

КОМПАС



ДЛЯ ДУШИ

НАСИЛИЕ НЕ СЛОМАЕТ НАС!



Как пережить последствия насилия?

Как перестать быть жертвой по жизни?

Как остановить насилие в семье?

Компас для души

Насилие не ломает нас!

«Автор»

2016

Насилие не ломает нас! / «Автор», 2016 — (Компас для души)

ISBN 978-985-511-597-8

«Данная книга предназначена для массового читателя. В наше время практически каждый человек либо был жертвой насилия, либо может ею стать, либо от насилия пострадал кто-то из наших близких. Речь идет как о семейном насилии, так и о сексуальном, и об уличном насилии, о террористических актах, в общем, обо всех видах насилия, где человеку причиняется серьезная травма...»

ISBN 978-985-511-597-8

, 2016

© Автор, 2016

Содержание

Предисловие составителя	5
Что делать в первые недели после насилия	7
Мы выжили – значит, победили	7
Переживание последствий насилия спустя месяцы и годы	13
Не забыть травму, а научиться управлять ею	13
Чтобы пережить, нужно прожить	20
Извлечь пользу из пережитого	26
Поиск причин и виновников	30
Не заменять ответственность виной	30
Чувство вины рождается не в момент насилия, а в детстве	33
Вопрос «За что?» ставит гордыня	37
Насилие – не наказание от Бога	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Дмитрий Семеник

Насилие не ломает нас!

Предисловие составителя

Данная книга предназначена для массового читателя. В наше время практически каждый человек либо был жертвой насилия, либо может ею стать, либо от насилия пострадал кто-то из наших близких. Речь идет как о семейном насилии, так и о сексуальном, и об уличном насилии, о террористических актах, в общем, обо всех видах насилия, где человеку причиняется серьезная травма.

Казалось бы, по мере цивилизации общества насилие должно уходить из нашей жизни. Но насилие остается, меняются лишь его формы. А человек становится все более и более беззащитным перед ним. Поэтому в России, Беларуси, Украине живут миллионы людей, которые перенесли насилие или терпят его сейчас и страдают молча, не зная, куда обратиться за помощью, что делать. Для таких людей мы и подготовили эту книгу.

Надо признать, что из всех психологически трудных ситуаций, ситуация насилия – одна из самых сложных. Это особая травма. Здесь очень желательна помощь квалифицированного в данной области психолога или психотерапевта. Но где найти такого? Даже в Москве, где чуть ли не каждый десятый имеет диплом психолога, найти такого специалиста невероятно сложно. Поэтому ценна любая помощь, в том числе и такая, которую можно получить от книги. Тем более, что и в выборе психолога наша книга тоже поможет.

Психология – это одна из наук о душе («психе»). А наша душа устроена так, что мы сами можем влиять на ее состояние, причем гораздо быстрее и эффективнее, чем на состояние любой материальной части нашего существа – чем на кости, кожу или сердце. Достижение гармоничного состояния нашей души, когда она ощущает в себе достоинство, красоту, силу, радость, любовь – это основная жизненная задача каждого человека. Причем не промежуточная задача, при помощи которой мы становимся успешнее в материальной жизни, а самая что ни на есть основная. И нам даны все необходимые средства для ее достижения.

К сожалению, как правило, мы задумываемся о состоянии своей души (а часто и о самом факте обладания ею) в ситуациях, когда душа начинает болеть, когда ей становится плохо. Но на это можно посмотреть и с другой стороны. Всякий кризис – это кризис роста. Даже ситуация насилия не ломает бесповоротно нашу личность. Она ставит нас перед выбором: сломаться или вырасти.

То, что вы держите в руках эту книгу, говорит о многом. Во-первых, вы живы. Это уже половина победы. Во-вторых, у вас действуют руки и разум, вы можете читать и размышлять. Этого достаточно для полной победы. Вам по силам выйти из этого кризиса. Причем выйти более взрослым, сильным, глубоким человеком, открыть в своей личности и в окружающем мире что-то такое, чего до сих пор вы не замечали, но что на самом деле очень важно для вас, что сделает вашу жизнь лучше.

Сама по себе эта книга не решит всех ваших проблем. Но часть из них она поможет решить. А главное – она откроет вам пути для дальнейшей работы над собой.

Книга подготовлена на основе текстов нашего сайта «Ветка ивы» (www.vetkaivi.ru) – ведущего русскоязычного сайта для жертв насилия. Почему для сайта был выбран образ ивы? Ива – дерево не гордое, не жесткое, но в тоже время жизнелюбивое и устойчивое к испытаниям. Как бы ни была велика тяжесть снега, ветка ивы не ломается. Она изгибается, и снег падает на землю. Освобожденная ветка снова распрямляется, устремляясь к солнцу. Девиз сайта: «Насилие не ломает нас. Любовь и кротость победят силу и зло!»

Желаем вам, подобно иве, проявить в этой ситуации гибкость и жизнелюбие, освободиться от тяжести происшедшего и распрямиться, устремившись к свету и теплу вселенской Любви.

* * *

Благодарим за помощь в создании книги всех авторов – специалистов, любезно согласившихся ответить на наши вопросы, а также всех тех кто помогал в работе над материалами: Елену Чиженкову, Ольгу Тельнову, Марию Левину, Светлану Велижанину, Ольгу Бударину, Анну Шагдарину, Татьяну Гетельман, Игоря Галягина, Германа Алябьева, Наталью Алисову, Ольгу Кожечкину, Алену Назимок, Наталью Зайцеву, Татьяну Шадрину, Наталью Чашникову.

Что делать в первые недели после насилия

Мы выжили – значит, победили

Психолог Марина Берковская

– Человеку иногда приходится сталкиваться с ситуациями, к которым он не готов ни эмоционально, ни физически. Нам не свойственно предполагать, что в нашей жизни будут иметь место такие вещи как жестокость, насилие, побои, ограбления, изнасилования... Но это случается. И когда это происходит в жизни, возникает ощущение, что мир вокруг рухнул. Ощущение кошмара наяву. С чего нужно начать, чтобы пережить психологическую травму?

– Прежде всего, признайте, что с вами произошел случай насилия, но, несмотря на это, вы выжили, и, возможно, даже здоровы. Осознание этого – осознание победы. Значит, высшие силы милостивы, потому что позволили выжить. И ты уже победитель, ты уже «хороший». Гордись собой, выжил! Осознай это: самое главное – ты не умер, ты жив! Это высший дар.

Расставьте вехи, за которые постарайтесь уцепиться. Первое – «я живой». И это самое главное. Второе – «я еще буду об этом вспоминать».

Многие люди, которые пережили насилие, говорят о том, что на пике этой ситуации, в голове «говорил» ему внутренний голос: «ты еще будешь об этом вспоминать». Т. е. пройдет время, хотя сейчас это очень трудно представить, вы будете об этом вспоминать как о событии, которое было и прошло.

Как это ни тяжело, обратитесь к специалистам: к врачам, к психологам. В милицию обратиться необходимо, если это криминал. В кризисный центр, в определенных ситуациях. Обязательно нужно обратиться к профессионалам, хотя это и больно, потому что профессионал, понятно, будет прикасаться к тому, что болит. Обратиться к специалистам – это не только не признак слабости, а наоборот, признак силы и интеллекта. Необходимо взять на себя мужество и ответственность это прожить.

Когда человек собирает волю в кулак и идет обращаться в соответствующие организации, он уже тем самым становится активным участником событий. Он принимает меры, чтобы спасти себя. Потому что доподлинно известно, что самый сильный стрессогенный фактор – это ощущение собственной беспомощности. Чтобы убрать это ощущение надо стать активным участником событий. Собрать волю в кулак и действовать.

– **Бывают люди, которые боятся давать ситуации огласку...**

– Это тот случай, когда надо собрать волю в кулак и привести себя в милицию. Если ты не ведешь себя в милицию, оберегая себя от всех этих неприятных процедур, этим ты потворствуешь насильнику. Ты делаешь его победителем. Более того, сделав это с тобой и не получив хотя бы преследования, а еще лучше поимки и наказания, он пойдет делать это с другими.

У меня есть приятельница, тоже психолог, с которой случилась жуткая история – на нее в лесу напал маньяк, насильник, убийца. Она с перепугу вела себя гениально. Да, он, к сожалению, ее изнасиловал. Но он ее даже не поранил. Более того, она помогла его задержать. Она бегом побежала в милицию. Она так активно участвовала в расследовании, что когда они с мужем, чтобы немножко отойти от этого кошмара, уехали в Питер, просто погулять по Питеру, оперативники им позвонили и говорят: «Мы его задержали. Ты когда приедешь?», она тут же поехала в Москву.

Еще что интересно, у них после этого события на всю жизнь наладились отношения с мужем. Потому что он повел себя так, что теперь ей абсолютно ясно, что когда он ведет себя не адекватно – это пустяки, по сравнению с тем, какой мужчина у нее есть.

После того, как маньяка задержали, еще десяток жертв пришло, которые раньше не заявляли в милицию – боялись, что он отомстит. Вот что значит активные действия! Весь ужас травмы отступил перед ее активным участием в расследовании.

– **Что дальше делать для выхода из кризиса?**

– Не надо насиловать себя согласно пунктам инструкции, написанным кем бы то ни было. Даже врачом. Постарайся сделать то, что естественно для тебя. Волевым усилием вспомни, что раньше тебе помогало.

Когда человеку так плохо, он часто не может вспомнить ничего хорошего. Тогда начни с самого элементарного. Попробуй почувствовать свое тело. Убедись в том, что ты сидишь на стуле. Поерзай. Пошевели всеми пальчиками рук и ног. Встань, походи. Убедись в том, что у тебя всё работает и двигается.

Пойди, покричи, потопай ногами. Попей. Ну, есть обычные в этой ситуации действия. Покури, если куришь. Только не выпивай. Пощупай себя. Убедись, что ты жив. Пусть даже ты обнаружишь, что у тебя что-то болит – что болит, то развивается. Пощупай синяк, который тебе поставил этот негодяй. Болит – значит живой. «Ах, он мерзавец!»

Не бойся обвинить его во всем. Не себя, а его. Это у него проблемы, что он насильник и грабитель. Ты не виноват, ты это и не заслужил, и не спровоцировал, и тебя не наказали таким образом.

Если это дикое возбуждение не найдет себе безопасного выхода, оно перейдет в ту самую травматическую депрессию, с которой очень тяжело потом работать. В этот момент человек не может думать ни о чем хорошем, поэтому надо позволить себе максимальное выражение гнева по поводу того, кто причинило насилие.

Дать реализоваться этому возбуждению. Если это возбуждение не излить, то тогда агрессия обернется обратно на вас и начнется самообвинение, саморазрушение. Дайте полный выход эмоциям, и при этом не бойтесь кричать, топтать ногами и т. д.

Этого не надо бояться. Выплеснув эмоции, человек потом поймет что-то и восстановит саморегуляцию. Человек, который этого не сделал, разрушает себя, свое окружение и мир. И своих потомков. Это трансгенерационная травма. Лучше прокричаться сейчас, чтобы потом твой правнук не ходил к психотерапевту.

Этот сброс эмоций, через который человек совершенно безопасно для себя и окружающего мира и даже для насильника проживет случившееся, поможет восстановить функционирование его мозга. Человек успокоится. А вот в уже этом относительно спокойном состоянии, когда человек уже более или менее осознает свои эмоции и контролирует их, вот тут уже надо встать и идти в милицию, к доктору, к психологу...

– **Рассказывать ли о том, что случилось, близким людям?**

– Очень хорошо сделать волевое усилие и рассказать близким. Не боясь их ранить. Конечно, это их расстроит. Близкие люди часто переживают тяжелее, чем сам человек, подвергшийся насилию. Вероятность того, что родственники, близкие могут повести себя не совсем так, как мы ожидаем, высока, но, тем не менее, рассказать необходимо.

Тем самым, во-первых, вы избежите последующих нарушений в отношениях. Потому что если ты не рассказал о том, что с тобой случилось что-то важное и серьезное, тем самым ты им сказал, что они тебе чужие. И ты сказал это сам себе: «Мне все чужие, мне никто не может помочь, я абсолютно один. И мама мне – не мама, жена – не жена...»

Во-вторых, рассказав о случившемся, ты получишь поддержку, потому что такие тяжелые события касаются не только самого пережившего, но и его окружения. И если окружение участвует, помогает, то это значительно ускоряет процесс переживания.

Благодаря твоей откровенности, близкие люди, во-первых, понимают, что происходит, во-вторых, они сопереживают и, в-третьих, они действуют. И появляется та общность, которая и на будущее укрепляет отношения. Более того, в семье подтверждается или появляется то доверие, когда ты можешь быть уверен, что если с твоим близким человеком произойдет что-то страшное, он тебе скажет. А если он не говорит, значит, ничего страшного с ним не происходит. Доверие укрепит семью на поколения вперед.

– **Насколько поможет в момент переживания общение с друзьями?**

– Это может помочь. Волевым усилием, приведя себя в порядок, вылезти из своей норы и постараться включиться в нормальную жизнь. И при этом не рассказывать всем и каждому о том, что ты пережил.

Существует знаменитый метод «редукции травматического инцидента». Многие психологи этим методом пользовались и считали, что они достигают потрясающего результата. Данный метод заключается в следующем: человек ходит и всем рассказывает: психологу, группе, другу, прохожему на улице про то, что с ним произошло. И через некоторое время создается видимость того, что он это проработал, что он дальше может жить.

На самом деле, это «травматическое заговаривание» как раз и приводит к формированию травматической депрессии и других тяжелых последствий. Например, теракт 11 сентября в Нью-Йорке. Через несколько лет после теракта провели большое исследование среди людей, переживших это. Так вот оказалось, что люди, которые всем – психологам, друзьям, родственникам, журналистам – бесконечно это рассказывали, теперь чувствуют себя хуже, чем те, кто предпринял все необходимые меры, но не рассказывали об этом всем.

– **Что же тогда делать, если хочется поделиться в надежде, что человек тебя поймет?**

– Поделись с тем человеком, от которого ты ждешь чего-то важного. Поделись с близкими. Потому что, когда ты делишься с близкими, с друзьями, то ты получаешь обратную связь. Под близкими имеются в виду не только семья, но это и те люди, которые дороги тебе и которым дорог ты. Они знают, что с тобой произошло что-то важное. Причем, им важен ты сам. И они радуются каждому улучшению, они ужасаются твоей боли. Они ей сопереживают. И вы вместе проживаете это событие. А другим людям ты сам не важен, ты говоришь в пустоту.

– **Не получаешь обратную связь...**

– Ты ее получаешь, но это не та связь, которая тебе нужна.

– **Как включиться в нормальную жизнь, которая была до этого?**

– А той жизни, которая была до этого, уже не будет. Вместе с вот такой тяжелой травмой умирает часть твоей души. И будет уже жизнь после события. Не надо возвращаться назад, надо идти вперед, оставив это событие в прошлом, сознавая, что твоя жизнь изменилась – ты не тот, что прежде.

Ты лучше, чем был до неё. Это событие, которое с тобой произошло, оно очень важно. Оно переделало твою личность, оно переделало твою жизнь. Но это событие осталось в прошлом. И это не самое главное событие в твоей жизни. В твоей жизни были события, значительно более важные для тебя, для твоих близких и твоего мира. И будут еще более важные события.

И ты имеешь возможность в любой момент обернуться и посмотреть на это событие. Вот когда ты можешь обернуться и посмотреть на это событие, рассказать о нем, вспомнить о нем, подумать о нем, тогда ты проработал травму.

– **От каких качеств человека зависит его способность эффективно пережить последствия насилия?**

– Его склонность и желание быть жертвой, или его несклонность и нежелание быть жертвой. Состояние жертвы дает огромное количество вторичных выгод.

Возьмем, как пример, изнасилование, потому что это действительно очень жестокая травма. Сексуальное насилие, это то, что взламывает самые интимные границы, и в этом смысле сильно калечит человека. Конечно, ему очень нужно увидеть, что вокруг него есть люди, которые пережили подобное и выжили и не просто ему сочувствуют, а понимают его. Не брезгуют им, не ужасаются тому, что он пережил, а воспринимают это, как данность: «Да, бывает. И со мной было. Это ужасно, но это переживаемо и ты не один». Это очень важно. Вот так построена работа фокус групп.

И вот после того, как эта помощь оказана и человек осознал, что он не один, что его понимают, ему сочувствуют, ему готовы помочь, дальше надо осознать – «другие пережили и живут дальше, и я переживу, я тоже сильная. Чем я хуже других?» И пойти дальше.

На чем часто застревают? Когда человек начинает охотиться за дивидендами, которые приносит позиция жертвы. Помогли ему, посочувствовали, простили ему неадекватное поведение. А человеку понравилось сочувствие. И начинается – общества, построенные на травме: «нас всех ограбили, и теперь мы будем дружить только друг с другом, потому что мы избранные, мы ограбленные. И все должны нам сочувствовать и помогать. Почему ты нам не сочувствуешь? А вот ты сочувствуешь, тебя тоже ограбили – ты хорошая!» И люди застревают в этом, строят на этом личную жизнь...

Хочешь быть жертвой, со всеми вытекающими привилегиями? Или хочешь быть полноценным человеком, несущим ответственность за свою жизнь? Сделай выбор.

Хочешь быть жертвой – будь ей. Но при этом, не весь мир придет от тебя в восторг. Поэтому, когда будешь обвинять весь мир в том, что он тебе, жертве, чего-то не додал, не обижайся, когда этот мир обидится и уйдет.

Хочешь быть полноценным человеком – возьми на себя ответственность и дальше живи радостной для себя и для окружающих жизнью. Откажись от выгод позиции жертвы, ребенка бессильного, не способного сопротивляться. Возьми на себя ответственность за свою радость и за свою боль.

И потом ты сможешь дать миру больше, чем до того. Потому что, во-первых, ты убедился в собственной живучести, в собственных силах. Ты смог это пережить. Ты проверил запас своей прочности, и он оказался больше, чем раньше тебе казалось. Пережив такое, ты лучше понял других людей. Значит, ты стал богаче внутренне. Это выводит твою жизнь на новый уровень осознания.

И еще, у тебя по-другому выстроилась шкала ценностей. Теперь ты знаешь, что такое плохо и что такое хорошо. И то, что раньше тебе казалось ужасным, кажется уже совсем не таким страшным. Потому что ты понял ценность человеческой жизни. И своей, и чужой. Ты понял ценность боли. Ты понял, как ее тяжело пережить, и что ее можно пережить. И дальше, ты будешь значительно более адекватен по отношению к окружающим. Ты не будешь ждать от людей больше, чем те могут дать.

Хорошо, если в этот момент у человека нашлись силы, – в храме или не в храме, зависит от тебя и от условий, – искренне помолиться Богу и поблагодарить Его за спасение. И при этом не жаловаться Ему, что Он не досмотрел за тобой, и тебя тут обидели. Не взывать к Нему: «Почему же, Господи, Ты вот был так не прав, что мне довелось пережить насилие!», а поблагодарить Бога за то, что спас тебя.

Вообще, промысел Божий – это не всегда то, что нам кажется правильным. У многих умных людей разной веры есть внутреннее смирение перед тем, что «я могу очень многое, но не все». Потому что все может только Бог. Значит, если вы выжили, то Богу почему-то было угодно, чтобы вы выжили. Наверное, для того, чтобы вы сделали еще что-нибудь хорошее. Людей, имеющих стремление в благодарность за то, что они выжили, потом делать что-то хорошее, называют – «раненые целители».

– Давайте еще раз по пунктам перечислим последовательность действий по преодолению последствий насилия.

– Первое – осознать, что если ты читаешь эти строки – ты уже победитель. Ты выжил, ты справился.

Второе – тебе очень плохо, очень больно, очень страшно. И это нормально. Если у тебя нашлись силы дойти до наших строк, значит, у тебя найдутся силы пережить эту боль. Ты еще будешь об этом вспоминать.

Третье – ты имеешь полное право испытывать гнев по отношению к тем, кто причинил тебе эту боль. И ты можешь выразить это любым безопасным способом. Не стеснясь и не боясь. Эти негативные эмоции тебя тоже не разрушат. Вина того, кто с тобой это сделал, определяется уголовным кодексом.

Четвертое – поделись с близкими людьми. Потому что та боль, которую они испытают, она все-таки более переносима, чем то недоверие, которое ты продемонстрируешь, не рассказав им. При этом, прими их реакцию, в том виде, в котором они сейчас способны ее оказать.

Пятое. Возьми себя в руки, насколько можешь, и пойди к специалистам. Кризисный центр, врач, психолог, юрист, милиционер, в зависимости от того, что с тобой происходит.

Шестое – не ищи причину и вину того, что с тобой случилось, в себе. Это с тобой просто случилось, у этого нет причин. А вот то, что ты с этим справился, это, наверное, вот у этого есть причина. Ты сильный, и Бог к тебе благоволит.

Седьмое. Поблагодари того, кого ты можешь по своему мировоззрению поблагодарить за то, что ты выжил. Высшие силы, Бога, Аллаха... Конечно, для человека, который живет в русле определенной религии, хорошо совершить все правильные ритуалы, в рамках этой религии. Обращение к Высшим силам с благодарностью дает собственную силу и понимание, что ты не один. И поскольку в большинстве храмов предполагается священнослужитель, то он тоже протянет руку помощи.

Потом придет понимание. А с пониманием придут и жалость, и сочувствие и любовь к людям, и уважение к себе. Позднее ты поймешь и насильника. Может, даже пожалеешь его. Ведь от хорошей жизни никто не грабит и не насилует. Кстати, понимание совершенно не означает признание того, что насильник был прав.

Еще одно – надо забыть слово «жертва». Маленькие дети и животные могут быть жертвами. Мы несем полную ответственность за то, что случается с детьми и животными. А взрослые люди – не жертвы! Спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Ты не жертва, ты выживший. А если ты выживший – то вперед!

– Какими могут быть последствия травмы, если ее не пережить?

– Тяжесть последствий зависит от того, на какой стадии переживания травмы застрял человек. Возникают агрессия на себя, самообвинения, соматические заболевания.

Если человек не нашел ни в себе, ни в окружении вообще ничего стабильного, за что можно было бы ухватиться, то он тонет. Последствия в этом случае – тяжелые соматические болезни, психические нарушения, настоящие клинические депрессии. Но это если человек совсем не справился, и ему никто не помог.

Не справившиеся с последствиями насилия порой сами становятся насильниками. Они ассоциируют себя с агрессором и бесконечно воспроизводят травму, которую они пережили, но только в роли агрессора. Это, конечно, не про тех, кто читает эту книгу...

– Может ли человек, переживая насилие, приобрести какие-то новые, доселе недоступные для себя качества личности?

– Да. Он оказался сильнее, чем он думал. Он простроил истинную шкалу ценностей, и это позволяет ему легче переносить то, что переносимо. И с большим мужеством встречать то, что непереносимо и неизбежно. Он лучше узнал себя и людей. И поэтому он лучше

строит отношения, так как не ждет от людей то, что они не могут дать, и он легко и с благодарностью принимает то, что они могут дать. Он приобрел бесценный опыт, который дальше делает его очень ценной личностью. И он может помочь другим.

Наверное, самое главное, что он теперь знает истинную цену всему. У него другая шкала ценностей. Поэтому он и других не ранит. Он знает, что такое боль и что такое жизнь. Он перестал быть ребенком, который ранит не потому, что он злой, а потому, что он не знает, что такое боль. Теперь он знает...

Переживание последствий насилия спустя месяцы и годы

Не забыть травму, а научиться управлять ею

Психолог Марина Берковская

– Почему спустя и год, и два после переживания насилия человеку остается плохо?

– Серьезное насилие – это событие, выходящее за рамки обычного человеческого опыта. Поэтому отработанных механизмов управления и овладения последствиями этого события у нас нет. Цель нашей нервной системы после этого воздействия – восстановить свою саморегуляцию.

Все практические методы психологической работы в преодолении последствий насилия основаны на теории стресса Ганса Селье: если реакция нервной системы человека, пережившего нечто, выходящее за рамки обычного, возвращается к изначальному уровню, то есть если человеку удастся восстановиться, то тогда это событие становится бесценным опытом этого человека. Оно входит в его память, оно становится основой для выработки множества полезных выводов и убеждений. По слову немецкого философа Ницше, «все, что нас не убивает, делает нас сильнее». И это утверждение совершенно верно в отношении механизма работы нашей психики с тем, что мы переживаем в течение жизни.

Но, как правило, с событиями, выходящими за рамки обычного для него опыта, человек сам совладать не может. И в его нервной системе остается некоторое травматическое возбуждение, которое не гаснет, но уходит в область подсознания.

Если человек хорошо помнит все произошедшее с ним, но при этом полностью управляет собственными реакциями, то это значит, что отдаленные последствия пережитого события близки для него к нулю. Если он знает, что в связи с каким-то событием у него появилась осторожность, боязнь определенных мест и людей, и спина стала болеть потому, что по ней били, то это, конечно, не хорошо, но с этим довольно легко справиться. Здесь достаточно бывает психологической работы на уровне консультирования. С человеком достаточно поговорить, спросить у него, какие психологические последствия насилия он за собой знает, и дать ему совет, как с ними поступить наилучшим образом. Если человек после ограбления стал проверять замки на двери – то это хорошо и правильно, но если он проверяет их по сто раз на дню – это уже невроз, ему нужно остановиться. Чтобы разобраться с такими последствиями, хватит и одной встречи с психологом.

Но, как правило, след от травмы уходит глубоко в подсознание. И последствия его уже не связываются напрямую с травмой, и человек, испытывая посттравматические проблемы, не понимает, в чем их причина. И тогда возникает противоречие между памятью твоего жизненного опыта и памятью тела...

– Память тела – это как будто синяк, который болит?

– Нет. Память тела – это память нервной системы, бессловесная память, память подсознания. С синяком все понятно в том смысле, что механизм этой боли и дальнейшее ее развитие нам известны.

Передача опыта осуществляется всегда через слово. Человек анализирует, перерабатывает, выражает переживания на уровне слов. Любое переживание или состояние могут быть проработаны и изменены, только когда это переведено на уровень слова. Если события

не были переработаны на уровне объяснений, на уровне слова, то возникает расхождение между проблемами и объяснением. Тогда объяснение человека не относится к тому, что с ним реально произошло. Человек будет считать, что он все себе объяснил, но его объяснения не позволят ему управлять своим состоянием. И тогда такие отдаленные реакции психики и физиологии на насилие, как бессонница, изменение пищевого поведения, кошмары, импотенция, и все прочее, станут неподвластны ему.

Тем и страшны отдаленные последствия травмы, что они сопряжены либо с утратой связи имеющихся проблем с травмой, либо с нахождением неправильных объяснений. И тогда подсознание и тело человека живут своей жизнью, бесконечно ходя по патологическим замкнутым кругам в попытках переработать травму.

– Что же сделать, чтобы найти правильные объяснения отдаленным последствиям насилия и справиться с ними?

– Для этого и существуют профессионалы. Понять, что происходит, в такой ситуации сможет только профессиональный психолог. Потом следует разными методами восстановить саморегуляцию нервной системы, то есть убрать очаг ее возбуждения, оставленный травмой. И уже после этого у самой жертвы родится понимание того, что произошло, это будет истинное понимание, и тогда произошедшее станет для нее бесценным опытом. Тогда человек, когда-то переживший насилие, станет свободным от него, и с учетом этого опыта он будет жить дальше нормально.

– Какие виды насилия оставляют наиболее тяжелые отдаленные последствия?

– Действительно серьезные последствия оставляют внезапное разбойное нападение, избиения, война, пытки, очень ломает человека нахождение в заложниках, изнасилование, групповое изнасилование вообще вышибает почву из-под ног.

Особо нужно выделить сексуальное насилие со стороны близкого человека или инцест. Когда подобное происходит, то, как правило, совсем не знаешь, что с этим делать, а жертвами инцеста становятся в основном дети, и это самая запутанная и мучительная травма. Изнасилование криминальное – когда ты шел по улице и на тебя напали – более прозрачно и понятно. Это трагично, но понятно. А вот изнасилование, при котором женщина не заметила грань в отношениях со своим знакомым, когда его флирт перешел в сексуальное насилие, это особенно тяжело...

Когда происходит одно из таких тяжелых событий, то часть нашей души умирает. Небольшая, как правило, часть, но она умирает, и ее надо похоронить с почестями. Совсем таким, как до травмы, человек уже не будет, это надо понимать. Нельзя обещать, что если ты поработаешь с психологом, то станешь таким же, как раньше. Нет, не станешь!

– Значит, в какой-то степени проблема останется все равно, вне зависимости от того, будет ли жертва работать с психологом или нет? И если человек вовремя не обратился к психологу, то через год или два после насилия помочь ему полностью исцелиться уже труднее?

– Иногда и через десять лет вытаскиваешь человека из проблем, вызванных насилием. Проблем не останется, но часть души, часть той личности, которой мы являлись до того, как пережили насилие, умрет вместе с нашей травмой. И эту часть самих себя нужно похоронить.

Наша с перенесшими насилие цель состоит в том, чтобы восстановить саморегуляцию нервной системы, понять смысл того, что произошло, и начать жить снова, но немного другой личностью. Не менее, а более полноценной личностью, чем раньше. Раз его это не убило, раз он пришел к психологу, то пережитое должно сделать его сильнее.

И еще очень важно помочь человеку разделить ответственность. Понять, за что человек несет ответственность в случившемся, если несет ее вообще, а за что не несет в принципе. И за что он несет ответственность перед окружающими, а окружающие перед ним.

– Тема вины имеет большое значение в переживании последствий насилия?

– Да. Стыд, вина, ответственность – это вопросы, которые всегда встают перед жертвой насилия. Здесь есть две возможные проблемы. Одни жертвы искренне считают, что виноваты в насилии сами. Особенно это касается жертв изнасилований, в том числе инцеста. Человек берет на себя все то, за что он на самом деле не может отвечать. А поскольку это ответственность нереальная, то она очень разрушительна, ее последствия распространяются вплоть до аутоиммунных заболеваний.

А другая проблема, что все вокруг кажутся виноваты в произошедшем. Жертва насилия строит с окружающими отношения по принципу: «Ты виноват в том, что случилось, потому, что это случилось со мной, а не с тобой, и теперь ты по гроб жизни мне обязан, ты должен мне постараться как-нибудь услужить». Это вовлечение окружающих в «вину выживших» является способом получения вторичной выгоды. Это надо вышибать из себя беспощадно!

– Каковы отдаленные последствия насилия?

– В принципе последствия всех видов насилия примерно одинаковы. Отличается их глубина, сила их влияния. Шоковая травма, нанесенная чужими людьми, заживает легче – ее просто объяснить. Нет проблем с моей ответственностью: он – грабитель, и он виноват. Я тут действительно ни при чем. Грабителя можно понять, из-за его преступления не надо разочаровываться во всем человечестве. Нужно свести возможность повторения этой ситуации к минимуму. Получить навыки самообороны, регулярно проверять замки в своей квартире, не ходить одному по темным улицам. То же самое, что уже произошло, может случиться и вновь, но все-таки ты уже сделал все, что мог. И в этом смысле это проще.

А вот травмы, вызванные действиями со стороны знакомых, а тем более родственников, ломают очень специфически и сильно. Потому что признать, что родители, братья, родственники, друзья, школьные учителя – враги, это означает убить самого себя. Потому что если ты не принимаешь своих родителей и близких тебе людей, то ты не принимаешь самого себя.

И тут начинаются очень сложные вещи, когда нужно обвинить своего насильника, который является твоим родственником, и при этом не убить себя. Потому что если я – дитя родителей, которые меня избивают, то какой же ужасный я сам! И человеку легче в таких случаях винить самого себя. Тут начинают кружить проекция и ретрофлексия: «Я – плохой, нет – мама плохая. Нет, лучше я – плохой, чем мама плохая. Но я-то хороший, значит мама – плохая». И так по кругу...

– Я читал книгу, в которой ученик Берта Хеллингера рассказывал, как он консультировал одного бывшего ребенка, который подвергся инцесту со стороны своего дяди. И человеку стало легко, только когда психолог смог убедить его простить и снова полюбить своего дядю. Хорошее отношение к этому дяде принесло облегчение. Как это объяснить?

– Излечение пациента вашего примера произошло не из-за восстановления хорошего отношения к насильнику, а благодаря восстановлению правильной внутренней структуры и принятия пациентом того факта из своей биографии и того родственника, такими, какими они были. Да, твой дядя остается твоим родственником, но ты не виноват в том, что он таков, каким был с тобой. И ты оставляешь ему его вину и его ответственность. И признаешь, что это его ответственность и вина, ты не был их источником. И ты не становишься хуже из-за уродства своего дяди. И дядя от принятия его тобой не становится лучше. Событие не перестает быть трагическим, все, что случилось – очень плохо, это большое несчастье. Но здесь бесполезно отвечать на вопрос: «Почему!? Почему мой дядя такой мерзавец!? Почему он насиловал именно меня?!» «Потому что!» – вот единственный ответ.

Представляет ценность вопрос: «Что мне с этим делать?» Вот это – интересный вопрос. Только делать нужно не с дядей, а со своими реакциями на случившиеся события. С дядей

ничего делать не нужно, с дядей нужно просто порвать отношения! Кстати, из этого совсем не вытекает, что если люди, причинившие мне боль, оказались моими родственниками, и я принимаю их такими, то я не буду «выносить сор из избы». Нет, я не позволю продолжать им делать то, что они делают, потому что насилие наказуемо!

Нужно разделить себя и свою жизнь на то, что было тогда и сейчас, на «меня» и «его». Одни эти действия полностью не решат проблему, но, по крайней мере, они могут дать новое направление мыслей.

– Что делать, когда в семье ты подвергся какому-то насилию со стороны родственников, а потом в свои 23, например, года, у тебя обнаружились проблемы в личной жизни? С чего начать свое лечение?

– Сначала надо смекнуть, а не связаны ли мои проблемы с тем детским ужасом, о котором я никому не говорил? И если интуиция и здравый смысл подсказывают, что связаны, тогда, не медля, иди к профессионалу! Это обязательно. Что делать, обнаружив у себя аппендицит? Звонить «03»! Какие есть способы вылечить аппендицит без помощи медиков? Ничких! То же касается серьезных психологических и психических проблем.

Нужно признать: «Тогда я был ребенком, я был беспомощным. Я – маленький, он – большой. Я ничего не мог сделать. Я был маленький, я никому ничего не сказал. Ребенок бессилен перед взрослыми...

Есть еще один механизм травматизации. Зная, что это несказанно огорчит маму и папу, я берег их. Не потому что я такой хороший, а потому, что это их огорчение испортило бы мне жизнь. Огорченная мама отравила бы мне жизнь точно... Но теперь я вырос, я оставляю эти события в прошлом. Что было, то было. И я осознаю, что когда меня не устраивает мое поведение в моей личной жизни, то на самом деле я взаимодействую не с моей девушкой, а по-прежнему как будто с тем дядей. Мне нужно выбрать: мне и сейчас семь лет и я с дядей, или мне уже 23 и я с девушкой, которая мне нравится?

Нужно понять, что «я, 7-летний и беспомощный» тогда сделал все, что мог, наилучшим образом. Потому, что сейчас мне 23, и у меня даже есть здоровый интерес к девушкам, и девушка есть, а значит, я точно победил в той ситуации насилия, я тогда сделал все, что мог, правильно. Конечно, если бы тогда я знал, что надо делать, и если бы мне при этом было 23 года, то я бы этого дядю просто как следует побил. Но мне было 7 лет, и я ничего не знал. Но тот ничего не знающий, не понимающий ребенок сделал все наилучшим образом. Сейчас мне 23, и я живу вполне неплохо. Значит, мне внутренне надо поблагодарить того ребенка: «Ты – молодец, ты смог вынести весь тот ужас, и благодаря этому я вырос в целом нормальным и здоровым человеком».

Этот диалог человек может вести с собой постоянно, и это тоже принесет эффект в подобных ситуациях. Но лучше все прорабатывать с психологом, тем более глубокие вещи. Эти основополагающие вещи сделать необходимо. И уже дальше работать над своими отношениями с девушками.

– Какие еще существуют последствия насилия?

– Отдаленными последствиями насилия в сфере здоровья могут быть: бессонница, нарушение формулы сна, когда днем человек страдает от сонливости, а ночью не высыпается, ночные кошмары, и в случае, когда он помнит свои сны, и тогда, когда просыпается с криком, но не помнит, что ему приснилось, повышенная утомляемость, нарушение внимания, ухудшение памяти, нарушение мелкой моторики, когда трудно работать на компьютере потому, что пальцы промахиваются мимо клавиш, снижение производительности труда.

Возможно возникновение болей в спине, болей в ногах, затрудняющих движение, сердцебиения, неровностей в дыхании и удушья, затруднений в сексуальной жизни. Возможно изменение реакции на алкоголь: человек либо перестал пьянеть от дозы, от которой раньше пьянел, либо наоборот пьянеет очень быстро.

В сфере отношений становится трудно устанавливать новые связи, нарушаются те отношения, которые были прежде, появляются повышенная агрессивность и конфликтность или наоборот страх конфликтов и уход от них (раньше человек мог спокойно разговаривать с родными или коллегами, а теперь убегает, только бы не объясняться с ними).

Родителям подростков, переживших травмы, надо следить за появлением у их детей отклоняющегося поведения. Важно различать изменения в поведении подростков, вызванные возрастом, и те, которые могут быть вызваны переживаемой травмой. Следует настояться, если у них появляются не замеченные ранее элементы асоциального или протестного поведения. Или наоборот ухода от отношений с социумом: прежде ребенок всегда хорошо и с удовольствием учился, активно отвечал на уроках, а теперь уроки почти не учит, перестал встречаться со своими друзьями.

Все эти и другие последствия могут возникнуть в жизни жертвы насилия и через полгода и через более продолжительный период времени.

– Как оценить серьезность своего состояния? Как понять, нужен ли мне психолог для дальнейшего исцеления?

– Очень хорошо вспомнить две вещи. Если я сейчас сижу и читаю этот текст, то я явно не валяюсь под забором, не нахожусь в тюрьме или психиатрической лечебнице. Я победитель, я уже справился с основными проблемами, которые у меня могли быть! Слава Богу, что я справился. Слава мне и слава Богу! Из этой ужасной ситуации я вышел наилучшим образом! Это первое.

И второе: то, что произошло в прошлом, это НЕ ГЛАВНОЕ событие моей жизни! Не надо теперь всю мою жизнь нанизывать на это событие. Я, как творение Божие, достоин значительно лучшего, чем посвятить свою жизнь этому бандиту или насильнику, который на меня напал. Не для того Бог меня создал, чтобы я всю жизнь пережевывал этого мерзавца!

Таким образом, у читателей этой книги победа над множеством последствий насилия, скорее всего, уже одержана. Но хороший психолог может помочь вплоть до исчезновения всех симптомов и расстройств, восстановления физического и психического здоровья во всех рассмотренных нами сферах, может помочь обрести свободный взгляд в будущее. Когда уже не травма контролирует меня, а я травму. Я могу об этом вспомнить, когда хочу, я могу рассказать об этом, когда меня просят. Я могу рассказать тебе об этом, когда я хочу этим поделиться. Но травма больше не подавляет меня. И я не краснею и не бледнею, и не замолкаю, когда говорят о чем-то подобном тому, что случилось в прошлом со мной. Я теперь управляю травмой, а не она мной.

– То есть, воспоминание о травме перестает мучить?

– Оно перестает погружать вот в то болезненное эмоционально-физиологическое состояние. Мне грустно, когда я об этом вспоминаю, мне плохо. У меня могут даже заболеть раны, которые тогда были нанесены. Но при этом я не чувствую весь объем той беспомощности и боли, который чувствовал тогда. Я контролирую свои действия, свои слова, свое поведение. Я могу вспоминать о травме, но могу и перестать вспоминать, переключить свое внимание на совершенно другие сферы своей жизни. Не забывание, а обретение контроля над травмой – вот правильная цель. Никогда не следует стремиться забыть о произошедшем, потому что это забывание, так называемое «травматическое вытеснение», представляет собой страшное явление, влекущее за собой целый букет последствий.

– Давайте в качестве еще одного примера рассмотрим историю с женщиной, на которую полгода назад напали собаки. Все ее раны зажили, но она стала бояться собак. Однажды после выздоровления опять увидела на улице двух мелких дворняжек и, по ее словам, просто чуть не умерла от ужаса, окаменела, слезы полились из глаз.

– Вот это тот случай, когда волевым усилием справиться невозможно. Здесь у женщины есть конкретное событие, и при попадании в аналогичную ситуацию она перестает

себя контролировать. Тут все прекрасно осознанно, и тут есть прямая связь между событием и реакцией. Профессионал убирает это за пять минут довольно простыми техниками по переформированию посттравматического опыта. Это самая легкая работа. Говорю как в рекламном объявлении: «Гарантия 100 %. За пять минут будет тебе счастье, будешь ты обниматься с собаками!»

Как назло, тут самому не справиться. У меня была такая же история с полетами, я очень их боялась одно время. Я любила летать, но была одна неудачная посадка... А я тогда много летала из Буэнос-Айреса в Грозный и обратно, чтобы навещать свою семью. И вот, помираю я от страха на посадке. Поработал со мной мой коллега, правда, очень смеялся этому, потому что он сам боится и взлета, и посадки, и всего полета. Поэтому в процессе его работы мне-то было хорошо, а он, бедный, аж потел. Но во время следующего полета я не боялась уже ничего, и теперь ничто и никто не мешает мне любить самолеты.

– Допустим у человека серьезная травма, типа инцеста. Сколько времени займет работа со специалистом?

– Никогда не угадаешь. С такими травмами, которые либо уже проросли в остальные сферы жизни, либо связаны со значимыми для жертвы людьми, не удастся справиться меньше, чем за три-четыре встречи.

Когда это завязано на все основные сферы жизни и на значимых людей, там придется сначала обстоятельно поговорить, узнать, как человек оценивает произошедшее, как ему кажется, насколько случившееся сделало его лучше или хуже, насколько это отравило его жизнь, влияет в ней на что-то. В этом случае нужно убрать страхи и комплексы, которые мешают доступу к воспоминаниям, доступу к работе. Потому что сразу через эмоционально-физиологическую реакцию трудно проламываться, сложно работать с клиентом, который весь покрывается потом, трясется и плачет. А потом, когда страх перед травмой убран, собственно, начинается работа.

– Как вы думаете, почему люди не идут сразу к специалисту, часто ищут какие-то другие пути решения проблемы?

– Вот как я их понимаю: во-первых, они не знают, кто и где оказывает помощь людям в их ситуации, и подозревают, что хорошо помогают только за деньги, которых у них может и не быть, причем помощь оказывается долго и мучительно. То есть, надо готовить большую сумму, и не факт, что затратив эту сумму, они действительно получают то, что им нужно.

Второе, они боятся за границы личного пространства своих тела и души, которые и так очень страдают, проламываются при любой травме. Они совершенно справедливо опасаются, что им придется обо всем пережитом рассказывать другому человеку, и им будет при этом стыдно и страшно. И поэтому делается вывод, что лучше терпеть то, что есть, чем пойти и выкладывать свои страдания какому-то чужому человеку.

Ну и третье: они боятся, что их будут учить жить. То есть, им безапелляционно отдадут приказы, которые они должны будут выполнять. А они не хотят этого, они и так измучены подчинением. Они сначала подчинялись насильнику, теперь подчиняются своей травме. А сейчас еще придет какой-нибудь дядя или какая-нибудь тетя и будут учить их жить.

Справедливо то, что им будет тяжело, но надо набраться мужества и пойти на это. Потому что лучше будет сколько-то времени тяжело, а потом навсегда хорошо, чем так плохо как сейчас и еще хуже со временем будет всегда.

Точно так же тяжело идут к любому другому врачу, например, к стоматологу: мы знаем, что будет очень страшно и возможно даже больно, зато какое счастье наступит потом! И второе, хотя это нельзя дать как строгую рекомендацию, но если лично я не без сознания, то я никогда не попаду к незнакомому врачу. То есть, идти к специалисту лучше по рекомендации тех, кто у него уже был.

– Вы хотите сказать, что тех, кто действительно помогает, меньшинство от общего числа психологов?

– Да. Всегда есть опасность, что вам доломают границы, а поскольку у человека самосохранение все равно сработает, то если его не убил насильник, значит, его не добьет и психотерапевт, но как защита сработает психотравматическая диссоциация. И потом в его сознании все будет совсем неправильно. Да, больно перестанет быть, но жить станет совсем худо.

Это первое, чего можно добиться. А второе чего можно добиться, так это погрузиться в свою травму как в основное и важнейшее событие своей жизни и все качество своей личности и всю свою долгую жизнь посвятить этой травме. Ходить до конца своих дней по тренингам, по группам, говорить об этом, объединяться с другими людьми по травме, а не по интересам или любви. В общем, посвятить этому всю жизнь. Но не стоит этот мерзавец того, чтобы посвящать ему всю жизнь!

Чтобы пережить, нужно прожить

Священник и психолог Андрей Лоргус

– Как преодолеть остаточные последствия травмы насилия, происшедшей достаточно давно?

– Прежде всего, надо признать само наличие у вас психологической травмы. Это обязательный этап. Непризнание произошедшей некогда травмы препятствует её проживанию и исцелению. При этом, необходимо учитывать, что воспоминания о травме всегда болезненны, и потому человеку, «входящему в общение» со своей травмой, нужна профессиональная помощь.

Не только насилие, которое человек испытал на себе, может нанести ему психологическую травму. Быть свидетелем жестокости и насилия – тоже, почти всегда, травма. Вот почему когда дети смотрят кровавые боевики с массовыми убийствами, когда ребенок видит, как отец бьет маму, когда на глазах у людей избивают или издеваются над кем-то, их психика травмируется. Современное телевидение (коммерческие каналы) – травматично, особенно для детей.

– Какие проблемы возникают у пострадавшего со временем?

– Самые разные. Прежде всего, психосоматические нарушения, – т. е. может развиваться какое-то телесное заболевание. Это могут быть неврологические нарушения – заикание, тики. Кроме того, могут возникнуть навязчивые состояния, невроз, психоз, истерия – все, что угодно. Или проявляются особенности поведения, например, избегание определенных ситуаций и т. д. Предвидеть, как именно травма проявит себя, – невозможно.

– И, наверное, самая серьезная проблема – проблема во взаимоотношениях?

– Да, это серьезная проблема. Но она вторична. Потому что прямым следствием травмы может быть, например, сильное чувство вины и неприятие, отвращение к собственному телу. А уже на этой почве могут возникать сложности в семейных отношениях.

Часто, особенно когда речь идет о сексуальном насилии над подростками, у человека возникает и чувство стыда, и чувство вины одновременно, поэтому он может скрыть случившееся. Для того чтобы помочь, ему следует объяснить, что об этом можно и нужно говорить, хотя и не со всеми.

– Значит, надо понять, какие первичные проблемы стоят за очевидными, но вторичными проблемами?

– Да. Это можно сделать только с помощью психолога, психотерапевта. Самоисцеление или самопомощь малоэффективна, а иногда опасна. Ведь травма – это крайне опасная вещь. Есть психологи, которые с травмой вообще не работают, потому что это требует специальной подготовки и высокой квалификации. Душа человеческая чрезвычайно ранима, поэтому требует бережного и ответственного обращения.

Сложность заключается в том, что неприятный опыт мы пытаемся вытеснить, проще говоря, забыть. У человека есть врожденный механизм защиты от тяжелого опыта. Этот механизм работает на приспособление, на адаптацию. Он на бессознательном уровне нашептывает человеку: «забудь, не трогай, не вспоминай, просто приспособься». Человек таким образом как будто отказывается переживать тяжелый опыт.

– А что вы подразумеваете под словом «переживать»?

– Это психологический термин, подробно разработанный в наши дни психологом-терапевтом Ф. Е. Василюком. Переживание – это специфическая деятельность. Не просто состояние трепетания, слез, страха, а именно деятельность. И особенность переживания заклю-

чается в том, что это тяжелый эмоциональный опыт. Опыт, через который непременно надо пройти. Переживание – это нелегкий труд.

В чем отличие детской психики от зрелой? В том, что взрослый знает свои силы, обладает ресурсами, используя которые, он может справиться с тяжелыми ситуациями. У ребенка же силы и ресурсы ограничены, он не способен выдержать сильный стресс. Ребенок просто-напросто отказывается переживать, и это естественно. Поэтому-то ребенок и забывает травмы. Взрослый может выдержать намного больше, чем ребенок. И то, что он выдерживает, есть *про-жизвание*, или *пере-жизвание* опыта.

Для переживания существуют определенные процедуры – народные (древние) и современные (психологические). В древности как горе переживали? Стенали, плакали, причитали, молились. А еще выражали горе физически, например, на Востоке принято выдирать волосы; на Руси кричали, голосили. Нанятые плакальщицы причитали, голосили, и их плач помогал плакать близким покойного. Бывает, в состоянии шока, теряя близкого, некоторые люди и хотели бы поплакать, да слез нет. Словно душа сжимается и остается в некоем окаменелом состоянии очень долго. Так вот, плакальщицы своими причитаниями заставляли душу раскрыться и слезами излить горе. Русское выражение «излить горе» – очень хорошее, потому что слезы помогают про-жить горе, проживать боль, проживать унижения.

Кроме слез, есть еще один способ выразить горе – излить словами. Скорбь, боль утраты можно выразить письмом, можно молитвой. Как правило, в горе человек обращается ко всем этим способам выразить свои чувства. Рассказать о своем горе другому, – именно это значит «поплакаться в жилетку», – тоже хорошо. Вообще человеку, пережившему насилие, очень важно кому-то рассказать, хотя бы раз. Рассказать полностью, без утайки.

При этом от слушающего не требуется никаких специальных знаний, только готовность быть рядом и слушать страшный рассказ. Здесь есть опасность, потому что друг, родственник или кто-то еще, воспринимая рассказ другого, чувствует вину из-за того, что ничего не может сделать. А он на самом деле ничего не может сделать, да и не должен. Но вот это чувство вины заставляет его говорить всякие глупости. Например: «Не обращай внимания». Как же не обращать внимания, когда человеку больно? Это способ «обесценивания травмы», и он приносит вред. Или: «Не бери в голову». Другими словами – не живи, не думай и не чувствуй. Но ведь человек, переживший насилие или какое-нибудь горе, все время пытается не чувствовать – или что хуже – перестает чувствовать, думать, потому что ему страшно. И слова «Не бери в голову» – отдалают исцеление.

Большая беда, что человек, переживший насилие, отказывается чувствовать свое горе. Мы чувствуем все одним «органом» – сердцем, душой. Отказываясь чувствовать боль, мы перестаем чувствовать и радость. Постепенно человек приходит в состояние «окамененного бесчувствия». Человек становится как бы каменным и бесчувственным, он перестает к чему-то стремиться, чего-то хотеть. У него внутри образуется пустота, которую он болезненно переживает. Развивается депрессия и нежелание ничего делать – ни есть, ни жить, ни работать, ни любить. И это тоже может быть последствием травмы.

Поэтому прожить и пережить – означает дать волю тому чувству, которое было: выплакать его, выговорить его, вымолить, просить о помощи...

Чего нельзя делать – так это бить чучело человека, и представлять, что ты бьешь своего насильника. Потому что это не выражение боли, это не проживание чувства, это направленная агрессия – месть, злоба, гнев.

Есть определенные стадии проживания горя, утраты, травмы: шок, отрицание, острые переживания боли, вины, стыда, обиды, гнева, которые переходят в депрессию. Пережить все эти стадии – как раз и есть «пройти через травму». Только после того, как человек примет ситуацию и все свои чувства, связанные с ней, он сможет смириться со случившимся и изменить свою жизнь.

Следует иметь в виду, что в некоторых случаях самопомощь может привести к вторичной травматизации (как если самому себе попытаться вырезать аппендицит). Вот почему без специалиста это очень опасно делать.

– **Не кажется ли вам, что это правильно было бы отнести ко времени сразу после травмы? Ведь когда прошло три года или десять – уже трудно плакать.**

– Еще как плачется! Особенно когда человек «выговаривается» специалисту. И тут заметно, как человек сопротивляется. Только бы не прикасаться к этой боли. А это и есть показатель этой боли: чем сильнее болит, тем больше человек защищается: «к этому месту не подходить!»

Ведь насилие, как ни прискорбно, никогда не забывается. Вообще травма не исчезает и никуда не девается, к сожалению. Пережитое (прожитое) горе перестает влиять на поведение, перестает руководить человеком, зависимость от него исчезает. Память о нем остается, чувства остаются, но они уже не ранят. Человек может вспомнить, как это было, не впадая при этом ни в истерику, ни в ступор, ни в отчаяние, ни в слезы. Да, вспоминает, да, горько, но это уже прожито. А все, что не прожито, таится в душе и постоянно влияет на наше поведение.

– **Иными словами, первая задача пострадавшего – самостоятельно, а лучше с помощью специалиста выразить чувства, которые у него в глубине, и которые не выражены. Что еще можно для этого сделать?**

– Один из путей – церковный. Часто люди спрашивают: «Почему я прихожу в церковь и начинаю плакать?» Потому что, когда человек приходит в церковь, он невольно сближается со своим сердцем, со своими чувствами, тяжелым опытом. И все это выходит на поверхность. Как говорят – «ком к горлу подступил». «Ком в горле» – это невыраженные, невыплаканные слезы. Со временем эти слезы могут прорываться наружу, человек начнет, если себе позволит, плакать.

Значит, церковный опыт, религиозность приближает человека к собственным чувствам, помогает ему освоить собственные эмоции, причем самые разные. И если человек пришел помолиться, свечку поставить, и у него слезы на глаза наворачиваются – очень хорошо. Пусть поплачет. Человек может даже не вспомнить, по какому поводу он плачет. Это все равно во благо.

Некоторые говорят, особенно на похоронах: «Плакать не надо». Нет! Надо дать человеку поплакать. Слезы не бесконечны. А вот слишком сильные рыдания, переходящие в истерику, не стоит поощрять. Можно помочь немного успокоиться, дать воды или лекарство (сердечные или успокоительные капли). При истерике есть две самые простые рекомендации: дышать глубоко и моргать. Если истерика повторится, следует обратиться к специалисту.

– **Один человек сказал: «Я переморгал свою боль».**

– Совершенно верно. Потому что когда мы моргаем, у нас визуальная картинка сбивается. И если мы вспоминаем что-то трагичное в своей жизни, то, моргая, мы как бы стираем картинку. Простой прием, но помогает.

– **Интервью будут читать и люди, далекие от Церкви. Но ведь человек, далекий от религии, не знает, что нужно в храме делать. А мы советуем: «Иди в церковь и там плачь».**

– Я бы не сказал никогда такому человеку: «Иди». Я бы ему сказал: «Ты можешь придти». Религиозность – путешествие вглубь себя. Приходя в храм, ты как бы погружаешься в свои глубины. Храм – это символ души. Погружаясь в глубину, ты можешь встретить внутри и боль – себя, израненного, и Того, Кто может просветить, исцелить, утешить – Бога.

Можешь. Захочешь или нет – это уже другое дело. Поскольку религиозность – это глубина. Религиозность не держится на поверхности жизни.

– **Это в философском плане, а в практическом?**

– Если речь идет о России, то нет в России человека, который бы через культуру, литературу, не воспринимал Православную Церковь как нечто глубоко укорененное в культуре и жизни своей страны. На самом деле, ему не надо объяснять, что он там встретит.

Пусть он зайдет – а дальше видно будет. Если ему там захочется посидеть, он там посидит. А захочется на службе постоять – он на службе постоит. Захочется еще раз зайти – зайдет. А потом захочется что-то узнать или спросить о чем-то...

Человек отправляется в путь: как далеко он пойдет – Бог весть. Сейчас хождение по этому пути облегчается тем, что в храмах (и не только в храмах) много православной литературы. Может какая-то книга человека заинтересует, что-то будет ему созвучно, кто знает. А может, слова молитвы или мелодия церковного песнопения будут созвучны его чувствам. Мы этого не знаем. Достаточно, что мы ему скажем – «Ты можешь это»...

– Но если человек плачет в храме, не вспоминая из-за чего, этого все же не достаточно, нужно, наверное, вспомнить само событие.

– Этого не достаточно, но человека не надо останавливать. Пусть это будет.

Очень хорошо, если человек, переживший насилие, может кому-то выговориться, – родственнику или другу, который умеет слушать. В таком случае человек уже не лишен помощи. Но, обращаю ваше внимание, что в этом смысле женщинам легче, чем мужчинам: они умеют рассказать о своем горе, поделиться им. Это очень хорошо. Мужчинам это дается гораздо труднее. Мужчинам сейчас намного тяжелее переживать горе, поскольку современная культура целиком и полностью женственна, в ней мужчине делать нечего, мужчине плакать нельзя, бояться нельзя, и вообще ему многое чего нельзя. Да и выражать эмоции мужчина имеет право только, сильно выпивши.

У нас так заложено воспитанием, что уже с малых лет мужчине нельзя выражать свои эмоции, это якобы «не по-мужски». Поэтому нам необходимо помогать мужчинам переживать травмы и горе. Нужно говорить о том, что мужчины могут плакать, и это нормально, что это признак силы, и что мужчины могут и должны найти и раскрыть в своем сердце любовь, нежность, заботу – все чувства, которые у них только есть. Это крайне важно.

Скажу больше: современная культура переживания горя – это культура воспитания эмоциональности, и мужчинам она нужна в большей степени. Ведь посмотрите – у нас по статистике у мужчин ранняя смертность. При достижении возрастного порога в 45 лет, женщин на 10 % больше, чем мужчин. Это означает, что мужчин, начиная с 45-ти лет, умирает больше, чем женщин. А причины такой ранней смертности – сердечные болезни, инсульты, свидетельствуют как раз об эмоциональном перенапряжении. Женщины выплакивают свое горе, делятся им, а у мужчин единственная разрядка, социально допускаемая и одобряемая, – алкоголь.

Между прочим, и это важно знать, в состоянии опьянения – эмоции ненастоящие. Поэтому слезы «по пьянке», «сквозь водку» не помогают. Это не подлинная эмоциональная жизнь, она не способна принести человеку облегчение. Наоборот, когда человек протрезвляется и вспоминает, что накануне рыдал, он испытывает только досаду, стыд и чувство вины. Ничего хорошего в этом нет. Только трезвые слезы являются действительным и серьезным переживанием...

– А чем может помочь такая «разрядка»?

– Она помогает ситуативно. В эти 5 минут, пока действует алкоголь, она помогает снять эмоциональное напряжение, но уже через несколько часов все возвращается на круги своя. Так что алкоголь – не выход, а, так сказать, двойной тупик. Во-первых, он не снимает эмоциональное напряжение, не позволяет мужчине переживать свои эмоции всерьез, в здоровом состоянии, а во-вторых – приводит его к смерти через алкоголизм. Поэтому в общем итоге – нет, не помогает.

А что помогает? Пение, танцы например. У нас эта культура вывелась вообще. Вот я еще мальчиком помню, как в 1960-е годы в застолье пели. Во дворе то из одного, то из другого окна, особенно по выходным и праздникам, слышалось пение, на весь двор. Сейчас в застолье не поют и танцуют очень мало. То, как сейчас на дискотеках молодежь танцует – это не танцы, это выполняет другую психологическую функцию. Хорошо, что у нас есть бардовская песня. Она выполняет замечательную терапевтическую функцию – там, где ее слушают и поют.

– **А все ли равно – какие песни, какие танцы?**

– Предпочтительнее, конечно, хороводы, народные или бальные танцы. Бальные танцы – прекрасный вид танцев для выражения эмоций... Так что можно всем посоветовать ходить на курсы бальных танцев – с женой, или с любимой девушкой, – это прекрасный способ выразить свои эмоции, и, разумеется, лучше, чем стакан.

– **А песни какие – важно или нет?**

– Главное, чтобы они выражали эмоции. И слова, и напев, конечно. Это может быть и Окуджава, и Визбор, и народные песни – «Хасбулат удалой». Выбор большой. Важно, чтобы человек выражал свои эмоции в этом.

– **Танцы – это уже близко к спорту. Спорт тоже помогает?**

– Возможно, некоторым помогает, хотя эмоционально спорт намного беднее. Но он позволяет выразить эмоциональное состояние через тело. Через тело тоже можно выразить свои эмоции, но танец в этом смысле предоставляет больше возможностей, чем спорт.

Арт-терапия – терапия искусством – тоже очень успешно работает. Арт-терапия – очень быстро развивающееся направление психотерапии, которое помогает преодолеть в том числе и застарелые эмоциональные проблемы. Добавлю еще, что хорошо помогает драматическое искусство, – когда люди играют в любительских театрах, ставят спектакли и т. д.

– **Тогда профессиональные актеры должны быть очень здоровыми в психологическом отношении людьми.**

– Нет, поскольку речь идет о любительском театре, а не о профессиональном. В профессиональном искусстве совершенно другие законы. А вот когда люди играют в театре ради удовольствия и выражают через это свою боль, горе, травму, это им очень помогает.

– **Мы перечислили все, что можно сделать самостоятельно, без психолога?**

– Тут главный подход: переживать горе, не прятаться от него и не прятать его в себе. Очень часто в современной культуре дается посыл: «Не бери в голову, не парься, расслабься» и т. д. Современная культура тем самым побуждает человека адаптироваться, но не пережить, т. е. не пройти сквозь, а обойти вокруг. Горе нельзя обойти. Гораздо полезнее для человека пережить горе, прожить, пройти через него.

– **Мне кажется, современная культура побуждает человека делать вид, что у него все хорошо. Более того – разыгрывать счастье.**

– Да. В том числе. Это значит загнать эмоции вглубь, не выражать, не показывать. И с психологической, и с духовной точки зрения это очень печально, потому что приводит человека к психологическим проблемам, заставляет лгать. Лгать себе, другим, наконец, Богу! Все, что касается ложных эмоций, что заставляет человека надевать на себя маску, приносит ему беду.

– **Как же тогда быть? Если человеку плохо – он что, должен ходить такой несчастный, всем плакаться и всем все рассказывать?**

– Нет, разумеется. Ходить или «носиться» с горем нельзя. Горе не долговечно, как всякая эмоция. Настоящее горе – оно скоротечно, оно вылилось – и все. Если его сдерживать, тогда оно может долго жить, это верно.

А можно его еще и провоцировать. Некоторые люди не хотят избавляться от горя, они вновь и вновь к нему возвращаются. Но это уже совершенно другая ситуация. Вообще, пла-

кать нужно, но долго плакать нельзя. Если человек проживает свое состояние, то оно заканчивается.

– **Когда человек постоянно возвращается к своему горю – он действительно его проживает или просто играет?**

– Возможно – играет. Хотя игра может быть искренней. Человек заставляет себя вновь вернуться к произошедшему.

– **Но это похоже на тот психотерапевтический прием, который вы упоминали. Ведь по идее он должен освобождать от негативных эмоций.**

– В том-то и дело, что он проживает это не для того, чтобы прожить и расстаться со своим горем, а для того, чтобы находиться в этом состоянии. Состояние горя ему нужно, он получает от него выгоду. Это эмоциональная зависимость, такая же, как алкоголизм, наркомания.

– **Я не совсем понимаю, как это соотноситься с тем тезисом, который вы проинесли в начале, что очень важно выразить свои чувства. Если человек постоянно выражает свои чувства, то откуда он их берет потом?**

– Он их не столько выражает, сколько возобновляет и провоцирует в себе.

Вот пример. Мать берет фотографию любимого умершего сына и начинает гладить сына на фотографии по голове: «Ой, ты мой миленький, ой, ты мой хорошенький». Начинает вспоминать, т. е. вновь разжигает свою боль, разжигает свою страсть. По сути дела это становится страстью. Если речь идет о насилии, то нередко у жертв насилия возникает желание вновь пережить его.

– **Как это объяснить?**

– Когда травма не пережита осознанно, появляется желание вновь в нее вернуться, как бы вновь ее пройти. Человек надеется на то, что если он вернется в прошлое, то сможет что-то сделать, что-то изменить. Это иллюзия: с прошлым мы ничего сделать не можем. Мы можем сегодня себе помочь – здесь и сейчас. С прошлым сделать ничего нельзя – оно уже произошло, случилось.

Рассказывая о травматическом событии, люди снова и снова воспроизводят это горе, проживают его. Они живут только этим, это становится их эмоциональной пищей. Травма – это острое чувство. Оно подменяет все остальные эмоции. Человеку кажется, что он насыщенно живет. Постоянно плачет, постоянно переживает горе. И более того, там масса «вторичных выгод». Увлекаются этим люди, склонные к зависимости. Зависимые ищут, от чего быть зависимыми. Им все равно – от чего. Горе – это тоже способ стать зависимым. Вместо бутылки – горе.

Важно понять, что вопрос: «Почему я? Почему это произошло со мной» не совсем уместен. К тому, что уже стало фактом, нельзя поставить вопрос «Почему?». Когда человек со смирением принимает то, что произошло, он принимает волю Божию, и дальше ему становится легче, он не противится, не борется с этой волей. Если же человек не принимает и говорит: «за что это мне?», то тогда он как бы пытается отвести от себя руку Божию, он ее хватает и говорит: «А за что? А почему?» Если мы принимаем произошедшее как факт – для нас уже не важно, «почему».

– **Насколько давнишняя травма может быть пережита? Или она останется навсегда?**

– Она может быть пережита, и, благодаря этому, она перестанет травмировать и разрушающе действовать на поведение и жизнь человека. Так что помогать надо сразу же, как только человек, получивший травму, обратился за помощью.

При любом «сроке давности» травмы с ней можно и нужно работать.

Извлечь пользу из пережитого

Психолог Михаил Хасьминский

– Часто человек начинает заниматься последствиями травмы, нанесенной ему насилием, уже спустя несколько месяцев или лет после события. Травма дает о себе знать как различными нарушениями (на уровне здоровья, общения), так и тяжелыми воспоминаниями, которые возвращаются снова и снова в различной форме. Как забыть пережитое событие, связанное с насилием?

– Забыть такое событие не удастся никогда. Но можно и нужно изменить свое отношение к этому событию, смириться с тем, что произошло, извлечь из него определенные уроки, оставив событие в прошлом, и тогда воспоминания об этом станут реже, а главное, они не будут уже причинять боли.

– Если человеку в прошлом приходилось терпеть некое насилие над собой, терпеть безропотно, но тогда, когда ответить на насилие было невозможно, то в человеке накапливается нереализованная агрессия, которая требует выхода. Что делать с ней, как избавиться от нее, чтобы она перестала отравлять жизнь, взаимоотношения с другими людьми?

– Ненависть, агрессия могут сохраняться в том случае, если человек не дал выхода им непосредственно после травмы. В этих случаях допустимо выплеснуть агрессию в социально приемлемых формах: плакать, кричать, молотить руками по стенам или мягкой мебели. Как это ни выглядит дико, но такой выход боли действенен и не стоит им пренебрегать.

Но если агрессия, ненависть, стремление к мести сохраняются в человеке в течение долгого времени, в течение месяцев и лет, и не могут найти выход в каких-то разумных поступках, например, в поиске своего обидчика, в участии в расследовании преступления вместе с милицией (если мы говорим о криминальном насилии), то эта ненависть может приобрести разрушительные свойства и даже довести человека до психических заболеваний.

Общим советом для людей, которые пережили насилие, может быть такой: работайте со своими эмоциями, не позволяйте им управлять вами! Если вы можете противодействовать насилию, которому подверглись, то делайте это, если нет, то следует вывести из себя яды бессмысленных ненависти и злости. Нельзя допустить, чтобы энергия разрушения, вызванная насилием, направилась на вас самих или выплеснулась в виде нового насилия по отношению к людям, не причастным к вашей трагедии.

Если вы чувствуете, что ненависть и агрессия занимают значительное место в вашем сознании, то ищите занятия, которые выступали бы отводом этих разрушительных сил и позволяли бы перевести негативные энергии в позитивное русло. В этом смысле очень хорошо помогают физические упражнения, спорт – они успешно сублимируют любую энергию в другое безопасное, и даже полезное качество. Но при этом все равно следует не забывать делиться своими чувствами с другими людьми, кому вы можете сказать о своих чувствах и кто сможет поддержать вас.

А если вам хочется плакать, то нельзя стыдиться этих слез, следует помнить, что событие, которое вы пережили, дико и противоестественно для человеческой природы. Человек создавался для любви, и если он творит зло или страдает от зла, то это и есть дикость, гораздо большая и страшная, чем слезы, даже если они мужские. Нельзя стыдиться своей боли, хотя нельзя и гордиться ею и пестовать ее, требовать у окружающих жалости. С болью нужно работать. И с ней действительно можно справиться.

– Влияет ли мировоззрение жертвы на выход из психотравмирующей ситуации?

– Часто жертва насилия целиком сосредоточена на своей боли, на случившемся. Психологи в таких случаях говорят, что когнитивная сфера жертвы остается суженной. В это время человек не видит ничего, кроме психотравмирующего события, постоянно думает о нем, сосредоточен на боли от этого события.

Позиция такого сосредоточения на одном трагическом событии проигрышна, ведь человеческая жизнь всегда гораздо более обширна и глубока, чем одно из видимых, пусть даже очень трагических событий этой жизни. Если эта когнитивная узость, вызванная насилием, сохраняется в течение долгого времени, то она заводит человека в тупик, останавливает его духовное развитие. Что в свою очередь лишает нас возможности выбраться. Получается замкнутый круг.

Такому узкому взгляду очень способствуют определенные мировоззрения, которые были присущи человеку до акта насилия над ним.

Например, крайне негативно на тяжести последствий насилия сказывается слепая вера в то, что человеческая жизнь – это радость, безоблачное счастье, бесконечное накопление и потребление разнообразных материальных благ. Если в жизнь человека, имеющего такие убеждения, врывается насилие, то оно оказывает крайне травматичное воздействие на его психику, сужает его возможности понимания ситуации, поскольку выглядит неоправданным, абсурдным по отношению к тем ценностям, которые исповедовала жертва.

В сознании такого человека, в мире которого насилие не было предусмотрено, сразу рождаются химеры типа: «я плохой», «я никчемный», «обидчика надо убить», «всех закопать», «все козлы», «мир агрессивный» – ну и так далее.

Для профилактики психических травм, вызванных насилием, очень полезно иногда изменить свою систему ценностей и верований.

Мир и жизнь – это не безоблачное счастье и не рай. Никто и никогда не обещал нам здесь длительных удовольствий и успехов, но напротив, вся мировая культура пронизана предупреждением о неизбежных насилии и страданиях. Страдания, если они не убивают, – это и есть школа жизни, которую человек проходит, которую должен проходить. И вопрос не в том, насколько серьезная задача задавалась, а вопрос в том, как ты ее решил, какие ты выводы из этого сделал.

Попробуем вспомнить школьные годы и представить ученика, которому учительница дала очень сложную задачу. И подумаем, что станет с этим учеником, если он, вместо того, чтобы решать эту задачу, откажется от нее, рассуждая: «Я эту задачу не могу решить, я самый никчемный, я самый глупый. Сейчас в глаз кому-нибудь дам, учительницу эту я вообще изуродую, когда вырасту». При этом вместо решения задачи он будет думать только о страдании, которое эта задача доставила, не делая никаких попыток решения этой задачи. Вот примерная метафора того, что происходит с людьми, которые попадают в психотравмирующие ситуации, но видят только то, что доставляет боль.

И многие люди останавливаются на этом абсурдном протесте вместо того, чтобы подумать и в итоге решить свои жизненные задачи, подумать о том, для чего жизнь поставила их перед ними и какие уроки можно из них извлечь.

– Жертва насилия очень часто переживает потерю самоуважения, падение самооценки. Как вернуть уважение к себе?

– Человек в таких случаях переживает крушение своего представления о самом себе. Заметьте, что не знания себя, а именно представления о себе, крушения некоего своего образа. Вот здесь и надо понять, что твое представление о себе – это не ты сам.

Практически всякий человек чувствует себя очень умным, сильным, положительным, достойным любви, а может быть даже и почитания. Это пузырь из фантазий, в котором реальные плюсы преувеличены, а минусы преуменьшены. Человек презентует такой свой образ другим людям. В зависимости от того, насколько верят другие этому образу, человек

получает уважение, другие блага. При этом он сам начинает верить в свой образ, растет самоуважение, самооценка. А потом человек попадает в ситуацию, где это представление о себе рушится. Пузырь лопается... И вот тут раздутая самооценка сдувается, самоуважение падает. Человеку кажется, что он теперь совсем ничего не представляет из себя, что он ничтожество... А думает он так из-за того, что слишком большой оказывается разница между тем, кем он действительно является, и тем, кем он себя мнил.

Признать реальность – очень болезненно. Но необходимо. Нужно увидеть в себе истинные достоинства, которые есть в каждом человеке, увидеть в себе бесценный образ Божий, увидеть в себе истинные знания, стремления, любовь. Пусть даже положительного будет совсем мало, но это будет истинная ценность, а не дутая фальшивка. Вот тогда можно и начинать другую жизнь, планомерно занимаясь своей душой, своими истинными качествами.

И тогда не будет вины перед всем миром, тогда не будет трагедий из-за падения дutoй самооценки. Тогда появится возможность признать, что все, что лопнуло, – выдумка о себе. После чего начинать заниматься собой настоящим.

– Получается, что страдания, которые мы терпим в результате насилия, могут принести нам пользу?

– Как замечали многие философы и психологи, которые были во время войны в концлагерях, «человек вытерпит и переживет все, но только если знает смысл этих страданий». А если смысла терпеть человек не видит, то даже легкий укол для него может стать трагедией. Сколько, например, насилия на войне? Но люди считают нормальным стойко терпеть его, если эта война идет за Родину, за землю отцов, за счастье своих будущих детей.

Нам кажется, что проблема насилия появилась в мире только с нашим личным горем и ни часом раньше. На самом деле, вся человеческая история – это непрерывное, по сути, насилие. Сколько насилия было во времена монгольского ига, сколько в годы фашистской оккупации? Об этом мало вспоминают тогда, когда боль врывается в твою личную жизнь. Но ведь и современный человек может и должен жить для чего-то, иметь какую-то цель, ради которой можно вытерпеть боль и лишения! Кто имеет эту цель, кто понимает смысл страдания, тот гораздо устойчивее.

Наиболее устойчивы к насилию верующие люди. Верующего человека беспокоит не только, и не столько то, как он выглядит перед людьми, а то, как он выглядит в глазах Творца. Такой человек начинает исправлять себя, старается отказаться от греха, изменять себя внутренне. Этот человек и в себе, и в окружающих видит образ Бога, Его творение и своих братьев и сестер.

Вспомним о первых христианах – что с ними было? Их травили, били, отдавали львам, мучили, пытали, но это не вызывало в них ненависти. И друзья замученных не мстили потом мучителям.

В обществе существует и поддерживается иллюзорное верование в «унижение», в «бесчестие» в достоинство, которое будто бы можно «растоптать», но проходит 30, 50, 80 лет, и вот уже и обидчик, и обиженный, и все свидетели насилия умирают. А в вечности, все выглядит совсем иначе, в том числе сила и слабость людей. Многие «сильные» окажутся слабыми, а «слабые» – сильными. И обнаружится подлинный смысл совершенного над нами насилия, и вполне может оказаться, что, не будь его, наша жизнь пошла бы в гораздо худшем направлении.

– Как научиться после пережитого насилия к себе со стороны других опять любить себя и любить людей? Как вернуть доверие к себе и людям?

– Любить людей можно только в том случае, если ты не считаешь себя более значительным, нужным и хорошим, чем они. Например, многие люди могут шутить и издеваться над больными, неудачниками, слабыми, бедными. И они это могут делать, только когда чувствуют себя здоровыми, удачливыми, сильными и здоровыми. Чем в большей степени они

чувствуют себя превосходящим другого, тем более склонны издеваться. А вот если человек лежит в больнице и сильно болен, то он будет ли издеваться над болезнью другого? Нет, конечно.

На самом деле, жизнь – это одна общая больница, в которой мы все находимся. Только у одного болезнь одна, а у другого другая. Если это понять, то появляется сочувствие к тем, кто лежит в больнице рядом с нами. Мы понимаем, как тяжело болеть. А от сочувствия недалеко и до любви.

Если человек, который пережил насилие, понял это, то он будет любить других людей. А если он будет делать попытку выделить себя, считать себя особенным, не видеть своих духовных язв, а не только язв обидчиков, то это превратится в жалость к себе, ненависть, осуждение, месть и заставит страдать его самого.

В моей практике, и не только в связи с насилием, люди часто спрашивают: «как вернуть доверие к мужу, сыну, брату, миру, окружению?» Это, в принципе, очень просто. Нужно, прежде всего, познать свое равенство по отношению к другим людям, свою собственную уязвимость, греховность (пусть в других грехах, а не в тех, что отличают обидчика) Хорошо увидеть свою духовную низость, которая присуща каждому. Вспомнить, какие заповеди ты исполнял? Когда вообще исполнил хотя бы одну? Попробуй-ка со своими страстями побороться перед тем, как бороться со страстями других людей. И не говори, что ты не убивал, поэтому заповедь «не убий» исполнил. Возьми вот книгу «Опыт построения исповеди» архимандрита Иоанна Крестьянкина, почитай, что вообще в эту заповедь входит: гнев на ближнего, мысленное желание зла, причинение словесной обиды.

Когда ты увидишь, сколько ты натворил против всех заповедей, у тебя уже не будет вопроса: «за что?!», он отпадет. Потому что станет ясно, что каждому из нас есть «за что» страдать.

И у тебя не будет стоять вопрос: «а почему все люди такие плохие?» – потому что ты сам увидишь, какой ты. Тоже отнюдь не хороший, и ты начнешь наконец-то понимать, что все люди повреждены, как и ты сам.

Когда человек понимает, как он несовершенен, становится очевиден ответ: единственно верный путь в том, чтобы исцеляться самому и помогать исцеляться другим. Например, вам нагрубил, обхамил, обматерил в больничном коридоре калека, у которого нет ног и рук. А вы сами болеете, вы чувствуете боль, вы понимаете, как тяжело болеть. Вы посмотрите на этого калеку, пожалеете его за его бескультурие, недалекий ум, и пойдете дальше. Вы не полезете с ним драться! А возможно, и постараетесь помочь ему. Вот это и будет любовью к ближнему.

Но очень многие люди в просьбу вернуть доверие и опять научить любить вкладывают совсем другое. На самом деле они говорят: «верните опять обратно мои иллюзии! Пусть мой мирок опять будет добрым и управляемым, пусть в нем все снова будет так, как раньше, а я буду казаться сам себе опять значительным!»

Я отказываюсь помогать людям в этом вопросе. Иллюзии должны быть разрушены, иначе новая боль и новые страдания, которые неизбежны в земной жизни, нанесут еще больший урон душе человека, а он, в свою очередь, может оказаться фатальным для его жизни в вечности, после смерти.

Поиск причин и виновников

Не заменять ответственность виной

Психолог Марина Берковская

– Часто у пострадавших от насилия парадоксальным образом возникает чувство вины. Что делать с этим чувством?

– Очень важно осознать, что ты не виноват в происшедшем. Это проблема насильника, что он на тебя напал. «Я не виноват, и мне бессмысленно искать причины, почему это случилось именно со мной. Никаких особых причин этому нет. Так случилось». Ты не виноват, ты это и не заслужил, и не спровоцировал, и тебя не наказали таким образом. Просто это случилось.

Когда подлодка «Курск» затонула, Путина спрашивали: «что случилось с подлодкой Курск?» В какой-то момент он ответил, может быть, цинично, но очень грамотно: «Что случилось с подлодкой Курск? Она затонула».

Что случилось с тобой? Тебя избили, тебя ограбили. Не ты неправильно выбрал путь, не ты притянул, не ты не в той юбке шла... Тебя ограбили, на тебя напали. Это с тобой случилось. Причины этого не в тебе. Это так. Это случилось.

– Отчего у пострадавшего возникает чувство вины в такой ситуации, когда, казалось бы, понятно, что виноват не он?

– В одном из подходов психологии, вина это не чувство, а социальный конструкт, который состоит из представления о том, как должно быть, и стыда за то, что произошло по-другому. Если ты считаешь, что это неправильно, что тебя ограбили, избили, и ты позволил грабителю это сделать, ты не смог отбиться, тебе стыдно за то, что с тобой это случилось. Раз ты позволил с собой этому случиться, то значит, ты – какой-то «недоделанный», неполноценный.

Есть вина конкретная: ты сделал что-то не так, и впредь ты не будешь так делать. Это вина, из которой идут конструктивные выводы: понять, в чем я ошибся, чтобы в следующий раз не повторять ошибку. А есть вина иррациональная...

За иррациональным чувством вины прячутся гордыня и ханжество. Как только ты говоришь: «я виноват», никто уже не смеет тебе сказать: «ты виноват». Очень легко перейти в наступление – «я виноват, я так виноват... чего ты мне не сочувствуешь, что я виноват? А вот ты не виноват, да? Ты ничтожество, ты не виноват. А вот я виноват. Я лучше тебя!».

«Я не виноват и никто не виноват», – вот истинное признание вины, истинное смирение. Нужно понять, что не все, что происходит в мире, подконтрольно нам. «Есть вещи, перед которыми я бессилен. Это произошло, потому что это произошло, и я не пойму, почему это произошло. Но я могу, проанализировав это, понять, что можно делать, чтобы свести к минимуму возможность повторения этого».

– Чем так опасно это закоренелое чувство вины, неполноценности при переживании психотравмы?

– Изводишь себя, изводишь окружающих. Человек, склонный все взваливать на себя, изведет себя, но тем самым он причинит зло и окружающим, потому что он лишит людей возможности его любить. А человек, склонный «выкидывать» всё вовне, изведет окружающих, потому что почувствует себя героем, которому все должны. Это очень непродуктивное чувство, которое разрушает самого человека, если ты не извлекаешь из этого вторичной выгоды, и разрушает других, если извлекаешь.

– **Как преодолеть чувство вины, неполноценности, если оно все же возникло?**

– Понять, что есть вещи, в которых никто не виноват, которые нельзя контролировать. Вина – это попытка сохранить иллюзию контроля над событиями. Легче считать, что «я не сделал что-то, потому что неполноценный», чем признать: что «я не мог ничего сделать».

Надо осознать, что я делал все что мог. Если я, оглядываясь назад, понимаю, что можно было сделать по-другому, значит, я не только в следующий раз буду делать по-другому, но еще и с другими поделюсь своим опытом, чтобы они, попав в аналогичную ситуацию, знали, что делать.

Я выжил, значит, я многое сделал правильно. Теперь надо уже вернуться и осознать, что я сделал правильно, чтобы запомнить и впредь делать так, если, не дай Бог, опять попаду в такую же ситуацию. Рассказать и другим, чтобы они могли воспользоваться моим опытом.

Я сделал выводы и благодаря этому опыту стал сильнее. Теперь и другие могут воспользоваться моим опытом и переживут это событие лучше или вообще в него не попадут.

Человеку поможет, если он в своем мучительном анализе заменит слово «вина» на слово «ответственность». Вот о распределении ответственности думать можно и нужно.

За что отвечает человек, который подвергся насилию? Он отвечает за то, что он может делать или не делать. Но не за поступки других людей.

– **А если ситуация такая, что он вообще никак не мог повлиять на нее, например: проходил мимо, взорвалась бомба?**

– Тогда он отвечает за то, что он грамотно себя вел, поэтому выжил. Он отвечает за то, чтобы проанализировать эту правильность, узнать как еще правильнее себя вести и поделиться этим с окружающими.

Моя питерская коллега очень «вовремя» пошла в театр в Москве. Театр назывался «Норд-ост». Она сказала совершенно замечательную фразу: «Я выжила без потерь. Наверное, с перепугу, я вспомнила всё, чему я училась, и всё, с чем я работала». На тот момент она была милицейским психологом. Она не отвечала ни за то, что она пошла в театр, – откуда она знала, что его захватят террористы, – ни за то, что его захватили, ни за то, что идет чеченская война. Но за то, что она потрясающе грамотно себя в той ситуации вела, она отвечала. Она сумела мобилизовать все знания, все ресурсы, чтобы выжить самой и немножко помочь окружающим. А теперь она отвечает за то, чтобы поделиться с близкими своим опытом выживания.

– **В чем виновата, например, женщина, которую избил муж?**

– Она ни в чем не виновата, но отвечает за то, что она остается в отношениях, в которых ее бьют.

– **А если это произошло один раз? И она не собирается оставаться с ним, в чем она виновата?**

– Абсолютно ни в чем. Если это произошло в первый раз, абсолютно ни в чем. Когда человек вступает в отношения, он это делает с открытым сердцем, с наилучшими намерениями. Поэтому она совершенно не должна была, глядя на любимого мужчину, с которым она идет под венец, думать, не избьет ли он ее. Она абсолютно ни в чем не виновата.

Вот, если она остается в этих отношениях, позволяет ему себя бить, остается в этих отношениях, тогда она сняла с себя ответственность за свою жизнь и жизнь своих детей.

Это принятие ответственности или отказ от нее. Нельзя сказать, «я виновата в том, что он меня бьет». Можно отвечать, что «я сняла с себя ответственность за свое благополучие и этим позволяю ему меня бить».

– **Помогает ли преодолению иррационального чувства вины обращение к Богу?**

– Нужно идти в храм и молиться об избавлении от гордыни. Потому что чувство вины, неполноценности связано с гордыней. Желание контролировать все, что происходит

с тобой, – это гордыня. Обращение к Богу помогает смириться с ограниченностью нашей ответственности.

Не стоит думать: «О, я не полноценный и теперь всю жизнь буду неполноценным, потому что только меня ограбили и изнасиловали и я теперь всю жизнь буду уникально неполноценным». Нужно понять: я – творение Божье. Для Бога человек драгоценен. Мы настолько драгоценны для Бога, что у всего, что с нами случается, обязательно есть смысл.

Чувство вины рождается не в момент насилия, а в детстве

Психолог Елена Орестова

– Как ни странно, жертва насилия очень часто испытывает чувство вины за то, что случилось. Почему такое происходит, ведь на самом деле человек ни в чем не виноват?

– Да, жертвы ни в чем не виноваты. Но дело в том, что чувство вины они испытывали и до того, как с ними произошло насилие. Потому что, если после насилия они чувства вины не испытывают, то они его не испытывали и до. Если испытывают, значит, оно было и до того. Значит, они жили с чувством вины.

Чувство вины говорит о том, что человек имеет неадекватную самооценку, человек чувствует себя обделенным, чувствует, что ему что-то не додали, недолюбили.

При этом недолюбленность осознается как чувство вины. Иногда она принимает другую форму – гиперответственность. При этом человек человек – ну такой ответственный за все, все проблемы берет на себя – и за то, и за это он отвечает, и тут плохо – он бросается помогать. Это тоже происходит от чувства вины.

На самом деле, чувство вины рождается не в момент насилия, а в детстве, когда ребенок не получает от своих родителей то, что он должен получать: безусловную любовь. Безусловная любовь – это когда тебя любят за то, что ты просто живешь. А условная любовь – это когда тебя любят только тогда, когда ты делаешь что-то, что родители считают хорошим. Например, тебя ставят на стол и заставляют читать стих, а ты этого не делаешь, и тебя за это потом очень сильно ругают и говорят: «плохая девочка». Так формируется чувство вины, чувство недолюбленности, чувство, что тебя отвергают. Бессознательно складывается стереотип: для того, чтобы меня любили, я должен это заслужить.

На самом деле любовь не заслуживается, любовь дается просто так. Если человек в детстве это получил, имел теплую семейную обстановку – его ругали за двойки, но все равно любили, его любили, когда он бил вазы, его любили, когда он бил окна, ругали, но при этом он не чувствовал раздражения и отвержения. Когда с ним разбирали его поступок, то говорили не «ты плохой мальчик, Вася», а говорили: «Ну, ты хороший мальчик, Вася, но ты просто плохо поступил». Разделяли человека и действие, которое он сделал. Так вот, люди, которые получили ресурс безусловной любви, это удивительно счастливые по жизни люди. С ними всякое может по жизни случиться, и случается, как со всеми людьми, но у них очень много силы, чтобы это преодолевать. У них изначально формируется базовое доверие к миру. И даже потом, когда оно колеблется, когда они встречаются с предательством, со всякими другими тяжелыми вещами, у них все равно остается этот важный ресурс – знать, что тебя могут любить просто так.

У людей же, которые этого не получили, по-другому идет жизненный путь. Они стараются угодить каждому человеку для того, чтобы заслужить его одобрение, чтобы сказали, что ты хороший. Если этого не происходит, то он чувствует вину за то, что он не такой, что он плохой, что он что-то недоделал...

Таких людей сейчас очень много.

Чувство вины формирует еще одну очень плохую привычку, которая называется «ограничительное поведение». Человек свободен. Человек может сделать что-то, потому что он хочет это делать, потому что убежден, что может это сделать, что должен это сделать. Тогда он делает – есть побудительный мотив. А люди с ограничительным поведением не делают того, что хотят, потому что боятся плохого результата.

– **Что происходит с этим «комплексом неполноценности», когда случается насилие?**

– Происходит странная вещь. С одной стороны, человек получает подтверждение своей неполноценности: «ну, вот, так я и знал, что это со мной произойдет».

У человека, свободного от чувства вины, совершенно другой вопрос будет: «Почему это случилось со мной?» А у человека с чувством вины, происходит усугубление чувства вины – он плохой, он попался даже в этом.

Очень часто это приводит к тяжелым последствиям. У него разваливается вся его структура отношений с людьми и наступает психологический шок. Его нужно долго восстанавливать: и физиологически, и потом психологически.

Но если рядом окажется хороший психолог, это может оказаться очень хорошим моментом, как любая кризисная ситуация, которая позволяет человеку переосмыслить многие основы своего поведения и начать строить их совершенно по-новому. Избавиться, наконец, от этого чувства вины.

– **То есть любой кризис дается человеку не для наказания, а для роста.**

– Только для роста.

– **И в этой ситуации человек может не только эту свою проблему преодолеть, но и проблемы, которые были у него раньше, но он их не замечал.**

– Вы знаете, именно так. Если человек живет не только для того, чтобы получать удовольствие, и он хочет лично меняться, расти, взрослеть, становиться полноценным человеком, т. е. жить полной жизнью, иметь радость, то любой кризис, любое насилие помогает нам приблизиться к достижению этой цели.

Человек, который себя не раскрыл, не понимает, что такое радость. Для него радость – это съесть вкусной колбасы и запить большим количеством пива. А если человек кстремится к настоящей радости, он будет рассматривать любое, самое трагическое событие своей жизни с точки зрения того, что это должно в нем поменять, чтобы жизнь стала более свободной.

Кризис – это не просто какое-то внешнее событие, которое нужно пережить. Это событие, которое нужно пережить для собственных изменений. Как я говорю своим студентам: «Ребят, самое дорогое в жизни – это опыт». Но дается он только кровью. Другими путями он не приобретается никак, его нельзя приобрести умозрительно, из книжек. Его можно приобрести, пережив на себе, поняв такие вот кризисные ситуации.

Дальше человек в духовной уже своей жизни устроится. До тех пор с ним будут случаться неприятности, пока он правильно сердце свое не устроит Господу. И потом человек живет, можно сказать, полной жизнью, в радости. Полнота не та, о которой в песенке поется: «В ресторане, в ресторане начинается рай», а когда каждое мгновение своей жизни ты живешь полностью, сейчас. Ты полностью готов пережить все, что пошлет тебе жизнь, будь то дождик, солнце, радость, боль.

– **Наконец, главный вопрос. Как это самое чувство вины преодолеть, вместе со всеми комплексами, которые за ним стоят?**

– Хорошо, если человек оказался бы рядом с психологом. Но этого может и не произойти. Зато вы можете постараться оказаться рядом с человеком более опытным по жизни, который способен дать вам сейчас любовь и поддержку. И тогда вы увидите, что вас можно любить, несмотря ни на что... Разумеется, целительна только настоящая, бескорыстная любовь. Никакие суррогаты, вроде сексуальной страсти или любовной зависимости не помогают.

Надо постараться опереться на человека, который способен тебя просто любить, просто давать поддержку, без осуждения, без ярлыков. Таких людей немного в жизни, но они есть. Это могут быть не обязательно душевные разговоры на кухне. Это может быть кол-

лега на работе, дальний родственник, и вообще человек где-то встреченный. Рядом с таким оказаться, прислониться к силе этой и почувствовать, что эта сила есть и в тебя переходит. Что ты принят человеком сильным. И тогда чувство неполноценности уходит.

– **Тут есть две опасности. Во-первых, этот человек не святой и может отступить, предать. А вторая опасность, что люди увлекаются и начинают видеть всех должными им.**

– Ну, это смотря, какой человек. Бывает и вторичная выгода, бывает, человек пытается «костылем» себе кого-то устроить. Психологов часто пытаются «костылями» сделать. А молодые психологи очень часто на это радостно идут. Им кажется, это так здорово, что к ним обращаются, что они так нужны, но на самом деле они выполняют роль костылей.

Для человека, пережившего насилие, очень важно почувствовать, что его кто-то принимает и любит просто так. И осознать вот эту истину, что любовь – она дается даром, ее не надо заслуживать, абсолютно ни перед кем ничего не надо делать ничего, чтоб тебя любили. Любовь – это приятие человека. А если тебе кажется, что кто-то тебя не принимает, во-первых, это, может, тебе кажется, а во-вторых, это его проблема, а не твоя. Наша проблема – это самим всех принимать.

Да нет этой вины никакой! Ничем ты не перед кем не виноват, и ничего ты никому не должен. Но и тебе никто ничего не должен. Каждый идет своим путем.

Я такую аналогию люблю студентам приводить: как нужно ехать на дороге, чтоб никому не помешать, но в то же время быстро доехать. Если ты пойдешь у всех на поводу, ты никогда никуда не доедешь, тебя все будут затирать. С другой стороны, если ты будешь ехать нахально, ты будешь всем вокруг мешать. Надо ехать так, чтобы и свой маршрут не потерять, и другим не помешать. Надо стараться и жить, чтобы не повиснуть ни на ком, чтоб никому не помешать. Понять, что каждый идет своим жизненным путем.

Ты свое чувство вины тоже ни на кого не навешивай. Ты сам с ним разберись. Но знай, что ты не перед кем не виноват. И родители не виноваты в том, что они тебя не долюбили, это беда их. Очень многие, поняв ситуацию, уходят от родителей, отказываются с ними вступать в какие-то отношения, потому что чувствуют, что их как бы не любят. Но и они не виноваты, они же не нарочно. Они очень любят ребенка своего, но любят по-своему, как умеют, вот этой условной любовью, которая настолько калечит.

Настоящую безусловную любовь мы можем найти только в храме. Так, как мы хотим, чтобы нас любили, нас любит только Господь. Люди всегда будут искать, за что нас уколоть, а Господь всегда ищет, за что «конфетку» нам дать, за что нас помиловать. Поэтому, когда работаешь психологически с таким вот человеком, все равно к этому обязательно приходишь.

Совет человеку, пережившему насилие, такой: любовь многие сейчас ищут, но пытаются найти ее в других людях, чтобы другие ее дали нам. Но начинаешь ее от других получать только тогда, когда начинаешь сам отдавать.

– **Добрые дела – это первый совет в кризисных ситуациях. Но тут возникает новая опасность, что человек начинает считать, что его любят за что-то, за эти добрые дела. Как он только перестает их делать, как только его за это перестают ценить, какие-то болезни снова возвращаются.**

– Вот тут мы вступаем на следующую ступеньку духовного развития. Суть ее в том, что человек старается других любить, но не ищет от них любви.

– **До сих пор у нас с вами разговор шел на тему, что нужно найти любовь других. А сейчас мы говорим, что не так уж важно ее искать.**

– Хорошо, если тебя полюбят: у тебя будет счастливый брак, или у тебя появятся замечательные друзья. Это отношения, в которых ты себя хорошо будешь себя чувствовать. Но

если мы мучаемся от того, что этого нет, то давайте сами пойдем давать эту любовь, не ожидая, пока ее дадут нам.

Если мы начинаем себя ловить на том, что нам любовь не дают, то надо спросить себя: мы даем любовь ради чего-то, или мы даем, потому что любовь просто льется как солнышко? Я делаю это за что-то, или я способен это делать и ни за что?

Вот это следующий шаг личностного развития, когда я способен это делать ни за что, когда я способен любить, не ожидая ответа.

Сколько мы знаем случаев, когда люди, по большей части женщины, но бывает и мужчины, безответно любят всю жизнь кого-то. Любят, потому что любят. Они совершенно не ждут ответа. И не собираются разбивать чужие семьи. Есть люди, которые понимают, что я люблю, это моя любовь, но никто мне совершенно не обязан что-то за это давать.

Самая высшая ступень – это когда человек может давать любовь, совершенно не думая, а тебя за это любят или не любят. К этому надо стремиться, потому что это как раз та ступень, когда человек становится радостным, веселым и счастливым, независимо от всех прочих обстоятельств. Вот когда самая полнота-то и наступает.

– **Поэтому совет такой: если вы себя чувствуете несчастными, посмотрите, кто еще несчастней – идите и помогайте.**

– Конечно. Идите и помогайте другим людям, и вы получите невероятный ответ любви.

Вопрос «За что?» ставит гордыня

Психолог Михаил Хасьминский

– Является ли то, что произошло с человеком, показателем того, что он слабак?

– Статистика говорит о том, что жертвами насилия в год становятся миллионы человек в одной России. Разве это может говорить о том, что у нас миллионы слабаков?

– Но многие пережившие насилие задумываются над вопросом – почему это несчастье произошло именно с ними?

– В нашем понимании существует следующая закономерность: «Если что-то произошло, значит, в этом кто-то виноват». Такое стереотипное мышление заложено в наших культурных традициях. И еще одна странная особенность – по какой-то причине у нас принято, чтобы жертва разделяла ответственность за происшедшее наравне с насильником.

Зацикливание на этом вопросе связано с гордостью. Например, как думает девушка, если изнасиловали ее подругу. Она думает: конечно, ее изнасиловали, потому что она надевает провоцирующие короткие юбки, ведет себя вызывающе, знакомится с сомнительными мужчинами и не умеет выбрать парня, с которым пойти в ночной клуб. Причина очевидна: она дура, поэтому и попала в такую ситуацию. Но я-то умница-разумница, со мной не может такого случиться. А если вдруг все-таки случилось, то я не понимаю, в чем моя вина?! Кто-то должен быть виноват, должна же быть причина!

Обычно когда мы слышим, что пострадал другой, то мы не задаемся вопросом: по какой причине этот ужас достался подруге, а не мне? Так вопрос почти никогда не ставят. А вот когда трагедия имеет отношение непосредственно к нам, вопрос «За что?» встает в полной мере.

На самом деле, причина кроется в нашем эгоцентризме, в нашем высоком мнении о себе. Мы думаем: «Я – хороший. Со мной в принципе такого произойти не может!» А если вдруг несчастье случается, то мы пребываем в полной уверенности, что все боги восстали против нас, и этот случай – вопиющая несправедливость! Мы не хотим думать, что мы не лучше других людей. Опять же мы не хотим признать, что с нами может случиться то, что происходит с другими (смерть, изнасилование). И если все-таки насилие совершается, то человек не хочет смириться с ситуацией и осознать, что в том была воля Божья. Все люди считают себя лучше всех. И поэтому возникают эти глупые вопросы «За что мне это?», «Почему именно я?», «Чем я заслужил такое наказание?»

Кстати, в религиозных системах (в том числе и в христианской) с древних времен говорили о том, что ставить вопрос «За что мне это?» бесполезно. Вопрос стоит поставить так: «Для чего мне это?»

Поясню на метафоре.

Например, не трезвый взрослый сын просит ключи от отцовской машины. Но отец ключи не дает, а сын не хочет принять отказ.

Глупо в такой ситуации сыну спрашивать у отца: «За что мне такое наказание?» Вопрос нужно ставить иначе: для чего? Для того, чтобы ты не разбился, сев пьяным за руль.

Когда мы ставим вопрос «Для чего?», то мы имеем шанс найти понятные объяснение. Вопросы же «За что?» остаются без ответа.

Ведь если бы Бог наказывал нас по заслугам за что-то конкретное (а каждый из нас имеет огромное количество поводов для наказания!), мы были бы давно стерты с лица земли, и уже некому было бы тогда задавать этот вопрос.

– Если человек считал себя таким хорошим, что с ним не может произойти ничего плохого, естественно, что после того как это плохое случилось, у него появляются сомнения в том, что он такой замечательный. Резко падает самооценка.

– Самооценка – это то, как человек оценивает себя. Все мы оцениваем себя довольно высоко, если у нас поворачивается язык задавать вопрос: «За что?» Если бы мы считали себя грешниками, у нас бы подобного вопроса не возникало.

Приведу еще одну метафору.

Представим, что мать уходит на работу и говорит детям, чтобы они хорошо себя вели. Как только она переступает порог, появляются друзья, начинаются безобразия, квартира вверх дном, стены в краске, уроки не выучены. Возвращается мать и строго говорит детям: «Марш в угол!» Вопрос «За что?» совершенно неуместен, потому что нормальный ребенок и так осознаёт свою вину.

Теперь подумаем, почему же этот вопрос задается нами, взрослыми людьми? Значит, мы действительно не понимаем своей испорченности, греховности, своего реального состояния. Мы об этих неприятных для нас вещах и не думаем, пребывая в иллюзии нашей «хорошести». Так что у каждого человека самооценка высокая: мы считаем себя достойными и уверены в том, что в принципе ничего плохого не сделали, а уж тем более не заслужили ничего такого.

В итоге после произошедшей трагедии человек страдает потому, что сломалось его мировидение. Он представлял мир другим, не таким, каким он оказался. И этот факт человека очень сильно уязвляет. Он же значительный, хороший, достойный человек! И он не может ошибаться в своих расчетах и в своем мнении! А реальность он воспринимает так, что мир, по его мнению, оказался несправедлив к нему, хорошему и прекрасному.

Это и доказательство того, что у жертвы разрушается не самооценка, а его представление о мире.

– Но ведь мы говорим о людях, которые начинают себя всячески винить и корить за произошедшее... Хотя, на основании вышесказанного логично предположить, что человек будет искать виноватого среди других, и никогда не будет считать виноватым себя (даже если он виноват)...

– Если говорить о женщинах, которые подверглись изнасилованию, многие из них уверены, что они сделали что-то не так. Когда насилие связано с инцестом, девушки считают себя недостойными продолжать жить – потому что, действительно, очень тяжело пережить такое предательство, и обычно инцест имеет место в раннем возрасте, когда человек еще не оценивает себя адекватно и не видит себя объективно.

Просто самооценка бывает дутая, и люди представляются себе не такими, какими они являются на самом деле. Например, молодой человек ходит в престижный институт и становится выше остальных своих знакомых, которые учатся в менее престижных учебных заведениях. У него появляется красивая машина и девушка с модельной внешностью. И он определенно кажется себе значительным по сравнению с другими. Здесь даже не самооценка повышается, а просто раздувается гордость. И когда обстоятельства, которые ведут к разбуханию гордости, исчезают, когда нарушается эта статусность, гордость сдувается, обнажая пустоту. Да, в конечном итоге оказывается, что за человеком ничего не стоит, и внутри он – пустышка. Он был интересен раньше, когда учился в престижном вузе, и папа давал ему много денег. Но теперь он никто – просто мальчик с неадекватной самооценкой.

Если мы посмотрим на святых, то увидим, что все они страдали якобы заниженной самооценкой. Они считали себя великими грешниками, были уверены, что другие спасутся, а они нет. «У меня грехов много, как песка морского», – говорили они. И, кстати, почему эти люди, которые на самом деле страдали удивительно низкой самооценкой, были так счастливы? Потому что они не придумывали, за счет чего можно подняться, а наполняли себя чем-

то качественным, тем, что придавало им реальный вес. Однако поскольку эти люди видели, что идеал недостижим, они понимали свое несовершенство. А вот у нас сейчас все обстоит совсем наоборот: мы не видим своего несовершенства и заполняем себя откровенным суррогатом, уподобляясь производителям колбасы, которые делают этот продукт, добавляя туда все что угодно, только не мясо. По этой причине получив пробоину, шарик, наполненный нашей гордостью, стремительно сдувается, и мы оказываемся в кризисе и страдаем от так называемого снижения самооценки.

Я вообще считаю, что самооценка высокой быть не должна. Если человек себя высоко оценивает, он не сможет жить нормальной жизнью. Разве сейчас много таких людей, которые, если мерить реально, из себя что-то представляют? Много ли людей достаточно над собой работают, чтобы потом себя высоко оценивать? Нет! Никто ничего не делает. Посмотришь вокруг – никто не хочет прилагать усилия для собственного улучшения, никто не желает напрягаться, но самооценку почему-то все хотят иметь высокую.

– **Что такого уж плохого в завышенной самооценке?**

– Человек с завышенной самооценкой считает себя пупом земли, достойным определять внешние ситуации в своей жизни. Некоторые хотят даже взять себе право решать, кому и когда умирать. До какого «масштаба» нужно вырасти, чтобы диктовать свою волю Богу, одновременно «лишая» Его права вмешиваться в события нашей жизни? Почему нельзя принять план Божий и понять, что при проявлении Его воли нет места подобным вопросам?

Давайте представим боевые действия. Идет бой, и командир одному подразделению дает задачу держать огневой рубеж, а другому – окапываться на другом рубеже (относительно безопасном в настоящее время). Разве здесь уместно задавать вопросы «Почему наше подразделение будет подвергаться опасности, а другое – нет?», «За что нашему батальону такое наказание?», «Чем солдаты нашего взвода заслужили направление на огневой рубеж?», «Видимо, генерал на нас обиделся, и поэтому он им дает такое задание...»

На самом деле, ничего подобного. Просто существует задача, которую нужно выполнить. И вопрос «За что?» при решении этой задачи неуместен. В такой ситуации следует задавать вопрос «Для чего?» Ответ – для того, чтобы держать оборону на одном рубеже, а в это время укреплять другой. Никаких личных претензий нет.

Но очень часто постановка вопроса в русле «Для чего мне это?» кажется людям жесткой по отношению к ним. Они считают, что не заслуживают такой ситуации ради «чего-то там». И можно понять человека, который переживает катастрофу огромного масштаба, находится в кризисном состоянии и не хочет усугублять свое состояние вопросами о смысле испытания. Однако некоторые люди идут еще дальше. Они не только не хотят искать «для чего» даны эти ситуации, но и становятся на путь обиды на Бога. Обычно так ведут себя прочитавшие, что Бог разными способами пытается привести людей к Себе (известно, что по большей части вера разгорается после переживания трагедии). Они могут заявлять: «Если Бог таким жестоким образом хочет привести меня к себе, то у Него это не получится. Я не приду!»

Все мы помним из школы, когда учительница, обращалась к одному нашему однокласснику «Иванов (Петров, Сидоров и т.п.), сегодня ты пойдешь отвечать к доске». И сразу начиналось неудовольствие: «А чего я?», «Почему меня?», «Почему других не вызываете?» И столько негодования и обиды слышалось в голосе. А помните, как в любимом фильме «Джентльмены удачи» герой Крамарова: «А чего Косой? Чуть что – сразу Косой!». Вам никого не напоминает этот герой? Не так ли мы ведем себя перед Богом?

А если человек не может смириться, то начинается переход человека к состоянию богоборчества. Неужели мы не понимаем, что этот бунт бесполезен? Победить Бога невозможно! И чем больше человек бунтует, тем вероятнее его провал. А все начинается именно с этих

слов: «А почему я?», «За что мне?» В этих вопросах содержится явная претензия – «Почему ко мне отнеслись несправедливо?»

Кому мы адресуем свой вопрос? Никому иному, как Богу! Сам по себе этот вопрос является бунтарским. Он выражает претензию о несправедливости, допущенную в отношении к вам, величественному Человеку. Да, мы все внутри ощущаем себя важными и кричим всеми своими фибрами: « Попрошу с моим мнением считаться! Я ведь себя не на помойке нашел!»

Если человек не хочет сделать себе еще хуже, вопрос «За что?» вообще нужно исключить.

Где же искать ответ на вопрос «Для чего?»

Зачастую вся наша жизнь проходит в поиске удовольствий и построении планов на будущее. Но Бог хочет спасти нас, помочь нам повернуться к свету и отказаться от греха. Поэтому иногда действительно Бог, сострадая нам, попускает нам скорби (любому нормальному родителю не доставляет радости наказывать ребенка, но приходится это делать ради самого ребенка, его воспитания, его будущего). А человек на это реагирует самым неподходящим образом: он встает в позицию бунтаря и заявляет: «Все равно я не обернусь и не приду к тебе! Не хочу быть с тобой! Не хочу любить тебя!»

И можно смело сказать, что у такого человек скорби будут продолжаться до тех пор, пока он не придет в себя и не перестанет задавать глупые вопросы. В частности этот пресловутый вопрос «За что?»

Насилие – не наказание от Бога

Протоиерей Игорь Гагарин

– Людей, пострадавших от насилия, часто мучает вопрос: «За что мне это?» Они начинают считать себя ущербными, раз с ними такое, как им кажется, уникальное событие, случилось. Является ли на самом деле то, что над человеком совершено насилие, свидетельством того, что это какой-то плохой, слабый или глупый или несчастный человек?

– Для христиан ответить на этот вопрос просто. Кого мы считаем самым лучшим из людей? Христа. И в то же время кто пережил наибольшее насилие на Земле, самое страшное, унижительное? Христос. Он принял мучительнейшую и позорнейшую из всех смертей. Это говорит о том, что часто как раз лучшие люди становятся жертвами насилия.

Вместо вопроса: «За что?» надо ставить вопрос: «Для чего?». Этот вопрос более объективно раскрывает логику происшедшего. Насилие произошло в нашей жизни не случайно. Есть над нами воля, которая попустила, чтобы это случилось именно в моей жизни.

Если человек неверующий, то я не знаю, как ему помочь. А если человек знает, что он не один, что есть Господь, то он, повторяя «На все воля Твоя», напоминает себе, что все происходит не без ведома Божьего. Если это очень болезненно, то не потому, что Господь хочет, чтобы человек страдал, а потому, что Господь так ведет его к чему-то, так спасает его. Все, что Господь ни делает, направлено к тому, чтобы спасти человека, чтобы вырвать его из лап смерти и помочь войти в вечную жизнь. В вечную жизнь человек не может войти, если у него не сформируются определенные качества, без которых ему в вечной жизни нечего делать.

Проходя через болезненную школу, одним из уроков которой может быть и насилие, человек открывает для себя нечто такое, что действует двояко. Все знают пословицу: «То, что не убивает, делает нас сильнее». Поэтому, если человек проходит через такие искушения, то они могут сломать его и будет беда. А может быть, они выведут его на новый уровень бытия и осознания себя в этом мире, своего призвания. И тогда возникает вопрос: «А для чего мне это, чего хочет от меня Господь, если Он попустил, чтобы в моей жизни стряслось такое?»

Нужно особое доверие к Богу, когда очень трудно и больно. Мне приходилось выслушивать человека, который говорил: «Мне необходимо было через это пройти, чтобы понять какие-то вещи в своей жизни». Когда человек поднимается до такого уровня, тогда благодатны страдания, которые ему пришлось претерпеть.

– **Большинство людей у нас неверующие. Неужели никак нельзя помочь им в их поисках ответа на этот вопрос?**

– Что может тут сказать священник! Я и сам когда-то был неверующим. И на многие жизненные вопросы так и не смог найти ответа, пока не пришел к вере. Когда обрел веру, тогда все происходившее со мною увиделось совсем по-другому. Помочь неверующим в поисках ответа на этот вопрос, как и на многие другие важнейшие вопросы, – значит помочь обрести им веру. И потом, я не думаю, что сейчас большинство – неверующие. Нецерковные – да.

– **Некоторые говорят о том, что доля ответственности жертвы за происшедшее заключается в том, что оказалась не в то время, не в том месте, да еще и выглядела богато или эротично. Но хотя эти факторы и могут как-то содействовать насилию, бросается в глаза несоразмерность «проступка» наказанию. Разве может Бог так наказывать за такую малую вину?**

– Бог есть Любовь. Он не хочет, чтобы мы страдали. Он желает нам радости гораздо больше, чем мы сами себе ее желаем. Он ведь и Себе совсем не желал страданий. Но стал Человеком и пережил такое насилие! Такую боль!

Пережить насилие совсем не значит быть наказанным Богом.

Мы живем в очень страшном, жестоком, преступном мире. И не понимаем этого до тех пор, пока зло не коснется нас лично. А когда беда случилась с нами, не всегда однозначно можно найти ответ, почему это произошло. Какова доля моей вины в случившемся? Здесь, сколько ситуаций, столько и ответов. Общее одно – не надо терзать себя самобичеванием, не надо выносить себе приговор. Что там было: Ошибка? Малодушие? Глупость? Легкомыслие? Слабость? Все может быть, но жизнь продолжается, и надо постараться этот горький опыт преодолеть.

Обидно? Стыдно? Что ж, именно стыд и обида побуждают иногда человека разозлиться на свою немощь. А это в свою очередь побуждает сделать какое-то новое усилие, новый рывок и взять «новую высоту».

– Если человек в поисках ответа на вопрос «Для чего мне это?» решит, что это для исправления его определенных недостатков, а для исправления недостатков у него чего-то не хватит, силы воли, например, не получится ли так, что из-за неспособности нести эту ответственность человек придет в состояние хронического уныния, ненависти к себе, вплоть до признания себя недостойным жить?

– Исправление недостатков – дело всей нашей жизни. Все наши усилия должны быть направлены на то, чтобы все темное, грязное, постыдное было вытеснено из души добрым, чистым и светлым. На первом этапе надо увидеть в себе то, от чего необходимо освободиться. Это уже большое дело. И Господь ставит нас в те или иные жизненные ситуации, в которых мы можем узнать себе истинную цену. Иногда это бывают очень даже болезненные ситуации. И если в таких обстоятельствах я открыл в себе что-то позорное, то это конечно для того, чтобы оно было побеждено. И надо отдавать себе отчет, что борьба с тем или иным пороком – дело долгое.

Очень горько осознавать себя слабаком, трусом и т. п. Но если я таким оказался вчера или даже сегодня, у меня всегда есть возможность не оказаться им завтра. У всех нас есть возможность измениться. Даже самое постыдное унижение не помешает нам одержать победу в будущем. Конечно, верующему здесь легче. У него кроме опоры на собственные силы есть возможность обращения к Тому, Кто Сам – Источник всех сил. Молитва, исповедь, причастие – вот что нам помогает обновиться, преодолеть малодушие, примириться с самим собой. Сила воли нужна, конечно. И если ее не хватает, то нужно ее выращивать в себе. Волю можно и должно тренировать. Но даже натренированная, хорошо развитая воля нуждается в поддержке свыше. Не отказывайтесь от этой поддержки!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.