

# Подготовьтесь к исцеляющему путешествию

*Дикая природа — вот где всегда жили и продолжают жить творцы, пророки, преобразователи системы и храбрецы; она потрясающе полна энергии. Идти туда нелегко, но та неподдельность, которая там царит, и есть сама жизнь.*

— Брене Браун. *Braving the Wilderness*

**Д**айте с самого начала договоримся о том, что на протяжении всего пути вы будете полностью себе доверять. Мы начинаем вплотную приближаться к вашей боли и страданиям, и я знаю, что переживать это все очень трудно, что вашей первой инстинктивной реакцией, скорее всего, станет попытка сбежать от этих эмоций или обосновать, почему вам не стоит их ворошить. Подобная реакция абсолютно нормальна. Мы готовы сделать что угодно, чтобы защитить себя от пережитой в прошлом боли, — да, мы все так делаем, это ярчайший пример врожденного механизма выживания. Вам может казаться, что мысли и воспоминания о травмах прошлого непременно снова травмируют вас, поэтому, вне всяких сомнений, вашей первой реакцией будет стремление их избежать.

Исходя из того, что вы купили эту книгу, могу предположить, что вы уже дошли до той стадии, когда вам стало ясно, что боль остается с вами вне зависимости от того, концентрируетесь ли вы на ней или, наоборот, пытаетесь всячески от нее отгородиться. Ваше решение пойти дальше и прочитать эту книгу говорит о том, что вы хотите исцелиться и оставить боль позади. Если это так, у меня для вас хорошие новости: вы и в самом деле скоро начнете знакомиться



Похвалите себя за то, что вы оказались достаточно храбры для встречи со всем тем, что вы сейчас перечислили. Такого рода жизнестойкость поможет в дальнейшем продвижении по пути к исцелению.

В этой главе я помогу вам начать формировать новый взгляд на вашу травму, и вы начнете лучше ее понимать. Потом я расскажу вам, как по-новому можно заниматься самоанализом, проявлять сопереживание, перестать осуждать себя и свой пережитый опыт. Я вдохновлю вас на то, чтобы продолжать двигаться по своему пути, вы начнете заново открывать для себя свое предназначение и научитесь включать креативность с помощью воображения. По дороге я напому вам о силе вашего разума и жизнестойкости. Но для начала давайте углубим наши познания о том, что такое травма и ПТСР.

## Неверные представления о травме и ПТСР

---

Любые тяжелые испытания, через которые вам пришлось пройти, являются вашим уникальным индивидуальным опытом вне зависимости от того, что это было: абьюз, насилие, сексуальное домогательство, война, природное бедствие, проявление расизма, травмирующая смерть любимого человека или другие ситуации, которые гораздо реже воспринимают как травмирующие (например, предательство, травля или развод). Травма влияет на каждого из нас по-своему; на всех нас лежит собственный уникальный отпечаток травмы.

Иногда случается, что люди неправильно понимают, что такое травма и каковы ее признаки, причем такое бывает даже в среде профессиональных психологов. К сожалению, когда так происходит, ваши симптомы травмы или ПТСР могут остаться без лечения, что приведет к хроническим проблемам. Вы будете испытывать разочарование, безнадежность и страх, что вам никогда не полегчает.

Когда обследование на предмет наличия травмы или ПТСР проводится недостаточно тщательно, людям часто ставят неправильные диагнозы: биполярное расстройство, депрессия, тревожность, СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), пограничное

расстройство личности и т. д. Допустим, если вам трудно концентрироваться, вы часто нервничаете и у вас скачут мысли, легко подумать, что это симптомы СДВГ или тревожности. Однако многим людям, пережившим травму, тоже трудно концентрироваться или поддерживать ясность мышления, им часто не хватает ощущения покоя — все это и приводит к вышеперечисленным симптомам. И хотя другие диагнозы тоже могут оказаться верными, важно знать, что признаки травмы и ПТСР часто пересекаются с симптомами других расстройств. Если травма будет определена, понята, принята и подвергнута лечению, большинство симптомов сгладятся или вовсе исчезнут.

В списке ниже отметьте симптомы, которые вас сейчас беспокоят. Учтите, что это не список симптомов ПТСР (хотя многие пункты действительно к таковым относятся), а скорее список того, что доводится испытывать людям, пережившим травму.

- Вы отрицаете влияние пережитого на вас
- Сомневаетесь, что произошедшее с вами случилось на самом деле
- Испытываете трудности с контролем своих чувств и эмоций (например, злости, грусти, стыда)
- С трудом определяете или понимаете свои эмоции
- Вам сложно определить или связно объяснить, почему вы расстроились или резко отреагировали
- Чувствуете потерю почвы под ногами
- Совершаете навязчивые действия/занимаетесь самолечением (например, злоупотребляете лекарствами или психоактивными веществами, слишком остро на все реагируете, совершаете импульсивные покупки)
- Чувствуете либо слишком много, либо слишком мало
- Часто испытываете чувство отстраненности или ощущение «списанности»
- Испытываете соматические (то есть физические) симптомы, которые невозможно чем-то объяснить
- Часто чувствуете себя как на иголках, тревожитесь или беспокоитесь
- Испытываете проблемы со сном





## Как ваш мозг реагирует на травму

Теперь давайте обсудим, как именно мозг реагирует на травму и почему он это делает. Чтобы разобраться, упрощенно рассмотрим принцип работы мозга на примере светофора. В вашем мозге условно есть зеленый, желтый и красный сигналы, которые помогают ему адекватно реагировать на происходящее. Как и сигналы светофора, все три цвета, или части мозга, выполняют разные функции. Переднюю часть мозга, то есть его кору, можно сравнить с зеленым сигналом. Ее функция заключается в том, чтобы все работало как надо — чтобы вы чувствовали себя в безопасности, руководствовались логикой, взвешивали «за» и «против», принимали обоснованные решения. «Зеленый сигнал» также помогает анализировать эмоции, решать проблемы и проводить мозговой штурм.

Центром вашего мозга, или областью «желтого сигнала», является часть амигдалы. Амигдала оценивает обстановку на предмет опасности и определяет, надо ли нам реагировать или мы в безопасности и можем расслабиться. Амигдала помогает обрабатывать эмоции, именно она отвечает за то, как вы будете откликаться на происходящее. Многие исследователи, в том числе и Бессел ван дер Колк, часто называют амигдалу «мозговым датчиком дыма». Амигдала также отвечает за некоторые аспекты нашего хранилища памяти, она играет ключевую роль в присвоении эмоций связанным воспоминаниям. Если мы испытываем какую-то эмоцию, амигдала в зависимости от того, что именно мы чувствуем, либо затопит нас позитивными ощущениями, либо напомнит о прошлом болезненном опыте.

Мне показалось, что будет полезным не только обозначить эту часть мозга «желтым сигналом», но еще и придать ей схожесть с человеком, я даже дала ей имя — Эми. Как желтый сигнал намекает нам на то, что надо быть осторожными и присмотреться, нет ли опасности, так и у Эми есть только одна работа — оценивать обстановку и отслеживать угрозы. Она чем-то похожа на ту вашу знакомую, которая помнит буквально все и никогда ничего не забывает. Более того, Эми настолько беспокойна и у нее

настолько идеальная память, что она способна вспомнить любой образ, вкус, прикосновение, звук и запах, который вы когда-либо чувствовали в прошлом. Стоит ей только воспринять хоть одно чувство, напоминающее о прошлом негативном опыте, она тут же на этоотреагирует и даст сигнал мозгу о том, что вы можете быть в опасности.

Проиллюстрировать это можно таким примером. Допустим, вы едете в машине, выезжаете на развязку, слушая Bon Jovi по радио, и тут, появившись словно из ниоткуда, вас кто-то резко подрезает. Вы улетаете в кювет, получаете сотрясение мозга и несколько сломанных ребер. Несколько лет спустя вы снова едете куда-то с друзьями в машине, и тут по радио начинает играть та же песня Bon Jovi, которую вы слушали, когда вас подрезали. Ваше сердце тут же начинает биться сильнее, вы вспоминаете детали происшествия и чувствуете напряженность. Происходит это потому, что Эми вспомнила про пережитый несчастный случай, и теперь ее работа — обеспечить вашу безопасность и подготовить вас к действиям. Ей достаточно одной маленькой детали, воспоминания или ощущения, чтобы тут же отреагировать и просигнализировать мозгу, что вы в опасности и нужно быть готовым действовать. Как светофор переключается с одного сигнала на другой, так и Эми может быстро включить «красную» зону вашего мозга, если почувствует угрозу или напоминание о травме прошлого.

Как и в случае со светофором, зеленый и красный сигналы не могут включаться одновременно. Соответственно, когда «красная» зона, или задняя часть мозга, активируется, передняя часть (то есть «зеленая» зона, отвечающая за решение проблем, выработку идей и принятие рациональных решений) выключается, а вы остаетесь наедине с базовыми реакциями выживания: бей, беги или замри (то есть с красным сигналом). Они врожденные и функционируют с того самого момента, как вы появились на свет, обеспечивая ваше выживание с младенческого возраста. «Зеленая» область и другие отделы мозга, наоборот, полностью развиваются только где-то к двадцати двум годам. Чтобы они полноценно развились и работали именно так, как надо, требуются положительный жизненный опыт, надежные привязанности, а также чувство физической и эмоциональной безопасности.