



Свагито Р. Либермайстер

# КОГДА **ЖИЗНЬ** ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ

Травма, привязанность и семейная расстановка



БЕСЬ



Свагито Либермайстер

**Когда жизнь останавливается.  
Травма, привязанность  
и семейная расстановка**

ИГ "Весь"

2022

УДК 159.9  
ББК 88

**Либермайстер С. Р.**

Когда жизнь останавливается. Травма, привязанность и семейная расстановка / С. Р. Либермайстер — ИГ "Весь", 2022

ISBN 978-0-9955093-3-7

«Когда жизнь останавливается» – книга о травме и о том, как, пережив утрату, стать сильнее. Свагито Либермайстер, духовный учитель и психотерапевт, прошел через смерть жены. Сначала автор не мог смириться с горем и не видел смысла в своей жизни, но в конце концов ему удалось принять потерю и даже трансформировать болезненный опыт в полезный для своего духовного пути. Книга предназначена помочь читателям, которые переживают сильные потрясения. Свагито Либермайстер рассказывает, как справиться с болью, которая кажется непреодолимой, как некогда сделал он сам. В книге автор рассуждает о природе травмы, делится методами излечения от нее и представляет читателям практики и упражнения, которые помогут преодолеть отчаяние. Ведущий подход в работе Свагито Либермайстера – метод семейных расстановок. Практики утверждают, что расстановки способны разорвать цикл повторяющихся и взаимосвязанных проблем в жизни человека и его близких, причиной для которых могли послужить события далекого прошлого или нарушение социальных ролей в семье.

УДК 159.9  
ББК 88

ISBN 978-0-9955093-3-7

© Либермайстер С. Р., 2022

© ИГ "Весь", 2022

## Содержание

Благодарности	7
Пролог. О моем опыте	9
Когда моя жизнь остановилась. Хронология событий, которые привели к личной травме	12
Введение	26
Часть I: понятие травмы	28
Глава 1. Что такое травма?	28
Травма, заключенная в теле	30
Шоковая травма и травма развития	32
Признаки и симптомы травмы	34
Навязчивое желание повторить	36
Глава 2. Диссоциация	38
Замирание	39
Отрицание	40
Типы диссоциации	40
Понимание диссоциации	42
Как справиться с диссоциацией: советы	43
Как помочь другим людям, подверженным диссоциации: советы	45
Выводы	46
Страх смерти	46
Глава 3. Вина и стыд	49
Социальная роль вины и стыда	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

**Свагито Р. Либермайстер**  
**Когда жизнь останавливается. Травма,**  
**привязанность и семейная расстановка**

**Svagito R. Liebermeister**

**When Life Stops. Trauma, Bonding and Family Constellation**

© Svagito R. Liebermeister 2022

© АО Издательская группа «Весь». Перевод на русский язык, 2023

\* \* \*

*Посвящается Мире*

## Благодарности



Эта книга – результат лечения травмы, через которое мне пришлось пройти после неожиданной смерти Миры – моей дорогой жены и спутницы жизни. Я ни за что не смог бы пройти по пути исцеления, если бы не продолжал чувствовать в себе ее неумирающую любовь. Мира научила меня, что любовь существует за пределами тела и разума, пространства и времени. Живость, радость и невинность, которыми было наполнено ее сердце, продолжают жить и в моем.

Мира оставила после себя огромное наследие, состоящее из ее картин и арт-терапевтических проектов. Ее искусство помогло мне больше фокусироваться на творчестве и неизведанном, или лучше сказать даже непостижимом, в моей работе. Сейчас я занимаюсь тем, о чем раньше даже не мечтал.

Ошо и Мира продолжают быть для меня основными источниками вдохновения.

Я невероятно благодарен Ану за ее поддержку, в том числе за ценную обратную связь к каждой главе этой книги, а также Панкайе, которая очень деликатно помогала мне с редактурой. Спасибо Хамидо за очередной прекрасный дизайн.

Я выражаю бесконечную благодарность всем друзьям, которые были рядом в самый тяжелый период моей жизни, всей команде из Академии искусств Миры, которая преданно продолжает работу моей жены, Ингрид за теплый подход к проведению сессий, а также всем моим учителям, в том числе Берту Хеллингеру и Питеру Левину, чьи открытия легли в основу этой книги. Также мне хочется сказать спасибо всем организаторам из разных стран, которые на протяжении многих лет поддерживали и продолжают поддерживать мою работу, и моих учеников, которые храбро открывают мне свои сердца, позволяя сопровождать их на пути к исцелению.



## Пролог. О моем опыте



Еще в подростковом возрасте во мне проснулся интерес к обучению работе с людьми. Частично он был вызван стремлением больше узнать о самом себе и начать выстраивать глубокие и полные любви связи с другими – в те годы мне как раз этого не хватало. Я стал изучать психологию, вошел в авангардную группу студентов и преподавателей, но моя жажда испытывать любовь и радость так и не была утолена, потому что даже альтернативные подходы носили исключительно интеллектуальный характер.

Моя жизнь кардинально изменилась в 1980 году, когда я встретился со своим духовным учителем Ошо<sup>1</sup> и вступил на медитативный путь, который открыл передо мной возможности для познания, выходящие за рамки интеллектуальных концепций. Я бросил университет и стал принимать участие в разнообразных группах по личностному росту. Там, следуя пути самопознания, я опробовал множество терапевтических и духовных методик. Вместо того чтобы

---

<sup>1</sup> Ошо – просветленный мистик, учения которого сочетают в себе восточные практики медитации и западные терапевтические техники. При жизни был известен тем, что постоянно ставил под сомнение сложившийся порядок вещей, стремясь пробудить в людях их истинную природу. Он покинул свое тело в 1990 году, но его учение и техники медитации продолжают распространяться по свету через тысячи книг, видео и терапевтических курсов, которые проводятся в разных странах мира.

начать карьеру психолога, как сделали многие мои друзья, я присоединился к одной из духовных общин Ошо, где жил и работал на протяжении многих лет. Этот опыт полностью изменил мои представления о самом себе и о взаимодействии с другими людьми. Только по окончании этого периода я снова начал работать с людьми как психолог, причем теперь мой подход сильно отличался от академического. Я принимал клиентов как индивидуально, так и в группах, но теперь они для меня были больше, чем случайные попутчики.

С 1986 года я побывал почти в двадцати пяти странах со своими курсами и тренингами, и все мои подопечные, кем бы они ни являлись, обычно так или иначе интересовались личностным развитием, медитацией или духовным ростом.

Свою первую книгу о семейных расстановках я написал в 2006 году, за ней последовали еще две – о терапии и медитации. В 2016 году я начал готовить следующую рукопись на тему травмы. Мне хотелось дать читателю системные сведения о ней и познакомить свою аудиторию с соматическим подходом. Я подготовил план книги и сделал несколько записей в январе 2017 года, а потом вместе с моей любимой женой Мирой, которая была моей спутницей на протяжении двадцати пяти лет, отправился в Южную Африку на каникулы. Там я и получил самую тяжелую травму, которая изменила меня навсегда. В феврале 2017 года смерть внезапно и драматично похитила у меня Миру, когда мы вместе ныряли с аквалангом. Мой разум застыл, жизнь полностью замерла, и ничего уже больше не могло быть таким, как прежде. Я погрузился в состояние шока и на протяжении многих недель и месяцев после трагедии пребывал в непрерывной агонии, чувствуя себя так, будто кто-то резко выключил свет и часть меня тоже исчезла и умерла.

Я потерял всякий интерес к собственной работе, и моей единственной движущей силой была жажда позаботиться о трудах Миры. При жизни она была известной художницей и арт-терапевтом. После ее смерти у меня появилась новая миссия: знакомить с искусством жены широкую публику, сохранить ее картины для будущих поколений и поддерживать команду ее ассистентов, которые продолжали проводить тренинги и курсы по творчеству. Я основал Меера Art Foundation или MAF (Художественный фонд имени Миры), организовал множество выставок по всему миру и присоединился к проведению тренингов, которые она разрабатывала на протяжении многих лет. Благодаря большой помощи, пришедшей из многих разных источников, у нас даже получилось открыть небольшой музей в Италии – Meera Art Museum или MAM (Художественный музей имени Миры), где мы выставили некоторые из ее работ.

Также я вернулся к собственным проектам и курсам, но мой подход и мои интересы претерпели изменения. Как в личном, так и в профессиональном плане я стал больше фокусироваться на медитации, на том, что считаю наиболее важным в жизни, а также на изучении сути подлинного творчества.

Прошло уже пять лет с того дня, как мой мир разрушился, и я решил, что настало время закончить эту книгу. Она получилась в несколько ином стиле, чем изначально задумывалась, так как я включил в нее опыт, полученный из-за гибели моей возлюбленной. Я собрал в книге все, что за многие годы узнал о травме, все, что вынес из опыта работы с системными расстановками и телесно-ориентированной травматерапией. Также я включил в нее личный травматический опыт, чтобы совместить сухую теорию с реальными переживаниями.

Чтобы у читателя была возможность легко определять, где теория, а где личный опыт и реальные случаи из практики, я выделил курсивом все фрагменты, связанные с субъективным опытом, а также практические упражнения и медитации. Читатель может по желанию пропускать эти фрагменты, если они покажутся лишними. Кроме того, я добавил в книгу хронологию событий, приведших к гибели Миры, – это очень личный текст, который, возможно, не совсем вписывается в учебную книгу. Тем не менее я решил включить его потому, что он может тронуть читателя на более глубоком уровне. В конце концов, чтобы научиться работать с травмой,

нужно уметь сочувствовать другим. Но, конечно же, читатель вправе пропустить следующий раздел и сразу же перейти к первой главе.

Я твердо убежден, что излечиться (в том числе вылечить травму) можно только через любовь и сострадание, а также через развитие наблюдательности, которая помогает лучше понимать самих себя и не дает телесным и умственным реакциям на травму полностью поглотить нас. В самые тяжелые времена я часто ловил послания, которые говорили мне просто присутствовать в текущем моменте, позволить себе прочувствовать происходящее, не пытаясь его избежать. И однажды я понял, что боль пора отпустить, больше не поддаваться ей и двигаться дальше.

## Когда моя жизнь остановилась. Хронология событий, которые привели к личной травме



Если вы решили прочесть мою историю, я советую во время чтения делать паузы и наблюдать за собственными эмоциональными или физиологическими реакциями, а также за тем, как тело с ними справляется. Возможно, эта история станет триггером для ваших личных воспоминаний о травмирующих событиях. В других главах книги вы найдете советы о том, как справляться с подобными воспоминаниями.

*После более продолжительного, чем обычно, рабочего сезона мы с моей любимой Мирой отправились отдыхать в Южную Африку. Стоит пояснить, что моя жена была художницей и арт-терапевтом, проводила курсы по всему миру, и я сам тоже вел терапевтические курсы во многих странах. Мира родом из Японии, а я – немец. Мы жили в Германии, хотя у нас были дома в Индии и Японии. Нам приходилось с большим вниманием подходить к составлению расписаний, чтобы проводить друг с другом достаточно времени.*

*Эта поездка была хорошо спланирована. Мы впервые отправлялись в Южную Африку, где хотели совместить сафари-тур с дайвингом в знаменитом месте для ныряния. Обычно*

*мы занимаемся скуба-дайвингом раз в год. Мы оба любим приключения, и, как правило, я занимаюсь планированием отпусков, а Мира следует моим планам и радуется сюрпризам. В этот раз сначала мы должны были отправиться в Национальный парк Крюгера, а потом на побережье, чтобы несколько дней понырять. После всех приключений мы должны были улететь обратно в Европу, а затем в Японию, чтобы начать новый рабочий тур по миру.*

*Я тщательно выбирал хорошие отели: мне хотелось, чтобы любимая чувствовала себя комфортно и пользовалась лучшим. Она сказала, что обожает мой дух авантюризма, и мы вместе с нетерпением ждали начала поездки.*

*Мы путешествовали через Дубай: там я должен был провести короткий курс в центре йоги, а еще нас пригласили на местный телеканал побеседовать о страсти. Я и Мира были в эфире примерно по пять минут. Жена говорила пылко, ей всегда нравилось давать интервью. Только позже я заметил, что в своем выступлении она трижды упомянула смерть и сделала акцент на том, что здорово покидать этот мир, чувствуя радость и восторг. Тогда я даже не обратил на это внимания.*



*Мы прекрасно провели время в Южной Африке: катались по Национальному парку, наблюдали за дикой природой и останавливались в разных локациях для отдыха. Нас восхищала местная природа и возможность посещать новые места. Неделей позже мы достигли северо-восточного побережья и на три ночи остановились на отдаленном и удивительно красивом пляжном курорте. В одну из ночей нам даже удалось понаблюдать, как в ярком лунном свете из ящ вылупляются маленькие черепашки. Когда мы только приехали, волны были такими высокими, что нырять не разрешалось, и мы решили заняться дайвингом на следующий день. Инструктор вез нас по волнам на моторной лодке, что уже само по себе приключение.*

*Потом мы отправились в залив Сордвана: место довольно отдаленное, но знаменитое среди дайверов замечательными точками для погружения.*





*Утром первого дня мы сделали два заплыва на глубину и даже увидели китовую акулу, днем отдохнули в простом небольшом бунгало. Мира обращалась со мной с большой любовью и заботой, сделала мне долгий массаж. Мы растворились друг в друге, тот день был мягким и приятным.*

Вечером мы пошли в ресторан. Мира спросила у официантки, умеет ли та танцевать африканские танцы и станцует ли она с ней под музыку. Моя жена любила танцы, но пока еще ни разу за поездку ей не удалось увидеть этническую пляску. Девушка отказалась, сказав, что работает официанткой и не может вот так просто взять и станцевать посреди ресторана. Но Мира никогда не сдавалась, когда ей в голову приходила хорошая идея. Она позвонила менеджеру. Идея управляющей понравилась, и вдвоем они спланировали танцевальное мероприятие на следующий вечер. Ему не суждено было состояться...

Наутро мы проснулись хорошо выспавшимися, погода была немного прохладной, моросил дождик. Мне не очень хотелось плавать в таких условиях, хотя я все оплатил заранее. Я заинтересовался у Миры, хочет ли она понырять, на что она воскликнула в своей обычной лаконично-быстрой манере: «Пойдем!»

Мы подъехали к пляжу, где встретились с другими дайверами и дайв-командой. Погода оставалась неустойчивой и холодной, было довольно неприятно надевать не просохший со вчерашнего дня водолазный костюм. Тем не менее сама вода обещала быть теплой. Пока Мира была в ванной, я подготовил снаряжение. Я оставил оба наших баллона открытыми, потому что перед тем, как облачиться в полное снаряжение, нам предстояла небольшая поездка на лодке.

Пока мы находились на пляже, инструктор объяснил, где мы будем нырять, и на песке изобразил местонахождение рифа. Остальные члены дайв-команды начали загружать снаряжение в лодку. Вместе мы толкнули судно на воду и запрыгнули в него. Внутри уместилось около десяти дайверов, инструктор по погружению и капитан – довольно много для такого небольшого суденышка.

Шкипер должен был провести лодку среди высоких волн так, чтобы они не ударились о борта слишком сильно. Поездка выдалась непростой, нам пришлось крепко держаться за веревку, опоясывающую судно, пока его волнами бросало из стороны в сторону. Я постоянно проверял, в порядке ли Мира, которая сидела рядом со мной, и даже показал ей, как лучше всего держаться за ручку на боковой стороне лодки. Она вела себя как ни в чем не бывало и совсем не выглядела испуганной.

Точки погружения мы достигли через 5 – 10 минут. Для меня остается большой загадкой, как у людей получается находить место для ныряния в открытом море, ведь над водой часто нет никаких внешних признаков. Риф обычно находится в десяти метрах от поверхности, а иногда и глубже. Тем не менее инструктор и шкипер знали, что искать, и нам пришлось довериться их опыту.

Zodiac, лодка, на которой мы приплыли, была надувной, а значит гибкой и неустойчивой. Нам же требовалось прыгнуть с нее спиной в воду. Более того, так как лодка была очень подвижной, все должны были нырять в воду одновременно, чтобы избежать столкновения друг с другом. Из-за этого атмосфера в команде была немного напряженной. Возникло ощущение, что шкипер нас торопит, ведь все должны были быть готовы в одно и то же время. Слишком мало времени, чтобы сосредоточиться хоть на чем-то!

Инструктор и шкипер передвигались от дайвера к дайверу и помогали всем облачиться в снаряжение, которое по большей части состояло из жилета с баллоном. Перед прыжком надо было надеть ласты и маску и по возможности дополнительно проверить работу регулятора. У нас с Мирой было собственное снаряжение. Я обычно проверял, чтобы волосы жены не попали в маску, потому что в противном случае туда могла просочиться вода. Во время сборов у меня внезапно возникло чувство, что нужно повторно проверить наши баллоны, но потом я заметил, что шкипер ходит и открывает у всех клапаны воздушных цилиндров. Он проделал то же самое и с клапаном Миры, поэтому я расслабился – это стало фатальной ошибкой.

Теперь все были готовы к прыжку, кроме женичины, которая обнаружила, что ее жилет порвался. Позже я поймал себя на мысли, что такой ситуации бы не возникло, если бы дайв-команда действительно как следует проверяла все оборудование! Этой женичине пришлось остаться в лодке, так как она не могла присоединиться к заплыву.

Перед погружением царила атмосфера хаоса, всех торопили, и было не до раздумий. Я посмотрел на Миру: на ней уже была маска, и она выглядела готовой к прыжку. Мы вместе упали спиной вперед и довольно быстро погрузились в воду. Инструктор прыгнул раньше. Прежде чем устремляться на глубину, он должен был убедиться, что все в порядке, но сразу поплыл вниз, не оглядываясь назад. Я боялся упустить его из виду, но показал Мире «окей», чтобы убедиться, что все хорошо и она готова отправиться вниз. Она показала мне тот же жест в ответ.

Я начал погружаться головой вперед, пытаясь определить, где находятся риф, наша группа и инструктор, неосознанно отдалившись от Миры. Когда я погрузился метров на семь, то обернулся посмотреть, плывет ли за мной жена – ее не было рядом. Она была позади, на глубине метра в три. Я посмотрел на нее и снова показал «окей», чтобы узнать, в порядке ли она, но что-то было не так. Мира обеими руками дала мне понять, что у нее возникли проблемы, но я не понял, какие именно. Так как я находился глубже, то на мгновение замер, чтобы узнать, сможет ли она справиться с проблемой самостоятельно. Иногда во время погружения в маску попадает вода или евстахиевы трубы в ушах не открываются. Я все еще не ощущал тревоги и просто наблюдал за женой.

Когда Мира начала плыть к поверхности, я забеспокоился: это значило, что ее проблема оказалась серьезнее. Я неторопливо последовал за ней, не думая, что ей угрожает реальная опасность.

Секунд через двадцать (в такие моменты сложно оценивать, сколько прошло времени) она снова опустилась ниже. Сначала я подумал, что проблема разрешилась, но затем я подплыл поближе и увидел, что голова Миры склонена набок, а дыхательная трубка вылетела изо рта. Меня охватила паника. Я изо всех сил рванул к ней, сердце стучало как бешеное. Секунд через десять я ухватил ее за жилет и постарался толкнуть в рот свою запасную трубку – довольно бессмысленное занятие, когда человек, очевидно, находится без сознания, но я запаниковал.

Пытаясь дать ей кислород, я не заметил, что мы начали довольно быстро тонуть. Мира не дышала и вместе со всем снаряжением была довольно тяжелой, поэтому плавучесть у нас была плохая. Заметив, что за маской из ее носа бежит кровь, я перепугался еще сильнее. Наконец осознав, что мы тонем, я наполнил свой жилет воздухом, чтобы подняться вверх как можно быстрее. Я обнял ее, и вскоре мы вместе оказались на поверхности, не делая никаких остановок по технике безопасности, как обычно следует поступать в нормальных условиях.

Как только мы поднялись на поверхность, я сразу же стал звать на помощь. Подошла лодка. Я с трудом снял с Миры жилет с баллоном и пояс с грузами, и с помощью людей в лодке поднял ее тело на Zodiac. Для этого пришлось приложить невероятные усилия, потому что мой разум был совершенно пуст, а сердце очень быстро билось.

Когда я сам поднялся на борт, мы сразу же попытались вернуть мою жену в сознание. Я хотел, чтобы Мире помогли как можно скорее, но, кажется, никто не понимал, что делать, и все спасательные действия происходили очень медленно. Кто-то предложил дать ей кислород, а другой дайвер, француз с детьми, делал ей непрямой массаж сердца.

Я повернул тело Миры набок, чтобы вода вышла из легких, но это не особо помогло. Я начал делать жене искусственное дыхание. Ее лицо было залито кровью из носа, и я тоже испачкался в крови. Я умолял Миру вернуться ко мне. Ее грудная клетка поднималась и опускалась от моих вдохов. Француз продолжал делать массаж сердца, пока я разговаривал с ней и просил окружающих помочь. Ни один из членов дайв-команды не пошевелился. Шкипер

постарался как можно быстрее провести лодку к берегу. Она ужасно качалась на волнах, и, казалось, вот-вот перевернется. Я кричал: «Не так быстро!», продолжая делать искусственное дыхание, и не прекращал говорить ей: «Пожалуйста, вернись назад! Вернись!»

Мысли путались. Я не понимал, что случилось. Я был в отчаянии.

Когда лодка причалила к берегу, тягач вытащил ее на пляж, и тело Мирры подняли в кузов. Я не помню ни сколько времени на это ушло, ни как это случилось. Я постоянно говорил с женой. Сидел в кузове, положив ее голову себе на колени.

Все молчали, а я продолжал разговаривать с Мирой. Мне хотелось, чтобы кто-нибудь наконец что-то сделал. Тягач стоял на парковке. Мимо проходила женщина, которая оказалась врачом. Поцупав пульс Мирры, она сказала: «Эта девушка умерла. Вы ничего не можете сделать. Вы не виноваты».

Я находился в состоянии шока и не верил в происходящее. Казалось, мне снится какой-то кошмар, и я очень хотел проснуться. Я беседовал с женой, рассказывал ей то, что, как мне казалось, должно было привести ее в чувства. Я говорил: «Это просто тело», «С тобой ничего не случится» и «Помни, что мы медитируем!» Я сказал ей, как сильно ее люблю. И продолжал все это повторять, словно в трансе. Это был кошмар, и я думал: «Надо проснуться. Но почему я не просыпаюсь?»

Все вокруг меня казалось нереальным. Ничего не имело значения. Важной была только Мира и ее голова на моих коленях. Я снова и снова целовал ее лицо, глаза, рот. Гладил ее тело. Спустя некоторое время я заметил, что меня трясет. Я отошел к нашей машине, которая была припаркована рядом с тягачом, и переделся из мокрого водолазного костюма в какую-то сухую одежду, а после этого поспешил обратно к телу Мирры, которое все так же мирно и неподвижно лежало в кузове. Все, чего мне хотелось в тот момент – уйти вместе с ней.

Меня переполнило чувство вины. Я не смог позаботиться о своей возлюбленной и нести ответственность за ее смерть.

### **Прощание с Мирой**

Я сидел в кузове с Мирой около трех часов или дольше. Точно не помню. Я не понимал, из-за чего произошла эта трагедия. Подумал, что это была эмболия или что-то похожее. Мне все еще не хотелось уходить от ее тела, не хотелось никого видеть и, тем более, ни с кем разговаривать. Некоторые члены дайв-команды принесли наши вещи. Наконец-то прибыла полиция. К счастью, инспектор не стал задавать мне никаких вопросов.

Пошли разговоры о вскрытии. Я сказал, что не хочу, чтобы его проводили, и желаю, чтобы тело жены пробыло со мной ночь в нашем номере в отеле. Полицейский позвонил администратору, тот был не против, и своему начальнику, который не позволил оставить мне тело. Когда я стал настаивать на своем, полицейский сказал мне, что ничего не может сделать: по закону мертвое тело принадлежит государству. У меня больше не осталось энергии на сопротивление. Но полицейскому удалось найти врача, который жил в соседнем городе и мог провести вскрытие прямо на следующий день, а не в течение трех дней, как сделал бы официально уполномоченный врач.

Через некоторое время за Мирой прибыл катафалк. Тело вытащили из кузова, положили в пластиковый мешок и разместили в машине. Мне сказали, что ее увезут в больницу, находящуюся где-то в 70 километрах отсюда, на ночь оставят в морге, а потом отвезут еще на 120 километров дальше в Ричардс-Бей, где и будет проводиться вскрытие. Я сказал, что хочу поехать с ними.

Я последовал за катафалком на арендованной машине и попросил их подождать рядом с воротами отеля, откуда думал забрать несколько вещей, в том числе iPad жены. Я хотел включить для нее музыку. Хотел, чтобы ее отбытие было красивым и праздничным, а не

таким примитивным и невзрачным. Теперь я чувствовал себя ужасно от того, что не мог устроить красивую церемонию в честь ухода моей возлюбленной из этого мира. Все выглядело таким простецким и грубым.

Катафалк дождался меня, и затем мы отправились дальше. По пути мы остановились, чтобы заправить бак и попить кофе... Для меня это было просто невыносимо. Хотелось снова увидеть тело Миры, и я умолял их отправиться в путь, что они в итоге и сделали. Я ехал с ними все 70 км по проселочным дорогам. И все время, что я вел машину вслед за катафалком, я кричал, кричал, кричал.

Примерно через час мы прибыли в больницу. Мешок с телом Миры разгрузили, но я попросил дать мне снова увидеть ее перед тем, как она окажется в холодильнике. Пакет открыли. Я начал говорить с ней: опять сказал ей, что это всего лишь тело и не стоит тревожиться, обращаясь не только к ней, но и к самому себе. Я включил праздничные песни на iPad и положил его рядом с головой жены в пластиковом мешке, прежде чем тело погрузили в холодильник.

Я остался ждать снаружи: станцевал для нее и не прекращал говорить с ней. Я стоял там около двух часов. Охранник морга сжался надо мной и спросил, хочу ли я снова ее увидеть. Конечно, я хотел. Он открыл холодильник и вытащил носилки. Музыка больше не играла: скорее всего, iPad сел из-за холода, поэтому я решил не включать его снова.

Наконец мой разум заработал. Мне требовалось рассказать многим людям о случившемся. Я разрывался между желанием остаться с Мирой и необходимостью спланировать все, что нужно организовать. Наконец я сказал жене, что мне придется ее покинуть и что я вернусь на следующий день.

Я чувствовал огромную вину из-за того, что не смог спасти ее, из-за того, что не получилось разместить ее тело в более красивой обстановке и что я не мог все время быть рядом с ней. Я чувствовал себя абсолютно беспомощным, потому что даже не мог создать для нее праздничную атмосферу. У меня было такое ощущение, будто худшее, что только могло произойти, случилось в самом неподходящем для этого месте. Почему моя любимая покинула свое тело именно в этот момент, именно в этом месте?

У меня ушел целый час, чтобы вернуться обратно в наш отель в заливе Сордвана. К тому времени наступил вечер. Администратор отеля ждал меня и сказал, что я могу воспользоваться его офисом для своих дел. Я был очень ему благодарен, потому что общий интернет был слишком плохим и нестабильным. Но связь в его кабинете оказалась не лучшей. Skype не работал, потому что сигнал был слишком слабым. Я попытался воспользоваться своим немецким телефоном, но деньги на счете закончились после нескольких звонков, а чтобы его пополнить, мне опять был нужен интернет. Сплошные сложности.

Я попытался найти номера брата Миры и ее друзей из Японии – никто не ответил. Мне удалось найти номер японской пары, тоже друзей, которые почти не говорили по-английски. Я сказал им по телефону, что Мира покинула этот мир, и попросил их позвонить ее брату, а если у них нет его номера, то сообщить другому другу, который смог бы ему все рассказать. Я отыскал номера горячих линий посольств Германии и Японии и вышел с ними на связь. К счастью, можно было пользоваться местным телефоном.

Я планировал забрать тело Миры в Индию и кремировать ее там, в месте, которое она любила и где можно было провести настоящую церемонию.

Я разослал электронные письма по всему свету и попытался позвонить в Индию. Потом написал следующий пост об уходе Миры в соцсетях:

Милые друзья,

Моя бесконечно любимая Мира сегодня утром покинула этот мир. Я все еще нахожусь в шоке и пока не могу сообщить подробности. Просто прошу вас помедитировать и попрощаться с ней так, как она этого заслуживает. Мира



была так полна любви ко всем! Провести с ней 25 лет – настоящий подарок для меня. Я попытаюсь привезти ее в Пуну для прощального празднества, если это будет возможно.

Лети высоко, любовь всей моей жизни. По тебе буду скучать не только я, но и тысячи других людей. Лишь твое тело покидает нас – твои танцы, картины, смех и любовь останутся с нами навечно.

*Новости начали распространяться как пожар еще до этой моей публикации. Я допоздна просидел за компьютером, а надо было упаковать два наших больших чемодана. Администратор отеля рассказал, как добраться до города, где на следующее утро должно было пройти вскрытие. Также он снял для меня номер в ближайшей гостинице (но позже я обнаружил, что она находилась в 200 километрах от нужного места!)*

*Я вернулся обратно в наш номер, чтобы собрать вещи. Я все делал будто в трансе. Тело тряслось от холода, хотя ночь была теплой. Я так замерз, что пришлось принять горячую ванну. Сборы чемодана Миры казались чем-то сюрреалистичным. Я был измотан и после прилеж, но, конечно же, не мог уснуть. Несколько раз мне удалось задремать, но как только мой разум вспоминал, где находится и что произошло, я мгновенно просыпался и чувствовал, как быстро бьется сердце.*

### **На следующий день**

*Я не спал большую часть ночи. Чувствовал себя так, словно теперь живу в кошмарном сне и мечтаю проснуться. Было сложно выбраться из кровати навстречу реальности, но, опять же, я знал, что хочу снова оказаться рядом с телом Миры и как можно быстрее.*

*Пока я загружал машину (было раннее утро), ко мне подбежала девушка из магазина товаров для дайвинга. Она обняла меня и расплакалась. Эта девушка дала мне одну из вещей Миры, а я отдал ей свой все еще мокрый водолазный костюм, сказав, что она может оставить его себе, потому что я покончил с дайвингом. Эта девушка была единственным членом дайвинговой компании, которого я увидел в тот день, и единственным человеком, который на тот момент разделил немного моей боли и помог проплакаться. В целом я все еще находился в трансе и не чувствовал связи с реальностью.*

*Загрузив машину, я резко сдал назад и врезался в бульдозер, припаркованный позади. Бампер сильно повредился, но мне было решительно все равно. Я сдал номер, и началась моя двухсоткилометровая поездка в Ричардс-Бей – маленький городок, где должно было пройти вскрытие. Я следовал письменным инструкциям от администратора отеля, весь путь занял около 2,5 – 3 часов. Причем нужное место все равно было сложно найти, а я жутко торопился, потому что хотел предотвратить проведение этой процедуры.*

*Наконец я нашел здание и врача. Тело Миры уже прибыло, и мне позволили его увидеть. Врач начал задавать вопросы. Я рассказал ему все, что произошло, и мне очень хотелось, чтобы он объяснил, как так вышло и почему у нас не получилось вернуть мою жену к жизни. Врач был немногословен и настоял на том, что ему нужно провести вскрытие, а у меня нет никаких законных прав на то, чтобы его предотвратить. И я сдался. Доктор сказал, что им потребуется вскрыть ее грудную клетку, но потом они зашьют ее обратно. Я не хотел, чтобы кто-либо касался тела моей жены и уж тем более вскрывал его. Я погрузился в себя и получил послание: надо отпустить, Мира в порядке.*

*Врач предложил мне найти похоронное бюро. В посольстве тоже успели дать несколько фамилий, но ни один из предложенных похоронных агентов не жил в Ричардс-Бее, поэтому я согласился воспользоваться рекомендацией доктора. Агент прибыл достаточно быстро, еще до того, как закончилось вскрытие.*

Врач вышел ко мне и сообщил, что они не нашли никаких проблем в теле Миры. «Она была очень здоровой женщиной», – сказал он. Причиной смерти назвали утопление, но при этом врач не мог сказать, почему именно это произошло. Все мои вопросы остались без ответа.

Теперь предстояла бумажная волокита. Сначала похоронный агент проводил меня в свой офис, и его ассистент сопровождал меня по разным правительственным учреждениям, где надо было подписывать бумаги и сдавать отпечатки пальцев. Сидеть и ждать в каждом из этих офисов было похоже на пытку. Все, чего мне хотелось – быть рядом с телом Миры. Но окружающие настаивали на том, чтобы я быстро закончил со всеми документами, иначе на вывоз тела из страны уйдет много времени.

Позвонили из посольства Японии: с ними связался брат Миры. Очень добрый и заботливый человек из представительства смог быстро собрать все необходимые бумаги от японской стороны. Я получил множество смс, писем и сообщений в соцсетях. Еще стало ясно, что невозможно увезти тело Миры в Индию, поэтому предстояло понять, как правильно поступить и где все же стоит провести кремацию.

К полудню я вернулся с ассистентом в похоронное бюро. Агент уже успел доставить тело жены из помещения для вскрытия, и я наконец-то мог провести с ней немного времени. Ее водолазный костюм сняли, я омыл ее тело, волосы и лицо мылом и теплой водой, расчесал ее и одел в платье, которое привез с собой – я купил его для Миры, когда мы были в Дубае. Ей платье очень понравилось, но она не успела его поносить. Я накрыл жену красивой шелковой шалью, которую купил во время последней поездки в Китай. Лицо Миры выглядело расслабленным и умиротворенным. Я попросил похоронного агента и его ассистента дать мне посидеть так какое-то время с ней наедине.

Я заговорил с Мирой – ее присутствие было осязаемым. У меня возникло чувство, что с ней все в порядке, что, возможно, она даже испытывала блаженство. Но при этом казалось, что Мира смотрит на меня с некоторым беспокойством. Она волновалась обо мне. Я сказал ей не переживать, пообещал, что справлюсь и она может продолжать свое путешествие. Сказал, как сильно ее люблю и как хочу всем сердцем, чтобы у нее все было хорошо. Она находилась рядом со мной все это время. Я вышел из шокового состояния, и теперь слезы неконтролируемо катились по щекам. С этого момента они могли пойти в любое время и в любом месте, словно неожиданный водопад, сопровождающийся громкими всхлипами.

Вернулся похоронный агент. Он хотел обсудить кремацию, выбрать гроб и так далее. Я неохотно дал им поместить тело Миры обратно в холодильник. Пришло бесчисленное количество сообщений из самых разных уголков мира: меня уведомили, что ни тело Миры, ни ее прах невозможно привезти в Индию, а также о скорейшей кремации. «Окей, – подумал я, – значит, не Индия. Может, тогда она бы предпочла Японию?» Я поговорил с представителем японского посольства, и мы решили увезти тело Миры на ее родину так быстро, как только получится. Похоронный агент попытался ускорить процесс и заставил меня заполнить все бумаги в кратчайшие сроки, пригрозив, что иначе у него не получится увезти тело жены в Японию раньше следующей недели.

Мой разум терзали мысли о том, что делать и где проводить кремацию. Было сложно решать такие важные вопросы в одиночку. Правильно ли я поступал? Я попытался помедитировать и почувствовать, что предпочла бы Мира – все-таки Япония.

Много возни с документами, много телефонных звонков.

Я получил сообщение от подруги с Майорки, которая предложила приехать ко мне в Южную Африку, более того – она уже посмотрела, какими рейсами лететь. Я был тронут до глубины души и написал, что заберу ее из аэропорта в Дурбане.

День близился к вечеру, мне требовался отдых. Именно тогда я и узнал, что администратор забронировал гостиницу в двухстах километрах отсюда, но от нее было ближе

*ехать до Дурбана. Я попросил похоронного агента дать мне адрес хорошей гостиницы в городе. Потребовалось ехать на окраину, но я смог найти ее после непродолжительных поисков.*

*Заселившись в номер, я потратил еще немного времени на то, чтобы связаться с людьми, поговорить с посольством и с братом Мирой, который отличался практичностью и с готовностью вызвался помочь. Я поговорил с друзьями по Skype, почитал комментарии в соцсетях, которые помогли проплакаться.*

*Потом меня снова атаковали сильные приступы вины. Вся моя жизнь остановилась, ничего больше не имело смысла. Я сидел в тишине, разговаривал с Мирой, плакал, принимал горячую ванну. Я даже что-то съел, сказав себе: «Если не поешь, твое тело развалится».*

*Потом мне просто хотелось сидеть, сидеть, сидеть и раствориться в медитации. Я впал в состояние пребывания вне своей личности: словно разум и тело были отдельно от меня. Посреди всей моей агонии это стало почти благословением.*

*Следующую ночь я тоже провел без сна: перед моими глазами продолжали стоять образы того несчастного случая. Я зажег свечу и надел цепочку Мирой с подвеской из мрамора, которую с тех пор почти не снимаю. Несмотря на то, что моя энергетическая и нервная системы находились в состоянии повышенной готовности, организм каким-то образом отдохнул. Все, чего мне хотелось, – снова увидеть тело жены, провести с ней как можно больше времени и принести ей цветов, что мне пока не удавалось сделать.*

### **Следующий день**

*Я не стал завтракать: рано утром сдал номер и спросил, где можно поменять деньги. Еще хотелось найти цветочный магазин. Мне посоветовали быть осторожнее в этой части города, потому что район был небезопасным.*

*Отыскать отделение банка в торговом центре тоже оказалось нелегкой задачей. Я припарковал машину, побродил внутри, и после безрезультатных поисков зашел в маленький магазинчик, чтобы попросить помощи. Продавщица была очень добра и проводила меня до отделения банка, а потом даже рассказала, где найти цветочный магазин. Я наконец-то обзавелся наличными и вернулся в машину, а через некоторое время смог найти магазин. Там я в итоге купил все розы и несколько чайных свечек.*

*После этого передо мной встал новый вызов – вернуться в похоронное агентство. Я помнил, как туда добраться от гостиницы, но после всех этих разъездов было трудно понять, в каком направлении двигаться, хотя обычно я хорошо ориентируюсь. В этом маленьком городке все выглядело одинаково.*

*Когда у меня наконец-то получилось добраться до места, я вошел в здание со всеми своими розами и сказал персоналу, что хочу несколько часов побыть наедине с Мирой. Они вытащили ее тело из охладителя и подготовили небольшое пространство в гараже, где я бы мог с ней посидеть. Я разместил цветы вокруг нее, зажег свечи и включил праздничные песни. Наконец-то я был наедине с ней, меня ничего не отвлекало... кроме звука шумного генератора, который включался каждые несколько минут.*

*Я остро ощущал присутствие Мирой: она улыбалась мне и говорила, что находится в хорошем месте, просила не беспокоиться о ней. Я видел, как она смотрит на меня с большой заботой и любовью. Мира волновалась обо мне, но я пообещал, что со мной все будет в порядке. Я говорил с ней о множестве вещей, но вина накатывала вновь и вновь. Иногда я танцевал и пел для нее дрожащим голосом, а иногда просто сидел в тишине. Я хотел подарить ей красивое прощание. Атмосферу, царившую в помещении, трудно описать словами. Создавалось впечатление, будто в нем открылось какое-то огромное пространство, где не было ни прошлого, ни будущего. Все было пропитано любовью, тишиной и сакральностью. Я*

испытывал такое всего лишь второй раз в жизни: первый был, когда мой учитель Ошо покинул свое тело.

Несколько часов пробежали как один миг. Похоронный агент вернулся и напомнил о куче предстоящих дел. Мне вновь требовалось оставить тело Миры и вернуться в мир рутины. Снова документы и подписи, предстоящий выбор гроба. Дело близилось к вечеру, и мне надо было забрать Четану из аэропорта. Я сказал агенту, что вернусь завтра, мы все окончательно решим, и я оплачу его работу.

К счастью, долгий путь до аэропорта в Дурбане преимущественно пролегал по шоссе. Я ехал быстро, превышал скорость, меня остановила полиция. Заплатил штраф, отпустили. Потом по несколько раз приходилось останавливаться, чтобы поправить передний спойлер, который, скорее всего, повредился, когда я, не притормаживая, проезжал по ограничителям скорости. Он болтался и громко шумел.

Проблем с поиском аэропорта, к счастью, не возникло, и я прибыл вовремя. Самолет Четаны, летевший вечерним рейсом с Майорки, как раз приземлился.

Мы обнялись и расплакались.

Я впервые встретился с другом после того, как Мира покинула меня, – казалось, что с этого момента прошла вечность, хотя минуло всего два с половиной дня. Я постарался не рассказывать всю историю целиком слишком много раз. Мне все еще нужно было каким-то образом функционировать. Но я был очень рад приезду друга и тому, что все необходимые местные документы подписаны. Хотя уже и было решено, что тело Миры отправится в Японию, организационных моментов, требующих внимания, хватало.

В аэропорту я поменял большую сумму денег, часть из которых нужно было отдать похоронному агенту. Потом мы направились к небольшому близлежащему городку, чтобы заселиться в гостиницу, которую администратор из отеля в заливе Сордвана забронировал для меня. Мы нашли ее, но никакой брони не оказалось и все номера были заняты. Я позвонил администратору. Он сказал мне, что связывался с другим местом, гостиницей поменьше. И снова у нас ушло много времени на поиски. Нужное место оказалось очень простым. Мы сильно утомились: Четана от долгого путешествия, а я от постоянных выбросов адреналина. На месте выяснилось, что следователь пытался связаться со мной на протяжении двух дней и передал срочное сообщение. Я позвонил по оставленному номеру и сказал ему, что можем встретиться завтра в этой самой гостинице.

Потом я зашел в соцсети, прочитал множество новых сообщений и написал пост:

Спасибо всем за сотни сообщений. Ваши отклики о любви к Мире помогают мне ее оплакивать. Я невероятно благодарен за вашу любовь к моей жене и ко мне. Ощуаю себя так, словно ушла часть меня.

Я стараюсь делать все, что в моих силах, и пытаюсь понять, как разобраться со всеми делами, чтобы это точно пришлось Мире по душе. Похоже, по юридическим причинам невозможно перевезти ее тело в Индию. Может, удастся привезти туда ее пепел. Я долго сидел с ней, и у меня возникло ощущение, что она предпочитает, чтобы ее кремировали в Японии. Поэтому теперь я пытаюсь проверить этот вариант.

Когда у меня будет возможность, я отвечу каждому из вас лично, но сейчас я чувствую себя слишком разбитым, а ведь столько всего еще нужно сделать! Мне хочется поделиться с вами всем тем, что Мира оставила в этом мире, что она создала при помощи своей удивительной энергии, любви и картин, чтобы ее наследие могло обогатить как можно больше других жизней. Я не знаю никого, кто был бы таким же щедрым и великодушным человеком, как моя жена. В ней было столько любви к людям! Читая ваши сообщения, я вижу, что вы тоже смогли почувствовать ее жизнерадостность и любовь.

Мне сейчас очень сложно подбирать верные слова.

Я чувствую, что теперь она находится в очень хорошем месте, полном света и улыбок. Пожалуйста, отметьте ее уход объятиями, танцами и смехом.

Я еще вернусь.

*Позже я написал еще один пост:*

Сколько всплесков любви вокруг! Спасибо, спасибо, спасибо.

Сближать людей было особым талантом Миры. Она мастерски умела трогать сердца других. Теперь она преподнесла нам свой последний дар – собрала нас всех вместе на волне любви. Какой же потрясающей личностью она была!

*Теперь пришло время побыть в одиночестве и тишине. Я с трудом немного поспал, но, по крайней мере, мой организм смог отдохнуть после многочасовой езды по окрестностям. Мое сердце было в агонии, а разум раз за разом проигрывал картины произошедшего с Мирой.*

### **На следующий день**

*Ранним утром мы с Четаной отправились обратно в Ричардс-Бей. Я опять задумался о том, что, возможно, откладывать кремацию на такой долгий срок из-за транспортировки тела в Японию было не лучшей идеей.*

*Когда мы прибыли в ритуальное агентство, я спросил у похоронного агента, сколько времени может уйти на организацию кремации в Южной Африке. Он посмотрел на меня, как на сумасшедшего, ведь он уже успел все организовать, разобраться с бумагами и транспортировкой в Японию... Было видно, что он гордится тем, как ему удалось все устроить – он знал несколько человек из аэропорта и тело Миры могло отправиться в Японию уже на следующий день, а я тут задаю такие вопросы! Я ответил, что просто интересуюсь.*

*Четана хотела увидеть тело Миры – я же наоборот утратил потребность в этом. Я уже попрощался с ней вчера, но все равно пошел вместе с подругой. В этот раз что-то изменилось. У меня возникло ощущение, словно Мира больше не находилась вблизи своего тела. Теперь оно было пустой оболочкой. Моя любимая покинула его, а ее энергия ушла во вселенную.*

*Я заплатил похоронному агенту. Он сказал, что все необходимые приготовления сделаны и следующим вечером тело Миры отправится с нами одним рейсом в Дубай.*

*До отеля мы добрались ближе к концу дня. Следователь уже ждал нас. Он был очень добр и расспросил меня о том, как обстояли дела до и во время несчастного случая. Его коллега сильно расстроил мужчину тем, что сразу же не рассказал о произошедшем и небрежно обошелся со следственными материалами. Ведь именно с этим следователем нужно было связываться, если происходили какие-либо несчастные случаи, относящиеся к дайвингу.*

*Он тоже не мог ничего сказать о произошедшем с Мирой. Я показал ему ее подводный компьютер и GoPro. Со следователем была его жена, она и попыталась извлечь информацию из компьютера, но по какой-то причине ей это не удалось. Они забрали все девайсы и сказали, что вернутся завтра утром.*

*Еще немного постов из соцсетей:*

Мою боль смягчает только одно – я чувствую, как сильно все любили мою Миру и как много любви она вызвала во всех нас. Вероятно, у меня уйдут годы на то, чтобы оправиться от этой потери, и сейчас я даже не знаю, получится ли у меня это сделать. Но существует еще и настоящее. Я снова и снова перечитываю ваши сообщения – это так невыразимо прекрасно, словно ненадолго мы все стали единым целым.



Мира всегда говорила мне: «Позаботься обо мне!» Нет ничего болезненнее, чем осознавать, что в последний момент я полностью провалился в попытке ее сберечь. Я был рядом, и все равно недостаточно близко, чтобы спасти ее жизнь. Какой сильный удар по моему эго, а также напоминание от бытия, что мы все – лишь маленькие капельки в океане, которые едва ли могут чем-то управлять. В конечном счете именно бытие прибирает нас к себе.

Я могу написать целую книгу с историями о Мире и почти двадцати пяти годах жизни с ней, и я знаю, что вам тоже есть, что рассказать о моей жене. К счастью, я могу услышать некоторые из ваших историй и, возможно, даже собрать их, если вы захотите поделиться.

Но сейчас мне нужно продолжать напоминать себе, что важно не только чувствовать потерю и думать о том, что больше невозможно, но и понимать, что будет лучше для нее и сможет помочь ей на неизведанном пути, который рано или поздно нам всем предстоит пройти. Это напоминание также не забывать жить с радостью, всеобъемлемостью, доверием, сопереживанием и спонтанностью самовыражения, которые она воплощала. Я чувствую ее дух во всем, продолжаю разговаривать с ней, и она дарит мне свою уникальную улыбку – точно так же, как тогда, когда еще не покинула свое тело.

Нет слов.

Спасибо, что выслушали мои личные переживания.

### ***Последний день в Южной Африке***

*Утром Четана помогла мне собрать чемодан Миры и навела порядок в ее вещах. Я выкинул почти все, что было связано с дайвингом.*

*Как и было обещано, вернулся следователь со своей женой. Мы присели в холле, и он сказал мне, что хочет поделиться своей находкой. Несмотря на то, что ему не следовало этого делать, он все равно подумал, что должен поставить меня в известность. Мое сердце тут же начало биться сильнее. Я позвал Четану и попросил ее поддержать меня за руку.*

*Следователь сказал, что клапан воздушного цилиндра Миры был закрыт – ей нечем было дышать. Он проверил камеру моей жены и выяснил, что мы не смогли вчера считать информацию, потому что для компьютера на ней было записано слишком много. Видимо, Мира сделала несколько фотографий на пляже, а потом забыла выключить камеру, которая продолжила снимать все происходящее.*

*На записи следователь смог разглядеть, что из ее трубки не выходили воздушные пузырьки, когда Мира была под водой. Он сделал вывод, что воздух из баллона не поступал. Вероятно, кто-то на борту случайно его перекрыл. Так как мы слишком быстро стали погружаться вниз, Мира не успела понять, что из баллона не поступает воздух. Скорее всего, в иланге оставалось немного воздуха, которого хватило на первые несколько вдохов, но, когда Мира поняла, что что-то не так, она уже опустилась где-то на три метра, а потом у нее не получилось достигнуть поверхности раньше, чем она потеряла сознание.*

*Услышав это, я чуть не упал в обморок. Я с трудом поднялся, кое-как доковылял наверх, в номер, отослал Четану, а потом кричал и бил подушки. Они убили ее! Какое-то время я пребывал в этом состоянии, а Четана все больше и больше беспокоилась обо мне.*

*Когда я наконец спустился обратно, следователь и его жена были внизу и работали за компьютером: писали отчеты и изучали данные. Он попросил меня оставить ему оба наших подводных компьютера (мой и Миры) и забрал микросхемы камеры как материалы следствия.*

*Мужчина сказал, что все вернется ко мне, когда расследование закончится, и что полиция свяжется со мной – ничего из этого так и не произошло!*

*Время нашего выезда из отеля давно прошло, но следователь попросил администрацию позволить нам остаться, чтобы он смог закончить наше общение. Он вел себя очень сочувственно и по-доброму.*

*Мои мысли ходили по кругу. Что я мог сделать иначе? Как бы я мог спасти Мире жизнь? Снова и снова эти вопросы прокручивались в моей голове, иногда мне даже хотелось побиться ей о стену.*

*Наконец мы отправились в Дурбан, чтобы успеть на наш вечерний рейс в Дубай. Мы с Четаной летели на одном самолете, но из Дубая она собиралась пересаживаться на рейс обратно на Майорку, а я продолжал лететь на этом же самолете в Токио.*

*Пока мы ехали в машине, я спросил у Четаны, не разбивала ли она когда-нибудь намеренно автомобиль. Она посмотрела на меня округлившимися глазами и воскликнула: «Нет!»*

*Я ответил: «И я нет. Не хочешь сделать что-нибудь, что мы оба никогда еще не делали?»*

*Мы так и не дошли до того, чтобы сделать это самое «что-нибудь». Но на трассе до Дурбана нам пришлось несколько раз останавливаться, потому что передний спойлер начал закручиваться под дно. Нам удалось добраться четко до места аренды авто, как машина тут же намертво застыла прямо перед ним и не собиралась больше сдвигаться ни на метр.*

*По пути к зданию терминала мы встретили африканского уличного певца, играющего на гитаре. Это был первый раз за всю поездку, когда я вживую услышал африканскую музыку.*

*Я сказал Мире: «Это для тебя!» – а потом остановился и станцевал танец прямо рядом с этим уличным музыкантом, который был очень рад, что иностранный турист подтанцовывает в такт его ритму.*

*Я покидал Южную Африку среди пассажиров, а моя возлюбленная лежала в грузовом отсеке. Я обмяк в своем сиденье, словно мертвый. Что-то внутри меня действительно умерло. Единственными признаками жизни были слезы, бегущие по щекам.*

## Введение



Травма всегда была частью человеческой жизни. Но только где-то последние тридцать лет специалисты в сфере медицины и психического здоровья постепенно стали уделять больше внимания тому, какое огромное влияние она оказывает на человека. Они разработали методы исцеления травмы, адаптированные под физиологические, ментальные и эмоциональные состояния пациентов.

Сейчас все больше внимания уделяют тому, как терапия способна справляться с разными травматическими ситуациями, и, возможно, именно поэтому психологические раны и их лечение стали одной из важных тем в профессиональной среде и в разных духовных сообществах. Любой современный терапевт должен иметь хотя бы общее представление о том, что такое психологическая травма и как с ней работать, а лучше и вовсе пройти соответствующее обучение. Порой у меня даже возникает ощущение, что бо́льшая часть человеческих страданий так или иначе связана именно с травмой. Поэтому нужно работать над формированием информационной среды, которая знакомит людей с этой темой и приобщает их к ней. В прошлом на психологические травмы практически не обращали внимания, и никто не лечил их подобающим образом. С людьми, которые страдали от травмы и обращались за профессиональной

помощью, часто обращались так, что им становилось только хуже. Доходило даже до того, что они были еще сильнее травмированы теми, кто должен был им помочь.

В повседневной жизни «травма» иногда употребляется как модное словечко, и люди называют любой просто неприятный или болезненный опыт травматичным. Разумеется, далеко не все испытания и проблемы, с которыми мы сталкиваемся в жизни, можно назвать травматичными, и точно не все проблемы обратившихся за терапией требуют именно лечения какой-то душевной раны. Является ли для человека какой-то опыт травмирующим или просто болезненным, зависит от конкретного события и способности этого человека с ним справиться – то есть от того, что мы можем назвать личной психологической устойчивостью (к этому мы еще вернемся). На формирование личной устойчивости во многом влияют генетические предрасположенности, история семьи, воспитание, жизненный опыт и то, до какой степени человек сумел проработать прошлое знание на физиологическом, эмоциональном и духовном уровне. Травматическим называют опыт, который подавил способность человека адекватно реагировать и нормально функционировать на всех уровнях. К самым распространенным признакам травмы относятся оцепенение и диссоциация. Каких-то четко очерченных границ между травмой и нетравмой не существует, потому что опыт каждого человека довольно многослоен.

Травмирующая ситуация может затормозить личностное развитие и прогресс человека на духовном пути. Следовательно, очень важно прорабатывать травматичное прошлое, причем как индивидуальное, так и коллективное, и возвращать себе жизненную энергию, которая зацепилась за событие и перестала способствовать дальнейшему росту. Часто говорят, что излеченная рана превращается в персональную силу, а рана, которую игнорируют, в конечном счете все разрушает.

Излечение от травмы может стать катализатором для глубокой духовной трансформации – то, что способно сломать жизнь, может превратиться в мощный двигатель для внутренней революции. Останется рана разрушительной силой или же трансформируется в силу пробуждающую, зависит от многих факторов, причем мы далеко не всегда можем увидеть их все в совокупности. Человек не способен постоянно осознавать абсолютно всё. Так и мы, ведущие специалисты, далеко не всегда точно знаем, сможем ли помочь кому-то. Несмотря на то что в нас всех по умолчанию встроена способность к излечению от травм и есть резервы на то, чтобы полностью раскатать внутренний потенциал, все равно остается тайной, сумеем ли мы воплотить это все в жизнь.

Эта книга – вклад в повышение уровня осведомленности о том, что такое личная и коллективная травма, и о том, как способствовать излечению от нее. Также в книге делается акцент на травмах привязанности, и я даю краткое описание всех основных подходов метода соматического переживания Питера Левина для работы с личной травмой, а также метода системно-семейных расстановок Берта Хеллингера для работы с коллективными аспектами травмирующей ситуации. Я объясняю, как в каждом из них рассматривается травма и каким образом ее можно излечить, и рассказываю о собственных разработках, в которых оба подхода можно совместить в одной сессии.

Наконец, я постараюсь рассмотреть травму в более широком контексте полноценного развития человеческого потенциала. Для этого во многие главы я добавил медитации, которые читатель может практиковать самостоятельно. Только сознание в медитативном состоянии способно выйти за рамки отождествления с телом и разумом в такое пространство, где никакая травма не способна до него дотянуться.

## **Часть I: понятие травмы**



### **Глава 1. Что такое травма?**





Травма субъективна. Только от человека зависит, каким на самом деле было событие – травматичным или просто болезненным. Из-за этого трудно точно определить, что это такое. Обычно травматичным считается событие, вызывающее чувство потрясения. Степень травмированности варьируется не только от события, но и от того, насколько человек способен справиться с ним. Конечно, существуют ситуации, способные травмировать любого человека, но есть и такие, которые для одного станут вызовом, а другого потрясут до глубины души. Как правило, легче всего травмируются дети, потому что им еще не хватает эмоциональной и физиологической устойчивости, чтобы выдержать натиск тяжелого события и обработать его. Такие детские травмы как, например, ранняя сепарация от родителей, насилие или война, могут оставить после себя душевные шрамы на всю жизнь.

Всех нас природа наградила врожденной способностью к восстановлению после стрессовых жизненных ситуаций. Эта черта также связывает нас с братьями нашими меньшими. Дикие животные ежедневно сталкиваются с угрозами своей жизни, но при этом не кажутся травмированными, а вот люди могут так до конца и не восстановиться после какого-нибудь тяжелого события. Чтобы понять, почему так обстоят дела, нужно разобраться в нашей физиологии и в том, что происходит в моменты, когда разум воспринимает происходящее как угрозу для жизни.

Современная психология довольно поздно начала разбираться в том, что же такое психологическая травма. Всплеск исследований на эту тему был сначала после Первой мировой войны, а потом и после Второй – психологи старались помочь жертвам холокоста, а позже – ветеранам Вьетнама. Но термин *психотравматология* появился лишь в 1990 году, и только с середины 90-х начался настоящий всплеск исследований и появления курсов.

Когда мы травмированы, то теряем связь с самими собой, другими людьми и окружающей средой. Травма – это отчуждение. Мы в некотором роде перестаем чувствовать себя естественной частью этой жизни. Бывает, что мы чувствуем отчуждение даже от собственной физической оболочки и от близких людей. Так как обычно это все не случается в один момент, а растягивается во времени, обнаружить наличие травмы иногда сложно.

Всем нам в тот или иной период пришлось пережить травму и частично или полностью излечиться от нее. Исцеление потенциально может наделить нас удивительной силой и глубоким пониманием тайн жизни или открыть дверь к духовному пробуждению. С другой стороны, если с травмой ничего не делать, она может уничтожить в нас всю радость и живость, и сделать это либо внезапно и быстро, либо медленно и незаметно.

В этой главе я сначала в общем расскажу, что такое травма с точки зрения соматики, опираясь на различные источники, и в особенности на метод соматического переживания авторства Питера Левина. Также я расскажу о собственных озарениях, основанных на личном травматическом опыте.

## **Травма, заключенная в теле**

Травма – это распространенный феномен, и природа снабдила нас способностью восстанавливаться после нее. Чтобы действительно понять, как это работает, нам нужно узнать кое-что о реакции нашего тела на испытания или стресс.

Организм устроен так, что по природе своей реагирует на окружающую среду через изменение уровня энергии. Когда мы проходим через тяжелый опыт, наше тело откликается путем некоторых гормональных и физиологических изменений: повышается пульс и давление, учащается дыхание – организм активизирует физиологическую энергию и подготавливает нас к преодолению сложной ситуации. Когда трудное остается позади, уровень энергии снижается, весь ее избыток разряжается, и мы успокаиваемся. Этот процесс постоянно происходит в нашей жизни в ответ на внешние раздражители. Он управляется автономной нервной системой, которая регулирует все жизнеобеспечивающие функции и, как понятно из ее названия, делает это автоматически, то есть мы не можем ее сознательно контролировать.

Природа очень мудро поступила, спроектировав нас так: все, что жизненно необходимо для физического выживания, тело делает автоматически, нам даже необязательно об этом задумываться. Если бы мы были обязаны постоянно помнить о сердцебиении и циркуляции крови, то, вероятно, не смогли бы прожить и пары минут.

Таким образом, когда мы попадаем в опасную ситуацию, глаза или уши отправляют сигнал в амигдалу – часть мозга, которая отвечает за обработку подобной информации. Амигдала интерпретирует образы и звуки, и, если улавливает опасность (не важно, реальную или воображаемую), отправляет стрессовый сигнал в гипоталамус, который выполняет роль центра управления стрессовыми реакциями. Он взаимодействует со всем остальным телом через автономную нервную систему, отвечающую за произвольные функции организма (например, за дыхание, кровяное давление, сердцебиение, расширение или сужение определенных кровеносных сосудов и мелких дыхательных путей в легких).

Автономная нервная система состоит из двух отделов – симпатического и парасимпатического, которые отвечают за деятельность одних и тех же органов. Первая работает как педаль газа: в активном состоянии она повышает кровяное давление, ускоряет сердцебиение и дыха-

ние, напрягает мускулы и обостряет чувства. Благодаря этим изменениям повышается наша выносливость и сила, увеличивается скорость реакции, обостряется внимание к внешним стимулам. Иными словами, симпатическая нервная система запускает реакцию «бей или беги». Когда действие стрессового сигнала прекращается, активируется парасимпатический отдел: сердцебиение снова замедляется, дыхание успокаивается и увеличивается скорость пищеварения. Парасимпатическая нервная система действует как тормоз, отвечающий за пищеварение и физический отдых, а также выключает реакцию симпатической нервной системы.

Работа этого саморегулирующегося механизма может нарушиться, если уровень активности организма превысит определенную планку или если человек будет настолько поражен каким-то событием, что не сможет на него соответствующе реагировать. Вместо работы во взаимозаменяемом режиме, то есть поочередной смены друг друга, симпатическая и парасимпатическая системы активизируются одновременно. Можно провести аналогию с системой энергоснабжения дома: когда тока становится слишком много, пробки выбивает. Нечто подобное происходит и в теле человека, когда он переживает шок. Симпатическая и парасимпатическая системы активируются одновременно, работая на полную мощь. Это как одновременно нажать на газ и на тормоз. Человек впадает в оцепенение в состоянии сильного возбуждения.

Для животных такое состояние является последним уровнем защиты от угрозы смерти. Когда они не могут сбежать от хищника, их организм в один миг перестраивается из состояния высокого возбуждения в совершенно безжизненное. Они прикидываются мертвыми, что максимально повышает их шансы выжить – хищнику может стать скучно, что дает жертве шанс сбежать. Еще такое состояние является седативным средством от боли в случае, если хищник начнет поедать ее живьем.

Природа снабдила человека точно таким же механизмом. Когда больше нельзя ни бежать, ни сражаться, тело активирует защиту, которую еще называют реакцией замирания. Такого рода оцепенение должно длиться ограниченное количество времени, а когда оно закончится, телу предстоит заново ожить, высвобождая весь накопленный заряд напряжения.

Например, можно понаблюдать, как животные иногда начинают дергаться или активно трястись после возвращения из режима оцепенения, вызванного тем, что они попались в лапы хищнику. Газель в когтях гепарда, впадшая в полумертвое состояние, может заново отмереть, как только хищник отойдет куда-нибудь (может, за своими детьми, чтобы те могли полакомиться добычей). Выходя из оцепенения, жертва несколько секунд интенсивно трясется, а потом как ни в чем не бывало возвращается к своему стаду.

У людей же возникает проблема: у них часто не получается выйти из режима замирания, в который они впали под влиянием травматического опыта. У нас, как и у животных, есть «экстренная» реакция на угрозу жизни, независимо от ее реальности. В подобных ситуациях функции новой коры мозга уступают более примитивной его части, которая отвечает за реакции выживания и рефлексы. Иными словами, в ситуациях уровня жизни и смерти мы реагируем как животные.

Но когда угроза остается позади, участки новой коры обратно перенимают контроль – организмом снова управляет разум. И, по-видимому, это мешает нам высвободить ошеломительное количество энергии, выработавшейся для выживания. Кто-то, например, может вопреки желаниям тела подавить дрожь, считая ее чем-то постыдным: «Как же я могу трястись и плакать?» Кто-то может испугаться предстоящей бурной реакции организма и предотвратить ее. Все подобные действия становятся основой для развития симптомов посттравматического стресса.

Так что травма – это не просто болезненное событие. Это ситуация, которая перегружает систему, запускающую реакцию «бей или беги» таким образом, что наш организм прибегает к последнему средству – оцепенению.

В теории сложно определить, какие именно события являются травматичными, а какие просто болезненными. Не все болезненные ситуации будут травматичными, но при этом все травматичные события болезненны. Как я уже писал, что для одного человека окажется просто вызовом, для другого может стать травмой. Все зависит от разных факторов, в том числе от личной стрессоустойчивости, имеющейся поддержки, обстановки в семье и т. д.

Все мы в той или иной степени пережили травму. Мы можем даже этого полностью не осознавать или с трудом понимать, как определенные события все еще могут играть сдерживающую или ограничивающую роль в нашей жизни. Конечно, от некоторых ранящих событий мы могли оправиться, тогда как другие могли глубоко засесть в подсознании и повлечь за собой, на первый взгляд, странные физиологические и психологические симптомы.

Существуют как самые очевидные причины травмы (например, война, насилие, пренебрежение, жестокость, сильные повреждения или опасные болезни), так и менее очевидные (например, мелкие неприятности, медицинские процедуры, потеря любимого человека, природные катастрофы, тяжелые роды, случай, когда вас оставили в детстве одного, и т. п.) Человек мог и вовсе не находиться в реально угрожающем жизни положении, но при этом разум, или амигдала, приняли происходящее за настоящую угрозу и интерпретировали соответствующе.

Травма может быть нанесена в виде единичного события (шоковая травма) или серии случаев, несколько протянувшихся во времени. Последний вариант обычно характерен для детства: такая рана может нарушить или замедлить здоровое развитие ребенка (травма развития).

## **Шоковая травма и травма развития**

Травма развития может возникнуть из-за единичного травмирующего события или из-за серии случаев безнадзорности, абьюза или из-за нарушенной связи с родителем. Обычно это происходит в раннем возрасте и оказывает накопительный негативный эффект на развитие мозга, что впоследствии способно нарушить здоровое функционирование всей нервной системы. Чаще всего такие травмы возникают из-за проблем в отношениях с теми, кто заботится о ребенке (в основном отцом и матерью) – то есть нарушается здоровая связь между родителем и малышом (травма привязанности), которая может послужить причиной разных физиологических и психологических дефицитов, испытываемых на протяжении всей жизни.

Чем раньше была нанесена травма, тем дольше и интенсивнее будет ее воздействие на тело и разум. В случаях ранней или тяжелой травмы ребенок не может дать сдачи или убежать от угрозы, следовательно, его единственным вариантом остается погружение в замирание. Такой тип реакции может стать хроническим и продолжать действовать, даже когда угрозы больше нет. Когда дети застревают в замирании или диссоциации, они теряют способность к здоровой агрессии, хуже приспосабливаются к социальному взаимодействию и становятся более уязвимыми к переживанию ран во взрослой жизни.

Также я хочу отметить, что травма может случиться в семейной системе и даже в более широких масштабах, например в целой стране. Это может повлиять на человека косвенно, а иногда даже затронуть несколько поколений (системная и межпоколенческая травма). Мы обсудим все это в главе про семейные расстановки.

Шоковая травма же обычно связана с одномоментным опустошающим случаем, который наполнил человека страхом и заставил его внутренне застыть во времени. Такие травмы происходят из-за ошеломляющего события, которое произошло совершенно неожиданно (например, в результате несчастного случая) и к которому было невозможно подготовиться. Многие рассказы о трагедиях начинаются со слов: «Это был приятный день... Все как обычно было спокойно... На улице стояла идеальная погода, на небе ни облачка...» Такие завязки указывают на неожиданность подобных травмирующих событий: нас внезапно выдергивает из рас-

слабленного состояния и выкидывает в состояние перегрузки, в котором у тела и разума нет времени на подготовку, чтобы справиться с грядущей чрезвычайной ситуацией. Представьте, будто вы только что проснулись, вспоминаете приснившийся приятный сон, вам так тепло и уютно в кровати, как вдруг внезапно приходится вскакивать и бежать так, словно от этого зависит ваша жизнь. Для такой ситуации характерен высокий уровень возбуждения в сочетании с полным отключением разума.

Иногда, когда мы оглядываемся назад, вспоминая произошедшее, пытаемся разобраться в случившемся, отматываем назад и сознательно, момент за моментом, проживаем всю цепочку, мы отыскиваем ранние признаки опасности. Мы можем обнаружить, что до того, как жизнь погрузилась в полный хаос, мы уже сталкивались с некоторыми сигналами и намеками: что-то не так, что-то вот-вот произойдет. Так же случилось и со мной.

*Мы с моей женой Мирой отправились в отпуск в Южную Африку, где остановились на отдаленном курорте для дайвинга. Мы пребывали в нетерпении и не ожидали никакой опасности. Поездка не была привычной, потому что к месту для погружения пришлось плыть на лодке по бурным волнам. Из-за этого мы немного нервничали, и то, что дайв-команда всех поторопливала, совсем не способствовало расслаблению. Я проигнорировал знаки, которые должны были меня насторожить: например, тот факт, что снаряжение одного из дайверов оказалось с дефектом, из-за чего он не смог присоединиться к заплыву. Я не стал перепроверять снаряжение Миры перед прыжком в воду.*

*Спустя некоторое время пребывания на глубине Мира подала мне знак, что у нее возникли проблемы, после чего стала двигаться обратно к поверхности. Я находился дальше от нее, глубже под водой, но начал медленно продвигаться к жене.*

*Все, что случилось дальше, происходило слишком быстро, но при этом по ощущениям тянулось бесконечно: я видел, как Мира начинает снова опускаться вниз, но уже через пару секунд, приблизившись к ней, увидел, что она потеряла сознание. Я бросился к Мире в панике, с участвующимся сердцебиением, собираясь дать ей доступ к кислороду, хотя в тот момент уже было очевидно, что в этом нет никакого смысла – слишком поздно.*

*Я поднял ее тело обратно на поверхность, прося о помощи, и в несколько рук мы смогли втащить Миру обратно в лодку. Мы попытались ее реанимировать, но она так больше и не пришла в сознание. Все случилось за три минуты: раз – и любимая жена и партнер по жизни покинула меня навсегда. Все мои мольбы о том, чтобы она вернулась ко мне, были бесполезны.*

*Я пребывал в состоянии шока и оцепенения, весь мир был где-то в стороне, голоса людей доносились до меня как сквозь толщу воды. Я подумал, что мне снится кошмар, что просто нужно проснуться – и все это прекратится.*

*Я говорил с Мирой, когда мы уже оказались в кузове тягача и ее тело лежало на моих коленях, рассказывал ей те вещи о смерти, которые, по моему мнению, жене было полезно услышать. Я продолжал повторять одно и то же, словно в трансе, попутно удивляясь, почему все никак не могу проснуться. Я словно попал в сюрреалистичный фильм. Все, чего мне хотелось – быть рядом с ее телом и уйти вместе с ней.*

*Мимо проходила врач. Она проверила пульс Миры и сказала: «Она умерла. Вы ничего не можете сделать. Это не ваша вина». Но именно это я и чувствовал. Я чувствовал себя виноватым, ведь не позаботился о своей возлюбленной – я был в ответе за ее смерть.*

Я хочу, чтобы после прочтения этого отрывка, вы ненадолго остановились и отметили, какие чувства и телесные ощущения вызвала у вас эта история. Наблюдение за чьим-то травматическим опытом или даже чтение о нем может активировать внутри вас те или иные реакции. Можете ли вы отследить, как реагирует на это ваше тело, какие эмоции и мысли в вас про-

буждаются? Если хотите, можете сделать паузу перед тем, как продолжить читать, а во время этого перерыва обработайте и письменно зафиксируйте все, что происходит внутри вас.

## Признаки и симптомы травмы

Оценить, насколько травматичным или стрессовым стало событие для человека, можно по тому, как быстро у него получилось вернуться к нормальному функционированию и саморегуляции после того, как событие закончилось. Другими словами, это зависит от того, остались ли у человека физиологические или психологические симптомы после того, как потенциально травматическая ситуация осталась позади.

Телесные симптомы часто сигнализируют о чем-нибудь и несут дополнительный психологический контекст. Существуют разные индикаторы, указывающие на то, что человеку пришлось столкнуться с травматичным и ошеломляющим событием. Некоторые из них могут проявиться сразу же, к примеру: диссоциация, перевозбуждение, сокращение мышц, неподвижность, чувство беспомощности или вины, тошнота. Со временем могут появиться и другие признаки, которые, на первый взгляд, покажутся малосвязанными с травматической ситуацией: постоянное напряжение в теле, онемение конечностей, проблемы со сном, потеря памяти, эмоциональная нестабильность, хроническая усталость, иммунодефицит и т. д. Симптомы травмы, в отличие от простых физических, не связанных с ней, еще долго дают о себе знать.

Наше тело обладает специальным механизмом, который помогает справляться с травматичным событием и преодолевать его. **Реакция замирания**, которую я описал ранее, как раз защищает организм от переизбытка эмоций и ощущений.

**Диссоциация** – это форма замирания, часто – последний вариант для организма, если реакция «бей или беги» невозможна. Нам всем приходится испытывать эти состояния в разные периоды жизни: они проявляются, когда мы, например, не можем пошевелиться, ощутить собственное тело, говорить, чувствовать что-либо или даже просто разумно мыслить. Они в разной степени интенсивности время от времени нас настигают и, в большинстве случаев, потом снова исчезают. В случае травмы у нас может не получиться выйти из подобного состояния – то есть мы надолго застрянем в оцепенении или диссоциации. Подробнее об этом я расскажу в следующей главе.

При травме события развиваются так быстро и ошеломительно, что реакция нервной системы оказывается слишком интенсивной, организм переполняется чувством страха, паники или боли. Чтобы защитить нас от этого, тело начинает вырабатывать эндорфины, которые действуют как внутренний аналог опиума или транквилизаторов. Часто можно наблюдать, как люди, пережившие глубокий шок, не могут заплакать или внешне не показывают ни страха, ни паники; еще они могут выглядеть так, будто вовсе не чувствуют боли.

*Я сам испытал явные признаки диссоциации. Все произошло так быстро и неожиданно, что у меня не было никакой возможности морально подготовиться. Моя возлюбленная покинула меня буквально в одно мгновение. Мы даже не могли попрощаться друг с другом. На протяжении многих дней я пребывал в состоянии транса, не воспринимая окружающий мир. Я мог функционировать и выполнять необходимые рутинные дела, но делал все это отстраненно. Я чувствовал себя подобием живого трупа, словно больше не был частью этого мира – все потеряло смысл. Жизнь, кипящая рядом, и все люди казались бесконечно далекими. Я чувствовал себя словно во сне или под действием наркотических веществ – закономерный эффект, вызванный внутренним выбросом эндорфинов, – и продолжал думать, что еще чуть-чуть и проснусь от этого кошмара. Но этого так и не произошло.*

*Оглядываясь назад, могу сказать, что диссоциация помогла мне справиться с тем, что я без нее никак не смог бы пережить. Все, чего мне хотелось – сидеть рядом с телом Миры и позволить всему окружающему миру просто исчезнуть. По сути, я хотел уйти вместе с ней.*

Иногда человека бросает между диссоциацией и **перевозбуждением** – оба состояния зарождаются в одном и том же участке мозга – активированной на полную мощь лимбической системе.

*В моем случае организм настолько активизировался, что я практически не спал целую неделю. Стоило мне только задремать ночью, как я немедленно просыпался в тревоге, вспоминая о случившемся. Или я делал то, что в нормальных условиях никогда не смог бы сделать, и даже то, что могло бы навредить мне. Быстрое поднятие вверх с десятиметровой глубины (или даже больше) – потенциально опасное мероприятие, которое могло закончиться тяжёлыми повреждениями. Кроме того, мой разум был переполнен роем повторяющихся мыслей и тревог. Я постоянно думал о том, как мог поступить иначе, мозг отчаянно пытался отмотать всю последовательность событий и прийти к другому финалу.*

Такое повышенное возбуждение часто сопровождается **напряжением тела**, так как нервная система пытается сосредоточить все усилия на угрозе. Эта реакция может изменить мышечный тонус, дыхание, позу, работу внутренних органов.

*Мне на протяжении многих последующих дней и недель буквально приходилось заставлять себя съесть что-нибудь, потому что моя пищеварительная система практически отключилась (типичное последствие активной работы симпатического отдела). Я просто говорил себе: «Если сейчас хотя бы немного не поем, то не смогу больше функционировать – энергии не хватит, чтобы заняться всеми требующими внимания делами». Мое тело буквально онемело и отключилось. Через некоторое время я начал страдать и от сильной боли в районе солнечного сплетения, которая вызывала рвотные позывы, которые мучили меня много дней.*

**Слух** тоже пострадал. Иногда я воспринимал раздавшиеся рядом звуки так, словно их источник был очень далеко. Часто они ощущались так, будто кто-то ударил в огромный церковный колокол или большой барабан и меня захлестнуло этим гулким глухим звуком.

**Искажение чувства времени** тоже типичное последствие травмы.

*Я чувствовал, словно вся моя жизнь остановилась и полностью изменилось ощущение времени. Под водой время тянулось целую вечность: позднее я узнал, что на самом деле прошло около трех минут. Все, что произошло позже, тянулось, будто шли недели, тогда как на самом деле проходило всего 3 – 4 дня. Довольно часто бывает, что после получения психологической травмы человек частично перестает воспринимать жизненный опыт и теряет чувство времени.*

Наряду с активацией симпатической нервной системы происходит чрезмерная стимуляция парасимпатической. Следовательно, человек может чувствовать себя очень бодрым, но в то же время испытывать полную **беспомощность**, **нежелание двигаться** и состояние оцепенения.

*Я до сих пор помню, что по вечерам иногда начинал дрожать от холода, хотя находился в теплом климате. Иногда мне настолько не хотелось шевелиться, что я мог часами просто сидеть и ничего не делать, наблюдая за тем, как мой разум блуждает кругами. Бывали и*



*моменты, когда я чувствовал внутри себя столько энергии и эмоций, что начинал избивать подушки в номере... об этом мы поговорим позже.*

Последующим эффектом травмы является ее связь с **виной**. Возникает чувство или вера в то, что в травмировавшей ситуации можно было повести себя как-то иначе. По себе могу сказать, что это невозможно мучительное чувство – меня словно что-то пожирало изнутри. Подробнее мы обсудим эти чувства и то, как их преодолеть, в третьей главе.

Существует много других симптомов, возникающих после травматического события, помимо описанных. И нельзя точно сказать, когда появятся какие-то определенные признаки. Вот какой список симптомов приводит Питер Левин в своей книге «Исцеление от травмы»:

Сверхбдительность, флэшбэки, сверхчувствительность к звукам и свету, гиперактивность, кошмары, резкие перепады настроения вкупе с частыми эмоциональными вспышками, стыд и низкая самооценка, проблемы со сном, неспособность справиться со стрессом, склонность к избеганию, тяга к опасным ситуациям, зависимость, панические атаки, амнезия, трудности с отношениями, страх смерти, поведение, направленное на саморазрушение. Среди долгосрочных симптомов травмы можно выделить множество психосоматических болезней и хронические боли, усталость, проблемы с пищеварением, депрессию, неспособность реагировать на других людей или поддерживать отношения на постоянной основе, чувство отстраненности и изоляции.

## **Навязчивое желание повторить**

Люди, пострадавшие от травматичной ситуации, часто тяготеют к навязчивому стремлению повторить неприятный опыт. Таким образом они бессознательно пытаются разрешить и искоренить прошлую травму, а также интегрировать ее внутреннюю энергию, направленную на выживание. Реконструкции событий часто проигрываются в повторяющихся инцидентах, отношениях или ситуациях. Они могут проявиться и через телесные симптомы или психосоматические заболевания. К примеру, человек, который вырос в зоне боевых действий, в зрелости может неожиданно отправиться в страну, где идет или только что закончилась гражданская война, как гуманитарный работник. Женщина, которую изнасиловали, может очароваться жестоким мужчиной. Очень часто странная повторяемость одних и тех же событий или ситуаций уходит корнями именно в неразрешенную травму прошлого. Связь не всегда очевидна, ее бывает непросто обнаружить, так как, с одной стороны, человек бессознательно хочет исцелиться, а с другой – склонен к избеганию воспоминаний о перенесенной боли.

Некоторые из описанных симптомов я испытал на себе. Какие-то имели кратковременный характер, какие-то, наоборот, длились достаточно долго, и лишь интенсивность их воздействия потихоньку снижалась. Позже мы рассмотрим, с помощью чего можно сократить симптомы и предотвратить развитие ПТСР наряду с другими долгосрочными последствиями. Тем не менее бывают случаи, когда невозможно полностью исцелиться от последствий травматического события – тогда приходится учиться жить с ними.

## **Упражнение**

Запишите моменты, когда вы испытывали диссоциацию или любые другие симптомы, описанные выше. Помните ли вы, что послужило триггером для всех этих реакций? Что помогло вам справиться с ними? Что для вас более характерно в подобных ситуациях: гиперактивация или диссоциация? Как эти реакции проявляются в жизни?

Теперь вспомните моменты, когда испытывали радость и просто чувствовали себя хорошо. С чем они обычно связаны и в каких ситуациях вам проще всего попасть в такие

приятные состояния? Способствуете ли вы как-то появлению таких моментов? Что вы можете сделать, чтобы у вас в жизни появилось место для таких ситуаций?

### **Медитация для остановки**

Травма часто выступает в роли события, которое словно останавливает нас на полпути. Жизнь течет в определенном рутинном распорядке, и мы полагаем, что так будет продолжаться и дальше. Мы часто расслабляемся, чувствуя безопасность и стабильность. Травма же работает так, словно жизнь резко ударила под дых, ничуть не заботясь о наших желаниях. Это может быть удар невиданной силы, словно нанесенный невидимым бойцом. Именно поэтому травма способна открыть нам глаза на то, кто мы есть на самом деле. Обычно мы определяем себя через действия и не находимся в контакте со своей самостью. Бойцы часто напоминают, что мы не знаем, кто мы такие по своей сути, в душе. Все, что нам известно, находится на периферии, и повредить можно только ее, но никогда – центр. Медитация направлена на поиск этого внутреннего средоточия.

Эта практика родом из длинной традиции буддистских лам и входит в 112 техник медитации, описанных в книге Ошо «Вигьяна Бхайрава Тантра. Книга тайн. Том 1». Благодаря Георгию Гурджиеву в западном мире они известны как стоп-техники.

*Поймав импульс к совершению какого-либо действия, просто остановите себя. Физически замрите, даже задержите дыхание на несколько секунд, ненадолго превратитесь в неподвижную каменную статую. Застыньте и наблюдайте. Не путайте полное замирание с малоподвижностью: не пытайтесь даже на совсем чуть-чуть скорректировать позу ради удобства. Внезапно прикажите себе остановиться. Обязательно нужно останавливаться внезапно, пока вы еще не успели осознанно подготовиться к паузе.*

*Для начала опробуйте эту технику на повседневных занятиях, а потом испытайте ее на мыслях и чувствах. Внезапно останавливайте себя на середине и наблюдайте, куда уходит энергия. Она выходила из вас, а теперь вы остановились и единственное возможное направление для нее – внутрь. Учитите, что прерываемый импульс должен быть истинным, а не ложным. Стоит ощутить его – внезапно останавливайтесь, не задумываясь ни на секунду. А потом наблюдайте, что будет происходить дальше.*

## Глава 2. Диссоциация



Диссоциация – это реакция, которая защищает организм от эмоциональной перегрузки, благодаря чему она является самым распространенным последствием травмы. Это достаточно распространенное явление, и все мы так или иначе сталкиваемся с ним, ведь в современном мире переизбыток эмоций и информации для многих входит в ежедневную рутину.

Режим диссоциации обычно включается, когда человек оказывается в состоянии стресса или только что прошел через него, но при этом пытается справиться с какой-либо задачей, не давая себе достаточно времени, чтобы отдохнуть или восстановиться. Диссоциация стала настолько привычным явлением, что мы даже не замечаем, что находимся в ней. Вы можете вернуться домой после напряженного рабочего дня и во время чтения книги внезапно осознать, что не получается вспомнить, о чем шла речь на прочитанной странице. Или не помнить, как добрались из точки Б в точку А. Или во время экзамена внезапно все забыть, при том что на самом деле точно знаем правильный ответ. Многие люди полностью оторваны от своих чувств или от тела, постоянно живя исключительно в своей голове – это тоже форма диссоциации.

Такие реакции не обязательно связаны с травмой прошлого, но они, безусловно, наглядно демонстрируют, насколько мы перегружены в современном мчащем куда-то мире, в котором

все направлено на достижение целей. Телу иногда бывает очень сложно подстроиться под быстрый ритм разума: ему приходится упорно работать, чтобы снабжать нас достаточным количеством ресурсов для выполнения текущих задач. Диссоциация – один из способов сжатия поступающей сенсорной информации, который помогает мозгу продолжать функционировать, не отвлекаясь на лишнее.

Помню, как в детстве, когда я был глубоко погружен в чтение книги, я в прямом смысле не слышал, что мама зовет меня обедать. Представьте, что гуляете ночью по центру Токио – бурное движение, реклама, множество звуков. Чтобы мозг нормально функционировал и вы не заблудились, телу нужно приглушить или вовсе убрать некоторые сенсорные сигналы, защищая организм от перегрузки. Когда позже спросят, что вы видели или слышали, у вас, скорее всего, получится описать только малую часть из того, что реально уловили органы чувств. До сознания так и не дошло большинство из того, что произошло и что увидели глаза, потому что всю эту информацию отфильтровал таламус – небольшой отдел головного мозга, выполняющий роль привратника: именно он решает, какую информацию стоит пустить в кору головного мозга.

Далеко не все согласятся назвать такой процесс диссоциацией, потому что он весьма далек от ее паталогической формы, но на самом деле она как раз работает именно по такому принципу. Мы живем в диссоциированном мире. Если бы организм не был способен к психологической защите, вам бы часто приходилось сталкиваться с тем, что вы внезапно застыли, не можете пошевелиться или принять разумное решение. Диссоциация работает как переключатель яркости света в лампах – вы можете настроить нужную интенсивность в помещении, чтобы свет не слепил глаза и не перегружал органы чувств.

Человек, который только что вернулся из уединенного лесного местечка в большой город, ясно почувствует, насколько утомляющим может быть мегаполис. А живущие в этом городе постоянно могут этого и вовсе не заметить, потому что их чувства приглушены.

Общеизвестно, что разные люди, ставшие свидетелями одного и того же события, могут совершенно по-разному описать случившееся. Они будут делать акцент на разных аспектах в соответствии с тем, какую информацию отфильтровал их организм. А это зависит от прошлого опыта, отношения к вовлеченным в событие лицам, эмоционального состояния в тот момент и многих других факторов. Наша система памяти не фото пленка и не жесткий диск. Она не записывает, а конструирует информацию. Память постоянно собирает те ее кусочки, которые наш мозг считает важными. Он отбирает то, что стоит запомнить, – и лучше всего запечатляются эмоционально заряженные моменты. Это одна из причин, почему травматичные воспоминания глубоко укореняются в долгосрочной памяти.

## **Замирание**

Между замиранием и диссоциацией есть одна небольшая разница. В состоянии замирания организм может потерять возможность двигаться, думать или что-либо чувствовать в целом. Как я уже объяснял в первой главе, это должно длиться лишь короткий промежуток времени, и диким животным обычно удается оправиться через тремор и высвобождение всей выделенной энергии. Люди же, наоборот, после травматичного события часто не до конца выходят из этого состояния, и часть их энергии диссоциируется, или отделяется, от основного потока. Человек все еще может функционировать в диссоциации, но больше не в силах полноценно воспринимать происходящее, потому что его чувства приглушены. Другим людям, особенно тоже находящимся в диссоциации, человек может показаться расслабленным, хотя на самом деле это состояние прямо противоположно расслаблению – внутренний заряд энергии просто сложно заметить. Замирание видно невооруженным глазом, тогда как диссоциация не так резко выделяется и ее сложно распознать не только в других людях, но и в самом себе.

## Отрицание

Оно походит на одну из форм диссоциации, просто проявляющейся в легкой форме. Мы можем отрицать определенные ситуативные чувства или даже сам факт или важность произошедшего. Например, мы можем отрицать, что нас задело оскорбление, потому что нам не хочется справляться с нарастающим чувством ярости. Диссоциация и отрицание тесно друг с другом связаны. Мы диссоциируемся от своих чувств и, как следствие, отрицаем важность события, вызвавшего такие эмоции.

## Типы диссоциации

Диссоциация может коснуться как всего тела, так и отдельных его частей. Она может быть связана с нашими чувствами, мыслями, поведением, памятью и даже с расщеплением личности на разные части (диссоциативное расстройство идентичности). В целом диссоциация – это механизм защиты от эмоциональной и сенсорной перегрузки. Ее можно сравнить с системой электроснабжения дома: при переизбытке тока либо перегорают пробки и отключается вся сеть (замирание), либо предохранитель сокращает количество тока, бегущего по проводам, или перекрывает определенные электрические цепи (диссоциация).

Люди, переживающие внетелесный опыт или наблюдающие за своим телом словно с высоты, часто пребывают в диссоциации. Те, кто перенес изнасилование или атаку дикого животного, часто сообщают, что не чувствовали боли и буквально испытывали отчуждение от собственного тела, словно наблюдая за ним извне.

В моменты сильной боли организм выпускает эндорфины, которые действуют как транквилизаторы – так природа защищает нас от прохождения через невыносимый опыт. Кроме того, это помогает нам не потонуть в боли, панике и страхе, чтобы продолжать мыслить рационально. Такая реакция может помочь человеку, атакованному хищником, найти путь к спасению, а жертве насилия – отключить видимые эмоции, что предотвращает дальнейшее сексуальное возбуждение насильника. Диссоциация выступает как механизм защиты тела и разума. Кроме того, она помогает совершить ментальный побег, когда физический невозможен.

Бывает и так, что человек чувствует отчуждение от какой-либо части своего тела. Например, после несчастного случая человек испытывает трудности с ощущением руки или ноги: ему кажется, будто эта часть и вовсе отсутствует. Я помню, как в пять лет очень сильно повредил плечо. Мы ждали скорую помощь, бабушка держала мою истекающую кровью руку, а я пребывал в шоковом состоянии и продолжал раз за разом повторять, что остался без руки. В тот момент я не испытывал никакой боли, а позже мне не удалось вспомнить, как меня увезли на скорой в больницу.

Последствиями травмы также могут быть потеря памяти или сильная амнезия. В этом случае человек перестает помнить определенные детали событий или вовсе ничего не помнит о произошедшем. Потеря памяти может возникать после несчастных случаев, сильных физических повреждений и медицинских процедур – это распространенный феномен в случае с детскими травмами. Когда ребенок забывает или вообще отрицает произошедшее, он таким образом спасает себя от непереносимой боли. И если травма напрямую связана с родителями, ребенок продолжает поддерживать у себя в голове идеализированный образ отца и матери, благодаря чему его отношение к ним не меняется.

Часто случается так, что человек начинает страдать от хронической боли в той части тела, от которой он диссоциировался.

Диссоциация часто бывает связана с нашими чувствами или поведением. Человек может не испытывать боли, страха, гнева или других чувств. А возможно, он вообще будет не спосо-

бен выражать какие-либо эмоции. Случается и так, что люди в состоянии шока продолжают жить и функционировать, словно ничего не случилось.

Прекрасной иллюстрацией того, что из себя представляет диссоциация, является герой фильма «Бесстрашный» режиссера Питера Уира. Персонаж Джеффа Бриджеса выжил в авиакатастрофе, но с тех пор перестал испытывать страх и боль. Он дистанцировался от своей семьи, потому что больше не мог проявлять к родным настоящие эмоции. Он настолько погрузился в оглушенное состояние и отстранился от тела, что даже перестал испытывать привычные аллергические реакции.

*Сразу после несчастного случая с Мирой я выпал из контакта с собственными эмоциями и первое время не мог заплакать. Только со временем я начал потихоньку давать волю слезам. Мне было легче всего позволить себе плакать в присутствии друга или когда я чувствовал себя любимым. На протяжении следующих недель на меня в любой момент мог накатить внезапный и всепоглощающий приступ слез.*

*Я довольно долго находился в состоянии диссоциации от тела, иногда ощущая себя так, словно уже умер, или словно внутри меня кто-то отключил весь свет. Когда я ночью отправлялся отдыхать, мое тело казалось мне трупом – неподвижным и готовым к смерти. Частилки меня возвращались к жизни только тогда, когда я позволял глубокому чувству боли и агонии поглотить меня, когда я давал волнам слез и сожалений излиться наружу. Процесс возвращения к эмоциям происходил постепенно и растянулся на множество недель. Каждый раз, когда разум вспоминал о несчастье, я легко уходил обратно в диссоциацию.*

*На протяжении многих месяцев мне снились тревожные сны, я очень плохо спал. Когда я просыпался утром и осознавал физическое отсутствие рядом Миры, то часто просто хотел повернуться на другой бок и снова заснуть. Иногда мне приходилось прилагать большие усилия, чтобы все-таки встать и начать новый день. Больше всего мне помогала часовая медитация и то, что я давал себе время и пространство для функционирования в медленном темпе.*

Согласно терапевтической модели Питера Левина SIBAM, полноценный жизненный опыт состоит из пяти элементов, вошедших в аббревиатуру: ощущения (S, sensation), образа (I, image), поведения (B, behavior), аффекта (A, affect) и смысла (M, meaning). Мы полноценно проживаем и воспринимаем жизнь только тогда, когда в наш опыт входят все пять компонентов. Например, вы помните, как недавно гуляли со своим партнером (B), у вас в голове есть образ огромного дерева, мимо которого проходили (I), вы помните приятный ветерок на коже (S) и как вам было хорошо и приятно (A), а также понимаете, что для вас важно выделять время на такие прогулки (M). После травматического события мы часто теряем связь с одним или несколькими из этих элементов, тогда как все оставшиеся слишком тесно переплетаются друг с другом. К примеру, на улице вы увидите собаку определенной породы, и ваше тело вдруг начнет потеть. Может, вы уже и не помните, как вас укусила собака, когда вам было три года, но ваше тело не сможет отличить текущую ситуацию от прошлого негативного опыта.

*Некоторое время пребывание рядом с морем или плавание сразу же вызывали у меня в голове воспоминания и образы тонущей Миры. Вместе с этим я улавливал и реакцию в теле. Тогда как для большинства людей море ассоциируется с радостью и расслаблением, во мне оно вызывало страх и боль утраты.*

В качестве триггера может выступать ситуация, переживание или событие, которые вызывают эмоциональную или физическую реакцию вне зависимости от текущего настроения. В особенности наличие триггеров характерно для людей с посттравматическим стрессовым рас-

стройством. Обычно катализаторы связаны с органами чувств: тело запоминает нечто, свершившееся во время или после травматического события, и включает сигнал тревоги, если что-то подобное происходит в текущий момент. Триггеры работают словно кнопки, которые включают внутреннюю систему сигнализации.

Они способны запустить так называемые флэшбэки, связанные с травмой: в голове человека вспыхивает видение травматичного опыта так, словно это происходит с ним прямо сейчас. Обычно, когда мы воспроизводим минувшее, воспоминания соотносятся с определенным моментом времени и имеют место в нашей истории. При этом мы осознаем, что именно *вспоминаем* что-то из прошлого. При флэшбэке временная шкала стирается, словно событие все еще продолжается. Флэшбэки в основном носят осязательный или аудиальный характер, причем в качестве триггера обычно выступают сенсорные сигналы.

В некоторых тяжелых случаях травмы диссоциация может оказать влияние на личность в целом и вызвать расщепление сознания (диссоциативное расстройство личности). Тогда человек перестает осознавать, кто он такой, или даже развить в себе несколько идентичностей.

## Понимание диссоциации

Очень важно понимать, что с помощью диссоциации тело и разум пытаются справиться с чрезмерно высоким уровнем психической активации. Диссоциация просто указывает на то, что случился переизбыток чего-то. Соответственно, не надо раздражаться или судить себя, пытаясь выбраться из этого состояния – такая реакция может только усугубить положение. Лучше признать, что вы погрузились в него, и принять его как сигнал того, что телу нужны поддержка и отдых. Чтобы помочь себе эффективно справиться с перегрузкой и выйти из диссоциации, надо найти ресурсы.

Довольно часто люди реагируют противоположным образом: они начинают испытывать вину за свою отстраненность и отчаянно пытаются снова вернуться в чувства, присутствовать в текущем моменте. Но если не уважать сигналы тела, можно добиться еще большей активации, что только приведет к усугублению диссоциации. Еще хуже, когда люди думают, что они просто расслаблены. Но в одиночку из такого состояния выбраться сложно, особенно в случае тяжелой травмы, поэтому может понадобиться помощь специалиста.

Диссоциация часто связана с реакцией замирания. Основная трудность выхода из этих состояний в том, что, возвращаясь обратно в чувства, мы начинаем осознавать, что под нечувствительностью скрывается осязаемая возбужденная энергия: чувство страха или даже паники, а иногда и ярость. Заметив их, можно снова вернуться в состояние замирания или диссоциации. Именно поэтому многие неосознанно предпочитают диссоциацию, ведь так им не приходится сталкиваться с замороженными неприятными эмоциями.

В рамках проработки травмы важно отделить страх от биологической реакции замирания, научиться в целом отделять чувства от физических ощущений. К этому мы вернемся в шестой главе. Нам необходимо развить в себе способность выдерживать сильные эмоции, не погружаясь в отчужденность и отвержение реальности, а также справиться с навязчивым желанием избежать этих чувств. Порыв избавиться от страха или злости сам по себе следствие испуга: он исходит из страха бояться или злиться.

На физическом уровне сильные эмоции связаны с завершением прерванной реакции «бей или беги», заряд на которую остался в теле, скованным замиранием. Когда человек «отмирает», он может заметить, что тело изначально хотело либо сбежать, либо защитить себя, но или ситуация этому не способствовала, или это выходило за рамки его возможностей. То же самое происходит с газелью, которая не могла сбежать от гепарда, но ее тело все равно пыталось это сделать. В одно мгновение оно оцепенело – погрузилось в, на первый взгляд, безжизненное состояние. Когда газель выходит из него, энергия, которая выделилась на побег, все



еще находится в теле, поэтому она сразу же начинает трястись, высвобождая ее, и только потом возвращается к стаду.

Когда исследователи засняли произвольные движения животных, возвращающихся из состояния замирания, и просмотрели эти записи в замедленном режиме, то, к своему удивлению, обнаружили, что дрожь тела на самом деле состоит из базовых мышечных беговых движений, которые животное не успело завершить во время своего побега.

Необходимость вернуться в состояние замирания значительно снижается, когда человек учится доверять реакциям тела и позволяет организму разрядиться на физиологическом уровне. Что касается психологического и эмоционального, то тут человек должен научиться проживать чувства страха и злости, а не пытаться от них избавиться.

## Медитация

Мы часто думаем, что лучше учиться выражать эмоции, чем подавлять их. Многие традиционные виды терапии тоже основываются на этой мысли, но в ней есть только доля правды. Мистик Ошо однажды объяснил, что выражение и подавление – две стороны одной и той же монеты: в обоих случаях мы проецируем чувство на что-то снаружи. Мы можем подавить его, но это просто отсрочка, потому что через какое-то время все равно придется это чувство выразить. Или можем сразу его проявить – так из нас выйдет энергия, почувствуется мимолетное облегчение, но мы окажемся опустошены.

В нижеследующей медитации из книги Ошо «Вигьяна Бхайрава Тантра. Книга тайн. Том 1» предлагается вернуться к источнику, в котором пробуждается энергия, но при этом не пытаться ее ни подавить, ни выразить.

*Когда в вас начинает расти эмоция или настроение, не вымещайте их вовне, а найдите источник, из которого они поднимаются. Если вы испытываете ярость, страх или любовь, не проецируйте их на другого, а сосредоточьтесь на них в себе. Помните, что являетесь источником этих чувств. Наблюдайте за тем, откуда они исходят. Почувствуйте энергию эмоции, охватывающей ваше тело, позвольте ему свободно двигаться так, словно сквозь вас проходит шторм.*

*После снова вернитесь к источнику, в котором зарождается энергия.*

## Как справляться с диссоциацией: советы

Находиться наедине с чувствами злости, страха или боли, не пытаясь избавиться от них или подавить их, бывает весьма непросто. Травмированный человек часто нуждается в помощи извне, потому что все эти эмоции, скрываясь за диссоциацией, могут снова его захлестнуть в самый неожиданный момент и травматический опыт просто повторится, лишь усугубляя положение. Предлагаю вам ознакомиться с несколькими потенциально полезными моментами, которые я вынес из собственного опыта:

1. Осознайте и примите, что находитесь в состоянии диссоциации, при этом не судите себя и не пытайтесь преодолеть его: лучше постарайтесь понять, чем именно вызвано это состояние.

Мы часто считаем, что, например, «растягивание» – это плохо, и пытаемся больше пребывать в текущем моменте и быть настороже. Такая тактика несет дополнительное напряжение, поэтому становится стрессовой и контрпродуктивной. Лучше признать происходящее и воспринять диссоциацию как знак того, что вы чем-то перегружены. Как я писал выше, диссоциация проявляется как неспособность чувствовать, двигаться, разговаривать, запоминать, ощущать тело или отдельные его части. Даже в обычных жизненных ситуациях, когда мы ино-

гда не можем припомнить чье-то имя или куда положили ключи, стоит расслабиться и бросить попытки вспомнить, как к нам внезапно сама по себе возвращается память.

2. Обратите внимание на текущие потребности и ресурсы, в том числе социальные контакты.

Поиск внешних и внутренних источников относится к основным принципам лечения травмы – об этом подробнее в шестой главе. Мы часто не обращаем достаточно внимания на потребности тела и сердца, нами управляют желания и амбиции. Весь наш интерес направлен на цель в будущем, а настоящее оказывается позабыто.

Важно научиться искусству помнить о потребностях здесь и сейчас, больше фокусироваться на них и на их удовлетворении. Иногда общение с другом или близким человеком помогает яснее ощутить себя здесь и сейчас, почувствовать любовь и поддержку. Социальное взаимодействие способно помочь отрегулировать энергию и успокоиться.

3. Перестаньте анализировать и рационализировать.

За постоянными попытками найти конкретную причину перезагрузки или погружения в диссоциацию часто скрывается желание изменить или преодолеть текущее состояние. Следовательно, стремление к анализу исходит из внутреннего осуждения и становится инструментом для возвращения потерянного контроля. Истинные озарения не посещают нас так – они приходят только в результате глубокого внутреннего принятия. Травма – это потеря контроля, и стремление его вернуть вполне естественно. Но мы по-настоящему способны вновь овладеть собой, только когда проработаем все многослойные эмоции и телесные ощущения, которые возникли из-за прошлого опыта.

4. Практикуйте различные заземляющие и двигательные упражнения, в том числе прикосновения к себе.

Движение отлично помогает выйти из состояния диссоциации: особенно полезно двигать руками, ногами и мышцами лица. Как правило, лучше всего действуют медленные, выдержанные движения, а основной фокус должен быть направлен на то, чтобы почувствовать тело, а не на эмоциональную разрядку. Когда мы учимся ощущать периферию тела, внутренние напряжение и заряд начинают расширяться, благодаря чему с ними легче справиться. Лучше сосредоточиться на телесных ощущениях помогают прикосновения к себе и различные положения рук.

## Упражнения

Твердо стойте на обеих ногах. На вдохе начните медленно сгибать колени, опускаясь вниз. На выдохе возвращайтесь в изначальную позицию. Остальные части тела пусть находятся в естественном расслабленном положении, а вы продолжайте подниматься и опускаться в такт дыханию. Выполняйте это движение на протяжении нескольких минут, а потом остановитесь так, чтобы колени были слегка согнуты.

Продолжайте выполнять все то же упражнение, но теперь добавьте и руки. На вдохе дайте им уйти назад, а на выдохе позвольте им вернуться в изначальное положение. Отдохните и наблюдайте за своим телом.

Примите сидячее или стоячее положение и издайте глубокий звук, исходящий из солнечного сплетения: просто откройте рот и на выдохе легко выпустите его наружу. Через несколько минут подвигайте мышцами лица – спонтанно погримасничайте. Если хотите, теперь можете включить в упражнение любые телесные движения, но не забывайте продолжать издавать глубокий звук и двигать мышцами лица. Спустя некоторое время отдохните и наблюдайте за телом.

Примите сидячее положение. Поместите одну руку в район сердца, а другую – на живот. Понаблюдайте за тем, что происходит в теле.

В другой вариации можете положить одну руку на сердце, а другую на лоб. Еще можно положить одну руку на лоб, а другую на затылок, так, словно вы держите голову в руках.

Замрите в таком положении и наблюдайте за тем, что происходит в теле.

5. Лучше познакомьтесь с чувствами, которых мы обычно избегаем и которые отвергаем (часто это негативные эмоции – злость, страх или боль), научитесь принимать их.

Когда мы учимся сознательно хотя бы чуть-чуть испытывать нежелательные чувства, сокращается потребность в том, чтобы прибегать к диссоциации, когда эти эмоции станут слишком сильными. Излечиться от травмы можно только тогда, когда мы разовьем способность принимать неприятные эмоции и ощущения, не отстраняясь от них. Можно осознанно в этом практиковаться.

Помимо упражнений выше, можно придумать и новые – то есть в приятной игровой форме исследовать свою способность научиться выдерживать тяжелые эмоции, которых обычно мы стремимся избежать. Иногда я предлагаю своим клиентам в качестве упражнения каждое утро вставать напротив зеркала и на протяжении пяти минут изображать либо злое лицо, либо лицо монстра – а потом расслабиться и наблюдать за тем, какие чувства возникли. Так тело учится спокойно воспринимать конкретные выражения лица вместо того, чтобы автоматически включать режим страха, сопротивления или осуждения.

В нежеланных эмоциях тоже есть свои положительные стороны. Думаю, любой может вспомнить момент, когда негативное чувство его выручило. Наша жизненная энергия и сила часто прячутся в отвергнутых чувствах – в теневой стороне нашей личности. Конечно, непросто позволить себе испытывать чувства, которые переполняли нас в прошлом, и при этом не потерять контроль. Особенно это тяжело сделать, когда эмоции связаны с травматичным опытом. Поэтому в некоторых случаях стоит обратиться за помощью специалиста.

## **Как помочь другим людям, подверженным диссоциации: советы**

Психотерапевты и другие специалисты в области психоэмоционального здоровья часто совершают одну и ту же ошибку: они путают состояние диссоциации с расслабленностью. Как мы успели обсудить с вами ранее, диссоциация прямо противоположна расслаблению: это сверхактивация в теле и отстранение от нее на уровне разума. Расслабление, отрицание и диссоциация часто внешне похожи друг на друга, и клиенты тоже часто путаются. Иногда последнюю путают с высшими состояниями сознания. Человеку может казаться, что он способен наблюдать за чем угодно, не соотнося себя ни с какими эмоциями, но при этом на самом деле он в глубокой диссоциации.

Отсутствующий взгляд может быть ложно принят за медитативное состояние пустоты. Возбуждение гораздо проще определить, а вот диссоциацию часто проглядывают. Обычно легче понять, что человек, который покраснел от гнева и утверждает, что спокоен, просто находится в отрицании, чем распознать диссоциацию во внешне спокойном и миролюбивом человеке.

Чтобы не обмануться дремотным туманом, который обычно напускает на себя клиент с диссоциацией, терапевту нужно быть хорошо сфокусированным с собой, иначе он сам начнет чувствовать себя вялым и сонным. Чтобы не попадать под влияние подопечного, требуется опыт и присутствие в настоящем моменте.

К признакам диссоциации относятся: сонный голос, слишком длинные промежутки между словами или предложениями, отсутствующий или пустой взгляд, сутулая поза, трудности с запоминанием или формулированием связных предложений. В выражении лица человека может отсутствовать любой элемент из системы SIBAM: способность ощущать тело, быть в контакте с чувствами, двигаться или осознавать причину происходящего. Все эти признаки

могут быть и едва заметными, и очевидными, но специалист должен уметь замечать их и вмешиваться соответствующим образом. Иначе диссоциация может настолько усугубиться, что будет очень сложно помочь человеку из нее выбраться.

Полезные рекомендации для психотерапевтов:

1. Чтобы различать диссоциацию и расслабленность, наблюдайте за голосом и языком тела.
2. Обращайте внимание на ранние признаки диссоциации. По возможности постарайтесь отодвинуть изучение травмы на потом и для начала предложите поддержку, помогите клиенту пополнить ресурс.
3. Проведите человека через состояние диссоциации, относясь к нему с большим вниманием и ясно показывая ему, что вы рядом.
4. Говорите четко, не допускайте продолжительных пауз и гипнотической интонации.
5. Поработайте с простыми движениями тела и упражнениями. Иногда могут быть полезны прикосновения: попросите человека потрогать себя.

В целом диссоциация сигнализирует о том, что человек не готов столкнуться лицом к лицу с травматическим опытом или что в данный момент столкновение с ним происходит для него либо слишком быстро, либо слишком интенсивно. Тело дает ясные знаки, которые нужно внимательно замечать, чтобы предотвратить дальнейший отрыв от реальности.

## **Выводы**

Диссоциация – часть человеческого существования, и выход из нее – это знак здорового развивающегося сознания. Согласно учению дзен-буддизма, просветленное сознание воспринимает повседневную жизнь как что-то экстраординарное, тогда как непросветленное рассматривает ее сквозь множество слоев пыли.

Когда травмированный человек начинает возвращать себе жизненную энергию, которая была заморожена из-за травмы, он может более полноценно чувствовать все аспекты жизни, видеть, слышать, обонять. Внезапно дерево начинает выглядеть зеленее или прикосновение другого человека вдруг вызывает неиспытанное ранее приятное волнение.

## **Страх смерти**

К темам, которые обычно игнорируются или избегаются в современном обществе, относится и тот факт, что наше время пребывания в физической форме ограничено. О смерти обычно никогда не говорят. Вряд ли вы наткнетесь на компанию, которая на вечеринке будет обсуждать что-то подобное. Самое странное, что даже когда люди приходят на похороны, чтобы проводить в последний путь любимого человека, все равно никто не говорит о смерти. Обсуждают что угодно, но самой важной темы избегают. В жизни мы можем быть уверены только в одном – в том, что так или иначе мы все однажды умрем. У нас нет никаких гарантий, что произойдет в будущем, а что нет, но смерть точно случится с каждым.

Мы справляемся со страхом смерти с помощью диссоциации. Стараемся забыть, не замечаем, откладываем. Даже неизлечимо больные люди пытаются игнорировать то, что их время пребывания в физическом облике истекает. Кажется, что этот страх непреодолимо силен. Иногда события жизни сами напоминают нам о нашей смертности. Это происходит, когда умирает любимый или когда кто-то рядом с нами находится на пороге смерти. Мы часто реагируем на все эти напоминания отрицанием или диссоциацией.

Так как же нам научиться реагировать по-другому? Имеет смысл лишь один подход: не бояться сталкиваться со смертью, встретиться лицом к лицу со страхами, напоминать себе,

что она всегда где-то рядом и может прийти в любой момент. Карлос Кастанеда в одной из своих книг писал, что воин все время живет с осознанием того, что смерть всегда шагает с ним рука об руку. Ошо говорил, что мудрый человек умрет раньше, чем его физическое тело, чтобы смерть не могла ничего отнять у него. Он пояснял, что существует только два способа умереть раньше: первый – медитация, второй – любовь. Оба состояния убивают это – иллюзорное ощущение, что «я» существует.

Но, прежде чем нам удастся это сделать, необходимо научиться справляться со своими страхами. Диссоциация – это побег от них. Вуди Аллен однажды сказал: «Я не боюсь смерти – я просто не хочу присутствовать, когда она наступит». Его слова точно описывают суть диссоциации – побег от страха и боли.

Что ж, если диссоциация – это симптом, то лечением будет работа с фобиями, которых мы избегаем всю нашу жизнь: страх неопределенности, страх остаться в одиночестве, страх выживания, страх интимной близости. Диссоциация не плоха сама по себе, но она не дает нам обработать раны, нанесенные в прошлом. Именно непроработанные страхи и боль не дают нам продвигаться вперед по жизни. Все наше существо строится вокруг безопасности, защищенности, уверенности, и все эти ценности ложные, потому что жизнь изначально непостоянна и небезопасна.

Таким образом, любое событие, которое сталкивает нас со страхом, – это прекрасная возможность запустить процесс избавления от него, глубоко познать его природу и то, что он делает с нами. Только полноценный опыт станет освобождением и откроет истинную природу страха. Этот процесс называется медитацией.

## Медитация

*Примите удобное положение и закройте глаза. Погрузитесь в себя так, словно вы падаете в пропасть. Представьте, что теряете всю свою энергию, что у вас больше нет сил, чтобы двигаться и что-либо делать.*

*А теперь напомните себе, что будете находиться в этой физической форме лишь короткий промежуток времени, что вы просто гость на этой планете. Вы пришли издалека и однажды исчезнете, растворившись в бесконечной пустоте.*

*Понаблюдайте за тем, что происходит в вашем теле, когда вы думаете об этом. Чувствуете ли вы внутри себя активацию или склоняетесь к диссоциации, стараясь мыслями уплыть подальше? Какой бы ни была реакция, не осуждайте и не комментируйте ее, а просто замечайте.*

*Когда уровень страха начнет расти, напомните себе, что в текущий момент вы находитесь здесь, в своем теле. Вы живете в нем, чтобы чувствовать, ощущать и наслаждаться всем, что предоставит жизнь.*

*Теперь вспомните что-нибудь, что приносит вашему сердцу радость – человека или событие из прошлого или настоящего.*

*Обратите внимание на то, что чувствуете в своем теле, когда вспоминаете об этом.*

*Уделите наблюдениям еще несколько минут, а потом вернитесь назад, пошевелившись.*

*Вы можете записать на диктофон эти указания, делая достаточно длинные паузы между предложениями, а потом выполнить саму медитацию, следуя озвученным инструкциям.*

Чтобы находиться в состоянии баланса и заземления, нам нужно одновременно помнить две вещи: во-первых, то, что однажды мы умрем, а во-вторых, что прямо сейчас мы живы. Когда мы забываем об одном из этих двух аспектов, то выпадаем из состояния баланса.

Одна из моих задач как терапевта заключается в следующем: если клиент слишком сильно боится смерти, я напомню ему, что в текущий момент он жив, и попрошу его поделиться тем, что приносит ему радость и удовлетворение в жизни. Если человек чересчур идентифицирует себя со своей собственностью, достижениями или отношениями, я напомню ему, что однажды он в любом случае потеряет всё. Жизнь и смерть принадлежат друг другу, как две стороны одной монеты. Помня об этом, мы способны наладить контакт с нашей истинной реальностью.

### **Пример из сессии**

*Одна тридцатилетняя женщина обратилась ко мне с проблемой: во всех отношениях она впадает в диссоциацию. Она постоянно выбирает партнеров, которые живут далеко от нее, и обычно уходит от них раньше, чем они успевают от нее отдалиться. Очевидно, что так женщина пытается держать ситуацию под контролем и избегает всепоглощающего страха одиночества, который неизбежно возникает каждый раз, когда на горизонте появляется близость и интимность.*

*Корни ее страха уходили к матери, которая все ее детство вела себя ненадежно, в результате чего моя клиентка так и не осознала и не проработала страх потери. Во время сессии она сначала училась не прятаться от страха и не проявлять его вовне, а затем – вступать в контакт со злостью, которую раньше скрывала за диссоциацией, потому что боялась вызвать гнев матери. Далее моя клиентка начала постепенно осознавать, насколько сильно она боялась потерять совершенно непредсказуемую мать, когда была ребенком, – это типичный детский страх, связанный с выживанием. Ее потребность в связи с матерью вступила в конфликт с потребностью разрешать себе выражать истинные чувства.*

*Во время второй сессии моя клиентка научилась постепенно и осознанно позволять себе испытывать гнев, что помогло ей выбраться из изначальной диссоциации. Она дала себе испытывать сильные телесные ощущения, все ее тело дрожало и тряслось – то есть делало то, что так долго женщина сдерживала, – и это помогло ей войти в контакт с храбростью и силой. Моя клиентка позволила этим чувствам и физической разрядке пройти через все ее существо – это часть процесса по переосмыслению и внедрению старых детских реакций. В конце концов она сделала глубокий вдох и почувствовала, как ее энергия усиливается – явный признак того, что ей удалось преодолеть страх.*

Проблемы в отношениях часто указывают на неразрешенные вопросы, связанные с нашей привязанностью к родителям, что позволяет проработать и интегрировать их.

## **Глава 3. Вина и стыд**

В этой главе я дам вам обобщенные сведения о том, что из себя представляют вина и стыд, так как оба этих явления тесно связаны с травмой и могут проявляться как долгосрочные последствия травматического события.

Во-первых, полезно знать, что вина и стыд не часть нашей природы: они развиваются в социальном контексте и регулируют поведение личности как члена социальной группы. С одной стороны, вина и стыд выполняют функцию регулятора, служащего на благо коллективной системе. С другой – они могут быть токсичными и отравлять нашу жизнь. После переживания травматического события мы особенно подвержены именно последнему. Сначала я расскажу о социальной функции вины и стыда, а потом мы рассмотрим их токсичное воздействие на психику и то, как с этим справиться.

### **Социальная роль вины и стыда**

Чувство вины и стыда появляются в рамках нашего общественного воспитания. Они играют важную роль во всех социальных системах, помогая контролировать поведение каждого члена группы. Мы не рождаемся с этими чувствами – они передаются из поколения в поколение – можно сказать, что они трансгенерационны. Взрослея, ребенок узнает, что его семья и социальная среда в целом признают, а что отвергают, какое поведение считается общепринятым, а какое – нет. Чем больше мы верим в то, что должны соответствовать каким-то определенным идеалам и следовать определенным правилам, тем больше вины и стыда будем испытывать, если у нас не получится это сделать. Идеалы и верования отделяют нас от нашего истинного «я» и создают внутренний раскол, который влияет на социализацию ребенка и его становление членом общества. В некотором роде этот раскол необходим – через него мы общаемся к миру и обществу.



## **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.