

# Психологічна травма та шлях до видужання

**КУПИТИ**

## Про книгу

Ця книжка — результат двох десятиліть досліджень та клінічної роботи з жертвами сексуального насильства і насильства в сім'ї, а також з ветеранами бойових дій та жертвами політичного терору. В ній ідеться про відновлення зв'язків: між публічним та приватним просторами, між індивідом та громадою, між чоловіками та жінками. Книжка стане незамінною для психологів, психотерапевтів, лікарів і тих, хто, зазнавши насильства, шукає шлях до видужання.

# Частина 1

## Травматичні розлади

### Розділ 1

#### Забута Історія

Дослідження психологічної травми мають дивну історію — подібну до епізодичної амнезії. Періоди активних досліджень змінюються періодами забуття. Неодноразово в минулому столітті вчені розпочинали аналогічні дослідження, потім раптово їх припиняли, щоб набагато пізніше розпочати знову. Класичні праці п'ятдесятилітньої чи й столітньої давності часто перечитуються, як сучасні. Хоча тема травми насправді має багату традицію, її супроводжують періоди забуття та періоди відновлення.

Ця переривчаста амнезія не є результатом дії звичайної наукової моди, яка впливає на будь-які інтелектуальні дослідження. І не можна сказати, що це є наслідком втрати зацікавлення до теми психологічної травми. Скоріше, це питання настільки суперечливе тому, що періодично воно піддається анафемі. Вивчення психологічної травми постійно заводить нас у сферу немислимого і застрягає на фундаментальному питанні віри.

Досліджувати психологічну травму означає зустрітися лице в лице з такими суперечливими якостями людини, як уразливість перед навколишнім світом та потенціал зла в людській природі. Також це означає свідчити про жахливі події. Коли подія є стихійним лихом чи «діянням Бога», то очевидець легко співчуває жертві. Проте коли травматичні події є справою людських рук, їх свідок утягується в конфлікт між жертвою та злочинцем. З погляду моралі в такому конфлікті годі залишатися нейтральним. Спостерігач змушений стати на чийсь бік.

Існує велика спокуса стати на бік зловмисника. Все, що злочинець просить від свідка, — нічого не робити. Він апелює до притаманного всім бажання не бачити зла, не чути зла і не говорити про зло. Жертва ж, навпаки, просить свідка розділити тягар болю. Жертва потребує дії, співучасті та пам'яті. Лео Айтінгер, психіатр, що займався дослідженням жертв, які пережили нацистські концтабори, описує болісний конфлікт інтересів між

жертвою та очевидцем: «Війна та жертви є чимось, що спільнота хоче забути; усе болюче та неприємне затягує серпанок забуття. Ми маємо дві протилежні сторони, поставлені лицем до лиця; з одного боку — жертви, які, можливо, хотіли б забути все, але не можуть, а з іншого боку — всі ті, хто має сильне, часто несвідоме, бажання, забути та досягають успіху в цьому. Ця відмінність» часто є надто болючою для обох сторін. І слабший... залишається стороною, що програє в цій тихій та нерівній битві».

Злочинець, аби уникнути відповідальності за свої злочини, робить усе від нього залежне, щоб посприяти забуттю. Таємниця та мовчання є його першою лінією оборони. Якщо ж таємницю втримати не вдалося, злочинець атакує правдивість своєї жертви. Якщо йому не вдається змусити її цілковито замовкнути, він робить так, щоб її ніхто не слухав. З цією метою він наводить величезну кількість аргументів — від брутального заперечення до найскладнішої та елегантної раціоналізації. Після кожного злодіяння можна почути одні й ті ж самі виправдання: такого ніколи не було; жертва бреше; жертва перебільшує; жертва сама винна; хай там як, час забути минуле та рухатися далі. І що впливовіший злочинець, то більш винятковим є його право називати та визначати реальність. І його аргументи беззастережно перемагають.

Аргументи злочинця виявляються незаперечними, коли свідок вислуховує їх сам на сам, без сприятливого соціального середовища. Він зазвичай піддається спокусі відвернутися в інший бік?. Таке відбувається навіть тоді, коли жертва є відомим та шанованим членом суспільства. Солдати будь-якої війни, навіть ті, хто був проголошений героєм, з гіркотою наголошують, що ніхто не хоче знати щирої правди про війну. Коли жертва (жінка, дитина) уже знецінена та принижена, вона раптом бачить, що найбільш травматичні події у її житті відбуваються поза сферою соціально утвердженої реальності. І тоді її досвід стає невимовним.

Дослідження психологічних травм повинні постійно протистояти тенденції до дискредитації жертви або перетворення її на невидимку. У цій царині завжди вирували суперечки з приводу того, чи посттравматичні пацієнти мають право на турботу і повагу, чи заслуговують на зневагу; чи справді вони страждають, чи, можливо, симулюють; чи правда те, що вони

розповідають, чи брехня, і якщо брехня, то чи породжена вона уявою, чи зумисно сфабрикована. Незважаючи на велику кількість задокументованих випадків психологічної травми, триває дискусія навколо основного питання про те, чи можуть ці явища бути достовірними та реальними.

Не лише вірогідність історій пацієнтів, а й правдивість дослідників посттравматичних станів часто підлягає сумнівам. До клініцистів, які надто довго та ретельно вислуховують травмованих пацієнтів, їхні колеги часто ставляться з осторогою, ніби вони заплямовані таким спілкуванням. Дослідники, які надто далеко заходять за межу загальноприйнятого, часто потрапляють у професійну ізоляцію.

Для того, щоб жертва могла допустити до свідомості травматичну інформацію, необхідно мати соціальне середовище, яке підтримує та захищає жертву і поєднує потерпілих та свідків у здоровому альянсі. Для кожної окремої жертви таким соціальним контекстом є стосунки з друзями, близькими людьми та членами сім'ї. Для суспільства в цілому соціальний контекст створюється за допомогою політичних рухів, які дають слово безправним.

Тому систематичне вивчення психологічної травми залежить від політичної підтримки. Дійсно, чи будуть такі дослідження проводитися або ж обговорюватися публічно — вже саме по собі є питанням політичним. Вивчення воєнної травми стає достовірним лише в контексті, в якому поставлено під сумнів необхідність жертви молодих людей на війні. Вивчення травм у сексуальному та сімейному житті стає достовірним тільки в контексті, що кидає виклик підпорядкованому становищу жінок і дітей. Досягнення в цій сфері можливі тільки тоді, коли є підтримка достатньо потужного політичного руху, якому під силу узаконити співпрацю між дослідниками і пацієнтами та протидіяти звичним соціальним явищам замовчування та заперечення. За відсутності таких сильних політичних рухів за права людини активне свідчення неминуче змінюється активним забуттям. Витіснення, дисоціація та заперечення — явища, притаманні як суспільній, так і індивідуальній свідомості.

Тричі протягом минулого століття на поверхню суспільної свідомості впливали особливі форми психологічної травми. Щоразу дослідження цих

трав були дуже успішними завдяки політичній підтримці. Першою із цих форм була істерія — споконвічний психологічний розлад у жінок. Її вивчення виросло з республіканського антиклерикального політичного руху кінця XIX століття у Франції. Другою була контузія (shellshock), або невроз воєнного часу. Його вивчення почалося в Англії та США після Першої світової війни і досягло свого піку після війни у В'єтнамі. Його політичним контекстом був крах культу війни та зростання антивоєнного руху. Останньою в цьому переліку та найближчою до нас у часі є травма внаслідок сексуального насильства та насильства у сім'ї. Її політичним контекстом став феміністський рух у Західній Європі та Північній Америці. Сучасне розуміння психологічної травми побудоване на синтезі цих трьох окремих напрямів досліджень.

**WAR BOOKS**  
військова література

**КУПИТИ**