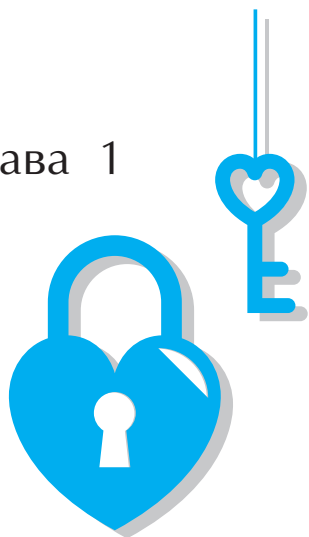
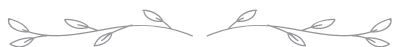


## Глава 1



# ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА?



**Т**равма 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 активирует 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 дыхание, 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 активизируются 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, впавшая 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 рефлексy. 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, запуская 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 во все 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 расслабленного 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 поторапливала, 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 участившимся 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 вытащить 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 не надолго 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 пробуждаются? 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