

Работа с травмой в практике телефонного консультирования подростков

Хачатурян С.Д.

В статистике обращений подростков на телефон доверия вопросы переживания травмы традиционно занимают небольшое место. На первом месте, безусловно, проблемы, связанные с общением со сверстниками, и проблемы, связанные с любовными отношениями. Вследствие этого при кризисном звонке консультант может оказаться не готовым к данной ситуации и повести себя непрофессионально. К сожалению, данный непрофессионализм может иметь очень тяжелые последствия, как для самого подростка, так и для консультанта.

В классификаторе проблем, которым пользуется Телефон доверия г. Владимира к таким звонкам относятся

- Переживание подростком кризиса,
- Суицидальное обращение,

- Переживание психотравмирующего события и процесса,
- Насилие над подростком,
- Проблемы социальной адаптации подростка (как проблемы посттравматического поведения).

Приведем статистику подобных обращений за несколько лет. Категория абонентов с 11 до 18 лет. Данные, приводимые в таблице 1, представлены в виде процентов от общего числа проблемных звонков.

Проблема	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Переживание подростком кризиса	0,03 %	0,2 %	0,1 %	0,26 %	0 %	0,1 %
Суицидальное обращение	0,3 %	0,25 %	0,15 %	0,3 %	0,1 %	0,6 %
Переживание психотравмирующего события и процесса	1,6 %	1,35 %	1,35 %	2,3 %	2,3 %	1,7 %
Насилие над подростком	0,32 %	0,36 %	0,23 %	0,43 %	0,85 %	0,45 %
Проблемы социальной адаптации подростка	0,48 %	0,4 %	0,5 %	0,47 %	0,6 %	0,5 %
Всего	2,73 %	2,56 %	1,8 %	3,76 %	3,85 %	3,35 %

Таким образом, в целом обращений, которые связаны с переживанием психотравмы, около 3-4 % ежегодно. И цифра эта не снижается, а имеет динамику к увеличению. Поэтому обращение в этой статье к теме переживания травмы и помощи при переживании травмы уместно и актуально.

Практика работы с травмой во многих психологических подходах подразумевает необходимость "возвращения" абонента в событие, вызвавшее травму, для развертывания переживаний с целью их проживания и завершения. Эта идея стала почти повсеместной и сегодня не оспаривается. При этом мы понимаем, что предлагаем абоненту вернуться в боль.

Однако, опыт работы и простая логика действительности указывают на совершенно очевидный факт, что событие уже закончилось, и абонент его пережил. А возвращение в травматичное переживание в той или иной форме и само по себе происходит в форме флеш-беков, воспоминаний, сновидений, но облегчения абоненту не приносит, а только часто усугубляет состояние. Для подростка это иногда просто невыносимо из-за его повышенной эмоциональной лабильности и отсутствия опыта переживаний.

Наша точка зрения состоит в том, что работать нужно не с самим травматичным событием и чувствами в нем, а с интеграцией этого опыта, включением его подростком в восприятие себя при сохранении

позитивного отношения к себе. Таким образом, мы пытаемся ответить на вопрос - как вписать то, что случилось, в систему отношений.

Большая часть абонентов, описывая опыт травмы, указывают, что это событие разделило жизнь на две части: до травмы и после. Собственно, именно это мы и будем называть травмой - неспособность абонента найти должное место для опыта переживания травмы без изменения структуры основных связей личности.

По-нашему мнению, самыми сильными, важными, глубокими связями подростка, которые страдают в этот период, являются связи-отношения с родителями (мамой и папой).

Опыт работы с подростками позволяет нам сделать вывод, что большая часть подростков не испытывает трудности в обращении к матери. А вот обратиться к отцу для большинства значительно труднее. И именно эта связь оказывается наиболее нарушенной и измененной в результате травматичного события.

В статье мы используем понятие «отец», хотя понимаем, что многие семьи не включают в себя отца. Родители могут быть разведены. Мы скорее указываем на отца как на семейную функцию. А отец – фигура, которая занимается нормотворчеством в семье. При этом мы опираемся на классическое распределение супружеских функций, где женщина обеспечивает любовь, принятие, а мужчина обеспечивает нормирование этой любви и принятия. И, таким образом, в различных семейных структурах роль «отца» может выполнять и мать, и бабушка, и дедушка и т.п.

Мы предлагаем некоторую метафору, связанную с переживанием трудного события ребенком, чтобы предложить некоторую структуру переживания стыда как процесса интеграции ребенком опыта с использованием поддержки и ресурса родительской системы.

1. Ребенок переживает некоторую трудность (кто-то обидел во дворе). В нашем случае это событие-травма.

2. Ребенку нужно убедиться, что это событие не нарушает его безопасность и он бежит к самой "безопасной" на свете фигуре - к маме. Собственно, сам запрос ребенка в этот момент заключается в том, чтобы спросить: "будет ли она продолжать его любить, несмотря на то, что с ним это произошло".

3. Ребенок получает материнское подтверждение принятия и немного успокаивается.

4. И теперь вместе с мамой (или ссылаясь на разговор с мамой - "с маминой любовью в душе") ребенок идет к папе, чтобы получить ответ на вопрос: "что же нужно делать в таких ситуациях, чтобы отец был доволен", "как поступить, чтобы это было правильно". Ребенок обращается к нормотворцу с вопросом, как он должен повести себя как член семьи, чтобы остаться членом семьи.

5. Отец либо сам вмешивается в ситуацию ребенка и через пример своего поведения отвечает на этот вопрос, либо дает совет, как поступить (часто учит ребенка).

6. Ребенок либо убеждается, что он все сделал правильно, либо берет на себя обязательства в следующий раз поступать правильно. И успокаивается. Безусловно, в следующий раз, поступив так, как подсказал отец, он придет к нему с гордостью доложить "какой он молодец" - он поступил правильно и теперь "он настоящий член семьи".

7. К возвращенному у матери чувству безопасности добавляется чувство причастности - интеграции в семью.

8. Теперь, конечно, все это нужно "обсудить" с мамой, чтобы убедиться в том, что если он поведет себя так, как сказал отец, мама не перестанет его любить.

9. И . . . Событие интегрировано.

В нашем примере, событие не разделяет жизнь на две части, а вписывается в жизнь как опыт, усиливая интеграцию в базовую систему отношений - в отношения с родителями.

Именно в этой связи (ребенок-родитель) и происходят основные "разрывы". А собственно эти разрывы и есть "ТРАВМА".

Участник травматических событий часто сам или с помощью специалистов может "исследовать" степень принятия его другими участниками событий (процедура психологического дебрифинга), или специалистами (например, психологами). Но эти события лежат далеко за границами основной системы отношений и не могут существенно повлиять ни на удовлетворение потребности в безопасности, ни потребности в причастности (принадлежности).

Хотя они, безусловно, могут послужить дополнительным ресурсом для того, чтобы подготовиться к двум самым важным для него при переживании травмы разговорам - с матерью и отцом.

Собственно, здесь мы и подходим к размышлениям о "процессе" работы с абонентом по интеграции травмы.

Нет необходимости помещать абонента опять в описание и переживание самой боли, возникшей в событии. Нужно попросить абонента принести эту боль в "разговор с мамой" и в "разговор с папой". При этом подробности события могут быть упущены или заменены на общие высказывания "страшно, больно, стыдно, неправильно". Собственно, это само по себе в той или иной степени происходит в терапии травмы.

Обращаем внимание на то, что "отношения с отцом" в психологической практике недооцениваются. И часто этот - с нашей точки зрения самый важный аспект проживания - не прорабатывается.

Психологи часто приносят в отношения с лицами, пережившими травму, много "женской-материнской" энергии либо через создание атмосферы принятия абонента в терапевтическом контакте с ним, либо через создание атмосферы принятия в некой терапевтической группе. А

вот мужская энергия (правил и норм) - часто игнорируется. А точнее просто не понимается или не чувствуется.

Вернемся к описанию последовательности процесса переживания травмы:

1. Принять событие (мама)
2. Понять, как теперь с этим жить (отец).

Этот ракурс позволяет лучше услышать вопрос, который так часто задают абоненты: "и что мне теперь делать», - как вопрос, который адресован к их «отцу». За этим вопросом почти всегда «стыд»! И так же лучше понимается как излишне "материнская" позиция психологов, которые транслируют абоненту идею, что "ничего делать не нужно".

Можно обратиться к опыту переживания горя. И тогда в начале нужно его принять (войти в боль, страдание, беспомощность и т.п.). Но выход начинается тогда, когда находится "новая форма любви к умершему" - когда появляется ответ на вопрос, как теперь будет осуществляться наша связь с ним (каковы теперь правила этих отношений).

В терапевтической практике психолог может помочь абоненту сформулировать эти правила ("замещая фигуру отца") или организовать "взаимодействие абонента с отцом".

И наиболее диагностичными вопросами к абоненту являются не вопросы о самом событии, а вопросы о том, кому он рассказал о нем. А точнее, рассказал ли он об этом матери и отцу.

Наши рекомендации при работе с травмой у подростка сводятся к тому, чтобы помочь подростку исследовать не саму травму и чувства в ней, а последствия травмы для отношений со значимыми людьми. Помочь подростку понять, что его остановило от разговора с мамой и папой. И когда эти затруднения выявлены, исследовать, как их можно преодолеть.

А в практике подготовки консультантов телефона доверия кроме тем, связанных с кризисом и его проживанием, необходимо предусмотреть изучение процесса интеграции опыта травмы, что предполагает понимание семейных процессов, распределение семейных функций.

Итак, исходя из нашей структуры принятия травматического события, последовательность процесса переживания выглядит следующим образом:

1. Принятие события (обращение к маме);
2. Изменение образа жизни или хотя бы понимание, как с этим жить (обращение к отцу).

Данная структура позволяет консультанту быстрее сориентироваться в проблеме клиента и его чувствах по отношению к ней. В данном случае за вопросом, который так часто задают абоненты "и что мне теперь делать", почти всегда находится «стыд», и он адресован не консультанту, а к «отцу». Проявление «материнской» позиции психолога, которая чаще всего транслируется в контакте с абонентом, совершенно не разрешает ситуацию.

Более уместна, на наш взгляд, организация консультантом помощи по взаимодействию абонента с отцом, как метафоричной фигурой, играя при этом роль его заместителя. В этом случае огромную диагностическую помощь оказывают вопросы не о самом событии (в этом случае мы услышим лишь заготовленные шаблоны, что никак не изменит ситуацию), а о том, кому подросток рассказал о данном событии.

И тогда следующим этапом будет исследование не самой травмы и чувства к ней, а последствия травмы для отношений со значимыми людьми. Очень важно помочь подростку понять, что его остановило от разговора с мамой и папой. И когда эти затруднения выявлены, исследовать, как их можно преодолеть.

Предложенная структура консультирования позволяет интегрировать подростку травматический опыт и встраивать его в новые отношения с окружающими людьми, прежде всего с родителями. Изучение процесса интеграции опыта травмы, понимание семейных процессов, распределение семейных функций позволит консультантам, работающим на телефоне Доверия эффективно справляться с ситуацией «кризисного звонка», не усиливая переживание психотравмирующего события для подростка.