

Некоторые аспекты работы с психологической травмой.

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №5.

Авторы: Эльвира Михайловна Лихачева

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия

Некоторые аспекты работы с психологической травмой.

У каждого может быть представление о том, что в жизни или в работе "самое трудное". И насколько позволяет судить мой опыт, многие клиенты относят к самым большим трудностям психологические травмы, а многие консультанты - работу с травмами. И все самое трудное всегда случается неожиданно. Например, сколько я ни готовила себя заранее, что, может быть, когда-то на фоне "чисто производственных" и "бытовых" консультаций мне случится консультировать и человека с психологической травмой, это все равно случилось внезапно. И раз, и другой, и третий... Впервые это произошло на тренинге, который я вела в рамках учебного процесса в одном из наших вузов. Когда я попросила участников назвать для примера какие-то из своих целей, то среди совершенно ожидаемых:

- поступить в аспирантуру,
- сделать карьеру,
- найти спутника жизни ...

вдруг неожиданно прозвучало заявление одного молодого человека:

- Я хочу умереть.

Группа замерла, я - тоже, потому что одного взгляда на него было достаточно, чтобы понять - он не шутит. Вихрь мыслей, случившийся было в моей голове после этой "цели", я

сама остановила вопросом, который впоследствии стал для меня привычным: "А что делал в таких ситуациях Милтон Эриксон?" Ответ вспомнился сразу же - ну конечно, присоединение и ведение. И я ответила молодому человеку примерно следующее: - да, это бывает... многие люди в разные периоды своей жизни думают об этом... Мне как-то захотелось узнать, многих ли посещают подобные мысли, и я стала расспрашивать всех, с кем в тот период общалась. Возможно, вас удивит то, что я узнала... Меня, во всяком случае, это удивило... У меня сложилось впечатление, что подобные мысли хоть раз в жизни были даже не у каждого второго, а у каждого первого. Не все потом любят вспоминать об этом, некоторые, видимо, совершенно забывают, потому что я видела их удивление, когда после моих вопросов они вспоминали, что это с ними тоже было... И, может быть, это прозвучит бесчеловечно, но у меня до сих пор так и не сформировалось собственного мнения, надо ли в подобных ситуациях пытаться вместо человека, имеющего желание умереть, решать, что для него будет лучше... Мне кажется, что никто не сможет это решить, кроме него... Я думаю, что любой, у кого еще есть силы жить с той ношей, которая ему досталась, будет делать это, а если сил уже нет, то мы должны принять его выбор... И лучшее, что мы можем, это помочь именно в том, в чем наша помощь ему более всего нужна. Если человек хочет справиться со своими трудностями и продолжить жить, хотя бы для того, чтобы привести в порядок дела тех, кого уже нет с нами и свои собственные, - помочь ему найти ресурсы для этого. А если человек больше не может выносить то, с чем ему приходится жить, принять его выбор и помочь сделать все, чтобы его решение причинило как можно меньше боли и страданий окружающим. И помочь им принять его решение...

Я говорила и видела, что мой ответ отличался от того, который он ожидал услышать. Он, возможно, готов был отстаивать свою позицию, и когда оказалось, что в этом нет необходимости, он пробормотал что-то вроде:

- Да, дела лучше закончить ...

И замолчал до конца дня. На следующий день он снова пришел на

тренинг... Позже я узнала, что причиной его состояния была тяжелая болезнь и смерть очень близкого человека.

Следующим был случай, когда подростка при ограблении избили и унизили...

Потом - когда у 19-летней девушки мужа посадили на 6 лет через несколько месяцев после свадьбы...

После этого были и другие случаи, связанные с потерей близких, с их или собственными тяжелыми болезнями, с последствиями преступлений - в общем то, что воспринимается как психологическая травма. При этом стоит отметить, что, в основном, я веду НЛП-тренинги и занимаюсь консультированием организаций. То есть работа с травмой - это совсем не главный вид моей деятельности. Но, к сожалению, если мы ведем тренинги для людей и консультируем людей, то чаще или реже, но нам неизбежно приходится сталкиваться с психологическими травмами. Потому что травмы - это то, что иногда случается с людьми. И, наверное, будет хорошо, если оказать первую помощь сможет тот консультант, с которым уже сложились доверительные отношения, пусть и в другом контексте. Поэтому я всегда старалась помочь тем, кто ко мне обращался.

При этом поначалу я относилась к консультациям по травмам как к проблеме, не всегда могла в достаточной степени диссоциироваться, по сути, проблема клиента становилась моей личной проблемой. И это, безусловно, мешало работе. Тогда для начала я проконсультировала себя. И только тогда, когда я научилась воспринимать и ТАКИЕ консультации как ЗАДАЧИ, а не проблемы, все встало на свои места.

Те, кто видят, как я работаю с травмами и другими серьезными проблемами, иногда задают два варианта вопросов. Более деликатный: как тебе удастся в таких случаях сохранять самообладание, и менее деликатный: как ты можешь быть такой бесчувственной.

И, может быть, вопрос именно в том, насколько конгруэнтно я буду воспринята, когда не заплачу вместе с клиентом. Насколько мне поверят, что я имею право говорить то, что говорю... и вести себя так,

как веду... Но если я сяду рядом с клиентом и буду переживать его ситуацию с той же силой, что и он, будет ли это настоящее сострадание? - возможно, да. Смогу ли я при этом помочь? - Вряд ли. Мы ведь можем поделиться только тем, что имеем. И если я привела (даже из самых лучших намерений) себя в нересурсное состояние, то только им я и смогу поделиться. Сомнительно, что от этого моему клиенту станет легче...

Милтон Эриксон, по словам знавших его людей, не видел разницы между лечением и обучением. Наверное, и к работе с травмой можно подходить с рамкой обучения. Можно научить клиента тому, что выбор есть всегда. Можно донести до него мысль, что то, что с ним происходит (сколь бы ужасным это ни было), уже было когда-то с другими людьми. И разные люди переносили это по-разному. Поэтому выбор есть и у него. Сейчас у него мало ресурсов, и он еще не все может, но можно подумать о том, как бы он хотел поступить, если бы ресурсов было больше, что бы он хотел сделать в первую очередь. И тогда можно будет собрать все ресурсы, сколько их есть, и сделать этот первый, пусть небольшой, но, очевидно, очень важный шаг. Потому что, не зависимо от содержания этого шага, у него может быть и другой смысл - это может быть первый (или очередной) шаг к нормальной жизни. И вопрос "Это вообще возможно?" будет постепенно заменяться вопросом "Как это можно сделать?"

Подводя итоги, можно сказать, что при работе с травмой остаются актуальными (или становятся гораздо более актуальными?) самые базовые элементы НЛП и методов работы Милтона Эриксона: калибровка (может быть, еще более точная), подстройка (может быть, еще более тонкая), уважение к карте клиента, разнообразие фильтров и позиций восприятия, расширение рамок восприятия, и много-много рефреймингов и метафор...

Эльвира Лихачева, Руководитель Пермского центра НЛП, мастер НЛП, тренер.