

ГЛАВА

1

}

ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА

Травма — это самая малоизученная причина человеческих страданий, которую мы чаще всего склонны не замечать, игнорировать, не принимать в расчет, отрицать или превратно истолковывать. Когда я использую здесь слово «травма», я говорю о распространенных болезненных, ослабляющих человека симптомах, от которых страдают многие из нас и которые возникают как последствия *пропущенного через себя* угрожающего жизни или запредельно тягостного опыта. Еще недавно оно широко употреблялось как слово-паразит, как подмена словосочетания «повседневный стресс», например, в таких высказываниях: «Ну и травматичный денек выдался сегодня у меня на работе». Однако использование слова «травма» («травматичный») в подобном контексте совершенно бессмысленно. То, что все травмирующие нас события связаны со стрессом, — правда; но в то же время далеко не все сопровождающиеся стрессом события способны нас травмировать.

{ Травма уникальна в каждом конкретном случае

В мире не существует двух людей, одинаково подверженных травмам. То, что для одного человека в долгосрочной перспективе однозначно опасно и вредно, для другого может оказаться всего лишь приятным острым ощущением. Существует широкий диапазон реакций на угрожающие события, и все они обусловлены множеством факторов. Такие индивидуальные реакции зависят от генетической предрасположенности, конкретных обстоятельств, в которых человек получил травму, и даже от динамики его семейных отношений. Существенно важно, чтобы мы принимали в расчет подобные отличительные черты. Простого понимания того, что опыт определенного свойства, воспринятый в раннем детстве, может жестко ограничить нашу способность справляться с жизненными трудностями и не позволить нам занять достойное место в мире, зачастую бывает достаточно для того, что-

бы грубое порицание сменилось состраданием и поддержкой, и не важно, идет ли речь о нас самих или о других людях.

Возможно, самое важное из всего, что я узнал о травме, заключается в том, что для многих людей, и особенно для детей, невыносимыми могут оказаться события, которые принято воспринимать как нечто повседневное и обыденное. До недавнего времени наши границы понимания были сильно сужены, поскольку к числу людей, страдающих от травмы, относили лишь «контуженных» и опустошенных войной солдат, жертв насилия и жестокого обращения, а также тех, кто побывал в серьезных катастрофах или получил увечья в результате несчастного случая. Такой узкий взгляд на предмет больше нельзя воспринимать как истинный.

На самом деле затянувшаяся полоса незначительных, на первый взгляд, неудач может оказать на человека весьма опасное воздействие. *Благодатной почвой для возникновения травм далеко не всегда становятся глобальные катастрофы.* Травму могут спровоцировать и некоторые малозначимые и даже привычные для нас события, в том числе:

- рядовые дорожно-транспортные происшествия (иногда достаточно всего-то помять крыло машины);
- часто повторяющиеся медицинские процедуры (особенно инвазивные вмешательства);
- утрата близких;
- неблагоприятные природные явления (ураганы, землетрясения и т. п.).

Для ребенка при определенном стечении обстоятельств настоящей катастрофой может стать простое падение с велосипеда. О каких именно «определенных обстоятельствах» идет речь, мы обсудим немного позже. А сейчас я всего лишь хочу сказать, что почти каждому из нас случалось в той или иной форме пережить травмы, как прямые, так и скрытые, опосредованные.

По этой причине я искренне верю в то, что практически каждый человек сможет извлечь для себя пользу из «Программы 12 шагов к исцелению от травмы», описанной в этой книге.

Меня часто просят дать определение понятию «травма». Но даже после 30 лет научных изысканий этот вопрос все еще остается для меня открытым. Я знаю наверняка лишь то, что мы оказываемся подверженными травме (травмированными), когда *осознаваемая или ощущаемая* нами угроза по силе превосходит нашу способность адекватно

ей противостоять. Эта неспособность немедленно адекватно реагировать может подтолкнуть нас к новой линии поведения, которая может оказаться либо явной и очевидной, либо почти незаметной.

Действительно, мы можем долгие годы, сами того не замечая, идти сомнительным путем, который избрала для нас травма. Например, если прошедший войну ветеран подскакивает всякий раз, когда в двигателе проезжающего мимо автомобиля раздается громкий хлопок, эта реакция очевидно связана с памятью об артиллерийской канонаде, то есть с его прошлым опытом. И если другой человек, когда-то подвергавшийся пыткам в тюремных застенках, мгновенно покрывается холодным потом, оказавшись в переполненном народом лифте, здесь тоже нетрудно заметить связь. Однако для многих, если не для большинства из нас травмирующими становятся не столь драматичные события, поэтому и наши реакции бывают не такими очевидными и красноречивыми.

Коротко говоря, травма — это своего рода утрата или разрушение нормальных связей — с самим собой, с собственным организмом, со своей семьей, с другими людьми и, наконец, с окружающим миром. Часто такое разрушение связей трудно заметить, поскольку оно происходит постепенно. Оно может быть очень медленным, растянутым во времени, и тогда мы понемногу привыкаем и приспосабливаемся к связанному с ним едва заметным переменам, иногда даже не отдавая себе в этом отчета. Таковы скрытые последствия травмы, и для многих из нас ими все и ограничивается.

При этом мы можем всего лишь ощущать, что с нами «что-то не так», совершенно не осознавая, что же происходит в действительности, то есть не замечая, как постепенно снижается уровень самоуважения и степень доверия себе, уходит уверенность в собственном благополучии и теряется связь с жизнью.

Возможность выбора становится ограниченной, поскольку мы постоянно избегаем встреч с определенными чувствами, ситуациями, местами и людьми. Результатом такого постепенного удушения собственной свободы становится утрата жизненных сил и потенциала, необходимого для реального воплощения своей мечты.

{ **Новый взгляд на исцеление**

Медицина, точнее, та ее область, которая называется психиатрией, предпочитает рассматривать многие продолжительные последствия травмы как неизлечимые недуги, при которых, в крайнем случае, мож-

но поддерживать пациентов при помощи медикаментозной терапии и тренингов, направленных на управление поведением. Я с этим не согласен. Хотя временами медикаментозное лечение может принести определенную пользу, одного его — в чистом виде — недостаточно.

Работая над решением вопросов, связанных с феноменом травмы, около трех десятилетий, я пришел к выводу, что любой человек рождается на свет, обладая естественной, изначально присущей ему способностью преодолеть любую травму. Я верю не только в то, что травмы излечимы, но и в то, что процесс исцеления может стать катализатором глубинного пробуждения человека — открытия портала, ведущего к эмоциональному и подлинно духовному перерождению. Я нисколько не сомневаюсь в том, что всем нам — отдельным людям, семьям, сообществам и целым нациям — дана способность овладеть умением исцелять вредоносные последствия травм, а впредь предотвращать их появление. Поступая таким образом, мы обретем значительно большие возможности для достижения того, о чем мы мечтаем, — это касается как наших сугубо личных, так и коллективных чаяний и устремлений.