

Кристи ГИБСОН

# ДАР

упражнения для проработки травмы  
практики для снятия стресса и напряжения

# ТРАВМЫ

КАК ПРОЖИТЬ ТРАВМИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ  
И ПРЕВРАТИТЬ ИХ В ТОЧКУ РОСТА



Психотравма. Книги для психологического  
исцеления и формирования жизнестойкости

Кристи Гибсон

**Дар травмы. Как прожить  
травмирующие события и  
превратить их в точку роста**

«ЭКСМО»

2023

УДК 616.89

ББК 56.14

## **Гибсон К.**

Дар травмы. Как прожить травмирующие события и превратить их в точку роста / К. Гибсон — «Эксмо», 2023 — (Психотравма. Книги для психологического исцеления и формирования жизнестойкости)

ISBN 978-5-04-195133-7

Кристи Гибсон, семейный врач и специалист в области лечения посттравматического стресса, предлагает комплексный взгляд на травму и практические инструменты для работы с ней. Она просто и доступно объясняет, как возникает и проявляется психотравма, каких видов она бывает, какие методы терапии травмы существуют. Делится знаниями, упражнениями и техниками, которые поспособствуют вашему посттравматическому росту, то есть помогут прийти в новое, более устойчивое и гармоничное состояние. Как мозг и тело реагируют на травму? В чем особенности детской психотравмы? Почему справиться с болезненным опытом бывает так непросто? В книге вы найдете ответы на главные вопросы, связанные с психотравмой, примеры работы с ней, уникальные целительные практики из разных культур для снятия стресса и напряжения. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 616.89

ББК 56.14

ISBN 978-5-04-195133-7

© Гибсон К., 2023

© Эксмо, 2023

# Содержание

Отзывы	9
Посвящение	12
Предупреждение	13
Введение	14
Давайте разберемся	17
Глава 1. Приветствие	17
Врач на месте	17
Семейные узы	18
Врач вышел	19
Упражнение «Река жизни»	21
Давайте зажжем искру	22
Глава 2. Травма	25
Эволюция мозга	25
Клинические определения	26
Упражнение «Радио»	29
Критерии психологической травмы	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31





# **Кристи Гибсон**

## **Дар травмы. Как прожить травмирующие события и превратить их в точку роста**

THE MODERN TRAUMA TOOLKIT:

Nurture Your Post-Traumatic Growth with Personalized Solutions

Copyright © 2023 by Christine Gibson

This edition published by arrangement with Hachette Go, a division of Hachette Book Group, Inc. USA via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia) All rights reserved.

В оформлении обложки использована иллюстрация: ina9 / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

© Чорный Иван, перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

## ОТЗЫВЫ

«Эта книга – всеобъемлющая коллекция упражнений, которые помогут читателю понять, что исцеление невозможно без ощущения безопасности, и позволят нашей нервной системе всячески помогать нам на пути к выздоровлению».

*Стивен В. Порджес, PhD, автор книг Polyvagal Safety: Attachment, Communication, Self-Regulation и The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation; директор и основатель Консорциума по исследованию травматического стресса, Институт Кинси, Университет Индианы в Блумингтоне; профессор психиатрии, Университет Северной Каролины в Чапел-Хилл*

«Блестящая книга доктора Гибсон – это краткий и глубокий учебник по психологической травме и подходам к ее лечению. Она легко читается, не упрощая сложной своей темы, благодаря чему является прекрасным вводным материалом по этому явлению, затрагивающему нас как на общественном, так и на индивидуальном уровне».

*Доктор Габор Матэ, доктор медицины, семейный врач, автор книг The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture и In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*

«Это преисполненная сочувствия, написанная доступным языком и вместе с тем невероятно практичная книга, затрагивающая тему восстановления после травмы. Я рекомендую всем людям, пережившим травму, начать свое исцеление с нее».

*Джеффри Редигер, доктор медицины, PhD, врач-психиатр, преподаватель Гарвардской медицинской школы, медицинский директор отделения взрослой психиатрии в больнице McLean и заведующий отделением поведенческой медицины в Медицинском центре «Добрый самаритянин», автор книги Cured: The Life-Changing Science of Spontaneous Healing*

«Наконец-то вышла книга, которая делает исцеление доступным для каждого, кто пережил травму и стремится понять, как помочь себе безопасно восстановить свою нервную систему. Это книга для всех, кто стремится идти по пути исцеления, сосредоточенном на психологической устойчивости, самосострадании и на всем хорошем и правильном, что есть в каждом из нас».

*Лисса Рэнкин, доктор медицины, акушер-гинеколог, автор книг Mind Over Medicine: Scientific Proof That You Can Heal Yourself и Sacred Medicine: A Doctor's Quest to Unravel the Mysteries of Healing*

«В своей книге доктор Кристин Гибсон приглашает читателя к смелому и глубинному исследованию, что значит быть человеком, пережить болезненные события и испытать влияние коллективной травмы. Она учит легкодоступным и действенным инструментам исцеления, облегчающим путь к посттравматическому росту. Она незримо присутствует на каждой странице книги, подобно мудрому проводнику, полному любви, сочувствия и поддержки. Эта прекрасно написанная книга, несомненно, станет основным

источником информации как для работников медицины, так и для людей, переживших травму».

*Кейт Труитт, PhD, MBA, генеральный директор Центра консультирования по вопросам травмы в Лос-Анджелесе, основатель Фонда исследований Эми, создатель техники хевенинга, автор книги *Healing In Your Hands: Self-Havening Practices to Harness Neuroplasticity, Heal Traumatic Stress, and Build Resilience**

«Сострадательный, мудрый голос доктора Кристи Гибсон поможет вам обрести жизнь, которую вы заслуживаете. Это доступная, практичная и обнадеживающая книга внесла огромный вклад в дело исцеления от травм нашей души».

*Киллиан Хортон, доктор медицины, врач внутренней медицины; заместитель заведующего кафедрой внутренней медицины и директор программы Алана Класса по медицинским гуманитарным наукам в медицинском колледже Макса Рэди в Виннипеге, Манитоба; автор книг *Mind Over Medicine: Scientific Proof That You Can Heal Yourself* и *Sacred Medicine: A Doctor's Quest to Unravel the Mysteries of Healing**

«Это одна из лучших книг на тему травмы. Она учит психологической самопомощи, основываясь на реальных примерах из практики и конкретных инструментах преодоления, позволяя читателям не просто разобраться в отдельных симптомах, которые могут у них наблюдаться, но и начать работу по их преодолению. Это одна из немногих книг о психологической травме, в которой принимаются во внимание культурные и индивидуальные особенности людей. Она легко читается, содержит много обучающего материала, но при этом практичная. Вы не пожалеете, что взяли ее в руки».

*Симона Сондерс, BSW, MSW, RSW, управляющий директор компании *The Cognitive Corner**

«Эта книга настоящая жемчужина. Будучи практикующим психологом и терапевтом, я прочитала много книг о травме. Лишь немногие из них могут похвастаться такой же доступностью, степенью персонализированности, телесной ориентированностью, научным подкреплением и полезностью, как эта. Доктор Гибсон объединила свой профессиональный и личный опыт в легко читаемый текст, полный примеров, упражнений, случаев из практики, поясняющих графиков и подходов, которые активно применяются в данный момент. Очевидно, что Гибсон писала свою книгу с учетом особенностей той аудитории, для которой она предназначена».

*Доктор Хань Рен, PhD, лицензированный психолог, спикер, просветитель*

«Это, безусловно, самая структурированная, доступная и практичная книга по исцелению от травмы, которую я когда-либо читала. Доктор Гибсон поможет вам перепрограммировать ваш мозг, настроив его на путь выздоровления. Купите книгу немедленно, чтобы вы и все, кого вы знаете, могли снова взять под контроль собственную жизнь».

*Джен Волкин, PhD, нейropsychолог, автор книги *Quick Calm: Easy Meditations to Short-Circuit Stress Using Mindfulness and Neuroscience**

«Травма является первоочередной причиной серьезных проблем со здоровьем во всех возрастных и демографических группах. В своей книге доктор Гибсон доступно объясняет все, что нам известно о травме, ее

последствиях и способах ее преодоления. Эта книга обязательна к прочтению как для клиницистов, так и для людей, нуждающихся в доступных инструментах безопасной переработки собственного травматического опыта». *Катарина Смарт, доктор медицины, врач педиатрической неотложной помощи, президент Канадской медицинской ассоциации*

«Книга доктора Гибсон представляет собой отличный сборник для всех, кто хочет больше узнать о влиянии травмы на разум и тело, а также о практических подходах к исцелению вне рамок традиционных медицинских учреждений. Книга будет полезна буквально каждому – как опытным медицинским работникам, которые хотят и дальше поддерживать своих пациентов с помощью подхода, учитывающего травму, так и рядовым гражданам, начинающим свой путь к исцелению».

*Логан Коэн, лицензированный брачный и семейный психотерапевт, автор книги How To (Hu)Man Up In Modern Society: Heal Yourself and Save the World*

«Это полезное пособие для всех, кто находится на пути исцеления от травмы. Доктор Гибсон объясняет, что именно происходит при травме, и предлагает новейшие терапевтические подходы с учетом проверенных временем традиций в доступной для всех форме. С помощью примеров и упражнений читатели могут опробовать простые практики, которые помогут им вернуться в спокойное состояние. Книга, несомненно, поможет людям, пережившим травму, пройти путь посттравматического роста».

*Доктор Шайла Вайдья, доктор медицины, семейная и неотложная медицина, специалист по психосоматике*

«Эту книгу точно стоило ждать! Она содержит множество практических инструментов и упражнений, способных помочь людям независимо от того, на каком этапе своего пути к исцелению они находятся. Кроме того, она станет прекрасным руководством для терапевтов, желающих отточить свои навыки и пополнить свой клинический арсенал».

*Патрис Берри, PhD, лицензированный психолог, автор книги Turning Crisis into Clarity: How to Survive or Thrive in the Midst of Uncertainty*

«Книга разбивает сложные теории травмы и психологической самопомощи на отрезки информации, легко усваиваемые любым читателем. Прделав фантастическую работу по персонализации советов, автор приглашает читателя исследовать свои потребности мягким, учитывающим травму способом. Эта книга предоставляет бесценные навыки и телесно ориентированные ресурсы, которые будут полезны всем читателям».

*Лорен Расмуссен, сертифицированный коуч по подходу, учитывающему травму и практик NARM, основатель компании The Simplest Self Wellness Inc.*

## Посвящение

Я посвящаю эту книгу своей семье. Моему папе, который называл своих дочерей волшебницами. Маме, которая воспитала бесстрашных, сострадательных женщин. Моей сестре Кэти, которая создает безопасное пространство для своих (и чужих) детей – моих любимых крошек, Кейт и Тая. И моей собаке Файф, которая, возможно, сейчас лежит у меня в ногах.

Я также посвящаю эту книгу своей родине. Я выросла в провинции Альберта и живу в ней по сей день. На протяжении тысяч лет народы блэкфут, кри и метисы были хранителями этой земли. Европейские поселенцы заключили договоры с этими общинами, но мы как страна до сих пор не выполнили свою часть соглашений. У коренных народов до сих пор нет полноценного доступа к воде, продуктам питания и медицинскому обслуживанию, которое бы учитывало их традиции.

Как врач, я вношу свой вклад в развитие и поддержание системных структур, которые влияют на качество жизни этих людей. Будучи потомком первых поселенцев, я признаю свою ответственность. Я выступаю за правду и историческую справедливость, поскольку проживаю на этой украденной земле и обучаюсь в рамках культуры, косвенно поддерживающей геноцид.

Наконец, я посвящаю эту книгу своим пациентам. На этих страницах вы не найдете личной истории ни одного из них, однако мои взгляды и приведенные в книге примеры стали результатом того, что мне посчастливилось сопровождать их на этом жизненном пути. Я знаю, что многие врачи приняли решение делиться историями своих пациентов, не разглашая конфиденциальной информации, однако я считаю, что история каждого пациента уникальна, требует деликатного обращения и просто не подлежит огласке. Тем не менее все они живут в моем сердце, которое я открою перед вами на страницах этой книги.

## Предупреждение

Вы взяли в руки книгу, в названии которой фигурирует слово «травма», и потому должны понимать, что ее содержание может вызвать неприятные воспоминания, ощущения и симптомы. Если это случится, знайте, это нормально – все мы испытываем подобные переживания, одни более интенсивные, чем другие. Я надеюсь, что на этих страницах вы найдете инструменты, которые помогут вам быстрее преодолеть эти чувства и начать процесс исцеления. Главное – не мешать его естественному ходу.

Я рассматриваю травму с точки зрения индивидуальных переживаний, а также как процесс, происходящий в рамках коллективного сознания. Я убеждена, что разговор о травме также требует изучения систем, которые поддерживают причины ее появления. В связи с этим я буду не просто рассказывать вам о нервной системе, но и порассуждаю на тему неравенства и социальных проблем. Я вижу мир по-своему, и моя точка зрения может не совпадать с вашей. Я не претендую на абсолютную истину, лишь делюсь своими взглядами.

Я не буду использовать официальные диагнозы или ярлыки, такие как черты характера, психические заболевания или расстройства личности, поскольку считаю, что они не всегда полезны. Такие термины могут помочь найти онлайн-сообщества, где можно задавать вопросы и делиться опытом, но я считаю, что выздоровление происходит вне рамок этих диагнозов, когда мы фокусируемся на наших сильных сторонах и возможностях.

Давайте это проверим.

Вместо печатных примечаний в конце книги я решила разместить их в интернете в виде редактируемого документа с целью дальнейшей совместной правки в рамках нашего онлайн-сообщества.

В каждой главе я буду рассказывать вам о практических методиках, которые вы можете попробовать, если посчитаете нужным. Обращайте внимание на то, как вы чувствуете себя до, во время и после этих упражнений, чтобы понять, какие из них наиболее вам подходят. Относитесь к ним не как к врачебному предписанию, а как к приятному эксперименту. Вы тут за главного.

## Введение

Большое спасибо, что решили присоединиться ко мне. Я вас сердечно приветствую.

Представьте, что мы сидим в одной комнате. Хотели бы вы, чтобы это была кухня? Может быть, мы выпьем чаю или перекусим? Вам придется представить, что я приготовила вам что-нибудь вкусное, потому что в реальной жизни вас ждало бы разочарование (в нашей семье готовит моя сестра).

Или это может быть какая-нибудь жилая комната с букетом ваших любимых цветов на столе. Может, хотите укрыться пледом? Станет тепло, и мы сядем, держа комфортное для вас расстояние.

Главное, чтобы вы чувствовали себя в безопасности.

### **Безопасность – это ключ к успеху.**

Это не какой-то бездушный врачебный кабинет, который может угнетать и давить, где вам может казаться, словно вас рассматривают под микроскопом. Здесь нет места ничему подобному. Здесь вас принимают таким, какой вы есть. Только вы контролируете происходящее.

Выбирайте комфортные, подходящие слова. Если вам причинит боль что-либо из написанного в этой книге, я заранее прошу прощения. Я хочу быть с вами максимально чуткой – и чтобы вы были столь же чутким по отношению к себе. Я отношусь к вам с глубочайшей заботой. Честно.

Возможно, вы захотите полностью пропустить какую-нибудь главу. Может, вам захочется перечеркнуть и переписать какой-то абзац. Так и сделайте.

Я считаю, что люди, пережившие травму, являются экспертами в этой области. Для меня было честью учиться у них более двадцати лет. Кроме того, мне повезло учиться у ведущих специалистов с мировым именем, которые обучали меня всевозможным методам исцеления от травмы.

Мне посчастливилось делить пространство с людьми, которые в детстве пережили тяжелые невзгоды. Людями, ставшими жертвами системного насилия в обществе, в результате чего они оказались в нищете, а зачастую и на улице. Я общалась с людьми, которые употребляли наркотики, ограничивали себя в еде и пытались справиться с преследующей их болью множеством других способов.

### **Травмы не нужно стыдиться – здесь есть место только любви.**

Для начала позвольте мне рассказать вам о книге. Люди наносили друг другу травмы во все времена, но в том, что мы переживаем сейчас, есть нечто особенное. Никогда еще несправедливость не была так болезненно очевидна, никогда не выставляла себя напоказ в фильмах и СМИ. Мы как никогда стали осознавать, что все люди, все живые существа связаны между собой и нашей планетой. Что все люди живут своей уникальной жизнью. Работник швейной фабрики в Бангладеш, шьющий за копейки модные шмотки. Старейшина, пытающийся сохранить тропические леса в Бразилии. Представитель коренных народов Северной Америки, обитающий в резервации с зашкаливающим уровнем инфекционных заболеваний и самоубийств. Подросток, живущий в маленьком городке, где он не чувствует себя желанным гостем в собственном доме. Современный мир ранит по-новому. Мы все страдаем. И все мы по-разному справляемся со стрессом.

Немаловажно затронуть проблему изменения климата. Она влияет на каждого из нас, однако мы чувствуем свое бессилие и оторванность, потому что проблема эта невероятно сложная. Она уже повлияла на нашу жизнь: лесные пожары, засухи и неурожай, наводнения и ура-

ганы. Судя по моей работе в клинике для беженцев, климатические организации и их представители уже прибыли в мои края – возможно, в ваши тоже. Возможно, вы один из них. Я хочу, чтобы вы знали: я полностью осознаю всю боль современности, когда национальные лидеры предпринимают недостаточно мер, чтобы справиться с этими масштабными бедствиями. Хочу, чтобы вы знали: посреди всего этого страха и безнадежности я буду с вами.

**Я использую слово «травма» не потому, что вижу в людях их уязвимость, а потому, что верю в посттравматический рост.**

На этих страницах я собираюсь рассказать вам о том, что мне известно на данный момент. Я не решаюсь использовать такие слова, как «психологическая устойчивость», потому что подобные термины слишком часто используются в отношении отдельных людей или их групп, которым пришлось проявить стойкость, чтобы справиться с губительными системами и иерархиями, находящимися вне их контроля. Мы должны изменить общественные предубеждения, чтобы побороть угнетение: патриархат, наделяющий мужчин чрезмерной властью; наше восприятие цвета кожи; колониализм и его собрата, капитализм, с точки зрения которых мы все лишь потребители и работники, а не художники и мечтатели, кем на самом деле являемся. Все эти вещи чрезвычайно пагубны по своей природе. Они причинили нашему обществу коллективную травму, независимо от уровня наших привилегий, и об этом необходимо помнить.

**Травма – это реакция на определенные события из прошлого.**

Все живые существа в тот или иной момент сталкиваются со сложными периодами, однако мы, люди, из-за особенностей нашего мышления переживаем их особенно глубоко. Мы осознаем свое прошлое, то, как оно отражается на настоящем, а также на наших ожиданиях от будущего.

Если вы взяли в руки эту книгу, то рискну предположить, что вам довелось пройти в своей жизни через какую-то боль. Мне очень жаль, что это произошло. Я хочу предложить вам не обретение психологической устойчивости, которая помогла бы вам вернуться к вашему исходному состоянию, а совместный рост и развитие, чтобы вы могли исцелиться и достигнуть какого-то нового уровня.

В Японии существует искусство кинцуги, мастера которого реставрируют разбитую керамику с помощью золотого или серебряного лака. Идея заключается в том, что керамика становится только красивее из-за того, что была разбита. Мы можем сделать с собой то же самое.

Я предлагаю индивидуальный арсенал методов преодоления травмы, которые вы можете опробовать. У меня была возможность путешествовать по всему миру. Моей единственной целью было как можно больше узнать об исцелении, чтобы помочь людям, которые пережили травму. Этими знаниями я и хочу поделиться. Разумеется, эти сведения могут быть неполными и в определенной степени искаженными моим индивидуальным восприятием. Потому вам следует внимательно обращать внимание на то, как реагирует ваше тело, чтобы понять, какие инструменты вам подходят, а какие нет. **Порой травма лишает нас врожденной способности к выбору – мы поговорим и об этом.**

Таким образом, вы создадите собственный персональный инструментарий. Возможно, вы захотите поделиться им с другими людьми, и я буду признательна. Абсолютно всему, о чем я рассказываю на страницах этой книги, я научилась благодаря своим пациентам, которые выбрали отношения со мной, а также благодаря найденным мной наставникам. Я считаю экспертом не себя, а сообщество, которому служу. Ничего из предложенного мной в этой книге не является медицинской рекомендацией.

Я хочу, чтобы вы стали экспертом в области понимания своего тела – в том, как тело реагирует на травму, – и вышли из этого состояния, проложив себе путь к посттравматическому росту. Этот процесс дает надежду на будущее для нас как личностей, которые живут в рамках

семьи и взаимодействуют в рамках общества. Я намеренно не использую выражение «наделить силой», потому что ваша сила никогда не была моей, чтобы я могла вас ею наделить. На самом деле она всегда была с вами. Мне не терпится показать вам, где она может прятаться. Мы пробудимся и оживем вместе.

Врачи не всегда творили только благо. Мне неприятно говорить об этом, но это важно, поскольку **моя цель – создать безопасное пространство**. Я расскажу о многих вещах, с помощью которых люди причиняют друг другу боль. Эти концепции порождают насилие. Они не основаны на истине, но поддерживают существующие системы. Я расскажу о том, как испытала на себе привилегии в рамках этих систем. Надеюсь, после прочтения этой книги мы вместе сможем разрушить эти губительные институты. Возможно, вы уже работаете над этим, но порой наша внутренняя боль заглушает собою все вокруг. Надеюсь, что совместными усилиями мы сможем снизить ваш внутренний дискомфорт, эти сигналы тревоги, которые срываются в вашем сознании днями напролет, чтобы мы могли уделять больше внимания крупным игрокам, формирующим травмы, с которыми сталкивается каждый из нас. Наша цель – признать сильные и слабые стороны наших предков и сделать этот мир более безопасным для грядущих поколений, став тем самым для них «добрыми предками».

Фраза «добрые предки» происходит от способов познания, которыми поделились со мной коренные народы. Я понимаю, в силу обладания званием врача и ряда социальных статусов, есть вероятность, что я могу травмировать читателя некоторой информацией из этой книги. Я постараюсь этого избежать.

Я хочу, чтобы это было безопасное пространство.

Вам здесь рады.

# Давайте разберемся

## Глава 1. Приветствие

### Врач на месте

Давайте быстренько расскажу о себе. Я семейный врач со степенью магистра в области медицинского образования. Проблеме психологической травмы меня обучали величайшие специалисты, от Габора Матэ до Рут Ланиус и Бессела ван дер Колка. Сейчас я пишу эту книгу, параллельно приступив к написанию докторской диссертации в одном лондонском университете. Один из вопросов моего исследования заключается в следующем: как часто на протяжении своей карьеры мне успешно удавалось перевернуть с ног на голову традиционную иерархию власти: вместо того чтобы выступать в роли эксперта, как часто я сама работала с пациентами в качестве экспертов?

Мне потребовалось много времени, чтобы понять, насколько это важно. Итак, я пишу эту книгу не как эксперт, хотя, позвольте заверить вас, я потратила годы на изучение всей истории психологической травмы и методик ее преодоления. Я многому научилась у пациентов, которые поделились со мной своими историями. Я учусь у людей в разных местах – например, в клинике для беженцев, где мне доводилось слышать о немыслимых предательствах и пытках. Я учусь у людей, переживших собственную трагедию, которым удалось сохранить слабый огонек надежды на светлое будущее.

Все мои знания построены на фундаменте коллективной боли. По всему миру мы видим неравенство, когда человек вроде меня живет в гораздо большем комфорте, чем люди, родившиеся в другом уголке нашей планеты. Или же когда представитель одного из коренных народов, родившийся в канадской резервации, живет в социальных условиях, напоминающих ситуацию в странах третьего мира.

Я организовала ординаторскую программу по обеспечению равенства в вопросах здравоохранения, в рамках которой врачи обучаются работе с группами людей, подверженных системному угнетению. Итак, мы снова определяем людей в медицине по их слабостям. Тем не менее я надеюсь, что мне удалось научить своих студентов видеть сильные стороны своих пациентов и силу их сообщества. Сейчас эти врачи работают с коренным населением в резервациях и за их пределами. Они работают в организации «Врачи без границ» (Médecins Sans Frontieres, или MSF), помогая справляться с последствиями стихийных бедствий и войн. Они работают бок о бок со мной в клинике для беженцев из Эритреи, Сирии и даже Бутана (страны, которая привлекает внимание тем, что в ней измеряется валовое национальное счастье, однако некоторые люди подвергаются насилию со стороны власть имущих).

Я узнала о преодолении боли прошлого благодаря многим пациентам, которые щедро делились своими историями в общественных медицинских центрах, где мне довелось работать.

В наркологической клинике я помогаю людям понять, что употребление наркотиков было реакцией на дискомфорт в их нервной системе, реакцией на травмы, которые они хранят в своем теле.

**Когда удается избавиться от чувства стыда, становится понятно, насколько возможно преобразование.**

Это вселяет в меня надежду в отношении каждого из этих людей, в отношении всего человечества.

Я многое узнала у вас, мои читатели, многие из которых впервые услышали обо мне в соцсетях. Я появилась там в январе 2021 года, понимая, какое влияние оказывают на людей травма и стресс. Между тем тогда я не понимала, насколько невероятным было здешнее онлайн-сообщество. Творцы, занимающиеся вопросами психического здоровья, выкладывают одноминутные видеоролики с гениальными идеями. Люди делятся своим опытом и мудростью в аутентичной и увлекательной форме.

Будучи психотерапевтом, я знаю, что творчество и перформанс могут помочь исцелить травму. Соцсети стали замечательным инструментом наблюдения. Я вижу боль и красоту. Я слышу страхи и озарения. Чем дольше я подписана на людей, тем более очевидным становится их рост, их упорный труд, благодаря которым они избавляются от преследующей их боли прошлого. Я вижу, как прекрасные сообщества поддерживают друг друга, делятся своими переживаниями, заботятся друг о друге. Они вместе борются с интернет-троллями, порой даже направляя подписчиков, чтобы исправить мировые несправедливости. Мне очень повезло, что я нашла это интернет-сообщество. Хотя я пришла в это пространство в качестве активного участника, я снова оказалась в роли ученика. Многие из вас стали моими учителями.

## Семейные узы

Моими первыми учителями были родители: «Ты на три четверти шотландка и на четверть украинка». Одно из моих самых ранних воспоминаний – я сижу у отца на коленях, обхватив своими пухлыми ручками его пальцы. Он качает меня с каждым словом, и я помню, как хихикала, будто это самое смешное, что я когда-либо слышала. А потом он смеется, потому что не понимает, почему я нахожу это смешным.

Только когда я стала старше, я поняла значение его слов. Я родом откуда-то – эти места, эти люди живут внутри меня.

У меня не сохранилось воспоминаний о родителях моего отца. Только когда я начала изучать психологическую травму, мне пришлось в голову расспросить его о его детстве.

### **Оказалось, папа никогда не слышал слов «Я люблю тебя» ни от одного из своих родителей.**

Говорить с отцом о его собственной травме привязанности нелегко; я не знала, с чего начать.

А теперь его нет, и спросить больше некого.

Мы с моей подругой Марго были в Санкт-Петербурге, выписывались из нашего отеля. Предыдущие пару недель мы провели в высокогорном походе в Кыргызстане, спали в юртах на мягких, влажных матрасах, брошенных на пол, однако сообщение от моей сестры положило конец нашей поездке.

«Позвони мне. С папой беда».

Скупой видеозвонок позволил мне попрощаться с человеком, который всегда понимал меня, как никто другой. В такси по дороге в аэропорт я сказала папе, как сильно его люблю и что я готова его отпустить.

Шесть месяцев спустя я потеряла свою бабушку. Она была уморительной, одной из лучших рассказчиц, которых я знала. Я начала писать благодаря ее историям, однако бабушка так стыдилась своего украинского прошлого, что никогда не рассказывала о нем никому из своих нынешних знакомых. Они все были убеждены, что она шотландка. Все дело в том, что украинские корни в то время (родилась она в 1915 году) в Альберте непременно привели бы к дискриминации. Украинцев было принято считать глупыми и ленивыми, хотя на самом деле это было совсем не так. Мое любопытство помогло моей бабушке переписать ее историю с точки зрения любви и гордости.

В самом начале пандемии COVID-19 в 2020 году мне позвонила мама, пребывающая в крайней степени бешенства, попросила поговорить с водителями скорой помощи. Они находились в ванной комнате моей бабушки, где ее настиг инсульт. Сотрудники скорой помощи осторожно подняли ее хрупкое тело и оставались там, пока не приехала моя мама. Я примчалась, вооруженная всеми своими знаниями и надувным матрасом, и два дня вводила бабушке лекарства, чтобы облегчить ее уход. Я разговаривала с ней, пытаюсь услышать последний рассказ, последнюю улыбку. Она не могла есть, речь была неразборчивой. Я теряла бабушку крупица за крупичей, пока она не скончалась.

Когда это случилось, я обхватила ее руками и ногами и минуту (а может, и все десять) крепко сжимала ее тело, шептала ей, как ее любят.

*Тебя любят.* Эти слова до сих пор эхом отдаются у меня в голове.

Труднее всего было помогать упаковывать ее тело в полиэтиленовый мешок, поскольку в похоронном бюро не хватало персонала.

Я хотела бы, чтобы вы знали, что и я переживала тяжелые утраты. Мы, профессионалы, обычно не говорим о собственных травмах. Тем не менее они нас формируют. Даже моя наследственная травма, связанная с доведенными до нищеты предками с обеих сторон. Когда я росла, то знала лишь о традиционных блюдах украинской кухни и шотландских килтах. На самом же деле в моем наследии таилось нечто гораздо большее. В нем была боль. Угнетение. Это отразилось и на мне, даже если я об этом и не догадывалась. Мы еще поговорим с вами об усугублении травмы такими факторами, как раса, гендер или классовая принадлежность. Я расскажу вам о традициях исцеления и культурных практиках. Потому что мудрости всегда было место.

Я не буду подробно описывать все свои утраты и травмы. Тем не менее я хочу, чтобы вы знали, что они являются частью моей личности. Не как врача, а как человека, живущего в этом мире. Потому что это важнее, чем буквы, из которых состоит мое имя.

Хотя я пережила неопишное горе, потеряв двух горячо любимых мною людей с разницей в полгода, эта любовь сформировала меня как личность. Такую же любовь и заботу я хочу предложить и вам, пока вы будете читать эту книгу. Я хочу подарить вам все, что мне выпала честь пережить, увидеть и изучить. Потому что это помогает людям.

И хотя эта книга прежде всего о травме, она также и о посттравматическом росте. О мужестве. О щедрости и дарении.

## Врач вышел

Как врач, я имею право навешивать на людей только негативные ярлыки. Ожирение. Деменция. Болезнь. Дегенерация.

При психиатрических заболеваниях ярлыки еще более негативные, поскольку несут в себе определенную стигму предвзятости. А также вопросы. Потому что диагностическое руководство создано на основе мнений очень определенной группы людей. Оно лишь пытается втиснуть живых людей в узкие диагностические категории, в то время как в реальности каждый из них значит гораздо больше навешенного ярлыка.

И это касается не только их. Не только вас. Меня тоже.

Когда я готовилась к поступлению в медицинский колледж, то часами напролет сидела в библиотеке. Один день сменял другой. По ночам, когда библиотека закрывалась, я находила на улице столик, чтобы продолжить заниматься. Мои пальцы были перманентно в маркере-текстовыделителе, а шепот других студентов сливался в единый гул.

Чтобы выдержать эти учебные марафоны, я выпивала по четыре, пять, шесть чашек кофе в день. Порой по вечерам, когда я возвращалась домой, меня била дрожь, а сердце в груди бешено колотилось. Однажды мне стало так плохо, что я позвонила в больницу, где работала

волонтером. Медсестра, которой я говорила, что у меня сердечный приступ, сказала мне, что на самом деле это паническая атака.

К счастью, в то время я изучала психологию.

Когда я описала профессору свои симптомы, чувство всепоглощающей обреченности, он одолжил мне одну из своих книг. В ней описывались симптомы тревоги и техника, с помощью которой я могла распознать их и послать новые сигналы своему телу. Я тренировалась объективно отслеживать эти сигналы. Убеждала себя, что это лишь эмоция, считывала свои внутренние ощущения и желала, чтобы они прошли. Затем я начинала глубоко дышать, пока они не отступали. В конце концов мне удалось добиться того, чтобы волны всепоглощающей паники больше не приносили мне столь сильного дискомфорта.

Начав исследовательскую карьеру, я решила (в качестве исследования на самой себе) вести дневник, чтобы понять, что такого происходило в те дни, когда симптомы были особенно сильными. Как оказалось, наибольшее чувство тревоги я испытывала, когда выпивала литры кофе. Когда я перестала пить кофе, панические атаки прошли. Я перестала ассоциировать свою постель с чувством страха. Это было очень кстати – теперь я понимаю, что подобные ассоциации могли привести к хронической бессоннице, ночным кошмарам и тревоге, а тело – застрять в «травматической реакции».

У меня до сих пор имеется определенная тревога. Тем не менее я больше не страдаю от психиатрических симптомов. А благодаря прежнему опыту и полученным знаниям я понимаю, насколько сильная связь существует между нашим разумом и телом. Честно говоря, мне не терпится поделиться с вами.

Я уже рассказала вам о некоторых своих слабых местах, однако будут и другие. Потому что я отчетливо осознаю свое привилегированное положение в этом мире. Меня, как врача, слушают люди, когда я пытаюсь что-то доказать. Я обладаю определенной властью в образовательном, финансовом и социальном плане. Я хочу, чтобы вы знали: я тоже это понимаю и потому буду писать эту книгу сквозь призму любопытства и смирения. С полным признанием того, что многому мне довелось научиться у людей, которым мне выпала честь служить. И очень многому мне еще предстоит научиться.

Вместе с привилегиями мне досталась и определенная ответственность. Мои предки, равно как предки и других людей с белой кожей и финансовой стабильностью, были поселенцами в стране, построенной на геноциде коренных народов, которым по сей день наносится травма. Когда я заказываю в интернете дешевую мелочовку, я поддерживаю современное рабство. Вношу вклад в глобальное потепление всякий раз, когда сажусь в самолет.

Только вот одного осознания недостаточно – необходимы активные действия, и я использую свои преимущества, чтобы рассказывать людям о сегодняшних системных проблемах (таких как бедность, расизм или дискриминация). Я видела своими глазами, сколь глубокое влияние они оказывают на жизнь ребенка и его возможности. Как тяжело приходится добывать его родителям кусок хлеба. У его отца может не быть времени покачать его на коленях, как это делал в свое время мой отец. Возможно, его отец днем работает на мясокомбинате, а по вечерам подрабатывает таксистом. Возможно, его мама работает санитаркой в доме престарелых, в то время как на родине была дипломированной медсестрой. Мама, пережившая травму, может отстраняться от своих детей, чтобы защититься от собственной боли. Люди, пережившие травму или отчуждение в детстве, не имея доступа к психотерапии, могут выработать те же стратегии преодоления, что и их родители. Я поставила перед собой задачу сделать все, что в моих силах, чтобы изменить текущее положение дел.

В результате того, что я делюсь с миром своими мыслями, вокруг некоторых идей могут сформироваться новые сообщества – сообщества, которые также могут меня чему-то научить. Мы еще так многого не знаем о возможностях человеческого тела и мозга.

**В медицине относительно недавно занялись изучением проблемы психологической травмы – области, в которой человека определяют по его проблемам.**

Здесь же я хочу определить ваш опыт по вашим возможностям. По тому, что с вами так. По красоте, потенциалу и врожденной мудрости, которая живет в каждом из нас. Потому что об этом мне также довелось узнать. И я недовольна отсутствием диагностического кода для столь важных вещей.

Давайте вместе исправим современную медицину? Только представьте, что мы сосредоточились бы не только на проблемах, но и на сильных сторонах. Представьте, что было бы, если бы мы использовали всю мудрость предков и весь мировой опыт для решения каждой проблемы. Если бы мы использовали всю силу связи разума и тела для укрепления здоровья вместо лечения болезней. Если бы мы отделили медицину от страхования и фармацевтики. Если бы мы все учились у сообществ людей, которые через это проходят, и с каждой встречи с ними черпали бы бесценную информацию.

Каждый человек – эксперт в области своего тела. Собственного опыта. А мы, врачи, слишком часто этого не признаем.

Многие пациенты пережили психологическую травму по вине врачей.

Возможно, из-за этого вам сложно мне доверять. Я все понимаю и сожалею, что вам пришлось через это пройти. Отчасти я пишу это для того, чтобы вы понимали, что нам не чуждо сострадание. Я понимаю, что исцеление – это не то, чему я научилась по учебнику или в процессе врачебной практики. Я научилась этому, когда распахнула собственное сердце, чтобы по-настоящему полюбить своих пациентов. Я подхожу к этим отношениям с человечностью, а не со знанием дела – я прихожу с желанием учиться, чтобы понять не только других, но и саму себя.

## **Упражнение «Река жизни»**

Этому упражнению я научилась, работая в клинике для беженцев. Оно помогает пациентам понять, что в каждой жизни есть препятствия и красота.

Вы можете взять ручку или карандаш, чтобы нарисовать все на бумаге, либо просто использовать свое воображение.

Я предлагаю вам попробовать упражнение «Река жизни».

Сначала представьте себе плавно текущую реку, ее цвет и ширину. Если вы решили рисовать, то расположите ее на листе бумаги.

У истока – начала реки – напишите слово «рождение», с другого – ваш возраст.

Вспомните, в каком возрасте с вами произошли события, которые сформировали вашу личность. Здесь не важна точность, просто отобразите на вашей реке жизни примерные отметки.

Жизненные невзгоды (утрата близкого человека, социальные проблемы, болезни) изобразите в виде камня или другого препятствия на пути реки или рядом с ней. Вам решать, насколько они будут большими и будут ли перекрывать течение.

Радостные события (помня при этом, что даже жизненные успехи могут вызывать стресс) изобразите в виде дерева, или скамейки на берегу реки, или цветка лотоса, плавающего в ней.

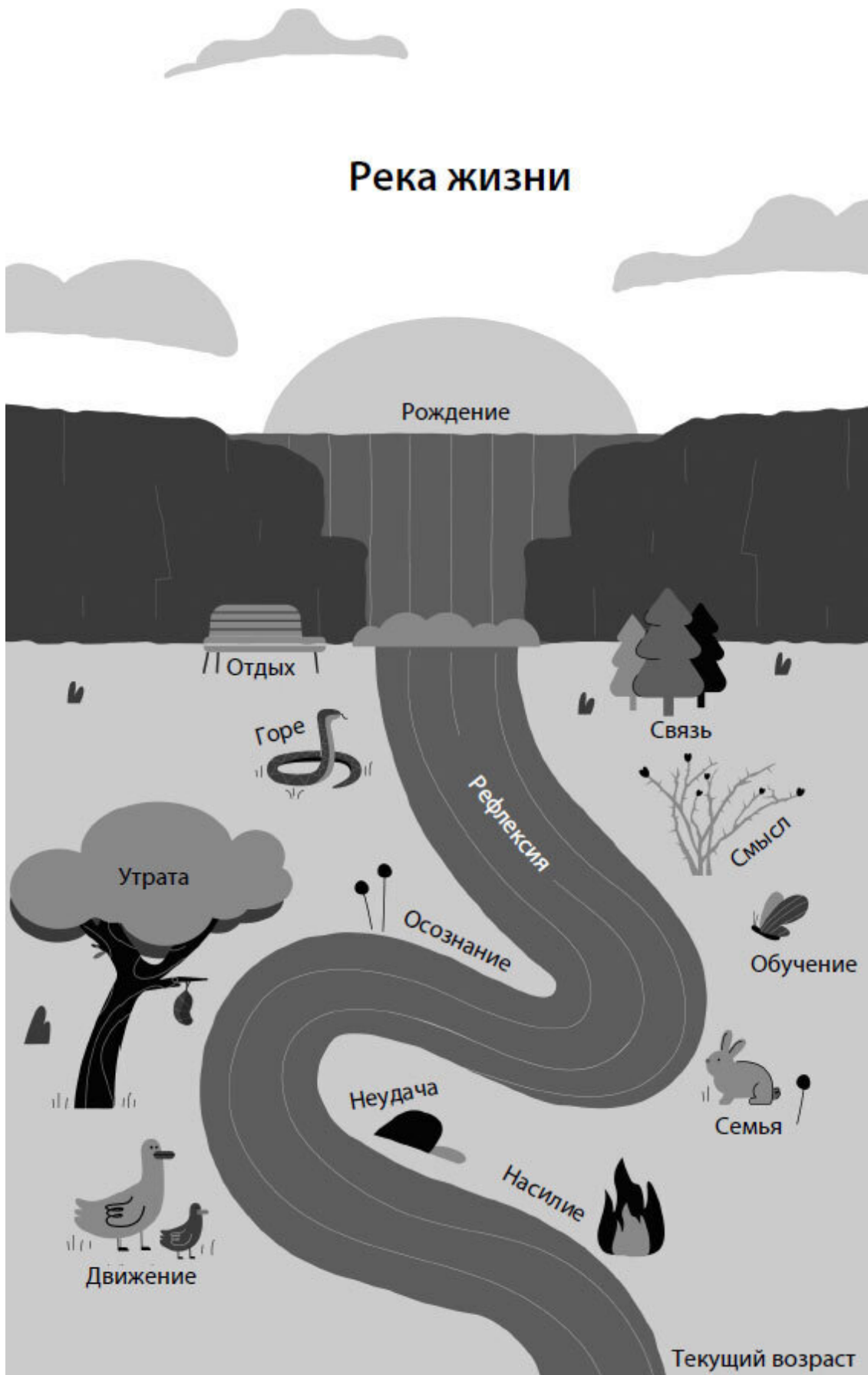
Теперь посмотрите на свою реку. Видите? Несмотря на все трудности, в вашей жизни было и достаточно красоты?

## **Давайте зажжем искру**

Эта книга предназначена для того, чтобы вы взяли все, что вам нужно, посадили собственные семена и вырастили из них что-то значимое для вашей жизненной ситуации. Что-то, чем вы сможете поделиться со своими друзьями, соседями, учениками или детьми. Если с чем-то из прочитанного вы будете не согласны, скажите им об этом либо поделитесь со мной. Ни одна из этих идей не является незыблемой. Они лишь приглашают вас к размышлению на определенные темы.

Можно сказать, что это катализатор.

Отчасти я уже рассказала о том, что привело меня к написанию этой книги. Я пишу ее не только как врач, но и как человек, осознающий всю глубину неравенства, сформировавшего современный мир, понимающий, что коллективная травма пропитала внутреннюю политику, в результате чего многие люди перестали чувствовать себя в безопасности. Таким образом, хотя мы и можем исцелиться от травмы с помощью собственного тела, системы, поддерживающие это структурное неравенство и жестокую глобальную несправедливость, никуда не деваются. Надеюсь, что наше общество продолжит работать над устранением этого чудовищного дисбаланса.



Продолжайте читать эту книгу, и я расскажу вам, как рассматривать травму с точки зрения силы. Потому что я вижу не только нанесенные людям раны, но и красоту света, пробивающегося сквозь эти трещины.

## Глава 2. Травма

Люди переживали ужасные времена: войны, голод, стихийные бедствия и пандемии. Наша повседневная жизнь постоянно сопряжена со стрессами и трудностями. Можно с уверенностью сказать, что многие из нас пережили травму. Некоторые проводят различия между так называемыми большой травмой и малой травмой, в результате чего многие могут почувствовать, что их проблему не воспринимают всерьез. Но что такое травма?

Неважно, какие события вы пережили. Имеет значение только то, как ваше тело справляется с ними, то есть были ли они травмирующими.

**Травма – это не то, что произошло. Это реакция вашего организма на произошедшее.**

Об этом прекрасно рассказывает Габор Матэ.

Иногда травма связана с отсутствием чего-либо, например внимания или сострадания.

### Эволюция мозга

Каждый человек – это теплокровное млекопитающее. Поэтому, как и у других животных, в нашем распоряжении имеются биологические механизмы преодоления стресса. Наш организм *способен его перерабатывать*. Вспомните: животные словно чувствуют эмоции окружающих. Бывало ли, что собака слизывала ваши слезы? Моя точно это делала. Доводилось ли вам наблюдать, как собака или лошадь в момент сильного стресса трясутся всем телом (как это происходит и с людьми)? Слоны оплакивают умерших сородичей.

Наш организм справляется с травмой, напоминая о ней, чтобы защитить нас от повторения подобной ситуации в будущем. Мозг думает о событии и контексте (например, о времени суток, погоде или месте). Он постоянно сканирует окружающую среду в поисках того, что с этим связано. Миндалевидное тело, или «тревожный центр» нашего мозга, подает предупреждающий сигнал всякий раз, когда обнаруживает что-то, напоминающее о пережитой опасности. Это проявляется в виде флешбэков, ночных кошмаров и различных триггеров.

Триггером может быть что угодно, что напоминает мозгу о случившемся: звук или запах, случайная встреча с человеком на улице или в социальных сетях. Триггером может стать даже слово или ощущение. Затем предупреждающий сигнал порождает определенное поведение – это происходит так быстро, что напоминает рефлекс. Когда такое случается достаточно часто, это начинают расценивать просто как черту характера.

**Так почему же мы устроены именно так?**

Чтобы предотвратить что-то плохое, мы учимся на тех ситуациях, когда это случилось в прошлом. В нашем мозге есть специальное хранилище, которое помогает нам узнать об опасных сценариях и посылает рефлекторные сигналы остальным частям тела, чтобы подготовить нас или помочь избежать проблемы.

**Важно понимать, что механизм, реагирующий на травму, не является нашим врагом.**

Он не предназначен для того, чтобы причинять вред или расстройство, хотя порой именно это и происходит. Эти реакции существуют для нашей защиты.

## Клинические определения

Американская психологическая ассоциация определяет травму как «эмоциональную реакцию на ужасное событие». Я ценю, что, по их мнению, именно реакция, а не само событие создает травму, однако я не уверена, что эта реакция является чисто эмоциональной.

Как объяснить, почему при воспоминании о пережитом негативном опыте тело напрягается, сердце начинает колотиться и происходит обильное потоотделение?

Я считаю, что на самом деле в этой реакции задействована вся наша нервная система. В ней проявляется связь между разумом и телом.

Книга, которой руководствуются психиатры, называется «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам», пятое издание, широко известное как DSM-5. В этом медицинском документе травме дается довольно узкое определение – только «смерть, серьезные травмы и сексуальное насилие» квалифицируются в DSM-5 как травматические события. Психиатры, написавшие последнюю версию этой книги, решили, что травма может стать результатом того, что эти сценарии случились с нами самими, с теми, кого мы любим, если мы столкнулись с ними в силу профессиональной деятельности или просто стали их свидетелями. Согласно учебникам по психиатрии, даже если у вас наблюдаются все классические симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), этот диагноз может быть поставлен лишь в случае, если вы пережили один из перечисленных сценариев. Таким образом, это определение исключает многих людей, с которыми я встречалась, у которых травматическая реакция была вызвана каким-то хроническим заболеванием или жестоким обращением. Оно не учитывает дискриминацию, родовую и наследственную травму – многих факторов, которые, как нам теперь известно, оказывают на людей подсознательное влияние.

### **Учебник по психиатрии определяет травму как событие, а не как реакцию организма на него.**

DSM-5, однако, включает полезное определение того, как травма проявляется в организме. Я не буду приводить весь перечень, потому что он написан слишком формальным языком, однако вам будет полезно ознакомиться с основными категориями.

## 1. Симптомы вторжения

Название говорит само за себя: это мысли и эмоции или даже физические симптомы, которые вторгаются в повседневную жизнь человека. Они врываются в нее неожиданно. Мысли проявляются в виде ночных кошмаров, флешбэков и болезненных воспоминаний. Они появляются без приглашения. И они не дают покоя.

### *Почему мозг думает, что это помогает*

Если задуматься, вторгающиеся симптомы служат определенной цели. Они являются постоянным напоминанием о том, чего следует избегать. Это как табличка на входе в какое-то ужасное место – «Не входить». Чем ярче и очевиднее знак, тем больше вероятность, что вы его заметите.

### *Пример*

Алекс больше ворочается в постели, чем спит. Его сестра погибла во время пожара, и он не может перестать думать об этом. Он винит себя, потому что она была в соседней комнате.

Он никогда не рассказывал родителям, что это он показал сестре, как пользоваться зажигалкой, и она, должно быть, нашла ту, которой Алекс прикуривал сигареты. Каждый раз, когда он чувствует запах дыма, перед глазами проносятся картины пожара и он слышит крики сестры.

## **2. Симптомы избегания**

Человек может редко покидать свой дом либо не посещать места, которые напоминают ему о прошлом. Он может избегать людей, которые служат для него триггером. В общем, он тратит много сил, чтобы избежать столкновения с чем-то, что может причинить ему боль.

### *Почему мозг думает, что это помогает*

С точки зрения защиты это вполне логично. Если держаться подальше от ситуаций, которые могут причинить вам боль, то тем самым ее можно предотвратить. Защита становится особенно сильной, если человек полностью изолирует себя от внешних триггеров.

### *Пример*

Кайли не выходила из своей комнаты три дня, но по ночам тайком пробиралась на кухню, чтобы перекусить. Ей было важно не увидеть никого, кто был на вечеринке, на которой она отключилась. Кайли уверена, что ей подсыпали что-то в ее напиток, однако не хочет думать о том, кто это мог быть и зачем он это сделал. Кайли не хочется разговаривать со своими родными. Они постоянно расспрашивают ее о случившемся, однако она не желает это обсуждать. Она толком не отвечает на сообщения от друзей и уже несколько недель с ними не встречалась, несмотря на то что сейчас летние каникулы. Она все время сидит в соцсетях, просматривая видео о выпечке и советы по вязанию. Ни тем ни другим она не занимается.

## **3. Депрессивные симптомы**

DSM-5 описывает их как плохое настроение и негативные мысли. Также они могут проявляться в виде отсутствия мотивации, усталости, плохого самочувствия, хандры и раздражительности. Обычно люди жалуются на «кашу» в голове, проблемы с концентрацией внимания (даже при чтении) или забывчивость. В самых тяжелых случаях человек вообще перестает что-либо чувствовать.

### *Почему мозг думает, что это помогает*

Депрессивные симптомы являются следствием попытки мозга «отключиться», если он чувствует себя перегруженным. Когда он начинает работать на пределе, это помогает ему замедлиться. Это кажется нелогичным, потому что депрессия связана со стрессом и дискомфортом, однако организм не может длительное время находиться «на взводе». Он устает и нуждается в отдыхе.

### *Пример*

В течение двух месяцев Джейд пытался найти себе подработку, подавая заявления во все торговые точки и заведения быстрого питания, до которых можно доехать на велосипеде.

Два менеджера сказали ему, что для работы ему придется обрезать свои косы, на что Джейд никогда не пойдет. Один сказал ему, что он не впишется в коллектив. Джейд понимал, что они имели в виду. В том магазине не было ни одного чернокожего сотрудника. Близился срок уплаты аренды, но юноша был не в состоянии покинуть квартиру, чтобы продолжить поиски. Он только и делает, что смотрит фильмы и играет в компьютерные игры, стараясь ни о чем не думать. Ему больше не хочется заниматься музыкой или даже есть – он просто не видит во всем этом смысла. Его жизнь складывается точно так же, как и у старших братьев, хотя он поклялся, что с ним такого никогда не случится. Он чувствует такую безысходность, что просыпается в слезах.

#### **4. Реактивные симптомы**

Формально это называется чрезмерной бдительностью: человек постоянно находится в состоянии повышенной готовности к внешней угрозе, непрерывно сканируя окружающее пространство на предмет опасности. Он обращает внимание на малейший шум или любого незнакомого человека. Ему бывает особенно тяжело находиться в людных местах. Если кто-то коснется его плеча, он может испуганно вздрогнуть. Находясь в помещении, он может следить за дверью, чтобы видеть входящих и выходящих людей.

#### ***Почему мозг думает, что это помогает***

Этот режим «на взводе» сродни пожарной сигнализации. Это отличная система предупреждения об опасности, позволяющая узнать о потенциальной угрозе рядом. Проблема в том, что эта пожарная сигнализация настроена на слишком большую чувствительность, в результате чего срабатывает при малейшем намеке на запах дыма. И она очень громкая, поэтому привлекает к себе много внимания.

#### ***Пример***

Райан не может заниматься в библиотеке, потому что вздрагивает от малейшего шума. Она пыталась читать в наушниках, но тогда ей не слышно, не подошел ли кто-нибудь сзади, и в итоге она постоянно оглядывается. Однажды на улице громко завелась машина, и девушка вскрикнула от неожиданности. Ей было очень стыдно. Когда она занимается дома, то включает музыку, чтобы не отвлекаться. Каждый раз, когда у нее бурчит в животе, она говорит себе, что у нее рак толстой кишки, как и у ее отца. Она очень боится, что мачеха узнает ее адрес, поэтому осветлила волосы и делает десятиминутный крюк по дороге в университет. Увидев на улице женщину с рыжими волосами, она разворачивается и со всех ног идет в другую сторону. Она никогда не вернется в тот дом.

#### **5. Рискованное поведение**

Одним из симптомов, включение которого в последнюю версию DSM-5 вызвало споры, было безрассудное поведение, когда человек сильно рискует, словно не задумываясь, насколько опасны его действия. Такое поведение наблюдается у небольшого числа людей, переживших травму, однако многие психиатры посчитали, что это важно упомянуть.

### *Почему мозг думает, что это помогает*

Если задуматься, рискованные действия отвлекают вас от внутренней эмоциональной боли. Когда вам приходится очень сосредоточиться и напрячься, чтобы выжить, когда тело ощущает чрезвычайную опасность, это отнимает много сил и отвлекает от других видов боли.

Другая причина, по которой это может проявляться, – конгруэнтность. Когда внешний мир соответствует внутреннему состоянию (ваша нервная система на взводе, как и должно быть, когда вы в опасности), тогда происходящее кажется более осмысленным. «Конечно, мое сердце колотится, и мне страшно. Я ведь прыгаю с самолета!»

### *Пример*

Гил начал участвовать в мотогонках, когда мать попала в тюрьму. Ему нравилась скорость, ветер, играющий в волосах. Особенно он радовался, когда получалось столкнуться с трассы других гонщиков, – это доставляло ему огромное удовольствие. Потом он пересел на велосипед ВМХ и приобрел репутацию бесстрашного человека. Он прыгал выше и дальше всех, иногда даже не на спор. Однажды он сломал ключицу и несколько ребер после неудачного приземления. Он ждет не дождется, когда ему исполнится восемнадцать и он сможет участвовать в автогонках. Он уже брал отцовскую машину и участвовал в нелегальных заездах в центре города. В последний раз он увидел полицейскую машину и в панике повернул домой. К счастью, его отец и новая подруга ничего не заметили. Наказание было бы суровым, но это лишь один из множества рисков, на которые он идет.

### **Упражнение «Радио»**

Ваш мозг постоянно получает сигналы от том, что происходит внутри и вокруг вашего тела. После пережитой травмы он, как правило, обращает больше внимания на эти сигналы, проверяя их на наличие угрозы.

Считайте, что это куча разных радиостанций. Ваш мозг настраивается на ту или иную и, если она кажется ему важной, предоставляет новости, в которых он нуждается.

**В следующий раз, когда ваш мозг начнет слишком усердно думать о чем-то конкретном, вы можете:**

- уменьшить громкость;
- поменять станцию;
- не обращать внимания на эти мысли.

Когда все радиостанции работают одновременно, это невыносимо, но вы можете научиться снижать их громкость до терпимой. Представьте, как крутите огромную ручку реле – если вам так будет проще, вы можете покрутить при этом свое ухо или нос. Представьте себе ревущее радио: как же приятно убавить звук.

Вы можете представить себе тишину?

### **Критерии психологической травмы**

Не существует единого определения, что именно делает то или иное событие травматическим. Как мы только что выяснили, первостепенное значение имеет не само событие, а наша реакция на него.

## **Травма – это не что-то внешнее. Это реакция нашего организма на происходящее, попытка сохранить нас в безопасности.**

Наше тело обладает интеллектом, прямо как мозг. Даже если реакция на предполагаемые угрозы не всегда кажется разумной или полезной, ваше тело делает все возможное, чтобы интерпретировать полученную информацию и попытаться вас защитить.

Какие ситуации вызывают травматическую реакцию в сознании?

### **1. Травма меняет наш мир.**

В результате травмы человек начинает чувствовать, что мир изменился. Что он уже не такой предсказуемый, как хотелось. Он чувствует, что ему может угрожать опасность, физическая или эмоциональная. Что кому-то, кого он любит или о ком заботится, может грозить опасность.

Чаще всего от людей, переживших травму, я слышу, что мир больше не кажется им безопасным местом.

Они больше не верят, что «все будет хорошо». Они не верят, что «вселенная о них позаботится».

Это убеждение меняет многие нейронные пути в мозге. Когда вы не верите, что мир безопасен, вы иначе планируете свой день. Вы находитесь в напряжении, высматриваете опасность. Когда вы не верите, что мир безопасен, вам зачастую трудно доверять не только новым людям, но и своим близким.

### **2. Травма происходит неожиданно.**

Подумайте о стихийном бедствии – землетрясении, сильном пожаре или урагане, – которое вызовет травматическую реакцию у многих людей. Когда случается нечто подобное, это всегда страшно, и даже впоследствии, когда опасность миновала, тело остается начеку, чтобы больше такого не допустить.

После того как я пережила серию мощных землетрясений в Непале в 2015 году, определенные физические сигналы могут вызвать у меня травматическую реакцию. Если я нахожусь в доме с гаражом и кто-то открывает его, в результате чего по зданию передается вибрация, это напоминает мне о землетрясении. Когда я слышу звук бьющейся посуды, как это было в тот день в моей непальской квартире, это вызывает у меня очень большой стресс. Травматические реакции делают происходящее для человека более громким, чем для всех остальных.

Травма также может стать неожиданной, если была нанесена человеком, которому мы доверяем. В случае с незнакомцем это может оказаться, например, полицейский, но это также может быть и ваш учитель или работодатель.

Чернокожие и коренные жители могут чувствовать себя в опасности рядом с людьми, обладающими определенной властью в силу своей должности. Никогда не знаешь, кто может оказаться расистом и причинить тебе вред. Хотя я и предполагаю, что эта ситуация является неожиданной, она не обязательно должна представлять опасность, чтобы носить травматический характер, – травматические реакции могут проявляться и в результате предвкушения опасности.

### **Наиболее разрушительную травму зачастую наносят родители.**

Произошедшее становится для ребенка неожиданным и пугающим. В результате развивается так называемая травма развития или травма привязанности. Если человек, который должен чувствовать себя безопасно, на самом деле оказался в опасности, это меняет основополагающие убеждения, заложенные в теле. Он начинает чувствовать, что мир небезопасен. Люди, которые должны были его защитить, этого не сделали. Такая травма становится очень глубокой, зачастую проявляясь на подсознательном уровне во взрослом возрасте в теле или в отношениях.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.