

Хорошо получится, если меньше мучаться: исследование «действий в ответ» в противовес «последствиям» при работе с травмой

Эйнджел Юэн

перевод Светланы Яблонской под редакцией Дарьи Кутузовой

оригинал статьи опубликован здесь: <http://dulwichcentre.com.au/explorations-2009-1-angel-yuen.pdf>

Эйнджел работает в школе психологом-консультантом, а также занимается частной практикой. Ее интересует поиск и разработка творческих, оптимистических и полезных способов работы с людьми, пережившими травму. Эйнджел – преподаватель международных обучающих программ Далвич-центра и основатель Центра нарративной терапии в Торонто, Канада (www.narrativetherapycentre.com) С ней можно связаться по адресу angel.yuen@rogers.com

Какие открываются возможности, когда мы проявляем активный интерес не только к тому, какое воздействие оказала травма на того или иного человека, но и к тому, какие действия этот человек предпринимал в ответ на травму? Вопрос этот основывается на представлении о том, что никто не является всего лишь пассивной её жертвой.

Люди всегда предпринимаяют какие-то шаги, чтобы либо предотвратить травму, либо, если уж это оказалось невозможно, каким-то образом её видоизменить, или видоизменить её воздействие на свою жизнь. Эти шаги основываются на том, что люди считают ценным, и направлены на сохранение этого ценного. Даже в ситуации тяжелейшей травмы люди способны что-то сделать, чтобы попытаться защитить и сохранить то, что для них важно. (White, 2006a, p. 28)

Как терапевт и школьный социальный работник я не однажды слышала от тех, кто пережил самые чудовищные события, что, каким бы ни было травмирующее событие, люди всегда что-то делают в ответ на него! Я бы хотела выразить свою признательность участникам семинара «Нарративный подход к работе с детьми», прошедшего в июне 2006 года в Наблусе, Палестина, поскольку это их истории о знаниях и умениях окончательно убедили меня, что подвергшиеся множественной травме люди всегда что-то делают в ответ на неё (см. Denbough, 2008 стр. 32–36 Жизнь в условиях оккупации: особые знания и умения, поддерживающие тех, кто работает в Наблусе).

Написание данной статьи предоставило мне очень важную возможность исследовать тему последствий в отличие от «действий в ответ» в контексте нашей совместной работы с людьми, пережившими множественную травму. На мой растущий интерес к исследованию темы «действий в ответ» в отличие от последствий повлияли Линда Коутс, Ник Тодд и Аллан Уэйд, разрабатывающие нарративный подход к терапевтическому интервьюированию, основанный на внимании к «действиям в ответ» (Wade, 2007, стр. 67). Они совместно разработали таблицу под названием «Противопоставление представлений о последствиях и «действиях в ответ»», оказавшуюся для меня крайне полезной (Wade, 2005, стр. 12–13).

На протяжении нескольких последних лет я была в осознанном поиске того, как действуют в ответ на травму разные люди, и имела честь слышать и документировать

истории детей и подростков (см. Уен, 2007b), мужчин, женщин, сообществ (см. Ncube, 2006) о том, каким образом они действуют в ответ на травматический опыт жестокого обращения, насилия, утраты и притеснения. Хотя эти действия в ответ на травму зачастую не вели к предотвращению или прекращению травматического события, я утвердилась в предположении, что всегда есть множество малых поступков, заслуживающих исследования. В числе их – способы защитить, позаботиться, особые жизненные умения, акты сопротивления. В крайне тяжелых ситуациях такие поступки легко упустить из виду, недооценить. В особенности это касается ситуаций жестокого насилия: «когда бросить открытый вызов невозможно или слишком опасно, сопротивление выражается непрямой образом, на микроуровне социального взаимодействия» (Wade, 2007, p. 64).

Незаметный внешне жест, бегство во внутренний мир, упорное возвращение к определенной мысли или воспоминанию, намеренно ничего не выражающее лицо – это тоже поступки. Самое незначительное действие в ответ на травму, если мы разоведем его значимость, может запустить такой «эффект расходящихся кругов», который мы никогда бы не могли предугадать. Мари-Натали Бодуан (Beaudoin, 2005) описывает некоторые микропрактики, помогающие развить смысл и укрепить значимость самых малых действий в ответ на травмирующие события. Дженет Адамс-Весткотт и Шерил Доббинс (Adams-Westcott & Dobbins, 1997), исследующие, каким образом подростки справляются с последствиями изнасилования, предлагают идеи, как в терапевтической практике можно помочь пострадавшим получить доступ к знанию о предпринятых в прошлом шагах, направленных на изгнание последствий случившегося из своей жизни.

Поставленный мной в начале статьи вопрос также основывается на нарративной практике «слушания с обеих сторон», когда мы стремимся услышать более чем одну историю (Denborough, Freedman, & White, 2008; White 2006a). Хотя пережившие травму люди всегда так или иначе действуют в ответ на нее, они часто рассказывают историю негативных последствий травмы, к примеру: «я не доверяю людям», или «меня сломали». Более того, в терапевтической культуре о пострадавших обычно говорят на языке последствий, скрывающем то, что они делали в ответ на травму, обесценивающим их сопротивление, представляющим их пассивными жертвами (Wade, 2007). Мы же, со своей стороны, в практике «слушания с обеих сторон» стремимся уделить внимание не только первой истории, в которой идет речь о воздействии травмы на жизнь рассказчика, но также мы постоянно высматриваем проблески второй истории – о действиях в ответ на травму.

Что мы исследуем подробно: само травмирующее событие или действия в ответ на него?

Приведенная ниже история женщины, которую я буду называть Сьюзен, даст нам пример «слушания с обеих сторон», с акцентом на подробностях ее действий в ответ на травму, пережитую ею в детстве. На нашей встрече Сьюзен предположила, что описывать себя как «порченный товар» её заставило то, что на протяжении многих лет ей пришлось быть свидетелем жёсткого насилия, то, что один из её родителей страдал серьезным душевным расстройством и то, что она сама подвергалась сексуальному насилию. Никчемность и Депрессия убедили её, что ей никогда не будет под силу сделать что-то хорошее для себя или для других людей; также этим проблемам неоднократно за время её взрослой жизни удавалось лишить ее переживания способности влиять на собственную жизнь .

Когда я разговаривала со Сьюзен о её детстве, мне было важно не заикливаться на деталях пережитых ею ужасов и их последствиях, но исследовать, что она предпринимала в ответ на травмирующие события. «Ощущение себя» у Сьюзен было крайне ослабленным,

и вначале ей было невероятно сложно представить, что ребёнком она вообще что-то делала в ответ на происходившее с ней. У человека, подвергшегося множественной травме, чувство себя (sense of Myself) может настолько ослабеть, что для него может оказаться крайне сложно сформулировать, что же для него в жизни важно. В работе с людьми, подвергшимися множественной травме, «одна из основных задач – восстановить предпочитаемое самоощущение людей, переживание предпочитаемой идентичности, которое я [Майкл Уайт] называю «чувством себя» (Myself)» (White, 2006, стр. 27)

Сьюзен глядела на меня и с беспомощностью в голосе повторяла: «Я ничего не делала, я просто оставалась одна в комнате, в темноте, и плакала, плакала, плакала очень долго, пока не засыпала».

Я стремилась понять, как же всё-таки эта девочка действовала в ответ на травмирующее событие, и мягко, но настойчиво спросила Сьюзен, было ли в комнате что-то, что её утешало. Тогда Сьюзен начала рассказывать о том, как она, чтобы утешиться, обкладывала себя в постели мягкими игрушками. Приведённый ниже разговор со Сьюзен был расшифрован с видеозаписи:

Сьюзен: Помню, что дома постоянно кричали, ругались, хлопали дверьми. Но когда становилось совсем плохо, отец ломал стулья, бил маму, пробивал насквозь перегородки между комнатами. Я тогда собирала все свои мягкие игрушки, всех своих зверушек и прятала их под покрывалом, а потом, хоть я и боялась темноты, закрывала дверь в свою комнату. Думаю, потому, что я сама всё слышала – это было действительно очень громко, я не хотела, чтобы это слышали они. Иногда я укутывала их в одеяло.

Эйнджел: Ты помнишь, почему ты их укутывала?

Сьюзен: Я не уверена. Наверное, потому, что я сама, завернувшись в одеяло, чувствовала себя в большей безопасности. И я хотела, чтобы они тоже чувствовали себя в безопасности. Без одеяла я не могла заснуть, так что, наверное, мне казалось, что нельзя и их заставлять спать без одеяла...

Э.: Как ты их укутывала?

С.: Вот так (*показывает*). Я брала маленькое одеяльце и укутывала их вот так, плотно, как младенчиков.

Э.: То есть ты, маленькая девочка, не хотела, чтобы они слышали крики, звук ударов, ты не хотела, чтобы им было страшно? Как ты думаешь, они могли почувствовать... что ты хочешь им помочь пережить это страшное время?

С.: Вряд ли я думала о чём-то таком. Я просто так делала.

Э.: Просто так делала?

С.: Думаю, это очень естественно. Ты же понимаешь.

Э.: Возможно, это странный вопрос, но как ты считаешь, что твои зверушки думали о том, как ты их прячешь, укутываешь в одеяльце, стараешься, чтобы они не услышали происходящего дома насилия? Что бы они подумали о девочке, которая так заботилась о них?

С.: Они бы подумали, что я их защищаю.

Э.: И они были бы за это благодарны, не были бы благодарны, что-то среднее?

С.: Мне бы хотелось думать, что они были бы благодарны.

Э.: Были ли в твоей жизни другие ситуации, когда тебе хотелось защитить кого-то в трудное время, или что-то сделать, чтобы ему не было страшно?

Этот вопрос стал точкой входа в историю о том, как Сьюзен защищала свою мать от вспышек ярости отца.

С.: Я всегда была рядом с мамой, когда он был в ярости и орал на неё. Я вставала между ними и время от времени говорила: «Папа, НЕ НАДО! Оставь её в покое!..», потому что знала, что он будет её бить и всё такое. Как я ни боялась его, я её не хотела оставлять с ним наедине, потому что он становился как сумасшедший! А она не была сильной, плакала навзрыд, ее трясло и всё такое. Я защищала маму, потому что пока я росла, у неё всё время были нервные срывы.

Э.: То есть ты всегда старалась быть рядом с мамой, чтобы она не пострадала... и никогда не оставляла её одну. Как ты думаешь, что это для неё значило? Если бы она была с нами сейчас и я могла её спросить, что это для неё значило, как думаешь, что бы она ответила?

С.: Думаю, она ответила бы, что это было для неё очень важно.

Э.: Каково тебе думать о том, что, вероятно, для твоей мамы было очень важно, что ты всегда была рядом с ней? Это хорошо?

С.: Да.

Э.: И что бы это могло сказать мне о том, каким человеком ты была?.. Ты не хотела оставлять маму одну, защищала её, как только могла, была рядом с ней...

С.: Я не знаю... Я думаю, что я просто очень ее любила.

Рассказ Сьюзен, как она защищала других и, что ещё более важно, какие намерения она вкладывала в свои действия (плотно укутывала свои плюшевые игрушки в одеяло, чтобы они почувствовали себя в безопасности, закрывала дверь, чтобы они не слышали криков и звуков ударов, прятала их под покрывалом, чтобы им не было страшно) стал началом истории о её идентичности человека, заботящегося о других. По мере того, как действия и особые умения Сьюзен, проявившиеся в том, как она защищала мать, стали более видимыми, мы стали устанавливать связи между тем, насколько ей важно и ценно заботиться о других, и тем, как она «всегда была рядом» с матерью, когда та то и дело оказывалась в больнице. Получили признание как история о том, с какими трудностями Сьюзен сталкивалась, когда росла с матерью, страдавшей от тяжелого психического заболевания, так и особые знания и умения Сьюзен, помогавшие ей справляться с этими трудностями (Dulwich Centre Project, 2008; Pluznick & Kis-sines, 2008; Russell, 2007).

Сьюзен вспомнила и другие ситуации, когда она в детстве заботилась о матери. Она была единственной среди братьев и сестёр, кто навещал мать в больнице, слушал её, утешал и никогда не оставлял одну в самые сложные периоды, когда та чувствовала себя наиболее уязвимой. По мере укрепления этой второй истории Сьюзен смогла связать эту свою

ценность с нынешними поступками: она защищала дочь от резкости и унижающих высказываний своего мужа. Стало ясно, что её умение защищать опиралось на представление о драгоценности жизни и благополучия обоих её детей: «Я сделаю всё, что угодно, чтобы мои дети никогда не думали о себе плохо!»

По всей видимости, установление того, что для Сьюзен важно в жизни, и подробное описание совершенных ею действий в ответ на травмирующую ситуацию (вместо исследования подробностей самой травмы) пробудило к жизни её волю к действию, переживание способности влиять на жизнь. Если бы Сьюзен не стала участвовать в исследовании того, как она справлялась с травмой (и то, какой смысл она в это вкладывала), я бы не стала «двигать» беседу в этом направлении. Беседы о действиях в ответ на травму – это всего лишь одна из многих нарративных практик, способных проложить дорогу к предпочитаемой истории (см. Denborough, 2006). Когда я спросила Сьюзен, важно ли для неё было открыть в себе умение защищать и больше узнать о том, как она заботится о других, она ответила: «Да, важно». Когда я задала вопрос о том, почему это важно, Сьюзен задумчиво сказала: «Возможно, я теперь вижу, что я не такой уж плохой человек, в конце концов; во мне всё же есть что-то хорошее».

Рассказывая историю о том, как Сьюзен действовала в ответ на травму, я не хотела бы создать впечатление, что я намеренно ухожу в сторону от самих травмирующих ситуаций. Дело в том, что за годы своей терапевтической практики я поняла, что для некоторых людей, приходивших ко мне на консультацию, «закапываться» в конкретику того жестокого обращения и насилия, которому они подверглись, а также тяжёлых потерь или несправедливости может оказаться «слишком болезненным», «изматывающим», «слишком трудным», может вызвать страх. Я осознала, что если жизнь человека по-прежнему определяется лишаящей его сил историей о травме, расспрашивание только о последствиях этого события может загнать его в ловушку непосредственного переживания болезненных событий прошлого (White, 2006). Таким образом, для меня в моей работе крайне важно делать всё возможное, чтобы избежать ретравматизации людей, приходивших ко мне на консультацию по поводу пережитого ими травматического события.

Деконструкция дискурса «хорошо получится, только если мучиться»

Несмотря на то, что я крайне внимательно отношусь к тому, чтобы не слишком углубляться в расспрашивание о подробностях травмирующего события, я все же обнаруживаю, что многие мои собеседники сами находятся под влиянием психотерапевтических дискурсов, согласно которым на консультации надо «в подробностях рассказывать» о травме и описывать её последствия. (В контексте работы с женщинами, пережившими сексуальное насилие в детстве, Аманда Камслер (Kamsler, 1991) обсуждает некоторые проблематичные аспекты бытующих в культуре «традиционных» представлений о долгосрочном воздействии подобной травмы на женщин. С начала 90-х годов исследование Камслер внесло значимый вклад в развитие непатологизирующих идей и подходов в работе с сексуальным насилием. В своё время это были революционные идеи, и всё же я опечалена тем, что и теперь, почти двадцать лет спустя, нам продолжают бросать вызов те же доминирующие истории.)

По всей видимости, то же происходило и со Сьюзен, которая чуть ранее в описанном выше разговоре принялась рассказывать мне о том, как в детстве она подвергалась сексуальному насилию со стороны разных людей. Без всякого приглашения с моей стороны она начала описывать то, о чём прежде практически не говорила. Я хотела убедиться в том, что рассказ о сексуальном насилии не ретравмирует Сьюзен, и потому то

и дело спрашивала ее, каково ей говорить об этом. Вначале на мой вопрос о её состоянии Сьюзен ответила: «Со мной всё в порядке» и продолжила рассказ о травме. Однако позднее, когда я повторила свой вопрос, Сьюзен отметила, что воспоминания о пережитом и рассказ о том, кто насильовал её, когда она была маленькой девочкой, были для неё «действительно тяжёлыми и выматывающими», «от них разболелась голова». Я тут же заверила Сьюзен, что с моей точки зрения для неё нет никакой необходимости пересказывать детали насилия, в особенности если это повергает её в расстройство и отчаяние. Мои слова стали облегчением для Сьюзен, которая не была уверена, что сможет продолжать припоминать травмирующие события.

В моей практике я все время немного озадачена тем, что некоторые мои собеседники испытывают потребность подробно рассказать о травмировавшем их событии (хотя это уже меня не очень удивляет), даже если в процессе рассказа им становится всё хуже. Поэтому я заинтересовалась у Сьюзен, что привело ее к тому, чтобы подробно рассказывать мне о насилии, а также – что заставило ее вначале сказать мне, что с ней всё в порядке. Она ответила следующее: «Я просто подумала, что, может, чтобы стало лучше, сперва должно стать хуже. Я подумала, что раз уж я никому об этом не рассказывала, мне нужно рассказать всё тебе и наконец-то «излить это». Что это просто часть терапевтического процесса».

Ответ Сьюзен не стал для меня полной неожиданностью, поскольку подобные идеи я слышала и раньше: «Я думал, что для того, чтобы справиться с пережитым насилием, мне нужно идти как можно глубже,» или «Ну, говорят же: хорошо получится, только если мучиться!». Поскольку подобные идеи, касающиеся процесса исцеления после пережитой травмы, принимаются страдающими людьми как нечто само собой разумеющееся, мне очень хочется побудить их поразмыслить над альтернативным представлением: «Хорошо получится, если меньше мучиться!» Более того, это представление побуждает меня постоянно активно вовлекаться в терапевтические беседы, направленные на создание безопасного пространства идентичности человека, твердой почвы, на которой человек может надежно стоять, прежде чем начать говорить о травме. И тогда в возможных последующих разговорах человек сможет испытать облегчение, освобождение от тяжёлых травматических переживаний, рассказывая о том, что иначе было слишком больно припоминать.

Майкл Уайт (White, 2006a, 2006b) особо подчёркивает важность создания безопасной территории идентичности для того, чтобы люди смогли выразить свои травматические переживания. К примеру, когда Сьюзен находилась на территории своей идентичности как заботливой, сострадательной женщины, которая пойдёт на всё, чтобы защитить дорогих ей людей, а не на территории идентичности никчемного, «поломанного жизнью» человека, для неё становилось возможным (и было безопасно) говорить о травме, не переживая её заново.

Упражнение

Поскольку мне стало всё интереснее активно исследовать «действия в ответ на травму», я стала приглашать участников нарративных семинаров, а также терапевтов и специалистов по работе с сообществами, задуматься о противопоставлении последствий и «действий в ответ» на травму. В качестве практического задания я прошу их прочесть и сравнить два списка (см. ниже).

На семинарах, когда участники прочтут списки, я прошу их повернуться к сидящему рядом человеку и обсудить с ним различия, которые они обнаружили между «списком

последствий» и «списком действий в ответ». Кроме того, я прошу их поразмыслить над этими списками с точки зрения человека, пережившего травму, а также с точки зрения их собственной позиции – терапевта или специалиста по работе с сообществами. После обсуждения в парах мы возвращаемся в большой круг и говорим о том, что обнаружили и поняли участники.

Последствия:

Как ты себя чувствовал тогда/чувствуешь сейчас?

Как случившееся на тебя повлияло (и продолжает влиять)?

- Я испугался
- Я обвиняю себя
- Я постоянно в тревоге и депрессии
- Меня «поломала жизнь»
- Я никак не мог остановить насилие
- Я был в ужасе
- Я не доверяю близким
- Другие люди мной пользуются... я тряпка, об меня вытирают ноги
- Я никчемный человек
- Я вышла замуж за копию моего отца-насильника
- Я опустошён

Действия в ответ:

Как ты реагировал на происходящее?

Что ты делал?

- Когда мне было страшно, я прятался под кроватью
- Я старался, чтобы мои сестрёнки не услышали, как бьют маму
- Я придумала себе воображаемую подругу, она отвлекала меня и помогала не думать о том, как ужасна была тогда моя жизнь
- Я подумал, как было бы хорошо спрятаться в погребе
- Я зарываюсь с головой в книги
- Я разговариваю со своей кошкой
- Я никогда не причиню вреда другому человеку
- Я заступаюсь за других людей, когда с ними дурно обращаются
- Я сделал вид, что согласился с тем, что она сказала... но внутри себя знал, что она была неправа

Ниже я приведу некоторые отклики участников, которые делали это упражнение на разных семинарах:

- Прочитав «список последствий», я ощутил беспомощность. Фокусирование на «действиях в ответ» помогает мне не «застревать» в безнадежности травмы.
- Когда спрашиваешь человека о том, что он делал в ответ на травму, это позволяет ему осознать, что он «действительно что-то делал».
- Я работаю с детьми и подростками и думаю сейчас о том, что для маленьких детей вопрос «что ты чувствовал?» часто неясен, на него сложно бывает ответить. Но, думаю, вопрос «что ты делал?» для детей более конкретен, на него легче отвечать.
- Думаю, можно ответить: «Я чувствовал тревогу, ужас, подавленность...» – и что дальше? Мне кажется, спрашивая о последствиях мы больше патологизируем, тогда как внимание к тому, как человек действует в ответ на травму, даёт надежду.
- Вспоминание собственных действий в ответ на травму создаёт более насыщенную идентичность, включающую в себя то, что человек ценит в жизни. Это даёт новую точку

зрения на травматические воспоминания – и новое видение того, как можно продолжать жить.

Одна из консультантов, которая уже была знакома с методом исследования действий людей в ответ на травму и использовала его в своей работе, рассказала следующую историю:

Однажды я работала с молодой женщиной, сражавшейся с последствиями чудовищной травмы, ставшей результатом перенесённого в детстве сексуального насилия. Когда мы сфокусировали наше внимание на том, как она действовала в ответ на происходившее (а не на том, как оно пагубно повлияло на неё), она сама была поражена своими действиями... она пыталась оказать физическое сопротивление, притворялась спящей, рассчитывала время своего возвращения домой так, чтобы не оказаться с насильником наедине. В особенности она была поражена вопросами, ориентированными на исследование ее действий в ответ на травму, потому что прежде, когда она проходила терапию с другими терапевтами, с ней, в основном, говорили о том, что в совершившемся над ней насилии «нет её вины». Она интерпретировала это высказывание так, что она не сделала ничего, чтобы остановить насилие, и была, таким образом, пассивна. Исследуя предпринятые ею действия в ответ на травму и описывая их насыщенно, ярко и полно, мы построили другую историю – такую, в которой для неё было крайне важно защищать себя и мать, в которой она была способна принимать решения в трудные времена. Воссоединившись с этой историей, моя собеседница осознала, что её действия в ответ на происходящее со временем помогли им с матерью покинуть ситуацию насилия. Я нередко вспоминаю эту молодую женщину, меня глубоко затронуло то, что она начинала видеть и ценить себя как компетентного, способного на заботу о других человека, в противовес предшествующему образу молодой женщины, «поломанной жизнью» из-за пережитой травмы.

Ещё один из консультантов, для которого выполнение упражнения стало более личным, поделился следующей историей:

Когда мне было пять лет, мой отец умер. С его смертью я почувствовал, что никогда больше не буду в безопасности, что мир – это холодное место, где никому до меня нет дела. Моя мать находилась в глубокой депрессии, наша семья почти ни с кем не общалась. Я ужасно боялся, что она тоже умрёт и я останусь сиротой. В результате: я страдал от очень сильной тревоги, приступов ужаса, ночных кошмаров, болей в животе и бессонницы.

Один из моих ответов на ситуацию заключался в том, что я с головой погрузился в историю про вампиров. Этот интерес со мной разделяли мои сёстры, мы вместе пересмотрели все фильмы про вампиров и прочитали все книги, которые только могли найти. Когда я начинаю вспоминать, «каким образом я действовал в ответ» на переживания пустоты и ужаса, я снова переживаю ту радость и веселье, которое мне приносило увлечение вампирами, а также то, что в этом у нас было много общего с сёстрами. Размышляя об этом сегодня, я вспоминаю, каким источником утешения были для меня истории о вампирах. Вампиры могущественны, восхитительно страшны и, что самое главное, БЕССМЕРТНЫ! Когда я переехал, я взял с собой одну из своих любимых книг. Годы спустя я обнаружил, что младшая сестрёнка оставила мне между её страниц записку с тёплыми словами – ещё одно свидетельство того, как в детстве мы были способны дарить друг другу в самые тяжёлые дни любовь и утешение.

Надеюсь, что рассказ об этом упражнении может вызвать интерес консультантов и специалистов по работе с сообществами (работающими с травмой) и побудить их к обсуждению темы действий в ответ в отличие от. последствий как в профессиональном, так и в личном контексте. Повторяя сказанное выше, подчеркну, что я не стремлюсь игнорировать последствия травмы, моя задача состоит в том, чтобы обратить внимание на возможные опасности разговоров на эту тему в контексте бесед, представляющих собой «однобокое слушание». Задача же приведённого упражнения – показать возможности усиления способности человек влиять на собственную жизнь (White, 2007) в результате расспрашивания о действиях в ответ на травму.

Выращивать из действий в ответ на травму истории надежды

До сих пор я приводила здесь примеры действий в ответ на травматические ситуации, которые произошли в прошлом. Однако в моей индивидуальной, семейной, групповой и школьной практике мне также часто приходится разговаривать с теми, кто проходит через тяжёлые испытания в своей повседневной жизни и в настоящее время. К примеру, я работаю с несколькими детьми, подростками и семьями, живущими в нищете, для которых насилие в семье и на улицах того района, где они живут (и, в силу этого иногда потеря или смерть), маргинализация, злоупотребление психоактивными веществами и алкоголизм могут быть частью повседневного стресса и борьбы за выживание. Скорбь и отчаяние всегда рядом с ними. Кроме того, в моей работе в школах в мультикультурном контексте Торонто всегда занимает важное место тема расизма (см. Yuen, 2007a). И всё же я вижу, что даже когда люди погружены в пучину беспомощности и отчаяния, «случаются малые акты жизни и ежедневное сопротивление разным видам притеснения» (Wade, 1997). Хотя в этой небольшой статье не хватит места, чтобы подробно говорить об использовании нарративной терапии и нарративных коллективных практик (Denborough, 2008) в контексте последствий травмы и действий в ответ на нее, я надеюсь написать об этом в дальнейших статьях.

Вспомнив и описав малые поступки и действия в ответ на травму, мы можем вместе с теми, кто обращается на консультацию, предпринять исследования, восстанавливающие и/или формирующие их способность влиять на собственную жизнь. Мне исключительно любопытно, каким образом мы можем вырастить из самого, казалось бы, незначительного ответа на травму предпочитаемые истории о надежде, ценностях, сопротивлении, любви, близости, инициативе, умениях и т.д. Например:

- Женщина подвергается насилию со стороны своего партнёра, она делает вид, что соглашается с ним в том, что виновата, но при этом внутренне стоит на своём – это можно воспринять как акт сопротивления.
- Четырёхлетнего мальчика избивают несколько обидчиков, он утешает собаку, тоже избитую – это может быть ключом к его стремлению заботиться – и к качествам любящего старшего брата (см. Yuen, 2007b, pp. 9–13).
- Молодой человек, в отчаянии из-за бедности, пишет в самое безнадежное время стихи, и через это письменное слово мы можем придти к тому, что для него ценно: «единственные сокровища – это женщины и дети».
- Заключённый, который подвергается пыткам и испытывает невероятную боль, но не показывает этого палачу, а напротив, показывает, что ему всё равно, может стать символом сохранения собственного достоинства.

Как мы видим, даже один-единственный эпизод может стать точкой входа в развитие насыщенной второй истории, истории выживания.

В заключение

В данной статье я предприняла попытку предложить альтернативное представление о том, что «хорошо получится, если меньше мучиться» в противовес обычному для поля работы с травмой дискурсу: «хорошо получится, только если мучиться». Я всегда придерживалась точки зрения, что ни один человек, рассказывая о том, через что ему пришлось пройти, не должен подвергаться ретравматизации. На практике я обнаружила, что исследование того, каким образом люди действовали в ответ на травму, оказывается крайне полезным и предоставляет им для опоры альтернативную, безопасную территорию идентичности. В этом контексте открывается возможность для разговора о том, что прежде невозможно было высказать... конечно, если сам человек того пожелает.

Подводя итоги, я вернусь теперь к поставленному в начале статьи вопросу, что стало бы возможным, если бы мы уделяли в своей работе больше внимания действиям людей в ответ на травму, а не только тому, какое влияние травма оказала на жизнь наших собеседников. Действие, которое с высокой вероятностью оказывается незамеченным, или которое считается совсем не важным, при должном внимании и бережном отношении может оказаться драгоценностью надежды среди жизненных умений человека, его лелеемых ценностей, находчивых поступков и предпочитаемых способов жизни. Наша задача в роли консультантов, терапевтов, специалистов по работе с сообществами может потребовать, чтобы мы вместе с теми, кто к нам обращается, отправились на поиски действий, совершенных ими в ответ на травму, чтобы мы задавали им «вопросы на смысл» и всегда оставались любознательными, чтобы обнаруживать доселе скрытые драгоценности.

Благодарности

Сьюзен за её готовность поделиться своей историей в надежде помочь другим людям, пережившим серьёзную травму людям. Я также благодарна Сьюзен за то, что она на протяжении нескольких сессий делилась со мной своим инсайдерским знанием о *полезных способах говорить о травме*.

Ханне Фоули, Шерил Уайт, Маисе Саид-Альбис, Хизер Джонсон и Рут Плазник, которые дали крайне полезные отклики на черновой вариант этой статьи. Я крайне высоко ценю и наш процесс творческого обмена идеями и историями, возникший в контексте работы над этой статьей.

И Майклу Уайту, вклад которого в нарративный подход к работе с травмой бесценен. Его идеи вдыхают надежду в мою работу каждый день.

Литература:

Adams-Westcott & J., Dobbins, C. (1997). Listening with your “Hearts Ears” and other ways young people can escape the effects of sexual abuse. In C. Smith, & D. Nylund, (Eds.), *Narrative therapies with children and adolescents* (pp. 193-220). New York: The Guilford Press.

Beaudoin, M-N. (2005). *Agency and choice in the face of trauma: A narrative therapy map*. *Journal of systemic therapies*, 2005(4), 32-50.

Coates, L., Todd, N. & Wade, A. (2005). Contrasting Representations. In A. Wade, (Ed.), *Honouring resistance: a response-based approach to counselling* (pp. 12-13). Vancouver, British Columbia: Viewers Guide Stepping Stone Productions.

- Denborough, D. (Ed.) (2006). *Trauma: Narrative responses to traumatic experience*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Denborough, D., Freedman, J. & White, C. (2008). *Strengthening resistance: The use of narrative practices in working with genocide survivors*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Foundation.
- Dulwich Centre Project. (2008). *Children, parents and mental health*. International journal of narrative therapy and community work, 2008(4), 3-14.
- Denborough, D. (2008). *Collective Narrative Practice: Responding to individuals, groups and communities who have experienced trauma*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Kamsler, A. (1991). Her-story in the making: Therapy with women who were sexually abused in childhood. In M. Durrant, C. White (Eds.), *Ideas for therapy with sexual abuse* (pp. 9-36). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Ncube, N. (2007). *The Tree of Life project: Using narrative ideas in work with vulnerable children in Southern Africa*. International journal of narrative therapy and community work, 2007(1), 3-16.
- Pluznick, R., Kis-Sines, N. (2008). *Growing up with parents with mental health difficulties*. International journal of narrative therapy and community work, 2008(4), 15-26.
- Russell, S. (2006). *Gathering stories about growing up with a parent with mental health difficulties*. International journal of narrative therapy and community work, 2006(3), 59-67.
- Wade, A. (1997). *Small acts of living: Everyday resistance to violence and other forms of oppression*. Contemporary family therapy 1997(19), 23-39.
- Wade, A. (2007). Despair, resistance, hope: response-based therapy with victims of violence. In C. Flaskas, I. McCarthy, J. Sheehan, (Eds.), *Hope and despair in narrative and family therapy* (pp. 62-74). New York: Routledge Publishers.
- White, M. (2006a). Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. In D. Denborough, (Ed.), *Trauma: Narrative responses to traumatic experience* (pp. 25-85). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2006b). Children, trauma and subordinate storyline development. In D. Denborough, (Ed.), *Trauma: Narrative responses to traumatic experience* (pp. 143-165). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2006c). Working with children who have experienced significant trauma. In M. White & A. Morgan (Eds.), *Narrative therapy with children and their families* (pp.85-97). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2007). *Maps of Narrative Practice*. New York: Norton.
- Yuen, A., (2007a). Young men and violence: For the love of mothers. In A. Yuen, & C. White (Eds.), *Conversations about gender, culture, violence and narrative practice: Stories of hope and complexity from women of many cultures* (pp. 181-193). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Yuen, A., (2007b). *Discovering children's responses to trauma: a response-based narrative practice*. International journal of narrative therapy and community work, 2007(4), 3-18.