

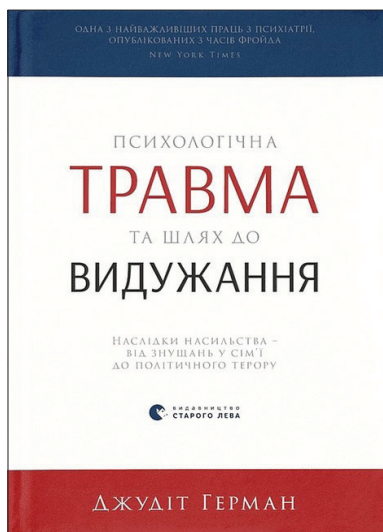
ОЛЕСЯ ГЕЙЧЕНКО

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА ТА ШЛЯХ ДО ВИДУЖАННЯ:

*наслідки насильства – від знущань у сім'ї
до політичного терору*

Рецензія на книгу: Джудіт Герман.

Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. ISBN: 9786176791782.



Джудіт Льюїс Герман, докторка медичних наук, професорка психіатрії в Гарвардській медичній школі, а також директорка тренінгової програми для жертв насильства в Кембриджській лікарні. За її плечима більше двадцяти років психотерапевтичної практики у програмах допомоги жертвам насильства, службах роботи з травмованими людьми у психіатричному відділенні лікарні. Теоретичні погляди психіатрині формувались під дією різних проектів феміністичного руху. Джудіт Герман написала декілька наукових робіт, що зосереджені на тематиці травми, зокрема на специфіці інцесту та інших видів сексуального насильства.

Олеся Гейченко, бакалавр психології (Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Одеса, Україна).

Книга «Психологічна травма та шлях до видужання» Джудіт Герман є досить змістовною та глибокою, адже в ній комплексно розглядаються причини походження і симптоми різних видів травми, їх історичний та соціальний контекст. Однак авторка не обмежується лише теоретичним аналізом суспільно-політичного та історичного контексту виникнення травматичних розладів, а й приділяє увагу особливостям роботи над одужанням. Також у своїй роботі вона переглядає вже сформовані діагностичні критерії травматичних розладів, пропонуючи свіжий погляд на концепцію посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вона пропонує ввести досить нове на той час поняття «складного (або комплексного) посттравматичного стресового синдрому», який трактується як спектр станів, а не єдиний розлад. Таке діагностичне формулювання та систематизація несе в собі мету охопити всю масу та розмаїття клінічних виявів синдрому.

У першому розділі «Забута історія» Джудіт Герман інтегрувала доробки багатьох клініцистів, дослідників та політичних активістів, які стали свідками психологічних наслідків насильства. Авторка взяла собі за мету викласти всю сукупність знань, які періодично забувалися та повторно відкривалися впродовж минулого століття, а також проаналізувати причини нерівномірності психологічних досліджень в області травми. Також вона стверджує, що системне вивчення психологічних травм напряду залежить від політичної підтримки, підтверджуючи це твердження історичним еккурсом у різні періоди дослідження травми.

Авторка розглядає три особливі форми психологічної травми, які впливали на суспільну свідомість протягом минулого століття. 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 (с. 20-21). Синтез цих трьох окремих напрямів дослідження вплинув на формування сучасного розуміння психологічної травми. Також соціально-політичний контекст не тільки впливає на наукову концепцію травми, а й на здатність жертви допускати до свідомості травматичну інформацію та ставати на шлях одужання.

У наступних розділах «Жах» і «Втрата зв'язку» авторка розглядає фізіологічні, психологічні та соціальні наслідки, що відбуваються у процесі

травматизації. У другому розділі описані численні симптоми посттравматичного стресового розладу, які поділяються на три основні категорії: «гіперзбудження», «інтрузія» та «констрикція». Гіперзбудження відображає постійне очікування небезпеки; інтрузія – незгладимий відбиток травматичного моменту, констрикція – реакцію заціпеніння та капітуляції (с. 66). Герман порівнює різні стадії розвитку посттравматичного стресового розладу, наводячи приклади змін у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах людської психіки, зокрема вплив травми на пам'ять та сни. Авторка звертається до історій жертв сексуального насилля та ветеранів війни у В'єтнамі. Вона визначає спільний характер протікання симптомів розладу, незважаючи на різний травматичний досвід цих потерпілих.

Третій розділ сфокусований на особливостях соціальних взаємодій травмованої людини. Травматичні події впливають не лише на психологічні структури самості, а й на системи прив'язаності та сенсу, які єднають індивіда та громаду (с. 93-95). Травма руйнує уявлення потерпілого про безпеку навколишнього світу та питання сенсу буття, оскільки базове відчуття самості залежить від надійного зв'язку з близькими людьми, який втрачається у процесі травматизації. І жертви сексуального зловживання, і ветерани бойових дій схильні відчувати власне осквернення, яке посилює дистанцію у стосунках з навколишнім світом. Важливим висновком з проаналізованих аспектів травматичного досвіду є те, що «загроза знищення», як і переважна частина інших симптомів, може переслідувати постраждалого ще довгий час навіть після того, як небезпека минула.

У розділах «Неволя», «Насильство над дітьми» Джудіт Герман розглядає особливості тривалої повторюваної травми та її відмінності від разової травматичної події. Повторювана травма трапляється лише у випадку неволі. Саме такий вид травми впливає на втрату автономії та набуття вивченої безпорадності, що можна спостерігати у випадках політичного, сексуального та домашнього ув'язнення.

Авторка розглядає основні методи, які поневолювачі використовують щодо своєї жертви: терор, спорадична поблажливність, ізоляція, залежність та примус до зради моральним принципам і базовим прив'язаностям. Як наслідок, такий тиск незворотно руйнує структуру особистості, волю до життя та самість. На відміну від ув'язнення у дорослому віці, хронічні травми у дитинстві спотворюють особистість ще у процесі її формування. Насильство в дитинстві сприяє розвитку аномальних станів свідомості, які виражаються як у психічних, так і у соматичних симптомах. Авторка розглядає процес дисоціації та трансових станів, що виникають з метою захисту травмованої психіки від надважкої для свідомості реальності.

Саме складність та багатогранність симптомів повторюваної (або хронічної) травматизації породжує необхідність наукового перегляду

та доповнення концепції ПТСР, що авторка і робить у шостому розділі «Новий діагноз». Вона показує, що в стандартних психіатричних класифікаціях немає діагнозу, який би в повній мірі відповідав досвіду людей, що пережили травму хронічного насилья. Психіатриня порівнює стандартні діагнози соматичного, межового та множинного розладів, які зазвичай приписують жертвам тривалого травматичного досвіду. У цьому розділі Джудіт Герман обґрунтовує важливість прийняття в класифікацію положення про складний посттравматичний стресовий розлад як окремий діагноз. Це спроба знайти термінологію, яка буде в повноті відображати точне психологічне спостереження та в значно більшій мірі описувати проблеми пацієнтів та способи лікування.

Друга частина книги, що включає в себе ще п'ять розділів написана у більш практичному дусі з метою розповісти читачеві про непростий шлях до зцілення від травми. Герман не просто описує основні етапи на шляху відновлення, а й ділиться методами та методиками психотерапевтичної роботи з постраждалими. Вона вважає, що основою видування є здобуття влади для постраждалої особи та побудова нових зв'язків. Саме в контексті соціальних стосунків можливе відновлення самості та психічних структур, вибудовування базової довіри, автономії та ініціативності. На думку авторки, центральним завданням першої стадії одужання є встановлення безпеки; другої – пам'ять та оплакування; третьої – відновлення зв'язку з повсякденним життям та відбудова нових стосунків. Терапевт повинен вибудувати психотерапію певним чином з огляду на такі цілі. Герман наполягає на тому, що жодне втручання, що забирає владу у постраждалої особи, не може сприяти її відновленню, хай яким би корисним для неї воно здавалося. Тому вступаючи в такі стосунки, терапевт обіцяє поважати автономію пацієнта, залишаючись незацікавленим і безстороннім. Роль терапевта є одночасно інтелектуальною і стосунковою; вона сприяє як розумінню клієнта, так і емпатичному зв'язку (с. 234).

В останньому розділі авторка детально розповідає про принципи і особливості роботи груп підтримки. Оскільки одним з етапів видування є відновлення зв'язку з оточуючими, групи підтримки стають чималим підґрунтям для відбудови нових стосунків. Джудіт Герман порівнює різні види груп підтримки та способи їх застосування у терапевтичному процесі. Вона детально розглядає різні групи підтримки, що присвячені кожній з стадій відновлення, їх методи та цілі, а також описує надбаний прогрес від їх використання у власному терапевтичному досвіді. Цей розділ також містить рекомендації для тих, хто бажає брати участь в організації груп підтримки.

У післямові Герман заглиблюється у соціально-політичні та клінічні дослідження, щоб звернути увагу на дефіцит знань у цій галузі та

окреслити потребу в подальшій роботі над вивченням травми. Хоч книга була написана ще в 1997 році, охоплюючи події того періоду, ми можемо знайти актуальні та свіжі думки для сучасності. Авторка підмічає, що стандартні стадії відновлення можна спостерігати не лише при зітненні окремих індивідів, а й цілих травмованих спільнот. Особливо зараз, в контексті російської війни проти України ми спостерігаємо за наслідками насильства у вигляді травмування не тільки окремих особистостей, а й цілого суспільства. Однак війна не закінчена, отже травмування продовжується і набуває хронічного характеру. Авторка визначає, що внаслідок систематичного політичного та військового насильства симптоми ПТСР можуть виявлятися в цілих громадах, котрі потрапили в пастку почергового заціпеніння та інтрузії, мовчанки та повторення травми. Для відновлення базової безпеки в багатьох знищених війною країнах треба докласти чимало міжнародних дипломатичних, військових та гуманітарних зусиль. На цьому рівні безпека спільноти вимагає негайного припинення насильства, стримування та роззброєння агресорів та забезпечення базових життєвих потреб постраждалих. Одужання вимагає пам'яті та оплакування. Але часто реальність така, що жертви попри все стикаються з байдужістю та пасивністю очевидців. Як і винуватці звірств зловтішаються перед світом та залишаються не покарані. Тому так важливо продовжувати дослідження травми та популяризувати знання про неї, щоб мати позитивний вплив на суспільство.

Отже, Джудіт Герман у своїй книзі «Психологічна травма та шлях до видужання» не просто систематизувала теоретичний доробок минулого століття у області травми, а й розкрила досить практичні етапи процесу видужання. Авторка об'єднує досвід багатьох клініцистів, дослідників та політичних активістів, інтегруючи його у сучасну практику. Ця книга була б корисна як і практикуючим терапевтам та ведучим груп підтримки, так і студентам психологічних або душеопікунських програм. З огляду на зростаючу зацікавленість християн, зокрема служителів, у питаннях психологічної травми та одужання, цю книгу варто прочитати щоб отримати комплексне розуміння самої травми, її видів, а також дослідити методи роботи з травмованою людиною щоб практикувати їх у своєму служінні. Також ця праця могла би стати надійним підґрунтям для тих, хто працює з людьми з посттравматичним стресовим синдромом в контексті війни в Україні, оскільки містить багато інформації та детальних прикладів роботи з ветеранами.