Ігри та вправи ... 287
Арт–вправи ... 288
Історії ... 290
Інтеграція ... 293
Інтервенції его–станів ... 299
Травмонарація ... 308
Резильєнтність, посттравматичне зростання й життєві процеси ... 315
Резильєнтність ... 315
Прийняття ... 322
Гнучкість ... 323
Вихід із ролі жертви ... 325
Відповідальність ... 329
Мережі, дружні зв'язки та почуття приналежності ... 330
Активне планування майбутнього з готовністю до змін («готовність до трансформації») ... 332
Трансцендентність: релігійна віра, фантазія, мистецтво ... 335
Підсумок ... 336
Резильєнтність і посттравматичне зростання ... 337
Рудольф Штайнер і життєві процеси ... 337
Негайні заходи для людей з гострою травмою ... 340
Допомога родичам і друзям травмованих людей ... 342
Допомога сім'ї травмованих дітей дошкільного віку ... 344
Допомога травмованим дітям шкільного віку ... 348
Допомога травмованим підліткам ... 351
Специфіка сексуалізованого насильства ... 353
Допомога при гострій загрозі самогубства ... 355
Предметний покажчик ... 361
Література ... 366

Насамперед про головне: базове ставлення до роботи з травмованою людиною – замість передмови

Чуючи слово *травма*, ми зазвичай думаємо про біженців, які живуть у таборах на зовнішніх кордонах Європи – у нелюдських умовах. Ми згадуємо жертв насильства, зґвалтувань, війни й тортур.

Чим більше ми зосереджуємося лише на екстремальних ситуаціях, тим легше тримати цю тему на відстані. Адже вона наче не стосується нас особисто – якщо ми самі не є жертвами насильства, біженства, війни, зґвалтування тощо.

Останні рядки цієї книги ми пишемо під час «коронавірусної кризи». Змушені зробити перерву через скасування численних заходів, ми нарешті знаходимо час, аби завершити її.

У цей період ми переживаємо зростання рівня домашнього насильства, занедбання дітей, розпад шлюбів. Страхи набувають небачених масштабів, люди втрачають засоби до існування, скоюють самогубства. Помирають близькі, яких ми не можемо провести в останню путь через карантин. Ми відчуваємо самотність і тривогу. Дружні стосунки руйнуються: хтось піддається песимістичним настроям чи теоріям змови, побоюючись переходу до диктаторських режимів не лише в окремих країнах, а й у власній.

Інших натомість надихають образи італійців, які співають на балконах, а також кампанії солідарності, згуртованість, творчість і здатність дрібних крамарів пристосовуватися. Завдяки близькості до клієнтів і взаємній довірі вони продають товар просто з вікна автомобіля, задовольняючи потреби сусідів і забезпечуючи власне виживання. У цьому багато хто вбачає зерна надії – на оновлення суспільства зсередини.

У деяких людей, особливо з «нових федеральних земель»[1], виринають флешбеки про непевність часів після падіння Берлінської стіни. Старші люди

[1] П'ять східнонімецьких земель, які до 1990 року входили до складу Німецької Демократичної Республіки й після возз'єднання приєдналися до Федеративної Республіки Німеччина (тут і далі: примітки перекладачки).

згадують Чорнобиль: як навіть у найкращу погоду не можна було виходити на вулицю, і як не знали, які овочі ще можна їсти або чим годувати дітей. Ще старші пригадують останні дні війни – руїни, які вона залишила, і болючі діри в сім'ях: через фронтові бої або ночі бомбардувань.

Якщо взяти все це разом, стає очевидно: навіть у Німеччині не залишилося жодної родини, яка б не зазнала хоча б одного удару – не кажучи вже про нещасні випадки, самогубства та домашнє насильство, що належать до темних сторінок у житті багатьох родин. Відтоді минуло багато часу, і війна в Україні так само викликає асоціації, страхи і страшні фантазії.

XXI століття почалося з повітряної атаки на вежі–близнюки у Нью–Йорку та Пентагон у Вашинґтоні. Це приголомшило нас, але залишалося далеким – по той бік Атлантики. Коли ж Німеччина «оборонялася в горах Гіндукушу», це здавалося віддаленим. Ці події не надто вплинули на нас у Європі як на суспільство, навіть якщо для окремих людей, зокрема солдатів, усе було зовсім інакше. У повсякденному житті ми не зазнавали жодних обмежень.

Коли через сім років вдарила глобальна фінансова криза, вона так чи інакше зачепила всі країни й викликала побоювання щодо того, чи можуть постраждати особисті фінанси. Та здавалося, що в житті більшості людей мало що справді змінилося.

Ще через сім років тяжке становище біженців стало помітним повсюдно. Багато людей інстинктивно відчували, що ця криза є наслідком дій та бездіяльності багатих країн Середнього та Близького Сходу й Африки.

2015 рік змінив нас і наше суспільство. Питання про те, як окремі люди позиціонують себе і як реагує суспільство, глибоко зворушило багатьох. А якщо ні – то таке невігластво не могло даватися легко.

Потім, через п'ять років, у розпал кліматичної кризи, яка стає дедалі очевиднішою, настає корона. Немає значення, наскільки реальною чи уявною є загроза; немає значення, наскільки виправданими чи сумнівними є вжиті заходи – вони впливають на всіх. Зростають тривога, самотність і депресія.

За масками і працюючи з дому, ми самотні. Водночас на протестах – без дистанції, без масок – об'єднуються праві, ліві, борці за свободу, спокусливі конспірологи. Формуються абсолютно нові альянси людей, які за інших обставин не захотіли б мати одне з одним нічого спільного.

Робота з дому випробовує здатність сімей справлятися з дітьми без груп подовженого дня. Економіка страждає. У лікарнях звільняють місця в очікуванні переповнення, натомість життєво важливі операції більше не проводяться. Зростає кількість самогубств, посилюється домашнє насильство.

Подорожі припиняються. Літаки перевозять лише сезонних робітників, які збирають урожай спаржі.

Евакуацію неповнолітніх біженців без супроводу або хворих біженців зупинено. Якщо раніше суспільство мирилося з новою бідністю в ім'я економічного процвітання, то тепер економіку свідомо скорочують, аби захистити найслабших – за винятком біженців, яких розстрілюють на грецькому кордоні або які застрягли між Білоруссю та Польщею.

Усе змінюється. Удари XXI століття, що розійшлися концентричними колами, зрештою досягли кожної окремої людини. А потім – війна в Україні, «на порозі власного дому», і страх, що вона перекинеться на інші країни.

Щоразу відбувалася поляризація. Багато людей були шоковані після теракту 11 вересня, натомість в інших країнах це святкували. Дехто вважав військове втручання виправданим, інші – категорично ні. Після фінансової кризи ми думали, що економіка не може так продовжуватися, і хотіли її виправлення. Однак потужніші сили подбали про те, щоб усе залишилося, як було.

«Криза біженців» стала одночасно й «культурою гостинності». Добро деякі люди сприймали як зло. Зростали націоналістичні сили, суспільство дедалі більше поляризувалося. Гуманістичні імпульси згасали, а нужденні, які тікали від війни, голоду й диктатур, тонули в Середземному морі або застрягали в переповнених таборах у катастрофічних умовах. Якщо хтось прагне поглибити розчарування й пов'язану з ним радикалізацію – досить ставитися до людей так, як до мешканців Морії[2] та подібних таборів.

А потім прийшов коронавірус. Одні вірусологи закликали до локдауну. Інші експерти вважали ці заходи недостатніми. Треті – зайвими й надмірними. Люди хотіли слідувати за наукою, водночас кожна людина обирала саме тих науковців, чиї думки збігалися з її власними переконаннями. Факти відступали перед донауковими уявленнями та ідеологізованим мисленням.

Пандемія приносила здебільшого невизначеність, але раптом багато людей вирішили, що «знають усе». Дружба та родини розпадалися через це. Зростало домашнє насильство, посилювався егоїзм, рівень роздратування сягав нових меж. Усі мали свої причини для страхів: перед хворобою, патер-

[2] Табір для біженців Морія, розташований на грецькому острові Лесбос поблизу однойменного села, став символом гуманітарної кризи в Європі. Створений для розміщення 2800 осіб, він на весну 2020 року вміщував понад 20 000 людей, перетворившись на найбільший табір біженців у ЄС. Упродовж років тут панували жахливі умови через крайню перенаселеність. У ніч на 9 вересня 2020 року в таборі спалахнула масштабна пожежа, яка знищила майже все, залишивши без притулку понад 12 000 людей.

налізмом, втратою роботи, самотністю, політикою, наукою, змовами, теоріями змови – і навіть перед нестачею туалетного паперу.

На що орієнтуватися? На розпорошені думки наукової спільноти? На тривогу за людей із груп ризику, за економіку, за дітей, за освіту, за культуру? На позиції окремих партій? На прагнення до свободи? Навіть середовища, які раніше були єдиними, тепер розколювалися: медики, вірусологи, політичні партії, футбольні фанати, антропософи, нетрадиційні практики, родини, пари.

Подібну поляризацію ми спостерігаємо й у зв'язку з війною в Україні. Одні вбачають зло у Путіні, інші – у наслідках політики Заходу, вважаючи «джерелом зла» Америку.

У 1974 році Йозеф Бойс представив інсталяцію під назвою *Покажи свою рану*. В ній – два ліжка з патологоанатомічного відділення, лікарняне приладдя, різні інструменти, дві таблички з написом *Покажи свою рану* та обрамлені вирізки з італійської газети, серед яких заголовок: *Боротьба триває*.

Бойс сказав з цього приводу:

> *Покажи свою рану, тому що ти маєш показати хворобу, яку хочеш вилікувати. Простір [...] говорить про хворобу суспільства. [...] Зображено динамічну ситуацію прийняття рішень.*

Робота не зупиняється на рані, вона також містить

> *натяки на те, що трупне заціпеніння можна подолати [...]. Закладається щось таке, що, якщо уважно прислухатися, вказує на можливий шлях.*

Там, де є рана, – є й шанс на зцілення. Так і ця книга має на меті відкрити й осмислити цю тему. Адже травм існує набагато більше, ніж заведено визнавати. Лише те, що було відкрито, можна опрацювати. І це справді можливо.

Рудольф Штайнер в одній зі своїх лекцій казав, що сенс хвороби полягає у зціленні. Багато хто вважає, ніби хвороба – наслідок попереднього гріха. Натомість Штайнер перевертає цю думку та пропонує інший погляд, надаючи цьому явищу позитивного сенсу.

Усі несуть у собі свої рани. Багато з них не ведуть до хвороби, але деякі, безперечно, спричиняють її. Це виклики, що постають перед процесом зцілення. Жодна травма не є «виліковною» в тому сенсі, щоб почуватися так, ніби нічого не сталося. Але рани можуть загоїтися, залишивши по собі шрами. А шрами – це сліди прожитого, досвід, який може стати початком перевтілення.

Це не означає, що слід применшувати значення самої травми. За жодних обставин. Але якщо травматичний процес уже розпочався, то кожен крок із цієї темної долини – це нова сила, яку, можливо, людина ніколиніколи не набула б інакше.

Ми знаємо людей, які з часом починають відчувати вдячність за ті здібності, що з'явилися в них через пережите. А біль, якого вони зазнали, стає стерпнішим. Подібно до того, як Яків у Старому Завіті дістав своє ім'я – а з ним і своє призначення – отримавши рану під час битви з Богом, біографії змінюються: важливими стають інші речі, відкриваються нові перспективи, формується нове сприйняття себе.

Коли до нас звертається людина із симптомами, спричиненими травматичним досвідом, насамперед ми маємо засвідчити їй свою глибоку повагу. Бо вона вижила. Вона не заперечила свого досвіду, не втекла від нього – вона вирішила щось зробити.

Ті, що пройшли через насильство, втрату безпеки, втечу, залежність, психіатричне лікування, внутрішню боротьбу, а сьогодні звертаються по допомогу, щоби розібратися з пережитим, – уже зробили в житті надзвичайно багато. Часто більше, ніж ми самі. Це величезне досягнення, яке стає все більш помітним, якщо багато працювати з людьми після травми.

Деякі люди притуплюють своє сприйняття наркотиками або алкоголем, бо не можуть інакше витримати пережите. Це стосується не лише нелегальних речовин, а й багатьох ліків, які, хоч і необхідні іноді, часто паралізують людину і знімають той імпульс, що підштовхує працювати з травмою. Дехто не витримує і накладає на себе руки. Ті ж, хто спромігся зустрітися зі своїми ранами, заслуговують перш за все на нашу глибоку повагу.

Ми знаємо історії підлітків, які подолали довгий шлях з Афганістану чи Сирії без супроводу дорослих, які втратили батьків і пережили насильство, які бачили, як гинуть їхні товариші, а тут, у Європі, вони стикаються з ворожістю і спаленням центрів для біженців. І вони все одно хочуть чогось досягти у своєму житті.

Ті, кому вдається вибратися з цієї глибокої долини, набувають досвіду, якого ніколи не зможуть набути ті люди, які ніколи не стикалися з такими труднощами. Якщо нам дозволено допомогти, ми мусимо усвідомлювати, що робимо лише скромний внесок. Більшу роботу виконують ці люди. Якщо їм вдасться одужати, то це буде їхня заслуга, а не наша.

Іноді може складатися враження, що Ви нічого не досягли, незважаючи на всі Ваші зусилля. Ми можемо зрозуміти помічниць і помічників, які впада-

ють у відчай під час виконання завдання і в яких складається враження, що всі їхні зусилля були марними. Але буває таке, що через роки ми знову зустрічаємо людей, із якими, як нам здавалося, ми нічого не досягли. І ми бачимо, що вони ведуть творче життя. На питання, що сприяло цьому, вони іноді відповідають: «Колись були такі люди, як Ви, які вірили в мене». Що ми взагалі знаємо про те, чи принесе плоди те, що ми намагаємося робити, а якщо так – то коли? Ми мусимо робити роботу не для того, щоб потім нас поплескали по плечу. Нам не можна мати очікувань, нам не можна навіть вірити, що ми знаємо, що буде добре для іншої людини. Інша людина не йде нашим шляхом. Ми мусимо намагатися супроводжувати її на її власному шляху.

Для цього нам потрібне одне базове переконання. Незалежно від того, які скарги має людина, яка приходить до нас, незалежно від того, яку девіантну поведінку вона демонструє, незалежно від того, подобається вона нам чи ні, незалежно від того, наскільки мало здорових часток ми бачимо в ній: у своїй основі інша людина – прекрасна людина! На семінарах ми часто використовуємо один образ. У казці про Біляночку та Зоряночку з'являється ведмідь, якого дівчата бояться. У якийсь момент хутро ведмедя розривається, і дівчата бачать під ним золоту королівську мантію, тому що це зачарований королевич! Багато з того, що видається нам патологією, багато, можливо, відразливої поведінки – це ведмежа шкура. Але нас цікавить королівна чи королевич, які за нею приховані. Це Я людини не можна пошкодити. Можна перешкоджати йому керувати життям, можна ув'язнити його у шкурі, сповненій аверсивних емоцій[3], шкідливих у контексті соціальної взаємодії моделей поведінки, сумнівів і невпевненості в собі, сорому і почуття[4] провини, страху, нав'язливих ідей чи агресії. Але ми ніколи не маємо забувати, що за всім цим стоїть неушкоджене Я, щось королівське й унікальне. Не з людиною щось не так, а з тим, що їй довелося пережити, що їй було заподіяно, було щось не так.

Пауль Целан висловив це в чудовому вірші, який називається *Мандорла*. Мандорла – це італійське слово, що означає мигдаль. У минулому існували образи святих, де німб малювали не тільки над головою або навколо неї, але й мигдалевидно навколо всього тіла святого. В історії мистецтва цей німб називається «мандорла», і саме його бачить Целан, дивлячись на мигдаль:

[3] У контексті цієї книги поняття *емоція* і *почуття* використано синонімічно.

[4] У контексті цієї книги поняття *емоція* і *почуття* використано синонімічно.

Мандорла [5]

У мигдалі – що стоїть у мигдалі?
Ніщо.
Ніщо стоїть у мигдалі.
Стоїть собі і стоїть.

А в Ніщо – хто стоїть там? Цар.
Там стоїть собі цар, цар.
Стоїть собі і стоїть.
Юдейський пейсе, не сивієш ти.

А око твоє – до кого стоїть твоє око?
Твоє око стоїть до мигдалю.
Твоє око стоїть до Ніщо.
Воно стоїть до царя.
Стоїть собі і стоїть.
Людська чуприно, не сивієш ти.
Мигдаль порожній, в сяйві синьоти..
Пауль Целан (1920–1970)

Якщо на мить відволіктися від трьох дуже важливих для Целана рядків, які відсилають нас до його долі як єврея за часів Третього Рейху та повертають єврейству людську подобу, яку в нього було так ганебно відібрано, то, зрештою, він звертається до всіх людей, незалежно від статі, кольору шкіри чи походження.

Дивлячись на людину, ми мусимо виходити з того, що кожна людина оточена таким ореолом, наче мандорлою, і що кожну людину треба вважати святою. На цьому ми стоїмо! Можливо, спочатку ми не побачимо в цьому німбі нічого. Мусимо витримати і це. Навіть якщо не бачимо людської подоби в людині перед нами, причина в нас самих, а не в цій людині – але ми не можемо втратити віру в те, що цей німб існує. Із цього Ніщо поволі з'являється щось – царськість людської подоби, яка там стоїть і стоїть. Наше око, наш погляд виходить із того, що інша людина є святою, цілісною, космічною істотою, і на цьому ми стоїмо. Ми продовжуємо стояти на цьому, навіть якщо ми цього не бачимо. Саме до того, щоб стояти на царськості й гідності іншої людини, закликає нас цей вірш. Слово *стоїть* з'являється у вірші 14 разів.

[5] Переклав Петро Рихло.