

— Давайте поговорим о том, что происходит в голове у человека, который потерял дом, с точки зрения психолога. Что с ним происходит, какие процессы?

— Ну, происходит не только в голове. Любая потеря чего-то важного и ценного в жизни для человека сопровождается обрыванием связи. И этот обрыв связи ощущается человеком как очень сильная боль. Чем более ценным и более важным для человека был объект этой потери, утраты, тем эта боль сильнее.

— И вот такой человек приходит к вам. Что с ним происходит? Он подавлен, встревожен, испуган?

— Кто-то проживает события очень экспрессивно, ярко выражая свои эмоции. Кто-то уходит в диссоциативные процессы, замыкаясь, подавляя эмоции или вообще отрываясь от реальности.

— А как правильнее?

— А нет такого понятия «правильно». Правильно то, как происходит. Мы не можем сказать человеку: знаешь, то, как ты делаешь, неправильно, давай по-другому. Сказать-то можем, а сможет ли он это сделать? То есть, наверное, самое главное — это некая такая подвижность психики, незастревание в тех или иных состояниях. Все состояния важны. Если ты чувствуешь в этот момент злость, этому чувству надо дать место. Если ты чувствуешь в процессе проживания очень сильную печаль, горе, то и печали надо давать место.

— То есть, все-таки чувства лучше не скрывать, не сдерживать?

— Не скрывать, не сдерживать, их надо признавать. Надо самому себе признаться, что — да, я сейчас испытываю злость. Хотя то или иное чувство может казаться не столь адекватным тем событиям, которые ты проживаешь, надо их признать, озвучить и дать им место. В таком случае ты имеешь шанс выйти из этого состояния и продолжить процесс конструктивного переваривания случившегося с тобой. Если воздействие настолько сильное, что возможности психики не хватает, то возможна диссоциация. Это когда то, что произошло, как будто не со мной происходит. Реальность, в которой это произошло, ты её отрицаешь, не воспринимаешь. Это довольно опасные состояния, если в них застревать. И, собственно говоря, помощь психолога и всего окружения — это как раз возвращение человека к реальности, принятие того, что, да, это есть. То есть, это очень сложный процесс, он довольно длительный, он может длиться месяцами, годами. И есть такое понятие, как осложнённое горе. Или патологическое горе. Когда человек застревает в проживании своего горя. Он как бы отказывается от своей жизни, застревая в проживании утраты. Она настолько большая, настолько сильная, что затмевает все другие проявления жизни человека.

— На что эти люди жалуются?

— Самое распространенное и частое — повышенная тревожность, навязчивые мысли, жевание жвачки: да, вот как бы было бы, если бы я... Эти мысли и состояния, которые уносят человека в прошлое. Жалуются на панические атаки, на сонливость, апатию, депрессивные проявления и слабую функциональность. Потому что, когда ты оказываешься в новых условиях, тебе нужны силы, чтобы к этим условиям адаптироваться. Ну, самые элементарные вещи: обеспечить себе крышу над головой, еду, позаботиться о близких, которые зависят от тебя. И на это нужны силы, на это нужны ресурсы. В

экстремальном режиме это долго продолжаться не может. В какой-то момент происходят сбои. Это довольно тяжело.

— Все же устроены по-разному. Я знаю людей, которые очень тяжело переживали первые месяцы. А после этого они приходили в себя, и всё шло в принципе как-то более или менее. А есть люди, которые приехали, и в принципе всё было в порядке, они выживали, собрались. А прошло где-то полгода-год, и их очень сильно накрыло. Эти вещи, они от чего зависят, как вам кажется?

— Когда происходит резкая смена условий жизни, на первом этапе идёт мобилизация жизненных сил человека, потому что, как я уже сказала, надо решать важные бытовые вопросы. В этот период человек ощущает довольно высокий энергетический уровень. А когда эти вопросы более или менее решаются, уже нет такой необходимости быть в постоянном таком тоне, и происходит откат.

— Встаёт вопрос, как жить после того, как в принципе решены так или иначе бытовые проблемы. Встают вопросы экзистенциальной важности, а ответа нет.

— Ответа на экзистенциальные вопросы как правило нет и в мирное время и спокойное время. Есть ещё такой феномен. Мы сейчас все проживаем последние годы сложный длительный период. Все внешне довольно неопределённо. Мы привыкли жить в стабильных более-менее условиях, предсказуемых условиях. Я могу долгосрочно планировать и так далее. А сейчас происходит что-то такое, когда ситуация постоянно меняется.

— И что это значит?

— Это означает, что я как человек нахожусь в ситуации неопределённости. Я не могу просчитывать наперёд свои шаги. Я сейчас даже не говорю про долгосрочное планирование, даже на очень короткий период времени. И здесь очень такая узкое место, люди ломаются и по привычке начинают активно рассчитывать, пытаться подложить соломку. Если будет так, то я буду делать так. А вот если снаружи никакой определённости нет, появляется толерантность к неопределённости. То есть если что-то происходит снаружи, что я не предполагал, и это для меня шок, утрата и так далее, то я не разрушаюсь, я проживаю принятие того, что это произошло, и дальше у меня начинают включаться мои механизмы адаптации к новой ситуации. Мы не привыкли к тому, что снаружи все так быстро всё время меняется. Только мы привыкли к чему-то, заняли такую позу, а оно поменялось, и уже вот это вот не работает

— Насколько часто вы встречаете этих поразительных людей, которые умеют адаптироваться? Мне кажется, что их очень мало?

— Редко люди, которые хорошо умеют адаптироваться, гибкие и мобильные, доходят до психолога.

— У всех же по-разному устроена психика. Кто в этой ситуации абсолютно незащищён? А кто в силах её перенести, люди с каким складом психики?

— Скажу банальные вещи: люди с тревожным складом психики, имеющие в анамнезе различные расстройства, естественно, более подвержены риску.

— И это чаще всего люди уже травмированные.

— Безусловно. Смотрите, тут есть такая интересная штука. С одной стороны, чем человек более травмирован и не прошёл свои травмирующие события в прошлом, не выработал навыки адаптации, тем хуже. Но с другой стороны, это тоже такой феномен, когда у человека было благополучное детство благополучное прошлое, он весь такой с надёжной привязанностью, всё у него в жизни было хорошо, такие люди часто тяжелее переносят катаклизмы, изменения, потому что у них просто не хватает арсенала навыков проживания травмы. Нет опыта адаптации, опыта сопротивления. Всё было хорошо, и поэтому, если вдруг что-то такое происходит, это правда катастрофа. Те, которые имеют опыт проживания травмирующих историй, для них новый стресс — уже не катастрофа, это обычная сторона жизни. Они с этим уже сталкивались и знают, как с этим справляться. Тут такой очень важный момент. Ведь на самом деле на человека влияет не столько сама травма. Травма — это просто событие. Ну, что-то произошло такое, что не очень приятно. Важно, как я с этим справляюсь. И люди, у которых сохраняется вера, уверенность в себе, в том, что то, что произошло, это плохо, но я справлюсь с этим, я смогу с этим справиться — эти люди как правило более конструктивно проходят и проживают эту травму. Это становится приобретением нового опыта. Самое тяжёлый момент, когда теряется вот эта вот уверенность в себе: я не справлюсь с этим, я не смогу с этим справиться.

— Сейчас постоянно люди произносят фразу: «Рухнул мир». Это значит, что они во что-то очень сильно верили. Люди верили в какие-то вещи, самые примитивные порой, в то, что им в этой жизни обязательно должно быть хорошо, или в то, что в стране должна быть демократия. Но тут произошла катастрофа, и всё оказалось абсолютно не так. Это очень тяжело, это крушение иллюзий.

— Вы использовали несколько таких слов, на которые я тут же обращаю внимание: рухнул мир, катастрофа. Это очень сильные выражения. На самом деле мир не рухнул, мир такой же, солнце встает все с той же стороны, всё нормально с миром. Это катастрофизация, человек начинает обобщать, делать это глобальным, масштабным. «Оно полностью разрушило твою жизнь!». Нет, неправда, жизнь не разрушилась, мир не рухнул. Очень много осталось из прошлой жизни, мы всё равно приносим с собой наш опыт. Здесь и сейчас я тот человек, который когда-то умел делать то-то, справляться с тем-то. Наши навыки, наши знания — это же не рухнуло. Мы всегда, проходя сложные периоды своей жизни, берём из прошлого что-то полезное, приносим с собой в будущее, обогащая этот опыт. Правда, мир не рухнул, это важно понимать. Может быть, рухнули наши эмоции, наши иллюзии, наши представления. Эти представления, опять же надо понимать, на чём они были основаны. Мы довольно долго росли в стабильной ситуации. Отсюда это представление о том, что мир должен быть справедлив. Одна из таких точек, где люди очень часто застревают, это — такого не может быть, это же несправедливо. Да, в жизни есть несправедливость, кто тебе сказал, что всё в жизни должно быть справедливо. Это мы, когда маленькие, ожидаем от родителей, что они всё сделают так, чтобы всё было хорошо. Но мы уже взрослые.

— Есть ещё распространённое клише: люди говорят что, то, что произошло, нас во всех лишило будущего. А некоторые говорят — прошлого. А что вы скажете про эти клише? Потому что будущее, прошлое, настоящее — это очень важные вещи?

— Самая распространённая рекомендация психологов — быть здесь и сейчас. Невозможно потерять настоящее, можно потерять ощущение настоящего. Это ощущение нужно возвращать себе, ощущение реальности, сегодняшнего дня, оно очень важно.

— Это и есть ваша работа.

— Это и есть моя работа — возвращать к действительности, возвращать к реальности, не оставаться в прошлых этих мыслях и этих самых иллюзиях.

— Это очень сложно. Всё равно началась война, всё равно пришлось уехать, всё равно уже дома нету, всё это было зря. Я эти вещи практически каждый день слышу от людей: всё было зря, всё зря, всё зря. Мы проиграли свою жизнь.

— Вы используете прям очень сильные фразы, они уносят в состояние безысходности и беспомощности. А мы не везде и не всегда беспомощны. Возвращение себе контроля — это означает понимание, где я правда бессилен, а где я могу что-то менять. Это важное разделение. Вы можете сейчас предложить мне стакан воды, вы сейчас проводите интервью, и вы тоже что-то меняете, это та область, над которой вы имеете влияние. Мы не можем раз — и оказаться такие совершенно беспомощные, так не бывает. Такую шутку с нами играет наша психика. Всегда есть что-то, что мы можем контролировать. Психолог обучает клиента возвращать себе способность контролировать и разделять, чтобы не было посползновения контролировать неконтролируемое. Я не могу остановить войну, я не могу сделать так, чтобы сейчас все арцахцы вернулись в Арцах. Надо это осознавать, я это не контролирую. Там моя беспомощность, которую я испытываю, мне больно от этого, но там она обоснована, я должна это признать. но есть вещи, которые я правда могу контролировать и давать себе подтверждение, что, да, я могу сегодня в этом месте сделать вот это.

— Мы всё-таки общественные животные, и поэтому хочется, чтобы наши действия как-то сказывались на том, что происходит вокруг.

— Выскажу мысль, которая не очень популярна, и, наверное, меня за это будут многие осуждать. Надо отделять моё личное от коллективного. Потому что сейчас в коллективном происходят очень большие процессы, они огромные, они масштабные, и я как отдельно взятый человек не в состоянии на них повлиять. Я в этой Вселенной достаточно маленькая единица, и переварить всё, что происходит в коллективном поле, сохраняя свою целостность и здоровье, я не в состоянии. В основном мы все сейчас в этом варимся и с этим сталкиваемся. Мы утром открываем, смотрим новости, и нас в это всё уносит. Потом еще тебя постоянно обвиняют, то ты сильно пассивный, не ходишь на митинги, то ты слишком активен. Постоянно какие-то требования к человеку отдельно взятому, который правда не в состоянии взять и всё это происходящее коллективное одним своим желанием или действием остановить, изменить, трансформировать. И, когда я говорю про баланс, это про умение дозировать свою включённость в коллективные процессы. Это важный момент, потому что пользу это коллективным процессам не принесёт, а вред мне лично точно принесёт. Я не то чтобы говорю о том, что, вы знаете, сидите и занимайтесь своими делами, сидите на попе ровно и не участвуйте в том, что происходит снаружи. Нет, конечно. Я не об этом. Я скорее о такой внутренней конгруэнтности моих ценностей. Того, что для меня в принципе важно, что является ядром моей идентичности: какая я, какой я. Это баланс между моими ценностями, между моими поступками, между моими переживаниями и тем откликом, который я в этот мир приношу. Я тоже человек, несмотря на все профессиональные навыки. Я очень тяжело проживала войну двадцатого года, это длилось довольно долго, переломный момент наступил тогда, когда я в какой-то момент остановилась и стала отдавать себе отчёт, что я в данный момент

времени транслирую и что от этого меняется. Мы же часто ещё знаете, в какую ловушку попадаем? Что если я не проявляю активно своё несогласие или не страдаю, то я как будто бы равнодушен.

— То я плохой человек.

— Я плохой. Но я могу занимать отстранённую позицию. Это мой выбор, я решаю занять отстранённую позицию, это не всегда равняется равнодушию. Я просто отдаю себе отчёт, что я сейчас могу подключиться к какому-то процессу, влить в это кучу своей энергии, подключить других людей, но что я буду иметь на выходе и для чего я это делаю? Вопрос самый главный всегда: для чего я это делаю? Если я страдаю, то для чего я страдаю? Вопрос совершенно не на поверхности. Я транслирую нечто очень одобряемое, я сижу, страдаю, рву волосы на голове. Я разрушаю себя, прежде всего, конечно, я разрушаю себя. Я, к сожалению, ничего полезного сделать не могу. Это не приносит пользы.

— Вы всё это время занимаетесь беженцами из Арцаха. В каком они сейчас состоянии? Понятно, что перед тем, с чем они столкнулись, все слова бессильны. Но всё-таки, что вы говорите им? Какие слова? Есть ли способ смягчить боль?

— Сейчас уже фаза самого острого проживания горя прошла, накал уже не тот. А когда происходила депортация, на тот момент основная задача была — стоять рядом, присутствовать, максимально помогать. Тогда мы транслировали самое ключевое — что мы рядом, мы с вами это всё разделяем. Сейчас, конечно, происходят другие процессы, уже есть некое понимание, что произошло, в какой точке мы сейчас. Поднимаются уже совершенно другие эмоции, много и гнева, и злости, обвинения. Ведь это тоже некий такой способ психики справиться — когда я кого-то обвиняю, власти, соседнее государство, окружающих армян, которые как-то не так проявляют сочувствие...

— Но все-таки основания есть.

— Безусловно. Мы же не говорим про объективность, мы говорим о том, как человек проживает разные состояния. В этой бесконечной обиде у тебя вся энергия сливается в это состояние, и ты соответственно уже теряешь какие-то необходимые вещи, перестаешь функционировать полноценно.

— Вы сейчас транслируется то, что мы важнее ситуации и даже в каком-то разрезе сильнее, чем эта ситуация. Но ведь это не так. Всё, что мы последнее время видим, показывает что всё-таки ситуация сильнее. Это немножко самоуговоры. Всё-таки объективная реальность есть, и она настолько мучительная, что не получается сделать вид, что она где-то на втором плане, а на первом плане ты.

— Жаль, если я была так понята, что я предлагаю игнорировать внешний мир. Это, конечно, не так. Давайте на метафоре попробуем. Вот корабль плывёт в море. Тишь, благодать, команда функционирует, всё замечательно. Начинается шторм. Он факт, угроза. Отменить шторм невозможно, но всегда есть что-то, что позволяет в этом вот шторме лавировать и выживать. Задача — выжить. Конечно, мы важнее, каждый человек сам для себя важнее, потому что иначе мы просто не выживем.

— Но в том и сущность любой войны, что она отрицает важность отдельного человека.

— Да, это коллективный процесс. Но моя жизнь и жизнь моих близких для меня

остаётся всё равно самым важным. Мы сейчас не берём людей, которые воюют, мы говорим всё-таки про людей, которые продолжают свою обычную жизнь в новых условиях. Да, моя жизнь — ценность, моё благополучие важно, мы не можем это игнорировать. Потому что если мы это будем игнорировать, то в какой-то момент мы не выживем.

— С точки зрения принятия решений, это вещь, которая волнует очень многих. Поскольку решение уехать всё-таки, несмотря на эту гибридную ситуацию, очень важное, а всё время, постоянно, каждый день меняется контекст... То, что вчера выглядело так, сегодня уже выглядит иначе. И люди сомневаются, а всё ли мы правильно сделали? А стоило ли? Поскольку там, откуда мы уехали, оказывается, продолжается жизнь, всё вроде бы ничего. И, кстати, многие возвращаются. Вот эта постоянная неуверенность в том, что человек поступил правильно, вы с таким сталкиваетесь?

— В ситуации неопределённости, в которой мы находимся, нет вообще критериев, правильно я поступила или нет. Как я должна определять, правильно или нет? Что есть критерий? Ещё ничего не кончилось, всё меняется. Но даже в этом конкретном промежутке времени, условно этот год, который я провёл в Армении, правильно или неправильно, я могу дать эту оценку, только тогда когда у меня есть, с чем сравнить. У каждого свой ответ, у нас не только ситуация меняется, но и мы меняемся. Наши решения не окончательные и бесповоротные. На тот момент, когда я принимал решение. Если я его принял — это было то, на что я был способен. С этой точки зрения, оно было правильное. И это не значит, что я должна быть заложником принятого решения. Я завтра могу своё решение поменять. И это не значит, что решение, принятое год назад, которое я сейчас поменял было неправильно. Оно было правильно и адекватно в том контексте, который был тогда. Сейчас я его меняю. Очень часто происходит такая ловушка: как же мне от этого отказаться? я уже столько вложил. Я здесь снял квартиру, купил сковороду, кастрюлю и так далее. Мы же не просто решения принимаем, Мы ещё привязываемся к последствиям этих решений, и делаем их единственно возможными. В этом и есть гибкость. Сегодня вот такое решение, раз я его принимаю, оно правильное для этой ситуации и для меня. Но ситуация меняется. Я могу в любой момент передумать и принять другое решение. Критерий — это то, насколько я себя хорошо чувствую, благополучно.

— То есть, получается, мы сейчас находимся в мире, в котором нету ничего окончательного?

— Остаются какие-то незыблемые вещи. Вообще, ощущение стабильности для психического благополучия очень важно. Надо отмечать то, что стабильно. Когда вокруг всё время этот водоворот, нужно иметь какие-то точки опоры, это всё, что приносит тебе радость, удовольствие. Ни в коем случае от этого не отказываться. Это друзья, это то, что тебе даёт опору, ощущение устойчивости, какие-то ритуалы. Я не знаю, каждое утро мы с соседкой пьём кофе — замечательно. Это даёт тебе ощущение стабильности, и эта подсознательная часть, которая вся в тревоге, получает некие сигналы, что спокойно, солнышко встало, тепло, абрикос созрел. Соседка вчера пришла утром и кофе выпили, и сегодня она пришла, кофе выпили. То есть, обращать внимание и присваивать себе какие-то атрибуты, которые носит это вот чувство стабильности. Я на это могу опереться.