

Як працювати з групами самопомоги для тих, хто пережив психотравматичні події

Ця стаття базується на попередній роботі організації **Suedost Europa Kultur** («Культура Південно-Східної Європи», Берлін, Німеччина) з людьми, що пережили звірства в Боснії.

Нормальний стан та психологічна травма

Дозвольте почати з твердження, що ми всі іноді переживаємо сильні емоційні реакції, тобто можемо відчувати сильну злість, пригніченість чи переляк. Щоб довести це, я хочу попросити вас згадати випадок, коли ви останній раз переживали щось схоже.

Я не знаю, як у вас, але коли я просто спробував згадати таку ситуацію, то витратив багато часу, доки згадав всі деталі події, хоча вона сталася недавно. Здається, я сам пережив те, що Фрейд називав “Verdraengung”- репресія або пригнічення. Після того, як ми пережили подію, що викликала дискомфорт, нам потрібно декілька годин або днів на її засвоєння, переживання, але потім ми про неї забуваємо. Ми будемо красиву оболонку навколо тих частин нашого «Я», які дозволили цій події статися. «Пригнічення» дозволяє нам функціонувати і відновлювати наш нормальний психологічний стан, особливо, якщо ми продемонстрували іншим неприємні сторони нашої особистості. Але для глибоко травмованої людини, наведений вище механізм не працює. Відмінність від нормальної людини базується на факті, що пережитий досвід був настільки агресивним, що його неможливо повністю пригнітити. Ми більше не та людина, якою були до цієї події.

Нормальний сон, нормальна поведінка або підтримання нормального артеріального тиску стає неможливим. Чоловік, який пережив сербський концтабір, розказував нам: «Незалежно від того, чим я займаюся, я повинен рухатися: я ходжу навколо стола, дивлюся в вікно, палю, дивлюся телевізор; а мій мозок хоче вибухнути, і я не знаю чому.»

Травматична реакція, зазвичай, є результатом пережитого досвіду надзвичайної жорстокості; ситуації, в якій ми були не в стані захиститися і були буквально знищені, немов комаха розчавлена дитиною.

Іноді така ж реакція буває і у свідків травматичних подій. Власне кажучи, насилля відбувається зовні, а травматична реакція проживається в нашому тілі і розумі, з сильними неврологічними змінами в мозку. Наприклад: деякі когнитивні реакції мозку виключаються, виникає параліч і роздвоєння особистості.

Тому нормальний стан і травма – це зовсім різні речі

Перші кроки

Зазвичай, коли з нами станеться надзвичайно болісна, шокуюча подія, ми звертаємося до близьких друзів або сім'ї за підтримкою і розрадою. Якщо вони в змозі, вони нам допомагають. Навіть їхня присутність надає певного полегшення. За умови, що ми можемо зв'язатися з ними. Після глибоко травмуючої події, або часто, на жаль, цілого ряду травмуючих подій, це дійсно важливо, коли є хтось, кому ми можемо довіряти.

Групи самопомоги виконують ту ж саму функцію, що і друзі. Саме тому вони повинні створювати аналогічну атмосферу довіри, щоб люди в цій групі не соромилися висловлювати свої думки, настільки ж неформально, як з найкращими друзями. Звичайно це коштуватиме певного часу, в залежності від кількості людей в групі. Особливо такі групи

потрібні, коли немає інших ресурсів підтримки. На першому етапі для того, щоб створити групу досить трьох людей, які вирішили «створити команду».

Власне будь-хто може створити групу, просто попрохавши інших людей про зустріч. Ще однією необхідною умовою є безпечний простір, де людей не будуть турбувати. Але лише існування безпечного простору не створить затишної атмосфери. Тільки сама група може стати тим безпечним місцем, де біль та напруга зможуть вийти на поверхню. Нерви травмованих людей, зазвичай, повністю зруйновані.

Наприклад, хлопець з нашої групи розповідав, що більшу частину днів він просто гуляв вулицями. Хтось запитав його, чому він не залишався в квартирі. Він пояснив, що вдома навіть шум, який який створювали його діти, зводив його з розуму. Він зізнався, що навіть почав піднімати на них руку. Саме тому, що він любив своїх дітей, він вирішив, що йому краще перебувати на вулиці (поза будинком).

Інколи наша група була величезною. Сімдесят людей слухали члена групи, що розповідав про людей, вбитих охоронцем-садистом. Іноді навіть згадування прізвиська цього охоронця викликало минулі спогади. Розповідь була жахливою, слухати її було боляче, але, як не парадоксально, виникало відчуття, немов вперше можна розповідати правду вільно. Це зблизило людей. Дивним чином, група потихеньку сама себе лікувала.

Менші групи від п'яти до п'ятнадцяти людей можуть бути кращим варіантом. Чим менша група, тим більше в ній місця для кожної людини.

Для таких людей, як солдати, що повернулися з війни, особливо важливим є відсутність необхідності грати роль «крутого хлопця». Ця роль тільки збільшує відстань до внутрішньої реальності тіла і психіки. Бути дійсно «крутим» означає прийняти біль, а не тікати від нього. Визнання болю не означає, що ти здався ворогові, це означає, що ти розумієш, що тобі потрібне зцілення і що, в першу чергу, тобі потрібно відновитися.

Завдання людини, яка веде обговорення, лише забезпечити елементарну структуру. Кожна людина повинна отримати можливість щось сказати, наприклад, запитавши її про те, як вона себе почуває. Гарний лідер – той, хто знає, коли дозволити обговоренню йти своїм шляхом, а коли потрібно втрутитися. Він або вона повинні намагатися відчувати потреби людей, наприклад, спостерігаючи за мовою тіла присутніх або просто запитати про їх враження від атмосфери в групі. Іноді нейтральна людина, яка не є біженцем, може забезпечити необхідну дистанційованість. Якщо ви, ведучи обговорення, помітите, що почуваетесь незручно від час емоційних спалахів, не забувайте, що можливо вам ніколи не було так боляче, як людині, яка зараз кричить чи зникла. Довіртеся емоціям: вони не ірраціональні, вони викликані внутрішніми потребами. Але, коли потрібно, допоможіть людям зупинитися, припинити постійний рух – спогади про травму часто важко зупинити.

Ось що каже про це Босіліка Шедліх (Bosiljka Schedlich) из Берліна, широко відома в Німеччині завдяки її боротьбі за визнання страждань травмованих війною людей: «Найголовніше, що у людей з'являється місце, де вони в змозі зняти з себе неймовірний тиск (тягар), який вони постійно відчують. Місце, де вони розуміють, що вони не зійшли з розуму, а те, що вони відчують і як вони себе поведуть, пов'язано з тим, що було зкоєно над ними; пов'язано з несправедливістю та муками, від яких вони постраждали.»

Як ми проводили наші зустрічі

Коли зустрічалась наша велика група, вона, зазвичай складалася з «наших» людей – тих, хто пережив сербські коцентаційні табори, директорки центру, яка також працювала

перекладачем (і виявилася чудовим психологом), політичного спеціаліста з Балканських країн і мене, як групового терапевта.

Ми зустрічалися тільки раз на тиждень, зазвичай на півтори години, іноді довше. Жінки зустрічалися окремою групою. Ми завжди зустрічалися в формі відкритого кола, сидячи на стільцях та залишаючи двері відчиненими для тих, хто запізнився через інші зустрічі в місті (у них часто немає грошей на громадський транспорт). Бути частиною кола – це чудова можливість для всіх бачити і чути один одного. В колі ми всі рівні.

Під час зустрічей паління було заборонене. Іноді чоловіки потайки тікали на перекур. Ми не заохочували цього, так як ми відчували, що це саме та напруга, яку вони зменшують за допомогою цигарок, повинна бути висловлена в обговоренні. Але ми не зупиняли їх ні в тих випадках, коли в людей виникали травматичні спогади, ні в тих, коли людям був просто потрібен ковток свіжого повітря.

Ми починали нашу зустріч вітаючись, а потім бралися за руки з сусідами на коротку хвилину мовчання. Тримаючись за руки з сусідами декілька секунд, ми з'єднувалися тут і зараз, це був гарний спосіб заспокоїтися.

Деякі моменти, які виявилися корисними

В нашій групі було небагато правил. Але було одне просте правило: Кожен має право на свою правду.

Для нашого групового обговорення це означало: кожен має право на те, щоб виговоритися і бути вислуханим з повагою поки він не закінчить. Часто люди з цим не погоджувалися, але я майже ніколи не зтикався з тим, що вони ставилися один до одного без поваги. Довгі монологи насправді не були проблемою, але коли вони траплялися, ми іноді обережно вказували: подивись, у А або у Б закриваються очі, В чеше голову, вони тебе вже не слухають.

Друге правило прийшло інстинктивно: Говорити про страшні речі тільки тоді, коли ви відчуваєте в собі досить сили для цього.

Зазвичай люди говорили про такі речі, коли час та атмосфера для цього підходили. Іноді, коли ми або інші чоловіки з групи задавали дуже прямі питання, ми знали, що відповіддю буде вимучений погляд: «Ви самі знаєте що трапилось». Або: «Це те, про що я не можу говорити». І ми поважали цей вибір. Психоеаналіз – це для нормальних невротиків. Люди, які намагаються відновитися після жакливого, нелюдського ставлення, не реагують таким чином, це може навіть довести їх до відчаю або самогубства, якщо почати говорити про це все до того, коли наступить правильний момент. До того ж, багато біженців прагнули повернутися додому. Вони не хотіли жити в чужій країні, але навряд чи могли повернутися в своє село чи місто, де їхні сусіди приймали участь в погромах та «етнічній чистці»: наприклад спалили будинок сусідів іншої віри або етнічної групи. Більшість людей в групі вирости в мирний час і прагнули в місця, де народилися. Тепер вони втратили владу над власною долею і змушені жити в «проміжному» стані. Ми часто підштовхували їх до розмов про мирне минуле, це допомагало нагадати про кращі часи.

Під час терапії я іноді використовував вправи керованих психічних образів. Наприклад, я просив людей повернутися назад у часі, наприклад, в перший рік у школі їх рідного міста. Які події вони пам'ятають, як вони себе почували тоді? Після вправ, люди діляться своїми спогадами і образами. Існує багато сценаріїв, які можуть бути використані для таких вправ. Іноді я прохав їх згадати людей, яких вони любили найбільше. Або той час їхнього життя,

коли вони були щасливі. Або людей, які, на їхню думку, були позитивними ідеальними образами батька. Весь сенс у тому, щоб повернути спогади, які нагадували їм про те, хто вони є насправді, щоб відтворити відчуття цілісності.

“Висмоктування отрути»

Під час війни цивільне населення зазнає агресії та знущань від солдатів, ополченців або тюремних охоронців, вони не можуть захистити себе від ворога, який знущається або навіть вбиває їх. Коли люди знаходяться в полоні, почуття безпорадності надзвичайно велике. Коли, до того ж, до них жорстоко ставляться, піддають тортурам, щось ламається всередині людини. Ми чули багато розповідей про ув'язнених, які були змушені катувати своїх друзів під загрозою з боку охоронців.

Як уже згадувалося вище, вони говорили про ці речі тільки тоді, коли відчували в собі досить сили для цього. Це були особливі моменти. Іноді у нас перехоплювало подих. Це було неначе вони розповідали друзям про події, в які вони самі не можуть до кінця повірити або самотійно їм протистояти, або яких вони глибоко соромляться. Наприклад, охоронці примушували чоловіків їсти з тих же відер, які використовувалися в якості туалету. Часто стояла німа тиша. Рідше людьми оволодівали почуття помсти та гніву. Вбиваюче почуття гніву, а також почуття повної безпорадності та безсилля виходили на поверхню. Незважаючи на те, що часто стояла мертва тиша, ми захочували чоловіків розкривати свої почуття від пережитих подій; це ми називали “висмоктуванням отрути».

Всі присутні ділилися своїми почуттями, виконуючи завдання по розбавленню та послабленню дії отрути. Кожен з нас вніс свій внесок у цей процес, просто вислуховуючи з співчуттям та захоченням людину, яка ділилася своїм болем. Іноді люди казали: «Завдяки нашій групі я зрозумів, що я не спав. Це насправді сталося. Я не божевільний!»

Ніхто не любить повертатися до надзвичайно тривожних спогадів. Часто людям було нестерпно боляче слухати, а ще важче висловлюватися. Але якщо ці почуття звернені лише всередину самого себе і зберігаються всередині занадто довго, результатом можуть бути депресія та суїцидальні думки. Непереборний смуток, який ми всі відчували, був також можливістю показати повагу до наших друзів у групі. Повагу до того, що було зламано у них всередині неймовірно жорстокими, садистськими актами насильства.

І все ж люди в групі іноді згадували хороброго сусіда або колишнього колегу з «неправильної» етнічної групи, який був добрим до них або відмовився приєднатися до інших під час жорстокого поводження з ними.

Хоча щоденна боротьба за виживання була їх головною проблемою. Адвокат, який працював у центрі волонтером, приходив в групу і відповідав на питання юридичного характеру, в основному про їх статус як біженців; оскільки вони виявилися досить незахищеними, і це викликало напругу у них та в їхніх сім'ях.

Обмеження в групах самопомоги

До спогадів про травмуючі події потрібно підходити з великою обережністю і чутливістю. Важливо визнавати, що вони мали місце, але детальний опис цих подій не є власне зціленням для людини. У неправильному контексті це може призвести до живих спогадів про травмуючі переживання в минулому і може навіть поглибити відчай та зневіру.

Перш за все, група самопомоги НЕ є психотерапевтичною групою. Для цього потрібні досвідчені групові психотерапевти, рекомендується також індивідуальна психотерапія. Але

це не означає, що група самопомогі не сприяє процесу зцілення. Зцілення може прийти з безлічі різних джерел.

Я також рекомендую вам глибше вивчити теорію травми. У Сполучених Штатах, дослідження пост-травматичного стресового розладу досить розвинені (див, наприклад, [www.Traumacenter.org / resources / tc_resources.php](http://www.Traumacenter.org/resources/tc_resources.php)). Серед інших, я хотів би згадати методики визнаних психологів, таких як Еннвін Сен-Жюст, Бессель Ван Дер Колк (невропатолог), Девід Берселі та роботу Арнольда Мінделла про груповий процес.

Термінологія та заглиблення в психотерапію травми

У повсякденній мові термін “травма” часто використовується поверхнево і просто означає болісну подію. У клінічному визначенні, травма є реакцією людини на надзвичайну подію в житті, проти якої вона беззахистна. Це той життєвий досвід, який людина отримує або вступаючи в бійку, або втікаючи, або будучи повністю паралізованою (як тварини). В такому випадку людина повністю залежна від дій агресора (в автомобільних або залізничних аваріях вони можуть бути безособовими). Травма – це не зміст цього життєвого досвіду, а неврологічний випадок: нормальні захисні механізми не працюють. Людина абсолютно приголомшена і відбувається дисоціація; це означає, що частини нашого Я більше не існує. Короткий «вихід з себе» і короткочасна дисоціація можуть захистити нашу психіку, але, як правило, такі випадки призводять до хронічної травми. Хронічна травма утримує людей в події, яка викликала дисоціацію, як у в’язниці, і їм дуже важко знову почати жити нормальним життям (як знаменитий бойовий посттравматичний синдром першої світової війни).

За даними досліджень, робота є одним з найкращих засобів поступового подолання травми. Якщо це не оплачувана робота, то, принаймні, бажано бути зайнятим чимось конкретним, якимось фізично важким заняттям (як спорт).

Працюючи над новими ідеями або проектами, мозок розвиває нові асоціації, нейрони з’єднуються по-новому і людина буквально пробиває собі дорогу з минулого. Насправді, чим менше людина перебуває в контакт з болючою подією, тим краще. Киньте цей досвід у смітник і побудуйте новий будинок ... (ми часто бажаємо, щоб все було так просто!). Саме через це у Німеччині в 50-х роках люди, як відомо, стали абсолютними трудоголіками в спробі подолати минуле; це парадокс, бо в політичному плані це означало прикривати ковром глибші причини німецького фашизму.

У моделі “соматичного переживання” психотерапевт дозволяє людині повернутися до моменту, коли час зупинився і сталася травма / дисоціація, а потім він прохає людину завершити його або її власну реакцію, неначе людина була в змозі захистити себе, їй вдалося уникнути травми. Захист може складатися з активних фізичних жестів, рухів або у вигляді фільму, який людина створює всередині самої себе. Це лише один із можливих способів, щоб спробувати відновити цілісність людини.

У моделі «вправи вивільнення травми» (TRE) згідно Берселі, м’язова напруга використовується для виклику природного тремору кінцівок (тремтіння), який може вивільнити деякі з травм, не вдаючись глибоко у їх фактичний зміст. В іншій техніці, техніці емоційної свободи, простукують особливі точки на меридіанах, щоб викликати зміну емоцій, пов’язаних з подією.

У традиційній акупунктурі, практикуючий лікар діагностує найслабкіші сторони людини і зміцнює їх, активуючи точки на відповідних “слабких” меридіанах за допомогою голки або мокси. Є спеціальні точки, що пов’язані з а) травматичними подіями; б) втратою психічного

контролю та координації; с) і навіть, з накопиченням токсичної енергії в організмі в результаті загального отруєння через низку негативних подій.

Говорити про причини й озвучувати їх на публіці

Чоловіки в нашій групі не провокували насильства. Вони не були відповідальні за те, що трапалося з ними, але, в той же час, ці події не відбулися на порожньому місці. Які були причини того, що ці акти насильства трапилися? Ми витратили багато годин, ламаючи собі голову над причинами масових вбивств, насильства та ненависті, над тим чому нормальні люди, навіть колишні сусіди, можуть перетворитися на монстрів.

Як біженці, наші чоловіки були викинуті на берег з мінімумом прав і заборонаю на роботу. Вони жили на мізерні державні виплати, набагато нижчі офіційного рівня. Вони ніколи і не думали, що в такій гарній, спокійній соціалістичній країні, як Югославія, можуть бути можливими “етнічні чистки”, чинені фанатиками. Вони висловлювали свою подяку німецькому суспільству, яке допомогло їм вижити, незважаючи на проблеми, з якими вони стикалися. Вони відчували сором за те, що з ними сталося; особливо тому, що люди дивилися на них як на «тягар суспільства», але їм не давали права працювати протягом багатьох років.

Втрата самоповаги біженців робить їхній тягар ще важчим. Ось деякі кроки, щоб полегшити його:

Говоріть про політичні причини. Не уникайте політики чи конфлікту, або забобонів, які виникли, але зберігайте почуття гумору та об’єктивність. Проаналізуйте історичні причини, щоб показати, що існували об’єктивні передумови того, що сталося.

Проводьте кампанії на захист їхніх прав. Запросіть журналістів, письменників, юристів та інших фахівців у групу, щоб люди в групі могли надати їм інформацію про своє становище та потреби.

Організуйте публічні дебати та обговорення, прес-конференції, щоб інформувати людей і отримати більше співчуття. Запросіть людей, яких, можливо, спіткала схожа доля в іншому місці або в інший час, хто пережив подібне. Запросіть експертів, таких як психологи або історики в групу, якщо це може виявитися корисним.

Запросіть видатних, відомих людей, наприклад, духовних лідерів, до групи на знак поваги до страждань цих людей.

Проста вправа глибокої релаксації

Нерви беруть на себе найбільший удар, коли люди перебувають в небезпечній, нестабільній ситуації. Біженці часто живуть в обмежених умовах, не маючи можливості працювати, без змін в осяжному майбутньому. Багато хто страждає від серцевих розладів і проблем з серцево-судинною системою, від мігрені та нестачі сну. Так чому б не почати практику та не заспокоїти свої нерви?

Кожен раз, коли зустрічалася наша група, ми практикували глибоку релаксацію протягом двадцяти хвилин, іноді довше.

Я опишу вправу так, неначе ви, читачу, ведете її:

“Будь ласка, сядьте зручніше на стілець. Будь ласка, сидіть рівно, наскільки можливо рівно, але розслаблено. Спробуйте розслабити шию, плечі, руки і ноги.

Ми почнемо з глибокого дихання. П’ять разів ми дихаємо дуже глибоко, кожного разу ми затримуємо дихання на мить, а потім ми повільно видихаємо (пауза).

Тепер, будь ласка, закрийте очі і подивіться всередину себе. Відчуйте вагу вашого тіла на стільці, і відчуйте, як ваші ноги торкаються землі. Витратьте трохи часу на те, щоб згадати, як ви дісталися сюди сьогодні, в якому настрої ви зараз, як ви себе відчуваєте. (Пауза)

Тепер прислухайтесь до вашого дихання . Нехай ваше дихання буде легким і природнім.

Відчуваєте як повітря заповнює ваші легені, коли ви вдихаєте? Яке повітря ви видихаєте в порівнянні з повітрям, яке ви вдихаєте? Це тепле повітря чи холодне?

Відчуйте, чи є у вашому тілі м'язи, в яких відчувається напруга? Повільно пройдіться подумки по цих місцях і трохи їх розслабте, продовжуючи спокійно дихати (пауза).

Тепер ми починаємо процес очищення всього організму. Почнемо з обличчя. Напружте м'язи вашого обличчя трохи, потім, на видиху, розслабте м'язи обличчя. Розслабляйте рот, розслабляйте щелепи кожен раз, коли ви робите видих. Продовжуйте дихати: вдих, видих, м'яко, у вашому власному ритмі.

Нехай ваші очі відпочивають, у них немає ніякої роботи ... і гарно розслабте м'язи біля очей. Тепер ми можемо просканувати верхню частину голови. Розслабте всі м'язи голови, від передньої частини до скронь і вух, і в напрямку потилиці. Тепер розслабте область шиї, і т.д. ”

Таким чином, ви дуже повільно ведете людей через все тіло, скануючи зверху до низу, не забуваючи про м'язи та шкіру. Починаючи з верхньої частини голови і до кінчиків пальців ніг. Вправу також можна варіювати відповідно до вашого знання анатомії, тобто ви можете «привітатися» з такими органами, як серце, легені, печінка, нирки, сечовий міхур, або кишечник. Наприклад, якщо у вас є певні медичні знання, ви, напевно, швидше опишете, як ці органи вносять свій внесок у весь організм: серце, просто і надійно буде продовжувати битися протягом усього життя, або нирки, які фільтрують сімдесят літрів води в день (?). Коли люди таким чином, “очистили” своє тіло, дозвольте їм повернутися до свого дихання. Нехай вони спокійно поспостерігають за своїм диханням деякий час. Якщо люди засинають, не будіть їх обережно). Потім попросіть їх почути звуки в кімнаті або ззовні. Попрохайте їх повільно «повернутися» в цю кімнату, в даний момент часу, що відбувається поза їх сн (або дуже-дуже амих, і відкрити очі.

Ще один з варіантів цієї вправи: попросіть людей перевірити внутрішню частину їхнього організму на наявність “світліших” і “темніших” частин. Потім попросіть їх просуватися до серцевого центру і уявити собі теплі, зцілюючі вібрації, що розходяться від серця, як зцілювальний потік. Це світло повільно досягає всіх частин тіла, на які ми забули звернути увагу. Воно висвітлює і зігріває всі темні, жорсткі, ревматичні частини тіла.

Цей текст базується на нашому досвіді з підтримки людей з колишньої Югославії, які пережили концентраційні табори в Боснії та опинилися, як біженці, в Берліні. Деякі з людей, відповідальні за масові вбивства та концентраційні табори, були пізніше віддані до суду за військові злочини та злочини проти людства в Міжнародному кримінальному суді в Гаазі та були визнані винними.

З особливою вдячністю до людей з “Lagergruppe”, Берлін

Крістоф Асшоер (Assheuer) Вересень 2015 (Переклад Українська Жіноча Варта)