

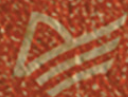
#ЭКОПОКЕТ

Сара Вудхаус

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ТРАВМА**
ПУТЬ К САМОИСЦЕЛЕНИЮ



**THE
BEST**



#ЭКОПОКЕТ

Сара Вудхаус

**Психологическая травма:
путь к самоисцелению**

«Питер»

2021

УДК 159.923
ББК 88.37

Вудхаус С.

Психологическая травма: путь к самоисцелению / С. Вудхаус —
«Питер», 2021 — (#экопocket)

ISBN 978-5-4461-1882-3

Эта книга о психологических травмах. Она рассказывает об их различных формах и влиянии на жизнь каждого человека. Сара Вудхаус, психолог-исследователь, специализирующаяся на травмах, помогает людям встретиться со своими проблемами лицом к лицу, определить, какие травмы они пережили в прошлом и как освободиться от их воздействия. Последствия травматического опыта могут проявляться в виде беспокойства, стыда, низкой самооценки, плохого настроения и многого другого. Прочитав эту книгу, вы сможете осознать свои травмы и найти способы их преодоления. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923

ББК 88.37

ISBN 978-5-4461-1882-3

© Вудхаус С., 2021
© Питер, 2021

Содержание

Предисловие	6
Так что же такое психологическая травма?	8
Травма влияет на все	9
Как все мы поступаем	11
Сопротивление	13
Принципы исцеления от травмы	15
Часть 1. Что такое психологическая травма	17
Глава 1. Что такое травма?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Сара Вудхаус

Психологическая травма: путь к самоисцелению

© ООО Издательство «Питер», 2024

* * *

Эта книга посвящается моим детям: Ру, Ферн и Рен. Вы показали мне, что такое любовь и вера, помогли обрести силу и мужество. Теперь я понимаю, что такое настоящая свобода. Спасибо вам!



Доктор Сара Вудхаус – психолог-исследователь, эксперт в области работы с психологическими травмами. Выросла и получила образование в Великобритании, сейчас живет в Австралии с мужем и тремя детьми. Она уже долгое время исследует то, как разные типы мышления, чувства и стили жизни влияют на симптомы психотравмы. Благодаря своим знаниям и опыту Сара помогает людям расстаться с прошлым и начать новую жизнь.

Предисловие

За долгие годы практики мне удалось пообщаться с множеством специалистов в области психического здоровья. Среди них были и просто отличные, и хорошие, и совсем никудышные. Когда мне было двадцать три года, одна превосходная врач-психотерапевт сказала мне:

«Сара, судя по твоим симптомам и учитывая все, о чем ты мне рассказала, я думаю, что ты страдаешь от последствий психологической травмы. Что-то в прошлом очень напугало или расстроило тебя, и ты до сих пор пытаешься как-то с этим справиться».

Я просто обомлела и молча уставилась на нее. Я росла в благополучной семье, ходила в хорошую школу. Да, бывали какие-то сложности и проблемы, но ничего особо травмирующего я не припомню.

Придя в себя, я решила, что надо сразу же доказать, что все совсем не так: «Вы ошибаетесь, – твердо заявила я. – Ни от какой травмы я не страдаю».

«Ладно», – ответила она. На этом мы с ней и расстались.

Я возмутилась, когда терапевт предположила, что я страдаю от психотравмы, потому что сама никак не хотела в этом себе признаваться. Но мое поведение еще и отражало более широкое понимание страха перед тем, что принято считать психотравмой. В обществе есть три распространенных заблуждения по поводу того, что такое психологическая травма. Во-первых, считается, что это какое-то расстройство. Во-вторых, что травма появляется лишь у некоторых несчастных, которые попадают в крайние обстоятельства, и сопровождается какими-то особенными симптомами. В-третьих, что травма только вредит, разрушая нашу жизнь до основания.

Именно из-за такого искаженного понимания мы и боимся произносить это слово, всячески отکرещиваясь от него, а надо бы взять и разобраться, что же это такое.

Травма – это защитная реакция человека, а не психическое расстройство. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – термин, который психологи и психиатры применяют для обозначения крайних и длительных проявлений психотравмы.

По сути, травма – это реакция, независимо от степени ее тяжести (почему-то об этом перестали задумываться с тех пор, как в 1970-х термин был введен). Это может быть реакция на экстремально тяжелые события, повседневные дела или какое-то мелкое происшествие: мы даже и не воспринимали его как нечто травмирующее в тот момент, но со временем выяснилось, что это не такая уж и мелочь. Все мы переживали травмирующие, в той или иной мере, события. Это часть жизни – то, что нас объединяет. Но травматические реакции не только причиняют серьезный вред, но и способствуют переменам к лучшему. Решаясь приблизиться к тому, от чего мы так старательно отмахивались, мы вырываемся на свободу и снова начинаем жить полной жизнью.

Не признавая, насколько на нас повлияли те давние травмирующие события, мы застреваем в прошлом и теряем себя. Продолжая на все реагировать по-старому, цепляясь за прежние паттерны поведения и ограничивая себя, мы попадаем в ловушку своих прежних травматических убеждений.

Возможно, когда с вами случилось что-то не очень хорошее, вы над этим просто посмеялись? Быть может, вы уже и не вспомните, что это было, – вы лишь знаете, что случилось что-то страшное, о чем не хочется вспоминать? Вы готовы признать, что все могло быть гораздо лучше, что вам иногда бывает трудно. Но считать, что это была травма, уже перебор. Такое ведь только с ветеранами войн бывает.

Я думала так же. И от страха не решалась жить полной жизнью, боялась почувствовать себя свободной, настоящей. Но как только мы отважимся признать, что какие-то из наших нынешних трудностей (возможно) связаны с прежними психологическими травмами, мы сможем обрести невероятный личностный опыт. Как только мы придем к этому пониманию, пере-

мены к лучшему будут неизбежны. Прошрое перестанет нас пугать. Мы осознаем, что и как именно повлияло на него, на наши убеждения, мысли, чувства, решения, даже на наше тело. Путаницы в мыслях больше не будет – все прояснится, а вместе с этой ясностью придет свобода, и мы начнем развиваться, ощущая прилив сил и энергии.

Так что же такое психологическая травма?

Дать четкое определение травмирующему опыту гораздо сложнее, чем кажется, потому что травмой считаются лишь те переживания, которые спровоцировали травматическую реакцию. Если нас что-то расстроило, но травматической реакции так и не последовало, то травмой это не считается. Реакция на травму – вот что действительно важно.

Все, что нас огорчило, особенно в детстве, что воспринималось как угроза, с которой невозможно справиться, способно вызвать травматическую реакцию. Это может быть что-то страшное, что причиняет боль и угрожает нашим потребностям в отношениях с другими людьми (например, когда мы чувствуем, что нас не замечают, не слышат или не любят). Все это провоцирует цепочки определенных телесных и ментальных реакций, которые, в свою очередь, провоцируют другие реакции и цепочки реакций. Образуется замкнутый круг чувств, ощущений, убеждений, мыслей и паттернов поведения. Хотя все это вызывает страдания, а временами и вовсе выбивает из колеи, постоянное повторение одних и тех же чувств, реакций и действий, от которых невозможно избавиться, помогает понять, что нужно делать, чтобы прийти в себя.

Эта книга поможет разобраться во всех формах травматических реакций – от экстремальных и явных до более коварных и трудно распознаваемых. Основываясь на своем опыте, вы сможете вывести собственное понятие психологической травмы, ведь на самом деле только вам решать, было ли психотравмой определенное событие или какой-то момент в вашей жизни либо в ваших отношениях. Только вы по-настоящему сможете оценить, как именно вы на это отреагировали. Как только вы научитесь распознавать собственные травматические реакции (скоро я вас этому научу), вы будете лучше разбираться в своем прошлом. Вы лучше поймете, что происходит с вами на данный момент, четко определите препятствия, которые мешают двигаться дальше.

Неважно, где именно вы застряли, эта книга поможет осознать, какие психологические травмы вы раньше пережили, разобраться с реакциями на них и освободиться – хотя я советую всем, кто пережил очень тяжелую и глубоко травмирующую ситуацию, обратиться за помощью к профессиональному психотерапевту. Эта книга написана в первую очередь для тех, кто хочет преодолеть жизненные трудности, но не совсем осознает, как пережитые им психологически травматические события влияют на происходящее в его жизни. Для тех, кто хочет перестать бояться и начать надеяться, перестать делать одно и то же и начать вести себя спонтанно, не просто реагировать на что-то, а действовать, избавиться от ощущения беспомощности и почувствовать свою силу, вырваться из ловушки и начать развиваться.

Травма влияет на все

За десять лет научных исследований психологической травмы я пришла к важному выводу: она негативно влияет абсолютно на все аспекты жизни. Звучит как преувеличение, но это так. Чтобы убедиться, достаточно просто бегло взглянуть на длинный список признаков психотравмы в приложении. Симптомы, поведение, настроение, механизмы преодоления, мысли и чувства, которые, как мы теперь знаем, напрямую связаны с травмой, чрезвычайно разнообразны (и их количество растет). Наряду со списком признаков травмы растет и число научных исследований, в которых подтверждается связь прошлых травматических событий и переживаний с другими аспектами нашего физического и психологического здоровья¹.

Возможно, вам попалась эта цитата Рассела Брэнда, которая получила широкое распространение в социальных сетях:

Не так страшны марихуана, алкоголь, никотин и кофеин.
Психологическая травма – вот что ведет к настоящему разрушению.
Разрушают пережитое в детстве психологическое или сексуальное насилие и
отсутствие внимания.

Рассел Брэнд ясно дает понять, что именно пережитая в детстве психологическая травма приводит к множеству негативных последствий в жизни. Результаты исследований² показали, что насилие, плохое обращение и несправедливость в отношении ребенка повышают риск возникновения ряда заболеваний во взрослом возрасте. К ним относятся инсульты, легочные заболевания, болезни печени, хронические заболевания дыхательной системы, диабет, онкологические заболевания, головные боли, желудочно-кишечные заболевания, избыточный вес³. Список впечатляющий, и он о многом говорит. Неудивительно, что жестокое обращение, которому человек подвергся в детстве, может привести к когнитивным, эмоциональным и поведенческим проблемам. Проблемы с обучением и поведением, депрессия, тревожность, различные психические расстройства, рискованное сексуальное поведение и зависимость – все это в той или иной степени связано с травматическими детскими переживаниями⁴.

¹ Aas, M., Henry, C., Andreassen, O., Bellivier, F., Melle, I., Etain, B. (2016). The role of childhood trauma in bipolar disorders, *International Journal of Bipolar Disorders*, Vol. 4. Hovens J.G. F.M., et al. (2010). Childhood life events and childhood trauma in adult patients with depressive, anxiety and comorbid disorders vs controls, *Acta Psychiatrica Scandinavica*, Vol. 22(1). Kendler, K.S., Bulik, C.M., Silberg, J. (2000). Childhood sexual abuse and adult psychiatric and substance use disorders in women: An epidemiological and cotwin control analysis, *Archives of General Psychiatry*, Vol. 57(10). Kendler, K.S., et al. (1993). The prediction of major depression in women: Towards an integrated etiological model. *American Journal of Psychiatry*, Vol. 150. Kuo, J.R., Goldin, P.R., Werner, K., Heimberg, R.G., Gross, J.J. (2011). Childhood trauma and current psychological functioning in adults with social anxiety disorder, *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 25(4). Design and Typesetting. McCauley, J., Kern, D.E., Kolodner, K. (1997). Clinical characteristics of women with a history of child abuse, *JAMA*, Vol. 277(17). Royse, D., Rompf, B.L., Dhooper, S.S. (1991). Childhood trauma and adult life satisfaction in a random adult sample, *Psychological Reports*, Vol. 69(3 Pt 2). Stein, M.B., et al. (1996). Childhood physical and sexual abuse in patients with anxiety disorders in a community sample, *American Journal of Psychiatry*, Vol. 153(2). Whisman, M.A. (2006). Childhood trauma and marital outcomes in adulthood. *Personal Relationships*, Vol. 13(4).

² Felitti, V.J., et al. (1998). Relationship of childhood abuse and house-hold dysfunction to many of the leading causes of death in adults: the Adverse Childhood Experiences (ACE) study, *American Journal of Preventative Medicine*, Vol. 14. The study included ten categories of Adverse Childhood Experiences. См. все 10 категорий в главе 5.

³ Burke Harris, N. (2018). *Toxic Childhood Stress: The legacy of early trauma and how to heal*, Bluebird, London. Felitti et al., Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) study.

⁴ Copeland, W.E., Shanahan, L., Hinesley, J. (2018). Association of childhood trauma exposure with adult psychiatric disorders and functional outcomes, *JAMA*, Vol. 1(7). Felitti et al., Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: the Adverse Childhood Experiences (ACE) study. Goodwin, R. et al. (2003). Association between childhood physical abuse and gastrointestinal disorders and migraine in adulthood, *American Journal of Public Health*, Vol. 93. См. Обзор Van der Kolk, B. (2003). The neurobiology of childhood trauma and abuse, *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, Vol. 12(2). См. также примечание 1 выше о других исследованиях в этой области.

Итак, пережитая в детстве психологическая травма негативно влияет на наше физическое и психическое самочувствие. Возможно, некоторым из вас это хорошо известно, ведь вы наверняка сталкивались с чем-то из вышеперечисленного. Но большинство людей отмахиваются от этих неприятных фактов. Многие так яростно все отрицают, что просто не могут посмотреть правде в глаза: «Да, в детстве я недополучал внимания, но это обычное дело. И с печенью у меня все в порядке». Все мы уходим в отрицание, сопротивляемся обсуждению этой темы и не хотим даже слышать о ней. Все это нас не касается – это чужие проблемы. Но это не так. Это касается многих. Вот в чем дело.

Невозможно отрицать, что, если человек пережил психологическую травму, а это произошло со многими, но никак с ней не работал, она продолжит отравлять ему жизнь. Исследования, о которых я уже упоминала, – лишь верхушка айсберга. Эта проблема гораздо масштабнее: она укладывается в привычные формулировки, объяснения и диагнозы, ежедневно лишая множество людей радости, уверенности в себе и самоуважения. Я говорю об удовлетворении или его отсутствии, о наличии цели и о том, почему мы встаем по утрам, о возможности находиться в моменте. О смехе и любви.

Как вы думаете, на что повлияли пережитые вами психологические травмы? На ваши убеждения? На ваше мнение? Ваш выбор спутника жизни или друзей? Ваши увлечения (или их отсутствие)? На ваш выбор карьерного направления? Ваше желание общаться с другими? Вашу способность доверять, любить, быть преданным? На ваше желание делиться чем-то с окружающими и учиться новому? На общение с противоположным полом? На желание стать родителем? На ваше стремление сохранить работу? Способность любить себя? Осознание своих возможностей? На какую из сфер вашей жизни сильнее всего влияет травма? Именно об этом моя книга: о настоящей жизни и о том, как ее улучшить.

Как все мы поступаем

Я твердо уверена в том, что у всех в жизни есть что-то важное: карьера, другие люди, страны, книги, кино – что угодно. Это как-то поддерживает нас, духовно или психологически. Я из тех противных людей, которые считают, что мелочей не существует – важно все, и все в жизни происходит неслучайно. Я исследователь, а исследователи во всем ищут закономерности. Чего бы мы стоили, если бы считали, что наши выводы – простое совпадение, а жизнь – сплошные хаос и неразбериха. Я стала научным сотрудником, потому что верю: наблюдая за жизнью с точки зрения логики, мы можем учиться и расти. Такой подход позволяет выяснить, что именно лежит в основе человеческих действий, какой смысл люди сознательно или неосознанно вкладывают в свои поступки и слова и как это отражается на их жизни. Свою профессию я выбрала осознанно, и мне это во многом помогает. Моя работа – это часть меня. Я хочу быть нужной другим людям, помогать им чувствовать себя лучше и развиваться. А если без пафоса, то это помогает мне дать выход своему перфекционизму и ощутить собственную значимость. Не всегда просто осознать свои цели и мотивы, но они всегда есть.

Помните, я рассказывала о своем визите к психотерапевту? К специалисту, которая рискнула сообщить мне, что я страдаю от последствий психологической травмы. Покинув ее кабинет, я сделала то, что у меня получается лучше всего: подошла к проблеме с логической точки зрения. Я уволилась с должности специалиста по связям с клиентами, чтобы изучать психологию, и выбрала в качестве специализации... что бы вы думали? Психологическую травму! Я не шучу. Зачем копать в своих чувствах или выяснять, что происходит со мной на самом деле, если можно провести статистическое исследование на эту тему?! Я прошла магистерскую программу и получила степень магистра с отличием за исследование, посвященное взаимосвязи образа мышления и симптомов психологической травмы. После нескольких лет работы в реабилитационных центрах и участия в разных исследовательских программах (посвященных изучению психологической травмы, конечно же) я подала документы в аспирантуру. Я была тверда в своем решении разобраться в этом вопросе, и в итоге посвятила изучению психологической травмы в академии в общей сложности десять лет.

Это вовсе не приукрашенная история, чтобы развлечь читателя. Я действительно посвятила свою жизнь отрицанию этой проблемы, что и стало подсознательным источником моей мотивации. Мне сказали, что я, возможно, страдаю от последствий пережитой психологической травмы, и вместо того чтобы с этим согласиться и разобраться, я решила, что буду размышлять об этом на уровне теории. Но ничего не вышло, и где-то в промежутке между 456-м и 527-м статистическим анализом я вдруг призналась себе в том, что, пожалуй, мне нужна какая-то психологическая помощь. На тот момент мне было уже не так плохо, как в молодости, но я знала, что со мной что-то не так. Раньше я часто заводила друзей и романтические отношения, но при этом у меня в жизни возникала путаница, и я страдала. Я отстранялась от людей и чувствовала себя не в своей тарелке, если отношения с кем-то не складывались. Большую часть жизни я проводила в переживаниях. Если в моем тщательно спланированном расписании на день возникали малейшие непредвиденные трудности, я впадала в бешенство. Я ограничивала себя в еде, так как думала, что это решит все мои проблемы. Теперь моя жизненная ситуация несколько отличалась от той, когда мне было двадцать три: у меня были серьезные близкие отношения с человеком, которые я хотела сохранить. И, честно говоря, где-то в глубине души я подозревала, что, если я что-то кардинально не поменяю в своей жизни, то мои планы не реализуются.

Я вернулась к тому же психотерапевту, у которому я ходила в юности, и стала работать над своим расстройством пищевого поведения. Я начала ежедневно практиковать йогу и медитацию, окрепла морально и духовно. Я изменилась, стала более открытой и начала прислуши-

ваться к сигналам своего тела и понимать их. Понемногу, хоть и неохотно, я стала осознавать, что статистический анализ не дает ответа абсолютно на все вопросы.

С тех пор мне довелось поработать и с другими прекрасными психотерапевтами и психологами. Особенно мне помогла одна из них (наверное, самая терпеливая женщина в мире), которая изменила меня. Процесс проработки потребовал много времени и мужества, но именно благодаря ему я сейчас пишу эту книгу, а не заявление на очередной грант для научных исследований. Я углубилась в анализ самой себя, это уж точно, но теперь полученные мной цифры можно превратить в осмысленные слова на книжной странице, которые будут всем понятны. Эта информация помогла мне начать что-то чувствовать.

Я – обычный человек, который тоже пережил множество травм и прошел собственный тернистый путь к исцелению. Потому я не понаслышке знаю, о чем говорю. Я не просто ученый, который пришел к каким-то выводам, начитавшись исследований, и строит свои научные гипотезы. Я человек, и со мной много чего происходило. Как и со всеми.

Сопротивление

Чем сильнее сопротивление, тем больше потенциал для трансформации. Вы слышали об этом раньше? Красивая фраза. И очень мудрая. Это не мои слова, но я часто возвращаюсь к этой мысли, чтобы почувствовать себя лучше. Что это значит? Это значит, что по-настоящему измениться мы сможем, только когда пойдем навстречу именно тем вещам и событиям, которые провоцируют у нас самое сильное желание им сопротивляться. Наш внутренний голос не велит нам открывать эту заветную шкатулку: «Не пытайся найти новые решения... не ходи туда... не подвергай себя риску... не надо там быть, не надо». Наше внутреннее «я», отравленное психологической травмой, хочет, чтобы мы остались там, где мы есть, потому что считает, что так для нас будет безопаснее. Но это неправда.

Из-за вечного сопротивления я не получила помощи от психотерапевта, когда мне было двадцать три года. Я ушла. Но не всякое сопротивление легко заметить. Возьмем, к примеру, мое нежелание устанавливать близкие отношения и мою уязвимость. Они проявлялись по-разному, и не всегда это было заметно. Как моя потребность развлекать других, независимо от того, в каком я была настроении. Она проявилась, когда я разорвала отношения с открытым человеком, который меня очень любил, но мне казалось, что это было как-то слишком, что я в этих отношениях задыхаюсь. Именно поэтому я никогда не звонила друзьям, когда мне было очень плохо, – я обычно старалась подождать, пока я смогу уже с юмором отнестись к происходящему, и только тогда уже можно было с ними связаться. По той же причине я не могла долго смотреть на кого-то: я тут же отворачивалась, потому что мне было дискомфортно. Конечно, мое сопротивление близким отношениям и моя уязвимость и были причинами, по которым я тогда, в первый раз, и ушла от психотерапевта. Слишком уж близко ко мне подошли, слишком пронизательной она оказалась, словно хотела сказать: «Сара, я вижу тебя насквозь».

Но в какой-то момент я неохотно стала двигаться именно к тем вещам, которые вызывали у меня сопротивление, и начала задумываться над тем, что это значило для меня. Когда я говорю «неохотно», то имею в виду годы избегания и отрицаний. Я такая же упрямая, как и другие. Или даже хуже, потому что долго притворялась, что не такая, а так поступают несведущие люди. Я упрямый человек с манией контроля, но прикидываюсь одухотворенной и свободной! Так что прежде, чем во всем признаться и рассказать, скольким вещам я изо всех сил сопротивлялась, я постоянно говорила и думала так: «У меня на все сто процентов нет такой проблемы, так что проваливайтесь!» Вот так. Я стремилась уничтожить то, чему сопротивлялась, – изобразить, что это неважно, отмахивалась от этого, изо всех пытаюсь заменить чем-то другим, и притворялась. Я старалась защититься и оправдаться. Искала предлоги, чтобы об этом не думать, сомневалась, отшучивалась. Так вот и проявлялось мое сопротивление – из страха перед изменениями. Я могла зайти очень далеко, заткнуть себе уши и вообразить, что ничего такого не было, что это все мне просто показалось.

Описанное мной поведение – это обычные психологические реакции на развитие и рост. Люди поступают так постоянно, изо дня в день. Так уж мы устроены, и следует это учитывать, если мы хотим развиваться. Изменения неизбежно провоцируют сопротивление – они тесно и болезненно переплетены. Так что не думайте, что можно восстановиться после травмы легко и просто, одним скачком. Иногда приходится ковылять, прихрамывая. Иногда надо сесть и отдохнуть, восстановить силы, затраченные на борьбу с сопротивлением. Но главное – не сбиваться с пути. Посмотрите на него, почувствуйте, отругайте его как следует и поплачьте, если нужно, а потом пусть оно идет куда подальше.

Я превратила свои травмы в площадку, с которой стартовали мои самые значительные изменения, и у вас тоже получится. Назовите эти переживания травматическими, заклейте

их, и вы станете гораздо сильнее, чем могли себе представить. Вы станете стойкими, свободными и будете развиваться. Вы будете процветать.

Принципы исцеления от травмы

Многие люди, с которыми я общаюсь, интересуются, как справиться с психологической травмой. Таким вопросом часто задавалась и я, именно ответу на него и посвящена эта книга. Когда человек впервые признает, что пережил психологическую травму, он испытывает невероятное облегчение. Но что делать с этим потом, он не знает, ведь непонятно, как после этого восстанавливаться. Так и есть, и я не буду убеждать вас в обратном. Все мы переживаем травматические события, и каждый восстанавливается после них по-своему. Но это не значит, что мы должны оставаться с травмами один на один. Вовсе нет. Все эти годы мне помогало множество людей: группы поддержки, психотерапевты, специалисты по телесно-ориентированным практикам, коучи и многие другие – я насчитала в общей сложности 160 человек. И появляются новые, потому что я по сей день доверяюсь людям и учусь у них. Вот так я исцеляюсь, развиваюсь и расширяю свой кругозор.

Итак, я не утверждаю, что делаю все в одиночку, но хочу подчеркнуть, что в самом начале пути следует признать: не существует единственно правильного метода исцеления. Хотя в рассказах людей, с которыми я общалась все эти годы, есть нечто общее, различий тоже достаточно. Кому-то помогают выздороветь танцы, кому-то когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), кому-то йога, а кому-то – десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ). Одним помогает долговременная психотерапия, другим краткосрочные телесно-ориентированные практики. Кому-то помогают лекарства, а кому-то – нет. Некоторые исцеляются, переживая глубокие духовные откровения, а некоторым помогают зарядки и налаженный распорядок дня. Кому-то будет польза от таблеток, а для кого-то лучше подвигаться. Кто-то использует целительские практики, кто-то уезжает в центры духовных практик, а некоторым (вообще-то, большинству) помогает какое-то конкретное сочетание способов психологической поддержки и терапия, эффективная именно для них. Возможностей для исцеления бесконечно много: важен принцип, а не конкретные детали.

И хотя нет одного способа исцеления, подходящего во всех случаях, чаще всего для этого необходимо:

- работать с телом, чтобы понимать и чувствовать его, и корректировать свои физические и эмоциональные реакции;
- исцелять сознание, стараясь как можно лучше понять свой травматичный стиль мышления, исправляя его и избавляясь от подсознательных убеждений, деликатно прорабатывая свои переживания из прошлого;
- избавляться от поведенческих ограничений, травматических защитных реакций и привычных жизненных шаблонов;
- научиться снова слышать свое неуязвимое внутреннее «я» в высшем смысле этого слова, доверять своей интуиции и внутреннему голосу.

Вот мои основные принципы: работать с телом, сознанием, поведением и восстанавливать связь с самими собой. Что бы вы ни делали, чтобы чувствовать себя лучше, куда бы вас ни привел этот путь, уделяйте внимание всем этим четырем аспектам, как только будете к этому готовы.

Эта книга состоит из трех частей. В первой вы узнаете о том, что такое психологическая травма и травматические реакции. Во второй вам помогут понять, как травма проявляется в разных областях вашей жизни – в отношениях, в работе, как она отражается на вашем здоровье. Третья часть книги посвящена будущему – как выработать в себе стойкость, как вырваться на свободу и жить полной жизнью. Если мы с вами похожи, то вам захочется сразу же перейти

к чтению последней части, чтобы получить ответы на свои вопросы, «починиться» и сразу же взяться за изучение другой популярной книги по психологической самопомощи. Но настоящее развитие придет к вам, только если вы научитесь замечать свои травматические реакции. Так что не забегайте вперед. Перелистните страницу. Начните с самого начала.

Часть 1. Что такое психологическая травма

Глава 1. Что такое травма?

Травма проявляется только в наших реакциях. Происходящее ужасает только потому, что мы сами в ужасе, или пугает, потому что мы уже напуганы. Без нашей реакции событие так и остается просто моментом на линии времени. Все мы по-разному реагируем на разные события: то, что психологически травмировало меня, не обязательно травмирует вас, и наоборот. Травма (то, на что мы реагируем) – понятие относительное – это в первую очередь то, что происходит у нас внутри. Доктор Габор Матэ, признанный во всем мире авторитетный специалист в области психологической травмы, считает, что травма возникает не с нами, а внутри нас⁵.

Объясняя, что такое психологическая травма, я оставляю место для вашей уникальной трактовки этого понятия, исходя из вашего опыта. Да, когда встанете на путь исцеления, в чем-то вы окажетесь похожи на других людей: у вас появятся те же чувства, с вами будут происходить те же процессы, вы так же будете понимать происходящее и восстанавливаться, но ваша психотравма всегда будет чем-то очень личным для вас. Осознание этой истины в дальнейшем поможет вам наблюдать за собственными реакциями. Уделяйте внимание своим прежним и нынешним реакциям, изучайте их.

В таблице ниже я привожу для вас четыре разных определения психологической травмы, чтобы вы смогли понять, что она собой представляет. Каждое из них можно использовать отдельно, но вместе они помогают раскрыть это понятие максимально полно.

После того как вы прочтете все эти определения, мы подробно рассмотрим каждое из них. Я упоминаю и о контексте, в котором они возникли, чтобы вы знали, что я не придумала ничего принципиально нового. Принципиальная новизна лишь в том, что я привожу их здесь все вместе.

Четыре определения психологической травмы

1. Это воспринимаемая глобальная и всеобъемлющая угроза, которая подавляет нас и нашу способность реагировать.
2. Это наше непроработанное воспоминание о пережитых событиях.
3. Это непрерывный цикл травматических реакций и наших попыток справиться с этими реакциями и управлять своими чувствами.
4. Это наш разрыв с самими собой, с другими людьми и окружающим миром, который наступает после пережитого травматического опыта.

1. Травма – это воспринимаемая глобальная и всеобъемлющая угроза, которая подавляет нас и нашу способность реагировать

В этом определении учитываются данные, полученные специалистами в области соматических расстройств, психотерапевтами и исследователями телесных реакций и взаимосвязи тела и сознания. Соматический (связанный с телом) аспект психологической травмы связан с

⁵ The Hoffman Institute, 'Trauma, resilience and addiction: Hoffman interviews Dr. Gabor Maté', 19 January 2021, hoffmaninstitute.co.uk/trauma-resilience-and-addiction-hoffman-interviews-dr-gabor-mate/. Design and Typesetting.

тем, что при реакции человека на психологическую травму главная его цель – выжить. Доктор Питер Левин полагал, что психологическая травма развивается потому, что мы считаем какую-то угрозу непосильной и чрезмерной, полагая, что мы не в силах с ней справиться. Кроме того, нас подавляет и дезориентирует интенсивное переживание опасности, которой мы подвергаемся⁶. Это ощущение глобальной угрозы плюс выброс потока гормонов, связанных с возбуждением и реакцией «бей – беги», часто провоцирует ощущение собственного бессилия, беспомощности или заставляет замереть – не предпринимать никаких действий. Как только у человека включается реакция «бей – беги – замри», она еще долго сохраняется после того, как угроза миновала. В третьей главе я расскажу об этом подробнее.

2. Травма – это наше непроработанное воспоминание о пережитых событиях

Здесь подчеркивается, что самое главное в психологической травме – это дисфункция воспоминаний. Это довольно сложная тема для обсуждения. Мы можем погрязнуть в запутанной терминологии и объяснениях, поэтому постараемся чересчур не углубляться в детали. Исследования в этой области, основоположник которой – Доктор Фрэнсин Шапиро, показали, что наши травматические воспоминания недостаточно сформированы и проработаны⁷. Яркая реакция «бей – беги – замри» мешает нам мыслить, и тогда наши воспоминания не перерабатываются и не откладываются в банки долговременной памяти, а по-прежнему сохраняют связь с исходными, породившими их эмоциями, физиологическими ощущениями и убеждениями. Поэтому они внезапно вырываются наружу, в случайные, на первый взгляд, моменты. Непроработанные воспоминания активны, они интенсивные и, когда их что-то провоцирует, легко возникают снова.

3. Травма – это непрерывный цикл травматических реакций и наших попыток справиться с этими реакциями и управлять своими чувствами

Психологическая травма затягивает нас в замкнутые циклы. В типологию травм, которую я вывела в результате долгих исследований, я включаю травматические замкнутые круги (статистические диаграммы развития психологических травм). Это значит, что невозможно провести ровную прямую линию причинно-следственных связей, которая привела бы к четкому определенному результату. Наоборот, эти результаты возвращают нас обратно к причине.

Травма беспорядочна и зациклена, а травматические круги помогают объяснить, как развиваются травматические реакции. Например, травматический опыт приводит к симптомам физической травмы и к подавленности, что приводит к травматическому мышлению, а оно, в свою очередь, – к саморазрушающим механизмам преодоления. Этот результат, дисфункциональное преодоление трудностей, поначалу позволяет нам избегать тяжелых чувств и отключаться от них. Но со временем неадекватные защитные механизмы усугубляют физиологические симптомы и усиливают эмоции, порождая еще более ярко выраженное травматическое мышление. И все это раз за разом повторяется⁸. Понятие травматического замкнутого

⁶ Levine, P. (2018). *Healing Trauma: A pioneering program for restoring the wisdom of your body*, Sounds True, Boulder, CO.

⁷ Dr. Francine Shapiro was the creator of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR – see glossary). For an accessible overview of Dr. Shapiro's techniques, see Shapiro, F. (2013). *Getting Past Your Past: Take control of your life with self-help techniques from EMDR therapy*, Rodale, New York.

⁸ Reflects the work of Anke Ehlers and David Clark in Ehlers, A., Clark, D. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder, *Behavioural Research and Therapy*, Vol. 15(3). Эта статья оказала большое влияние на развитие когнитивно-поведенческой терапии как метода лечения психотравм.

круга (и разрыв этого круга) – одно из основных, рассматриваемых в этой книге. Разобравшись в нем, вы сможете почувствовать себя лучше. В третьей главе я подробно объясню, что происходит на каждом его этапе.

4. Травма – это наш разрыв с самими собой, с другими людьми и окружающим миром, который наступает после пережитого травматического опыта

Все компоненты реакции на травму, от первоначального потрясения до защитных механизмов, которые мы применяем для борьбы с проблемой, каким-то образом отрывают человека от самого себя, от других и от окружающего его мира. В четвертом определении отражается концепция психотравмы профессора Ронни Янов-Бульмана⁹ и результаты недавних исследований доктора Габора Матэ¹⁰.

Когда мы получаем травматический опыт, наша направленная на выживание защитная реакция «отключает» нас от собственных тела, сознания, чувств, переживаний и самоощущения. Более поздние реакции усиливают это чувство оторванности от себя и отдаляют нас от своих чувств, чтобы мы могли справиться с ситуацией. Реакции и изменения наших убеждений («Я плохой, мир небезопасен, людям нельзя доверять») тоже нацелены на то, чтобы отгородить нас от других людей и от окружающего мира, каким мы его знаем. Когда человек восстанавливается после перенесенной психотравмы, ему важно воссоединиться с самим собой и окружающим миром. Подробнее об этом мы поговорим в третьей главе.

Какие еще непроработанные воспоминания?!

Определения, приведенные выше, довольно абстрактны. В них отражаются сложные процессы, в которых трудно разобраться. Но мне приходится говорить о них. Я стараюсь не загружать вас теорией, но уверена, что знание – сила, когда речь заходит о психологической травме.

На самом деле травма – это и есть непроработанное воспоминание. Задумайтесь на минуту, как прошлое проявляется в вашей сегодняшней жизни. Постоянно ли в нее вторгаются старые чувства, мысли, убеждения, ощущения или образы? Если да, скорее всего, они связаны с каким-то воспоминанием, которое не было должным образом переработано.

Чтобы разобраться в сложной абстрактной идее о старом непереработанном воспоминании, познакомимся с историей Джен. Конечно, имя было изменено, но остальная информация осталась прежней. Я повстречала Джен в группе поддержки молодых матерей, когда у меня только что родился сын. Мы были молоды, и нас объединяли яркие переживания из-за предстоящего погружения в волнующий мир материнства. Серьезные психологические проблемы у Джен начались, когда ее дочери было около трех лет. Всякий раз, когда ребенка не было рядом, даже если этот период был недолгим, у Джен начинало давить в груди, и ей было трудно дышать. В голове проносились ужасные мысли: «Моя дочь в опасности, ей что-то угрожает, я не могу ее защитить». Врач поставил ей диагноз «генерализованное тревожное расстройство» (ГТР) и прописал медикаменты, которые она послушно принимала.

Мы встретились с Джен в игротке для малышей. Когда мы нашли тихое место, чтобы поболтать, пока наши дети резвятся неподалеку, она вдруг расплакалась. Джен рассказала мне про выходные у своей матери, Рут, которая очень критически отзывалась о том, как та воспи-

⁹ Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a new psychology of trauma*, Simon & Schuster, New York.

¹⁰ Maté, G. (2018). *In the Realm of Hungry Ghosts: Close encounters with addiction*, Random House, UK.

тывает свою дочку. Рут назвала Джен мягкотелой и заявила, что такое «психическое состояние» матери вредит ребенку.

Кроме того, Рут рассказала Джен, как воспитывала ее. Поскольку Джен росла без отца, мать относилась к ней довольно строго. Девочка научилась самостоятельно засыпать, была приучена к дисциплине и порядку. Когда Джен было около трех лет, Рут повысили в должности, из-за большой нагрузки она все время задерживалась на работе. Из-за изменений в расписании маме пришлось перевести Джен из небольшого детского сада, находившегося близко к дому, где ей было так хорошо, в более крупный. Рут видела, что Джен там некомфортно: каждый раз, когда мать оставляла девочку там, та закатывала истерику, а когда в конце дня забирала, у Джен был очень несчастный вид. Воспитатели рассказывали Рут все как есть: что Джен испуганно цеплялась за взрослых и не отходила от них ни на шаг, а в течение дня вела себя беспокойно и постоянно плакала. Так продолжалось около девяти месяцев, но и позже у нее время от времени проявлялось подобное поведение. Рут понимала, что другого выхода у нее нет, и Джен продолжала посещать этот детский сад, пока ей не исполнилось четыре с половиной года, тогда она пошла в подготовительную школу.

Мы с Джен сидели в игротке, наблюдая за тем, как веселились и прыгали малыши, и тут я деликатно предположила, что ее нынешнее беспокойство может быть следствием той ситуации, в которой она сама оказалась в трехлетнем возрасте. Довольно трудно разбираться в сложных психологических тонкостях травматических воспоминаний в окружении горлающих ребятишек, поэтому я порекомендовала ей полезные книги на эту тему и выразила свое мнение, которое считала правильным: «С тобой все в порядке. По правде говоря, это значит, что если ты знаешь, с чем имеешь дело, то определенно сможешь это преодолеть». Джен поняла, что у нее были непроработанные травмирующие воспоминания из детства, которые отложились в памяти, сохранив все те прежние чувства, ощущения и убеждения, которые она испытывала в трехлетнем возрасте. Процесс формирования ее воспоминаний – их кодирование и накопление жизненного опыта – сбился из-за того, что она пережила огромное психологическое потрясение, когда осталась в чужом и страшном для нее месте. И вот спустя тридцать лет непроработанные воспоминания Джен и ее болезненные, мучительные чувства, ощущения и убеждения стали регулярно появляться в моменты, когда она по какой-то причине оставалась вдали от своей трехлетней дочери. Чтобы осознать это, женщине пришлось долго и упорно работать над собой. Она обратилась за помощью к специалисту в области психического здоровья, который порекомендовал ей применять телесно-ориентированные практики и ДПДГ (направление в психотерапии, которое помогает откорректировать непроработанные травмирующие воспоминания). Она прекратила принимать прописанные ей лекарства, установила разумные границы в общении с матерью, и ее жизнь наладилась.

Хочу отметить, что такая продолжительная болезненная реакция Джен на пребывание в детском саду, куда ее перевела мать, была чрезмерной и нетипичной для большинства детей. Как правило, малыши с удовольствием посещают детский сад, а домой возвращаются с рисунками, которые повесят дома на стенку, а не с психотравмой. Если у вас тоже есть маленькие дети, не переживайте о том, что их реакция будет такой же, как у Джен. У меня их трое, и я тоже очень часто переживаю за каждого из них, но, пожалуйста, послушайте, что я вам скажу: Джен реагировала на ту ситуацию слишком остро, и обычно так не бывает. Если вы волнуетесь, как бы такого не произошло с вашим ребенком, рекомендую прочесть книгу Питера Левина и Мэгги Кляйн «Воспитываем, не травмируя. Руководство для родителей по развитию в детях уверенности, стойкости»¹¹. И конечно, если вы наблюдаете у своего ребенка симптомы психо-

¹¹ См. Levine, P., Kline, M. (2008). Trauma-Proofing Your Kids: A Parents Guide for Instilling Confidence, Joy and Resilience, North Atlantic Books, New York. Если вы подозреваете, что ваш ребенок мог пострадать от психологической травмы, обязательно обратитесь к своему врачу или специалисту-психологу в области лечения психологической травмы.

логической травмы, пожалуйста, обратитесь за профессиональной помощью. Сегодня, когда я пишу эти строки, у Джен все отлично, она здорова и живет вдохновенной жизнью. Она над собой поработала. А значит, сможете и вы, и ваши дети тоже смогут, если это понадобится.

Прежде чем мы продолжим, давайте прочтем определения психологической травмы, которые я попросила сформулировать у своих подписчиков в соцсетях. Некоторые из них настолько глубокие и откровенные, что я решила привести их здесь. Спасибо всем, кто поделился со мной своими мыслями.

Что такое психологическая травма по мнению подписчиков из соцсетей

Объяснить, что для меня психологическая травма, мне так же трудно, как объяснить, что такое любовь, человеку, который никогда не любил. Это не просто какой-то отдельный момент в жизни – травма меняет всю твою жизнь. Это похоже на тяжелое кровотечение после серьезного ранения, с последствиями которого каждый борется по-своему. @Taylor_made4_ME

Это мыслительные и физиологические реакции, основная цель которых – помочь человеку выжить. @denuya

Реакция организма на нарушение наших личных границ. @spacedoutsmiles

Тревожный опыт или набор переживаний, которые угрожают реальной или ощущаемой безопасности человека до такой степени, что подавляют его способность справляться с ними здоровыми способами. @MsJenAlexander

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.