

Травма и Смысл

Против утраты человеческого достоинства

Альфريد Лэнгле

Предательство, потрясение, удар судьбы; несчастный случай, суицид и катастрофа могут застичь врасплох и лишить самообладания любого из нас. Обычно мы не задумываемся об этих сторонах человеческой жизни, и оттого еще, попав в беду, оказываемся такими неподготовленными: она становится для нас неожиданностью.

И тогда перед нами с настоятельностью встают вопросы смысла. А если страдание причинили нам люди, то под угрозой оказывается наше достоинство. Особенно выразительный пример тому – описание Виктора Франкла, которому пришлось вынести непереносимые условия жизни в концентрационном лагере.

Что именно так потрясает нас, людей, как мы можем предотвращать этот ужас, как нам понять его, чему он может научить нас – об этом мы подробно поговорим в данной статье.

В течение длительного времени травматизация и воздействие травмы на человеческую душу недооценивались психологией, психиатрией и психотерапией, не ставились в один ряд с «серьезными нарушениями психики» (такими, как психоз, невроз, зависимость) – так же, как до недавнего времени не воспринимались всерьез темы робости и стыда и как не воспринимается по сей день тема одиночества. Однако в последние годы изучению травмы стали уделять больше внимания, особенно – в связи с исследованиями стрессов и насилия.

Когда мы говорим о травме, то имеем в виду тяжелое ранение души. В данной статье будет подробно рассмотрено понимание травмы и показано ее влияние на формирование жизни. То есть мы хотим осветить тему с экзистенциальной точки зрения и соотнести ее с реалиями человеческого бытия. Для переживания травмы особенно значимы вопросы смысла и сохранения достоинства; мы рассмотрим их здесь особенно тщательно.

1. Человеческая действительность

Травма, ранение души – это одна из форм *страдания*. Страдание враждебно жизни; оно препятствует ей, отягощает и ограничивает ее. Мы не желаем себе страдания, пытаемся его обойти, вовремя избежать, – в соответствии с его естественным назначением оберегать нас от беды. Хотя мы бежим его и с большой неохотой даже думаем о нем, в действительности страдание – часть нашей жизни, и полностью избавиться от него невозможно. Чем меньше мы имеем его в виду, тем сильнее оказываемся задетыми, когда страдание наступает нас и ранит душу. Ранения души все ставят под сомнение.

Мы бываем ранены в разных обстоятельствах:

- когда нам говорят колкости, когда нас не воспринимают всерьез, поднимают на смех и обманывают;
- на работе, если нас несправедливо понизили в должности или уволили; если мы оказались объектом дискриминации и травли;
- в семье, когда предпочтение все время оказывается брату или сестре; когда мы чувствуем, что нас не любят; когда нас лишают наследства; когда мы становимся жертвами сексуального насилия (что часто скрывается от окружающих);
- если мы становимся жертвами избиения, насилия, похищения, захвата в заложники, жестокого подавления, военных действий – собственно, любая война приводит к ранениям души.

Нас могут травмировать не только *другие люди*, но и *катаклизмы*: цунами; землетрясение; авиакатастрофа; несчастный случай; обстоятельства, в которых нам чудом удалось избежать смерти; любое известие, носящее катастрофический характер – например, такой диагноз, как «рак». События, подобные перечисленным – роковые события, – травматичны за счет того *ужаса*, который мы испытываем: потому что пораженным оказывается *базовое восприятие жизни*. «Не могу себе представить, чтобы жизнь была такой, – думает травмированный человек. – Не знаю, смогу ли я жить при этих обстоятельствах!»

Таким образом, тема травмы с необходимостью приближает нас к устройству бытия, позволяет осознать его классическое понимание, внятно разработанное в экзистенциальной философии: экзистенция, или бытие человека, – это отданность миру с его законами и силами. Она может переживаться и как «нагота», и как «заброшенность» (Хайдеггер): мы оказываемся без спросу помещенными в мир, где нам приходится страдать. О страдании, вине и смерти как неизбежных трагических аспектах любой жизни говорит Франкл. Любое бытие ограничено в силах, средствах, времени и возможностях, поэтому человек оказывается настолько легко уязвимым. Мы сталкиваемся с абсурдом, и из нашего противостояния непостижимому возникает животрепещущий вопрос о смысле. И вот, в бытии, переживаемом таким образом, мы спрашиваем себя: как это выдержать? Можем ли мы оставаться людьми, будучи такими уязвимыми перед судьбой и перед всем, что происходит с нами? Если нам так больно, если кровоточит, саднит и потрясает нас до мозга костей? Как же мы можем при этом оставаться собой?

Как можем продолжать чувствовать самих себя, поддерживать с собой *отношения*?

Как можем защищать, уважать и ценить себя, сохранять себе верность?

Как можем следовать *дорогой своей жизни*, надеяться и быть открытыми будущему?

Перечисленные вопросы задают рамки данной статьи и очерчивают область, которая знакома каждому, потому что она – сугубо человеческая.

2. Ранение

Что, собственно, это такое – ранение? Что может стать его причиной, – и что задето, когда нас ранили?

Всем хорошо знакомо *ранение телесное*: мы порезались ножом или получили ссадину, перенесли контузию или ушиб. Тогда появляется рана, которая может быть открытой или же закрытой.

Если подробнее рассмотреть феномен ранения, то мы увидим общее для всего перечисленного: «нечто» (нож, камень, кулак) с силой нарушает границы «собственного» (удар либо повреждает кожу, либо так воздействует на нижерасположенные ткани, что возникает отек). Собственное не имеет силы, чтобы нейтрализовать удар, чтобы остановить его; оно не может сопротивляться и оказывается побежденным. Это приводит к *нарушению*. Когда сила не считается с границами, она становится *насилием*.

Отсюда следует *определение* ранения. Ранение – это насильственное разрушение целостности.

Как *следствие ранения*, наступает снижение работоспособности (как, например, при переломе руки), и/или собственное теряет способность удерживаться в своих границах, что равносильно его потере (в нашей аналогии с телесными ранениями – кровь и лимфа выходят на поверхность). Дальнейшее следствие – переживание *боли*, которая информирует мозг о происшествии.

Свойство боли таково, что она всегда протискивается на передний план сознания и переживания (если не происходит ее вторичного отвержения) и оттесняет все остальное. Другими словами, боль навязчива! Она поглощает внимание. Боль может быть сильной, острой (как, например, зубная) и раздражающей. Она может обладать различными свойствами: быть яркой, как от укола или пореза, и темной, как после удара тупым предметом или столкновения, а также тупой, как от удара в область желудка. Боль вызывает у жертвы специфическое переживание: человек чувствует себя брошенным на произвол судьбы, пассивно страдающим, он видит все в черном цвете.

Боль заключает в себе требование. Это наиболее сильный импульс к тому, чтобы предпринять что-то, устранить причины травмы, ликвидировать ущерб и восстановить целостность. Для того чтобы рана заросла, а человек «выздоровел», должна быть восстановлена изначальная целостность.

Боль чего-то требует от нас; чтобы воспринять ее послание, нужно встретить ее, принять, соотнестись с ней, разобраться в своих обстоятельствах и понять, как вышло, что ты оказался ранен.

Такое понимание – опыт, который способствует предупреждению, предотвращению новых ранений.

Характеристики ранений и боли на *психическом и духовном* уровнях те же, что на физическом. Но если при физических повреждениях страдает опорно-двигательная система, то когда речь идет о нарушениях души и психики, уместней была бы аналогия биохимическая. Фигурально выражаясь, это тема не хирургии, а – терапии. Душевно-духовные нарушения подобны тем, что причиняются бактериями, вирусами, ядами: они невидимы, могут действовать внезапно и интенсивно (как пищевое отравление), могут проникать медленно и крадучись, как грипп, или распространяться хронически и разрушительно, подобно туберкулезу и сифилису. Здесь также нарушается целостность, то есть происходит вторжение в наши владения, которое сопровождается утратой естественных функций.

Я хотел бы пояснить это на примере человека, которому были нанесены душевные ранения на многих уровнях. Любому человеку тяжело, когда его отвергают близкие, когда его оставляют в беде или публично срамят, – тем более, если затрагивается женская честь, как это случилось с одной моей клиенткой.

В течение двадцати лет Эльза¹ страдала периодическими депрессивными расстройствами, которые в последние годы усилились и, в конце концов, зашли так далеко, что иногда, особенно в праздники, например, на Рождество, она ничего не могла делать и вынуждена была препоручать все приготовления к торжеству остальным членам семьи. Эльза мучалась от постоянного чувства собственной никчемности, ее терзали сомнения по поводу того, действительно ли другие – особенно ее семья – любят ее. Например, если дети не хотели ей сказать, куда собираются вечером, или что делали во второй половине дня, то она продолжала навязчиво расспрашивать их. Конечно, такое поведение действовало ее близким на нервы. Дети чувствовали, что их свободу ограничивают, и реагировали отвержением, что только укрепляло ее сомнения. Но она *не могла* не расспрашивать, потому что ее терзал тайный страх: «Раз они что-то от меня скрывают, значит, ни во что не ставят меня?..» Чаще всего в таких случаях она даже не понимала, что ею движет, только ощущала ком в горле, и чувствовала, что не может глубоко дышать.

Ком подступает к горлу и тогда, когда Эльза рассказывает об этом психотерапевту. По его просьбе она пытается назвать свое чувство более точно, и через некоторое время ей удается его описать: «Я просто чувствую, что меня никто не любит!» Когда она произносит эту фразу, ощущение кома в горле сменяется удушьем.

Мы проанализировали ее переживание методом ПЭА², и обнаружили за ним еще более глубокое чувство собственной никчемности. В ярком свете сознания оно стало особенно непереносимым. Эльза говорит, что сердце ее разрывается, она чувствует себя как в смиренной рубашке. Больше всего ей хочется плакать, но она от этого отвыкла, потому что «плач действует на нервы мужу». Собственно говоря, она бы закричала, пожалуй, позвала бы на помощь. Но она этого не делает. У нее нет на это мужества, и она не считает себя вправе кричать. Потому что глубоко убеждена: «Если я делаю что-то только для себя, это не так уж и важно!» – «И поскольку это не нужно другим, то не так уж необходимо и мне», – растерянно заключает она.

И тут она начинает рассказывать о своих ранениях. У нее вечно пытались отнять то, что ей принадлежало, и отдать другим. Например, ей причиняет боль воспоминание о том, как родители забрали у нее симпатичную сумочку и отдали ее двоюродной сестре, для того чтобы та лучше выглядела на фотографии, – а Эльза стояла рядом без сумки. Она всегда чувствовала себя нелюбимой, менее ценной, нежели ее брат или кузина. «Что бы я ни делала, все было плохо. И я *всегда* была хуже своего брата».

Мы видим здесь классический пример душевного ранения – портрет человека, который оказался отчужденным вследствие обесценивания, отвержения и несправедливости. Немаловажно и то, что за свою прямоту и открытость Эльза постоянно подвергалась наказаниям. Ее честность дорого ей стоила. Она говорит: «Я ничего не делала тайно, я открыто боролась, но за это меня били. Я терпела побои, как и кривотолки соседей. Все, что другие получали просто так, стоило мне очень дорого, было заработано потом и кровью, в борьбе со всем и вся. Даже за своего мужа я должна была бороться. Да, я никогда, даже в детстве не имела права на то, чего хотела!»

Ее счастьем, единственным, кто гордился ею, кто по-настоящему любил ее, был отец. Его

¹ Имена и биографические данные изменены.

² ПЭА – персональный экзистенциальный анализ

отношение придало ей устойчивости и многое скомпенсировало в ее развитии. Но другие значимые люди из ее окружения критиковали ее, отвергали – даже за те действия, которые она совершала не ради себя: например, за то, что прихорашивалась, собираясь навестить мать в больнице.

Итак, Эльза была полна сомнений относительно себя. Ей постоянно давали понять: «Ты не такая, как все. Тебе ничего не принадлежит, ты ни на что не имеешь права. Ты по природе плохая, скверная, дурная». – «Мне все время приходилось все доказывать, – говорит Эльза. – И я всегда была девочкой, с которой никому не разрешалось водиться, даже двоюродным сестрам... Собственно, у меня не было семьи, не было родственников». Она снова ощущает напряжение в горле, которое отдается в плечах, и те начинают болеть. «Раньше я приходила в ярость, хватала плетень и хлестала по чем ни попадя – потому что не могла всего этого вынести. С тех пор как произошел тот скандальный разрыв с моим зятем, я лишь печалюсь, уже не могу говорить. Меня тогда словно парализовало, я была как в нокауте. В деревне меня стали называть потаскухой, распускали обо мне грязные сплетни. И моя мать им поверила. Я не могла защищаться. Мать вышвырнула меня из дома. Она назвала меня шлюхой! Никто не заступился за меня, даже мой будущий муж. Я тогда не знала, что у него были другие женщины, он лгал мне. – Я была бесконечно одинокой, покинутой, и очень страдала. Таков был мой мир. – И у меня так и осталось чувство, что я плохая. Я ничего не стою. Меня невозможно любить!»

В течение тридцати лет на жизни Эльзы, на ее чувствах и отношениях лежала печать той травмы. И только теперь она в состоянии наконец плакать об этом. Теперь она может уже сказать, как разочарована, что ее мать оказалась не такой, как она думала. Может, в конце концов, плакать и о том, что у нее не было «хорошей матери». Теперь она понимает, почему всегда была такой замкнутой и тем не менее не могла оставаться одна; откуда в ее жизни столько противоречий и напряжения: ведь все эти годы не стихала мучившая ее боль. И никто вокруг не понимал этого, а оставаться с болью в одиночестве было невыносимо.

Прояснение того, сколько и каких ран было ей нанесено; понимание, оценка и обсуждение низостей, которые ей пришлось вынести, и возможность оплакать себя придали Эльзе сил и позволили постепенно преодолеть депрессию и страх перед обществом.

Мы можем привести и другие примеры – в них всегда обнаруживается нарушение целостности личности.

Любое ранение сопровождаются:

1. *Личностная затронутость.* Она находится в центре любого душевно-духовного ранения: человек чувствует себя поставленным под сомнение в своем существовании как личности: «Кто же я, собственно, такой, если со мной можно так обращаться?». Жертва насилия спрашивает себя: «Есть ли что-то ценное во мне?». Тот же вопрос задает себе обманутый. И тот, кто вынужден пережить страдание в связи с ударом судьбы (несчастный случай, смертельный диагноз, необходимость операции), спрашивает себя о том же: «Почему я? Что я сделал не так? Я виноват? Причина – во мне? Я это заслужил? Это справедливо по отношению ко мне? Могу ли я теперь показаться на люди? Или мне должно быть стыдно?»
2. *Потрясение* тем, что это случилось «именно со мной» – потому что ранение никогда не входит в наши расчеты. Это всегда неожиданно. Т.е. такое событие не соответствует представлениям жертвы о действительности, не входит в ее картину мира.
3. *Разрушение чего-то ценного, значимого.* Таким образом, ранение сказывается на чувстве полноты жизни.
4. Сомнение по поводу перспектив: «*Как с этим жить? Что теперь будет? Как мне от этого оправиться?*»

Таким образом, ранение – это мгновенное перенапряжение нашей способности сопротивляться. И это понятно, если подумать, что в основе психо-нозического ранения лежат именно вышеперечисленные факторы. Ранение поражает все четыре фундаментальные мотивации бытия: прежде всего, отношения с собой; потом – отношения с миром; с жизнью; и с будущим. И так как особенно затронутым оказывается Я, т.е. личность и возможность быть самим собой (а одновременно – и его основа, т.е. возможность быть, и способность хорошо относиться к себе, и переживание

возможного будущего), – то способность человека к обработке ранения временно парализуется.

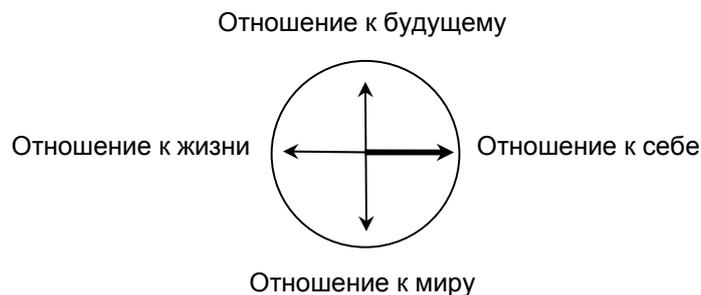


Рис. 1. Схема структур, затронутых ранением, в рамках модели четырех фундаментальных мотиваций

Травма ослабляет структуру бытия: образно говоря, подточены и шатаются его опоры, и силы для обхождения с ранящими воздействиями, временно иссякли.

Способность обрабатывать ранение восстанавливается очень постепенно, и только тогда мы проводим необходимые границы (3 ФМ), приходим к новому восприятию и познанию действительности (1 ФМ), затем, через переживание потери ценностей и утраты отношений, обращаемся к печали (2 ФМ), – и можем наконец ориентироваться в актуальных возможностях развития, шансах на позитивные изменения (4 ФМ).

В центре этого процесса находится Я – «почва для ранения», – вплетенное в свои внутренние и внешние отношения, которые делают его целостностным.

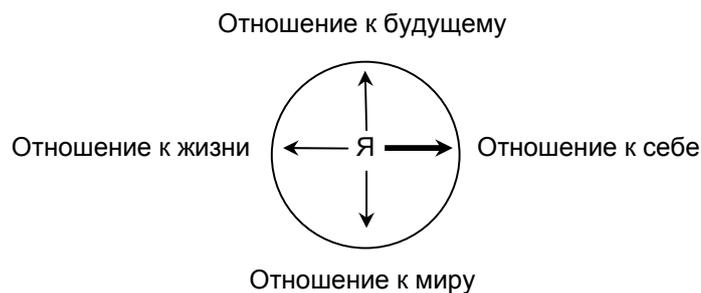


Рис. 2. В центре структур бытия находится Я – «почва для ранения»

3. Потрясение: неприкрытый ужас

Когда речь идет о тяжелом ранении, которое затрагивает многие уровни, мы называем его **травмой**. Человек тогда чувствует, что его ни с того, ни с сего, самым пугающим образом предали во власть смерти или угрозы серьезного телесного ранения. И происходит ли это с ним самим, или он только становится свидетелем травматизации, — такое переживание в любом случае вызывает сильный испуг, чувство беспомощности и ужаса. Подобный опыт настолько подавляет, вызывает такие сильные эмоции, что приводит к собственной травматизации. Большая часть людей хотя бы раз в жизни сталкивалась с этим.

Если переживание травматического события не преодолено и не затихло само по себе, то оно тлеет и «бродит» внутри. Одни и те же картины прошлого приходят во сне и наяву, и вновь и вновь переживаются так, словно все произошло недавно. И тогда человек бежит любых напоминаний о тяжелых событиях (поведение избегания). Как правило, он беспокоен и легко раздражается. Одновременное наличие перечисленных признаков свидетельствует о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР).

Травма влияет на все четыре измерения бытия: на базовое доверие, ценность существования, ценность бытия Person, смысл жизни. Она с корнем вырывает нас из отношений с бытием, затрагивая при этом самый глубокий слой экзистенции. *Основная тяжесть травмы падает на базовое доверие.* Вышеперечисленные симптомы ПТСР являются, помимо всего прочего, результатом нарушения

фундаментального доверия и указывают на нарушение отношений с миром.

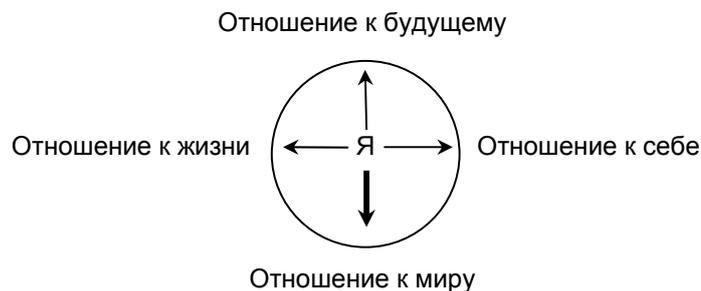


Рис.3. Отношения с миром – то измерение бытия, которое наиболее сильно затрагивается травмой и как следствие порождает характерные симптомы ПТСР

В недавнем прошлом нам довелось стать свидетелями травмирующего события – цунами, произошедшего в канун Рождества 2005 г. Гигантская штормовая волна повергла людей в состояние полной беспомощности, опрокинув все наши представления и ожидания. Другой пример – люди, засыпанные в результате землетрясения или схода лавины. Для того, чтобы оказаться надолго выбитыми из "экзистенциальной колеи", многим свидетелям происшествия хватило лишь увидеть, как лавина уносит и убивает других.

Венская поэтесса Йоханна Веттер выразила это переживание, написав в своем стихотворении: «Я во власти крика, который комом сухого теста лежит в моей груди и ждет своего часа, чтобы подняться. Тогда он пронизет плоть и поглотит годы, опрокинет смыслы и уничтожит все – и способность к сопротивлению, и любой проблеск мысли, и выскребет последнее, – <...> и польется черная желчь». (Vetter 2005, 11)

Безысходность – вот что делает травму такой тяжелой.

Непостижимо, как это возможно – жить, будучи полностью во власти случая, быть игрушкой произвола, видеть свою жизнь в лапах судьбы, непредсказуемой и склонной к разрушению. Наше представление, что мы можем хоть что-то контролировать в этом мире, разрушается так неотвратимо, грубо и безжалостно, как мы и представить себе не могли. Вся наша наука и техника, культура и цивилизация, благодаря которым мы подчиняли себе и использовали этот мир, по сравнению с его стихиями видятся как детские забавы.

Такой травмой была и депортация в концентрационный лагерь. Тема «травма и смысл» ассоциируется в первую очередь с именем Виктора Франкла, который за 2,5 года своего пребывания в четырех концлагерях потерял всю семью (кроме сестры) и многих друзей. Чудовищно. Сам он неоднократно лишь случайно избегал смерти, постоянно был жертвой унижений и произвола со стороны капо и эсесовцев. Франкл не был сломлен – даже напротив: он вырос. Но некоторые последствия травмы оказались непоправимыми: рубцы, так никогда и не затянувшиеся раны; боль потерь; вопросы вины. Даже в возрасте восьмидесяти лет они порой нарушали его сон, а подчас – и заставляли плакать.

В память Виктора Франкла я хотел бы дать здесь представление о воздействии и переживании травмы, согласуясь с его лагерным опытом. Его собственное повествование о тех событиях было, как он говорил, «написано сердцем», и вышло в свет осенью 1945г.

Франкл пишет о «шоке поступления» по прибытии в Освенцим: это был ужас перед лагерной действительностью. Центром этого ужаса был страх, вызванный тем, что здесь *все борются против всех*. Следом за утратой отношений пришла и потеря *собственного достоинства*, и все провалилось в *безысходность*. Процессы, которые описывает Франкл, соответствуют вышеприведенным нарушениям в четырех фундаментальных мотивациях.

Следствием был *шок*: люди, словно парализованные, могли только смотреть, только наблюдать. Когда к ним возвращалось сознание, им оставалось лишь одно – «подвести черту под всей своей прежней жизнью». С тех пор жизнь была разделена на «до» и «после» - с травмой на стыке.

Более глубокие последствия травмы, которые Франкл наблюдал в дальнейшем у себя и у других, опять же в значительной степени соотносятся с четырьмя измерениями бытия.

1. В качестве первой реакции он описал «*безграничную апатию*», постепенное внутреннее угасание и оупение. Царило равнодушие. Перегруженные кошмаром, люди становились все менее эмоциональными. Значение теперь имело лишь материальное, и только одно могло еще причинять боль: несправедливое обращение, произвол и издевательства.

2. Интерес к жизни сводился к *непосредственной добыче пропитания*. Распространялась «примитивизация». Выживание было единственной ценностью, рядом с которой все остальные интересы меркли. Как об этом сказал Брехт, «сначала жратва, потом – мораль».

3. Пропало чувство, что ты *личность*. «Ценность» собственной личности снизилась, утратилось какое-либо чувство свободы. Люди ощущали себя лишь частью большой толпы. «Бытие человека было низведено до животного уровня».

4. Люди жили *без настоящего и будущего*. То, что «есть сейчас» и то, что, «наверное, будет», носило временный характер. Значение имело только прошлое. Было большое искушение сдаться, смириться, потому что «все равно все впустую».

Похожее поведение можно наблюдать и у пострадавших от других травм – например, жертв сексуального или физического насилия, заложников.

Как мы видим, подобные ранения ставят человека перед основными вопросами его бытия:

- 1 – о надежности и *безопасности* этого мира;
- 2 – о *ценности* и значимости. Травмированный или раненый человек тоскует по утраченной способности радоваться жизни, ищет осязаемых ценностей, наполненных отношениями;
- 3 – о *самоценности*, о *достоинстве*, о том, чего ты стоишь, – особенно если ранение причинено другим человеком;
- 4 – о *смысле* жизни, – когда чувствуешь, что можешь жить дальше.

Мы уже описали, что *тяжелая травматизация* особенно сильно сказывается на *первом измерении бытия* и разрушает базовое доверие. Основная тяжесть *ранений*, в отличие от тяжести травм, приходится на границы *Собственного*, на целостность, — т.е. на третье измерение. Тогда как первое и второе измерения требуют для реабилитации длительного времени и позитива, третье и четвертое специальным образом мобилизуются для преодоления травмы.

Поэтому далее мы поговорим о третьей и четвертой фундаментальных мотивациях.

4. Травма, достоинство, смысл

Вопрос о смысле в связи со страданием зачастую встает перед нами внезапно. Это очень человеческий вопрос перед лицом непостижимого. Ранения и травмы мы переживаем как бессмысленные. Да и какой смысл может иметь несчастный случай, насилие, убийство? Утверждать, что он известен нам, было бы «онтологическим нарушением границ». Можно, наверное, предвидением, надеждой, верой передоверить событие Богу, или сделать несколько очевидно ограниченных предположений. Но никакая психотерапия не может дать убедительный ответ на вопрос о смысле страдания, несчастья, катастрофы. С точки зрения экзистенциального анализа важна личная встреча с этой проблематикой, важно нести ее в своей сокровенной сущности со всеми ее вопросами, сомнениями и надеждами. Но если к психологии вопрос смысла изначально не относится, то он определенно находится в компетенции философии и религии. Что же касается психологии и психотерапии, то их задача в этом контексте – указать на влияние психических структур, установок, развития, опыта, отношений и пр., которые способствуют либо тому, что человек справляется с этим вопросом, либо, напротив, – приходит от него в отчаяние.

Из самого тяжелого опыта нам удастся порой извлечь что-то позитивное. *Экзистенциальный смысл* страдания может заключаться, например, в нашем личностном росте, в достижении нами большей глубины или зрелости.

Без ответа на вопрос о смысле травма особенно тяжела; ничто не мешает ей вторгнуться в личность и свободно развернуть там свое вредоносные действия, потому что ее влиянию нечего противопоставить. Ни «страховки», ни какой-либо структуры, куда травматическое событие могло бы встроиться, и в которой воздействию травмы могло бы быть противопоставлено собственное содержание, будь оно метафизическим, трансцендентным, философским, – или хотя бы чувственным.

Кроме того, бессмысленное страдание *унизительно*. Унизительны мучения, которых нельзя осознать и понять. Унизительно также, когда насильно и беспощадно разрушается наша целостность, что приводит к потере себя или к отчуждению от себя. И особенно унизительно для человека, когда его ранит или использует в преступных целях другой человек, когда его избивают, когда он становится жертвой произвола, беззакония, глумления или издевательств, или не может противостоять наглому грабежу и необоснованным притязаниям.

Борьба за смысл и достоинство может выйти на передний план не только для людей с первичной травматизацией, но и со вторичной, т.е. для тех, кто не сам пережил травму, а идентифицировался с жертвой – например, в силу семейных связей, личных отношений, этнической принадлежности. Психолог Рона М.Филдз (университет Джорджа Вашингтона) (Fields 2004) полагает, что причина суицидов имеет свои корни во вторичной травматизации. Пример тому – чеченские «черные вдовы», совершавшие самоубийства в Москве после того, как их мужья и братья были похищены или убиты русскими спецслужбами. Потребность во мщении у другой группы самоубийц проснулась под влиянием фильмов и пропаганды – как, например, у многих боевиков Аль-Каиды; у тех, кто разрушили здания Всемирного Торгового Центра в Нью-Йорке; у тех, кто взорвали себя в Палестине или Ираке. Просмотр фильмов со зверствами и вторжениями, вроде тех, что произошли в Абу Грайбе, пробуждает у зрителей сильную потребность в совершении правосудия, желание отомстить и покарать. Психологическое воздействие подобных сообщений, документов и правдоподобной пропаганды на людей, которые связаны с жертвами общей национальностью или общими убеждениями, долгое время недооценивалось. Сегодня М.Филдз и многие другие рассматривают такие косвенные воздействия как вторичную травму, особенно если подобные материалы демонстрируются детям и молодежи. В юности особенно интенсивно идет развитие чувства справедливости и моральных норм, поэтому выше ранимость и легко возникает «праведный гнев», или даже «священная ярость». В Израиле самоубийства совершают по большей части 18–20-летние палестинцы. При этом религиозные мотивы вполне могут играть свою роль, но намного более значимо стремление поразить самое сердце израильского общества – из соображений причинить наибольшее страдание.

Причинение страданий другим относит на некоторую дистанцию собственные невыносимые страдания и боль. Иногда причинение страданий другим может даже сопровождаться удовольствием, как это бывает при злокачественном нарциссизме: удовольствие от ослабления собственной боли при наблюдении чужой. Но с болью можно обходиться и по-другому. Психодинамический выход посредством мщения не единственный. Можно обходиться со своей болью персонально. Философия экзистенциализма говорит о таких отношениях с самим собой, которые позволяют совладать с болью, сохранив человеческое достоинство. В своем произведении «Миф о Сизифе» Альбер Камю призывает воспротивиться абсурду, даже добровольно принять его, назло каре богов. И Виктор Франкл призывает к «вопреки» – к сопротивлению абсурдности бытия через согласие с ним: «Вопреки всему сказать жизни 'да'».

По Камю, сила для такого великого вызова рождается из человеческой гордости, из сознания и достоинства, которые неотделимы от сущности человека. Франкл же полагает, что источник этой силы – смысл; Ты; способность сохранять и проживать свои ценности в любых условиях; и, вообще говоря, – Бог.

5. Преодоление травмы

Несмотря на все свои страдания, Виктор Франкл не жаждал мести, а сохранил свое миролюбие. Ему удалось избежать психологических защит и копинговых реакций, свойственных нам, когда мы неперсональны. Благодаря своему философско-антропологическому видению человека, он стал однозначным противником *представления о коллективной вине*.

Можно рассуждать о том, как Франкл смог вынести это. Почему страдание не разрушило его, как сказал о себе писатель Эли Визель? Может быть, потому что последний был еще ребенком, когда попал в концентрационный лагерь, в то время как Франклу было уже за 30.

В своей книге Франкл рассказал о тех внутренних процессах, которые сопровождали его лагерное существование. Этот опыт представляет большой интерес с точки зрения преодоления, сопровождения и терапии травм. Франкл, несомненно, обладал высокой жизнеспособностью; уже по

дороге в концлагерь он имел твердое намерение выжить. Это намерение он постарался передать и жене, юной фрау Тилли, взяв с нее обещание, что ради выживания она сделает все, не станет пренебрегать ничем – даже супружеской изменой.

Развитие и поддержание *внутреннего диалога* оказалось *первостепенным* с точки зрения преодоления травмы. Франкл описал постепенно возникшую «склонность к интроекции»: жизнь «изымалась» из внешнего мира с тем, чтобы состояться во внутреннем пространстве. Этот навык лег в основу осуществления различных возможностей обработки травмы:

1. Благодаря внутреннему диалогу, вид заката и облаков, цветка или горы превращался в источник душевной силы, позволял быть внутренне «убежденным в *существовании красоты*». «Как прекрасен мог быть мир!» - говорили в таких случаях заключенные. Так они могли иногда ощутить силу жизни, почувствовать, что по большому счету это могло бы быть хорошо – жить. Сегодня мы называем такое чувство переживанием *фундаментальной ценности*, которая суть сама жизнь.
Другим источником – из тех, рядом с которыми и невыносимое пережить легче, - были, конечно, добрые *отношения*, которые укрепляли Франкла и питали его волю к жизни: прежде всего, он хотел снова увидеть свою семью и Тилли.
2. Далее, внутренний диалог приводил к формированию *внутренней дистанции* относительно непосредственного переживания. Можно было самому себе высказать все, что наболело, или с юмором самодистанцироваться. Нахождение своего пространства, чтобы иметь возможность в нем принимать и выдерживать действительность, в теории современного экзистенциального анализа соответствует Первой фундаментальной мотивации.
3. Благодаря остаткам свободы было возможно минимальное *формирование* жизни. Учились помнить о тех внутренних возможностях, которых не отнять никакой в мире власти. Оставалась свобода относиться и принимать маленькие решения. «...в концлагере можно отнять у человека все, кроме последнего — человеческой свободы, свободы отнестись к обстоятельствам или так, или иначе. И это «так или иначе» у них было.»
Сохранить для себя этот остаток свободы, даже если его можно реализовать только в персональных словах к товарищу по заключению – для Виктора Франкла в этом был шанс не дать среде разрушить себя, не чувствовать себя «рабом и объектом воздействия».
4. И наконец, особенно помогал *«экзистенциальный смысл»*, понимание, что «дело не в том, чего мы ждем от жизни, а в том, чего она ждет от нас».

Пространство смыслов может включать в себя онтологические смыслы и *веру в конечный смысл*. К этой вере все больше приходил Франкл. В заключение давайте предоставим слово ему самому:

«Для нас речь шла о смысле жизни как целого, — которая включает в себя и смерть и, таким образом, гарантирует не только смысл ‘жизни’, но также – и смысл страдания и умирания: за этот смысл мы боролись!»

По возвращении домой ему пришлось, во-первых, заново учиться радоваться. Это требовало времени и терпения. Во-вторых, он заметил, что все чаще с недоумением спрашивает себя: «Как все это можно было перенести?»

Длительный процесс адаптации к мирной жизни сопровождался глубоким поддерживающим чувством, что «после пережитого ему нечего больше бояться – разве что своего Бога».

Этими словами Виктор Франкл завершает свой репортаж о том, что он пережил, находясь в несовместимых с жизнью условиях.

Литература

- Frankl VE (1982) ...trotzdem Ja zum Leben sagen. München: dtv
Fields RM (2004) Martyrdom: The Psychology, Theology, and Politics of Self-Sacrifice. Westport, Conn.: Praeger
Martyrdom (2004) The Psychology, Theology, and Politics of Self-Sacrifice. Westport, Conn.: Praeger
Vetter J (2005) mein Raum ist ein auswegloser Hinterhof. Gumpoldskirchen, de'A-Verlag