

# Травма и исцеление



ДЖУДИТ ГЕРМАН

психоаналитик, психиатр

# Травма и исцеление

Последствия насилия—  
от абьюза до политического террора

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.964  
ББК 88.6  
Г38

Judith L. Herman  
TRAUMA AND RECOVERY:  
The Aftermath of Violence — From Domestic Abuse to Political Terror

Copyright © 1992, 1997 by Basic Books.

This edition published by arrangement with Basic Books, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group Inc., New York, New York, USA. All rights reserved (in Russian in every copy of the published Work)

Научная редакция *Екатерина Жорняк*  
Психолог, семейный терапевт, член Общества семейных терапевтов  
и консультантов, нарративный консультант, супервизор,  
автор и ведущая программ обучения нарративной терапии,  
соосновательница Центра нарративной психологии и практики,  
при информационной, этической и лингвистической  
поддержке которого издана эта книга

**Герман, Джудит.**

Г38 Травма и исцеление. Последствия насилия от абьюза до политического террора / Джудит Герман ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2025. — 400 с. — (Травма и исцеление. Истории психотерапевтов).

ISBN 978-5-04-114201-8

«Травма и исцеление» — это основополагающий текст о понимании людей, переживших психологическую травму. Помещая индивидуальный опыт в более широкие политические рамки, психиатр из Гарварда Джудит Герман утверждает, что психологическая травма неотделима от ее социального и политического контекста. Опираясь на свое собственное исследование насилия над детьми, а также обширную литературу о ветеранах боевых действий и жертвах политического террора, она показывает удивительные параллели между частными ужасами, такими как жестокое обращение с детьми, и общественными ужасами, такими как война.

УДК 159.964  
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-114201-8

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие научного редактора</i> .....	7
<i>Благодарности</i> .....	11
<i>Вступление</i> .....	14

## Часть I ТРАВМАТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

<i>Глава 1. ЗАБЫТАЯ ИСТОРИЯ</i> .....	21
Героическая эпоха истерии .....	24
Травматические неврозы военного времени .....	36
Боевой невроз войны полов .....	46
<i>Глава 2. УЖАС</i> .....	52
Перевозбуждение .....	55
Интрузия .....	56
Избегание .....	63
Диалектика травмы .....	69
<i>Глава 3. РАЗРЫВ СВЯЗЕЙ</i> .....	74
Ущерб, нанесенный «я» .....	75
Уязвимость и резильентность .....	81
Эффект социальной поддержки .....	86
Роль сообщества .....	96
<i>Глава 4. НЕВОЛЯ</i> .....	101
Психологическое доминирование .....	104
Полная капитуляция .....	111
Синдром хронической травмы .....	115
<i>Глава 5. НАСИЛИЕ НАД ДЕТЬМИ</i> .....	127
Насильственная среда .....	129
Двоемыслие .....	133
Двойное «я» .....	135
Посягательства на тело .....	141
Повзрослевший ребенок .....	144

<i>Глава 6. НОВЫЙ ДИАГНОЗ</i> .....	150
Ошибочные ярлыки в диагностике .....	151
Необходимость новой концепции .....	154
Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство .....	157
Выжившие как психиатрические пациенты .....	158

## Часть II СТАДИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

<i>Глава 7. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ</i> .....	169
Травматический перенос .....	173
Травматический контрперенос .....	178
Терапевтический контракт .....	187
Система поддержки терапевта .....	191
<i>Глава 8. БЕЗОПАСНОСТЬ</i> .....	195
Именованная проблема .....	197
Восстановление контроля .....	200
Создание безопасной среды .....	203
Завершение первой стадии .....	215
<i>Глава 9. ВСПОМИНАНИЕ И ОПЛАКИВАНИЕ</i> .....	219
Реконструкция истории .....	220
Трансформация травматических воспоминаний .....	227
Оплакивание травматической утраты .....	234
<i>Глава 10. ВОССТАНОВЛЕНИЕ СВЯЗЕЙ</i> .....	244
Научиться бороться .....	245
Примирение с собой .....	251
Восстановление связей с другими людьми .....	254
Поиск миссии выживших .....	257
Освобождение от травмы и ее последствий .....	262
<i>Глава 11. ОБЩНОСТЬ</i> .....	265
Группы для обеспечения безопасности .....	270
Группы для вспоминания и оплакивания .....	273
Группы для восстановления связей .....	286
<i>Послесловие. ДИАЛЕКТИКА ТРАВМЫ: ПРОДОЛЖЕНИЕ</i> .....	291
<i>Эпилог к изданию 2015 года</i> .....	303
<i>Примечания</i> .....	336
<i>Алфавитный указатель</i> .....	379

## ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Книга Джудит Герман «Травма и исцеление» впервые вышла в 1992 году, а к этому, последнему на данный момент, изданию 2015 года добавлен новый эпилог автора, психиатра, феминистки, несколько десятилетий организующей и оказывающей психологическую помощь прежде всего женщинам, пережившим сексуальное, включая раннее детское, и домашнее насилие. На основе своей многолетней исследовательской и клинической практики Джудит Герман формулирует новый диагноз, «комплексное посттравматическое стрессовое расстройство», позволяющий увидеть и понять взаимосвязи в, казалось, множественных и разрозненных страданиях людей, переживших длительный повторяющийся травмирующий опыт. Понимание разнообразных симптомов людей, которых преступники, военные, политические или домашние подвергли пленению и пыткам, на войне, в тюрьмах, лагерях или в своих домах, как выражения последствий этого опыта насилия — опыта, отрицающего все то, что вдохновляет жить, в котором им, тем не менее, удалось выжить, — позволяет снизить стигму, часто сопровождающую другие диагнозы, такие, например, как пограничное расстройство личности, и установить с пострадавшими и выжившими людьми отношения сотрудничества, опираясь на которые они постепенно возвращают себе авторство в своей жизни, воссоздают связи между отдельными элементами своей истории, превращают нарратив из травматического в живой, связанный с другими людьми и с обществом в целом, и снова начинают жить.

Джудит Герман исследует процесс осмысления обществом насилия и его последствий очень полно. Она показывает историю многократного открытия, описания и забвения феномена психологической травмы как цикличную и зависящую от социального и политического контекстов — чтобы какое-то насилие было распознано и названо, нужны социальные условия, поддерживающие этот процесс рефлексии, осознания и порождения изменений; необходимо политическое движение, такое как антивоенное, поставившее под сомнение «естественность» практики принесе-

ния молодых людей в жертву войне, или феминистское, бросающее вызов доминирующей идее нормальности подчиненного положения женщин. Также Джудит Герман описывает последствия травмирующего опыта для целых сообществ, оказавшихся вовлеченными в войну, или систематическое насилие управляющих ими диктаторов. Динамика отношений здесь сходна с тем, что происходит между абьюзерами и жертвами домашнего насилия; не отличаются и последствия — когда общества могут переживать диссоциацию и выраженные симптомы ПТСР и, так же как отдельные люди, нуждаться в исцелении.

В части книги, посвященной освобождению от последствий насилия, Джудит Герман подробно рассказывает о трехэтапной модели исцеления, включающей создание безопасности, реконструирование истории травмы — вспоминание и оплакивание — и восстановление связей между пострадавшими и их сообществом. В этой части также очень подробно и ясно рассказано, какие сложности и ошибки могут ждать терапевтов/помогающих специалистов, работающих с людьми, пережившими острую или длительную психологическую травму, и как профессионалы могут минимизировать влияние этих, во многом неизбежных, сложностей на свою работу и эффективность, а также как важно терапевтам, становящимся свидетелями часто невыразимых и невообразимых страданий и преступлений, обеспечить себе систему поддержки и заботы. Отдельное внимание уделяется особой ценности позиции сотрудничества и постоянного поддержания условий в терапии для воссоздания людьми, пережившими насилие, ощущения себя как главных авторов своих жизней.

Эта книга бесценна не только для людей, переживших или переживающих травмирующий опыт, и тех, кто оказывает им помощь в исцелении от его последствий, возвращении себе жизни и авторства в ней, но и вообще для всех, кто живет, являясь частью общества, где мы все связаны и в каждый момент неизбежно занимаем позицию, поддерживая либо процесс воспроизведения насилия, либо освобождения от него и его последствий для всех нас.

*Екатерина Жорняк,  
Центр нарративной психологии и практики*

«Когда я только замышлял роман, то думал, что в нем безраздельно воцарятся мужчины: ведь это рассказ о любовном соперничестве, честолюбии, власти, покровительстве, предательстве, смерти, мести. Но, похоже, женщины и не думают сдаваться: единым строем надвинулись они с задворок повествования, требуют, чтоб я рассказал и их жизни со всем трагическим и комичным; и вот уже мое повествование обрастает всяческими подробностями, и вот оно уже преломляется под совершенно иным углом, точно смотришь сквозь призму с обратной стороны, и мой «мужской» роман приобретает «женские» черты. Сдается мне, что мои героини прекрасно знали, за что борются, — их истории во многом дополняют, объясняют, а то и раскрывают истории героев. Диктат — это смиренная рубашка без размера. В стране с жесткой моралью, где царит единообразие поведения (как в обществе, так и в постели), где женщина раздавлена бременем ложной чести и рабской зависимости, диктат множится и захватывает все новые позиции. Сами же диктаторы — по крайней мере на людях, выступая, так сказать, от имени народа, — скромные пуритане. И сходятся воедино в моем романе «мужская» и «женская» линии, сливаясь в одну».

*Салман Рушди, «Стыд», 1983 г. (Пер. И. А. Багрова)*



## БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга обязана своим существованием движению за освобождение женщин. Ее главная движущая сила — коллективный феминистский проект пересмотра основных концепций нормального развития и патопсихологии как для мужчин, так и для женщин. Моими наставницами в этом большом проекте были Джин Бейкер Миллер, ее коллеги из Стоун-центра и моя мать, Хелен Блок Льюис. В основу книги легла повседневная практика, которая началась двадцать лет назад с формированием Медицинского объединения женского психического здоровья\* в Сомервиле, штат Массачусетс. Этот коллектив по-прежнему является моим интеллектуальным домом, крепостью, в которой женские идеи могут обрести имя и быть оцененными по достоинству. Одна из членов этого коллектива, Эмили Шатзоу, — моя ближайшая соратница.

Семь лет назад мне повезло познакомиться с Мэри Харви из Кембриджской больницы; в результате нашего сотрудничества в стенах этой больницы родилась программа для жертв насилия\*\* (ЖН), предназначенная для оказания помощи людям, которые пережили\*\*\* травму и находятся

---

\* Women's Mental Health Collective. (Здесь и далее прим. науч. ред., если не указано другое.)

\*\* Victims of Violence Program (VoV).

\*\*\* В оригинальном тексте «trauma survivor» — человек, переживший травмирующий опыт и выживший. Слово «жертва» описывает виктимизированную преступниками идентичность человека, которая конструируется во взаимодействии с ними в процессе акта или периода пленения и насилия, и поэтому это слово корректно использовать, когда описываются сами преступления или, иногда, — время сразу после них. Когда же мы говорим о людях, прошедших через недавний острый или множественный хронический травмирующий опыт и выживших, то важно лингвистически и смыслово поддержать конструирование идентичности выжившей или выжившего, которая отличается очень многим от идентичности жертвы, о чем подробно рассказано в этой книге. Мы также можем использовать в русском языке слово «пострадавшая/пострадавший», когда уместно подчеркнуть насильственный и мучительный характер опыта, а идентичность выжившей/выжившего только начинает конструироваться.

в психиатрическом отделении госпиталя. Ныне Мэри исполняет обязанности директора программы. Масштаб и ясность ее мысли расширяют и мое собственное мышление. Джанет Яссен из Бостонского кризисного центра для переживших сексуальное насилие была нашим с Эмили Шатзоу супервизором, когда мы начинали работу с группами женщин, переживших инцест. А не так давно она также стала сотрудницей специальной программы для жертв насилия. Эмили, Мэри и Джанет прилагают все усилия, чтобы не дать мне оторваться от женской реальности.

В последние семь лет я также имела честь работать в тесном контакте с двумя мужчинами, Бесселом ван дер Колком и Кристофером Дж. Перри, коллегами по факультету психиатрии Гарвардской медицинской школы. Мы с Бесселом на пару вели курсы по психологической травме и сотрудничали как авторы и исследователи. Он также оказывал помощь в создании Бостонской группы исследования травмы\*, неформального семинара, который помогает налаживать контакты клиницистам и исследователям, работающим с беженцами, ветеранами войн и жертвами преступлений. Масштаб его творческих идей всегда вдохновлял меня; наши взгляды на гендерные проблемы часто приводили к оживленным дискуссиям. Поскольку мы оба наслаждаемся спорами не меньше, чем согласием, наше сотрудничество неизменно доставляет удовольствие обоим.

Крис Перри вдохновляет меня своей исследовательской щедростью и честностью. Будучи руководителем многолетнего исследования людей с расстройствами личности, поначалу он скептически относился к вопросу важности детской травмы, однако предоставил все имевшиеся в его распоряжении ресурсы для того, чтобы подвергнуть гипотезу психологической травмы строжайшей проверке. Хотя наше сотрудничество в начале казалось маловероятным, мы вместе развивались и оказывали влияние друг на друга самым неожиданным образом. Наше партнерство углубило и расширило мои взгляды.

Наконец, я в долгу перед многочисленными учениками, коллегами, пациентами и участниками исследований, которые поделились со мной своим личным опытом. Большинство из них я не могу поблагодарить, назвав их имена, из соображений конфиденциальности. Исключение составляют те, кто специально дал согласие на проведение бесед с целью сбора материала для этой книги: пережившие психологическую травму и выжившие Сохайла Абдулали, Сара Бьюэл, Шэрон Саймон и Кен Смит, инструктор по самообороне Мелисса Соулт, психотерапевты Теренс Кин, Ширли Мур, Герберт Шпигель, Джессика Вулф и Пэт Циглер.

---

\* Boston Area Trauma Group.

Основная работа для этой книги была проведена за год моей докторантуры в институте Мэри Ингрэм Бантинг Рэдклиффского колледжа при поддержке Мемориального фонда Джона Саймона Гутгенхайма. Бессел ван дер Колк, Сюзан Шехтер и Беннетт Саймон помогли критическими отзывами на первые черновики некоторых глав. Эмили Шатзоу и Сандра Батлер старательно вычитывали рукопись целиком. Их комментарии во многом помогли улучшить качество текста. В производстве книги мне повезло работать с двумя образцовыми примерами редакторской сдержанности и компетентности — Джо Энн Миллер и Вирджинией Лаплант. Джо Энн присматривала за процессом разработки этой книги, начиная с самой задумки, и легкими направляющими касаниями не давала ей сбиться с пути. Вирджиния сразу же понимала, как подчеркнуть важные моменты в тексте и придать ему окончательную форму.

Но больше всех я обязана своей семье. Мой муж, Джерри Берндт, понимал, что его ждет, когда я принималась за этот проект, поскольку ему уже довелось пережить мою первую книгу. Поскольку Джерри глубоко предан собственному художественному видению, он уважал и мое — возможно, даже в большей степени, чем я сама. Его моральная и интеллектуальная поддержка была непоколебима, а чувство юмора помогло нам обоим продержаться до конца.

Да, мне во многом повезло, и лишь одно мое желание осталось неисполненным. Я надеялась, что моя мать доживет до выхода этой книги в свет. Ее пронизательность, ее интеллектуальная дерзость и честность, ее сострадание к обездоленным и притесняемым, ее праведное негодование и политические взгляды — мое наследство. Эта книга посвящается ее памяти.

## ВСТУПЛЕНИЕ

Обычная реакция на жестокие преступления — изгнание их из сознания. Есть такие нарушения общественного договора, которые слишком ужасны, чтобы говорить о них вслух: в этом и заключается смысл эпитета *невъразимые*.

Однако зверства не дают себя похоронить. Со стремлением отрицать их соперничает не менее сильная уверенность, что отрицание не поможет. В людской памяти полно призраков, которые отказываются упокоиться в своих могилах, пока их истории не будут обнародованы. Шила в мешке не утаишь. Помнить и рассказывать правду об ужасных событиях — это обязательное условие для восстановления общественного порядка в целом и исцеления отдельных пострадавших.

Конфликт между желанием отрицать чудовищные события и стремлением заявить о них вслух — центр диалектики психологической травмы. Люди, пережившие жестокое насилие, часто рассказывают свои истории крайне эмоционально, противоречиво и отрывочно, что подрывает доверие к ним и таким образом служит сразу двум требованиям — говорить правду и хранить тайну. Когда правда наконец добивается признания, пострадавшие могут начать восстановление. Но слишком часто требование секретности оказывается сильнее, и история о травмирующем событии всплывает на поверхность не как выраженный словами нарратив, а как симптом.

Симптомы психологического дистресса\* у переживших травму людей одновременно и привлекают внимание к существованию невыразимой тайны, и уводят его в сторону от нее. Это наиболее ярко проявляется в том, как у тех, кто выжил, может происходить переключение между психическим онемением\*\* и переживанием ужасного события заново.

---

\* Дистресс — состояние страдания, выражающее переживание негативного стресса, и связанное с нехваткой на данный момент ресурсов для адаптации к нему.

\*\* Numbness (англ.) — психическое онемение, или эмоциональная анестезия, один из основных симптомов ПТСР, подробно об этом см. в главе 2 «Ужас», в разделе «Избегание».

Диалектика травмы порождает сложные, иногда труднообъяснимые изменения сознания, которые Джордж Оруэлл, один из самых убежденных глашатаев правды нашего времени, нарек двоемыслием, а профессионалы в области психиатрии, предпочитающие спокойные, точные термины, называют диссоциацией. Эти изменения могут приводить к появлению многочисленных явно выраженных и часто странных симптомов истерии, в которых Фрейд столетие назад распознал завуалированные сообщения о сексуальном насилии, пережитом в детстве.

Свидетели подвержены диалектике травмы так же, как и пережившие ее. Наблюдателю не менее трудно сохранять ясную голову, увидеть всю картину целиком, а не отрывочными фрагментами, не упустить ни одной детали и сложить их вместе. Еще труднее найти слова, которые полно и убедительно передадут то, что он видел. Тот, кто возьмется описывать зверства, произошедшие на его глазах, рискует сам лишиться доверия слушателей. Публично выражать свое знание об актах насилия — значит навлечь на себя стигму, которой общество клеймит жертв.

Знание о чудовищных событиях периодически вторгается в общественное сознание, но редко задерживается в нем надолго. Отрицание, подавление и диссоциация действуют на социальном уровне так же, как и на индивидуальном. У исследований феномена психологической травмы есть своя «подпольная» история. Как и люди, пережившие насилие, мы отрезаны от знания о нашем прошлом. Как и им, нам нужно понять прошлое, чтобы исправить настоящее и будущее. Поэтому понимание психологической травмы начинается с переоткрытия ее истории.

Клиницистам известен тот особенно важный момент инсайта — озарения, когда подавленные идеи, чувства и воспоминания прорываются в сознание. Так же как и в историях отдельных людей, такие моменты возникают в истории целых обществ. В 1970-х открытые выступления женского освободительного движения позволили обществу осознать, насколько широко распространены насильственные преступления против женщин. Жертвы, которых заставляли молчать, начали говорить о своих секретах. В свою бытность психиатром-ординатором я услышала немало историй о сексуальном и бытовом насилии от своих пациенток. В силу своей вовлеченности в женское движение я высказывалась против отрицания в своей собственной профессии реальности опыта женщин и давала свидетельские показания о том, что происходило на моих глазах. Моя первая работа об инцесте, написанная совместно с Лизой Хиршман в 1976 году, распространялась «подпольно» — в виде рукописи — целый