

Стенограмма доклада по шоковой травме

Н. Почему мы решили это сделать?

2) Описать работу в ПД подходе. Общий результат – исцеление, но результат будет различным в зависимости от процесса. Если мы действуем в ПД ключе, то результат будет соответствовать ценностям ПД.

3) Практически-прагматический ответ. В ПД подходе самая короткая дорога от вопроса «Что случилось?» до ответа «Что делать». Находим ролевой конфликт – организуем ролевой диалог, находим первичную сцену – играем и переигрываем первичную сцену.

Действия и методы ПД созданы с опорой на картину внутреннего мира.

Дублирование – первая техника.

Реплика. – Немножко напрягает, конечно, что клиент выходит разным от разных специалистов.

Н. - Да, разным. В процессе работы мы не можем не оказать на клиента определенного влияния. Собственно, для этого влияния они к нам и приходят. Пример. Берем ребенка, одаренного к изучению языков. Он может выучить английский, японский или язык австралийских аборигенов. На выходе – совершенно разные люди. Их способ мышления отчасти определяется тем языком, который они изучали.

Мы, когда становимся психотерапевтами, берем на себя определенную ответственность. Поэтому и важно профессиональное развитие. Вот, теорию изучать.

- Но ведь все равно есть что-то базовое.
- **Н.** Но я и не говорю, что мы одного человека меняем на другого. Но когда мы выбираем путь – мы выбираем себя в будущем. Разве нет?
- Да.

Н. Время для дискуссий еще будет, так что вы можете отмечать свои вопросы и несогласия.

Л. А мне нравится, что вы так живо реагируете.

Л. Наверное, начнем мы с того, что дадим определение того, что мы понимаем под шоковой травмой. Я сейчас буду говорить медленно, чтобы оно легло. Потому что это наше такое изобретение.

Под шоковой травмой мы понимаем катастрофическое изменение или раскол ролевого (и, как следствие, социального) атома вследствие краткосрочного воздействия на психику, угрожающего физической и психической жизни.

Причина этого изменения (вы видите иллюстрацию – дерево, расколотое молнией – образ этого травматического воздействия) – это переживание этого травматического воздействия как околосмертного или непереносимого.

Что имеется в виду?

В теории Морено есть понятие «уровня ролей». Околосмертным опыт может быть как для физического тела (авария, землетрясение) – то, что угрожает соматическому уровню ролей.

Но не менее околосмертным с точки зрения переживания может быть угроза социальной жизни (например, резкое увольнение), резкая потеря состояния, богатства. Потеря места жительства, которое связывалось с социальным статусом, с образом «я» (города, страны)

Это может быть событие, не реально угрожающее, а лишь воспринятое таковым (испуг, вызванный неправильным пониманием ситуации). [Слишком быстрое развитие событий, которое невозможно обработать]

Это уровень психический. Угроза эмоциональному состоянию, психическому «я»
Четвертый уровень ролевой – это уровень трансцендентный. Т.е. это угроза смысловому полю.

Вы видите на нашей картинке Эдипа, который понял всю свою трагедию и ослепил себя.

Это, конечно же, была атака именно на уровень смысла. При шоковой травме затронуты будут все эти уровни, но прицел воздействия, какой-то из них – доминирующий.

Важно понимать, что есть разные люди. Есть люди, которые какое-то одно воздействие похожего уровня не воспримут как травмирующее. Т.е. у них будут ресурсы физические и психические для того, чтобы это пережить. Шоковая травма возникает в тот момент, когда происходит это травматическое воздействие, а во внутренней реальности нет ни физической, ни психической ресурсов это не только перенести, но иногда и просто воспринять без угрозы распада. И когда мы говорим «раскол», мы имеем в виду, что это невозможно пережить. Все уровни переживания этих ролевых интеракций изолируются от остального атома. Происходит разрыв, помогающий отключить их эмоциональные переживания, чтобы сохранить психику от непереносимой боли.

Происходит то, что аналитики называют диссоциацией. Мы же называем это «раскол атома».

- Хочется задать вопрос. Понимаете ли вы что такое «социальный» и «ролевой» атом?
- Лучше бы пояснить.
- В ПД нет понятия «я». «Я» рождается из ролей. А роли возникают из взаимодействия. Взаимодействие – это сумма, весь спектр и комплекс наших отношений в социуме, в который мы вовлечены. Соответственно, социальный атом – это все те люди, все те объекты, с которыми мы взаимодействуем и из которых рождается сначала наши роли, а потом вылеплевается, рождается наше «я».

Т.е. по сути наше «я» - это сумма отношений. Которые в совокупности, конечно же, больше чем простая сумма.

В этом смысле это понятие, которое изначально было известно в психологии через законы социометрии. Это, наверное, все психологи слышали.

И в каком-то смысле мы можем, чтобы понять что такое раскол.

Представьте себе, что умирает близкий человек. Поскольку он близкий, то очень много частей нашего ролевого атома включены в эти отношения на всех уровнях. Но во внутренней реальности в этих отношениях очень много меня. «Я», которая вступаю с ним в эмоциональные отношения. «я», которая какие-то обязанности выполняет, я, получающая поддержку. Много-много всего. И в этом смысле воздействие происходит на все уровни. И для того, чтобы эти связи не подверглись некоторой эмоциональной атаке, чтобы не было перегрузки, то вообще выгоднее отколоть эту часть. И оставить только те связи, которые вообще никак не связаны с этим взаимодействием. Ну, например, понятно, что человек, который потерял близкого, не перестает, например, кушать. Хотя, собственно говоря, и у этого часть отрубается. Питание – это не просто физическое питание. Остается лишь какая-то часть, которая очень отдаленно связана с этой частью социального атома.

Происходит это. Это такой закон сохранения. У психики есть свои законы, по которым она сохраняется. Она так сохраняется, чтобы не разрушиться. Например, соматические роли выключаются полностью. Это – когда шок. Или частично. Тело зажимается, пропадает ощущение контакта с телом. Оно подчиняется, но боли человек не чувствует.

И действительно существуют разные степени выключения. Я привела пример соматических ролей при шоковой травме. Но важно еще и не это. Мы как психодраматисты определяем это, что не только роли выключаются, но если выключились роли, то выключаются и связи.

И вы знаете такое, что, например, тело выключилось, а наблюдающий или понимающий все головой остался. Но между ними исчезла связь. Т.е. все вижу, но ничего не чувствую.

Для нас важно, что это типично психодраматический язык. Мы говорим языком интеракций, т.е. взаимодействий. И взаимодействие это существует не только во внешнем мире, но и внутри нас. Говоря психодраматическим языком, между нашими ролями.

Ощущения могут вернуться, но можно наблюдать, что во всех ролях, которые связаны с травмой, происходит снижение спонтанности тела и его чувствительности. Тело так и остается «замороженным». А в других ролях, соприкасающихся с этими переживаниями, может произойти по-разному. От ограничения спонтанности в этих ролях до интенсификации. Т.е. какие-то вдруг роли вдруг начинают соматически перегреваться. Эмоции тоже отключаются частично. Т.е. какие-то роли «мерцают». В психических ролях резко может снизиться репертуар. Психическая роль – это наши эмоции, чувства, наши какие-то глубинные переживания и проживания. И тоже может быть выглядеть как человек либо ограничивает число ролей (они сведены к ригидным) «хожу на работу», «убираюсь дома». Все повторяется изо дня в день. Либо он выбирает какую-то роль, которая была до травмы. И живет, как будто бы ничего не произошло. Но связь с тем местом, которое расколото, уже разрушена.

Подробнее мы будем говорить об этом, когда будем касаться кластера травматика. И получается, что мы можем описать это изменение как резкое рассогласование между тем, что снаружи, между интерпсихической реальностью и тем, что внутри (интрапсихической реальностью)

Мне нравится мой образ. Я когда писала эту свою часть, мне понравилось: что это очень похоже на комнату умершего. В эту комнату не заходят. Она либо опустевает. Либо, если туда заходят, то там вообще ничего не трогают, чтобы вообще ничего не всколыхнуть. И, мало того, при приближении к ним, которого не избежать, потому что жизнь это жизнь, человек начинает испытывать определенное переживание. И это рождает ряд новых ролей, чтобы к этой ситуации приспособиться. К этому расколу.

Произошедший раскол – это очень интенсивное изменение, которое не может не переструктурировать внутренний мир. И вот картину этого переструктурирования мы вобщем-то и создали.

Н. Мне хочется добавить, что это именно и есть наше ноу хау.

Вот именно этого мы долго не могли сформулировать. Потому что все описания феноменов травмы очень хорошо известны были и до нас. Но! Выделить эти четыре ролевых кластера, о которых мы сейчас будем с вами говорить подробно, которые создал этот раскол - это как раз ключ к тому, как мы в психодраме предлагаем на это

смотреть. А потом и работать. Четыре кластера. Мы сейчас очень подробно будем про них говорить. Про каждый

Я начну с вопроса «Кто виноват?» «Кто создал этот раскол?» Эту фигуру мы не сами придумали. Мы взяли ее у Калшеда. (Юнгианский анализ) «Внутренний мир травмы», «Травма и душа», тоже очень интересная на эту тему книжка. Калшед эту фигуру, фигуру, которая вызывает внутренний раскол, называл словом Демон. (Даймон). Он противопоставлялся не Богу, а Символу. Символ - соединитель. Тот, который соединяет. Дьябло - делит, создает Диаду.

Но, когда мы стали про него думать сами, когда мы стали его лучше чувствовать, когда мы дали ему говорить на психодраматической сцене на наших семинарах, когда мы видели его много раз в кейсах клиентов, всякий раз оказывалось, что Даймон (и это очень сильно поддерживает протагониста) - «за наших». Он очень печется о протагонисте. И все, что он делает - он делает из важных соображений в пользу протагониста. Поэтому мы переименовали его из Демона в Стражника. Он, действительно, расталкивает отдельные роли по разным частям психики, создает картину раскола. Ту часть опыта, которая контактировала с травмой, которая несет в себе боль, непереносимое страдание, он буквально «отпихивает» сильным эмоциональным воздействием от остальной части. От сознания, от возможности переживать это в теле, пребывать в полном теле. Даже сами переживания он делит на фрагменты. Поначалу клиент, который работает с травмой, не может вспомнить и почувствовать одновременно. Либо рассказывает о произошедшем с видимой нейтральностью, отстраненностью, либо плачет, не зная о чем. Чувствует какие-то напряжения в теле, но не может связать это с ситуацией травмы. Т.е. Стражник эту часть, чтобы она не дай бог не произвела какого-то разрушающего действия (опыт же околосмертный, Стражник же за жизнь борется). Воздействие этого опыта таково, что если опыт не расщепить, то «пробки перегорят» - либо сумасшествие, либо физическая смерть - что-то случится. Вот чтобы этого избежать, он все разрывает на части. В клочья. Фильтрует роли «Ты можешь быть осознана, проходи». «Ты - уходи, не показывайся сознанию». И действует он очень агрессивно и очень активно. И когда мы работаем в ситуации, когда еще нет контакта с травмой. (Человек во сне может увидеть какую-то такую агрессивную фигуру, например. Он чувствует агрессию в свой адрес. Но не знает еще о причинах ее появления. Первая реакция - поискать какой-то интроект. Может быть, кто-то в окружении научил его так к себе относиться? Но оказывается, что никого вокруг такого не было. И даже если есть, и мы прорабатываем эту историю, и все равно ничего не меняется, даже напротив, становится хуже. Потому что интроект - некоторое препятствие для контакта с глубинным «я». А когда мы его убрали - опасность контакта с травмой возрасла. И Стражник активизируется.) Это можно даже считать некоторым признаком шоковой травмы. Вы убираете один за другим препоны «к счастью и здоровью», а тревога усиливается. Вы ждете - сейчас у клиента наступит облегчение. И тут он приходит и говорит «мне такие кошмары снились», «у меня так резко ухудшилось настроение». Я сам не понимаю, как это случилось. Это никак не связано с моей текущей ситуацией. Сам не знаю, куда попал. Целую неделю ходил как в воду опущенный. Из дома носа не мог высунуть.

Еще раз - Стражник рождается внутренней силой психики. Он из рода Архетипических ролей. Природных. Почти соматических (?) Энергией такой силы, которой обладает роль Стражника, обладают именно архетипические роли. Что важно, Стражник автономен - с ним нельзя договориться, например, в психодраматических переговорах. (Я не пойду в тот подъезд ночью, а в остальные

темные закоулки ты меня пускай. - Не получится). Ему нельзя ничего приказать. Если очень многие свои роли и восприятия мы можем регулировать силой мысли. С очень многими ролями можем договариваться. Многие начинают работать иначе после того, как мы понимаем смысл и задачу их действия. То Стражника «упонимайся». Он свое дело знает.

Реплика. - Базовая потребность в безопасности. Базовая.

- Да. Более того, он прав. Если Стражник не перестанет сторожить, то клиент и впрямь может разрушиться. Это такая важная Фигура.

На нашей презентации мы изобразили его в виде Меркурия. Но у него много ликов. Янус. Двухликий. Отделяет прошлое от будущего. Вот на границе двух годов стоит в Январе. Вот еще его другие лики. Я постаралась на этих картинках подобрать иллюстрации к тем образам, которые Калшед упоминает в снах своих клиентов. Человек в зеркальных очках, Человек, который стреляет из ружья и убивает детскую часть. Человек с топором, который в тот момент терапии, когда дело дошло до воспоминаний о травматических событиях, отсек во сне голову клиента от туловища. «Не надо про это думать!» Вот такие чудесные волшебные образы. Сегодня Лариса нашла еще одно чудесное описание этого образа. Это небезызвестный Воланд де Морт. У него история очень подходящая. Он же действительно, для того, чтобы остаться в живых, создал себе талисманы-крестражи. Он раздробил свою душу на части. И части своей души помещал в разные крестражи. И каждый талисман он получал в момент совершенного им убийства кого-нибудь.

Такой замечательный Страж. Очень энергичный, очень глубинный, очень полезный. В нем огромная сила и огромная власть.

Он действует с позиции силы. И часто использует страх для того, чтобы добиться своей цели. Пугает.

Реплика. - Меркурий кажется не очень подходящим, поскольку он ведь связующий. Небо и людей, торговля,

- Я, честно сказать, не успела до конца проникнуть в суть Меркурия в этом аспекте. Взяла его сюда потому, что это Калшед придумал. Но он еще и покровитель мошенников, например.
- **Реплика.** У меня тоже немножко не согласуется.
- **Реплика.** Меркурия нет оружия, у него есть жезл, крылатые сандалии. Он как раз коммуникация.
- Думаю, что нам еще предстоит как кто для себя получше разобраться в том, что Калшед имел в виду. И согласиться или же окончательно не согласиться с ним в этом вопросе. Но ваши сомнения
- **Реплика.** А Стражник действительно рождается в момент травмы или он как-то по-другому появляется?
- Отчасти, конечно, можно сказать, что он был. Потому что диссоциация как психическая защита - самая первая. Она появляется вместе с психикой. В самом раннем возрасте. Это, возможно, биологический механизм - диссоциировать трудное переживание. И в этом смысле он рожден давно, не в момент травмы. В момент травмы он активизируется, разогревается на этот фронт работы.
- **Реплика** Базовый. Как инстинкт самосохранения.
- Л. Интересно, что Калшед пишет, что в какой-то момент угроза психической жизни становится опаснее для Самости, чем угроза физическому телу. Сохранить Самость становится основной задачей, большей ценностью.

Выживешь-не выживешь, не важно. Для Самости основная задача - сохранить божественное внутри нас. И Стражник - это та же самая Самость, повернувшаяся оборотной стороной. Представьте, на планете происходит ядерный взрыв. И существует капсула выживания, которая в момент взрыва закрывается.

- Темная Самость.
- Л. Но мы так с вами ушли в аналитическое описание сейчас.
- Н. Тем не менее, мы описываем мотивы, способы действия и задачи Стражника. Т.е. задаем его роль.
- И Калшед говорит о Стражнике как об активной автономной фигуре (т.е. роли). И его представление о мире травмы очень похоже на то, к чему пришли мы. Он представляет этот мир в виде трех ролевых кластеров - сохранный, демон и изгнанный.
- **Реплика.** К фигуре Демона. Я слушала лекции переводчика этих книг Огаркова. Он подчеркивал, что Демон - Даймон. Дух.
- **Реплика** И Калшед на своем прошлогоднем вебинаре тоже это подчеркивал.
- **Реплика** И в предисловии к книжке про это тоже подробно написано.
- Но нам показалось, что с нашей точки зрения важнее назвать его Стражником. Чтобы подчеркнуть цель его действий. Его действие как таковое. А не источник энергии для этих действий. Это важнее для описания роли. И для психодраматической работы.
- **Реплика** Разница очень большая. Дух - интегрирующая часть. Дьявол - разделяющая часть.
- Н. Но граница - это двойная функция. Разделение и контакт. Как посмотреть. Через Стражника психика целостна. Он - связует опыт травмы и сохранного, хотя и таким «извращенным» способом.
- Л. Но когда мы будем подходить к границе, Стражник все-таки не позволить Изгнанному напрямую контактировать с Сохранным. Возникнут чувства, которые не позволят преодолеть раскол. В этом его разделяющая функция.
- **Реплика.** Получается, что у Стражника тоже есть свой кластер ролей. Про это стоит подумать.
- Интересно.

Мне хочется привести вам несколько примеров из жизни Стражника, это из снов, о которых Калшеду рассказали его пациенты.

В комнату входит очень высокий человек с белым лицом привидения, на котором вместо глаз — черные дыры, в его руках топор. Он поднимает свой топор над моей шеей и опускает его!..

В холле появляется первая женщина. На ней костюм невероятного ярко-салатового цвета. Вдруг какая-то неясная фигура мужчины выпрыгивает из-за портьера и стреляет ей в лицо из ружья!

В этот момент появляются двое мужчин. На одном из них — темные очки с зеркальными стеклами. Этот мужчина снимает свои очки и размалывает стекла на мелкие кусочки. После этого он начинает скармливать битое стекло осьминогу, и осьминог умирает долгой, мучительной смертью.

Дьявол нашептывал мне: "Давай — ты сделала всю свою работу и была

такой хорошей! Почему бы тебе не побыть плохой в виде исключения, ведь ты нуждаешься в этом. Нет никакого смысла сопротивляться этому, Мэри. Сопротивление бесполезно. Я слишком силен для тебя. Ты всегда сможешь избавиться от лишнего веса, если только по-настоящему этого захочешь когда ты будешь готова к этому, но прямо сейчас тебе нужно расслабиться, оттянуться, и ты знаешь об этом. Ты перенапряглась. Я хочу посвятить тебе всего себя. Оставь свой мир и войди в мой. Ты знаешь, как он вкусен, ты знаешь, как в нем комфортно. Давай, Мэри. Ты принадлежишь мне. Хорошие девочки не говорят "нет!"

То есть конечно, он - Стражник. Но не очень милый он на вид. Отчасти, нам важно переименовать его, чтобы не пугаться. В таких снах очень страшно.

- **Реплика.** Непонятно. Стражник отрубил голову самому человеку. Или он все-таки других убивает? Или он не совсем стражник.
- Л. Давайте представим, что человек находится вот в этой части, которая более менее. Тем более, что я сейчас буду рассказывать про Сохранного. И представьте себе, что при приближении вот этого пространства (например, к воспоминаниям - что случилось) На самом деле тут непержитый аффект. Тут все эти связи просто отколоты, чтобы к ним не прикасались. Удар в лицо или выстрел в лицо - это показатель интенсивности тех чувств, которые в этих связях заключены.
- Н. И посыл Стражника «уходи отсюда» соответствует интенсивности этих чувств.
- Л. Собственно говоря, ничего плохого в этой любви не было, но сила ощущений, что эти связи разорваны, что это страх, ужас, что это будет невыносимо, это и есть интенсивность того выстрела в лицо, которое мы можем пережить, соприкоснувшись с , как говорят в соматической теории травмы, с воронкой травмы. Воронка травмы - это еще одно понятие из другого, что по сути произойдет что - человек либо дистанцируется, вообще не подходит. Либо, если он вдруг туда попадает, то его начинает ретравматизировать. Т.е. кажется. В чем отличие в этом смысле работы с травмой. Что мы не можем пойти напрямую. Прямо сразу ухнуть в эту сцену. Потому что тогда просто пойдет воронка ретравматизации. Т.е. это просто будет боль, которая еще больше усилит раскол.
- **Реплика** Вы зачитали то, что можно назвать актом агрессии. Против кого?
- Н. Это аутоагрессия. Этот выстрел в лицо, этот удар топором по шее - это страшилка, пугало, послание «не думай про это». Стражник не уговаривает (то ли согласится клиент, то ли нет, то ли поймет намек, то ли нет) Стражник действует наверняка. Быстро и надежно. Поэтому он пугает.
- **Реплика** Если ты сюда пойдешь - тебе отрубят голову. Если не пойдешь - будет тебе анестезия. Потом это потихонечку отомрет за ненужностью. А потом, может быть, когда-нибудь ты сможешь без этого жить.
- Да. И многим хочется сказать «давайте я не буду с этим работать. время все лечит.» Есть такая надежда у людей. Но если бы Стражник не связывал этот опыт с выживанием, возможно, его и получилось бы забыть. Но нет - мы в жизни постоянно находим похожие ситуации. Прошлое не отпускает.

Л. Давайте перейдем к **Сохранному**.

- Хочется спросить, видели ли вы когда-нибудь пень, из которого растут побеги? Или траву, которая прорвалась сквозь асфальт. И вот эти побеги, как такой символ спонтанности и креативности, акционального голода, который существуют во всех нас. Несмотря на то, что пень срублен, жизненные силы пробиваются. А еще это символ саморегулирующих механизмов нашей психики. В этом смысле можно представить когда например рука ломается врач же не срывает руку. Врач делает гипс накладывает и покой создает. Ну там рану обрабатывает. А кость срастается сама за счет как раз там И трава, пробившая асфальт для меня это как сила той энергии, которая в общем то высвобождается после травмы.
- Специалисты, работающие с травмой, знают, что человек, переживший ее, помимо раны, психической поломки, получает так же шанс для мощного самообновления и трансформации благодаря этим механизмам, которые включаются при травматизации. Я уже упомянула, что это место, которое зовется воронкой травмы или травматичное место, к которому не хочется приближаться, по мнению многих людей, работающих с травмой, появляется и другая воронка, которая воронка исцеления называется. Т.е. это такой выброс энергии, которая нереализованная, на ту часть жизни. Она все равно где-то скапливается.
- И в этом смысле человек не подходит ни туда ни туда. Он как бы живет в той части атома, где жизнь продолжается. И для нас очень важно понять про эту роль сохранного, что дистанцироваться от места травмы во внутриспсихическом атоме, не означает окончательно остановиться в жизненном потоке. И не только понять. Но замечать эти сферы в жизни клиента и опираться на них, как на информационный и энергетический ресурс. Многие знают, что люди, пережившие травму, не выключаются из жизни полностью. Как говорится «жизнь берет свое», и в социальном атоме остаются связи, которые продолжают включать человека в его жизнедеятельность. Повседневной, рутинной или новой, появляющейся, выстраивающейся со временем связи и отношения. Я хорошо это вижу у детей, поскольку много работаю с детьми, пережившими травму. Они меня спрашивают «А ничего, что я играть хочу и смеяться?» Вроде там все грустят и это, а я играть хочу. Ничего?
- В семьях, где потерян один родитель, другой родитель очень часто берет на себя задачи и ушедшего. Содержать семью, заботиться. Эти связи тебя как родителя очень включают тебя в жизнь. И люди, пережившие какую-то катастрофу, они постепенно начинают выстраивать новую жизнь. Мы назвали это большим кластером Сохранного. Туда входят роли, которые проявляются, которые дают выразиться этому голоду действия, голоду жизни, спонтанности и креативности, которые в человеке есть. Ведь жизнь не закончилась.
- **Реплика.** А там полный набор?
- Конечно, нет. Конечно, это только часть тебя. Весь ролевой атом - это весь я. И если часть меня в Изгнанном, отсечена, то мое Я уже дефицитное. И собственно говоря вопрос очень хороший, потому что чаще всего, когда прошло уже много времени, люди приходят на терапию за помощью, потому что в этой части кластера они наталкиваются на какие-то дефицитности и ограничения. Например, у человека какой-то новый проект, а он

обнаруживает, что у него почему-то нет энергии на этот проект. Почему-то что-то не получается, что-то не складывается. Или, пытаясь выстроить новые близкие отношения, человек начинает испытывать чувства, похожие на те, которые там. И, например, прерывает эти близкие отношения. Слушайте, чего-то у меня ... Как будто бы в этом Сохранном появляются проблемы, которые заставляют обратиться вот к этому месту. Это может быть не обязательно что-то. Например, в здоровье появляются какие-то провалы. Это может быть ассоциативно далеко от этого. Но через проблемы Сохранного люди приходят в терапию.

В любом случае люди различаются по интенсивности степени акционального голода, степени спонтанности и креативности. Да и ролевой репертуар у всех разный в определенный момент жизни. И если до травмы был широкий ролевой репертуар, то шансов на сохранного побольше наверно.

Если он узкий, ограничивается только какими-то такими. Допустим ранний возраст. Чем раньше, тем раннее. Для меня образ - эти ростки, которые пробиваются. Они же все равно требуют, чтобы корни их питали. Чтобы оставшийся ствол проводил питательные вещества и воду. Т.е. сохранный активизирует жизнь в оставшихся местах. Поэтому он очень важен. И его очень важно замечать в клиенте. И вообще через него входить в работу.

(Идея безопасного места на сцене - про важность контакта с Сохранным)

Н. Идем дальше. Еще одно наше ноу-хау. То, чего нет у Калшеда. В теории. Но зато это у него есть в практике. Хотя в своих работах он эту роль не выделял. Эта та роль, которую изначально терапевт играет для своего клиента. Мы назвали ее **Свидетель**. Это слово мы не сами придумали, тоже подсмотрели. Дело в том, что когда у нас появились эти два кластера в психике - сохранный и изгнанный, то появилась задача у человека - эту травму пережить. Здесь слово «пережить» я использую в значении «завершить процесс переживания». Чтобы процесс был, завершился и перестал быть. Чтобы физические ощущения, чувства, воспоминания, заключенные в Изгнанном, нашли свой выход. Были обнаружены, увидены Сохранным. Чтобы их переживанию дали случиться, завершиться и стать опытом, присвоиться Сохранным и встроиться в структуру нового атома, целостного, без слепых пятен. Человек, который пережил травму, после исцеления прежним уже никогда не будет. Вот простуду вылечил - и забыл. Голод. Поел - забыл. А после исцеления травмы ты всегда какой-то совсем уже другой. Это касается и физической травмы, и психической травмы. Это навсегда.

Для завершения процесса переживания мы должны прикоснуться к какому-то чувству. Быть с ним, чувствовать его, прожить. Тогда оно завершится.

Но если тут у нас стоит Стражник. Мы хотим прикоснуться к чувству, а он активизируется. (стреляет в лицо, нападает с топором), то переживание остановится невозможным. И тогда нам нужна фигура, которая противостоит Стражнику, которая своей энергией работает на соединение. Что позволит Стражнику дать допуск на контакт с чувствами? Он должен быть уверен, что у психики хватит ресурса выдержать этот аффект, это яркое переживание. Что может внушить ему доверие? Ему нужно показать свою возможность переживать. Свою готовность переживать. Переживать и не разрушаться. В частности, терапевт, который выслушивает клиента, что делает? - он предоставляет «контейнер», место, где это переживание можно разместить, где с ним можно войти в контакт, прикоснуться и пережить. А терапевта главная задача - не плакать вместе с клиентом, не страдать вместе с клиентом, не эмпатировать клиенту, а давать ему такое безопасное

пространство, в котором он говорит «Да, я с тобой». Я тебя понимаю и чувствую, что ты чувствуешь, при этом я не разрушаюсь. У меня есть возможность быть рядом и оставаться целым.

И это первое, что делает Свидетель. Он видит протагониста таким, какой он есть. Понимает то, что происходит. И еще одна очень важная штука у Свидетеля - это то, что он называет словами то, что происходит. Для того, чтобы какое-то переживание завершилось, особенно сильное, не достаточно дать ему снова случиться. Оно само по себе не завершается.

Для меня это очень похоже на квантовую картину мира. Элементарные частицы (квантовые, маленькие) - когда находятся в свободном состоянии, мы не можем невозможно определить их состояние однозначно. Вот у автомобиля в любой момент времени мы можем узнать координаты, скорость, ускорение. И точно описать его состояние. Во всяком случае, законы природы нам этого не запрещают.

Про квантовую частицу так сказать нельзя. У него есть n состояний, которые в данный момент возможны с различной вероятностью. Т.е. с вероятностью 50% у него такая пара $(v?p)$, 30% $(v.p)$, ... У него есть спектр возможных здесь состояний. И пока он свободный - мы не можем про него говорить однозначно - у него такая пара $()$. Физики говорят, что его состояние - это суперпозиция возможностей. Сумма возможностей.

Но как только мы начинаем измерять состояние электрона, мы вступаем с ним во взаимодействие, вот тут он вынужден выбрать себе одно какое-то состояние. В момент измерения происходит окончательный выбор одной возможности из многих.

Что-то очень похожее, на мой взгляд, происходит с теми чувствами, которые настигают нас в травме. На материальном уровне чувства - это те же электронные потоки в нейронах. И пока мы не назвали чувство, оно остается лишь энергией, которая гуляет по цепям в этом состоянии суперпозиции.

Но как только мы это называем настолько точно, что в душе это рождает отклик «да, это так и есть, я чувствую именно это», происходит высвобождение этого чувства.

Человек, попадающий в сильный аффект, не способен распознать это чувство. Задача Свидетеля - научить его распознать и обозначить словом, чтобы дать возможность завершиться. Причем начинать важно с телесного языка.

Потому что есть вещи как бы «объектные». Называние словом «я чувствую страх» мало дает. Важно, что за страх конкретно ты испытываешь.

Сдавливается ли у тебя грудная клетка, перехватывает дыхание здесь или внизу, очень-очень подробная картина переживания страха в теле. Или горя. Горло перехватывает. Верхняя часть? Или там, где голосовые связки? Как это у тебя? - Расскажи мне так, чтобы я тоже мог это пережить. Свидетель - это именно тот, кто называет словами и дает завершиться этому переживанию. Это очень сильная и трудная работа.

Роль Свидетеля впервые ярко выделили в аутентичном движении. И особенно уделяла большую роль этой роли Джанет Адлер в своем направлении - дисциплина аутентичного движения. Д. Адлер - Канада. Она не называет себя психотерапевтом. Она говорит, что дисциплина аутентичного движения - то, чем она занимается, это

мистическая (духовная) практика. Хотя она и дает весьма достоверный терапевтический результат.

Но сама практика заключается в том, что люди входят в процесс аутентичного движения, а после - из роли Свидетеля описывают максимально точно то движение, которое рождалось в процессе. Максимально близким к фактам, а не к интерпретациям.

Присутствие свидетеля всегда дает много энергии, если этот Свидетель на нашей стороне. Если он на стороне обидчика (например, помалкивает, когда видит агрессию в наш адрес, т.е. молчаливо присоединяется к агрессору) - то он дает энергию обидчику. А вот если я свидетельствую клиенту, то я придаю тем самым силы клиенту. Отчасти действие Свидетеля похоже на дублирование - называние чувств и состояний. Первая функция родителя - свидетельствовать, давать контейнер для переживания чувств ребенком. Чтобы чувства не приводили к диссоциации. Он говорит - ты испугался. Я вижу. Я с тобой. Ты был напуган, но собачка уже убежала. Родители говорят. И Свидетели говорят. Отчасти - на зеркало, поскольку слово звучит извне. И этот свидетель в зеркале не безучастный, поскольку мы спрашиваем у протагониста сначала «что ты видишь?». А потом «Что ты по этому поводу чувствуешь?»

И когда терапевт так начинает делать, через какое-то время научается так делать клиент. И появляется внутренний Свидетель. И его собственная способность одновременно переживать чувства и называть их возрастает. И тогда Стражник потихонечку начинает воспринимать его всерьез. Начинает с ним торговаться. Позволяет каким-то аспектам травмы приближаться к сознанию. К Сохранному. И этот торг, если опять же говорить о Калшеде, на котором мы более всего базировались, он показывает нам в кейсах своей книжки, как он долгое время является свидетелем для своих клиентов. И во снах Стражник начинает подкидывать воспоминания, как только получает доверие к свидетелю. И темы, о которых клиент может поговорить с терапевтом.

Но в психодраматерапии, когда мы роль Свидетеля ввели на сцену, мы можем ставить себе задачу его тренировать. И тогда он сможет быть более активным. Он сможет со Стражником выходить на прямой контакт.

- Л. Мне хочется заметить, что мы сделали Свидетеля частью атома. Потому что в этом расколе первоначально незримо присутствует тот, кто «не смотрит в это место». Безучастный свидетель, это фигура, которая некоторым образом всегда присутствует в человеке. Наташа рассказала о том, как его выращивают через общение с терапевтом, который является внешним Свидетелем.
- Эта фигура проходит в процессе исцеления сильную трансформацию. Мы считаем, что ей нужно уделять максимальное внимание в терапии.
-
- **Реплика.** В позитивной психологии называется «наблюдатель». Почему именно Свидетель, а не наблюдатель.
- Во-первых, потому что мы основывались на Джанет Адлер. Во-вторых, потому что наблюдатель может быть за зеркалом Гизела, скажем. Фиксировать что-то для себя. Как видеокамера. А Свидетель оглашает результаты своих наблюдений.
- Да, я и сказала, что изначальный наблюдатель безучастен и как следствие - сопричастен расколу. Мы его трансформируем в Свидетеля. Тогда он работает на интеграцию.

- **Реплика.** Хотя сейчас есть такое мнение, что наблюдатель всегда влияет на результат измерения.
- Это не совсем так. На результат влияет не наблюдатель, а измеритель. Тот наблюдатель, который хочет знать, что внутри. Тогда он не может уже просто наблюдать, он вступает в отношения. Чтобы измерить скорость, нужно обязательно фотон послать, чтобы оттуда фотон вернулся, и позволил мне объект увидеть. А фотон в квантовом мире соизмерим с измеряемой частицей. Он оттолкнулся от нее, и изменил ее состояние. Поэтому результат будет зависеть от способа измерения. И у нас. Не наблюдаю. В зависимости от позиции наблюдателя - разные отношения, разный результат. Нет изолированного наблюдателя. Есть отношения.
- **Реплика.** Можно уточнить. Торг происходит именно со Свидетелем, а не с Сохранной частью.
- Н. По мне выделить эту роль - полезно. У Калшеда Свидетель не выделен из Сохранного. И у него нет особой активности. Он просто присутствует, не особо осознаваемый.
- Л. В любом случае, с точки зрения психодраматерапевта, нужна роль, которая будет общаться со Стражником. И Свидетель - очень действенная роль. Он очень эффективен. Потому что он позволяет пережить аффект. И он - большой ресурс в переговорах со Стражником.
-
- Н. Вспомнила, что хотела сказать. Это как раз к этому вопросу. Джанет Адлер, которая активно исследует фигуру Свидетеля, утверждает, что травматизация происходит именно из-за слабости Свидетеля. Потому что она возникает, когда мы не можем пережить какое-то состояние. Травма - угроза жизни. Угроза жизни - от непереживаемости, непереносимости опыта. А эта непереносимость - из-за невозможности Свидетеля выдержать сразу столько. Это может быть потому, что очень сильное воздействие - никто бы этого не выдержал, или Свидетель слаб (ребенок мал). Может быть и так, что ему просто некогда было это пережить - мгновенно случилось слишком много всего (вся жизнь пролетела перед глазами, бежать - замереть - атаковать, все импульсы сразу) И тогда все это замораживается до тех пор, пока не настанет возможность потихонечку все проживать.
- **Реплика.** Может, эти роли связаны с разными уровнями психического в человеке? Свидетель скорее всего связан с ценностным уровнем? Потому что насколько свидетель может быть эффективен, настолько это все выходит на уровень смысла и осмысленности.
- Н. Но роль же не может фиксироваться на одном уровне? Всякая роль представлена на всех этажах.
- **Реплика.** Но Свидетелю ближе трансцендентный уровень?
- Л. В некотором смысле отличается, действительно, человек, который считает «пройдет» от того, который сознательно идет на контакт с травмой, чтобы ее пережить. И понимает, как важно травму не забывать.
- Н. Так же важно, есть ли определенное ценностное отношение к Смерти. Тогда ситуация, например, угрозы жизни со стороны другого будет более или менее травматичной, поскольку пройдет через разные фильтры в восприятии.
- Н. Если человек отстаивает свою какую-то ценность, то, может быть, ему проще умереть, чем сдаться. Или у него есть понимание, что все в руках божьих. Или убеждение о том, что «моя жизнь, лишь этап в череде

- перерождений». Эти ценностные ориентации могут укрепить Свидетеля (или ослабить воздействие травмы)
- Л. Эти ценности и привести Свидетеля могут к усилию быть в контакте с травмой.
 - **Реплика.** Так же как есть роли соматические, психические, социальные, трансцендентные, Это может привести Свидетеля к трансформации.
 - Н. Статья, которую мы с Машей Верник написали в текущий сборник, об образе результата, о завершении работы с шоковой травмой, там примерно половина статьи ровно о том, что завершение работа с травмой приводит к новой трансценденции, к освоению трансцендентных новых ролей.
 - **Реплика.** В той сцене, которая была, где территориально находится Свидетель?
 - Л. Мы когда представляли, как сцена выглядит: есть три фигуры, а Свидетель движется по линии, расположенной напротив Стражника, свидетельствуя Сохранному, Стражнику, Изгнанному.
 - При этом его задача - противостоять Стражнику. Вступать в отношения со Стражником.

Л. Итак, четвертый кластер. Изгнанный. Та самая часть, которую Стражник не пускает к нам в контакт.

Н. Изгнанный, как мы уже говорили, претерпел раскол. Не только отщепился от остального мира, но и его части одна от другой изолированы. В нашей презентации вы можете увидеть какие-то из них. На стендовом докладе по работе с шоковой травмой, который висит в коридоре, есть табличка, в которой обозначены семнадцать ролей Изгнанного. Мы попытались определить из задачи, их потребности, образы, которые им могут подходить.

Л. Нам бы хотелось показать вам наглядно, как эта роль может возникать.

- **Реплика.** Можно, уточнить, что понимаем под этим ролевым кластером?
- Н. Изгнанный - это те роли, к которым нет доступа у Сохранного. Те воспоминания, чувства, ощущения, действия, которые Стражник не позволяет вспомнить и пережить.
- Л. Мы предлагаем вам сейчас в психодраме увидеть этот процесс. Кто возмет роль Сохранного, Изгнанного? Мы предлагаем вам физически это воспроизвести, чтобы на уровне чувств понять, что там возникает. Кто может поддержать этот платок. У него будет роль Раскол. Стражники держат эту «ширму-границу». И еще Свидетель. Встает на стул рядом со сценой.
- Стражники не позволяют Сохранному видеть Изгнанного. Изгнанный, у тебя тут что-то свое происходит. Своя жизнь.

Сохранный - у тебя своя жизнь. Ты тут ходишь и живешь. И делаешь то, что тебе хочется. И ты что-то чувствуешь, и принимаешь решение из этих чувств. «Мне скучно. Я уже сто раз посмотрел, потрогал все, что здесь есть. Пождал. Мне скучно. Я замечаю ширму и приближаюсь к ней. Чувствую, что возможно, за ней есть кто-то или что-то незнакомое. Я пытаюсь привлечь к себе внимание с той стороны. Эй! Я топаю ногами от нетерпения.

Изгнанные. У нас своя жизнь. Мы не чувствуем желания общаться. Не замечаем сигналов о связи.

- Если бы это было в обычной жизни, что бы это было за проявление человека? Что за роль?
- Похоже на «бодрячок». Человек себя выдергивает в какую-то активность, а на самом деле у него там такая в переживаниях сумятица и