

Текст · 23 февраля 2023, 11:06

Алла Константинова,

«Для кого-то годовщина — шанс отгоревать». Клинический психолог — о работе с беженцами из Украины, травме войны и ПТСР

Спектакль с шишками

Война застала меня в Киеве, где я работала в психиатрической больнице и вела частную практику. Еще в 2014 году у меня был опыт работы с беженцами с востока Украины и с демобилизованными ветеранами АТО^[1]. Несмотря на это, я никогда не определяла себя как специалиста по работе с беженцами, но так как почти вся моя клиентская практика была в Украине, очень многие из моих клиентов ими стали.

Я переехала в Израиль и присоединилась к волонтерскому проекту кризисной линии. Сейчас периодически выезжаю в Украину и ближнее зарубежье для работы с беженцами и внутренними переселенцами. Так что это спонтанно образовавшийся профиль, хотя сейчас в моей практике есть люди, не выезжавшие из Украины.

Зачастую я работаю с людьми, у которых диагностировано посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Я наблюдаю его как у ротированных украинских военных, так и у тех из них, кого демобилизовали по причине того, что их психика перестала справляться.

Я вижу ПТСР у тех, кто выехал за границу, находится в лагерях для беженцев или уже нашел жилье и работу. Их жизнь чуть-чуть, но стабилизировалась — вот тогда-то и начинают проявляться симптомы. Но это все еще далеко не полная картина.

У посттравматического стрессового расстройства широкий спектр симптомов. Например, есть диссоциативный симптом — это моменты, в которые человек как бы вылетает из тела, из настоящего момента и переживает все так, будто травмирующее событие происходит с ним заново прямо сейчас. Есть даже такое стихийно образовавшееся устойчивое выражение «попасть в травму». Как правило, это происходит после реакции на триггер, который может быть внешним — звук, слово, какая-то фотография, новость. Или просто человек вспомнил что-то — и его выкинуло из реальности.

Есть еще набор того, что ассоциируется у человека с травматическим событием. Вот он уже понял, что его триггерит вот эта вот вещь, звуки машин например, и он все реже и реже начинает выходить на улицу, и постепенно его жизнь подстраивается под травму. Такие люди обустроят свой быт, чтобы им ничего не напоминало о ней.

Когда мы сталкиваемся с опытом, который не можем осознать и пережить, он замораживается — и получается такая капсула этого опыта внутри нас. А после психика все время пытается его воспроизвести, чтобы как-то с ним справиться. Например, постоянные флешбэки — это попытка психики переработать эту травму, но у нее не

получается. Повторение чего-то в разных формах, это могут быть навязчивые воспоминания, мысли, переживания, сны, когда постоянно снится то, что было. Избегание этих повторений — один из ключевых симптомов ПТСР. Это может выражаться прямо: «Я не буду больше ходить по улице, где это со мной случилось» — с тенденцией к ухудшению, потом и весь район для такого человека становится «опасным».

Если выделять категории травматических событий минувшего года войны, то это смерть, насилие (в том числе и сексуализированное), потеря дома. Думаю, это три основных. Ощущение вырванности из жизни, факт беженства и то, что это было абсолютно не самостоятельное решение — именно это травмирует. А падающие бомбы, громкие звуки, страхи и угроза жизни — это, скорее, уже дополнительные факторы получения травмы, а не основные.

Потерь очень много, и люди с этим идут к психологу чаще. Смерть сейчас гораздо более распространенная причина визита к психологу, чем два года назад. Как будто смерть близкого наконец дает тебе право обратиться за помощью — люди это понимают и с этим приходят.

Про смерть часто бывает трудно говорить, но людям нужно с чего-то начать, и они, как правило, начинают с жалоб. Сначала говорят: «Что-то я не сплю» или «Что-то я не ем». Или наоборот: «Слишком много ем, да еще и плачу все время». А потом: «Наверное, это началось, когда не стало моей сестры».

Бывает, что человек приходит и без остановки плачет. Тут тоже все зависит от ситуации. Иногда я вижу, что чем дольше человек плачет, тем больше он погружается в это состояние, а не выплакивается. В такой момент я могу попросить поставить ноги на пол и, когда получится, посмотреть на меня. А потом не смотреть. А потом снова посмотреть. Это то, что называется заземлением — возвращение себе простых и понятных опор даже внутри сильных и, на первый взгляд, неподконтрольных переживаний.

В этом смысле ПТСР и у мирных жителей, и у военных одинаковое: они сталкиваются с каким-то опытом, который в них не помещается. У военных это очень часто про крушение какого-то романтического опыта войны, идеализации ее. Когда становится непонятно, что происходит: вокруг все умирают, все трещит-шумит-взрывается, ни поесть, ни поспать, ни отдохнуть. Ну и все — перегрев.

В постсоветской культуре мужчинам до сих пор сложнее идти на разговоры о том, что у них происходит внутри. Но тем не менее сейчас они стали чаще приходить на сеансы. Вот, например, я ездила в пункт размещения беженцев недавно, ко мне там просто пришли трое мужчин-беженцев и сказали: «Нам нужен психолог». И в долгосрочную терапию мужчины стали гораздо чаще обращаться.

С травмой я часто работаю не через слова, а через творчество — так проще. У военных, например, порой такой нечеловеческий опыт, что очень трудно об этом говорить словами. Кажется, что все они звучат как-то не так, и есть страх, что тебя не поймут и не

примут. А через звуки, рисунок, спектакль с шишкой внезапно получается поработать. Про шишку — это из личного опыта, я тогда работала с неротированным военным. Он находился в тот момент на базе и вышел на меня через кризисную линию, сказав, что ему очень нужно поработать. В такие моменты часто бывает плохая связь — то ничего не видно, то не слышно — и это такой дополнительный раздражающий фактор. И вот в какой-то момент, когда картинка и звук снова пропадали, он вдруг выскочил из машины и вернулся в кадр с шишками. Начал мне разыгрывать прекрасную пантомиму этими шишками, и получилось все гораздо понятнее, чем когда мы прорывались через неработающую связь и его невозможность вообще что-то сказать.

Была девушка, тоже ярко выраженное ПТСР. Она впервые расплакалась, плакала без остановки, не могла ничего сказать. В какой-то момент она немного успокоилась, и я предложила ей рассказать о том, что с ней происходит, через звук — выбрать согласный звук и просто потянуть его. Она это сделала. Потом я предложила добавить гласные — у нее родилась из этого какая-то мелодия, и так мы мычанием и «аканьем» друг друга поняли. К словам она перешла в следующий раз.

«Пришел мужчина, накануне узнал, что у него погибло полсела»

Понятно, что после начала войны передо мной встал вопрос, работать или не работать с клиентами из России. И я решила, что мне важно участвовать в создании таких пространств, где можно пытаться встречаться с людьми в первую очередь, а не с национальностями. Хотелось, чтобы у меня

оставалось место для человеческой встречи. Решила, что не буду закрывать для клиентов из России возможность работать со мной, что я готова встречаться с ними как с людьми и выдерживать это колоссальное различие контекстов. Завершила работу с последним человеком из России в июне. И им, и мне было сложно, было такое ощущение разных планет. Когда ты звонишь человеку, и абсолютно никому из нас не понятно, что происходит у другого. То есть мне приходилось задавать много вопросов: у меня вот изменилось вообще все, а там — ничего, так бывает? И для того чтобы срастить это, потребовалось время.

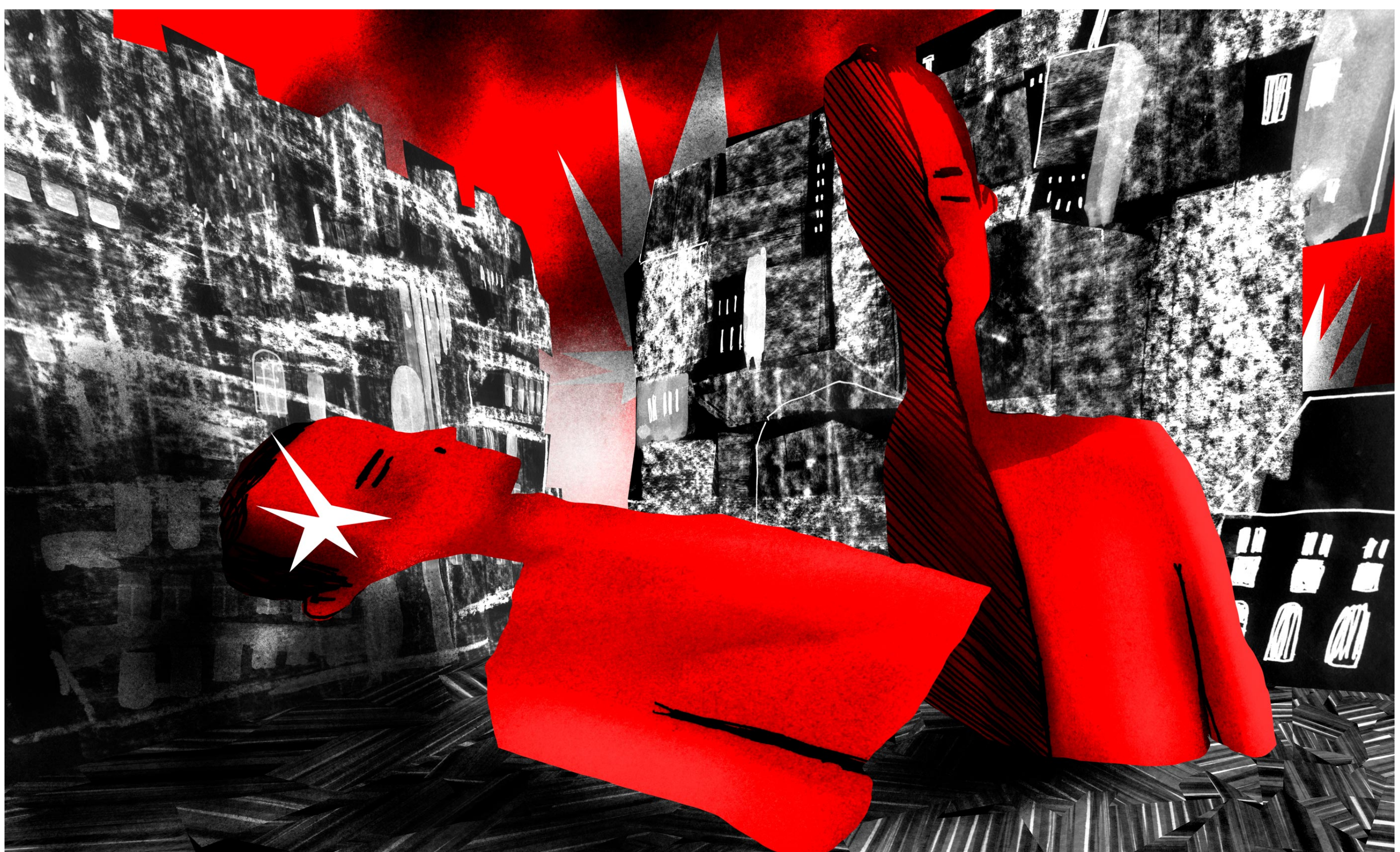


Иллюстрация: Аня Леонова / Медиазона

Регулярно я сама становлюсь объектом вымещенной злости людей. Быть плюшевым мишкой, которого можно бить потому, что этот мир очень несправедливый — конечно, такое бывает. Онлайн-формат встреч играет на руку: главными способами выместить злость на терапевте становятся опоздания, переподключения, выключение видео и так далее. Всякие игры с рамками, с правилами. Свои

личные супервизии^[2] я регулярно провожу, конечно.

Это же на самом деле какой-то уникальный опыт, потому что и терапевты, и клиенты оказались в одной ситуации.

После Нового года я ездила работать с беженцами в Молдову. Как правило, они в каких-то санаториях, бывших интернатах или общежитиях вузов. Там все очень тесно, часто живут по две семьи на одну комнату. Я начинала с групповой встречи, а потом я говорила, что буду тут еще несколько дней, и предлагала записаться на личные встречи. Где-то шли очень активно, где-то наоборот.

Там ко мне пришел мужчина, накануне он узнал, что у него погибло полсела. Сильно напился, пришел ко мне с ультиматумом: «Нужен психолог срочно». Я ему сказала: «Если вам правда надо, приходите завтра и трезвый». Он пришел, рассказал, что у него только что погибло много друзей и родственников. Задал конкретный вопрос: что ему делать теперь, как ему не пить, например. «Если я не буду пить, я просто сойду с ума», — говорит он мне. И я понимаю, что да, у него это так работает, сейчас у него такой способ борьбы со стрессом. И я честна с ним: с этим я не могу ничего сделать, я могу только побыть рядом в этот момент и выслушать его. Иногда просто увидеть, как какой-то человек рядом внутри очень тяжелого твоего опыта остается живым и присутствующим — это очень важно.

Вылеченное это ПТСР или не вылеченное — в любом случае оно будет влиять на жизнь человека, но влияние это будет разным. Кстати, это тоже то, с чем я

столкнулась с самого начала войны: люди, с которыми у нас до этого была достаточно интенсивная работа, с началом войны внезапно поняли, что достаточно скомпенсированы^[3] для того, чтобы пережить то, что с ними происходит. Потому что у них что-то похожее уже было.

Например, приходит ко мне еще до войны молодой человек, и сходу понятно, что это комплексное ПТСР, длящееся с детства — очень много насилия разного рода и драматических событий. Постоянно в напряжении, нет никакого зрительного контакта. Если рукой взмахнуть чуть резче — он вздрагивает, очень много сверхбдительности и отчужденности. То есть он вроде бы пришел и говорит, что ему это очень нужно, но каждый раз, когда мы пытаемся поговорить, выходит из разговора и сидит молчит. Человек не понимает, что с ним происходит, не фиксирует свои мысли и чувства и так далее. Спустя год работы этот парень решил завершить терапию — считает, что чувствует себя гораздо более живым и свободным. Несмотря на то, что вокруг война. Терапия помогла ему накопить какое-то количество ресурсов, которое позволило ему оставаться живым в этой ситуации, не замораживаться, как он привык, и не диссоциироваться с тем, что происходит вокруг него.

Годовщина как триггер

По сравнению с 2014-м в украинском обществе стали чаще говорить про влияние войны на психику человека. Эта тема стала более понятной и перестала быть табуированной. Мы, психологи, не можем повлиять на стрессор — то, что

стало причиной ПТСР у человека. Но можем повлиять на окружение человека, которое будет способствовать его реабилитации. Если раньше социальное окружение не поддерживало людей — чаще по незнанию, чем по злему умыслу, — то сейчас оно гораздо более поддерживающее.

В каждом крупном городе есть кризисные линии психологической поддержки, есть общеукраинская линия — то, что раньше называли «телефоном доверия». Частные специалисты также остались, государственные больницы работают. Можно обратиться за психологической помощью онлайн в международные проекты и получить десять бесплатных консультаций — Израиль и [Германия](#) с начала войны ведут такие, например. Есть чат-бот помощи [AVAMind](#) для работы с симптомами ПТСР в том числе. С начала войны в Украине появилось много разных волонтерских инициатив разной степени компетентности — иногда это просто группы поддержки, состоящие из людей без специального образования, которые пытаются построить безопасные пространства, где можно разговаривать о том, что важно. Все это даже спустя год очень вдохновляет.

Травма войны и ПТСР — разные вещи. Травма — это некоторое событие, которое нас меняет, это факт: случилась война. ПТСР — это расстройство, нарушение процесса переработки этой травмы, трудность реакции на травму. Важно проводить еще дифференциальную диагностику: это может быть не ПТСР, а затяжная реакция на горе или расстройство адаптации, социализации и так далее. Или острое

стрессовое расстройство — это тоже эмоциональная реакция, она начинается очень скоро после того, как произошло какое-то травматическое событие, и длится, условно, до месяца. А вот когда что-то похожее длится дольше, тогда мы уже говорим про ПТСР. Кроме того, есть отдельная категория неуточненных расстройств, связанных с воздействием стресса. Так что важно это разделять.

С детьми работать немного проще — детская психика более гибкая, но все индивидуально, конечно. Как и у взрослых, у детей какие-то сложности могли происходить и до войны, и это все накладывается на травму.

Война в Украине для многих стала ретравматизацией, ведь травма Второй мировой войны очень многими семьями на постсоветском пространстве не была пережита и освоена. И понятно, что сейчас, когда люди попадают в ситуацию войны, у них срабатывают привычные им защиты, диссоциации и избегания например.

Универсальный ответ на вопрос «Что делать?» противный: переживать. Важно помнить, что то, что происходит, это в каком-то смысле естественно. Например, меня бы насторожило, если бы ребенок, проведя много времени под обстрелами, не бросался на землю от громких звуков. Психика войну все же нормализует — жить-то как-то надо. Это все про механизмы адаптации, они есть и они работают.

С другой стороны, скоро 24 февраля, а травма войны есть у всех. Годовщина — это очень сильный триггер. Происходит активация памяти — эмоциональной,

телесной, моторной. Сейчас объективно очень тяжелый месяц, и с начала февраля до середины марта, я думаю, будет вот эта вот реакция годовщины. Я и по себе замечаю, что стала уставать так, как давно не уставала. Понятно, что сил сейчас в целом меньше, но в последние пару недель я устаю особенно сильно.

Реакция на годовщину — это нормально, но трудно. К тебе это приближается, весь мир сигналил тебе о том, что ты вообще-то уже год так живешь, хотя вообще-то кто бы мог подумать. Пробуждается память о том, что было в этот день год назад. Людям, которые потеряли близких или пережили еще какое-то горе, это переживание знакомо. Например, приближается годовщина смерти близкого, и ты гораздо больше про него думаешь. Телесно переносишься туда, у тебя появляется гораздо больше каких-то симптомов.

Чувствовать себя хреново в эти дни — нормально. Скорее всего, не получится пережить 24 февраля как обычный хороший день, когда ты встал, почистил зубы, улыбнулся и пошел на работу. Может быть, даже полезнее признать, что это необычный день, что у нас есть полное право собраться и вспомнить, поплакать. Или наоборот, не поплакать. Поговорить про людей, без которых этот год был бы еще более ужасным, которые повлияли в этом году на собравшихся. Для кого-то годовщина — это шанс отгоревать то, что не получилось отгоревать. Ведь избегание — камень преткновения в терапии ПТСР, оно мешает интегрировать травматический опыт, перенести его в долгосрочную память.

Стоит помнить про то, что даже трудные дни не повод отказывать себе в том, что тебя наполняет. А еще — что спать, есть и смотреть на красивое важно.

Хочется определенности и чего-то понятного, но как долго человек будет справляться с травмой, не предугадать. Но мы, люди, невероятно адаптивные. Мы очень гибкие и очень приспосабливающиеся, хорошо это или плохо. Люди часто переоценивают себя на коротких дистанциях и недооценивают на длинных. У психики есть очень много ресурса.

Редактор: Мария Климова

-
1. В 2014 году после начала вооруженного конфликта в Донбассе Украина ввела в регионе режим антитеррористической операции (АТО).
 2. Психологические консультации терапевтов у других специалистов.
 3. Компенсация — защитный механизм, который предполагает развитие одних возможностей психики вследствие невозможности развития других. Например, когда человек обучается действовать иначе в кризисной ситуации, овладев методами самоуспокоения.