

После насилия

DOI: 10.53953/08696365_2023_184_6_468

Герман Дж. Травма и исцеление: последствия насилия от абьюза до политического террора / Пер. с англ. —

М.: Эксмо, 2022. — 400 с. — 5000 экз.

«Нью-Йорк таймс» назвала эту работу Джудит Герман «одной из важнейших книг по психиатрии со времен Фрейда». Она очень плотно написана: только факты, свидетельства, ссылки на исследования, выводы. Лишь иногда Герман позволяет себе феминистский пафос, когда обличает несправедливое отношение общества к жертвам насилия, впрочем всегда опираясь на факты. Книга впервые вышла в США в 1992 г., а в России — лишь спустя тридцать лет, хотя была нужна здесь намного раньше, потому что афганская и две чеченские войны, а также прочие вооруженные конфликты дали массу случаев посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), который в Америке называют еще «вьетнамским синдромом». В ближайшее время в России следует ожидать скачкообразного роста ПТСР, а значит, это еще и «очень своевременная книга».



Общие симптомы ПТСР возникают не только у ветеранов войн, но и у людей, которые либо сами подвергались длительному насилию, либо вынужденно наблюдали его. Это свидетели геноцида, узники концлагерей, заложники террористов, беженцы, политзаключенные, жертвы стихийных бедствий, жертвы изнасилования или домашнего насилия, включая инцест. Боевая психическая травма, или снарядный шок (shell shock), имеет симптомы, характерные для жертв сексуального насилия: «...психологический синдром, наблюдавшийся в тех, кто выжил после изнасилований, домашнего насилия и инцеста, в сущности, был аналогичен синдрому, наблюдавшемуся у выживших на войне. <...> Истерия у женщин и боевой невроз у муж-

чин суть одно и то же» (с. 50).

Книга вобрала в себя двадцатилетний опыт исследований и клинической работы с пациентами, пережившими сексуальное или домашнее насилие, с ветеранами войн и жертвами политического террора. По признанию автора, в основу книги она положила свидетельства переживших травму. Первая часть («Травматические расстройства») посвящена диагностике ПТСР; в ней перечисляются способы адаптации человека к травмирующему событию. Во второй части («Стадии восстановления») описывается процесс исцеления от травмы и дается схема психотерапии для переживших травму людей.

Травмирующее событие любого рода вызывает у человека беспомощность и ужас, он теряет контроль над ситуацией. Травма формируется, когда естественная приспособительная реакция «бей или беги» теряет смысл, когда действовать бесполезно: «Когда ни сопротивление, ни бегство невозможны, человеческая система самозащиты перегружается и дезорганизуется» (с. 53). Эта дезорганизация часто принимает форму фрагментированного сознания, происходит разрыв нормальных

связей между воспоминанием, знанием и эмоциями. Событие, запускающее травму, производит глубокие и длительные изменения в нервной системе, эмоциях, памяти, когнитивных процессах. В частности, автор пишет, что в социальной группе женщин, переживших изнасилование, отмечается большее количество нервных срывов, суицидальных мыслей и попыток суицида, чем в любой другой группе: «Если до изнасилования вероятность попытки самоубийства для этих женщин не превышала норму, то после него попытку самоубийства совершила почти каждая пятая (19,2%)» (с. 72).

Герман делит симптомы ПТСР на три типа.

1. *Перевозбуждение* держит человека в состоянии постоянной бдительности, даже когда непосредственная угроза миновала: тело все время ожидает опасности, человек вздрагивает от малейшего звука, возбуждение приводит к разнообразным расстройствам сна.

2. *Интрузия*, или *вторжение*, воспроизводит стойкий отпечаток травмирующего опыта: это ночные кошмары, которые длятся годами, навязчивые воспоминания в форме ярких образов и ощущений, тяга к воссозданию момента ужаса, например в игровой форме, в мистической надежде изменить ход событий или отменить шокирующий момент. Пока человек не объяснил себе смысл случившегося, не ассимилировал этот опыт, вспышки памяти, освещающие сцену преступления, будут раз за разом повторяться.

3. Защищаясь от нестерпимой боли, организм может перейти в режим *избегания*, или *онемения*. Это капитуляция сознания, при которой опасная ситуация вызывает не ужас и ярость, а парадоксальное отстраненное спокойствие, в котором растворяются страх и боль. Это измененное состояние сознания, при котором притупляется или искажается восприятие, теряются ощущения, в том числе ощущение времени: «Человеку может казаться, что это событие происходит не с ним, словно он наблюдает за происходящим не из своего тела, или это все дурной сон, от которого он вскоре очнется» (с. 64). Специалисты называют это состояние диссоциацией. Эту своего рода спонтанную анестезию Герман рассматривает «как одну из маленьких милостей природы — защиту от нестерпимой боли» (там же). Избегание достижимо также с помощью алкоголя и наркотиков. Замечено, что на войне уровень пьянства растет пропорционально потерям: солдаты глушат веществами подавляющее чувство беспомощности и ужаса. Потом выжившие продолжают пить, чтобы избавиться от мучительных флешбэков. Согласно Национальному исследованию реадaptации ветеранов Вьетнама, 75% мужчин с ПТСР злоупотребляли алкоголем или имели другие зависимости.

Читая «Травму и исцеление», трудно избавиться от желания распространить выводы автора в отношении индивида с ПТСР на общество, нацию, страну. Но и сама Герман, подчеркивая роль социального контекста в исследовании психической травмы, дает нам разрешение на такое сопоставление. Общество, травмированное революцией, войной, тоталитаризмом, репрессиями, демонстрирует устойчивые симптомы травмы и прибегает к описанным защитам в их коллективно-бессознательном варианте. Если попытки избежать повторного проживания травмы индивидом приводят к сужению сознания, уходу от социального взаимодействия и обеднению жизни, то и в обществе нежелание проговаривать национальную травму приводит к сужению общественного сознания, уходу от взаимодействия с миром, ухудшению качества общественной жизни и закреплению травмы. Общество, добровольно подавляющее мысли о пережитой травме, избегающее дискуссии на эту тему, платит высокую цену за подобную психологическую защиту тем, что наступает на те же грабли. Так, в России попытки национальной рефлексии о злодеяниях сталинизма, начатые при Горбачеве, со временем заглохли, медведевская прог-

рамма десталинизации была провалена, и сегодня вполне можно говорить о реталинизации общества, ведущей к его ретравматизации. Избегание осознания травмы имеет следствием ее патологическую фиксацию.

Как последовательная феминистка, Герман настаивает на чрезвычайной важности социального контекста. Она уверена, что систематические исследования психологической травмы возможны только при политической поддержке. «Исследование боевой психической травмы становится допустимым только в контексте, который высказывает сомнения в правильности принесения в жертву ради войны молодых людей. Исследование травм в сексуальной и семейной жизни становится допустимым только в контексте, который подвергает сомнению подчиненную роль женщин и детей» (с. 23). Только реальное политическое движение способно, как пишет Герман, легитимизировать союз между исследователями и пациентами и противодействовать замалчиванию и отрицанию как социальным процессам. «В отсутствие сильных политических движений за права человека активный процесс свидетельствования способствует активному процессу забывания. Подавление, диссоциация и отрицание — феномены как индивидуального, так и общественного сознания» (там же).

Герман выделяет три волны общественно-политических изменений в XX в., благодаря которым стало возможным изучение конкретной формы психологической травмы. Республиканское антиклерикальное движение конца XIX в. во Франции и утверждение светской демократии подтолкнули исследование женской истерии. Исследование «снарядного шока», то есть боевой психической травмы, началось в Англии и США после Первой мировой войны, достигло пика после войны во Вьетнаме и разворачивалось на политическом фоне, который характеризовался отказом от культа войны и ростом антивоенного движения. Наконец, феминистское движение Западной Европы и Северной Америки заставило общество обратить внимание на сексуальное и домашнее насилие.

Автор предупреждает, что интерес ученых к исследованию сходит на нет, когда он не подкрепляется общественным запросом, политическим давлением. Так произошло с многообещающими исследованиями истерии, начатыми Жане, Шарко и Фрейдом. Даже Фрейд отрекся от своей травматической теории и сделался догматиком, утверждавшим, что женщины выдумывают эпизоды сексуального насилия, потому что они отражают их скрытые желания. Его уверенность в лживости женщин соответствовала духу времени: идея социального равенства полов тогда была еще далека от широкого общественного признания. Аналогичным образом американский психиатр Абрам Кардинер жаловался в 1941 г., то есть до открытия второго фронта в Европе, что общество утратило интерес к военной психической травме: «Публика не поддерживает этот интерес, который был весьма велик после Первой мировой войны, равно как не поддерживает его и психиатрия» (с. 41).

Психологическая травма — это прежде всего травма идентичности. Личность, ее система привязанности и смыслов, формируется и поддерживается в отношениях с другими. Именно в эту точку бьет травма: человек не может вписать насилие во внутреннюю систему ценностей и систему его отношений с миром. Конструкция «я» не выдерживает тяжести события, гнется и ломается. Событие ставит под сомнение ценность человека, его безопасность и осмысленность всего мироустройства в целом. Травма разрушает базовое доверие к миру, которое складывается в детстве. Возникает чувство отчуждения и разрыва человеческих связей — как в семье, так и в более широком круге отношений. Травмирующие события разрушают автономию человека на уровне базовой телесной неприкосновенности, пишет Герман, при этом точка зрения жертвы изначально не учитывается. Насильнику, террористу, домашнему тирану или крылатой ракете все равно, чем ты занимаешься, какой

длины у тебя ноги, какие у тебя сильные или слабые стороны, что ты любишь — читать, играть на бас-гитаре, вышивать крестиком или кататься на скейтборде. «Цель нападения сексуального насильника, например, заключается именно в том, чтобы продемонстрировать презрение к автономии и достоинству жертвы» (с. 76).

Стыд и вину при этом чувствует не насильник, а выживший. Стыд, объясняет автор, — это эмоциональная реакция на беспомощность, нарушение телесной неприкосновенности и потерю достоинства в глазах других. Но практически все пережившие травму терзаются и чувством вины, полагая, что нечто в их поведении спровоцировало травмирующее событие. Отдельный человек, как правило, не способен предотвратить катастрофическое событие, как бы смел, ловок, находчив он ни был. «Вина выжившего» — это приспособительный механизм, попытка вернуть себе чувство контроля: «Представить, что справиться с ситуацией можно было бы лучше, не так нестерпимо, как осознать реальность крайней беспомощности» (с. 77). Об этом же писал Твардовский в коротком стихотворении 1966 г.: «Я знаю, никакой моей вины / В том, что другие не пришли с войны...»

Риск развития ПТСР повышается, когда человек был не только свидетелем, но и участником зверств. Если бесчеловечное насилие невозможно оправдать некой высшей целью, травма усиливается. Автор ссылается на пример войны во Вьетнаме, где при невозможности достичь победы в бою успех военной операции измерялся одним лишь масштабом бессмысленных убийств. Солдаты, которые участвовали в актах намеренного уничтожения людей или наблюдали их, впоследствии в наибольшей степени страдали от эффектов психической травмы. Согласно одному из опросов, все ветераны Вьетнама, которые сообщили об участии в зверствах, страдали от посттравматического расстройства через десять лет после войны и позже.

Пережившие травматический опыт приобретают черты пограничного расстройства, что не удивительно, поскольку психическая травма искажает самовосприятие и чувство идентичности, а также разрушает базовое доверие к людям, что проявляется в отношениях с людьми, в том числе с близкими. Поэтому травмированный человек одновременно и стремится к самоизоляции, и тянется к другим, даже цепляется за них. Он колеблется между этими крайностями, отчего отношения приобретают нестабильный характер эмоциональных качелей. «Беспокойный и раздражительный, я вел себя скверно. Я стремился к одиночеству, а потом ругал друзей за то, что они стараются держаться от меня подальше... Я рывкал на сына, который гордился мной, и препирался со своей главной союзницей, женой», — цитирует автор рассказ демобилизованного ветерана (с. 88). Такие люди с трудом контролируют собственную ярость и при этом нетерпимо относятся к агрессии со стороны других. Ветераны Вьетнама часто жаловались, что им трудно ладить с женами и подругами и вообще ощущать эмоциональную близость с кем-либо.

Нет людей, абсолютно неуязвимых в травмирующей ситуации. Если у человека отсутствует эмоциональная реакция на ситуацию насилия, то в пору говорить или о примитивной психологической защите, или о психическом расстройстве, например о психопатии. Какую форму примет посттравматическое расстройство, зависит от силы и продолжительности травмирующей ситуации, а также от индивидуальных различий. Есть люди более уязвимые и более резильентные (то есть способные к психологическому сопротивлению в неблагоприятной или стрессовой ситуации и к более быстрому восстановлению после ее окончания). У каждого свой порог чувствительности: одни ломаются легче и быстрее, чем другие. Исследования показали, что стрессоустойчивые люди обладают высоким уровнем общительности, они хорошие «решатели проблем», уверенные, что способны контролировать свою жизнь. Проактивные общительные люди лучше защищены от посттравматических

синдромов. Импульсивные одиночки по типу Рэмбо, напротив, демонстрируют более сильные симптомы ПТСР. Даже в условиях военных действий есть люди, которым удастся избежать посттравматических расстройств, и у таких людей есть нечто общее: «...ни один из этих мужчин не выражал ненависти или жажды мести по отношению к противнику, ни один не участвовал в изнасилованиях, пытках, убийствах мирных граждан или пленников, глумлении над трупами» (с. 83—84).

Но и высокая личная резильентность не дает полной защиты от психологического ущерба, потому что важную роль в выживании играет, со слов выживших, удача. И все же травмирующие события, как пишет автор, особенно безжалостны к тем, чье благополучие и так невелико, кто лишен власти и устойчивых связей с другими. Или, заметим вслед за Виктором Франклом, кто лишен понимания, зачем живет, ибо осознание смысла своего существования в условиях концлагеря помогло людям перенести самые жуткие страдания¹.

Говоря о воздействии травмы на человека, Герман сравнивает войну с изнасилованием, с той разницей, что война — это публичная форма организованного социального насилия, а изнасилование — его частная форма. И та, и другая форма, как правило, направлены на молодых и юных: призыв на военную службу происходит в старшем подростковом возрасте; три четверти изнасилований, согласно исследованиям, приходится на возраст от 13 до 26 лет. Получается, что период наибольшей психологической уязвимости совпадает с периодом наивысшей вероятности получения психологической травмы. «Таким образом, изнасилование и война могут считаться взаимодополняющими социальными ритуалами — посвящением в принудительное насилие, составляющее основу взрослого общества» (с. 86).

Есть у них и еще кое-что общее — обеднение или разрыв социальных связей, взаимно настороженное и отчужденное отношение выживших и их окружения. Ветераны по умолчанию приобретают статус адептов войны, полагает автор. Им кажется, что мирные жители не способны понять их переживаний при столкновении со злом и смертью. Гражданские для них — люди невежественные, ибо не знают жизни. «Себя же, напротив, ветеран видит существом одновременно высшим и низшим. Он нарушил запрет на убийство. На нем метка Каина» (с. 92). Гражданские смотрят на ветеранов или как на героев, или как на одиночек-прокаженных. Поэтому участники боевых действий, как правило, находят социальную поддержку лишь в среде себе подобных. Так возникают разного рода ветеранские организации.

Общественная атмосфера может или способствовать возвращению солдат в гражданскую жизнь, или усугубить их изоляцию. В качестве яркого примера автор приводит необъявленную войну во Вьетнаме: «Неспособное объяснить необходимость ведения войны и прийти по этому поводу к общественному консенсусу или определить ее реальные цели, правительство Соединенных Штатов тем не менее призвало миллионы молодых людей на военную службу. <...> Втянутые в политический конфликт, который следовало разрешить прежде, чем ставить под угрозу их жизни, вернувшиеся солдаты часто получали повторную травму, сталкиваясь с общественной критикой и неприятием войны, на которой они сражались и которую проиграли» (с. 97).

Пережившие насилие тоже испытывают на себе предвзятое отношение общества, в том числе со стороны близких людей. Наиболее уязвимы те жертвы насилия, для которых источником опасности является как раз близкий человек. Пережившие сексуальное насилие оказываются перед выбором: если назвать изнасилование своим именем, это может осложнить или оборвать социальные связи. В традицио-

1 См.: Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере. М.: Альпина нон-фикшн, 2009.

налистских обществах, до которых не докатилась концепция #MeToo (и где, в частности, домашнее насилие считается внутренним делом семьи), в изнасиловании принято винить жертву. Так женщины обнаруживают колоссальный разрыв между личным опытом и реальностью, которую навязывает им общество: «К ним относятся с большим презрением, чем к побежденным солдатам, поскольку никто не признаёт, что они проиграли в неравном бою. Наоборот, их винят в том, что они предали собственные моральные стандарты и сами способствовали своему поражению» (с. 92). Пытаясь рационализировать событие, жертва насилия приписывает себе вину, например, убеждая себя, что слишком рискованно себя вела, провокационно одевалась или недостаточно сопротивлялась. Эти аргументы выгодны насильникам, чтобы свалить ответственность на жертву. Свободных женщин часто считают распущенными. «Женщина особенно уязвима для изнасилования, когда ведет себя так, как будто она свободный человек, то есть когда она не соблюдает традиционных ограничений, налагаемых на внешний вид, одежды, физическую мобильность и проявление социально инициативы» (с. 95).

В таком обществе попытки женщин добиться справедливости и возмещения ущерба натываются на правовую систему, враждебную жертвам изнасилования в силу «систематической предвзятости и институциональной дискриминации», что усугубляет травму. «Женщины, которые искали справедливости в системе правосудия, часто сравнивают этот опыт с повторным изнасилованием» (с. 99). Как следствие, жертвы предпочитают не подавать жалоб и заявлений. Автор ссылается на исследования, согласно которым в полицию сообщают менее чем об одном изнасиловании из десяти, и только 1% изнасилований приводит к аресту и осуждению преступника.

США и Россия в этом похожи. По сообщению ТАСС от 13 июля 2016 г., лишь 1% от общего количества заявлений, поступающих от жертв сексуального насилия в кризисный центр для женщин в Санкт-Петербурге, доходит до судебного приговора. Об этом заявила руководитель центра Наталия Ходырева на пресс-конференции, посвященной интернет-акции «Я не боюсь сказать» (отечественному аналогу кампании #MeToo)². «Ореол молчания вокруг проблемы насилия очень негативно воздействует на общество, потому что способствует созданию мифов и стереотипов вокруг проблемы сексуального насилия», — говорит Ходырева, словно вторя Герман, которая настаивает: женщины, отказывающиеся прятаться и молчать, требующие социальных перемен, будучи уверены, что изнасилование — это общественная проблема, оказывают обществу неоценимую услугу. Но и себе тоже: открывая в своем опыте смысл, выходящий за пределы личной трагедии, человек успешнее восстанавливается от травмы. В послесловии автор уже однозначно заявляет, что исследование психологической травмы — это политическое предприятие в своей основе, причем не национальное, а интернациональное: поскольку войны и насилие происходили на всех континентах, то и психологическая травма — это общемировой феномен.

Герман считает, что диагноз «посттравматическое стрессовое расстройство» недостаточно точен. Он скорее применим к людям, на которых травмирующая ситуация воздействовала ограниченное время или однократно. При длительной повторяющейся травме (насилии) симптомы сложнее, у переживших ее происходят изменения личности, деформируется идентичность и система отношений. Поэтому для синдрома, вызванного такого рода длительной травмой, она предлагает название «комплексное посттравматическое стрессовое расстройство» и описывает его составляющие.

2 См.: <https://tass.ru/obschestvo/3451382>.

Длительная повторяющаяся травма возникает в условиях несвободы — в тюрьмах, концлагерях, в рабстве, в тоталитарных сектах, при сексуальной эксплуатации, в семьях. Герман посвящает целую главу психологическим целям и способам создания и поддержания этой несвободы для подавления жертвы и поддержания отношений принудительного контроля.

Характерная черта преступника или абьюзера — внешняя нормальность. «Лишь изредка у него бывают нелады с законом: наоборот, он ищет ситуации, в которых его тираническое поведение будут встречать терпимостью, попустительством или восхищением» (с. 103). Мало кто верит, что страшное преступление может совершить такая посредственность. Целью преступника является порабощение другого, для этого он применяет деспотический контроль за каждым шагом жертвы, стараясь привить ей не только страх, но и благодарность за то, что ей позволено жить. Для самооправдания преступнику нужна поддержка самой жертвы, поэтому он требует к себе почтения, благодарности и даже любви. Тотальный контроль над другим человеком — общая черта всех форм тирании, включая сексплуатацию и домашнее насилие. Методы порабощения однообразны и повторяются в разные исторические периоды и в разных условиях несвободы. Эти методы основаны на «систематическом, повторяющемся нанесении психологической травмы» (с. 104), чтобы лишить жертву власти над своей жизнью, внушить ей ужас и беспомощность, лишить связи с другими.

Универсальный метод террора — это насилие, но держать жертву в страхе можно и без прямого насилия, а лишь путем угрозы смерти и тяжкого вреда, в том числе в отношении других людей. Стремясь разрушить автономию личности, преступник организует контроль над телом и физиологическими функциями жертвы: решает, когда есть, спать, что носить, когда справлять нужду, сюда же относится супружеское и ритуальное изнасилование. В религиозных сектах жестко навязывают режим питания и форму одежды, подвергают допросам и покаяниям, лишают сна. Когда контроль над телом жертвы достигнут, можно дать поблажку: «Надежда на еду, водные процедуры, доброе слово или какое-либо другое обыденное благо может стать притягательной для человека, которому достаточно долго в этом отказывают» (с. 106). Домашний абьюзер часто удерживает жертву не угрозами, а извинениями, выражениями любви, обещаниями исправиться. В итоге жертва убеждает себя, что «бьет — значит любит». Такого рода примирение — шаг к тому, чтобы сломить сопротивление жертвы.

Для достижения господства над жертвой ее нужно лишить любых социальных контактов. Это достигается физической и информационной изоляцией, слежкой, подслушиванием, перехватом писем. Абьюзер фактически заключает женщину в четырех стенах, заставляя ее отказаться от работы и связи с внешним миром. Чем сильнее напугана жертва, тем сильнее искушение зацепиться за единственные разрешенные отношения — отношения с преступником. «В отсутствие любого другого человеческого контакта, в отсутствие любой иной точки зрения жертва начинает видеть мир глазами своего мучителя» (с. 109). Лишение свободы и постоянный страх смерти создает тесную связь между тюремщиком и пленником.

В условиях насилия и жесткого принуждения сломаться может любой, утверждает Герман. На первой стадии надлома жертва отказывается от внутренней автономии, мировоззрения, моральных убеждений, отключает чувства и мысли, «роботизируется». Эта стадия обратима — в отличие от второй, когда жертва теряет волю к жизни («что воля, что неволя — все равно»). Это фаталистическая позиция абсолютной пассивности. Автор подчеркивает, что это не то же самое, что склонность к суициду, потому что позиция суицида активна и сохраняет внутреннее чувство контроля, ибо желание убить себя — это вызов насилию, возможность быть

на равных со своим тюремщиком. Это роднит суицид с голодовкой как формой сопротивления: заключенный, объявляющий голодовку, утверждает свое чувство целостности и самоконтроля, подвергая себя большему лишению, чем это делает по отношению к нему тюремщик.

Отдельная и важная глава посвящена повторяющейся травме в детстве, которая деформирует личность ребенка, вынужденного создавать систему первичных психологических защит. Дети, растущие в атмосфере абьюзивной семьи, чувствуя страх и беспомощность, учатся настраиваться на состояние своих мучителей, предугадывать его, чтобы избежать насилия, для чего пытаются задобрить родителя демонстративным послушанием или стать незаметным. У таких детей развивается двоемыслие, двойное «я»: им надо объяснить себе, почему близкий человек так жесток с ними. В частности, рационализируя насилие, ребенок убеждает себя, что родители хорошие, а он плохой, порочный и несет ответственность за преступление своих мучителей. Такие дети развивают патологическую привязанность к насильнику, идеализируют родителя-абьюзера, направляя гнев на не причастного родителя. В итоге формируется фрагментированная личность с расщепленным «я». Согласно исследованиям, у людей, переживших насилие в детстве, во взрослом возрасте риск изнасилования, домогательств, побоев удваивается.

Если психологическая травма лишает человека власти над своей жизнью и разрушает отношения с другими, то задача восстановительного периода — вернуть человеку его агентность, то есть авторство своей жизни, и возродить его социальные связи. Во второй части книги рассказывается, как это сделать. Обсуждение это носит профессиональный характер и ориентировано на практикующих психотерапевтов, поэтому здесь будет достаточно сказать, что восстановление проходит три стадии. Задача первой — создание безопасности. Она начинается с обозначения и признания проблемы («знание — сила»). Базовое условие восстановления — физическая безопасность, для чего человека бывает необходимо извлечь из опасной среды, предоставив ему убежище. Далее речь идет о создании безопасных отношений, в том числе и психотерапевтических. Процесс восстановления могут подорвать юридические процедуры, например суд, который будет вкладывать персты в незажившие раны. В любом случае никакой безопасности не бывает без личной свободы (и ответственности за свою жизнь). На второй стадии человек рассказывает историю своей травмы, вспоминает и оплакивает потери, реконструирует травмирующее событие, чтобы пережить его в безопасной среде и понять смысл произошедшего, ибо «рассказывание правды обладает целительной силой» (с. 226). Эта работа нужна, чтобы интегрировать личность, собрать ее из фрагментов. Через оплакивание утраст человек обнаруживает в себе несокрушимую внутреннюю жизнь, пишет автор.

На третьей стадии выжившие соединяются с обычной жизнью и создают свое будущее. На этой стадии они «нередко чувствуют себя беженцами, прибывшими в новую страну. <...> Покинув страну тотального контроля, они одновременно ощущают и чудо, и неопределенность свободы» (с. 244). На этом этапе ветераны войны могут критиковать военное и политическое руководство, обличают милитаризм и войну, а жертвы домашнего насилия отказываются от правила молчания и называют преступных родственников по именам. Люди перестают жить жизнью жертвы, возвращают себе свое «я», а вместе с ним и доверие к другому. Многие выжившие используют личную трагедию как основу социального действия, помогая людям, оказавшимся в сходной ситуации, занимаясь просвещением, правозащитной и политической деятельностью. Эта миссия может принять форму поиска справедливости через законное наказание преступников. Восстановлению общности с миром способствует участие в терапевтических группах. Впрочем, оговаривается

автор, освобождение от травмы никогда не бывает окончательным: отголоски травмирующих событий сопровождают человека до конца жизни. «Однако без какой-то формы публичного признания и возмещения ущерба все социальные отношения останутся отравленными разлагающей динамикой отрицания и скрытности» (с. 298).

В своей новой книге, которая вышла в марте 2023 г., Герман пишет о четвертой необходимой стадии восстановления — правосудии и справедливости³. Травма — это не только психологическая, но и социальная проблема, поэтому и восстановление не может быть частным делом жертвы. Когда правосудие не служит жертвам насилия, а сообщество от них отворачивается, негативные последствия травмы усиливаются. Выжившие нуждаются в публичном признании совершенного преступления, в раскаянии преступника и в компенсации вреда здоровью и судебных издержек.

Вторая книга является продолжением первой и дополнением к ней. Общий для них материал можно найти уже в эпилоге к переизданию «Травмы и исцеления» 2015 г. За четверть века после выхода первого издания многое изменилось и в США, и в мире. Терроризм вытеснил коммунизм с позиции главного врага. Атака на башни-близнецы в Нью-Йорке, обнаружившая бреши в безопасности, стала национальной травмой. США ввязались в «специальные военные операции» в Ираке и Афганистане, что дало рост ПТСР: с 2004 г. число самоубийств в армии превысило число потерь в бою (это так называемые психиатрические военные потери). Герман приводит примеры «институционального предательства», когда могущественные институты наносят вред тем, кто от них зависит. В частности, изнасилование коллеги-военнослужащей считается в армии менее опасным преступлением, чем подделка документов или мелкая кража. Другой вопиющий пример институционального предательства — это огромное количество случаев сексуального насилия над детьми со стороны католических священников: задокументировано более 17 тысяч случаев насилия, которые за десятилетия совершили почти 6,5 тысяч священников в США.

В послесловии к «Травме и исцелению» Герман по сути дела протестует против консерватизма традиционных институтов (включая суд присяжных), которые заинтересованы в том, чтобы сделать жертву насилия невидимой. В отказе присяжных признавать доказанные преступления она видит «знакомые оборонительные реакции отрицания, дистанцирования и диссоциации» (с. 299), признавая, что кампания недоверия жертвам насилия и их терапевтам имеет успех и в суде. Наибольшее презрение у жертвы вызывает даже не абьюзер, а посторонний наблюдатель, равнодушный зевака («Бойся равнодушных!», как писал Юлиус Фучик). Автор распространяет это утверждение и на международное сообщество, когда оно ведет себя пассивно или неадекватно в случае вооруженных конфликтов.

Ценной и перспективной для дальнейших междисциплинарных исследований представляется идея автора о том, что посттравматическому стрессовому расстройству может быть подвержен не только отдельный человек: «После длительного систематического политического насилия целые сообщества могут демонстрировать симптомы ПТСР, оказавшись в ловушке чередующихся циклов психического онемения и интрузии, молчания и воспроизведения травмы» (с. 297). Эта травма для своего исцеления требует прохождения всех трех этапов: создания безопасной среды (то есть свержения диктатуры и прекращения политического насилия), воспоминания и оплакивания (то есть обнародования документов и свидетельств, пуб-

3 Herman J.L. Truth and Repair: How Trauma Survivors Envision Justice. N.Y.: Basic Books, 2023.

личной дискуссии), восстановления связи с социумом (возвращения в мировое общество). Наконец, в финале должно восторжествовать правосудие. Восстановление чувства социальной общности — это публичный процесс, который даст возможность жертвам рассказать правду о насилии. Ответственные за преступления должны быть преданы суду. «Преступники, совершившие массовые политические преступления, могут по-прежнему удерживать власть даже после того, как их основная деятельность была пресечена, и они совершенно не заинтересованы в публичном обсуждении правды. Напротив, они всячески стараются сохранить тайну и свирепо сопротивляются любым попыткам призвать их к ответу за совершенные преступления» (там же).