

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ВАЖНО

ДЖУДИТ ГЕРМАН

психоаналитик, психиатр

Травма и исцеление

Последствия насилия —
от абьюза до политического террора

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.964
ББК 88.6
Г38

Judith L. Herman
TRAUMA AND RECOVERY:
The Aftermath of Violence — From Domestic Abuse
to Political Terror

Copyright © 1992, 1997 by Basic Books.

This edition published by arrangement with Basic Books,
an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group Inc.,
New York, New York, USA. All rights reserved (in Russian in every copy
of the published Work)

Научная редакция *Екатерина Жорняк*

Психолог, семейный терапевт, член Общества семейных терапевтов
и консультантов, нарративный консультант, супервизор, автор и ведущая
программ обучения нарративной терапии, соосновательница Центра
нарративной психологии и практики, при информационной, этической
и лингвистической поддержке которого издана эта книга

Герман, Джудит.

Г38 Травма и исцеление. Последствия насилия от абьюза
до политического террора / Джудит Герман ; [пере-
вод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо,
2024. — 640 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-181137-2

«Травма и исцеление» — это основополагающий текст
о понимании людей, переживших психологическую травму.
Помещая индивидуальный опыт в более широкие политиче-
ские рамки, психиатр из Гарварда Джудит Герман утверждает,
что психологическая травма неотделима от ее социального
и политического контекста. Опираясь на свое собственное
исследование насилия над детьми, а также обширную литера-
туру о ветеранах боевых действий и жертвах политического
террора, она показывает удивительные параллели между част-
ными ужасами, такими как жестокое обращение с детьми,
и общественными ужасами, такими как война.

УДК 159.964
ББК 88.6

© Мельник Э.И., перевод
на русский язык, 2021

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-181137-2

Содержание

Предисловие научного редактора	9
Благодарности	15
Вступление.....	20

Часть I ТРАВМАТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

<i>Глава 1. ЗАБЫТАЯ ИСТОРИЯ.....</i>	<i>29</i>
Героическая эпоха истерии.....	34
Травматические невроты военного времени	54
Боевой невроз войны полов	69
<i>Глава 2. УЖАС</i>	<i>79</i>
Перевозбуждение	84
Интрузия	86
Избегание.....	98
Диалектика травмы.....	107
<i>Глава 3. РАЗРЫВ СВЯЗЕЙ</i>	<i>114</i>
Ущерб, нанесенный «я».....	116
Уязвимость и резильентность.....	125

СОДЕРЖАНИЕ

Эффект социальной поддержки.....	133
Роль сообщества	150
<i>Глава 4. НЕВОЛЯ</i>	<i>158</i>
Психологическое доминирование	162
Полная капитуляция.....	175
Синдром хронической травмы	181
<i>Глава 5. НАСИЛИЕ НАД ДЕТЬМИ</i>	<i>200</i>
Насильственная среда	203
Двоемыслие.....	210
Двойное «я».....	214
Посягательства на тело	223
Повзрослевший ребенок	229
<i>Глава 6. НОВЫЙ ДИАГНОЗ</i>	<i>239</i>
Ошибочные ярлыки в диагностике	240
Необходимость новой концепции	245
Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство	251
Выжившие как психиатрические пациенты	253

Часть II СТАДИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

<i>Глава 7. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.....</i>	<i>269</i>
Травматический перенос	277

СОДЕРЖАНИЕ

Травматический контрперенос.....	285
Терапевтический контракт	299
Система поддержки терапевта	305
<i>Глава 8. БЕЗОПАСНОСТЬ.....</i>	<i>312</i>
Именованье проблемы	315
Восстановление контроля	320
Создание безопасной среды.....	325
Завершение первой стадии	344
<i>Глава 9. ВСПОМИНАНИЕ И ОПЛАКИВАНИЕ</i>	<i>350</i>
Реконструкция истории	353
Трансформация травматических воспоминаний.....	363
Оплакивание травматической утраты.....	375
<i>Глава 10. ВОССТАНОВЛЕНИЕ СВЯЗЕЙ</i>	<i>392</i>
Научиться бороться.....	394
Примирение с собой	404
Восстановление связей с другими людьми	409
Поиск миссии выживших	414
Освобождение от травмы и ее последствий	422
<i>Глава 11. ОБЩНОСТЬ.....</i>	<i>427</i>
Группы для обеспечения безопасности.....	435

СОДЕРЖАНИЕ

Группы для вспоминания и оплакивания.....	441
Группы для восстановления связей.....	462
Послесловие	
Диалектика травмы: продолжение	469
Эпилог к изданию 2015 года.....	479
Часть I. ТРАВМА	479
Часть II. ВОССТАНОВЛЕНИЕ	524
Эпилог к изданию 2022 года.....	544
Примечания.....	562

Предисловие научного редактора

Книга Джудит Герман «Травма и исцеление» впервые вышла в 1992 году, а к этому, последнему на данный момент, изданию 2015 года добавлен новый эпилог автора, психиатра, феминистки, несколько десятилетий организовывающей и оказывающей психологическую помощь прежде всего женщинам, пережившим сексуальное, включая раннее детское, и домашнее насилие. На основе своей многолетней исследовательской и клинической практики Джудит Герман формулирует новый диагноз, «комплексное посттравматическое стрессовое расстройство», позволяющий увидеть и понять взаимосвязи в, казалось, множественных и разрозненных страданиях людей, переживших длительный повторяющийся травмирующий опыт. Понимание разнообразных симптомов людей, которых преступники, военные, политические или домашние подвергли пленению и пыткам, на войне, в тюрьмах, лагерях или в своих домах, как выражения последствий этого опыта насилия — опыта, отрицающего все то, что вдохновляет жить, в котором им, тем не менее, удалось выжить, — позволяет снизить стигму, часто сопровождающую другие диагнозы, такие, например, как пограничное расстройство личности, и установить с пострадавшими и выжившими людьми отношения сотрудничества, опираясь на которые они посте-

пенно возвращают себе авторство в своей жизни, воссоздают связи между отдельными элементами своей истории, превращают нарратив из травматического в живой, связанный с другими людьми и с обществом в целом, и снова начинают жить.

Джудит Герман исследует процесс осмысления обществом насилия и его последствий очень полно. Она показывает историю многократного открытия, описания и забвения феномена психологической травмы как цикличную и зависящую от социального и политического контекстов — чтобы какое-то насилие было распознано и названо, нужны социальные условия, поддерживающие этот процесс рефлексии, осознания и порождения изменений; необходимо политическое движение, такое как антивоенное, поставившее под сомнение «естественность» практики принесения молодых людей в жертву войне, или феминистское, бросающее вызов доминирующей идее нормальности подчиненного положения женщин. Также Джудит Герман описывает последствия травмирующего опыта для целых сообществ, оказавшихся вовлеченными в войну, или систематическое насилие управляющих ими диктаторов. Динамика отношений здесь сходна с тем, что происходит между абьюзерами и жертвами домашнего насилия; не отличаются и последствия — когда общества могут переживать диссоциацию и выраженные симптомы ПТСР и, так же как отдельные люди, нуждаться в исцелении.

В части книги, посвященной освобождению от последствий насилия, Джудит Герман подробно рассказывает о трехэтапной модели исцеления, включающей создание безопасности, реконструирование

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

истории травмы — вспоминание и оплакивание — и восстановление связей между пострадавшими и их сообществом. В этой части также очень подробно и ясно рассказано, какие сложности и ошибки могут ждать терапевтов/ помогающих специалистов, работающих с людьми, пережившими острую или длительную психологическую травму, и как профессионалы могут минимизировать влияние этих, во многом неизбежных, сложностей на свою работу и эффективность, а также как важно терапевтам, становящимся свидетелями часто невыразимых и невообразимых страданий и преступлений, обеспечить себе систему поддержки и заботы. Отдельное внимание уделяется особой ценности позиции сотрудничества и постоянного поддержания условий в терапии для воссоздания людьми, пережившими насилие, ощущения себя как главных авторов своих жизней.

Эта книга бесценна не только для людей, переживших или переживающих травмирующий опыт, и тех, кто оказывает им помощь в исцелении от его последствий, возвращении себе жизни и авторства в ней, но и вообще для всех, кто живет, являясь частью общества, где мы все связаны и в каждый момент неизбежно занимаем позицию, поддерживая либо процесс воспроизведения насилия, либо освобождения от него и его последствий для всех нас.

*Екатерина Жорняк,
Центр нарративной психологии и практики*

Когда я только замышлял роман, то думал, что в нем безраздельно воцарятся мужчины: ведь это рассказ о любовном соперничестве, честолюбии, власти, покровительстве, предательстве, смерти, мести. Но, похоже, женщины и не думают сдаваться: единым строем надвинулись они с задворок повествования, требуют, чтоб я рассказал и их жизни со всем трагическим и комичным; и вот уже мое повествование обрастает всяческими подробностями, и вот оно уже преломляется под совершенно иным углом, точно смотришь сквозь призму с обратной стороны, и мой «мужской» роман приобретает «женские» черты. Сдается мне, что мои героини прекрасно знали, за что борются, — их истории во многом дополняют, объясняют, а то и раскрывают истории героев. Диктат — это смиренная рубашка без размера. В стране с жесткой моралью, где царит единообразие поведения (как в обществе, так и в постели), где женщина раздавлена бременем ложной чести и рабской зависимости, диктат множится и захватывает все новые позиции. Сами же диктаторы — по крайней мере на людях, выступая, так сказать, от имени народа, — скромные пуритане. И сходятся воедино в моем романе «мужская» и «женская» линии, сливаясь в одну.

Салман Рушди. Стыд. 1983

(Пер. И. А. Багрова)

Благодарности

Эта книга обязана своим существованием движению за освобождение женщин. Ее главная движущая сила — коллективный феминистский проект пересмотра основных концепций нормального развития и патопсихологии как для мужчин, так и для женщин. Моими наставницами в этом большом проекте были Джин Бейкер Миллер, ее коллеги из Стоун-центра и моя мать, Хелен Блок Льюис. В основу книги легла повседневная практика, которая началась двадцать лет назад с формированием Медицинского объединения женского психического здоровья* в Сомервиле, штат Массачусетс. Этот коллектив по-прежнему является моим интеллектуальным домом, крепостью, в которой женские идеи могут обрести имя и быть оцененными по достоинству. Одна из членов этого коллектива, Эмили Шатзоу, — моя ближайшая соратница.

Семь лет назад мне повезло познакомиться с Мэри Харви из Кембриджской больницы; в результате нашего сотрудничества в стенах этой больницы родилась программа для жертв насилия** (ЖН), предназначенная для оказания помощи людям, которые

* Women's Mental Health Collective. — *Здесь и далее прим. науч. ред., если не указано другое.*

** Victims of Violence Program (VoV).