолжает оставаться мне напоминанием о том, что переживания печали или страдания в моей работе как терапевта не обязательно связаны с историями, которые я слушаю. Здесь может быть важно ответить себе на такие вопросы:

- Связано ли страдание с историями, которые я слушаю во время консультаций, или с другими взаимодействиями на работе или дома?
- Если источником страдания являются другие области, есть ли способы получить поддержку в связи с ними?

Возможность рассмотреть реальные последствия различных способов понимания страдания терапевта

То, как мы понимаем страдание или грусть терапевта, по-разному влияет на нашу работу, нашу жизнь и жизнь тех, кто обращается к нам за консультацией. Как мы можем это учитывать, когда вовлекаемся в разговор о наших переживаниях, связанных с работой? Здесь может быть важно рассмотреть вопрос:

- Как мы можем позаботиться о том, чтобы наши способы понимания собственных переживаний, возникающих в ходе терапевтической работы, признавали значимость вклада, вносимого в нашу жизнь и работу теми, кто обращается к нам за консультацией?

Возможность поддерживать связь с другими

Когда бы я теперь ни испытывала страдание или грусть в связи с работой с женщинами, пережившими насилие, я теперь стараюсь делать все от меня зависящее, чтобы не оказаться изолированной наедине с этими переживаниями. Каждая из перечисленных выше тем стала предметом обсуждения с друзьями, членами семьи, коллегами или на супервизии.

Мне было бы интересно услышать от вас, полезно ли вам такого рода тщательное изучение вашего опыта работы.

Заключение

Вопрос «Как вы можете заниматься этой работой?» впервые мне задали несколько лет назад, и я продолжаю о нем думать до сих пор! Разговоры, которые у меня происходили с другими женщинами, коллегами и друзьями, повлияли на то, как я думаю о том, что меня поддерживает, и на то, как я могу действовать, если испытываю страдание в связи с работой.

В первой части этой статьи я попыталась исследовать разные смыслы, которые может иметь вопрос «Как вы можете заниматься этой работой?» для женщин, задающих его терапевту.

Во второй части я попыталась описать, что этот вопрос значит для меня и как он подводит меня к размышлению о разных переживаниях, которые у меня возникают во время консультаций с женщинами, подвергавшимися в детстве сексуальному насилию.

В последней части я попыталась особенно сосредоточиться на переживаниях страдания, которые время от времени возникают в ходе этой работы. Я постаралась продемонстрировать, над какими вопросами мне оказывается полезным подумать, когда я чувствую, что мне «всего слишком много».

Я надеюсь, что эти размышления откроют вам возможность обсудить, что делает для именно вас эту работу экологичной, и вы найдете свои собственные ответы на вопрос «Как вы можете заниматься этой работой?»

Благодарности

Я уже давно размышляю о своем опыте консультирования и не собираюсь прекращать это делать. То, что мне удалось здесь написать, – это результат множества бесед с женщинами, подобными Кэти, которые обращались ко мне за консультацией и стали моими спутницами на этом пути познания. Это также результат многих разговоров с коллегами. Я бы хотела отдельно поблагодарить моих коллег, с которыми я работала в Uniting Care Wesley и на моем нынешнем месте работы, в RespondSA. Особенно я бы хотела отметить постоянный вклад в мою работу Эндрю Грума, который был моим коллегой по этой работе на протяжении нескольких лет. Разговоры с коллегами из Women's Health Statewide и Dulwich Centre также очень значимы для меня. Особенно я бы хотела поблагодарить Дэвида Денборо за ободрение, редакторскую поддержку и понимание – для меня это было очень важно при написании статьи. Комментарии к черновику статьи, сделанные Джоди Слоан и Элис Морган, были очень полезны.

Литература

Birchmore, K. (2003). *'Not the Only One'*. Spring Newsletter of Women's Health Statewide. Adelaide: Women's Health Statewide.

- Cora, D. & Linnell, S. (1993). *Discoveries: A Group Resource for Women Who Have Been Sexually Abused in Childhood*. Sydney, NSW: Dymnpna House.
- Gavey, N. (1999). «I Wasn't Raped, but ...» 'Revisiting definitional problems in sexual victimization.' In Lamb, S. (ed): *New Versions of Victims: Feminists struggle with the concept*. New York: New York University Press.
- Haaken, J. (1999). 'Heretical Texts: The courage to heal and the incest survivor movement'. In Lamb, S. (ed) *New Versions of Victims: Feminists struggle with the concept*. New York: New York University Press.
- Hermann, J. (1992). *Trauma and Recovery: The aftermath of violence — from domestic violence to political terror*. New York: Basic Books.
- Kitzinger, C. & Perkins, R. (1993). *Changing Our Minds: Lesbian feminism and psychology*. New York: New York University Press.
- Lamb, S. (1999). 'Constructing the victim: Popular images and lasting labels'. In Lamb, S. (ed): *New Versions of Victims: Feminists Struggle with the Concept*. New York: New York University Press.
- Mann, S. & Russell, S. (2002). 'Narrative ways of working with women survivors of childhood sexual abuse.' *International journal of Narrative Therapy and Community Work*, 3:3-22. Republished 2003 in Dulwich Centre Publications (eds): *Responding to Violence: A collection of papers relating to child sexual abuse and violence in intimate relationships*, pp. 1-34 (chapter 1). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- McPhie, L. & Chaffey, C. (1998). 'The journey of a lifetime: Group work with young women who have experienced sexual assault.' *Gecko: a journal of deconstruction and narrative ideas in therapeutic practice*, 1:3-34. Republished 1999 in Dulwich Centre Publications (eds): *Extending Narrative Therapy: A collection of practice-based papers* (chapter 4), pp. 31-61. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Morgan, A. (2000). *What is Narrative Therapy? An easy-to-read introduction*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Morris, A. (2003). *Working with Maternal Alienation in Domestic/Family Violence and Child Sexual Abuse*. Adelaide: Northern Metro Community Health Service, Women's Health Statewide & University of Adelaide.
- Myerhoff, B. (1982). 'Life history among the elderly: Performance, visibility and remembering.' In Ruby, J. (ed): *A Crack in the Mirror: Reflexive Perspectives in Anthropology*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Neame, A. & Heenan, M. (2003). 'What lies behind the hidden figure of sexual assault: Issues of prevalence and disclosure'. Briefing #1 September 2003 Melbourne: Australian Institute of Family Studies. Trauma: Narrative responses to traumatic experience
- O'Leary, P. (1998). 'Liberation from self-blame: Working with men who have experienced childhood sexual abuse.' *Dulwich Centre Journal*, 4:24-40. Republished 1999 in Dulwich Centre Publications (eds): *Extending Narrative Therapy: A collection of practice-based papers* (chapter 12), pp. 159-187.
- Richardson, J. (2001). *Guidebook on Vicarious Trauma: Recommended solutions for anti-violence workers*. Ontario, Canada: National Clearinghouse on Family Violence.
- Russell, S. (2005). 'Examining discourse when talking with women.' *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1:53-57.
- Silent Too Long, (1998). 'Your voices inspire mine.' *Dulwich Centre Journal*, 4:2-8.
- Silent Too Long, (2000). 'Embracing the old, nurturing the new' *Dulwich Centre Journal*, 1&2:62-71. Republished 2003 in Dulwich Centre Publications (eds): *Responding to Violence: A collection of papers relating to child sexual abuse and violence in intimate relationships*, pp. 71-91 (chapter 3). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Taylor, C. (2004). *Surviving the Legal System: A handbook for adult and child sexual assault survivors and their supporters*. Melbourne: Coulomb Communications.

- Verco, J. (2002). 'Women's outrage and the pressure to forgive.' *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1:23-27. Republished 2003 in Dulwich Centre Publications (eds): *Responding to Violence: A collection of papers relating to child sexual abuse and violence in intimate relationships*, pp. 119-128 (chapter 6). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Waldegrave, C, Tamasese, K., Tuhaka, F. & Campbell, W. (2003). *Just Therapy – a journey: A collection of papers from the Just Therapy Team, New Zealand*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Weingarten, K. (2003). *Common Shock: Witnessing violence every day – How we are harmed, how we can heal*. New York: Dutton.
- White, M. (1995). 'Naming abuse and breaking free from its effects.' An interview by Christopher McLean in White, M., *Re- Authoring Lives: Interviews & essays*, pp. 82-111. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2000). 'Re-engaging with history: the absent but implicit.' In White, M.: *Reflections on Narrative Practice: Essays & interviews*, pp. 35-58. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2004). 'Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective.' *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, p. 45-76.