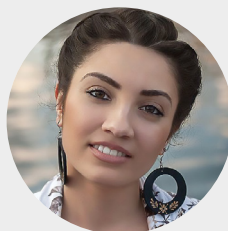


Психотерапевтическая работа с травмой эмиграции в транзактно-аналитическом подходе

Лилия Геннадьевна
ЛУКЬЯНОВА

Место работы: частная практика онлайн; психолог (Московский государственный психолого-педагогический университет, 2020), арт-терапевт (Московский педагогический государственный университет, 2020), практикующий психолог в модальности Транзактный Анализ (Международный институт развивающего Транзактного Анализа, 2023); в данный момент проживаю в США
Телеграм-канал: [@psy_art_liliya](https://t.me/psy_art_liliya); e-mail: lilia0606@mail.ru
ORCID: 0009-0002-8526-957X, Researcher ID: IVU-6704-2023



Liliia Gennadievna
LUKIANOVA

Place of work: private practice online; psychologist (Moscow State Psychological and Pedagogical University, 2020), art therapist (Moscow State Pedagogical University, 2020), practicing psychologist in the modality of Transaction Analysis (International Institute Of Developing Transactional Analysis, 2023); currently lives in USA.
Telegram channel: [@psy_art_liliya](https://t.me/psy_art_liliya), e-mail: lilia0606@mail.ru
ORCID: 0009-0002-8526-957X, Researcher ID: IVU-6704-2023

Psychoterapeutic Work with The Trauma Of Immigration in Transactional Analysis Approach

Аннотация: Статья содержит размышления о том, как взгляд на эмиграцию через призму травматического опыта может помочь расширить понимание сценария клиента. Раскрытие понятия «травма» позволяет провести аналогию между проживанием опыта эмиграции и тех возможных изменений в сценарии, которые провоцирует переезд. Опыт эмиграции часто сопряжен с регрессом в Детское эго-состояние, что в свою очередь также может препятствовать адаптации клиента. В статье рассматриваются причины регресса, и как это может отражаться на принятии новых сценарных решений в настоящем и будущем. Предлагается практический опыт работы с эмигрантами, который отражает тенденцию к усилению драйвера «Будь сильным», а также объясняются причины подобного поведения у респондентов-участников эксперимента. Автор предлагает использовать экзистенциальную позицию «Я — Ок, Ты — Ок» как формулу для преодоления культуральных трудностей адаптации и как оптику для восприятия разницы культур во время процесса освоения новой системы норм и правил. Осознание приобретаемого практического опыта может помочь личности преодолеть трудности в адаптации к новой стране. Статья подготовлена на базе выступления на конференции МИР-ТА в 2023 году.

Ключевые слова: эмиграция, травма, сценарий, адаптация, место жительства, переезд, культура, культурный шок, стадии адаптации, сценарные приказания, регрессия, новое решение, сценарный драйвер, социальное окружение, экзистенциальная позиция, трудности с адаптацией

Abstract: This article contains the author's reflections on how looking at emigration through the lens of traumatic experience can help expand the understanding of a client's life script and support the client in overcoming difficulties in adaptation in a new country. The meaning of «trauma» allows us to draw an analogy between the emigration experience and those possible changes in the life script that the emigration provokes. The emigration experience can greatly contribute to regression to the Child ego state, which can also interfere with the adaptation of the client. The article considers the possible causes of regression and how this may affect the design of new decisions in the present and future. The article offers the practical experience of working with emigrants, which reflects the tendency to strengthen the driver "Be strong", and also explains the reasons for such behavior among respondents, participants of the experiment. The author suggests using the existential position "I'm OK — You're OK" as a formula for overcoming cultural difficulties of adaptation and as a lens for perceiving the difference of cultures during the process of mastering a new system of norms and rules. Awareness of the practical experience acquired through emigration can help a person overcome difficulties in adapting to a new country. The article was prepared on the basis of a speech at the MIR-TA (International Institute of Developing TA) Conference in 2023.

Keywords: immigration, trauma, life script, adaptation, residence, relocation, culture, culture shock, stages of adaptation, injunctions, regression, new decision, script driver, social environment, existential position, difficulties of adaptation

О травме и эмиграции

В 1960 году канадский антрополог Калерво Оберг ввел в научный оборот понятие «культурный шок»: он отметил, что вхождение в новую культуру сопровождается целым рядом неприятных ощущений, таких, как потеря друзей и привычного статуса, удивление и дискомфорт, возникающие при осознании различий между культурами. Гарри Триандис (Triandis, 1994), американский этнопсихолог, предложил разделить фазы адаптации на 5 стадий.

1. Эйфория (от нескольких дней до шести недель), стадия «медовый месяц».
2. Туристическая фаза (от двух недель до двух-трех месяцев).
3. Ориентационная фаза (пара месяцев).
4. Депрессивная фаза (от месяца до нескольких лет).
5. Деятельная фаза.

В данной статье мы предлагаем рассмотреть период эмиграции не только с позиции адаптации, но и с позиции того, что переезд в другую страну — это новый травматический опыт, который меняет сценарий клиента как в настоящем, особенно в период активной адаптации, так и в будущем. Такой подход, на наш взгляд, поможет консультанту шире посмотреть на сценарий клиента, увидеть проявление драйверов, приказаний и программ. Так, согласно определению американской психотерапевтической службы SAMHSA, травма является результатом события, серии событий или набора обстоятельств, которые человек испытывает как физически или эмоционально вредные или угрожающие жизни, которые оказывают длительное неблагоприятное воздействие на его функционирование и психическое, физическое, социальное, эмоциональное или духовное благополучие¹. Таким образом, травма — это то, что приносит физический, эмоциональный, угрожающий жизни вред, носит длительный характер и влияет на судьбу, а в концепции ТА — на сценарий.

Что происходит с человеком-эмигрантом, сменившим место жительства? Эмигрант радикально меняет социальное окружение, попадает в новую культуру, физически переносится в другие условия и правила жизни, эмоционально сталкивается с разнообразными, порой неожиданными трудностями: расставание с близкими людьми, горевание, связанное с оставлением прежней жизни, построение жизни в новом месте. Все эти факторы создают довольно длительный стрессовый период. Таким образом, мы видим, что переезд в другую страну захватывает абсолютно все аспекты жизни человека, личность сталкивается с новой системой норм, правил и приказаний, которые также могут

вызывать фрустрацию, растерянность, травматизацию (см. таблицу 1). С точки зрения ТА может происходить регресс в эго-состояние Ребенка, провоцирующий беспомощное состояние, «застывание» на одном месте и усугубление токсичных предписаний-запретов, которые влияют на ощущение ценности достигнутого и чувство радости от сделанного смелого шага.

Сферы, которые затрагивает травма	Сферы, которые затрагивает эмиграция
физическая	физическая
психическая	психическая
эмоциональная	эмоциональная
социальная	социальная
духовная	духовная

Таблица 1. Травма и эмиграция: сферы влияния

Влияние травмы эмиграции на сценарий клиента

Теория Транзактного Анализа позволяет посмотреть на работу с эмигрантами через призму жизненного сценария, а восприятие эмиграции с точки зрения травматического опыта раскрывает возможность оценить опыт эмиграции на персональном (интрапсихическом), межличностном (через призму отношений) и культуральном уровнях. Психологическая травма с точки зрения Транзактного Анализа позволяет увидеть, что события, которые могут влиять на сценарий человека, могут случаться не только в раннем детстве.

Уильям Ф. Корнелл в своей работе «Теория сценария жизни: критический обзор с точки зрения развивающейся перспективы» (Cornell, 1988) отметил: «Главные сценарные решения могут быть приняты в любой промежуток времени. В кризисные периоды человек также испытывает «уход в себя», «трудности с окружающими», что, вероятно, может способствовать появлению более жестких и, следовательно, более дисфункциональных элементов в сценарии индивида». Гулдинги в своих работах (Goulding M.M., Goulding R.L., 1978, 1979) также писали о том, что сценарные приказания могут быть установлены в любой момент жизни. Массе (Masse, 1995), обсуждая лечение ПТСР, предположил, что в ответ на травму человек может спонтанно регрессировать к более раннему возрасту развития и принимать новые решения относительно себя, других и мира.

Термин «регрессия» является, на наш взгляд, предельно точным по отношению к эмигрантам. Стоит отметить, что человек, переезжая в другую страну, начинает жизнь с чистого листа, словно он заново учился бы ходить, погружается в новую культуру, осваивает нормы и правила взрослой жизни. Ван дер Колк (van der Kolk and others, 1996) также выдвинул гипотезу

¹ Trauma and Violence // Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). URL: <https://www.samhsa.gov/trauma-violence> (дата обращения: 17.10.2023).

о том, что если рассматривать опыт эмиграции с точки зрения регрессии, можно предположить, что влияние на неврологические структуры, связанные с имплицитной памятью и эмоциональными реакциями (таламус, миндалевидное тело, гиппокамп и префронтальная кора головного мозга), т.е. структурами, которые наиболее активны в раннем возрасте, но продолжают развиваться на протяжении всей жизни, могут быть ответственны за невербальный опыт обучения, который также влияет на установление приказаний. В таких случаях воспоминания записываются в виде аффективных состояний, сенсорных, телесных ощущениях и/или визуальных образах. Исходя из вышесказанного, мы можем предположить, что, проживая регрессию в процессе эмиграции, клиент также может принять решения, которые могут влиять на его сценарий как в настоящем, так и на перспективу будущего.

Взаимосвязь культурного аспекта и экзистенциальной позиции на адаптацию эмигранта

Немаловажное значение имеет и культурный фактор, поскольку эмигрант сталкивается с новой для себя культурой и правилами как с точки зрения государственной системы, так и с точки зрения социальных норм. При этом культура и система ценностей, которые даны ему от рождения, также продолжают на него влиять и во многом остаются важной частью жизни. Таким образом, мы можем говорить о том, что эмиграция запускает процесс, где нужно освоить новую систему приказаний и разрешений, стать бикультурным (bicultural). С точки зрения адаптационных процессов, связанных с принятием трудностей новой культуры, нам кажется необходимым особое внимание уделять экзистенциальной позиции эмигранта.

В исследовании Лены Корнеевой (Kornyejeva, 2011) представлена модель, которая позволяет через экзистенциальную позицию «Я — ОК, Ты — ОК» взглянуть на способность адаптации клиента в новой стране (см. таблицы 2А и 2Б). Сепарационная позиция «Моя культура — ОК, культура другой страны — не ОК» позволяет признавать свою собственную культуру, но при этом отрицает любую другую. Позиция «Моя культура — не ОК, культура другой страны — ОК» способствует процессу ассимиляции, но при этом вытесняет родную культуру и заменяет ее на культуру новой страны. Маргинализация «Моя культура — не ОК, культура другой страны — не ОК» отвергает нормы и принципы как врожденных культурных аспектов, так и общества, в котором индивид находится, что также порождает внутриличностный конфликт. Наиболее комфортной и гармоничной для адаптации является позиция «Моя культура — ОК, культура другой страны — ОК», поскольку такой под-

ход максимально способствует благоприятной интеграции в новом месте. Однако это не всегда так.

Таблица 2А. Жизненные позиции при эмиграции²

ИНТЕГРАЦИЯ	СЕПАРАЦИЯ
Моя культура + Культура другой страны +	Моя культура + Культура другой страны -
АССИМИЛЯЦИЯ	МАРГИНАЛИЗАЦИЯ
Моя культура - Культура другой страны +	Моя культура - Культура другой страны -

* из статьи Лены Корнеевой

«Studying Acculturation Using Transactional Analysis Theory», UTAR 2011

Таблица 2Б.

ИНТЕГРАЦИЯ	СЕПАРАЦИЯ
Я ОК + Ты ОК +	Я ОК + Ты не ОК -
АССИМИЛЯЦИЯ	МАРГИНАЛИЗАЦИЯ
Я не ОК - Ты ОК +	Я не ОК - Ты не ОК -

* из статьи Лены Корнеевой

«Studying Acculturation Using Transactional Analysis Theory», IJTAR 2011

Кейс из практики

Анна переехала в США из России и уже полтора года проживает в другой стране. Изначально запрос в работе с психологом был на тему отношений с мужем. Наблюдается также, что с момента переезда появились сильный страх заболеть, присутствуют навязчивые мысли: «А вдруг рак? А вдруг мне никто не поможет?». Тревожные мысли о здоровье, трудности в общении и поиске друзей начали проявляться именно после переезда в другую страну. В России у Анны была работа, которая нравилась, друзья, круг общения, город, своя квартира, и мысли о потенциальной болезни ее не посещали. В Америку клиентка переехала, т.к. вышла замуж.

В процессе работы выяснилось, что Анна имеет трудности с адаптацией, чувствует себя чужой в новой стране, не принимает местную культуру и население. Фразы Анны: «Эти люди странные»; «Мне не нравится то, как они выглядят». Окружающие вызывают раздражение. Негативная экзистенциальная позиция «Моя культура — ОК, другая культура — не ОК» влияет на процесс адаптации. Многое абсолютно не нравится, вызывает чувство злости, апатию.

В работе мы исследовали причины позиции «Я — ОК, Ты — не ОК», и где именно Анна могла этому нау-

² Kornyejeva L. (2011) Studying Acculturation Using Transactional Analysis Theory: The Interplay Between Existential Positions and Acculturation Styles // International Journal Of Transactional Analysis Research and Practice. 2 (1). P. 4.

читься. Анна обозначила холодного и отстраненного отца, который был скуп на внимание и требовал от нее достижений в учебе. Сейчас, по ее предположению, Анна копирует его модели поведения в отношениях с мужем. Позиция «Я — ОК, Ты — не ОК» проявляется в отношениях с близкими (мужем): в конфликтных ситуациях Анна отрицает свою ответственность за происходящее, при этом требует изменений со стороны супруга. В отношениях с окружающими Анна закрылась и сторонится социума, чувствует себя отстраненной, чужой в новой стране.

С помощью рисунка 1 мы можем рассмотреть, как переезд в другую страну способствовал тому, что у Анны возникло чувство небезопасности в контакте с другими людьми, а трудности с адаптацией повлияли на ее решение игнорировать свои чувства и желания в угоду интересам других.

Рисунок 1. Влияние эмиграции на сценарий клиента



Драйверы и приказания в сценарии эмигранта

Марко Мацетти (TSTA-P) в своей статье о травме и миграции (Mazzetti, 2008) пишет о том, что эмигранты могут исключать свое Детское эго-состояние, т.к. чело-

век словно теряет контроль над ситуацией. Это исключение порождает усиление приказаний «Не чувствуй», «Не доверяй» и провоцирует высокую тревожность. Автор описывает портрет эмигранта через драйверы и приказания: драйвер «Будь сильным» проявляется как «борись со всей силой против того, что ты чувствуешь», драйвер «Старайся» проявляется как «старайся всеми возможными способами держать свои эмоции в страхе». Марко Мацетти поясняет, что такая позиция гораздо ближе к Родительской контаминации Взрослого и порождает ощущение того, что личность чувствует себя не ОК, т.к. не может контролировать тот новый опыт, который получает в новой стране.

Опираясь на всё вышесказанное, нами был проведен эксперимент, состоящий из небольшого опроса, в котором эмигранты оценивали изменения, которые произошли с ними до/после переезда. Всего было опрошено 15 человек, опросник состоял из двух блоков, «до эмиграции» и «после эмиграции»; опрашиваемый оценивал по шкале от 0 до 10 изменения в проявлении ведущих сценарных драйверов и приказаний.

Основные наблюдения были следующими: практически все из опрашиваемых (13 из 15) отметили усиление драйверов «Будь сильным», «Старайся/пытаться». Причем это проявлялось вне зависимости от того, как в общих чертах был оценен эмиграционный опыт (позитивно или негативно). Более того, большинство эмигрантов, которые оценивали свой опыт эмиграции позитивно, тем не менее, отмечали необходимость проявлять большую силу и напористость в преодолении адаптационных этапов. С точки зрения поведения это может проявляться в поиске стратегий преодоления коммуникационного барьера, активации дополнительных внутренних ресурсов на поиски нового окружения, работы, жилья и т.п.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что эмиграционный опыт безусловно оказывает влияние на сценарий человека, а также усиливает определенные аспекты, например, регресс в Детское эго-состояние, трудности с освоением новой культуры, усиление приказаний «Не принадлежи», «Не высывайся» и драйверов «Будь сильным», «Старайся/пытаться», что отражается на эмоциональном и поведенческом аспектах личности и в определенных ситуациях может расцениваться как результат пережитого травматического опыта.

Важные аспекты, которые, на наш взгляд, следует учитывать при работе с эмигрантами

1. Индивидуальные характеристики клиента и его менталитет, его тип привязанности и копинговые стратегии: как клиент привык

справляться со стрессом и как справляется сейчас (безусловно, каждый имеет свой прошлый и настоящий опыт, оказывающий на нас влияние в той или иной степени).

2. Рассмотрение эмиграции с точки зрения нового травмирующего события может помочь консультанту и клиенту шире видеть процессы, переживания, которые проходит клиент, что, безусловно, будет сближать и помогать в построении альянса, выражении эмпатии и терапевтического плана.
3. Стоит особое значение уделить тому, как сам клиент реагирует и рефлексировать об эмиграции, как с точки зрения культурных особенностей он относится к своему окружению в новой стране, а также помнить об экзистенциальной позиции и о том, как важно в процессе адаптации сохранять позицию «Я — ОК, Ты — ОК» и поддерживать в этом клиента.
4. Помнить о том, что решения, влияющие на формирование сценария клиента, могут приниматься в любом возрасте и остро проявиться под влиянием любого травмирующего события и стресса, коим также может являться эмиграция.
5. Видеть, интересоваться тем, через какие трудности проходит клиент в новой стране, поддерживать его, помнить о том, что травма может провоцировать регресс клиента, либо, если клиент пришел в терапию уже после первых лет жизни в новой стране, интересоваться, что с ним происходило в начале эмиграционного пути и принимать это во внимание с точки зрения анамнеза клиента и изменения его жизненного сценария.
6. Эмиграционный план: консультанту стоит поинтересоваться о существовании такого предварительного плана или его отсутствии. Выяснить, что предшествовало эмиграции, каковы были реальные причины переезда, был ли переезд спонтанным или запланированным, добровольным или вынужденным; находится ли клиент легально в новой стране, т.к. вопросы с документами также влияют на качество жизни и трудности, которые проходит/проходил клиент, что, в том числе, может отражаться на его ощущении Взрослого.
7. В фазе активной адаптации, особенно в самом начале (приблизительно первые 1-2 года) держать фокус на поддержке, предупреждать клиента, насколько это возможно, о высокой вероятности возникновения эмоциональной нестабильности в первое время, подчеркивать, что это нормально. Быть здесь и сейчас с клиентом, держать фокус

на короткой временной перспективе, помнить, что то, какой опыт сейчас проживает клиент в эмиграции, может влиять на сценарий клиента. Быть бережным, заботиться о ресурсах Взрослого, но не забывать Родителя, учитывать его принципы и ценности, а также соблюдать границы.

Заключение

В заключение хотелось бы отметить, что сценарная модель Транзактного Анализа является эффективным инструментом для работы с эмигрантами, а рассмотрение эмиграции с точки зрения нового травматического опыта, усугубляющего или проявляющего старый скрипт, расширяет возможности консультанта.

Сообщество ТА, которое распространено по всему миру, также обладает тесной культурной и интернациональной связью и напоминает одну большую «семью», своеобразный здоровый симбиоз, в котором передаются знания и поддержка по цепочке через страны. Это важно с точки зрения получения разрешения «Принадлежать» и «Быть значимым», «Растить». Подобный подход также является мощным разрешением и поддержкой специалистам, практикующим в модальности Транзактного Анализа, на то, чтобы эффективно работать с людьми, переживающими опыт эмиграции по всему миру.

Список литературы

1. Alić A., Habibović S. (2013) Approaching to Immigrant's Families — The Scope of Transgenerational and Culture Shock Model // Procedia — Social and Behavioral Sciences. 84. P. 144-148.
2. Cornell W.F. (1988) Life Script Theory: A Critical Review from a Developmental Perspective // Transactional Analysis Journal. 18 (4). P. 270-282.
3. Goulding M.M., Goulding R.L. (1978) Redecision: Some Examples // Transactional Analysis Journal. 8 (2). P. 132-135.
4. Goulding M.M., Goulding R.L. (1979) Changing Lives Through Redecision Therapy. University of Michigan, Brunel/Mazel.
5. Korniyeva L. (2011) Studying Acculturation Using Transactional Analysis Theory: The Interplay Between Existential Positions and Acculturation Styles // International Journal Of Transactional Analysis Research and Practice. 2 (1). P. 3-15.
6. Masse V. (1995) The Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder Using Redecision Therapy // Transactional Analysis Journal. 25 (4). P. 356-360.
7. Mazzetti M. (2008) Trauma and Migration: A Transactional Analytic Approach Toward Refugees

- and Torture Victims // Transactional Analysis Journal. 38 (4). P. 285-302.
8. Oberg K. (1960) Practical Anthropology. New Mexico.
9. Trauma and Violence // Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). URL: <https://www.samhsa.gov/trauma-violence> (дата обращения: 17.10.2023).
10. Triandis, H.C. (1994) Culture and Social Behavior. New York: McGraw-Hill.
11. van der Kolk B.A., McFarlane A.C., Weisaeth L. (Eds.) (1996) Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society. New York: The Guilford Press.
-