

**Линда С.**  
**Физическое и сексуальное насилие.**

Я социальный работник, и с 1973 года работаю с детьми, пережившими сексуальное насилие. Последние четыре года я занимаюсь несовершеннолетними, которые совершили преступления сексуального характера. Сейчас мы с вами поговорим о поведении тех из нас, кто пережил физическое или сексуальное насилие, и о чувствах, которые скрываются за этим поведением. Я – Взрослый ребёнок алкоголиков и тоже неоднократно подвергалась сексуальному и физическому насилию.

Не знаю, есть ли здесь кто-нибудь, кому доводилось слушать мои выступления раньше. Обычно я стараюсь придерживаться намеченного плана. Хочу верить, что это дают о себе знать годы моего католического воспитания. Я рассказываю так же, как это делают монахини на уроках, поэтому мне бы хотелось сначала пройти по подготовленному материалу, а потом, я обещаю, у нас будет много времени всё обсудить и задать вопросы. Вот если у нас получится всё сделать в таком порядке, будет очень здорово.

Для начала приведу несколько фактов о сексуальном и физическом насилии над детьми в нашей стране. Сегодня каждая четвёртая маленькая девочка рискует стать жертвой сексуального насилия ещё до наступления 18-ти лет. Раньше считалось, что с мальчиками подобное может произойти в одном случае из шести, однако недавние исследования показали, что вероятность одинакова. То же самое вижу и я. Несколько лет я руководила отделением по проблемам сексуального насилия крупной психиатрической лечебницы в Бостоне. И среди наших пациентов было поровну мальчиков и девочек до 8-летнего возраста! Но я не встретила ни одного мальчика в возрасте от 13 до 19 лет, который находился бы в клинике только по поводу пережитого им сексуального насилия. Многие малолетние сексуальные преступники сами ранее были жертвами таких преступлений, но не было никого в этом возрасте, кто обратился в клинику только как жертва. Ну, я думаю, причина

здесь не в том, что мальчики реже подвергаются насилию, когда становятся старше. Дело не в этом. Я считаю, что с возрастом мальчикам труднее сообщить о пережитом насилии, вдаваться в подробности произошедшего. Вот с чем мы имеем дело.

Итак, по моему мнению, каждый четвёртый ребёнок становится жертвой сексуального насилия, и ведь это только зафиксированные случаи. Такая статистика охватывает очень широкий круг преступлений: начиная с эксгибиционизма, онанизма в общественных местах, контакта без прикосновений, когда ребёнок может убежать и рассказать обо всём, и заканчивая продолжительным инцестом, вовлечением в детскую проституцию или порнографию и изнасилованием. 40% жертв изнасилования моложе 20 лет. Похоже на эпидемию. Все перечисленные преступления являются травмой различной степени тяжести. Все они действуют на ребенка разрушающе. Безусловно, все дети должны быть ограждены от этого.

Теперь хочу сказать о физическом насилии и лишении детей внимания и заботы: за год в нашей стране регистрируют более полутора миллионов подобных случаев. И вот это тоже эпидемия. Вообще СМИ приглашают меня на такого рода конференции, потому что существует клубок тесно связанных между собой проблем: первая – опекун злоупотребляет психоактивными веществами, вторая – физическое насилие в семье, третья – сексуальное насилие, наконец, четвёртая проблема – лишение внимания и заботы. Когда мы сталкиваемся с одной из четырёх, нужно поинтересоваться, нет ли и остальных. Я не хочу сказать, что, если в семье есть какие-то трудности, то непременно появятся все названные проблемы. Но, разумеется, если опекун злоупотребляет алкоголем или наркотиками, возникает очень благодатная почва для сексуального насилия. Или, если в семье было сексуальное насилие, очень часто к нему добавляется и физическое. Ну, мы обо всём этом еще поговорим подробнее.

Теперь я хочу дать точное определение сексуальному насилию над детьми, потому что, мне кажется, с физическим насилием всё гораздо очевиднее. А вот с термином «сексуальное насилие» всё

очень запутанно, и многое сбивает с толку.

Чем дольше я работаю в этой области – скоро будет 15 лет – так вот, чем дольше я работаю, тем больше я убеждаюсь, что сексуальное насилие над детьми – это неверный термин. Он вводит людей в заблуждение. От него возникает множество проблем. В работе с жертвами сексуального насилия одна из самых трудных задач – убрать секс из сексуального насилия. Очень тяжело показать этим людям, что произошедшее с ними не имеет ничего общего с интимной близостью между двумя людьми одного телосложения, давшими своё согласие, способными нести ответственность друг перед другом. Чувства этих двоих во время секса совершенно отличны от чувств детей. То, что в такой ситуации происходит с ребёнком, называется злоупотреблением властью. И я считаю, что более корректный термин. Он относится и к физическому насилию. Так вот, это насилие властью. Когда большой человек домогается маленького.

Нам известно несколько фактов об этих преступниках. Во-первых, люди, сексуально использующие малолетних детей, эмоционально задержались на ранних этапах развития – в возрасте от 2 до 4 лет. Они выросли телесно, они могут быть уже подростками или взрослыми, мужчинами или женщинами, но то, как они взаимодействуют с людьми, особенно в межличностных отношениях, обнаруживает в них почти младенцев.

Некоторые преступники очень неплохо адаптированы в социальной среде и успешны в различных сферах: способны зарабатывать, активны в церкви или в своей общине, могут состояться как профессионалы; но в межличностных отношениях, в эмоциональной близости, в способности поддерживать близкие отношения с ровесниками необходимые навыки у них отсутствуют. Они словно застряли в младенчестве.

Преступника привлекает относительное бессилие ребёнка.

---

\* В оригинале: an abuse of power.

Внутри преступник ощущает себя опустошённым, беспомощным и неполноценным. Возможно, он компенсирует это чрезмерной уверенностью в себе, да чем угодно, но глубоко в душе он чувствует себя совсем маленьким. Поэтому преступник и ребенок не только психологически близки, они не просто эмоциональные ровесники, но помимо всего этого преступник находит в ребёнке более уязвимого человека. Тогда становится неважно, насколько неполноценным, насколько беспомощным преступник ощущает себя, ведь всегда найдется кто-то, кто будет ещё младше, всегда будет ещё беззащитнее, ещё слабее, кто не выдвинет ни малейшего требования, какое мог бы выдвинуть взрослый. И это беспроектный вариант! Так что для растлителя всё начинается с власти.

У меня есть коллега со Среднего Запада, она придумала прекрасный афоризм: «Представь, если я огрею тебя скалкой по голове, ты же не назовёшь это кулинарией». Только потому, что некоторые люди, злоупотребляя властью, пользуются гениталиями, мы не можем считать их действия сексом.

Идём дальше. Сексуальное удовлетворение значимо для преступника. Жертвы сексуального насилия знают, как хорошо себя чувствует растлитель, когда весь мир вокруг него словно преображается. Сексуальное удовлетворение становится очень важным, и оно не даёт остановиться. Но всё же это всего лишь бонус. То есть оно приходит позже. Изначально, как правило, растлитель не догадывается, какое сексуальное удовольствие он получит. Для него всё начинается с власти. Вот это первопричина. Ему нужно чем-то заполнить свою внутреннюю пустоту, почувствовать себя больше другого человека ценой жизни этого человека. Но и сексуальное удовлетворение может быть немаловажным.

Когда я объясняю насилие в таких терминах, когда я показываю, что сексуальное насилие - это злоупотребление властью, я вижу, как это действует на самих преступников. Потому что термин «сексуальное насилие» сбивает их с толку. Большинство из них – и взрослые, и несовершеннолетние – считают, что секс – это грязно,

секс – это плохо, секс – это нечто отвратительное, секс нужно запретить, его нужно тщательно скрывать. Очень часто я составляю заключения для суда, так вот хотела бы я получать по доллару за каждого преступника, от которого я слышала: «мастурбировать куда хуже, чем то, что я натворил», или «если бы у меня была интрижка, вот это было бы действительно страшно, а то, что я сделал, не так отвратительно». То есть для них характерно крайне негативное восприятие сексуальности. Поэтому слова «сексуальное злоупотребление» они воспринимают так же искаженно, они думают примерно так: «Я испортил то, что само по себе испорчено. Ничего страшного. В чём дело? В чём проблема? Отстаньте от меня».

«Я испортил то, что само по себе испорчено. Ничего страшного». Такое извращенное понимание живёт в самой нашей культуре. Наше мышление повреждено. Всё в порядке, если в подzemке застрелили уголовника, всё нормально, если избит нацист, и очень хорошо, если насильника в тюрьме изнасиловали! Таким образом, вы вправе обращаться плохо с плохим, и за это вам не отвечать. Вы избавлены от необходимости думать, как выразить свои негативные чувства, и решать, как вести себя в подобных ситуациях.

Так вот, с растлителями мы говорим об извращенном понимании власти, о том, что они не умеют правильно с ней обращаться. А люди любят власть: и подростки, и взрослые. Всем она чрезвычайно дорога. Таким образом, для растлителя это означает: он надругался над тем, что само по себе прекрасно, что он больше всего ценит. Тут мы попадаем прямо в цель: им становится понятно, что произошло и какой ущерб они нанесли.

Итак, эти термины крайне необходимы. Они относятся к физическому насилию. Иногда я объясняю, как злоупотребляют властью, на примере цепной семейной реакции. Представим мужчину... вот в семье есть взрослый мужчина, положим, он устроился на трудную работу, босс к нему несправедлив. Он приходит домой и вымещает свои чувства на женщине. Что он делает? Он её бьёт, потому что расстроен. Он переносит свой гнев с работы на неё. Что ж,

женщина сама не в восторге от побоев, в конце концов, она не имеет отношения к его проблемам. Она вымещает это на старшем ребёнке. Бьёт его. А он бьёт среднего, средний бьёт младшего, а младшему остаётся бить домашнего питомца, в итоге их кот убивает мышку.

Я хочу сказать, что это цепная реакция. Вы просто сбрасываете негатив следующему за вами, тому, кто слабее вас, вы не способны направить его на его источник. В подобной семье нет возможности, нет механизма справиться с этим. Так происходит и в случае сексуального, и в случае физического насилия.

Телесные терапевты говорят, что физическое насилие пронизано сексом, и я склонна согласиться. Думаю, так и есть. Как физическое, так и сексуальное насилие основано на сексуальной энергии, которая должна быть направлена на взрослого человека и обычно высвобождается в здоровых сексуальных отношениях между двумя взрослыми людьми. Когда же это невозможно, разрядка энергии происходит через физическое насилие. Энергия долго копится, пока в конечном итоге не прорывается наружу.

Если посмотреть на всё разнообразие форм физического насилия над детьми, можно заметить, как часто в нём присутствует сексуальная составляющая. Детям даже делают инъекции ботокса. Физическое насилие нередко носит ритуальный характер. И тогда в нём тоже есть сексуальный оттенок. То есть между различными формами насилия больше общего, чем кажется на первый взгляд.

Идём дальше. Если когда-нибудь станет известно истинное положение дел, наверняка выяснится, что 85% растлителей составляют мужчины, а около 15%  женщины. Это всего лишь предположение, но такое соотношение я наблюдаю годами. Думаю, распределения пополам мы никогда не увидим, но всё же женщин больше, чем хотелось бы. С другой стороны, официальные исследования говорят, что среди совершивших преступления сексуального характера женщин всего 3%, я считаю, это заниженные данные.

Есть разница между тем, как действуют мужчины и женщины. Я поясню. Мужчины очень ... ну, они как бы заставляют ребёнка «выбирать» между двумя вещами «Сделай это, а иначе...». Здесь может проявиться очень много агрессии и насилия. А вот с маленькими детьми преступники чаще всего пытаются обыграть сексуальное насилие как особые доверительные отношения. «Все папочки, любят, чтобы их девочки так делали». «В эту игру играют самые лучшие друзья». «Только мы с тобой одни против всех». «Так ты станешь членом тайного клуба». Они дурачат детей, убеждают, что всё это лишь часть нормальных отношений. А потом что происходит? Где-то с девяти до двенадцати лет дети усваивают огромное количество информации о действительно нормальных отношениях. И вот тогда мы начинаем понимать происходящее. Мы, например, замечаем, что Билл Козби в своём сериале про счастливую чернокожую семью почему-то не делает этого со своими детьми. На рекламных плакатах мы не видим, как взрослые занимаются сексом с детьми, демонстрируя при этом какой-то замечательный товар. Так мы замечаем расхождение, так начинаем задумываться: может, то, что происходит в моей семье не так уж нормально, может, у нас не всё в порядке.

Женщины-наильники стараются, чтобы сексуальное насилие с их стороны выглядело, как уход и гигиенические процедуры. «Сейчас я тебе помогу, я буду ласкать тебя там, пока ты не заснёшь, и тогда тебе не приснится плохой сон». «Так я приучаю тебя к горшку». «Доктор сказал, что я должна так делать». И тому подобное. А ведь ребёнку гораздо труднее узнать о том, как должна проходить обычная гигиеническая процедура, чем обнаружить, что такое нормальные отношения. Поэтому сексуальное насилие со стороны женщины чаще всего остаётся нераскрытым, а если всё-таки о нём становится известно, женщины отвечают так: «Понимаете, дети всё перепутали. Сейчас много говорят о сексуальном насилии по телевизору и в школе, дети просто не могут разобраться. Я же действительно ухаживаю за ними. Это была просто гигиеническая процедура, никакого секса». А на деле оказывается, что все гигиенические процедуры в этом доме давно превращены в сексуальную забаву для взрослого. Из-за этого

распознать сексуальное насилие со стороны женщины куда сложнее. И говорить о нём тоже трудно. И нужно как-то менять эту ситуацию.

Ещё о растлителях мы знаем, что им нужно долго готовиться и хорошо планировать свои поступки. Спонтанного сексуального насилия не бывает.

С физическим насилием всё немного по-другому. Думаю, оно бывает спонтанным, можно ударить ребёнка сгоряча. Однако, не стоит забывать, что люди, применяющие физическое насилие, часто много времени и энергии тратят на то, чтобы уговорить детей никому ничего не рассказывать. Ровно так же ведут себя и растлители. В общем, физическое насилие не всегда чисто импульсивно, бывает, его также продумывают загодя.

Существует такое представление – и оно весьма опасно, – что сексуальное насилие в семье – это такая адаптация к специфическим семейным отношениям. Некоторые думают, что каждый член семьи – жертва, все как бы находятся в согласии, сексуальное насилие имеет положительное значение для семейной системы в целом. Понятно, что это не так. Хуже и придумать нельзя. Мне кажется, на пути к выздоровлению мы часто мучаемся вопросом: на ком из членов семьи лежит ответственность за случившееся.

Нам известны некоторые факты о сексуальном насилии внутри семьи, важные для понимания темы. Вот факт: 80% растлителей жили с этой проблемой задолго до того, как завели семью. У 80% из них была эта проблема ещё до того, как у них появилась семья! Я вспоминаю замечательную формулировку Эмили Колман: «Вопрос стоит так: дисфункциональные семьи создают растлителей, или растлители создают дисфункциональные семьи». Я думаю, и то, и другое. Люди с такой проблемой выбирают специфических партнёров. Особенно часто они стараются стать приёмными отцами, найти женщину, у которой есть дети определённого возраста. Они ухаживают за такими женщинами, пока наконец не съезжаются с ними и не получают безграничный доступ к их детям. В этом есть

большая доля преднамеренности.

Идём дальше, 50% взрослых растлителей стали заниматься растлением ещё до совершеннолетия. Ещё подростками они стали причастны к преступлениям сексуального характера. Ещё 30% онанировали, достигали возбуждения и доводили себя до оргазма, используя девиантные образы. То есть их фантазии были связаны с жестокостью, изнасилованиями, домогательствами по отношению к детям. Все эти фантазии заканчивались разрядкой.

Вообще, оргазм – это самая лучшая «морковка» из доступных, это вот даже лучше, чем m&m's, гораздо лучше. Знаете, если бы кто-нибудь смог бы привязать ощущение оргазма к отказу от курения, этот человек заработал бы кучу денег, он бы сделал карьеру на этом. Ничто лучше оргазма не заставит человека раз за разом возвращаться к определённым поступкам. Нет средства эффективнее. И происходит следующее: в своих фантазиях люди муссируют эти образы раз за разом, опять и опять, и их новизна притупляется. Многие растлители говорили мне, что в конце концов они – цитирую – «набрались мужества» воплотить эти образы в жизнь. Итак, всё сказанное верно для 80% взрослых растлителей. Неважно кто это – ваш дядя, дедушка, отец, двоюродный брат или просто близкий к вашей семье человек, пусть даже пожилой, – можете быть уверены: его проблема существовала задолго до вашего появления. Вот так.

Даже когда речь заходит о несовершеннолетних растлителях, даже когда это брат и сестра, я упорно стараюсь донести одну мысль: у сексуального насилия может быть тысяча объяснений, но нет ни одного оправдания. Увы, в этой стране живут миллионы маленьких мальчиков и девочек, родители которых зависимы от алкоголя или наркотиков, они истязают своих детей физически и сексуально, лишают их внимания и заботы. Но вырастая, эти дети сами не переступают черту. Многие люди проходят через этот ужас, но сами не причиняют вред окружающим. Какова ваша история? Когда была эта переломная точка, и где вы совершили выбор? (Ведь он может

быть разным!) Нужно быть очень осторожными и не обосновывать насилие внутрисемейными отношениями.

Есть ещё один миф, связанный с сексуальным насилием. Считается, будто ответственность за отцов-растлителей несут их жёны. Якобы безучастность женщины становится причиной сексуального насилия. Или же женщина потворствует растлителю. Но это абсолютно неверно.

Разумеется, если в семье есть сексуальное насилие, если долгое время его удавалось держать в тайне, и особенно, если оно касалось одного ребёнка и было регулярным, мы в целом можем сказать, что да, действительно, второй родитель не обращал на ситуацию должного внимания, не заботился о ребёнке, не защищал его. Можно сделать такое обобщение. К тому же в семьях с физическим и сексуальным насилием взрослые и дети меняются ролями. Когда я объясняю это детям, то говорю им, что в семье всё перевернулось с ног на голову. Когда в семье нет таких проблем, родители заботятся о физическом и эмоциональном благополучии своих детей. Зато в «перевернутых» семьях всё наоборот: дети вынуждены заботиться об эмоциональном и физическом благополучии родителей. И так будет происходить довольно часто. Поэтому родитель, не причастный к насилию, иногда действительно проявляет недостаточно внимания и заботы по отношению к ребёнку. Кроме того, если и сам ребёнок считает, что заботиться о маме с папой – его рутинная обязанность, он не станет беспокоить родителей своими чувствами. Видя, что родители не могут разобраться с собственными переживаниями, он вряд ли станет добавлять свои. Зачем? Ведь это им совсем не нужно! Так что очень часто за спиной второго родителя происходят страшные вещи. Иногда эти люди сами злоупотребляют алкоголем или наркотиками. Но всё это не делает их ответственными за поступки тех, кто физически и сексуально истязает ребёнка. Да, они несут ответственность за то, что не заботятся о своих детях, за то, что не проявляют к ним должного внимания. Но множество людей состоят в браке или вступают в длительные отношения с теми, кто не способен ухаживать и заботиться о других, и тем не менее они

не мучают детей. То есть здесь нет взаимосвязи. Но действительно очень просто винить мать в сексуальном насилии, искать в ней причину поступков растлителя. Любопытно, что, когда насильником является мать, никто не говорит: «Как же отец мог такое допустить?» Когда же мужчина растлевает ребёнка, мы слышим: «Как же мать позволила такому случиться?»

Ещё несколько лет назад я не рассказывала о том, кем работаю. Если в гостях, на загородных прогулках, в общем, в любых компаниях кто-то спрашивал меня о работе, я обычно отвечала, что работаю с проблемными детьми. Ну, этим-то я и занимаюсь. Только в подробности я не вдавалась. И как-то раз я решила, что это... что это, наверное, глупо, ведь моя работа достойна, стыдиться мне нечего. Я-то ничего дурного не сделала. Необходимо, чтобы люди знали: есть те, кто занимается этими проблемами. Поэтому, когда меня спрашивают: «Чем ты занимаешься?» ...А я ведь ещё успела написать несколько книг, и о моей деятельности писали в журнале «Лайф», после всего этого как-то трудно было бы спрятаться. В конце концов я бросила шифроваться.

Когда после светской болтовни про знаки зодиака – я козерог, если кому-то интересно – меня спрашивали о профессии, я отвечала, что руковожу клиникой для насильников и детей – жертв сексуального насилия. Буквально половина людей произносили такую фразу: «Да ведь дети врут!» Даже в 80-е гг. – то же самое: «Да ведь дети врут!» Особенно работники детских учреждений можете в это поверить? Не забывайте, что все они из Бостона, где правит бал психоанализ, поэтому они часто разглагольствуют об Эдиповом комплексе, о комплексе Электры, они всё это мешают в одну кучу. «Да ведь дети врут!» Четверть собеседников восклицают: «Как мать позволила такому случиться!», и еще четверть — «Как ты можешь этим заниматься?» В итоге получается, что-то не так либо с ребёнком, либо с матерью, либо со мной.

Очень редко хоть кто-нибудь спросит: «Как взрослый человек мог сделать такое с ребёнком?». Или, следуя нашим стереотипам:

«Как мужчина мог сделать такое с ребёнком?». На сотню человек найдётся только один, кто задаст подобный вопрос.

**Наша профилактическая работа несёт всебесистематическую ошибку.**

На радио и телевидении, в газетах и журналах пропагандируют две вещи: «Дети, говорите нет» и «Матери, будьте бдительны». Откуда вообще взялась мысль, будто растлитель вежливо спрашивает ребёнка? Это идиотская мысль. Я имею в виду вот что... Конечно, пусть дети знают, что они могут сказать «нет», но не это главное. По сути, если ребёнок сказал «нет», а его проигнорировали, то значит он плохой. То есть весь груз ответственности взваливают на ребёнка. Раньше ему говорили «все хорошие дети слушаются», а теперь «все хорошие дети умеют говорить «нет». Этот двусмысленный разговор ставит ребёнка в тупик. Большинство растлителей, с которыми я работаю, первый раз были очень милы и спрашивали. Многие дети, знакомые с профилактическими программами, отвечали «нет». И отвечали твёрдо. Но только растлители всё равно делали задуманное. Отвратительно.

Или ещё говорят «Матери, будьте бдительны». Нигде не услышишь заявления: «Наказание неизбежно. Насилие – это преступление. Неприемлемое поведение будет иметь последствия. Остановитесь!». Я не настолько наивна, чтобы думать, будто человек, растлевающий ребенка, услышит по телевизору нечто подобное и тут же прекратит свои действия. Мне кажется, это работает по-другому. На этом примере мы начинаем понимать, чья это действительно проблема. Это проблема не ребёнка и не второго родителя. Нам действительно нужно работать над тем, чтобы растлители отвечали за свои преступления.

Поговорим о последствиях физического и сексуального насилия в детстве. Сейчас мы подробно остановимся на их особенностях, и в конце всё обсудим, и вы зададите свои вопросы. Сегодня утром мы изучаем общую информацию, поэтому у нас так много фактов.

**Ну что ж... Миддлтон-Моз и Двенелл и их книга «После слёз»<sup>1</sup>.**

<sup>1</sup> Сами авторы так поясняют это понятие: «Когнитивный спасательный плот – это осознание того, как алкогольная или какая-либо другая зависимая семья влияет на эмоциональную сферу человека.

Это прекрасная книга по исцелению от травмы. Она очень полезна для тех, кто пережил физическое или сексуальное насилие. В ней используется понятие «когнитивный спасательный плот»<sup>2</sup>. С теми из вас, кто придёт сюда снова, днём, мы немного поработаем над этим. Хочу напомнить, что это уже не будет записываться.

Итак, каковы же долгосрочные последствия хронического физического и сексуального насилия? Жертвы живут с постоянным чувством вины и ответственности за произошедшее. Это один из способов, который помогает детям пережить насилие. Я расскажу, что происходит с ребёнком, который систематически подвергается физическому или сексуальному насилию. Часто ребёнка переполняют очень сильные чувства: боль, гнев, грусть, беспомощность, а самое главное – ощущение случайности происходящего. С вами поступает так тот, кого вы знаете, кому вы доверяете. «Почему же этот человек так поступает со мной? Почему со мной? Если он меня любит, почему же ему хочется делать со мной такое?» Такие чувства не может вынести ни один ребёнок даже из самой благополучной семьи. Даже взрослый, если над ним надругались, совершает то же самое, что и дети: отделяет своё сознание от своего тела. Мы словно рассматриваем картинки своей жизни со стороны или же мы начинаем думать о чем-нибудь постороннем.

Со мной случилось такое три года назад, когда я упала на лестнице на Гарвард Сквер в Кембридже, недалеко от Бостона. Я сильно ушибла лодыжку, боль была несусветная. И вот пока я пыталась встать, я потеряла туфлю. Мне было ужасно больно. Но всё, о чём я думала «Нужно поскорее надеть туфлю, пока её кто-нибудь не утащил». Представляете, человека на Гарвард Сквер с одной туфлей в руках. Но, когда тебе так больно, когда ты так сильно травмирован, **когда твоё тело... когда ты теряешь контроль над своим телом**, и Взрослому Ребенку важно понять, что те качества, которые он приобрел, чтобы выжить, те самые инструменты, которые в детстве спасли его, в дальнейшем могут повлечь самые отрицательные последствия».

<sup>2</sup> Также существует модель Джона Боулби (John Bowlby) – 4 стадии горя. Первая стадия длится от нескольких часов до недели. Это стадия оцепенения. Часто она сменяется вспышками гнева и крайнего отчаяния. Следующая фаза длится от нескольких месяцев до нескольких лет. Это стадия тоски. За ней следует стадия полной дезориентации и безысходности. Дальше уровень дезориентации постепенно спадает.

эти чувства переполняют тебя, невозможно оставаться «здесь и сейчас». Даже у взрослого человека в момент физического или сексуального насилия сознание и тело теряют связь друг с другом и не могут согласовать свои «восприятия». И если уж мы со всем нашим жизненным опытом, со всем нашим развитым эго, не можем с этим справиться, что же говорить о маленьких детях?

Дети оказываются в ситуации выбора, а между тем реального выбора нет. Первый вариант: они могут остаться с этими чувствами – беспомощности и поруганной чистоты, боли и гнева. Получается, будто ты разделся – а идти некуда. Ведь никто не поговорит с ребёнком об этих чувствах. Раствителю это точно не интересно. А второй родитель, замкнутый на себе, скорее всего сам зависит от ребёнка, ищет в нём опоры, и защитить его он не в состоянии. И кто же поможет ребёнку пережить всё это? А второй вариант: ребёнок может сказать сам себе: «Я испорченный, я не беспомощный, мне не больно, это не случайность. Я мог это контролировать. Всё верно, тому, что случилось со мной, есть причины. Я этого заслуживаю, я сам это спровоцировал. Я появился на свет именно для этого. Всё так и должно быть».

Иногда чувства вины и ответственности за происходящее дают нам обманчивую уверенность, будто мы способны управлять тем, что вне нашей власти. Ощущения собственной невиновности и беспомощности слишком болезненные, и гораздо проще взять вину и ответственность на себя и продолжать жить с иллюзией, что я могу контролировать то, что абсолютно вне моего контроля. Если кто-то... если мы сталкиваемся с постоянным насилием, то не можем его включить или выключить, как свет в комнате. Нам не понять, почему такое с нами происходит – почему мы подвергаемся физическому или сексуальному насилию. Но так или иначе мы научимся справляться с ситуацией. А это означает, что в последствии, когда мы снова почувствуем, что не можем управлять событиями, что они вызывают в нас боль и гнев, мы снова примем на себя ответственность и вину за них, чтобы ... ммм... чтобы просто перетерпеть происходящее.

Вы ещё не устали меня слушать? Нет? Хорошо.

Иногда, попадая в стрессовые ситуации, мы погружаемся в вину и ответственность, чтобы снова поверить, будто мы можем управлять неуправляемым. Выздоровление состоит в том, чтобы постепенно, понемногу, по крохам принимать те ощущения собственной невиновности и беспомощности, которые мы когда-то пытались подавить. Нужно заново найти в себе эти чувства, включить эти чувства в палитру своего опыта. Я расскажу индийскую притчу об этом чуть позже.

Многие из присутствующих чихают и подкашливают. Кажется, тут какие-то проблемы с кондиционером, я тоже себя неважно чувствую. Ладно, продолжим.

Еще одно последствие систематического физического и сексуального насилия: жертвы насилия не знают безусловной любви. Наверное, многие из вас... все присутствующие знают, что в здоровой семье... ммм .. в семье без подобных проблем любовь ни от чего не зависит. Можно ненавидеть грех, но любить самого грешника. Можно просто объяснять детям, как они могут исправить своё поведение и при этом не нарушать их границ.

Что же происходит с теми, кто вырос в проблемных семьях, где любовь зависела от многих обстоятельств? Нас любили, когда мы соответствовали ожиданиям родителей, а когда у нас это не получалось – любовь пропадала. Хуже того, эти ожидания менялись ежедневно. Их не проговаривали, и их невозможно было предугадать. Мне очень легко понять, почему многие из нас пристрастились к азартным играм. Ситуации аналогичные. Как будто вы участвуете в лотерее, как будто рискуете всем, что у вас есть. Если вы правильно догадались, чего от вас сегодня хотят, вас любят, и это так приятно, что вам снова и снова хочется испытать это чувство. Но если вы не отгадали, любовь исчезает.

Еще одно важное последствие: меняется наша способность доверять. Когда мы вырастаем, мы перестаём верить хорошему отношению. Мы знаем, что оно изменчиво как ветер. Иногда мы просто не видим: кто-то может не одобрять наше поведение,

может вообще его не принимать, но по-прежнему любит и ценит нас; этот человек не отвергает нас, не пытается как-то наказать.

Это находит своё отражение в терапии. Самый лучший способ заставить уйти из терапии человека, пережившего физическое и сексуальное насилие, – с самого начала окружить его абсолютно безусловным хорошим отношением. Такие люди сразу же уйдут. Поэтому так важно занять нейтральную позицию, и комфортно в ней себя чувствовать, и, будучи клиентами, самим просить об этом.

В первую очередь перед нами человек, переполненный ощущениями вины, ответственности и собственной порочности. Вопрос времени, как быстро это заметят окружающие. Они увидят, насколько этот человек виноват, насколько он порочен и плох, и разочаруются в нём, и ему будет очень больно. И вот если в самом начале знакомства, ещё до того, как в отношениях только-только забрезжит доверие, кто-то сразу же начинает напирать на нас своим прекрасным безусловным хорошим отношением, всей своей любовью, ещё даже хорошенько нас не узнав, мы словно оказываемся на пьедестале, падать с которого будет ещё больнее, чем обычно.

Дети, пережившие насилие, уверены, что бесплатный сыр есть только в мышеловке. Нельзя получить что-то просто так. Поэтому они задумываются: «Что в действительности делает этот человек? Что он хочет взамен? Последний, кто был добр ко мне, потом сделал мне очень больно. Так что он замышляет, в какую ловушку пытается меня поймать?» Физическое и сексуальное насилие лишает детей веры в добрые намерения окружающих. Это еще одна их потеря.

Нужно будет долго оплакивать произошедшее. Мне кажется, здесь подходят модели Кублер-Росс<sup>4</sup> или Боулби<sup>5</sup> и др. Переживание горя – это и есть процесс выздоровления. Посмотрите на все свои утраты,

<sup>4</sup> Элизабет Кублер-Росс (Elisabeth Kübler-Ross) в своей книге «О смерти и умирании» (On Death and Dying) 1969 г. описывает 5-ступенчатую модель переживания горя, связанного с известием о смертельной болезни. Эта модель основана на её собственных наблюдениях, Элизабет провела более 500 интервью с пациентами, находящимися на пороге смерти. По её мнению, процесс переживания горя, утраты, крайней скорби или смертельной болезни проходит несколько не всегда последовательных этапов, которые в английском языке носят название DABDA по первым буквам в названии каждого этапа: Denial – отрицание, Anger – гнев, Bargaining – торги, Depression – подавленность и Acceptance – принятие.

их нужно оплакивать. Если вы заботились о зависимых и контролирующих родителях, если вам приходилось быть маленькой женой или маленьким мужем, маленькой мамой или маленьким папой, – то вы лишились детства.

Мы утратили контроль над собственным телом, утратили веру в хорошее отношение других людей. Пройдя через сексуальное насилие или физическое насилие, имеющее сексуальный подтекст, мы утратили возможность самостоятельно выбрать своего первого сексуального партнёра. Жертвы сексуального насилия часто вспоминают человека, которого они сами выбрали для первого сексуального опыта. Это важный этап развития. Даже если вам по каким-то причинам сегодня не нравится этот выбор, важна сама возможность самостоятельно выбирать сексуальных партнёров. Особенно способствует исцелению внимательное отношение к такому выбору. Так же как и осознание, что сделать его теперь в вашей власти.

Хотя, конечно, выбор самого первого контакта уже невозможен. Этого не вернуть. Так что есть очень много утрат, которые пора оплакивать.

Итак, с образом перевернутой семьи, где мы часто исполняли роль маленьких матерей и жён, отцов и мужей, связано то, что я называю «расстройством развития». Это значит, что сейчас в чём-то мы взрослые люди, а в чём-то другом – остановились в развитии на этапе получения травмы. Почти нет промежуточных состояний. Так в человеке, пережившем насилие, рождается ощущение отсутствия собственной личности. Кто я? Я супер-нянька-сиделка или я выживающий среди всех несчастий и невзгод? А может, я ничтожество, которое не в состоянии найти себе друга? Что из этого я? Что ж, на самом деле один и тот же человек может быть и тем, и другим... Частично выздоровление еще и в том, чтобы как-то заполнить эту брешь, сделать её менее зияющей.

<sup>5</sup> Также существует модель Джона Боулби (John Bowlby) – 4 стадии горя. Первая стадия длится от нескольких часов до недели. Это стадия оцепенения. Часто она сменяется вспышками гнева и крайнего отчаяния. Следующая фаза длится от нескольких месяцев до нескольких лет. Это стадия тоски. За ней следует стадия полной дезориентации и безысходности. Дальше уровень дезориентации постепенно спадает.

Когда я начинаю работать с кем-то... скажем, я работаю с человеком, который пережил физическое и сексуальное насилие, и ему уже 12 лет, но для него весь этот ужас начался в четыре года. Я понимаю, что в терапии к такому человеку нужно относиться, словно ему по-прежнему четыре. Ещё очень многое нужно пройти. Потому что существуют определённые задачи раннего развития, которые все мы проходим. Нам помогают их решать, этот опыт не дан нам от рождения. Рядом с нами должен быть взрослый, кто взял бы нас за руку и помог их прожить.

**Если вы выросли в проблемной семье, возможно, ваши родители сами так никогда и не решили эти задачи раннего развития, поэтому они просто не могли вам помочь. Можно ли одолжить деньги, которых нет? Но никогда не поздно вернуться к этим задачам и решить их.**

Не все понимают, что в некотором смысле такой ребёнок психологически гораздо старше себя самого; из 12 лет своей жизни, последние 8 он вынужден быть чьим-то любовником. Невыносимо думать об этом, многие люди только в двадцать-тридцать лет начинают с этим работать. Но опять же, со всеми нерешёнными задачами вы столкнётесь во взрослой жизни. Как вы станете отличать собственные потребности от потребностей других людей? Как справиться с чувством грубого вторжения или подчинения чужой воле, когда во время первого сексуального прикосновения вы вдруг почувствуете отторжение, даже если вы сами хотели этого контакта и даже если всё идёт хорошо?

Давайте обсудим несколько таких задач раннего развития; на самом деле их очень много, но давайте поговорим только о некоторых, пропущенных вами, если вы росли в дисфункциональной семье.

Что значит прямо говорить «нет»? Раньше этот этап называли «ужасные двухлетки», теперь это уже «ужасно прекрасные двухлетки». Всё дело в том, как посмотреть на двухлетнего ребёнка и его отношение к миру. В этом возрасте всё крутится вокруг слова «нет». Оно даёт вам невероятное чувство силы и уверенности в себе.

Вот представьте, как себя чувствует малыш, говоря «нет» человеку, который в шесть раз его больше, когда это человек уважает его «нет», когда он отступает, когда малыша уже не заставят есть шпинат и сию минуту идти в постель. Или – и это ещё более значимо – когда малыш может отказаться от объятий, если он не хочет обниматься. Вот как просто почувствовать невероятную власть над ситуацией!

Мы выросли в дисфункциональных семьях, где нам не разрешали говорить «нет». Нас никто этому не учил. И уж точно никто не говорил нам того, что слышат некоторые дети: «Ты говоришь «нет» лучше всех на свете», «Ты просто замечательный маленький нехочуха». Конечно же, нас никто не хвалил за это. Когда родитель растлевает ребёнка, ему совершенно не нужно, чтобы ребёнок умел говорить «нет». В то же время другому родителю или взрослому в семье – если такой вообще имеется – тому, кто переложил заботу о собственном физическом и эмоциональном благополучии на ребёнка, тоже не нужно, чтобы ребёнок умел отказываться.

Игра – это ещё одно из тех занятий, с которым мало знакомы дети, выросшие в атмосфере физического или сексуального насилия. А ведь игра имеет огромное значение на протяжении всей нашей жизни, и особенно в детстве, потому что помимо прочего, играя, мы учимся получать наслаждение от нашего тела, не связанное с сексом. Игра помогает почувствовать и узнать своё тело, полюбить его, ощущать себя в нём комфортно вне секса. Это такой абсолютно несексуальный способ получить удовольствие.

Но большинство из нас, скорее всего, были слишком заняты заботами о других людях, чтобы пойти и поиграть. И уж конечно никто не поощрял нас заводить друзей.

Теперь об умении заводить друзей. Этому нужно долго и долго учиться. Если вы когда-нибудь участвовали в воспитании детей, вам хорошо известно, что в этом умении нет ничего врождённого. Детей нужно учить выбирать себе друга, поддерживать с ним отношения, делиться с другом, разрешать конфликты, справляться с завистью

и ревностью. Но членам дисфункциональной семьи, в которой хранится столько тайн, не слишком нравится, когда дом полон каких-то детей. Вот почему многие из нас просто пропустили этот этап.

Когда я вела группы для жертв сексуального насилия от 13 до 19 лет, каждые полтора-два месяца мы устраивали игры раннего развития. Я называю их «Путешествие в чувства». Понятное дело, я не говорила девочкам, как они называются, потому что большинство детей, с которыми я работаю, это дети, прошедшие школу улиц, это малолетние преступники, которые слишком хорошо знают жизнь. Они бы просто не стали играть в игру с таким названием.

Несколько лет назад ...—тогда я только взяла свою последнюю группу ... сейчас я как терапевт все время работаю в паре с женщиной, но тогда я работала с женщиной.... Я была ее научным руководителем, а она была старше меня на 20 лет. Я оказалась в ситуации любопытного переноса. Понимаете, обычно у нас есть мама и папа, а мы с коллегой оказались для этих девочек в роли матери и бабушки». Когда ты не получаешь что-то от мамы, к кому ты пойдёшь? Конечно, к бабушке. Был просто ад какой-то, кошмар.

В октябре мы начали группу. Приближались Рождество и Ханука. Согласно моей теории, мы должны были вернуться назад к нерешенным задачам раннего развития. Я поручила Нэнси – это замечательная женщина, которая из своих двоих детей вырастила абсолютно здоровых взрослых, её вклад в помощь нашим пациентам был просто неоценим – так вот, я попросила её придумать, чем бы мы могли заняться на нашем первом «Путешествии в чувства». Через 6 недель Ханука и рождественская вечеринка – и что же мы будем делать? Конечно, нам предстояло наряжать ёлку, дарить друг другу подарки, но всё это занимает не так много времени. И вот Нэнси подумала, пришла и сказала мне: «Я собираюсь печь сахарные печенюшки. Можно делать их в форме давидовой звезды, Санта Клауса или ёлки. Я принесу глазурь и помадку и всякие такие штуки. Девочки раскрасят печенье, вот на это и уйдёт час или полтора времени». Про себя я подумала: «Боже милостивый!

Как-то она уж совсем на ранние этапы развития хочет вернуться. И потом нам сильно повезёт, если малолетние преступницы не засунут эти раскрашенные печенюшки прямо ей в глотку». Я попыталась предостеречь её, но она совершенно точно решила заниматься именно этим. Ну, я решила: «Подумаешь! Если что – вызовем полицию». И вот, началась рождественская вечеринка. А точнее – вечеринка Хануки и Рождества одновременно. Началось с того, что дети взяли помадку и глазурь, смешали их в разноцветные кашки и стали пачкать друг друга. Вот такая задача раннего развития. А потом они словно двигались по своей жизни год за годом. Двигались они быстро, смыслёные девочки. А со смыслёными девочками всегда много хлопот. Наконец они стали раскрашивать печенье. Надо сказать, что всё это время фоном из проигрывателя орали Twisted Sister\* что-то о том «как я хочу убить свою мать». Это добавляло оттенок уголовщины к нашим играм раннего развития.

Но, понимаете, было что-то такое, что происходило с этими восемью девочками. Я тогда подумала: «Поразительно, что никто никогда не пёк с ними сахарные печенюшки». Ведь им было по пятнадцать-семнадцать лет. И всё же тогда они впервые в жизни делали это. Я сказала себе: «Да быть такого не может. С чего ты взяла?» Поэтому я спросила у них. Я оказалась права, никогда раньше они не делали ничего подобного. Никто и никогда не нашёл для них и пары часов, чтобы сесть всем вместе, испечь печенье и раскрашивать его.

Наше «Путешествие в чувства» оказалось одним из самых удачных, за всё время не было потом ни одного столь мощного, столь полезного опыта, как этот – первый. А потом мы бегали, смеялись, и раздавали наше печенье персоналу, прохожим, людям в метро и в кафе. Надеюсь, теперь, если к вам подойдёт взволнованный подросток и протянет печенье, вы знаете, что нужно его взять. Не обязательно его есть. Просто возьмите.

Существует очень много задач раннего развития, к решению которых

---

\* Twisted Sister - американская глэм-метал группа из Нью-Йорка.

можно вернуться в более зрелые годы. В процессе терапии или в каких-то иных ситуациях можно вернуться на несколько лет назад и научиться тому, что мы пропустили, будучи детьми.

Мне кажется, очень часто нас – жертв насилия – даже терапевты воспринимают как людей больных, людей с тяжёлой патологией. Особенно часто говорят о пограничных состояниях и зависимой личности. Такие ярлыки к нам легко прилипают. Но я думаю, можно взглянуть на проблему по-другому: мы отстаём в развитии, у нас недостает навыков жизни. Наше неумение водить дружбу – отнюдь не часть нашего характера. Наша неспособность прямо сказать «нет» тоже не черта нашего характера. Мы говорим «нет» через гнев, через злоупотребление алкоголем или наркотиками, мы говорим «нет» уходя в себя, скрываясь и прячась, но это не черта нашего характера. Иногда нужно время, чтобы научиться просто говорить «нет» – и сохранять спокойствие, и быть уверенным и рассудительным, и совсем не чувствовать за собой вины. Просто устанавливать границы и уважать их. Мы не больны. Чаще всего мы просто отстаём в развитии, никто так и не научил нас этим ранним навыкам, которые теперь нам так нужны. Никогда не поздно найти кого-то, кто покажет вам, как это делается, кто поможет вам пройти это.

Теперь я бы хотела поговорить о кайнофобическом поведении<sup>3</sup>, характерном для людей, переживших насилие. Сексуальное и физическое насилие причиняет боль. И есть два способа справляться с этой болью во взрослой жизни. Они не исключают друг друга, мы можем перескакивать с одного на другой.

Первый способ: можно всячески избегать боли, жить так, чтобы не оказываться в ситуациях, где испытать боль возможно. В Бостоне живёт Терри Хант, он ведёт великолепные семинары для Взрослых детей из дисфункциональных семей. Он говорит, что избегать боли, жить так, чтобы не было больно, контролируя каждый нюанс, даже в ситуации, когда почти невозможно испытать страдание, – это как будто ехать в машине по дороге и всё время смотреть только в зеркало



<sup>3</sup> Кайнофобия – (греч. kairos - новый + phobos - страх) боязнь нового.

заднего вида. Вряд ли что-то из этого выйдет. Невозможно двигаться вперёд, глядя только в зеркало заднего вида. Дело в том, что это уже случилось – нам уже нанесли раны, мы пытаемся избежать того, что уже случилось. Никогда уже не будет так плохо, я хочу сказать, что мы иногда не понимаем, что худшее позади, оно уже прошло. Так больно не будет больше никогда. Конечно, страшные вещи могут произойти, когда мы повзрослеем: нас могут взорвать террористы, мы можем стать жертвой любого преступления, наши любимые умирают и бросают нас, много ужасного может случиться с нашими детьми, но кое-что изменилось: теперь у нас есть силы и разум, у нас есть понимание, у нас есть возможности, нам есть к кому и куда обратиться; этого всего не было, когда нам было 4 года, или 5, 6, 11, 12, 17 лет. Тогда не было, но есть сейчас. Поэтому получается, что мы пытаемся избежать того, что давно случилось. Иногда на пути выздоровления возникает такой парадокс: когда с нами происходит худшее из того, что вообще могло случиться, нам становится легче.

Второй вариант: мы иногда пытаемся воссоздать эту боль, чтобы преодолеть её; мы возвращаемся назад к нашей травме, чтобы как-то совладать с ней. Это и называют кайнофобическим поведением. Я расскажу вам историю, которую вспоминаю, когда сталкиваюсь с таким поведением. В терапии я часто обращаюсь к медиа; я пользуюсь примерами из кино и телевидения и т.д. Я рассказываю историю из фильма «Охотник на оленей»<sup>4</sup>. Сама я никогда не видела этот фильм, там убивают оленя, я бы не смогла на это смотреть. Но вот я слышала, что именно таков сюжет фильма, неважно правда это или нет, важно, что это подходящий пример.

Трое американских солдат оказываются во вьетконговском лагере для военнопленных. Вьетконговцы играют с ними в русскую рулетку. Первый парень, которому предлагается сыграть, Роберт Де Ниро. Он должен поднести пистолет к голове и спустить курок. В русской рулетке ты никогда не знаешь, где сейчас патрон, в этом и суть. Ну, вы знаете Боба Де Ниро – он же настоящий мачо, крутой парень. Он спокоен, собран, никакого позёрства, подумаешь, ерунда какая. Подносит пистолет, спускает курок, а пули нет. Пока с ним

всё в порядке. Теперь очередь второго парня – Кристофера Уокена. Так же, как и Де Ниро, он очень спокоен, невозмутим и собран, и для него это тоже ерунда, и он без всякого позёрства подносит пистолет к голове, спускает курок, пули нет и здесь, так что пока с ним всё хорошо. Наконец третий парень – Джон Сэвидж Джон Сэвидж неказист, и он реагирует так, как реагировало бы большинство из нас: он плачет, рыдает, у него срыв, он растерян, его трясёт, он полностью потерял контроль над собой. Он не может поднести пистолет к своей голове, тогда Де Ниро и Уокен... ммм .... они ... они подначивают и дразнят его, они говорят: «Ну давай же, покажи им, что они придурки! Давай, будь мужиком! Сделай это! Давай! Давай! Давай!» В конце концов Сэвидж подносит пистолет к голове, спускает курок, и здесь тоже нет пули. Пронесло. И тогда смыслённый парень Де Ниро – не зря же ему дали Оскар – понимая, что в барабане осталось всего две пули, выхватывает у Сэвиджа пистолет, стреляет дважды и убивает вьетконговцев. Все трое убегают.

Хочу остановиться на этом моменте и отметить, что Де Ниро находит выход из своей травмы, он убивает обидчика. Это не значит, что нужно пойти и убить своих обидчиков. Поясню кое-что по поводу возвращения ваших чувств к их источнику. Ничего хорошего не получится, если мы будем вымещать наши чувства на людях, которые не имеют к ним никакого отношения. Де Ниро нашёл выход из своей травмы, потому что вернул свои чувства их источнику. Джон Сэвидж всё это время оставался со своими чувствами, он переживал их. Он не сдерживал себя, не подавлял, не пытался отстраниться. Он всё время был «здесь и сейчас», всё время он сохранял целостность своей личности, он знал, насколько ужасно было происходящее, и он выражал свои чувства. Но вот Кристофер Уокен не сделал ни того, ни другого. Так совпало, что именно у него серьёзные проблемы с употреблением.

Все они сбегают. Де Ниро и Сэвидж возвращаются в Пенсильванию, чтобы там убить оленя, и теряют связь с Кристофером Уокеном, они не знают, где он. Сэвидж не вылезает из госпиталей, ему требуется очень много денег, ... а ... а Кристофер Уокен всё время шлёт ему деньги,

очень много денег для оплаты по счетам за лечение. Они по-прежнему не знают, где он, понятия не имеют, откуда он берёт все эти деньги, и это их сильно беспокоит. Тогда Де Ниро отправляется на поиски. И находит Уокена в закоулках Сайгона, где тот на деньги играет в русскую рулетку. И однажды Уокен вышибает себе мозги. Это и есть кайнофобическое поведение. Так люди раз за разом возвращаются обратно к своей травме. Как будто они ничего не чувствуют. Попытка обуздать свою травму, возвращение к её источнику сами по себе не несут ничего хорошего. Важно делать это в терапии, в работе, подобной терапевтической или в группах самопомощи. Существует рабочая тетрадь Кэтрин Тессмер «Нарушить молчание»<sup>4</sup>. Это прекрасный материал для того, чтобы вернуться к травме, проработать её и услышать слова, которые должны были быть сказаны ещё тогда в самый первый раз: «Это не твоя вина. Ты не один. Я тебе верю. Я сочувствую тебе». Это значит правильно пережить этот опыт, пережить его, когда есть безопасное место, где вы, наконец, сможете испытать все те чувства, которые должны были испытать ещё тогда. Но это сложно, и тогда у нас возникает кайнофобическое поведение, и мы воссоздаём травму, как будто мы ничего не чувствуем.

Я часто наблюдаю, как подростки и молодежь ездят автостопом, я знаю женщин, которые из сотни собравшихся мужчин могут выделить одного – сексуально опасного, и знаю мужчин, которые из всех собравшихся выбирают только эмоционально-зависимых и контролируемых женщин. Понимаете, мы часто воссоздаём наши травмы как будто они не вызывают в нас никаких чувств. «Я не боюсь. Мне не о чем волноваться. Я не злюсь. Я не думаю, что кто-то меня обидит. Я контролирую происходящее». Это иллюзия, и она возникает снова и снова, будто я сама делаю выбор, я сама иду к этому человеку, я сама соглашаюсь на такую ситуацию, и, значит, я, получается, могу управлять тем, что абсолютно неуправляемо. Ничего хорошего из этого не выходит.



<sup>4</sup> «Охотник на оленей» (англ. The Deer Hunter) – второй полнометражный художественный фильм режиссёра Майкла Чимино, премьера которого состоялась 8 декабря 1978 года – три с половиной года спустя после вывода американских войск из Вьетнама. Картина повествует о судьбе трёх молодых американцев славянского происхождения, призванных на войну во Вьетнаме, о некоторых событиях до и после этого. Фильм получил 5 премий «Оскар».

Давайте обсудим, как работает память, как к нам возвращаются подробности случившегося, как мы вспоминаем свои чувства. Это будет последняя часть моего выступления, дальше я отвечу на ваши вопросы.

Ко мне за помощью обращаются взрослые люди, пережившие насилие, мужчины и женщины, у 80% из них воспоминания вытеснены из сознания, около 80% не помнят событий, связанных с сексуальным насилием. Редко кто-то может сказать, когда всё это началось. Обычно помнят, когда всё это кончилось. Дело в том, что насилие заканчивается на более поздних этапах развития, и, как правило, с его окончанием связана какая-то травма: насилие прекратилось, потому что вы ушли из дома, уехали, забеременели, вышли замуж или женились, опеку над вами передали социальным службам, вы заявили на своего обидчика, и его посадили.

Иначе говоря, прекращение насилия связано с чем-то травмирующим, не всегда, но часто. Обычно никто не может сказать, когда всё началось, трудно вспомнить все сексуальные соприкосновения, какие имели место. Приходится работать с отдельными «кадрами»: есть какие-то обрывки, и мы пытаемся их соединить.

Так происходит, в частности, потому, что дети, проходя через физическое и сексуальное насилие, разделяют своё тело и своё сознание. Сознание и душа «выключаются», они уходят ради собственной безопасности, а тело остаётся, чтобы принять на себя насилие. Итак, сознание и тело теряют связь друг с другом. Часто я слышу: «Я притворялся, что сплю. Я делала вид, что всё это происходит не со мной, а с моим воображаемым другом, я просто смотрю. Я считал цветы на обоях, пятна на потолке. Я надевала две пижамы» и тому подобное.

Даже если человек многого не помнит, можно догадаться о том, что с ним происходило во время сексуального и физического насилия по его медицинской карте, по тому, что стало происходить с его телом, когда он вырос. Например, если оральный секс был частью сексуального насилия, человек страдает хроническими инфекциями

горла или его могут мучить хронические проблемы ротовой полости, которые не поддаются традиционному лечению, или он просто ощущает напряжение в этой области. Дети, которых жестоко избивали или крепко держали, издеваясь над ними сексуально или физически, часто испытывают слабость в руках и ногах, проблемы с подвижностью и кровообращением, с функционированием конечностей. Само сексуальное насилие влечёт за собой множество недугов органов малого таза, болезни половых органов, прямой кишки и т.д. Так что случившееся с нами живёт в нашем теле до тех пор, пока мы не сделаем что-то, чтобы освободиться от этого опыта. Кроме того, часто мы испытываем ненависть к собственному телу. «Если бы не моё тело, всё было бы в порядке. Если бы не моё тело, со мной ничего бы не случилось. Тело меня предало». Можно убежать от обидчика, уйти из дома или уехать из города, можно покинуть место преступления, но оставить своё собственное тело нельзя. Наше тело – это постоянное напоминание. И здесь кроется возможность заново соединить тело и психику.

Ко мне приходят люди с подавленными воспоминаниями, и им хочется знать, смотрела ли я фильм «Сибил»<sup>2</sup>. Часто это первый вопрос, который я слышу. Серьёзно, самый первый. Потому что они уверены, что если они не помнят, значит, они серьёзно больны и сошли с ума, или у них шизофрения, или раздвоение личности. Им нужно убедиться, что я знаю, что делаю.

Я всегда говорю, что вытеснение из памяти – это очень здоровая защитная реакция, нет защиты лучше. Если воспоминания не возвращаются, нужно очень бережно к этому относиться, нужно это уважать. Я абсолютно против того, чтобы форсировать восстановление памяти.

А что еще оставалось делать маленькому ребенку? Тогда и в тех обстоятельствах это был самый лучший выход. Что мы могли сделать? Оставить для себя «заметки», записать «на потом»? Конечно же, забыть было самым подходящим.

Но потом эти защитные реакции теряют свой смысл, они остаются, но от них больше проблем, чем пользы. Джанет Ясин приводит замечательный пример: «Что бы вы делали, если бы я попросила не думать про слово СЛОН? Во что бы то ни стало не думать про слово СЛОН! Что бы вы сделали?» Вы бы стали думать о нём или же о том, как нельзя о нём думать. И ни о чем больше. Всю свою энергию вы бы потратили либо на то, либо на другое, и у вас не осталось бы сил ни на игры, ни на веселье, ни на отношения и работу, всё шло бы только на то, чтобы забыть это слово.

Как будто сидишь на битком набитом чемодане. Представьте, что отправляетесь в отпуск – много ли людей вообще берут отпуск – ... но так или иначе... чисто теоретически представьте, что вот вам нужно в отпуск, вы засунули в чемодан кучу вещей, и вы сидите на нём, пытаетесь хоть как-то застегнуть его. Вы измучаете себя, потратите уйму времени в бесполезных попытках его закрыть.

Одно время я работала в следственных изоляторах, а сейчас веду группы для несовершеннолетних преступников. И вот однажды у нас было собрание по поводу запуска группы, и один ребёнок спросил: «Всё это уже в прошлом. Зачем это ворошить? Почему бы просто не забыть окончательно и начать просто жить?» Я тогда воспользовалась аналогией Джанет и спросила: «Что бы вы сделали, если бы я попросила не думать про слово СЛОН?» Парнишке было лет семнадцать, он задумался ненадолго, а потом ответил: «Леди, если бы вы сказали мне не думать про слово СЛОН, я бы и не думал про слово СЛОН. Я сделаю всё, что вы скажете».

Поэтому мне пришлось придумать что-то новенькое специально для следственных изоляторов. До этого ничего подобного в ответ на эту аналогию я не получала. Немножко другое поколение.

К вытеснению воспоминаний нужно относиться бережно. Важно понять, что воспоминания, мысли и чувства вернутся только тогда, когда это будет абсолютно безопасно. И ни минутой раньше. У нашей памяти собственное чувство времени.

Поэтому, когда человек начинает вспоминать, я всегда спрашиваю, что хорошего случилось в его жизни, чтобы появилось чувство безопасности, благодаря которому стали возвращаться воспоминания. Почему сегодня, а не полгода назад, почему не два года назад, почему не пять лет назад? Часто люди ищут какой-то формальный повод: «Мне попала статья о сексуальном насилии» или «Встретил ребенка, похожего на меня» или «В кино показывали сцену изнасилования, и это натолкнуло меня на воспоминания». Но, видите ли, сцены изнасилований показывали в кино с самого первого фильма, с «Рождения нации», который помимо прочего был ещё и чудовищно расистской картиной. И всегда были дети, похожие на нас, и давным-давно появились статьи о сексуальном насилии. Всё это похоже на причину, но причиной не является.

Воспоминания о прошлом могут быть болезненными, шокирующими вспышками в сознании. Необходимо понять, что именно создает нашу безопасность сейчас. Часто это терапия. Это консультации. Это группы самопомощи. Иногда это наши друзья или возлюбленные. Бывает, это переезд в более спокойный район или продвижение по службе, или больший доход. Новые возможности, которые позволяют нам сделать этот шаг. Но я не советую подгонять себя. Цените и уважайте свою замечательную защиту, она будет длиться столько, сколько нужно. А когда необходимость пройдёт, защита начнёт постепенно ослабевать.

Я часто сравниваю работу памяти с криогенными капсулами из научной фантастики. В них можно заморозить неизлечимо больных, а когда появится лекарство, вам дадут его и вылечат. Вы сможете выйти из капсулы и жить дальше. Это может случиться только через 300 лет, но ничего страшного.

Здесь всё так же: чувства и мысли, связанные с сексуальным или физическим насилием, не пропадают. Память и чувства остаются у нас, они словно проходят глубокую заморозку. Они живут глубоко внутри, пока не наступит безопасный момент.

Чувства, которые мы испытываем, когда воспоминания возвращаются к нам, это те самые чувства, которые появились у нас в момент травмы. Это очень важно понять. Думаю, мы уделяем этому мало внимания. Я приведу пример.

Чувства, которые мы испытываем, когда воспоминания возвращаются к нам; – это действительно наши чувства в момент травмы. Это именно они оттаивают, именно они выходят на поверхность. Вот пример. Когда я вела частные консультации, по вторникам ко мне приходила женщина. Она ... однажды вечером, уже после приёма у неё случилась вспышка памяти, она вспомнила, как её изнасиловали. Раньше она ничего не помнила об этом. Вообще ничего. Она не позвонила мне, она не рассказала подруге, она не рассказала любимому. Всю неделю её мучили разные чувства, сами можете представить: настоящая физическая боль, что часто случается, очень много гнева, отвращения, много грусти и обиды. Но преобладало самобичевание. Она всё время повторяла, буквально терзала себя мыслями: «Вокруг есть люди, с которыми я могу поговорить об этом. Я могла бы позвонить Линде, могла бы поговорить с друзьями, могла бы рассказать любимому. Но я ничего этого не делаю. Значит я больная, безвольная, я заслуживаю того, что сейчас испытываю. Протяни я только руку – всё бы кончилось. А раз нет – тогда я заслуживаю всего того, что сейчас меня мучает».

Это ещё одна вариация чувств вины и ответственности, которые дают нам иллюзию, будто можно контролировать то, что абсолютно неуправляемо. В следующий вторник она пришла ко мне и рассказала о своём флэшбеке. В ходе разговора выяснилось, что 25 лет назад, когда она, маленькая девочка, жила в сельской местности, то свято верила: расскажи она хоть кому-то – священнику, учительнице, кому угодно – о том, что творилось в её семье, всё тут же и закончилось бы. И тот факт, что она так никому и не рассказала, означал: она всё это заслужила, она сама виновата. Большинство взрослых в её семье достигли той стадии алкоголизма, на которой уже были неспособны вести нормальную жизнь: имея много детей, они не работали, достигли крайней нищеты и невероятных масштабов физического

и сексуального насилия. Если бы снимали фильм об этой семье, в нём непременно играл бы Шон Пенн. И на самом-то деле 25-30 лет назад в той сельской местности вряд ли вообще стоило кому-то рассказывать о происходящем. Я думаю, стало бы только хуже. Её семья могла убить её за это. Вполне вероятно, именно так и случилось бы. Однако, важно, что когда мы вернулись назад и смогли разобрать те чувства, она действительно смогла их принять, смогла понять, откуда они взялись, она увидела, что невозможно было что-то изменить, и смогла погрузиться в переживания собственной невинности и беспомощности.

Я хочу закончить выступление одной историей. Я уже говорила, что собираюсь рассказать вам индийскую притчу. Эта притча о Вишну. Вишну – царь всех индийских богов. Он и остальные боги живут во дворце. Однажды Вишну уезжает по делам. И к воротам дворца приходит отвратительный маленький злой монстр. Один из богов пускает его внутрь. Это монстр выглядит таким ужасным (в этот момент маленькие дети обычно комментируют: «Совсем как мой младший брат»), так вот, монстр такой страшный, что боги начинают бояться его. И вдруг они понимают, что перед ними один из тех монстров, которые питаются страхом. Он ест их страх. Ест, ест и ест и становится всё больше, больше и больше. Он становится таким большим, что боги не на шутку раздосадованы. Они злятся и приходят в ярость. Они пытаются вытолкнуть его наружу. Им всё это надоело. Они просто рассвирепели. Тогда они понимают, что перед ними один из тех монстров, которые питаются гневом. И он становится всё больше, больше и больше. Пока они снова не начинают бояться его. Тогда он снова растёт. Он ест их страх до тех пор, пока не занимает собою весь дворец кроме одного угла, в котором столпились все боги. Возвращается Вишну, и уж он-то знает, что делать. Он понял всё. Он идёт к монстру и жмёт его руку. Он садится с ним пить... безалкогольные напитки, конечно. Он готовит ему ужин. Он садится с ним за стол и разговаривает. Он знакомится с монстром, он становится его другом. И пока Вишну делает всё это, монстр становится всё меньше, меньше и меньше. И почти совсем исчезает. Теперь монстр меньше Вишну. И остаётся

таким.

Это история не о том, что нужно дружить со своими обидчиками. Это может быть совершенно неприемлемо. Это история о том, что нужно «подружиться» со своими чувствами по поводу пережитого насилия. Если всё время сдерживать и подавлять свои переживания, то как только вы начнёте хоть немного что-то чувствовать, вам покажется, что чувства накрывают вас волной.

Тут и проявляются все стереотипы, связанные с психотерапией: нам кажется, что мы сошли с ума, что мы безумны. Мы убеждены, что если начнём плакать, то утонем в собственных слезах. А если последуем за своим гневом, то взорвём целый город. Притча о Вишну и монстре – о том, что нужно «подружиться» со своими чувствами по поводу пережитого насилия. Насилие происходит с нами, но оно не становится неотъемлемой частью нас. И наши чувства – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, и мы должны принять эти чувства.

Теперь давайте перейдём к обсуждению.

Вы были очень терпеливы.

Спасибо.