

«Выход этой книги – переломный момент для людей,
прошедших через травму»

Томми Хилфигер

«Доктор Конти предлагает решения,
которые могут сделать мир добрее
и безопаснее»

Ким Кардашьян

«Доктор Пол Конти
определенно спас мне жизнь»

Леди Гага

«Эта книга помогает и показывает,
как можно прийти к исцелению»

Кэрол Байер-Сейджер

ТРАВМА

НЕВИДИМАЯ ЭПИДЕМИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ
ОТ ЛЕДИ ГАГИ

Пол Конти



Психика и жизнь

Пол Конти

Травма. Невидимая эпидемия

«Издательство АСТ»

2021

УДК 616.89
ББК 56.14

Конти П.

Травма. Невидимая эпидемия / П. Конти — «Издательство АСТ»,
2021 — (Психика и жизнь)

ISBN 978-5-17-146722-7

Представьте себе болезнь, которая не имеет заметных внешних симптомов, но может захватить все ваше тело и наносить вред всю жизнь. Доктор Пол Конти, один из ведущих психиатров современности, призывает именно так понимать травму: как неконтролируемую эпидемию с потенциально фатальным прогнозом. В этой книге доктор Конти анализирует передовые исследования, клинический опыт и десятки реальных случаев, чтобы представить глубокий и актуальный взгляд на травму. В книге шаг за шагом разбираются действенные методики, которые можно осуществить как в индивидуальном порядке, так и в обществе, чтобы смягчить последствия травмы и предотвратить дальнейшую травматизацию в будущем. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 616.89

ББК 56.14

ISBN 978-5-17-146722-7

© Конти П., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Благодарности за книгу «Травма. Невидимая эпидемия»	6
Предисловие	8
Введение	9
Часть I	13
Глава 1	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Пол Конти

Травма. Невидимая эпидемия

Оригинальное название *Trauma: The Invisible Epidemic*

Все права защищены.

Любое использование материалов данной книги, полностью или частично, без разрешения правообладателя запрещается

Печатается с разрешения литературного агентства *Nova Littera SIA*.

All rights reserved

© 2021 Paul Conti. Foreword

© 2021 Ate My Heart. This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

© П. С. Одинцов, перевод, 2022

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2022

Благодарности за книгу «Травма. Невидимая эпидемия»

Выход книги, которую ты сейчас держишь в руках, – переломный момент как для автора, так и для всего профессионального сообщества, а также для людей, когда-либо получивших различные травмы. Она не только выражает мудрость автора, опытного психиатра и социолога, но и предлагает целый ряд решений – в отличие от многих других профессиональных книг о травме. Практические приемы охватывают все, что связано с травмой: от физического и психического здоровья до необходимой мотивации к заботе о себе и исправлению образа жизни. Тема травмы касается многих, поэтому книга Пола продумана до мелочей и написана на понятном языке. Здесь ты найдешь полноценный обзор темы, которую врачи игнорировали на протяжении многих лет. Эта книга обязательна к прочтению для профессионалов и для всех, кто сталкивался с травмой или иными психологическими трудностями.

Томми Хилфигер, предприниматель, писатель, филантроп

Доктор Конти – не только психиатр и терапевт. Он еще и человек, который через многое прошел в этой жизни. Отсюда его уникальный взгляд на то, как устроены люди и как их меняет травма. Особенно на то, как мы начинаем думать и действовать иначе и сами не понимаем почему. Доктор Конти на живых и реальных примерах показывает, как взаимодействуют травма и мозг и как с травмой связаны определенные общественные процессы. Кроме того, доктор Конти предлагает реальные решения – способы и методы, которые могут помочь человеку и его близким в борьбе с травмой, а еще могут подарить нам более безопасный и добрый мир.

Ким Кардашьян, актриса, продюсер, предпринимательница

Пол Конти – один из наиболее ярких и умных врачей, которых я знаю. Потому что его подход к психиатрии заставляет посмотреть иначе не только на пациента, но и на терапевта. Я руковожу большой медицинской службой в Нью-Йорке и встречаюсь со сложными случаями. Мне часто приходится направлять пациентов к психологам и психиатрам, но Пол справляется лучше всех. Каждый раз, когда мне попадается пациент со сложной медицинской историей и большим количеством предыдущих диагнозов, я выхожу на связь с Полом. Он научил меня находить скрытую травму, которая в таких случаях часто бывает причиной. Пол! Мы с моими пациентами благодарим тебя за то, что ты помог мне стать лучшим врачом.

Бернард Крюгер, врач-онколог и сооснователь клиники в Нью-Йорке Sollis Health

После прочтения выдающейся книги Пола Конти «Травма. Невидимая эпидемия» я начал понимать, что травма затронула каждого из нас. Иногда мы забываем об этом, но травма никогда не забудет о нас. И пока мы ее не обнаружим и не выведем на свет, она продолжит источать страхи и тревоги. А мы так и будем скрываться за масками. Книга Пола Конти помогает нам обнаружить травму (или травмы), которую мы пережили, и указывает нам

путь к исцелению. Путь, который в нашем травматичном мире, конечно же, не может быть легким.

Кэрол Байер-Сейдджер, певица и автор песен, лауреат «Золотого глобуса» и «Оскара»

Мы знакомы с Полом Конти почти двадцать пять лет. Мне повезло быть свидетелем его таланта и его открытий, которые уже приносят свои плоды. С другой стороны, Полу пришлось пережить несколько ужасных трагедий. Поэтому он может говорить об этой важной теме не только как эксперт, но и как обычный человек, который, как и многие из нас, прошел через множество жизненных испытаний и трудностей. Он многое сделал для меня и моих пациентов, но на книжной обложке мне не хватит места рассказать обо всем.

Питер Аттия, врач-терапевт, консультант и сооснователь проекта Zero

Моим дочерям, Колеетт и Эмили

Твои братья и сестры ходят под теми же звездами и луной, что и ты.

И видят в небе то же самое, хотя они так далеки и от нас, и друг от друга.

«Рассказ о Соджорнер Трут». Олива Гилберт

Предисловие

Леди Гага, Стефани Джерманотта

Меня поместили в палату неотложной помощи какой-то частной больницы Нью-Йорка. Это было во время моего мирового турне. Я помню лица доктора и медсестры. Я кричала. Они сохраняли спокойствие и просто попросили меня посчитать от ста до одного. Я помню, как возмущалась: «Почему никто не паникует?!» – а они убеждали меня продолжать считать. Я досчитала, кажется, до шестидесяти девяти. А потом сообщила: «Привет, я Стефани» – и призналась, что мое тело онемело и я его совсем не чувствую.

Помню, как смотрела на них, а они – на монитор сердечного ритма, в их взглядах я заметила напряжение и тревогу, но у меня больше не было сил паниковать. В тот момент я была совершенно оторвана от реальности и, как мне потом сказали, переживала нервный срыв.

– Доктор скоро будет, – утешали меня.

Но меня это ничуть не успокаивало, я требовала таблеток (сама не знала каких) и была уверена, что у них точно есть что-нибудь подходящее. И меня невероятно возмущало, что они отказывались давать мне таблетки до прихода доктора.

Через какое-то время в палату зашел человек. На нем не было белого халата и стетоскопа на шее.

– Здравствуйте, я доктор Пол Конти, – сказал он. – Я психиатр.

Только тогда я заметила, что другой врач уже давно ушел, и посмотрела на медсестру.

– Почему вы не привели мне настоящего врача?

Пол перехватил разговор и ответил:

– Я итальянец из Нью-Джерси.

После этого я поняла, что готова с ним поговорить. Мой отец был итальянцем из Нью-Джерси, так что я успокоилась. Тут я хотя бы знала, чего ожидать.

В тот момент начался путь, по которому я иду до сих пор. Иду вместе с человеком, которого до того события никогда раньше не встречала и которому мое состояние не было безразлично, который поставил перед собой цель понять меня и постараться помочь. Только через два года после начала нашей работы Пол признался, что первые шесть месяцев нашей работы оценивал ситуацию – прикидывал, можно ли вообще, по его словам, привести меня в чувство и вывести из состояния травматического паралича.

Я не могу рассказать обо всем, что с нами было. Но я скажу вот что – Пол надевал халат только в случае необходимости. Когда нужно было напомнить, что он доктор. В остальное время он, по нашему обоюдному согласию, был для меня просто человеком – товарищем, с которым я чувствовала себя в безопасности. Мы многое узнали друг о друге в ходе моего выздоровления, которое сначала казалось мне невозможным. Этот человек определенно спас мне жизнь. С его помощью жизнь обрела смысл. А самое главное – благодаря ему я смогла найти и вновь обрести себя. Я не знаю, Пол научил меня этому или я сама догадалась. В любом случае ясно одно – женщинам не нужны мужчины только чтобы помогать – нам, женщинам, нужны мужчины (и не только они), которые будут верить в нас, что в значительной степени помогает исцелиться от травмы.

Доктор Пол Конти – один из таких мужчин. Он доверяет женщинам и не остается равнодушным к рассказанным ему историям и последствиям, которые они несут за собой. А еще он понимает, что травма касается всех слоев населения, что это – наша общая проблема. И он верит в исцеление. Он добрый человек, и мы все можем поучиться его доброте. Когда я поняла это, я осознала, что выздоровление возможно. И я приветствую вас на этом пути.

Введение

Как и ты, я многое повидал с того момента, как пришел в этот мир (что в моем случае произошло лет пятьдесят тому назад на втором этаже больницы Святого Франциска в Трентоне, Нью-Джерси). Было много радостных моментов, но немало было и трудных, эмоционально болезненных. Я считаю себя обычным человеком, который прошел через трагические события, глубоко их пережил и много о них размышлял. Если говорить о моей профессиональной деятельности, то я терапевт и практикующий психиатр с образованием в области биологии мозга и психологии, и я придерживаюсь в своей профессии холистической точки зрения – по моему мнению, лечить необходимо не конкретную болезнь, а человека в целом, принимая во внимание все его потребности, как психологические, так физические и социальные. Мне выпала возможность быть рядом с бесчисленным количеством людей, которые проходили через напряженные, нередко судьбоносные ситуации. Все эти отношения являются для меня личными, и через них, а также исходя из собственного опыта, я пришел к своей позиции относительно травмы и разрушительной роли, которую она играет в наших жизнях.

До своего решения поступать в медицинский университет я успешно занимался бизнесом. Моим единственным опытом в области медицинской помощи на тот момент было посещение находящихся в больнице пожилых родственников – по большей части итальянских иммигрантов первого и второго поколения, некоторые из которых несли службу во время Второй мировой войны (я расскажу о дяде Родриго в пятой главе). Родственники привыкли, что им оказывают помощь проверенные местные врачи, однако по мере их старения этой помощи становилось недостаточно. Посещение больниц всем нам давалось нелегко. Доктора и медсестры всегда выглядели такими занятыми и равнодушными, редко общались с нами. Когда врачи все-таки обращались к нам, то зачастую было сложно понять, о чем они говорят, я нередко чувствовал себя запуганным и сбитым с толку. Я знал, что должен существовать лучший, более доброжелательный способ обращаться с людьми в сложных ситуациях, однако на тот момент и подумать не мог, что когда-то посвящу значительную часть своей жизни тому, чтобы уделять людям внимание и помогать им изо всех сил.

Мой отец был бизнесменом, и пойти по его стопам было весьма ожидаемо и логично для меня. В юности я получил работу в первоклассной консалтинговой фирме, но со временем у меня появилось ощущение, что я совершенно не развиваюсь и как будто бы нахожусь в ловушке – все мои возможности были исчерпаны, дальнейших перспектив не было. У меня началась депрессия. Мне было только двадцать пять лет. В тот момент мой младший брат покончил с собой.

Джонатану было двадцать лет. Он застрелился в доме, где мы выросли, из пистолета, выданного моему отцу во время Корейской войны. Мама обнаружила его тело.

Когда шок прошел, мы постарались понять эту, как казалось, совершенно бессмысленную трагедию. Брат недавно расстался с девушкой и, как мы считали, попробовал наркотики, но эти проблемы не объясняли решения Джонатана уйти из жизни. Сегодня, оглядываясь назад, я понимаю намного больше.

Четырьмя годами ранее редкое врожденное заболевание вывело из строя весь пищеварительный тракт Джонатана. До того момента он был совершенно здоров. И вот в шестнадцать лет его жизнь подверглась опасности, ему приходилось снова и снова посещать детскую больницу Филадельфии, проходить одну болезненную процедуру за другой. Он не мог есть. Он невероятно похудел и ослаб. Он был напуган. Это испытание было для него чудовищно травматичным. Те, кто знал Джонатана до болезни, указывали впоследствии на то, как сильно он изменился.

Пока я учился в колледже, мы редко виделись с Джонатаном, однако и позже, даже в годы, предшествовавшие его самоубийству, я не догадывался о том, что с ним происходит. Джонатан хотел выглядеть сильным и счастливым и поэтому скрывал от меня свою травму (или, точнее, скрывал то, что он сам о ней осознавал). Впрочем, я в любом случае вряд ли заметил бы что-либо, потому что сам в тот момент находился в депрессии. Я затерялся в собственных попытках самоуспокоения и по большей части был слеп даже к собственным невзгодам и травме, не говоря уже об окружающих меня людях.

После смерти Джонатана мне постепенно стала известна история психических расстройств и самоубийств в моей семье. Я проводил намного больше времени со своими родителями и вторым (теперь единственным) братом и начинал осознавать некоторые вещи, связанные с тем, как я вообще проживал свою жизнь. Я обратил внимание на нависающий над мной длинный список под названием *«Должен»*, который был порожден страхом – страхом не достичь успеха, страхом пожалеть об уходе с хорошей работы, страхом того, что я не понимаю, что делаю, и позже об этом пожалею. После смерти моего брата эти основанные на страхе *долженствований*, которые управляли моей жизнью, исчезли, и я даже не мог вспомнить, почему они вообще когда-то были так важны. И именно в тот момент я решил последовать за своей давней чарующей мечтой стать терапевтом.

Несмотря на то что иногда было очень трудно, опыт учебы в медицинском университете был просто замечателен. Мне не терпелось узнать все, чего я не знал, когда ухудшалось состояние моих пожилых родственников – и все, что было мне неизвестно, когда болел мой брат. И мне хотелось вооружиться этим тайным знанием, чтобы наконец-то что-то изменить, помогая людям, одному за другим. Проходя через различные специализации в течение последних двух лет медуниверситета, я вновь и вновь поражался тому, насколько внутренний мир человека определяет его внешний мир. Я начал видеть, как решения и события нашей жизни порождаются тем, что происходит у нас внутри, и я был поражен тем, насколько много проблем – в том числе фатальных – можно было предотвратить. Медицинский университет дал мне знания об ошеломляющей сложности людей, с головы до пят, а также о возможности предсказать большое количество предотвратимых вещей, вредящих нам и нас убивающих – неправильное питание, например, или постоянное курение, или автокатастрофы.

Чем больше я узнавал о клинической медицине и проводил времени с пациентами, тем более я был потрясен постоянным игнорированием факторов, связанных с психическим здоровьем, – игнорированием, которое приводило к физическим и психическим страданиям и иногда к смерти. Я видел, как люди мучились и умирали не просто от физической болезни, но от скрытых психических факторов, которые с самого начала вносили свой вклад. Очень часто становилось ясно, что можно было лучше решать медицинские вопросы – да и остальные, на самом деле, – если изучать и скрытые проблемы. И в большинстве случаев это означало обращать внимание на травму.

Меня заинтересовала психиатрия, потому что меня восхищала мысль о том, чтобы совместить биологию мозга, медицину и психологию для того, чтобы понимать людей и помогать им. Психиатры должны иметь в виду заболевания и неврологические нарушения, которые иногда являются основной причиной, по которой люди приходят – или их приводят – за помощью, и они же должны учитывать, как сознание и тело непрерывно влияют друг на друга. Например, физические страдания, которые вынужден был переносить мой брат, повлияли на его психику, а эти изменения, в свою очередь, привели к такому поведению, которое оказывало еще большее влияние на его тело и разум. Я решил стать психиатром, потому что я хотел изменить к лучшему положение таких людей, как мой брат.

Почему я написал эту книгу и чего я хочу этим достигнуть

Разнообразие человеческих проблем, свидетелем которых я был на протяжении своей жизни и карьеры, стремится к бесконечности. Тем не менее для подавляющего большинства можно выделить одну общую, но скрытую причину – травму.

Это смелое утверждение, но таким оно и должно быть. Мысль, которую мне предстоит донести относительно феномена травмы, обязана быть смелой, потому что она должна изменить к лучшему твою жизнь и жизнь других людей. Я верю, что это одновременно и утверждение, способное принести облегчение. Представь, что в твоём районе выключились все лампочки – как трудно было бы заменить каждую лампочку во всех домах! Починить трансформатор – задача, как кажется, сама по себе более тяжёлая, но это намного более разумное решение твоей проблемы. Ситуация с травмой примерно такая же.

Я написал эту книгу, чтобы подать сигнал тревоги по поводу травмы. Травма слишком уж распространена, опасна, заразна и зачастую невидима – в точности как вирус. И если мы продолжим игнорировать этот факт и позволим травме оставаться вне поля зрения, то у нас так и не появится шанса на победу над ней.

Понятно, что большинство из нас уже слышали о травме. Это определенно не первая книга о ней, и мы регулярно слышим или читаем о различных травмах и их последствиях в новостях. Однако мне кажется, что большинство разговоров о травме похожи на крик в громкоговоритель – громкоговорители привлекают наше внимание, но они сбивают с толку и раздражают, как правило, приводя нас в состояние шока или растерянности. Но моя задача в другом. Эта книга устроена как реальный разговор о травме, как стимул к диалогу, который можно начать, отойдя от компьютера или отложив газету. Я убираю громкоговоритель, чтобы мы могли поговорить по делу.

Хорошо, формально это не разговор – я написал книгу, а ты ее сейчас читаешь, так что это не совсем равный обмен идеями. Однако я все равно хочу, чтобы эта книга воспринималась как диалог, и я предлагаю на страницах этих глав практики и размышления именно для этого. Я убежден, что на данный момент у нас нет адекватных стратегий обращения с травмой, как нет у нас понимания и мотивации, которые требуются, чтобы произвести необходимые изменения в себе, в других и в мире. Имея это в виду, я хотел бы, чтобы ты вынесла из моей книги следующее:

- глубокое понимание травмы и стыда;
- способность распознать травму в себе, других и обществе вокруг тебя;
- знание того, как индивидуальная и коллективная травма существует на уровне социума;
- мотивация остановить травму и ее распространение;
- набор практических приемов помощи себе и другим.

Эта книга, изобилующая историями из моей жизни и жизнью моих пациентов, полна описаний и объяснений, разделенных на четыре части. Часть I «*Что такое травма и как она устроена*» дает определение травме, исследует различные типы травмы и выделяет ключевую роль, которую играет в ней стыд. Часть II «*Общий план – социология травмы*» предлагает более широкий взгляд на то, насколько серьезной и повсеместной является в действительности проблема травмы. Я обсуждаю недостаточную обеспеченность современного здравоохранения инструментами для работы с травмой. Кроме того, я исследую влияние социальных условий, таких как пандемия COVID-19 и расизм, на развитие еще большей травмы. В части III «*Руководство пользователя для вашего мозга*» я касаюсь роли лимбической системы, в особенности того, как травма изменяет биологию нашего мозга, эмоции, воспоминания и физический опыт болезни и боли. Наконец, часть IV «*Как нам вместе победить травму*» является призы-

вом к действию, призывом осознать, проработать, свести на нет и вылечить разрушительные последствия травмы для всех нас.

Часть I

Что такое травма и как она устроена

*Страдания любого человека —
дело всего человечества.
«Ночь», Эли Визель¹*

Глава 1

Как мы говорим о травме

Травма [трав-ма] *сущ.* – что-то, что вызывает эмоциональную или физическую боль и влияет на последующую жизнь человека.

Травма влияет на все. Многие из нас серьезно пострадали, причем внешне этого не видно. И я говорю не о любом страдании, не о краже последнего печенья или невкусном мороженом. Говоря о травме, я отсылаю ко вполне определенному типу эмоциональной или физической боли. Эта боль часто остается незамеченной, хотя в действительности воздействует на психику и мозг. И хотя мы, люди, – весьма стойкие существа, нередко страдаем от этих травматических изменений гораздо дольше и глубже, чем нам самим кажется.

С чем можно сравнить травму?

Иногда недостаточно просто дать определение, поэтому я привожу аналогии. Они помогают говорить о травме, показывать ее устройство и прокладывать путь к решению проблемы. Вот мои любимые аналогии, хотя в книге ты найдешь и другие.

Травма и вирус

Возможно, эту аналогию я использую чаще всего. И она точно уместна сегодня, в момент написания книги. Я давно догадывался об эпидемии травмы, но только с появлением COVID-19 я увидел в травме вирус – вирус, который тоже влечет слишком много смертей и других разрушительных последствий. Сама травма невидима, как и коронавирус. Видна лишь ее работа – немая и ядовитая. Она наносит вред, размножается и распространяется. Часто обратно на того, от кого пришла. К сожалению, мы не разрабатываем вакцину от травмы и не выявляем травму на ранних стадиях. А ведь пока мы не задействуем все наши ресурсы, чтобы наконец-то ответить на вызов вируса-травмы, под вопросом будут не только счастье и благополучие, но и само наше выживание.

Коронавирус изменил наше восприятие мира и отношение к окружающим. Мы носим маски в присутствии других, сохраняем дистанцию (обычно полтора метра, иногда больше), гадаем, не заражены ли они, стараемся поменьше общаться. Влияние травмы очень похоже. Из-за травмы мы страдаем от тревоги и депрессии, поэтому в общении надеваем маски (в Риме театральные маски назывались *personas* – *личины, личности*) и сохраняем эмоциональ-

¹ Wiesel, Elie. Night. Translated by Stella Rodway. New York: Bantam, 1982.

ную дистанцию. Мы держимся подальше от людей, которые сами страдают от депрессии и тревоги. Разговоры с ними пустые и короткие.

**Мудрый ответ на пандемию вируса —
закрыться, пока не появится лекарство.**

**Мудрый ответ на пандемию травмы —
открыться, и лекарством станем мы сами.**

До коронавируса я думал, что в пандемию люди забывают о различиях, объединяются и сражаются против общего врага. Мне казалось, что люди слушаются докторов, следуют инструкциям местных властей и заботятся о близких и окружающих. Я пишу это в 2020 году и признаю, что горько разочаровался.

Мало кто придает значение общему благу. Более того, в новостях только и показывают людей, которые с удвоенной силой взялись за старые обиды и игнорируют смертельную опасность, растущую день ото дня. Отрицание, мелкие ссоры, шокирующее нежелание признавать неприятную правду – таков наш национальный ответ коронавирусу. Наше правительство не думало о будущем, даже когда его предупреждали. Многие трагедии можно было предотвратить, но мы упустили эту возможность, пока прятались от неудобной правды. По любым разумным критериям мы потерпели полный провал. Мы не смогли поступить правильно и сами в этом виноваты.

Я глубоко встревожен этой катастрофой. Но в то же время она заставляет меня еще настойчивее говорить о вирусе травмы. Травма ведь тоже является пандемией, причиной неопишуемых страданий и отчаяния во всем мире.

Травма появляется в новостях намного реже, чем коронавирус. Однако это лишь прибавляет ей смертоносности. Как и ковид, вирус травмы сам по себе невидим. Да, мы можем распознать какие-то ее симптомы. Однако оценить степень вреда от нее еще сложнее, чем в случае коронавируса. Потому что травма изменяет сам наш мозг, наши мысли и воспоминания. Обычно о травме думают как о последствии некоего единичного события, но это лишь верхушка айсберга. Ученые, изучающие травму, говорят, что в ней много чего еще. Но – ковид это показал – мы редко слушаем ученых.

Ученые, например, говорят о том, что травма настолько опасна, что влияет на будущих детей. И речь не только о беременности, но и о тех детях, о которых мы еще даже не думаем. Травма может влиять на процесс передачи генетических черт. Это значит, что последствия травмы уже сегодня влияют на наш будущий генетический код. Даже смерть не останавливает пандемию травмы. Мы имеем дело с вирусом, который вплетается в цепь выживания нашего вида и накапливает вред от поколения к поколению.

Маски и изоляция хорошо помогают при вирусной пандемии. Они защищают нас, останавливают распространение, позволяют нам выжить и двинуться дальше. Однако травма тоже заставляет нас соблюдать изоляцию и носить маски, но уже совсем другие. Эти маски находятся внутри нас, заменяют здоровые эмоции и мысли негативом, проецируют на внешний мир наше недовольство и страх. Это плохая защита. Она лишь порождает еще большую травму, позволяя нашим страданиям разрастаться и распространяться все дальше. Пандемия травмы воспроизводит себя.

Мудрый ответ на пандемию вируса – закрыться, пока не появится лекарство. Мудрый ответ на пандемию травмы – открыться, и лекарством станем мы сами. Открывшись пониманию, сочувствию и изменению, мы впустим свежий воздух и солнечный свет, необходимые нам для процветания.

Хотя аналогия с вирусом наиболее полно выражает опасность и серьезность травмы, иногда я использую два других сравнения. Они позволяют мне показать, насколько масштабными являются последствия травмы для всех нас.

Травма и загрязнение окружающей среды

Травма похожа на воздух. Она повсюду, растекается по нашим домам и телам. Мы не задумываемся о воздухе, которым дышим, пока он не становится слишком грязным (из-за смога в городах или из-за лесных пожаров) и опасным для здоровья. В таких случаях мы, конечно, используем показатели индекса качества воздуха и отслеживаем уровень содержания в воздухе основных загрязняющих веществ, например озона и угарного газа. Однако обычно мы не обращаем внимания на воздух, необходимый нам для выживания. Точно так же мы относимся к травме – игнорируем, пока симптомы не слишком заметны. Остается только мечтать о системе мониторинга, которая позволила бы нам увидеть непрерывное влияние травмы на внутреннюю и внешнюю среду. Таким образом мы могли бы свести к минимуму ее воздействие.

Вода тоже, конечно, подвержена загрязнению. Представьте себе каплю красителя в большой кастрюле с водой. Допустим, что этот краситель ядовитый. Присмотревшись, ты увидишь, как краситель-яд растворяется по всей воде. Капля красителя была яркой и насыщенной, но цвета тускнеют, когда токсин растворяется. Яд никуда не делся, он перемещается вместе с водой. Однако он уже не выглядит таким опасным – в конце концов, цвет одной капли яда в кастрюле с водой становится почти незаметен, но все же вода теперь отравлена.

Загрязнение может быть очень опасным, даже если оно не касается нас напрямую и не распознается нами немедленно. Так же и травма может подрывать наше благополучие, даже если мы не обращаем на нее внимания. Но угроза реальна, а травма наносит ущерб прямо сейчас.

Травма и паразиты

**Иногда травма настолько сильна,
что мы совсем забываем о безопасности.**

Третье сравнение, которое я хочу здесь привести, будет о паразитах, которые называются *токсоплазма*. Этот род паразитов проходит разные стадии своего развития в разных носителях. Эти носители для нее – инструменты выживания и размножения. Мы можем выяснить, какие стадии развития проходит токсоплазма и как именно она использует носителей для перехода на следующую стадию. Пример токсоплазмы завораживает, ведь она не просто живет в течение жизни в разных носителях – паразит изощренным образом использует разные виды, чтобы ускорить свое распространение.

Эволюция обеспечила токсоплазме способность передаваться от мышей к кошкам (и иногда от кошек к людям). Паразит, конечно же, ничего сознательно не планировал. Тем не менее он научился повышать вероятность поедания мыши кошкой. Заражение воздействует на мозг мыши и заставляет ее меньше бояться кошек. Такое изощренное коварство вызывает восхищение – в конце концов, мыши инстинктивно боятся кошек. И все же мышь, зараженная токсоплазмой, совершенно теряет страх. Она может, например, неспешно и спокойно прогуливаться мимо кошки.

Я считаю, что травма делает с человеком то же, что токсоплазма с мышью. Это не значит, что мы станем ужином какого-то кота, однако травма определенно воздействует на наш мозг так, что мы забываем базовые аспекты того, что значит жить полной жизнью. Она заставляет

нас забыть о собственной ценности, о своих мечтах, талантах и стремлениях. Иногда травма настолько сильна, что мы совсем забываем о безопасности. Сколько раз я видел, как человек, страдавший от физического насилия в прошлых отношениях (и для которого даже мысль о насилии становится кошмаром), начинает новые отношения, в которых почти наверняка будет то же самое.

Травма меняет наш мозг почти так же, как токсоплазма меняет мозг мыши, заставляя ее забыть об очевидной опасности. Зачастую травмированные люди не обращают внимания на тревожные знаки в поведении других людей. Они фокусируются на том, чтобы изменить себя, – на том, чтобы поступать и быть лучше (не получая, опять же, поддержки от общества). Такие мысли умножают стыд, самоосуждение и ложные фантазии о том, что новые отношения будут, при должном старании, безопасными и здоровыми. Именно поэтому люди, которые пережили насилие, нередко игнорируют тревожные знаки, даже самые очевидные. Все указывает на то, что впереди будут только насилие, отчаяние и стыд. Но травма заставляет людей поверить в иллюзию, что, изменив себя, они изменят чужое поведение.

Как и токсоплазма, травма стремится выжить. Да, у нее нет сознания, но это не делает ее менее опасной и живучей. Токсоплазма эволюционировала, чтобы порождать как можно больше токсоплазм. Точно так же травма порождает еще больше травмы, переходя от человека к человеку, от человека к другим живым существам и к планете. А потом возвращается к человеку. И она не остановится, пока мы сами ее не остановим.

Обстоятельства, предшествующие травме

Травмы различаются не только способом возникновения, но и интенсивностью, и частотой. Они, как и вирусы, загрязнение окружающей среды или паразиты, неодинаково воздействуют на разных людей. В силу ряда факторов кто-то переносит их легче, кто-то – тяжелее. Поэтому если мы хотим победить травму, мы должны тщательно изучить эти факторы. Человек может быть более подготовлен к какому-то определенному типу травмы. Он сумеет благодаря жизненному опыту лучше противостоять этому врагу. Но только этому – а против другого типа травмы он может быть беззащитен.

Гипотеза множественного воздействия (гипотеза множественных ударов) учитывает и генетику, и наш жизненный опыт. Согласно этой гипотезе, наши механизмы реагирования нарушаются все сильнее и сильнее после каждого травматичного события – с каждым последующим ударом судьбы. Так, одни люди меняются до неузнаваемости после первого же столкновения с травматичным событием. Другие показывают поначалу чудеса стойкости, но затем меняются под воздействием переживаний, самих по себе менее болезненных, чем предыдущие. Например, люди, страдающие от проявлений расизма и этнических предрассудков, постоянно находятся под давлением множества факторов стресса и поэтому более уязвимы для травмы. Выдерживая удары судьбы, мы часто не знаем, что будет дальше. Мы не знаем, каковы будут последствия и когда их накопится слишком много.

Я РАССКАЖУ ТЕБЕ ОДНУ ИСТОРИЮ

Во введении я предупредил, что в моей книге много историй. Это как мои личные истории, так и истории людей, которых мне выпало счастье знать. Эти истории, как и приведенные выше примеры аналогии травмы, должны показать, как действует травма, как с ней борются и как ее побеждают. Они значимы, потому что реальны. Я, разумеется, внес изменения, необходимые для сохранения конфиденциальности. Однако я остался верен событиям и тому, как я

их понял (и тому, как я их переживал, когда они касались меня). Конечно, у всех нас есть свои истории. Они помогают нам помнить о счастливых событиях, не забывать трудные моменты и делиться опытом с другими. Среди них немало рассказов о травме и о жизни с травмой. Травма в них похожа на препятствие, которое мы встречаем на пути к счастливой жизни. Но это лишь одна сторона медали. Только на первый взгляд кажется, что нам нужно просто склонить чашу весов обратно в сторону счастья.

Травма похищает наши истории.

Другая сторона, которую мы слишком часто упускаем из виду, касается воздействия травмы на работу нашего мозга и нашу психику. Причем причиной такого упущения является, опять же, сама травма. Она сама мешает нам увидеть весь масштаб ее последствий. Она пожирает наши мечты и искажает наши решения, а мы этого даже не замечаем. Травма похожа на злодея, который расположился прямо внутри нас самих. Этот враг заставляет нас сомневаться в себе, в своих способностях, в том, заслуживаем ли мы чего-то. Она искажает наши расчеты, изменяет наши внутренние критерии. Как мошенник на рынке, она добавляет веса негативной стороне нашей жизни. Она обманом отнимает наше врожденное право на безопасность и счастье, а мы ни о чем не догадываемся. Травма меняет наши эмоции и воспоминания, которые, в свою очередь, меняют наши решения и нашу жизнь.

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.