

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Пролог

Отдавая телу должное

ЧАСТЬ I: ТЕЛО КАК ЦЕЛИТЕЛЬ

- 1. Тени забытого прошлого*
- 2. Тайна травмы*
- 3. Раны, которые могут исцелять*
- 4. Этот странный новый мир*
- 5. Исцеление и сообщество*
- 6. Отражая травму*
- 7. Опыт животного мира*
- 8. Как биология становится патологией: Замирание*
- 9. Как патология становится биологией: Оживление*

ЧАСТЬ II: СИМПТОМЫ ТРАВМЫ

- 10. Ядро травматической реакции*
- 11. Симптомы травмы*
- 12. Реальность травмированного человека*

ЧАСТЬ III. ТРАНСФОРМАЦИЯ

- 13..... Программа повторения*
- 14..... Трансформация*
- 15. Час одиннадцатый: Трансформируя социальную травму*

ЧАСТЬ IV. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

- 16. Оказание первой (эмоциональной) помощи после аварии*
- 17. Первая помощь детям*

ЭПИЛОГ: Три мозга, один разум

Если ты возродишь то, что есть в тебе,

*Тогда то, что есть в тебе,
Станет спасением для тебя.*

*Если же ты не возродишь того, что есть в тебе,
Тогда то, что есть в тебе,
Разрушит тебя.*

— из Гностического Евангелия*

ВВЕДЕНИЕ

Вот уже более четверти века — половину своей жизни — я тружусь, пытаюсь разгадать бесчисленные тайны травмы. Мои коллеги и студенты часто спрашивают меня, как мне удалось, столь глубоко погружаясь в такую болезненную тему как травма, до сих пор не сгореть самому. Однако, по правде говоря, вместо того, чтобы испытывать пробирающую до костей тоску или страдать от «кошмарного переживания», я, наоборот, очень сильно увлекся этой темой, и она даже помогла мне в чем-то вырасти. Делом всей моей жизни стало помогать людям в понимании того, что такое травма, и как исцелять ее многочисленные разновидности. К наиболее распространенным видам травм относятся автокатастрофы и другие аварии, серьезные заболевания, операции и прочие медицинские вмешательства, стоматологические процедуры, насилие, жестокое обращение (пережитое или увиденное), войны и бесчисленные стихийные бедствия.

Я просто околдован темой травмы и ее замысловатыми взаимоотношениями с физическими и естественными науками, с философией, мифологией и искусством. Работа с травмой помогла мне понять смысл страдания — как необходимого, так и чрезмерного. Но больше всего она помогла мне постичь глубину тайны человеческого духа. Я благодарен за эту уникальную возможность обучения, а также — за честь быть свидетелем и участником тех кардинальных метаморфоз, которые может вызвать в человеке исцеление от травмы.

* Автор — Элейн Паджелс (Elain Pagels), Random House, 1979 г.

Травма — это реальность нашей жизни. Однако, ей не обязательно становиться нашим пожизненным приговором. Травму не только можно вылечить, но, при соответственной помощи и поддержке, она может изменить жизнь. Потенциально травма является одной из важнейших сил, способных вызвать психологическое, социальное и духовное пробуждение и развитие. То, как мы (отдельные личности, группы людей или общество в целом) справляемся с травмой, в огромной степени воздействует на качество нашей жизни. В конечном же счете, это влияет на то, как мы сможем выжить как биологический вид и выживем ли вообще.

С традиционной точки зрения, травму рассматривают как психологическое и клиническое психическое расстройство. И хотя в современной

медицинской и психологической практике постоянно упоминается связь нашего тела с психикой, врачи и психологи все же сильно недооценивают то глубинное взаимодействие психики и тела, которое имеет место в процессе исцеления от травмы. Неразрывное единство души и тела со временем составило философскую и практическую основу для большинства традиционных во всем мире методов исцеления, но в современном подходе к пониманию и лечению травмы эти представления, к сожалению, не нашли своего применения.

Тысячелетиями восточные целители и шаманы не только признавали, подобно психосоматической медицине, то, что психика влияет на тело, но и то, что каждая система органов тела в равной степени представлена психически в структуре сознания. Современные революционные открытия в области неврологии и психоневроиммунологии предоставили убедительные доказательства существования сложной двухсторонней коммуникации между сознанием и телом. При выявлении сложных систем «нейропептидных посланников», исследования Кендиса Перта, обнаружили множество путей, по которым психика и тело взаимно коммуницируют. Эти передовые исследования вторят тому, что всегда знала мудрость древних — каждый орган тела, включая мозг, имеет свои собственные «мысли», «чувства» и «побуждения», и все они слушают друг друга.

Большинство видов терапии травмы воздействуют на психику посредством беседы и на молекулы мозга посредством лекарств. Оба этих подхода приносят определенную пользу. Однако, травма не исцеляется, не будет и никогда не может быть исцелена до тех пор, пока мы не обратимся к телу, признавая его важнейшую роль в терапевтическом процессе. Нам необходимо понять, каким образом травма влияет на тело, и осознать его ведущую роль в исцелении её последствий. Без этого понимания, все наши попытки справиться с травмой будут весьма ограниченными и односторонними.

За пределами механистического и редукционного представления о жизни, есть еще ощущающий, чувствующий, знающий живой организм.

Чувствующее тело как данность, которую мы разделяем со всеми живыми существами, сообщает нам о нашей природной способности исцеляться от последствий травмы. Эта книга о даре мудрости, который мы приобретаем, научившись укрощать и трансформировать внушающую благоговение первобытную энергию тела и энергию разума. Способности, данные нам от природы, преодолевая разрушительную силу травмы, вознесут нас к новым вершинам познания и совершенства.

Питер Левин

Написано на плавающем гусеничном транспортере «Зефир»

Октябрь 1995 года.

ПРОЛОГ

ОТДАВАЯ ТЕЛУ ДОЛЖНОЕ

Тело и сознание

Если что-то увеличивает, уменьшает, ограничивает или расширяет способности нашего тела к действию, тем самым оно увеличивает, уменьшает, ограничивает или расширяет соответствующие способности нашего сознания. И если что-то увеличивает, уменьшает, ограничивает или расширяет способности нашего сознания к действию, оно тем самым увеличивает, уменьшает, ограничивает или расширяет соответствующие способности нашего тела.

- Спиноза (1632-1677 гг.)

Если вы ощущаете странные симптомы, которые никто вокруг не в состоянии вам объяснить, то, возможно, они возникли в результате травматической реакции на одно из прошлых событий, которое могло давно уже изгладиться из вашей памяти. Однако, вы не одиноки в своих переживаниях, и вы не сошли с ума. Все, что происходит с вами, имеет рациональное объяснение. Не считайте нанесенный вам вред непоправимым — все ваши симптомы можно уменьшить и даже устранить. Мы знаем, что травма приводит сознание в глубоко измененное состояние. К примеру, человек, попавший в автомобильную аварию, в первые минуты не испытывает никакой эмоциональной реакции на случившееся. Более того, он даже избавлен от каких-либо ясных воспоминаний или переживаний, что все это произошло на самом деле. Эти чудесные защитные механизмы (т.е. диссоциация и отрицание) позволяют нам пройти сквозь подобные критические периоды, ожидая с надеждой более безопасного времени и места, когда эти измененные состояния могли бы совсем исчезнуть.

В теле при травме также происходят подобные глубинные изменения. Оно напрягается, готовясь к ответу, сжимается в страхе или замирает, обессилев в беспомощном ужасе. Когда действие защитной реакции на потрясение завершается, и сознание возвращается в свое нормальное состояние, телесные реакции также должны постепенно нормализоваться после случившегося события. Но если что-либо нарушает этот восстановительный процесс, последствия травмы фиксируются, и человек остается травмированным.

Психология традиционно рассматривала травму с точки зрения ее воздействия на психику, на сознание. Но это всего лишь половина проблемы, и такого понимания явно не достаточно для ее решения. До тех пор, пока мы не найдем доступ к телу и сознанию как единую целому, мы

не сможем ни глубоко понять, ни исцелить травму.

В поисках метода

Эта книга рассказывает о том, как устранить травматические симптомы, используя натуралистический подход, который я разрабатываю в течение последних двадцати пяти лет. Я не считаю посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) патологией, которую нужно преодолевать, или подавлять, или к которой нужно попытаться приспособиться. Я рассматриваю ПТСР как результат естественного процесса, ход которого был нарушен. Исцеление травмы требует прямого контакта с живым, чувствующим и знающим организмом. Принципы, которыми я хочу поделиться с вами, возникли в результате непосредственной практической работы с пациентами и планомерного систематического исследования природы травмы. Это исследование увлекло меня в области физиологии, наук о мозге, о поведении животных, в области математики, психологии, философии и многих других наук. Мои первые успехи были случайными — мне попросту везло. Но, продолжая работать с людьми, постоянно осмысливая полученные знания и используя их для того, чтобы еще глубже проникнуть в таинственную природу травмы, я постепенно смог уже достигать успехов скорее более прогнозируемых, чем случайных. Я все больше и больше убеждался, что репертуар инстинктов человеческого организма содержит в себе глубокое биологическое знание, которое, если ему предоставить такую возможность, могло бы направлять процесс исцеления травмы.

По мере того, как настойчивое следование к этим инстинктивным реакциям исцеляло моих клиентов, моя любознательность вознаграждалась все большим пониманием. Люди испытывали огромное облегчение, когда, наконец, понимали, как возникли их симптомы, и обучались практически распознавать и проживать свои собственные инстинкты.

Соматическое переживание®* - это новый метод, который в настоящее время не стал еще предметом скрупулезного научного исследования. Я могу подтвердить валидность этого подхода несколькими сотнями индивидуальных случаев, где люди сообщали, что неблагоприятные симптомы, некогда лишавшие их способности жить полноценной и счастливой жизнью, полностью исчезали или становились намного слабее.

Обычно я провожу терапию один на один с пациентом и часто сочетаю этот подход с другими терапиями. Эта книга, конечно же, не сможет заменить индивидуальной работы с профессиональным терапевтом, однако я убежден, что многие принципы, изложенные в ней, равно как и большая часть информации, будут способствовать вашему исцелению от травмы. Если вы уже проходите терапию, вам будет полезно обсудить эту книгу вместе с вашим терапевтом. Если же вы еще не обращались к специалисту, то, прочитав эту книгу, вы сможете помочь себе сами. Однако в этом случае имеются определенные ограничения, и вам может понадобиться помощь квалифицированного профессионала.

* Соматическое переживание — телесно-ориентированный метод, созданный П. Левином, для работы с шоковыми травматическими переживаниями. (*Прим. науч.ред.*).

Тело как целитель

Тело — это берег в океане бытия.

— Суфий (неизвестный автор)

В первой части данной книги вводится понятие травмы и объясняется, как возникают и развиваются посттравматические симптомы, и почему они такие стойкие и их так трудно преодолеть. Это закладывает основу понимания, которое рассеивает туманную пелену, созданную мифами о травме, заменяя их простым и ясным описанием базовых физиологических процессов, вызывающих эффект травмы. И хотя наш интеллект зачастую доминирует над природными инстинктами, он все же не в состоянии управлять травматической реакцией. Мы гораздо ближе к нашим четвероногим друзьям, чем нам хотелось бы думать.

Говоря об «организме», я имею в виду определение, данное Вебстером: «это комплексная структура взаимозависимых и подчиненных друг другу элементов, чьи связи и свойства в значительной степени определяются их функцией в едином целом». Организм характеризует нашу целостность, которая обусловлена не суммой его отдельных частей (таких, как кости, химические элементы, мускулы, органы и т.д.), а возникает из сложной динамической взаимосвязи этих частей. Тело и сознание, примитивные инстинкты, эмоции, интеллект и духовность — все это нужно рассматривать вместе, изучая человеческий организм. Средство, которое помогает нам почувствовать целостность своего организма — это «телесно ощущаемое чувство» («felt sense»)*.

Посредством телесно ощущаемого чувствования мы испытываем всю полноту переживания и знания о самих себе. Вы получите более ясное представление об этих понятиях, изучая данный материал и выполняя некоторые упражнения.

* Термин «felt sense» достаточно труден для перевода. В отечественной литературе он переводится неоднозначно: как «телесно ощущаемый смысл» (Леонтьев Д.А., 1999), как «чувствуемое ощущение» (Джендлин Ю., 2000), как «чувствование ощущения» (Кнастер М., 2002). Мы остановились на термине «телесно ощущаемое чувство»; данное понятие отражает внутренне переживание, включающее в себя процесс осознания телесных ощущений и сопровождающих их чувств, смыслов. (*Примеч. научн. ред.*).

Часть первая — «Тело как исцелитель». В этом разделе предлагается рассматривать травму и процесс, исцеляющий ее, как природный феномен. Этот подход обращен к присущей всем нам прирожденной мудрости исцелять, которая вплетается в систему единого целого. Мы отправимся в путешествие, чтобы взглянуть на некоторые из наиболее примитивных

биологических реакций человека. Прочитав первую часть книги, вы приобретете более полное понимание того, как действует ваш организм, и как вы можете работать с ним, чтобы усилить свою жизнеспособность и улучшить свое здоровье, а также получать больше удовольствия от жизни в целом, независимо от того, есть у вас симптомы травмы, или нет.

В этой части книги я предлагаю вам определенные упражнения, с помощью которых вы на собственном опыте узнаете, что такое телесно ощущаемое чувство. Эти упражнения очень важны. И, на самом деле, не существует другого пути передать, как действует этот чудесный аспект человеческого существования. Войдя в царство телесно ощущаемого чувства, многие люди чувствуют себя странниками в новом и неведомом краю, в краю, куда они уже наведывались довольно часто, но были слишком заняты, чтобы обратить внимание на окружающий пейзаж. Читая этот раздел и размышляя над ним, вы обнаружите, что многое из сказанного о том, как действует наше тело, вам давно уже известно.

Часть вторая — «Симптомы травмы». Здесь более глубоко и всесторонне рассматриваются ключевые элементы травматической реакции, ее симптомы и та реальность, в которой живет травмированный человек.

Часть третья — «Трансформация и повторное преодоление». В этом разделе описан процесс, с помощью которого мы в состоянии трансформировать свои травмы, какими бы они ни были — личными или социальными.

Четвертая часть — «Первая помощь при травме». Здесь содержится информация, важная в практическом плане, которая поможет вам предотвратить развитие травмы после несчастного случая. Здесь также вкратце упоминаются травмы, полученные в детском возрасте. (Этой теме будет посвящена следующая книга).

Я считаю, что каждому из нас просто необходимо понимать все то, о чем говорится в этой книге. Информация, которая содержится в ней, поможет нам глубже понять и прочувствовать процесс исцеления травмы, и будет способствовать развитию в нас доверия к собственному организму. Более того, я думаю, что эта информация актуальна как в личной, так и в социальной сфере. Травмы, возникающие в результате событий, которые влияют на окружающий нас мир, имеют такие большие масштабы, что взимают свою дань с семей, обществ и целых народов. Травма способна к самосохранению. Одна травма порождает другую, и так может продолжаться до бесконечности, переходя из поколения в поколение, в каждой семье, во всех сообществах и странах—до тех пор, пока мы не воспрепятствуем ее распространению. На сегодняшний день, деятельность по трансформации травмы среди различных групп людей находится пока еще в зачаточном состоянии. Третий раздел книги включает в себя описание подхода к групповому исцелению травмы, который мы с коллегами разрабатываем сейчас в Норвегии.

Людям, которые занимаются терапевтической работой индивидуально, я

зачастую рекомендую, обратиться за помощью к квалифицированным профессионалам, которые могут оказать им содействие в терапевтическом процессе, и я надеюсь, что эта книга будет полезна также и этим профессионалам. Не так много психологов обладает достаточным знанием в области физиологии, чтобы увидеть те отклонения от нормального хода переживания, которые вызываются тем, что физиологические процессы не могут следовать своим естественным путем. В идеале, информация, содержащаяся в этой книге, предоставляет новые возможности для излечения травмы. На собственном опыте я узнал, что многие из популярных сегодня подходов к исцелению травмы в лучшем случае дают лишь временное облегчение. А некоторые из них — катартические методы, вызывающие интенсивную эмоциональную разрядку травматического переживания — могут даже нанести вред. Я уверен, что катартические методы при их длительном применении в итоге создают зависимость от повторяющихся катарсисов и способствуют возникновению так называемых «ложных воспоминаний». Из-за особенностей природы травмы, есть большая вероятность того, что катартическое, облегчающее переживание может стать скорее травмирующим, чем исцеляющим.

Психотерапия имеет дело с широким спектром проблем и вопросов, которые выходят далеко за рамки одной темы — шоковая травма, центральной для данной книги. Шоковая травма возникает, когда мы переживаем потенциально угрожающее жизни событие, которое подавляет нашу способность эффективно на него реагировать. В противоположность к этому, те люди, которые в детстве продолжительное время страдали от жестокого с ними обращения, особенно, если все это происходило внутри их семейного круга, могут переживать так называемую «травму развития». Травма развития обусловлена в основном психологическими причинами, которые чаще всего являются результатом неправильного воспитания и негативного родительского влияния в критические периоды развития ребенка. И хотя причины, вызывающие обе эти травмы, сильно отличаются друг от друга, жестокое обращение и пренебрежение могут вызвать те же симптомы, что и шоковая травма. Поэтому людям, испытавшим травму развития, следует обратиться за помощью к терапевту, который поможет им проработать те проблемы, которые переплетаются с травматическими реакциями.

Я полагаю, что в том случае, когда шоковая травма является результатом однократного события или серии происшествий и не связана с какими-либо последовательными травмами прошлого, люди, имея поддержку семьи и своего ближайшего окружения, вполне могут сами обеспечить свое исцеление. И я очень поощряю подобного рода практику. Эту книгу я написал достаточно простым языком, который содержит очень мало специальных терминов. Я сделал это для того, чтобы она стала доступна родителям, учителям, воспитателям детских садов и другим людям, которые занимаются воспитанием детей и служат им примером для подражания. Надеюсь, что с помощью этой книги они сделают детям бесценный подарок,

помогая им быстро избавляться от пагубной реакции на травмирующие их события. Докторам, медсестрам, медицинским работникам, полицейским, пожарникам, спасателям и всем тем, кто постоянно контактирует с жертвами несчастных случаев и стихийных бедствий, также может пригодиться эта информация — не только в их работе с травмированными людьми, но и лично для них самих. Если человек становится свидетелем кровавого зрелища (особенно, если такое происходит с ним регулярно), это непременно отразится на его состоянии, и последствия эти зачастую ничем не отличаются от травмы, полученной при непосредственном участии в трагедии.

Как пользоваться этой книгой

Не торопитесь во время чтения, дайте себе время на усвоение прочитанного материала. Выполняйте предложенные вам упражнения. Делайте их медленно и легко. Травма является результатом самых сильных побуждений, которые только могут возникать в человеческом теле. Она требует уважительного отношения. Если вы прочтете материал быстро или поверхностно, это может не принести вам никакого вреда, но и пользы вы получите гораздо меньше, чем могли бы, если бы потратили чуть больше времени, чтобы лучше осмыслить прочитанное.

Если в какой-то момент прочитанные слова или выполняемое упражнение вызовут у вас беспокойство — остановитесь, сделайте паузу и подождите, пока не уляжется ваше волнение. Побудьте со своим переживанием и посмотрите, как оно будет разворачиваться. Очень много неверных представлений о травме могут проникать на удивление глубоко и влиять как на ваше самоощущение, так и на отношение к себе. Когда с вами происходят подобные вещи, то очень важно их признать. Если вы направите часть вашего внимания на то, чтобы отслеживать свою реакцию на прочитанный материал, ваш организм сам задаст вам нужный темп работы с книгой.

Не в сильных эмоциях, а в телесных ощущениях находится ключ к исцелению травмы. Внимательно следите за любыми эмоциональными реакциями, которые зарождаются у вас внутри, и отслеживайте, как ваше тело переживает эти эмоции в форме мыслей и ощущений. Если вы находите, что ваши эмоции стали слишком сильными (например, гнев, ужас, абсолютная беспомощность и т.д.), то вам нужно обратиться за помощью к компетентному профессионалу.

Травма не должна стать вашим пожизненным приговором. В противоположность другим болезням, поражающим человеческий организм, воздействие травмы в полной мере можно признать благотворным. Я утверждаю так потому, что в процессе исцеления травмы происходит трансформация, а это может улучшить качество жизни. Для исцеления травмы не обязательно требуются особенные лекарства, сложные процедуры или долгие часы терапии. Когда вы поймете, как возникает травма, и научитесь различать механизмы, которые препятствуют ее разрешению, вы также начнете замечать те пути, какими ваш организм пытается исцелить себя. С помощью достаточно простых идей и техник вы научитесь помогать, а не препятствовать своей природной способности к исцелению. Средства, о

которых говорится в этой книге, помогут вам преодолеть травму и продолжить свою жизнь, обретя более полное ощущение себя и уверенность в своих силах. Хотя травма может превратить вашу жизнь в сущий ад, травма исцеленная является даром богов — героическим путешествием, в котором каждый из нас имеет право занять свое место.

*Кем бы мы ни были, где бы мы ни находились — тень,
повсюду нас сопровождающая, всегда о четырех ногах.*

— Кларисса Пинкола Эстес, доктор философии, из книги
«Бегущая с волками».

ЧАСТЬ I

ТЕЛО КАК ЦЕЛИТЕЛЬ

*...в нашем сознании все еще есть своя темная и
таинственная Африка, свой не нанесенный на карту
Борнео и неизведанный бассейн Амазонки.*

— Олдос Хаксли

1

ТЕНИ ЗАБЫТОГО ПРОШЛОГО

Замысел природы

Стадо газелей мирно пасется в плодородной долине. Внезапно ветер меняет направление, принося с собой новый, но давно знакомый запах. Газели чувствуют, как в воздухе повеяло опасностью, мгновенно настораживаются, готовые в любой момент сорваться с места. Несколько мгновений они принохиваются, внимательно всматриваются и прислушиваются ко всему вокруг, но вокруг не видно ничего угрожающего, и животные возвращаются к своему прежнему занятию. Они успокаиваются, но не теряют бдительности.

В этот момент гепард, незаметно подкравшийся к стаду, стремительно выпрыгивает из своего укрытия — густого кустарника. Стадо, как единый организм, устремляется к спасительным зарослям на краю долины. Но одна из молодых антилоп спотыкается всего на долю секунды, встает и снова бежит — но уже слишком поздно. Гепард вихрем бросается вслед за намеченной жертвой, и начинается погоня со скоростью в девяносто — сто километров в час.

В тот момент, когда хищник настигает ее (или за миг до этого), молодая антилопа падает на землю, покоряясь своей неминуемой смерти. А, может быть, она ранена. Застывшее в неподвижности животное отнюдь не притворяется мертвым. По велению инстинкта его сознание входит в новое, измененное состояние, характерное для всех млекопитающих в момент, когда смерть кажется неизбежной. Многие туземные народы называют это явление покорностью духа жертвы перед хищником, что, в некоторой степени, так и есть на самом деле.

Психологи называют это явление реакцией «иммобилизации» или «замирания» («оцепенения»). Это — одна из трех возможных ответных реакций, характерных для рептилий и млекопитающих в момент столкновения с непреодолимой опасностью. Остальные две — борьба или бегство — большинству из нас знакомы гораздо лучше. О реакции иммобилизации людям известно не так много. Однако, работая над этим более двадцати пяти лет, я убедился в том, что именно этот фактор является ключевым звеном в раскрытии тайны человеческой травмы.

Эта реакция иммобилизации была создана самой природой, и на то есть две важные причины. Во-первых, она является последней, предсмертной попыткой спастись. Другими словами, животное пытается притвориться мертвым. Возьмем, к примеру, эту молодую антилопу. Возможно, гепард решит оттащить свою «мертвую» добычу в безопасное место, чтобы спрятать ее от других хищников, или в собственное логово, чтобы позже съесть ее вместе со своими детенышами. И тогда у антилопы появится возможность выйти из состояния оцепенения и при первой же возможности попытаться спастись бегством. И если эта попытка увенчается успехом, и антилопа окажется в безопасности, животное буквально стряхнет с себя остатки реакции иммобилизации и снова сможет полностью управлять своим телом. А затем оно вернется к своей нормальной жизни, как будто бы ничего не произошло. Во-вторых, замерев, антилопа (как и человек) попадает в измененное состояние сознания, в котором не переживает никаких болезненных ощущений. Для антилопы это означает, что она не почувствует боли от острых зубов и когтей гепарда.

Большинство современных культур расценивают эту ин-стинктивную покорность перед непреодолимой угрозой как слабость, равносильную трусости. Однако в корне подобного суждения лежит глубокий страх человека перед неподвижностью. Мы избегаем этого состояния, потому что оно слишком напоминает нам смерть. Такая позиция вполне объяснима, но она слишком дорого нам достается. Данные физиологии ясно показывают, что способность входить в это естественное для нас состояние неподвижности и выходить из него является одним из ключевых факторов, позволяющих нам избежать болезненных последствий травмы. Это — подарок, доставшийся нам от дикой природы.

Зачем обращаться к дикой природе?

У травмы — физиологические причины.

Так же ясно, как пульсацию крови у себя в ушах, мы слышим отголоски полуночного крика обезьяны, которая смотрит в глаза пантере, и эти глаза — последнее, что она видит в этом мире. Эхо ее крика оставляет неизгладимый след в нашей нервной системе.

Ключ к исцелению симптомов травмы у человека кроется в его физиологии. Столкнувшись с непреодолимой, на первый взгляд, опасностью, которой нельзя избежать, и животные, и люди проявляют реакцию иммобилизации. Важно понимать, что эта функция нашего организма является произвольной. Другими словами, это значит, что физиологические механизмы, которые управляют этой реакцией, находятся в примитивных отделах мозга и нервной системы, отвечающих за инстинкты, и наше сознание не в состоянии их контролировать. Именно поэтому изучение поведения диких животных кажется мне столь важным и необходимым для понимания и исцеления травм, которым подвержены люди.

* Paul Shepard. *The Others - How Animals Made Us Human*. Island Press. 1966.

Отделы мозга и нервной системы человека, отвечающие за произвольные и инстинктивные реакции, практически ничем не отличаются от соответствующих им отделов мозга млекопитающих и даже рептилий. Наш мозг, который часто называют триединым мозгом, включает в себя три важные системы. Эти три части известны как рептилийный мозг (мозг рептилий) (управляющий инстинктами), млекопитающий (мозг млекопитающих) или лимбический мозг (управляющий эмоциями), и человеческий мозг или неокортекс (управляющий рациональным мышлением). Так как при восприятии ситуации, несущей угрозу для жизни, задействованными оказываются общие для нас и для животных части головного мозга, то мы многое можем узнать, изучая то, как некоторые животные, например, антилопа, избегают состояния травматизации. Развивая эту мысль, я полагаю, что ключ к исцелению травматических симптомов у людей состоит в нашей способности воспроизводить непрерывный процесс адаптации, присущий диким животным, в ходе которого они дрожат и проживают реакцию иммобилизации, а затем снова становятся подвижными и возвращаются к полноценному функционированию.

Но мы, люди, не похожи на животных: когда нам что-то угрожает, мы оказываемся перед нелегким выбором, что же нам делать — бороться или бежать. Эта дилемма отчасти проистекает из той двойной роли, которую играет наш биологический вид — преследователя и жертвы одновременно. Доисторические люди, конечно же, много охотились, однако каждый день они были вынуждены, сбившись в кучу, прятаться долгими часами в холодных пещерах в страхе оттого, что в любой момент их могут схватить и разорвать на куски.

Шансы выжить для людей возросли, когда они стали собираться многочисленными группами, научились добывать огонь, изобрели различные инструменты, большинство из которых были оружием для охоты и самозащиты. Однако, несмотря на столь значительный прогресс, в нашем

мозгу и нервной системе до сих пор остались генетические воспоминания о тех временах, когда человек все еще был легкой добычей для хищников. Не обладая быстротой антилопы и не имея смертоносных клыков и когтей гепарда, подкрадывающегося к добыче, наш человеческий мозг зачастую подвергает сомнению наличие у нас способности к сохранению жизни. Вот эта неопределенность и делает нас особенно уязвимыми для мощного воздействия травмы. Животные, подобные быстрой, стремительной антилопе, знают о том, что они — добыча, и о том, какими ресурсами для выживания они располагают. Они инстинктивно понимают, что нужно сделать в момент опасности, и делают это без промедления. Так же и гепард знает о том, что его быстрый, летящий бег со скоростью 110 километров в час, и его смертоносные клыки и когти безо всякого сомнения делают его хищником. Для человеческого существа эта граница не так ясно очерчена. Когда мы сталкиваемся с обстоятельствами, несущими угрозу для нашей жизни, наш рациональный мозг может придти в замешательство и подавить наши инстинктивные импульсы. И хотя у этого действия могут быть свои основания, замешательство, неизбежно сопутствующее ему, создает благоприятную почву для состояния, которое я называю «Комплексом Медузы» — трагедии под названием травма.

Так же, как и в древнегреческом мифе о Медузе, смятение, которое может охватить нас, когда мы смотрим в глаза самой смерти, способно превратить нас в камень. Мы в буквальном смысле можем окаменеть, охваченные страхом, что приведет к образованию травматических симптомов.

В современной жизни травма встречается на каждом шагу, наш мир буквально наполнен ею. Не только солдаты и жертвы нападения или насилия, но и большинство из нас были когда-то подвержены травматическому воздействию. Как источники травмы, так и их последствия, могут быть крайне разнообразными и часто скрытыми от нашего осознания. К ним относятся стихийные бедствия (например, землетрясения, ураганы, наводнения и пожары), жестокое обращение, несчастные случаи, падение, серьезная болезнь, внезапная потеря близкого человека, хирургическое вмешательство или другие необходимые медицинские и стоматологические процедуры, трудные роды и даже сильный стресс в период беременности и так далее

К счастью, мы обладаем инстинктами и способностью чувствовать, реагировать и размышлять; у нас есть природный потенциал исцелять себя даже от самых разрушительных повреждений, полученных при травме. Я также убежден в том, что мы, как мировое человеческое сообщество, сможем начать исцеляться от последствий крупномасштабных социальных травм, таких, как войны или стихийные бедствия.

Все дело — в энергии

Травматические симптомы вызваны отнюдь не самим «пусковым» событием. Они являются результатом «замораживания» остаточной

энергии, для которой не нашлось выхода и разрядки. Эти остатки энергии оказываются заблокированными в нервной системе, и могут нанести существенный вред нашему телу и духу. Когда мы оказываемся не в состоянии завершить полный процесс «иммобилизации» — входа в это состояние «замороженности», пребывания в нем и успешного выхода, — у нас начинают развиваться долгосрочные, тревожные, подтачивающие наше здоровье и зачастую странные симптомы ПТСР. Тем не менее, у нас есть возможность «оттаять», если мы будем активировать и поддерживать наше природное побуждение вернуться в состояние динамического равновесия. Но давайте вернемся к погоне. Когда наша молодая антилопа убегает от преследующего ее гепарда, в ее нервной системе мобилизуется энергия, рассчитанная на движение со скоростью 110 километров в час. В тот момент, когда гепард наносит свой последний удар, антилопа падает замертво. Со стороны она выглядит совершенно неподвижной, кажется, что она мертва, но внутри, в ее нервной системе все еще продолжает накапливаться сильный заряд энергии с той же скоростью — 110 километров в час. И хотя антилопа остается без движения, в ее теле происходит то же, что может произойти с вашим автомобилем, если вы одновременно до отказа нажмете на педаль газа и педаль тормоза. Разница между внутренней гонкой нервной системы (двигателем) и внешней неподвижностью тела (тормозом) создает бурное волнение внутри тела, подобное настоящей торнадо.

Эта буря энергии и является той исходной точкой, которая дает начало формированию симптомов травматического стресса. Чтобы лучше понять, какой силой обладает эта энергия, представьте себе, что вы занимаетесь любовью со своим партнером или партнершей и находитесь уже на грани оргазма, но вдруг какая-то внешняя сила внезапно прерывает ваше занятие. А теперь увеличьте это ощущение насильственного воздержания в сто раз, и вы получите примерное представление о том количестве энергии, которая накапливается у нас внутри в момент столкновения с реальной угрозой жизни.

В подобный момент человек (или антилопа) должны разрядить всю эту энергию, мобилизованную, чтобы преодолеть грозящую им опасность, иначе они станут жертвами травмы. Остаточная энергия не уходит из нас сама. Она остается в нашем теле, и часто форсирует развитие огромного количества разнообразных симптомов, таких, как беспокойство, депрессия, психосоматические и поведенческие проблемы. С помощью этих симптомов организм пытается удержать в себе (контейнировать) остаточную, не разрядившуюся энергию, или хотя бы ограничить ее действие.

Животные в дикой природе инстинктивно разряжают всю свою «сжатую» энергию, и поэтому неблагоприятные симптомы развиваются у них крайне редко. Но мы, люди, не настолько опытные в этом, и когда нам не удается высвободить эти могущественные силы, мы становимся жертвами травмы. Пытаясь, зачастую и неудачно, разрядить эту энергию,

мы нередко совершенно «зацикливаемся» на этих попытках. Подобно мотыльку, летящему на пламя, мы можем неосознанно снова и снова пытаться создать ситуации, в которых существует возможность освободиться из плена травмы, но большинство из нас терпит неудачу из-за отсутствия необходимых средств и ресурсов. Это приводит к печальным последствиям: страх и беспокойство переполняют нас, и мы теряем согласие с самими собой и не можем больше чувствовать себя как дома в этом мире.

Многим ветеранам войны и жертвам насилия эта картина слишком хорошо знакома. Целые месяцы, и даже годы, они могут рассказывать о перенесенных страданиях, переживая все это вновь и вновь. Но, испытывая тот же гнев, страх и боль, они не могут пройти через элементарную «реакцию иммобилизации», чтобы разрядить свою остаточную энергию. Вместо этого они чаще всего застревают в запутанных лабиринтах травмы, а их душевные страдания продолжают их терзать.

К счастью, та же самая колоссальная энергия, которая порождает травматические симптомы, если ее правильно мобилизовать и заставить действовать в нужном направлении, может трансформировать травму и привести нас к новым высотам исцеления, мастерства и даже мудрости. Исцеленная травма — это чудесный дар, возвращающий нас в реальный мир взлетов и падений, гармонии, любви и сострадания. Последние двадцать пять лет я работал с людьми, пострадавшими от всевозможных травм, какие только известны человечеству. И я верю, что у нас, людей, есть природная способность исцелять от разрушительного воздействия травмы не только самих себя, но и весь наш мир.

2

ТАЙНА ТРАВМЫ

Что такое травма?

Недавно я рассказывал одному бизнесмену о том, чем я занимаюсь. Слушая меня, он воскликнул: «Так, может быть, именно травма стала причиной того, что моя дочь кричит во сне? Я водил ее на прием к психологу, но он сказал мне, что это «просто ночные кошмары». Но я знал, что это не просто ночные кошмары». И он был прав. Его дочь была сильно напугана одной из обычных медицинских процедур, когда находилась в больнице. И даже много недель спустя она продолжала плакать и кричать во сне, и ее тело оставалось при этом почти без движения. Встревоженные родители никак не могли разбудить свою дочь. Вероятнее всего, ее состояние было обусловлено травматической реакцией на то, что она испытала, оставаясь в больнице.

Есть много людей, которые, подобно этому бизнесмену, испытывали в своей жизни какие-то необъяснимые явления или наблюдали нечто

подобное у своих близких. И хотя не все эти необъяснимые явления являются признаками травмы, многие из них можно отнести к ее симптомам. Люди «помогающих» профессий чаще всего склонны рассматривать травму с точки зрения того события, которое ее вызвало, вместо того, чтобы рассматривать травму как таковую. И поскольку мы не можем дать точного определения травмы, то и распознать ее бывает также нелегко.

Согласно официальному определению, используемому психологами и психиатрами при постановке диагноза, травма понимается как состояние, обусловленное стрессовым событием, «которое выходит за рамки обычного человеческого опыта, и которое могло бы явно причинить страдание почти любому человеку».* Это определение включает в себя переживания следующих особых ситуаций: «серьезной угрозы для жизни или физической целостности человека; серьезной угрозы или вреда, нанесенного детям, супругам, а также другим родственникам или друзьям; внезапного разрушения дома или уничтожения сообщества; возможности видеть другого человека, которого калечат или убивают, или который был недавно покалечен или убит в результате несчастном случае или физического насилия».

Данное описание может пригодиться в качестве некой отправной точки, однако, оно недостаточно ясно и может вводить в заблуждение. Кто может сказать, что «выходит за рамки обычного человеческого опыта», или что «явно причиняет страдание почти любому человеку»? События, перечисленные в этом определении, помогают квалифицировать травму, но существует также множество других событий, которые попадают в эту безрадостную область и являются потенциально травмирующими.

Несчастные случаи, падения, заболевания и хирургические операции, которые наше тело бессознательно воспринимает как угрожающие, часто не рассматриваются сознательно как выходящие за рамки обычного человеческого опыта. Однако эти события во многих случаях оказываются травмирующими. Вдобавок к этому, во многих сообществах довольно часто происходят перестрелки, изнасилования и тому подобные трагедии. И хотя они могут рассматриваться в рамках обычного жизненного опыта, тем не менее, изнасилования и перестрелки всегда будут приводить к травме.

* Diagnostic Statistic Manual - DSM III, Revised Edition, 1993 г.

Исцеление травмы зависит от умения распознавать ее симптомы. Из-за того, что большинство травматических симптомов являются в значительной степени результатом примитивных (первичных) реакций, определить их бывает часто довольно трудно. Людям не нужно знать точного определения травмы; нам необходимо ощутить на собственном опыте, как она переживается. Одна из моих клиенток описала следующее переживание:

«Я играла в мяч со своим пятилетним сынишкой в парке, как вдруг он сделал бросок, и мяч улетел далеко в сторону. Я пошла, чтобы его достать, а в этот момент сын увидел другой мяч и

побежал за ним прямо на проезжую часть, где было оживленное движение. Наклоняясь за мячом, в который мы играли, я вдруг услышала отчаянный скрип тормозов. Я тут же поняла, что Джо попал под машину. Мне показалось, что сердце мое провалилось куда-то глубоко вниз. Кровь застыла у меня в жилах, а потом как будто бы разом стекла вниз, к самым ногам. Побледнев, как привидение, я побежала в сторону столпившихся на улице людей. Мои ноги казались свинцовыми, я еле могла передвигать ими. Джо нигде не было видно, но уверенность в том, что этот несчастный случай произошел именно с ним, заставила сердце сжаться у меня в груди. А потом оно будто расширилось, наполняя меня ужасом. Я пробралась сквозь толпу и в отчаянии упала на неподвижное тело моего сына. Машина протащила его несколько метров, прежде, чем смогла остановиться. Все его тело было исцарапано и перепачкано кровью, одежда на нем была разорвана, а сам он лежал совсем неподвижно. Охваченная паническим страхом, чувствуя полную беспомощность, я в безумии пыталась привести его в порядок. Я пробовала вытереть кровь, но лишь размазала ее еще больше. Я старалась соединить вместе куски его разорванной одежды. Я думала про себя: «Нет, этого не может происходить со мной на самом деле. Давай, Джо, дыши!» Как будто мои жизненные силы моглидохнуть в него жизнь, и я в отчаянии продолжала лежать на нем, прижимая свое сердце к его сердцу. Оцепенение начало расползаться по моему телу, когда я почувствовала, как меня уводят с места происшествия. Теперь все мои движения стали чисто механическими. Я уже не была в состоянии что-либо чувствовать».

Люди, испытавшие столь же сильную травму, действительно знают, что это такое, и их реакции на нее являются базовыми и примитивными. У этой несчастной женщины симптомы грубо ясны и непреодолимы как у животных. Однако, у многих из нас симптомы гораздо тоньше. Мы можем научиться идентифицировать травматические переживания, исследуя свои собственные реакции. Это исследование дает ощущение правильности отнесения той или иной реакции к категории травматической. Давайте рассмотрим одно событие, которое явно выходит за рамки обычного жизненного опыта.

Чаучилла, Калифорния

В знойный летний день 1976 года двадцать шесть детей в возрасте от пяти до пятнадцати лет были похищены из школьного автобуса в небольшом калифорнийском городке. Их затолкали в два темных микроавтобуса, отвезли в заброшенную каменоломню и посадили в подземную камеру,

продержав их в ней около тридцати часов. В конце концов, детей все же удалось спасти, и их сразу же направили в ближайшую больницу. Там им оказали первую медицинскую помощь, полученные ими раны были обработаны, но затем их сразу вернули домой, не проведя, однако, даже поверхностного психологического обследования. По словам двух больничных врачей, дети были «в порядке». Эти врачи просто не распознали, что с детьми что-то не в порядке, и что необходимо тщательное наблюдение за их состоянием. Спустя несколько дней, одного местного психиатра попросили встретиться с родителями этих детей из города Чаучилла. На встрече он категорически заявил, что психологические проблемы могут возникнуть не более, чем у одного из двадцати шести детей. Утверждая это, он выражал общепринятую в то время точку зрения психиатров.

Примерно через восемь месяцев после этого случая другой психиатр, Ленор Тэрр, начал проводить одно из первых научных исследований поведения детей, переживших травму. Его исследование коснулось также и тех детей. Вместо того, чтобы найти последствия травмы только у одного ребенка из двадцати шести, Тэрр получил совершенно противоположные результаты — практически все они продемонстрировали тяжелые долговременные влияния травмы на их психологическую и социальную деятельность, а также на состояние здоровья. У многих этих детей как раз только начались ночные кошмары. У них появились повторяющиеся ночные кошмары, тенденции к насилию, нарушилась способность нормально действовать в личных и социальных отношениях. Эти последствия настолько подрывали их здоровье, что жизни детей и структуре их семьи уже в ближайшие годы грозило полное разрушение. Однако среди детей был один 14-летний мальчик, который пострадал не так сильно, как все остальные. Его звали Боб Баркли. Вот краткое описание того, что произошло с ним во время того травматического события.

Дети были «заключены в яму» (в трейлер, погребенный под тоннами грязи и камней в заброшенной каменоломне), и просидели там почти целый день, пока один из них случайно ни оперся о деревянный столб, поддерживающий крышу. Тогда эта импровизированная подпорка рухнула, и потолок начал оседать прямо на них. К тому времени большинство детей уже переживало сильный шок — пребывая в состоянии оцепенения и полной апатии, они практически не способны были двигаться. Те из них, кто осознал серьезность происходящего, начали кричать. Эти дети понимали, что если они не выберутся оттуда в ближайшее время, то всех их ждет неминуемая смерть. Именно в этот критический момент Боб Баркли призвал на помощь еще одного мальчика, и вместе они начали рыть ход наверх. Под руководством Боба другие мальчики смогли выкопать в грязи небольшой тоннель, идущий сквозь потолок наверх, в каменоломню.

Все это время Боб оставался активным и деятельным, будучи в состоянии активно реагировать на кризисную ситуацию. И хотя другие дети спаслись

вместе с ним, многие из них оказались гораздо более испуганными, выбравшись из подземелья. Если бы никто не призывал их с настойчивостью спастись из ямы, они так и остались бы под землей — в полной беспомощности. Двигаясь, как зомби, они нуждались в помощнике, который вывел бы их на свободу. Пассивность такого рода похожа на поведение, о котором сообщают военные подразделения, специализирующиеся на освобождении заложников. Оно носит название «Стокгольмского синдрома». Довольно часто заложники сохраняют полную неподвижность до тех пор, пока ни услышат повторных приказаний.

Тайна травмы

Выведя других детей на свободу, Боб Баркли успешно ответил на исключительный, чрезвычайный вызов. В тот день он, без сомнения, был героем Чаучиллы. Однако, более существенным для всей его последующей жизни, а также — для тех, кто занимается исследованием травмы, было то, что он оказался избавленным от тех болезненных последствий травмы, которые поразили остальных двадцать пять детей. Ему удалось сохранить способность к действию и успешно пройти через реакцию иммобилизации, в то время как та же самая реакция совершенно подавила и вывела из строя остальных. Некоторые были так сильно напуганы, что страх продолжал подавлять и сковывать их еще долгое время после того, как миновала реальная опасность.

Люди, пережившие травму, испытывают примерно то же самое. Они оказываются не в состоянии преодолеть тревогу, вызванную происходящим. Совершенно ошеломленные случившимся, они продолжают испытывать ужас и ощущение полного поражения. Плененные собственным страхом, они уже не способны вернуться к нормальной жизни. В то же время, есть и другие люди, пережившие практически те же события, но не испытывавшие вообще никаких долговременных симптомов. Травма воздействует на нас таинственным образом. И это — одна из ее особенностей. Не зависимо от того, насколько пугающим является само событие, не всякий, переживший его, будет травмирован. Почему некоторые люди, такие, как Боб Баркли, успешно справляются с подобными ситуациями, в то время как другие, казалось бы, не менее умные или способные, становятся совершенно больными? И, что еще важнее, каковы будут последствия для тех, кто и раньше уже испытал на себе подрывающие силы воздействия прошлых травм?

Пробуждение тигра: первые проблески

Когда я впервые начал работать над темой травмы, она была для меня сплошной тайной. Первый мой значительный прорыв в ее понимании произошел неожиданно, в 1969 году, когда меня попросили посмотреть одну женщину. Ее звали Ненси, и она страдала от сильных приступов

панических атак. Эти приступы были настолько тяжелы, что она не могла даже одна выходить из дома. Ее направил ко мне психиатр, который знал о том, что я интересуюсь возможностями использования подхода, основанного на взаимосвязи тела и психики в процессе исцеления (новая и малопонятная в то время область). Он думал, что его пациентке может помочь какой-нибудь курс упражнений для релаксации.

Но релаксации оказалось явно недостаточно. На первой же нашей сессии, когда я простодушно и из самых лучших побуждений попытался помочь ей расслабиться, она испытала самый настоящий и очень сильный приступ тревоги. Внешне она выглядела как парализованная, и почти не могла дышать. Сначала ее сердце билось очень быстро, а потом вдруг практически остановилось. Я был сильно испуган. Не вымостил ли я сам для нее дорогу в ад? Вместе мы вошли в этот ее кошмарный приступ. Скованный сильным страхом, однако, все же стараясь как-то сохранять присутствие духа, я увидел мимолетное видение: прямо на нас прыгал огромный тигр. Охваченный этим переживанием, я громко воскликнул: «Большой тигр хочет напасть на вас. Смотрите, он все ближе и ближе! Бегите вон к тому дереву, залезайте на него и спасайтесь!» К моему огромному удивлению, ее ноги задвигались, имитируя бег. Она издала душераздирающий крик, который заставил проходящего мимо полицейского зайти в наш офис (к счастью, моему помощнику как-то удалось объяснить ему, что происходит). Она задрожала, вся затряслась и зарыдала, а все ее тело стало содрогаться в конвульсиях.

Ненси продолжала дрожать почти целый час. Она вспомнила ужасное переживание из своего детства. Когда ей было три года, ей удаляли миндалины, и во время операции ее привязали к столу. В качестве анестезии использовался эфир. Не в силах пошевелиться, чувствуя удушье (обычная реакция на эфир), она испытала ужасные галлюцинации. Эти ранние переживания оказали на нее очень глубокое воздействие. Так же, как и дети из Чаучиллы, Ненси была ошеломлена и напугана, в результате чего, она оказалась физиологически скованной реакцией иммобилизации. Другими словами, ее тело в буквальном смысле сдало свои позиции, придя в состояние, когда ни о какой попытке бегства не могло быть и речи. Наряду с этой «отставкой», ее реальному и витальному «Я» был нанесен значительный ущерб, и у нее пропало ощущение личной безопасности и спонтанности. Двадцать лет спустя после этого травмирующего события, проявились его скрытые и неуловимые эффекты. Ненси находилась в людной комнате, где она сдавала вступительный экзамен в аспирантуру, как вдруг у нее начался сильный приступ паники. Позднее у нее развилась агорафобия (боязнь выходить из дома одной). Это переживание было таким сильным и казалось настолько иррациональным, что Ненси сразу поняла, что она должна обратиться за помощью.

После прорыва, произошедшего во время нашей первой встречи, Ненси покидала мой офис, чувствовала себя, по ее словам, так, «будто она вновь

обрела себя». И хотя мы продолжали работать с ней еще несколько сеансов, где она испытывала легкую дрожь и волнение, тот приступ тревоги, который она пережила на первой нашей встрече, стал для нее последним. Она перестала принимать лекарства, подавляющие эти приступы, а впоследствии вновь поступила в аспирантуру, где вскоре получила свою докторскую степень, без каких-либо рецидивов.

В то время, когда я познакомился с Ненси, я изучал поведение «хищник-жертва» среди животных. Меня заинтриговало сходство между параличом Ненси в самом начале ее панического приступа, и тем, что произошло с антилопой в случае, описанном в предыдущей главе этой книги.

Большинство животных, являющихся добычей, используют реакцию иммобилизации, когда их атакует более крупный и сильный хищник, от которого они не могут спастись. Я убежден, что именно эти мои исследования и вызвали то видение воображаемого тигра. В течение нескольких лет после этого я проводил исследования, чтобы понять значение панического приступа Ненси и ее реакции на увиденный ею образ тигра. Я часто блуждал на этом пути и порой делал неверные повороты.

Сейчас я знаю, что не драматичный эмоциональный катарсис, и не повторное проживание тонзиллектомии в детстве послужило толчком к ее выздоровлению. Им стала разрядка энергии, которую она испытала в тот момент, когда вышла из своей пассивной и застывшей реакции иммобилизации и перешла к активной и успешной реакции бегства. Образ тигра пробудил ее инстинктивную и чуткую личность. Благодаря этому переживанию Ненси, я понял еще одну глубокую истину — ресурсы, которые дают человеку возможность преодолеть нависшую над ним угрозу, могут быть использованы и для его исцеления. Это можно сделать не только в момент самого переживания, но и целые годы спустя.

Я узнал, что ради исцеления от травмы людям вовсе не обязательно копаться в старых воспоминаниях и заново переживать свои болезненные эмоции. На самом деле, тяжелые и болезненные эмоции могут привести к повторной травматизации. Для того чтобы освободиться от своих симптомов и страхов, нам нужно сделать всего одну вещь: пробудить свои глубинные физиологические ресурсы и сознательно их использовать. Если мы будем оставаться в неведении относительно своего умения преобразовывать ход наших инстинктивных реакций из реактивного — в активный, мы навечно останемся в своем заточении, терпя боль.

Боб Баркли свел воздействие травмы на его внутренние переживания к минимуму, так как был поглощен одной задачей: освободить себя и других детей из подземной камеры. Та сфокусированная энергия, которую он израсходовал на это, является ключевой причиной, по которой он не испытал такой же сильной травмы, что и остальные дети. Он не только повел себя как герой в тот момент, но и также помог своей нервной системе освободиться от перегрузки энергии, которая осталась не разрядившейся, и от страха на все последующие годы.

Ненси стала героиней через двадцать лет после своего сурового испытания. Движения ногами, имитирующие бег, когда она отвечала на атаку воображаемого тигра, позволили ей сделать то же самое. Эта реакция помогла ее нервной системе избавиться от избыточной энергии, которая была мобилизована для того, чтобы справиться с угрозой, пережитой ею при тонзиллэктомии. Наконец-то она смогла, долгое время спустя после самой травмы, пробудить свою способность к героическим поступкам и активно что-то предпринять для своего спасения — так же, как сделал это Боб Баркли. Долговременные последствия, которые обрели Боб и Ненси, схожи друг с другом. Освободившись от подавляющего воздействия, от которого страдает так много травмированных людей, они оба смогли войти в нормальную жизнь. По мере того, как моя работа продвигалась вперед, я понял, что исцеляющий процесс имеет гораздо больший эффект, если он развивается постепенно, без особого драматизма. Самый главный урок, который я извлек для себя, состоит в том, что у каждого из нас есть природная способность исцеляться от нанесенных нам травм. Когда мы оказываемся не в состоянии пройти через травму и довести свои инстинктивные реакции до завершения, эти незавершенные действия зачастую подрывают нашу жизнь. Травма, не нашедшая своего разрешения, может сделать нас излишне осторожными и сдержанными или может начать водить нас по замкнутому и постепенно сужающемуся кругу воспроизведения угрозы, виктимизации или неблагоприятной подверженности опасности. Мы становимся вечными жертвами или постоянными клиентами терапии. Травма может ухудшить качество наших отношений с другими людьми, а также исказить наши сексуальные переживания. Навязчивое, развратное, беспорядочное и подавленное сексуальное поведение — это обычные симптомы травмы, и не только сексуальной травмы. Эффекты травмы могут быть глобальными и всеобъемлющими, или, наоборот, смутными и едва различимыми. Когда мы не приводим свою травму к разрешению, у нас появляется ощущение, что мы потерпели неудачу или что те, к кому мы обратились за помощью, предали нас. Мы не должны винить себя и других в этих неудачах и предательстве. Ключ к решению проблемы — в том, чтобы расширять собственные познания о том, как нужно исцелять травму. До тех пор, пока мы не поймем, что травматические симптомы имеют физиологическую и психологическую природу одновременно, мы будем терпеть горькую неудачу в своих попытках излечиться от них. Суть проблемы — в том, что мы должны признать, что наличие травмы означает, что наши животные инстинкты были искажены. Если мы сами начнем управлять ими, то мы сознательно сможем использовать эти инстинкты для трансформации травматических симптомов и достижения состояния благополучия.

Любое дело должно дойти до своего завершения. Какой бы ни была его отправная точка, конец его будет прекрасен.

*Поступок бывает мерзким только из-за того, что он не
был доведен до конца.*

— Жан Жене, из «Дневника вора»

3

РАНЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ИСЦЕЛЯТЬ

Когда молодое деревце бывает повреждено, оно продолжает расти дальше вокруг этого повреждения. В процессе развития дерева, эти раны становятся относительно не большими по сравнению с общими размерами дерева.

Шишковатые наросты и искривленные сучки говорят о ранах и проблемах, в свое время пережитых и побежденных. Вот так дерево перерастает прошлые проблемы, которые, в конечном счете, способствуют формированию его утонченной индивидуальности, характера и красоты. Я, конечно же, не сторонник травматизации как способа формирования характера, однако, учитывая тот факт, что практически все мы в тот или иной момент своей жизни подвержены травме, образ этого дерева в значительной степени может отражать происходящее с нами.

И хотя люди испытывали травмы на протяжении тысячелетий, только в последние десять лет травма начала привлекать внимание широкого круга общественности и специалистов. Теперь слово «травма» стало общеупотребимым и хорошо известным, бульварные газеты в супермаркетах пестрят откровенными признаниями различных звезд. В этом контексте травма до сих пор ассоциируется с сексуальным насилием. И, несмотря на все возрастающий профессиональный интерес, на сенсуализм и насыщенность средств массовой информации, мы видим очень мало случаев, когда травма была исцелена.

Статистика показывает, что каждая третья женщина и каждый пятый мужчина испытывали в детстве сексуальное насилие. И, не смотря на то, что познания о сексуальном насилии в последнее время сильно возросли, люди все еще остаются в неведении относительно условий, необходимых для его исцеления. К примеру, многие травмированные люди считают себя жертвами и на этой почве объединятся друг с другом. Данный процесс может стать хорошим началом на пути к исцелению, но если продолжать его слишком долго, он может помешать выздоровлению. Сексуальное насилие — это один из многих видов травмы. Независимо от того, каким был источник травмы, мы гораздо быстрее исцелимся от ее воздействий, если создадим для себя позитивную систему взглядов. Образ зрелого дерева, с яркой индивидуальностью и красотой, принесет нам больше пользы, чем отрицание собственного опыта или отождествление себя с выжившими или жертвами.

Травма корнями уходит в нашу физиологию инстинктов. И поэтому ключ к ее исцелению нужно искать не только в своем сознании, но и в своем теле.

Каждый из нас должен обнаружить эти корни, понимая, что у всех людей есть выбор — возможно, один из величайших в жизни. Исцеление травмы — это естественный процесс, который можно пробудить с помощью внутреннего осознания своего тела. Для этого не нужно целые годы проходить психологическую терапию, или снова и снова копать в воспоминаниях прошлого и вычерпывать их из своего бессознательного. Мы убедимся в том, что бесконечный поиск и восстановление так называемых «травматических воспоминаний» может зачастую стать помехой для той исцеляющей мудрости, которая от рождения присуща нашему организму. Мои наблюдения за множеством травмированных людей привели меня к заключению, что посттравматические симптомы в основе своей являются незавершенными физиологическими реакциями, приостановленными из-за страха. Наша реакция на ситуацию, несущую угрозу для жизни, останется симптоматической до тех пор, пока она не придет к завершению. Одним из примеров того является посттравматический стресс. Эти симптомы не прекратятся до тех пор, пока реакция не получит своей разрядки и не будет завершена. Энергия, заключенная в иммобилизации, может быть трансформирована, как мы уже видели в случаях с Бобом Баркли и Ненси (см. вторую главу). Оба этих человека успешно осуществили биологическую мобилизацию и разрядку энергии, предназначенной для выживания, что позволило им полностью вернуть себе свою жизненную силу.

Птица, которая ударилась об оконное стекло, по ошибке приняв его за открытое небо, выглядит оглушенной, и даже мертвой. Ребенку, ставшему свидетелем этого столкновения птицы с окном, возможно, трудно будет удержаться, чтобы не подойти к раненному животному. Движимый любопытством, участием или желанием помочь, он может взять птицу в руки. Тепло детских рук поможет вернуть птицу к нормальной жизни. Когда птица начнет дрожать, тем самым она подаст сигналы, что вновь начинает ориентироваться в окружающем пространстве. Она может слегка пошатнуться, попытаться восстановить равновесие и оглядеться вокруг. Если птица не ранена, и ничто не мешает ей пройти через процесс дрожания и переориентации, она пройдет через иммобилизацию и улетит, не получив никакой травмы. Если процесс дрожания будет чем-то прерван, это может обернуться серьезными последствиями для животного. Если ребенок попытается погладить птицу в момент, когда она проявляет первые признаки жизни, процесс переориентации может быть нарушен, что вновь приведет ее в шоковое состояние. Если процесс разрядки будет прерываться снова и снова, то каждое из последующих состояний шока будет продолжаться дольше предыдущего. И, в конце концов, птица может даже умереть от страха, сокрушенная собственной беспомощностью. Хотя мы, люди, умираем от травмы довольно редко, тем не менее, мы страдаем, если оказываемся не в состоянии разрядить энергию, заблокированную в нас при помощи реакции замирания. Травмированный ветеран, жертва изнасилования, ребенок, испытавший жестокое обращение, антилопа или

птица — все они столкнулись с ситуациями, ошеломившими их. Если они не смогут при этом сразу сориентироваться и сделать выбор между борьбой и бегством, то они придут в состояние оцепенения или коллапса. И лишь те из них, которые смогут разрядить эту энергию, восстановят свое прежнее состояние. Вместо того, чтобы пройти через реакцию замирания и завершить ее, как это постоянно делают животные, люди часто попадают в водоворот целого созвездия симптомов, которые все больше и больше подтачивают их силы. Чтобы пройти через травму, нам необходима тишина, безопасность и защита, похожая на то, что есть у птицы, ощущающей нежное тепло детских рук. Нам нужна поддержка наших друзей и родственников, а также самой природы. Обретая эту связь и поддержку, мы вновь сможем почувствовать доверие и отдать должное тому естественному процессу, который принесет нам ощущение завершенности и целостности, а со временем — душевного покоя.

Оливер Сакс, автор книг *«Пробуждения»*, *«Человек, который перепутал свою жену со шляпой»* и *«Мигрень»*, в третьей из перечисленных книг описывает повторяющиеся приступы нескольких своих пациентов. Мигрень — это стрессовая реакция нервной системы, которая очень похожа на посттравматические реакции (оцепенение), и зачастую имеет к ним прямое отношение. Сакс рассказывает захватывающую историю одного математика, у которого был недельный цикл мигреней. В среду этот математик становился нервным и раздраженным. В четверг и в пятницу его стресс настолько усиливался, что он уже не был в состоянии работать. В субботу он становился крайне возбужденным, а в воскресенье он испытывал самый настоящий приступ мигрени. Но к середине дня его мигрень рассеивалась и исчезала. При первых признаках исчезновения боли этот человек испытывал творческое перерождение, и надежды вновь переполняли его. В понедельник и вторник он чувствовал себя опять свежим, помолодевшим и обновленным. Спокойный и творчески настроенный, он плодотворно трудился до среды, но потом вновь начинал чувствовать раздражение, и весь цикл повторялся сначала. Используя лекарства, смягчающие симптомы мигрени, Сакс стал понимать, что тем самым он блокирует творческое начало своего пациента. Доктор Сакс сетует в своей книге: «Когда я «излечивал» этого человека от мигрени, я также «излечивал» его от математики. Вместе с патологией исчезала и его способность к творчеству». Сакс объясняет, что после приступа мигрени пациенты могут слегка вспотеть или испытать сильное мочеиспускание, переживая состояние, которое он называет «физиологический катарсис». Таких реакций не происходило, если этот человек начинал принимать лекарства. Подобным же образом, в момент разрешения и исцеления травмы, у человека могут выступить небольшие капельки теплого пота. Переходя от тревожного озноба к возрастающему волнению и волнам покалывающего тепла, тело, с его природной способностью к исцелению, растапливает айсберг, созданный глубоким травматическим «оледенением». Тревога и отчаяние могут стать

источником для творчества, если мы позволим себе испытать и пережить телесные ощущения, такие, например, как дрожь, происходящие из травматических симптомов.

В симптомах травмы содержатся те самые энергии, возможности и ресурсы, которые необходимы для их конструктивной трансформации. Творческий процесс исцеления может быть заблокирован множеством способов — лекарствами, подавляющими симптомы, слишком сильным акцентом на приспособлении и контроле, а также отрицанием или обесцениванием своих чувств и ощущений.

Травма — это не болезнь, а не-здоровье

В 1992 году, в своей статье под названием «Раны, которые нельзя исцелить», напечатанной в газете «Нью-Йорк Таймс», один из ведущих научно-популярных писателей Дениел Голман описывает общепринятый медицинский взгляд на травму как на болезнь, действие которой необратимо. Единственная надежда заключается в том, что будет найдена волшебная капсула (такая, как прозак), которая исцелит это «заболевание мозга». Голман цитирует доктора Денниса Чарни, психиатра из Йелля: «Не важно, был ли это бесконечный, непрекращающийся страх или сражение, ураган... или автомобильная авария...любой неконтролируемый стресс может оказать одно и то же биологическое воздействие... Жертвы разрушительной травмы *могут никогда уже не вернуться в прежнее биологическое состояние.* [изменение шрифта добавлено]».

Травма вызывает биологическую реакцию, которая должна оставаться гибкой и адаптивной, а не застывшей и дезадаптивной. Реакция, которая не дает возможности приспособиться к ситуации, не обязательно является болезнью, а ее можно назвать не-здоровьем — дискомфортом, колеблющимся в пределах от легкого беспокойства до явного истощения. Но даже при слабой адаптивности, изменчивость все равно возможна, и ее нужно высвободить для того, чтобы вернуть прежнюю свободу и нормальную дееспособность. Если не дать выхода этой заблокированной энергии, то травма станет хронической, и очень много времени и усилий уйдет на то, чтобы вернуть человеку внутреннее равновесие и здоровье.

В той же статье из газеты «Нью-Йорк Таймс» Голман цитирует другого исследователя, доктора Немерофф:

«Если у вашей машины взрывается карбюратор на парковке в торговом центре, вас переполняют те же чувства, как при подлинной травме; вы начинаете потеть, вы испуганы, вас бьет озноб, вы весь дрожите...»

Следующий шаг, который предлагает вам этот исследователь, состоит в том, чтобы «найти нужные лекарства и подавить эту реакцию [дрожи]».

Лекарства могут быть полезны для того, чтобы оттянуть время и помочь

травмированному человеку придти в стабильное состояние. Однако если применять их в течение долгого времени, подавляя естественные попытки тела сбалансировать стресс, эти лекарства будут препятствовать исцелению. Для того чтобы завершить свой биологический курс действий, имеющий ясную цель, организму требуются спонтанные дрожь и тряска, которые мы наблюдаем во всем животном мире. В видеофильме Национального Географического Общества, который называется «Чего боится полярный медведь», снятом в 1982 году, можно ясно наблюдать это явление. После напряженной погони, полярный медведь получает укол стрелы с транквилизатором. По мере того, как он медленно отходит от наркоза, медведь проходит через длительный период, в течение которого он дрожит и трясется, и только после этого возвращается в нормальное состояние. Рассматривая травму как болезнь, медицина слишком часто стремится подавить данный естественный и творческий процесс, как это произошло с пациентом доктора Сакса, страдавшим от мигрени. Как бы ни была нарушена восстановительная реакция — с помощью лекарств, парализующих страха или волевым усилием, наша природная способность к саморегуляции терпит крах.

В противоположность общераспространенному мнению, травма может быть исцелена. И более того, ее не только можно исцелить, но во многих случаях для этого не требуется многочасовой терапии, повторного проживания болезненных воспоминаний и продолжительной зависимости от лекарств. Мы должны понять, что изменить прошлые события невозможно, да этого и не нужно делать. Старые травматические симптомы — это признаки связанной энергии и уроков, не пошедших впредь. Прошлое утрачивает свое значение, когда мы учимся жить в настоящем, и каждый миг нашей жизни становится новым и творческим. Нам всего лишь нужно исцелиться от своих настоящих симптомов и продолжать жить дальше. Момент исцеления пульсирует взад и вперед, приближаясь и отдаляясь, избавляя нас от болезни.

Травму гораздо легче предотвратить, чем исцелить. С помощью той информации и тех средств, о которых говорится в этой книге, можно предотвратить вредное воздействие потенциально травматических переживаний, а также — усилить устойчивость человека к последующим угрожающим событиям. Во многих случаях, идеи и средства, представленные здесь, могут помочь преобразовать симптомы даже долговременных травм в жизнеутверждающие переживания. Эти техники можно использовать при работе с детьми группы риска, с супружескими парами или друзьями, а также для создания позитивной группы поддержки. Конечно же, при этом нужно помнить о том, что некоторые люди бывают травмированы до такой степени, что им может понадобиться профессиональная помощь, включая соответствующие медикаментозные препараты, которые ускорят их выздоровление. Искать такую поддержку вовсе не стыдно и не странно. Возможно, вы захотите показать этот материал своему терапевту или врачу, чтобы ваша совместная работа стала как можно

более успешной.

4

ЭТОТ СТРАННЫЙ НОВЫЙ МИР

Травма — это не пожизненный приговор

Травмированные люди страдают от пугающих и зачастую странных симптомов, таких, как возвраты в прошлое, тревога, панические атаки, бессонница, депрессия, психосоматические жалобы, недостаток открытости, беспричинные вспышки гнева и жестокости, повторяющееся деструктивное поведение. Люди, которые однажды были здоровыми, могут в сравнительно короткие сроки оказаться доведенными «до грани безумия» в результате какого-либо события. Стоит только заговорить на тему травмы, и большинство людей вспоминает ветеранов войн или тех, кто испытал насилие в детском возрасте.

Травма стала уже настолько обыденным явлением, что большая часть людей даже не замечает ее присутствия. Она затрагивает каждого из нас. Все мы, так или иначе, испытывали травматическое переживание в определенные периоды своей жизни, независимо от того, остался ли у нас впоследствии явно выраженный посттравматический стресс. Из-за того, что симптомы травмы могут существовать в скрытой форме в течение долгих лет после породившего их события, у некоторых из нас, которые уже были травмированы, травматические симптомы могут еще не проявиться.

Причины травмы и ее симптомы многочисленны и весьма разнообразны. На сегодняшний день ясно, что травма — это довольно распространенное явление, и она может быть вызвана даже на первый взгляд вполне благоприятными событиями. Однако нам не обязательно всю жизнь проводить в травматическом состоянии, и это — хорошая новость. Травму можно исцелить, а еще легче — предотвратить. Даже от самых неординарных ее симптомов можно избавиться, если мы позволим своим естественным биологическим инстинктам вести и направлять нас. Для того, чтобы сделать это, мы должны научиться совсем по-новому себя понимать и чувствовать. Для большинства из нас это будет похоже на вхождение в странный и новый мир.

Этот странный новый мир

Я поведу вас в темные и первобытные уголки мира, которые были в свое время населены исключительно рептилиями. Этот примитивный мир живет в нас до сих пор. Он все еще остается домом для некоторых из наиболее ценных наших личных ресурсов. Большинство из нас учили игнорировать эти врожденные ресурсы и зависеть только от «преимуществ», которые дает

нам технический прогресс. И мы выбрали этот путь, даже не понимая, что тем самым мы отказались от важной части самих себя. Возможно, мы даже и не осознаем, что мы вообще сделали этот выбор.

Когда люди бродили по холмам и долинам, собирая ягоды и корни, охотились на диких животных и жили в пещерах, их существование было тесно связано с миром дикой природы. Каждый день, каждый час и каждый миг мы были настороже, готовые защитить себя, свои семьи и своих друзей от хищников и других опасностей — часто рискуя собственной жизнью. Весь парадокс состоит в том, что, по иронии судьбы, те опасные угрожающие жизни ситуации, которые доисторические люди встречали на каждом шагу, сформировали нашу современную нервную систему таким образом, что она готова всякий раз сильно и мощно реагировать на любое событие, ставящее под угрозу наше выживание. И даже по сей день, если мы используем эту свою природную способность, то мы чувствуем подъем и радостное возбуждение, мы полны жизни и сил, и готовы принять любой вызов. Угроза пробуждает в нас самые глубинные ресурсы и позволяет нам в полной мере использовать свой человеческий потенциал. Вместе с этим растет и наше эмоциональное и физическое благополучие.

Современная жизнь предлагает нам сравнительно мало явных возможностей для использования этих высокоразвитых способностей. На сегодняшний день наше выживание все больше и больше зависит от нашей способности думать, а не от умения реагировать физическим образом. И, вследствие этого, большинство из нас как бы отделилось от своей природной, инстинктивной сущности — в частности, от той своей части, которую можно с гордостью и безо всякого пренебрежения назвать животной. Независимо от того, кем мы сами себя считаем, каждый из нас по существу — человек-животное.

Фундаментальные проблемы, с которыми мы встречаемся сегодня, возникли в сравнительно короткие сроки, но нервная система человека изменяется гораздо медленнее. И не удивительно, что люди, которые находятся в более близкой связи со своим естественным «я», преуспевают гораздо больше, когда дело доходит до травмы. Без легкого доступа к тем ресурсам, которыми и обладает наше примитивное, инстинктивное «я», люди отдаляют свое тело от души. Большинство из нас не думает о себе как о животном и не ощущает себя таковым. Тем не менее, если мы не будем проявлять свои инстинкты и естественные реакции, то мы не сможем быть и людьми — в полном смысле этого слова. Живя в неопределенности, не будучи ни животными, ни полноценными людьми, мы навлекаем на себя множество проблем, одной из которых является подверженность травме.

Для того, чтобы оставаться здоровыми, нашей нервной системе и нашей психике требуется время от времени испытывать трудности и успешно их преодолевать. Когда эта потребность остается неудовлетворенной, или когда мы сталкиваемся с проблемой, над которой не можем одержать победу, то это оборачивается для нас нехваткой жизненной силы, и мы становимся неспособными жить полноценной жизнью. Те из нас, кто

пострадал на войне, от насилия, в результате несчастного случая и тому подобных травматических событий, страдают от гораздо более серьезных последствий.

Травма!

Очень мало людей задается вопросом о том, насколько серьезны те проблемы, которые возникают при травме, и нам до сих пор еще очень трудно постичь, как много людей страдает от них. В недавних моих исследованиях участвовало более тысячи мужчин и женщин, и в процессе работы я обнаружил, что сорок процентов из них в течение последних трех лет пережили травматические события. Чаще всего встречались люди, изнасилованные и подвергшиеся нападению, пережившие серьезный несчастный случай или ставшие свидетелем убийства или ранения другого человека. Считается, что не менее тридцати процентов бездомных людей в этой стране являются ветеранами вьетнамской войны, страдающими от посттравматического стресса. Где-то около семидесяти пяти — ста миллионов американцев испытали в детстве физическое или сексуальное насилие. Члены консервативной Американской медицинской ассоциации подсчитали, что более тридцати процентов замужних женщин, а также тридцать процентов беременных женщин были избиваемы своими мужьями. Каждые десять секунд происходит избивание женщины ее мужем или любовником (избивание беременной женщины травматично и для ее плода).

Война и жестокость коснулись жизни почти каждого мужчины, женщины и ребенка, которые живут на этой планете. За последние несколько лет целые сообщества были уничтожены или разорены стихийными бедствиями — ураганами Хьюго, Эндрю и Иники; наводнениями на Среднем Западе и в Калифорнии; пожаром в Окленде; землетрясениями в Лома — Приете, Лос-Анджелесе, Мексико Сити, Каррио и Кобе, а также многими другими природными катастрофами. Все люди, которых затронули эти события, рискуют пострадать или уже страдают от травмы.

Есть еще множество людей, травматические симптомы которых остались нераспознанными. Например, от десяти до пятнадцати процентов всех взрослых людей страдают от панических атак, необъяснимой тревоги или фобии. Не менее семидесяти пяти процентов людей, которые идут на прием к доктору, имеют жалобы, которые называют психосоматическим, потому что для них не удастся найти никакого физического объяснения. Мои исследования наталкивают меня на мысль, что многие из этих людей в прошлом испытали травму, которая как минимум способствовала развитию этих симптомов. Депрессия и тревога зачастую имеет травматическое прошлое, так же, как и психические заболевания. Исследование, проведенное Базелем Ван дер Колком*, авторитетным исследователем в области травмы, показало, что пациенты одной крупной психиатрической больницы часто проявляли симптомы, свидетельствующие о

перенесенной травме. Многие из этих симптомов не были замечены в свое время, потому что никто не понимал их значимости.

Сегодня многим людям известен тот факт, что сексуальное, физическое и эмоциональное насилие, так же, как и подверженность опасности или ожесточенному нападению, могут сильно изменить жизнь человека. Но большинство людей до сих пор *не* знает о том, что есть много ситуаций, которые выглядят благоприятными, но на самом деле также могут вызвать травму. Ее последствия могут быть обширными, но скрытыми, незаметными. За время моей работы я обнаружил невероятно большое количество разнообразных симптомов — поведенческих и психосоматических проблем, нехватки жизненных сил и так далее, — связанных не только с травматическими событиями, упомянутыми выше, но и с довольно-таки заурядными случаями.

* Bessel van der Kolk. Psychological Trauma — American Psychiatric Press, 1987.

Обычные происшествия могут вызвать травматические последствия, не менее тяжелые, чем те, которые испытывают ветераны сражений или люди, в детстве испытывавшие насилие. Эффекты травмы не всегда проявляются непосредственно после вызвавшего их инцидента. Симптомы могут иметь скрытую форму, оставаясь незамеченными и накапливаясь в течение нескольких лет и даже десятилетий. А затем, во время стрессового периода или в результате другого несчастного случая, они могут проявиться неожиданно, безо всякого предупреждения. И ничто может не указывать на их первопричину. Таким образом, малозначительное на первый взгляд событие может вызвать неожиданное нервное расстройство, похожее на то, которое может возникнуть из-за однократного трагического случая.

Незнание может повредить нам

Когда мы имеем дело с травмой, наше незнание может сильно повредить нам. Незнание того, что мы испытали травму, не защищает нас от проблем, которые она вызывает. Однако, та невообразимая путаница из неправды и вымысла, которая на сегодняшний день окружает травму и методы ее лечения, объясняет наше нежелание больше узнавать о ней.

Довольно трудно бывает разбираться с одними лишь симптомами травмы, не переживая дополнительного беспокойства из-за того, что мы не знаем, почему испытываем эти симптомы, и исчезнут ли они когда-нибудь вообще. Тревога может возникнуть по целому ряду причин, включая и глубокую внутреннюю боль, которая приходит, когда ваш муж или жена, друзья или родственники объединяются в своем убеждении, что пора бы вам снова начать жить своей нормальной жизнью. Они хотят, чтобы вы вели себя как обычно, потому что считают, что вы уже научились жить, приспособившись к этим симптомам. Чувство безнадежности, тщетности всего происходящего и безысходности возникают у человека, который прислушался к неправильному совету о том, что единственный способ

смягчить эти проявления — всю свою жизнь принимать лекарства и проходить курс терапии. Отчужденность и страх могут возникать у вас при одной мысли о том, чтобы рассказать кому-нибудь о своих симптомах, потому что эти симптомы такие странные, что вы уверены, что никто и никогда не испытывал ничего подобного. Вы также подозреваете, что даже если вы расскажете о них, то никто вам не поверит, и что вы, наверное, сходите с ума. Постоянно растущая гора медицинских счетов вызывает у вас дополнительный стресс, когда вы вот уже третий или четвертый раз сдаете анализы, проходите одни и те же процедуры, ходите к врачу и, в конце концов, идете на операцию, чтобы выяснить таинственную причину своей боли. Вы живете с мыслью, что врачи считают вас ипохондриком, потому что не могут определить причину вашего состояния.

Интерпретируя травматические симптомы, можно придти к неверным выводам, что также может производить разрушительный эффект.

Печальные последствия могут возникнуть, если неправильное истолкование симптомом заставит человека поверить в то, что в детстве он подвергался сексуальному, физическому или даже ритуальному насилию, в то время как ничего подобного с ним не происходило. Я ни в коем случае не утверждаю, что насилия такого рода не существует. Огромное количество детей из любых общественных прослоек каждый день страдает от вопиющего насилия. Многие из них не помнят об этом до тех пор, пока не становятся взрослыми. Однако в следующих главах я объясню, что динамика развития травмы такова, что она может вызывать пугающие и странные «воспоминания» о прошлых событиях, которые кажутся абсолютно реальными, но, тем не менее, никогда не происходили.

Огромное количество ложной информации о травме, способах ее лечения и перспективах выздоровления травмированного человека просто поражает воображение. Даже многие профессионалы, специализирующиеся в области травмы, не осознают этого. И вся эта ложь неизбежно приводит к тревоге и дополнительным страданиям.

Мир травмированного человека

Каждый из нас имеет переживания, которые на словах выглядят намного бледнее, чем в жизни. Пытаясь отделаться от них, мы говорим: «этого не поймешь, пока сам не испытаешь». Травма является подобным переживанием. Слова не могут передать тех мучений, которые испытывает травмированный человек. Эти страдания настолько сильны, что описать их невозможно. Многие травмированные люди чувствуют себя живущими в своем собственном, маленьком аду, который другим людям не может даже и присниться. И хотя это не совсем так, но все же в таком восприятии есть доля истины. Вот краткое описание того, с чем борется травмированный человек: *«Я не знаю, есть ли что-нибудь, чего бы я ни боялся. Мне страшно утром вставать с постели. Мне страшно выходить из дома. Я до ужаса боюсь смерти... не того, что я когда-нибудь умру, а того, что я умру в*

ближайшие несколько минут. Я чувствую злость — и свою, и чужую, я чувствую ее даже тогда, когда ее на самом деле нет. Я боюсь быть отвергнутым и/или оставленным. Меня страшат и успех, и неудача. Каждый день я чувствую боль в груди, покалывание и онемение в руках и ногах. Практически ежедневно у меня бы -воют спазмы, иногда похожие на менструальные, а иногда — гораздо более болезненные. Боль не покидает меня почти никогда. Я чувствую, что больше так продолжаться не может. У меня болит голова. Я все время нервничаю. У меня затрудненное дыхание, учащенное сердцебиение, дезориентация в пространстве и чувство паники. Мне постоянно холодно, а во рту все время пересыхает. Мне трудно глотать. У меня нет ни энергии, ни желания что-либо делать, а если мне все же удастся чего-то достичь, я не чувствую удовлетворения. Я чувствую себя подавленной, сбитой с толку, потерянной, беспомощной и безнадёжной, и это продолжается каждый день. У меня появились вспышки гнева и депрессии, с которыми я не могу справиться».

Вернись к нормальной жизни

Если это ранит тебя, скрой это.

— Майкл Мартин Мерфи, из «Логики ковбоя»

Так как симптомы и эмоции, связанные с травмой, могут стать экстремальными, большинство из нас (и наших близких) испытывает к ним отвращение и пытается подавить эти интенсивные реакции. К сожалению, это всеобщее игнорирование может препятствовать исцелению. Наша культура страдает от недостатка терпимости к эмоциональной уязвимости травмированных людей. Мы слишком мало времени уделяем переживанию событий, эмоционально захвативших нас. Нас постоянно вынуждают слишком быстро приспосабливаться к последствиям ситуации, которая шокировала нас.

Игнорирование настолько характерно для нашей культуры, что оно уже стало своеобразным клише. Как часто вы слышали такие слова: «Соберись, все уже кончилось. Ты должен это забыть. Переноси это с улыбкой. Пора тебе вернуться к нормальной жизни».

Кто получает травму?

Наша способность правильно реагировать на грозящую нам опасность зависит от целого ряда различных факторов:

Само событие. Насколько сильно оно угрожает нам? Как долго оно продолжается? Как часто оно повторяется? Угрожающие события, которые очень интенсивны и продолжительны, приносят самые большие проблем. Несчастные случаи, несущие большую угрозу для жизни,

которые часто повторяются (но с небольшим промежутком), могут создавать такие же проблемы. Война и насилие в детском возрасте являются самыми распространенными примерами и травматических событий, которые зачастую превосходят индивидуальные ресурсы выживания.

Жизненные обстоятельства личности в момент травматического события. Поддержка (или ее отсутствие) со стороны семьи или друзей может оказать на нас огромное влияние. Важно также учитывать то, что слабое здоровье, постоянный стресс, переутомление или плохое питание также подтачивают наши силы.

Индивидуальные физические особенности. Некоторые люди в конституциональном (генетическом) отношении являются более устойчивыми к стрессовым событиям, чем другие. Сила, скорость и общая физическая форма в некоторых случаях также могут иметь большое значение. Еще важнее — возраст человека, или уровень его физиологического развития и устойчивости. Остаться одному в холодной комнате для младенца будет просто невыносимо, ребенка постарше это может напугать, десятилетнего ребенка это расстроит, а подростку или взрослому человеку это будет просто слегка неприятно.

Способность к обучению. Младенцы и маленькие дети, или любой другой человек, у которого нет достаточного опыта и умения, чтобы справиться с угрожающей ситуацией, в гораздо большей степени подвержены травматическому воздействию. В примере, приведенном выше, подростку или взрослому человеку не только будет легче вынести холод и одиночество, но они смогут также протестовать, поищут какой-нибудь обогреватель, попытаются выйти из комнаты, надеть теплый свитер или просто начнут растирать руки. Подобные действия будут во многих отношениях недоступны для маленького ребенка или младенца. Именно поэтому многие травматические реакции часто уходят своими корнями в раннее детство. Очень важно помнить о том, что сила травматической реакции не зависит от того, как выглядит вызвавшее ее событие в глазах любого другого человека.

Индивидуально переживаемое ощущение своей способности противостоять опасности. Некоторые люди чувствуют себя совершенно способными защититься от опасности, в то время как другие — нет. Это переживаемое чувство уверенности в собственных силах имеет очень большое значение, и оно определяется не только теми доступными нам ресурсами, которые помогают нам справиться с ситуациями угрозы. Эти ресурсы бывают внутренними и внешними.

Внешние ресурсы. Все то, что может предоставить нам окружающая среда в плане потенциальной защиты (напр., высокое и крепкое дерево, камни, узкая расселина, хорошее убежище, оружие, друг, готовый помочь), укрепляет наше внутреннее ощущение полноты своих ресурсов, если уровень нашего развития достаточен, чтобы мы могли воспользоваться преимуществами всего этого. Для ребенка таким внешним ресурсом

может стать взрослый, который относится к нему с уважением, а не унижает его, или этим ресурсом может быть безопасное место, где нет никакого насилия. Внешние ресурсы (особенно для детей) могут быть любого вида — животное, дерево, мягкая игрушка или даже ангел.

Внутренние ресурсы. Внутреннее ощущение человеком самого себя может быть подвержено влиянию сложной совокупности ресурсов. Они включают в себя психологические установки и переживания, но, что еще важнее, сюда входят инстинктивные реакции, известные как природные планы действий (innate action plans), которые являются глубокой и неотъемлемой частью нашего организма. Все животные, включая и людей, используют эти инстинктивно принимаемые решения, чтобы увеличить свои шансы на выживание. Они похожи на заданные программы, которые управляют всеми нашими базовыми биологическими реакциями (такими, как еда, сон, репродукция и защита). Нервная система здорового человека выдвигает вперед эти природные планы действий защиты всякий раз, когда появляется какая-либо угроза. Например: когда, ваша рука вдруг резко поднимается вверх, чтобы защитить вас от незамеченного вами (вашим сознанием) мяча, летящего прямо на вас, или, когда вы наклоняетесь за долю секунды до того, как врезаться в низко растущую ветку. Прирожденные планы действий включает в себя также реакции борьбы или бегства.

Можно привести более сложный пример. Одна женщина рассказала мне следующую историю: однажды она возвращалась домой, на улице было темно. Вдруг она увидела двух мужчин, приближающихся к ней с противоположной стороны улицы. Что-то в их поведении сразу же показалось ей странным, и женщина насторожилась. Подойдя к ней поближе, двое мужчин разделились: один из них пошел ей наперерез через дорогу, а другой попытался обогнуть ее сзади. Подозрения женщины теперь получили подтверждение: она в опасности. Ее сердце забилося сильнее, она насторожилась еще больше и стала лихорадочно подыскивать в уме оптимальный выход из положения. «Нужно ли ей закричать? Или побежать? А если бежать, то куда? И что ей кричать?», — разные варианты вихрем крутились у нее в голове. У нее было слишком много возможностей, из которых надо было выбрать всего одну, но времени на это уже не хватало. Напряжение расло, и ее инстинкты взяли верх. Так и не приняв сознательного решения, как ей поступить, женщина вдруг обнаружила, что уже движется через дорогу навстречу первому мужчине, шагая быстро и уверенно. Явно пораженный ее храбростью, мужчина свернул в сторону, изменив направление. Второй мужчина скрылся в тени где-то позади нее, когда его сообщник потерял свою стратегическую позицию. Они — в замешательстве. Она — в безопасности.

Благодаря тому, что эта женщина смогла довериться своим инстинктам, она не была травмирована. Несмотря на первоначальное замешательство и неуверенность в том, что же ей предпринять, она последовала своей природной реакции самозащиты — одному из природных планов действий — и успешно смогла избежать нападения.

Похожее поведение проявил также пес Миша, двухлетняя сибирская лайка, о котором рассказывается в восхитительной книге Элизабет Томас «Скрытая собачья жизнь». Гуляя однажды вечером, Миша столкнулся с огромным и злым сенбернаром, преградившим ему путь, и пес оказался в западне между этим сенбернаром и шоссе, которое находилось с другой стороны: «... всего несколько секунд ситуация казалась Мише безнадежной, но потом он с блеском вышел из положения. С гордо поднятой головой, небрежно повиливая хвостом, уверенно держа его кверху, словно знамя, он легким галопом двинулся прямо на сенбернара». И для той женщины на темной улице, и для Миши, успешное разрешение их проблемы было продиктовано инстинктивными планами действия.

Прошлые успехи и неудачи. То, окажемся ли мы в состоянии использовать свои инстинктивные планы действий, или нет, в огромной степени зависит от наших прошлых успехов или неудач в похожих ситуациях.

Разновидности травм

Я был поражен тем, насколько широк спектр травматических событий и реакций, которые мне пришлось наблюдать по роду своей деятельности. Некоторые из них, например, перенесенные в детстве хирургические операции, оказывают существенное воздействие, но, по-видимому, самим человеком вспоминаются как благоприятные. Вот что рассказал мне один из моих клиентов о своем детском переживании в возрасте четырех лет, которое повлияло на его дальнейшее развитие.

«Я боролся с великанами в масках, которые пытались привязать меня к высокому белому столу. В резком и холодном свете, который слепил мне глаза, я увидел чей-то силуэт, и этот кто-то шел ко мне с черной маской в руке. У маски был ужасный запах, от него я начал задыхаться, но все же продолжал бороться и после того, как ее прижали к моему лицу. Пытаясь в отчаянии закричать или хотя бы отвернуться, я вдруг полетел кувырком по головокружительному и черному тоннелю, полному галлюцинаций, наводящих на меня ужас. Очнулся я в серо-зеленой комнате, чувствуя себя совершенно опустошенным. Если не считать ужасной боли в горле, я, казалось, был в полном порядке. Но это было не так.

Я чувствовал себя забытым и очень одиноким, как будто бы меня предали. Мне сказали лишь то, что я могу получить свое любимое мороженое, а мои родители скоро придут ко мне. После этой операции у меня исчезло ощущение, что мир, в котором я живу — понятный и безопасный, и у меня всегда есть возможность ответного действия. Меня снедало ощущение стыда и беспомощности, и я чувствовал себя плохим» [рациональный мозг предполагает, что он должен быть плохим, если заслужил такое наказание]. Многие годы после этого ужасного переживания я боялся ложиться спать, а иногда просыпался среди ночи. Тяжело

дыша, слишком напуганный и пристыженный, чтобы закричать, я лежал в полном одиночестве, боясь задохнуться до смерти. Когда я достиг возраста шести или семи лет, стрессовая обстановка в нашей семье и давление в школе усилили мои симптомы. Меня послали на прием к школьному психиатру. Больше всего эту женщину волновала лохматая, грязно-белая игрушечная собака, которую я брал с собой в постель, чтобы уснуть. Причина моей тревоги и чрезмерной застенчивости осталась нераскрытой. Доктор стала пугать меня еще больше, говоря о том, сколько проблем и трудностей доставит мне привязанность к моей мягкой игрушке, когда я вырасту. Должен признаться, эта терапия «сработала» (я выбросил ту собаку). Однако мои симптомы никуда не исчезли, они развились в хронические приступы тревоги, частые боли в желудке и другие «психосоматические» проблемы, которые продолжались у меня со старших классов и до самой аспирантуры».

Многие события могут вызывать травматические реакции позднее в течение жизни, в зависимости от того, как эти события первоначально переживались человеком. Вот несколько примеров наиболее распространенных событий, впоследствии вызвавших травматические реакции:

- Эмбриональная травма (внутриутробная);
- Родовая травма;
- Потеря одного из родителей или членов семьи;
- Болезнь, высокая температура, случайное отравление;
- Физические повреждения, включая падения и аварии;
- Сексуальное, физическое и эмоциональное насилие, включая чрезмерное пренебрежение или избиение; оставление ребенка.
- Свидетельство чужей-либо жестокости;
- Стихийные бедствия, такие, как землетрясения, пожары и наводнения;
- Определенные медицинские и стоматологические процедуры;
- Хирургические операции, в частности — тонзиллэктомия с применением эфира; операции при ушных заболеваниях и так называемом «затуманенном зрении»;
- Анестезия;
- Длительная неподвижность; гипс или шина на ноге или торсе у маленького ребенка в результате разных причин (при «косолапых» ногах или сколиозе).

Тот факт, что госпитализация и медицинские процедуры обычно приводят к травме, вызывает удивление у многих людей. Травматические последствия длительной неподвижности и в особенности операций, зачастую бывают очень тяжелыми и долговременными. Несмотря на то, что человек может признавать необходимость этой операции, и что он находится без сознания в тот момент, когда хирург разрезает его плоть, мускулы и кости, его тело все

равно регистрирует это, как угрожающее жизни событие. На «клеточном уровне» тело осознает, что перенесло рану, которой достаточно для того, чтобы подвергнуть его смертельной опасности. Разумом своим мы можем верить в операцию, но на примитивном уровне наши тела в нее не верят. Во всем, что связано с травмой, инстинктивное восприятие нашей нервной системы имеет большее значение — гораздо большее. Это биологическое явление и является основной причиной того, что хирургическое вмешательство так часто вызывает посттравматическую реакцию.

В «обыкновенной» истории, напечатанной в июльском выпуске журнала «Ридерз Дайджест» от 1993 года, под названием — «Не все в порядке», отец описывает «легкую» операцию на коленной чашечке своего сына Робби:

«Доктор сказал мне, что все хорошо. Колено, действительно, было в полном порядке, но не все в порядке было с самим мальчиком, который просыпался от кошмарных сновидений, вызванных лекарствами, и метался по больничной койке — это милый мальчик, который никому и никогда не причинил вреда, смотрел сквозь пелену тумана анестезии глазами дикого животного, бил медсестру, кричал: «А я жив?», и вынуждал меня схватить его за руки... Он смотрел мне прямо в глаза и не узнавал меня».

Мальчика забрали домой, но страх не покинул его. Он продолжал просыпаться, судорожно «пытаясь вызвать рвоту; и я [его отец] сходил с ума, стараясь помочь ему, и для этого я делал то, что делали бы и вы, если бы жили в провинции Соединенных Штатов — покупал ребенку игрушку, чтобы самому чувствовать себя лучше».

Миллионы родителей живут с чувством полной беспомощности, не в состоянии понять те драматические (или едва уловимые) изменения, которые произошли в поведении их детей в результате широкого ряда травматических событий. В четвертой части этой книги мы поговорим о том, как можно предотвратить подобные реакции, как у детей, так и у взрослых.

действительности все в жизни взаимосвязано. Все люди неминуемо попадают в сеть тесных взаимоотношений, скрепленные единой нитью общей судьбы. Все, что напрямую затрагивает одного человека, косвенно затрагивает и всех остальных. Я никогда не смогу быть тем, кем я должен быть, пока вы не будете тем, кем должны, а вы никогда не сможете стать тем, кем должны, пока я не стану тем, кем я должен стать. Такова структура взаимосвязей реальной жизни.

— Преподобный Мартин Лютер Кинг — младший.

Как исцеляют шаманы

На протяжении всей истории, дошедшей до нас в письменной форме или передаваемой из уст в уста, именно шаман, или целитель племени, должен был возвращать здоровье и душевное равновесие как отдельным людям, так и целым сообществам, если это равновесие по какой-то причине оказывалось нарушенным. В отличие от западной медицины, которой потребовалось достаточно много времени на то, чтобы распознать ослабляющее и подавляющее воздействие травмы на человека, в культурах, использующих шаманизм, существование таких воздействий признавалось уже давным-давно. Эти культуры рассматривают болезнь и травму как проблему всего сообщества в целом, а не просто одного человека или группы людей, у которых проявились ее симптомы. И поэтому люди в таком сообществе ищут исцеления не только для собственного блага, но и для блага всех остальных его членов. Подобный подход и на сегодняшний день может найти свое особенное применение для трансформации травмы в нашем обществе. Конечно, выражая свою поддержку данного метода, я не хочу сказать, что все мы должны прибегнуть к помощи шаманов для исцеления своих травм. Однако, изучая те способы, которые используют шаманы при лечении травматических реакций, мы можем обрести ценные знания. Методы, на протяжении веков используемые колдунами и колдуньями, очень сложны и разнообразны. Однако все эти многообразные ритуалы и верования подразумевают одно и то же представление о травме. Когда человек чем-то ошеломлен и потрясен, его «душа» может оказаться отделенной от его тела. По словам Мирцея Элиаде* (известного исследователя шаманской практики), «похищение души», как свидетельствуют многие шаманы, безусловно, было самой распространенной и разрушительной причиной огромного числа болезней. Лишенные важной части своей души, люди совершенно теряются, приходят в состояние своеобразной духовной неопределенности. С точки зрения шамана, болезнь — это следствие того, что человек оказался в «духовном заточении».

С древнейших времен целители-шаманы многих культур умели создавать нужные условия, чтобы побудить «утерянную душу» вернуться в предназначенное ей место в теле. С помощью ярких и красочных ритуалов, эти так называемые «первобытные» целители катализируют в своих пациентах мощные целительные силы, данные им от природы. Атмосфера понимания и поддержки всего сообщества, усиленная барабанной дробью, танцами и песнопением, а также состояние экстаза создают именно то окружение, в котором происходит исцеление. Этот процесс может продолжаться несколько дней, в него также может входить использование растительных веществ и прочих фармакологических катализаторов. Очень важно заметить, что хотя сами обряды могут значительно варьировать, тело того, над кем производится обряд, практически во всех случаях дрожит и сотрясается в тот момент, когда процесс подходит к своему завершению.

То же самое явление наблюдается у всех животных, когда они высвобождают связанную энергию. Это произошло и с Ненси в тот самый день, более двадцати пяти лет тому назад, в моем городском офисе.

* Mircea Eliade. Shamanism — Princeton University Press, 2nd Printing, 1974.

И хотя между нами и теми первобытными народами лежат целые века и культуры, современные жертвы травмы зачастую описывают свои переживания теми же словами. «Когда мой отец занялся со мной сексом, тем самым он похитил мою душу» — вот типичное описание той огромной потери, которую переживает человек, подвергшийся в детстве сексуальному насилию. Когда люди рассказывают о том, что они чувствовали после медицинских процедур или операций, они также говорят об этом чувстве потери и расщепления. Я слышал, как многие женщины говорили, что «это исследование тазовой области было похоже на насилие над моим телом и духом». Часто, после перенесенной операции с применением общего наркоза, люди испытывают чувство разобщенности со своим телом, которое может длиться целыми месяцами. К такому же результату могут привести незначительные на первый взгляд события, такие, как падения, и даже серьезные предательства и уходы близких, которые оставляют чувство покинутости. И хотя у нас часто не хватает слов, чтобы описать все эти переживания, многие из нас ощущают нанесенный травмой вред на душевном уровне. Род Стейгер, в своем проницательном интервью с Опра Уинфри, описывает свою депрессию, продолжавшуюся десятки лет, и начавшуюся после перенесенной им операции. Вот что он говорит: «Я начал медленно погружаться в скользкий и студенистый желтый туман, который насквозь пропитал мое тело, ...мое сердце, мой дух и мою душу... Он овладел мною, украл у меня жизнь».

Если в шаманской медицине болезнь приписывается заблудшей, украденной или каким-то иным способом отделенной от тела душе, то процесс ее лечения направлен на то, чтобы найти эту душу и «заставить ее вернуться на свое место в теле пациента». Согласно Элиаде, только шаман может «видеть» духов и знает, как их заговаривать. «Только он может определить то, что душа улетела, и только он в состоянии в экстазе овладеть ею и вернуть ее назад в тело». Практически во всех случаях «возврата души», описанных Элиаде, шаманы исцеляют своих пациентов путем проникновения в их духовную сферу. Он рассказывает о том, как толеутский шаман призывает душу больного ребенка вернуться: «Вернись в свою страну, к своему народу, ...в юрту, к яркому огню!.. Вернись к своему отцу... к своей матери...»*.

В этом незамысловатом стихотворении отражен ключевой момент исцеления травмы. Для того чтобы уговорить дух вернуться в травмированное тело, необходима крепкая поддержка друзей, родственников, семьи или других людей из племени. Это событие часто ритуализируется и переживается как всеобщий праздник. Шаманизм признает тот факт, что глубокая взаимосвязанность, поддержка и социальная общность являются необходимыми условиями для исцеления

травмы. Каждый из нас должен взять на себя ответственность за исцеление своих травматических повреждений. Мы должны сделать это для себя, для своей семьи и для общества в целом. Признавая нашу потребность во взаимосвязи друг с другом, мы должны призвать наше окружение принять участие в этом процессе исцеления и оказать нам необходимую поддержку. Врачи и те, кто работает с душевнобольными людьми, на сегодняшний день не говорят о возвращении заблудших душ, однако они сталкиваются со сходной задачей — восстановить целостность организма, которая была утеряна при травме. Шаманские процедуры и методы лечат травму через воссоединение потерянной души и тела, в присутствии всего сообщества. Нашему технологическому разуму подобный подход кажется чуждым. Тем не менее, эти процедуры приносят успех, когда общепринятые западные методы не действуют. Из этого я заключаю, что многие важные аспекты шаманской практики ценны в определенном отношении. Имея дело с травмой, мы многому можем научиться из того, как эти люди, следующие своим традициям, проводят лечение. После землетрясения в Лос-Анджелесе, случившегося в 1994 году, именно те семьи (чаще всего — из стран третьего мира), которые жили, ели и играли вместе, лучше пережили эту трагедию, чем множество семей среднего класса. Те, кто остался в одиночестве — кто навязчиво проигрывал у себя в памяти картины трагедии, слушал интервью с геологами, которые говорили, что «самое ужасное еще впереди» — были гораздо больше подвержены травматическим воздействиям, чем те, кто поддерживал друг друга в едином сообществе.

* Mircea Eliade. Shamanism — Princeton University Press, 2nd Printing, 1974.

Некоторые из моих коллег, живущих в Лос-Анджелесе, рассказали мне, что их декоративные карпы (большие золотые рыбки), живущие у них в пруду, перед самым землетрясением собрались в плотные группы. Они оставались в таком положении еще несколько часов после того, как все закончилось. Ненси Харви, эколог-консультант в «Парке дикой природы» города Сан-Диего, рассказала мне историю, похожую на эту. Я спросил ее, проявлялись ли у животных симптомы, подобные травматическим, после ужасного пожара в южной части Калифорнии, который выжег все вплоть до самой границы места обитания антилоп. Она ответила мне, что нет, и описала любопытное поведение антилоп-импала и других популяций антилоп, которые собирались в группы вдали от ограды и оставались вместе до тех пор, пока пожар не был ликвидирован.

Соматическое переживание®

Несмотря на то, что я признаю ценность шаманских методов и благодарен за все то новое, что я узнал, работая и обучая вместе с шаманами, принадлежащими к нескольким различным культурам, метод Соматического переживания, который представлен в этой книге, не является шаманским. Я считаю, что одно из самых важных отличий этого

метода состоит в том, что он предполагает существование в каждом из нас больших возможностей к самоисцелению, по сравнению с шаманским подходом. Мы сами многое можем сделать для того, чтобы вернуть свою собственную душу. При поддержке друзей и родственников, мы обретаем мощные ресурсы для того, чтобы отправиться на поиски своего исцеления. Этот раздел книги содержит упражнения, предназначенные для того, чтобы помочь вам исцелиться от собственной травмы или исцелить другого человека. Вам, без сомнения, пригодилась бы помощь квалифицированного специалиста, который мог бы направлять процесс, особенно, если травма произошла в раннем возрасте, а также — если в ней было замешано насилие или предательство. Однако, даже и без профессиональной помощи, эти упражнения могут принести много пользы, если вы будете практиковать их в одиночестве, парами или целыми группами. Помните, что отрицание может иметь огромную силу. *Небольшое предупреждение: в процессе выполнения данных упражнений ваши травматические симптомы могут активироваться. Если вы почувствуете себя ошеломленным и сокрушенным, или окажетесь в тупике, то, пожалуйста, обратитесь за помощью к профессионалу.*

Используя шаманские методы, колдун или колдунья призывает дух вернуться в тело. Прибегая к Соматическому переживанию, вы начинаете процесс собственного исцеления, воссоединяя потерянные или отделенные части своего сущностного «я». Для выполнения этой задачи вам нужно испытать сильное желание снова обрести свою целостность. Это желание станет для вас своеобразным креплением, посредством которого душа сможет опять присоединиться к вашему телу. Исцеление произойдет тогда, когда «замороженные» прежде элементы ваших переживаний (принявшие форму симптомов) будут освобождены от обязанности подпитывать травму, и позволят вам постепенно «оттаять». Оттаяв, вы получите возможность стать более гибкими и деятельным.

Признание потребности в исцелении

Культуры, в которых для исцеления травмы используются шаманские ритуалы, могут показаться нам примитивными и полными суеверия, но в них есть одно немаловажное преимущество — они обращаются к проблеме напрямую. Эти культуры открыто признают нужду в исцелении в том случае, если кто-то из членов их сообщества испытал сильное потрясение. Большинство современных культур, включая и нашу, становятся жертвами преобладающей установки о том, что сила заключается в терпении, и что героизм состоит в том, чтобы продолжать переносить трудности, какими бы тяжелым ни было наше состояние. Большинство из нас принимает этот социальный обычай без лишних вопросов. Используя возможности коры головного мозга — нашей способности рационально мыслить — мы можем создать видимость того, что человек в силах пережить тяжелое и угрожающее событие, даже войну, «без единой царапины»; и большинство из нас именно так и поступает. Мы

продолжаем переживать тяготы «не падая духом», как герои, главным образом, ради того, чтобы вызвать восхищения у других, как будто с нами совсем ничего не происходило.

Побуждая нас быть сверх-людьми, подобные социальные установки крайне несправедливы по отношению к отдельным людям и к обществу в целом. Если мы будем пытаться двигаться вперед в своей жизни, не следуя сразу тем мягким побуждениям, которые возвращают нас к этим ужасным переживаниям и помогают проходить через них, то сила, которую мы стараемся продемонстрировать, станет чем-то большим, чем просто иллюзией. С течением времени травматические воздействия будут становиться все сильнее, укореняться все глубже и, в конце концов, они станут хроническими. Незавершенные реакции, «замороженные» теперь в нашей нервной системе, подобно неразорвавшимся снарядам, будут готовы взорваться в любой момент, как только определенные силы дадут им соответствующие импульсы. До тех пор, пока люди не найдут нужных средств и поддержки для того, чтобы демонтировать эти снаряды, мы так и будем испытывать необъяснимые взрывы эмоций. Истинный героизм состоит в решении смело и открыто признать свои переживания, а не в том, чтобы подавлять или отрицать их.

Давайте начнем — призовем дух обратно в тело

Разделение тела и души — это одно из главных последствий травмы.

Потеря кожной чувствительности — это обычное физическое проявление онемения и такого разделения, которое переживают люди после травмы.

Для того чтобы начать восстанавливать свою чувствительность, вы можете выполнить следующее упражнение по осознанию. Это упражнение положит начало процессу выздоровления.

Начальные затраты в пятнадцать или сорок долларов для покупки пульсирующей насадки для душа вполне оправдают себя.

Упражнение

Каждый день принимайте легкий десятиминутный пульсирующий душ.

Делайте это следующим образом: пустив прохладную или слегка теплую воду, подставьте все свое тело под ее пульсирующие струи. Полностью сконцентрируйте свое осознание на том участке своего тела, где сосредоточена ритмическая стимуляция. Поворачивайтесь вокруг своей оси, побуждая сознание переходить от одной части вашего тела к другой. Прижмите к насадке для душа тыльную сторону рук; затем — ладони и запястья; затем — лицо с обеих сторон, плечи, подмышки и т.д.

Постарайтесь включить в этот процесс все части своего тела: голову, лоб, шею, грудь, ноги, таз, бока, бедра, лодыжки и ступни. Обращайте внимание на ощущения в каждой из этих областей, даже если вы ничего не чувствуете, ощущаете онемение или даже боль. Делая это, говорите: «это — моя голова, шея», и т.д. «Я рад твоему возвращению». Быстрый и легкий шлепок различных частей тела вызовет у вас сходное чувство

пробуждения. Снова напомню вам, что это поможет восстановить чувство собственного тела вместе с ощущениями вашей кожи, если вы будете проделывать это регулярно в течение определенного промежутка времени.

Это несложное упражнение положит начало возвращению души назад, в тело. Оно является очень важным первым шагом к восстановлению связи между телом, сознанием и духом, которая часто оказывается нарушенной при первых признаках травмы.

Я верю в то, что плоть и кровь мудрее, чем интеллект. Наше бессознательное тело — то место, где жизнь в нас бьет ключом. Именно так мы узнаем, что мы — живы, живы до самой глубины души, время от времени соприкасаясь с яркой и беспредельной вселенной.

— Д.Х. Лоуренс

6

ОТРАЖАЯ ТРАВМУ

Медуза

В этой главе мы начнем исследовать общие подходы совладания с травмой. Научившись воспринимать себя как чувствующее общественное животное, мы сможем постепенно ослабить железную хватку, которой держит нас травма, и преобразовать ее мощную энергию. Однако мы не должны прямо противостоять травме, иначе мы окажемся в плену ее пугающих объятий. Подобно тому, как нужно обращаться с китайской ловушкой для пальцев, мы должны аккуратно проскользнуть в травму, а затем потихоньку и незаметно выйти из нее.

В мифе, рассказывающем о Медузе Горгоне, всякий, кто смотрел ей прямо в глаза, мгновенно превращался в камень. То же самое происходит и при травме. Если мы пытаемся идти на нее в лобовую атаку, она будет продолжать делать свое дело — сковывать нас страхом. Прежде, чем Персей решил победить Медузу, Афина предупредила его не смотреть Горгоне прямо в лицо. Последовав мудрому совету богини, он воспользовался щитом, как зеркалом, в котором он видел отражение Медузы, и, сделав так, он смог отрубить ей голову. Таким же образом, победа над травмой приходит не в результате прямого сражения с ней, а через работу с ее отражением, заключенным в наших инстинктивных реакциях на нее. Травма — настолько захватывающее зрелище, что она, как магнитом, притягивает к себе внимание своих жертв. К несчастью, ситуация, поразившая их однажды, будет снова и снова поражать их.

Наши телесные ощущения могут стать для нас проводником, который укажет нам, где мы переживаем травму, и приведет нас к источнику наших инстинктивных ресурсов. Эти ресурсы дадут нам силы защититься от хищников и прочих враждебных сил. Каждый из нас обладает такими инстинктивными ресурсами. Как только мы научимся получать к ним доступ, мы сможем создать свой собственный щит, который отразит и исцелит наши травмы.

В сновидениях, мифических историях и верованиях, одним из универсальных символов, отображающим тело человека и его инстинктивную природу, является лошадь. Интересно то, что когда Медуза была умерщвлена, две вещи вышли из ее тела: Пегас, крылатая лошадь, и Криозавр, воин с золотым мечом. Трудно было бы найти более подходящую метафору. Меч символизирует абсолютную истину, главное оружие защиты мифических героев. Он выражает ощущение ясности и триумфа, готовности принять чрезвычайный вызов и предельной находчивости. Лошадь символизирует инстинктивное начало, в то время как крылья создают образ движения, полета и возвышенности над приземленным существованием. Так как лошадь изображает инстинкт и тело, то крылатая лошадь говорит о трансформации через перевоплощение. Крылатая лошадь и золотой меч вместе являют собой благоприятный символ тех ресурсов, которые открывает в себе травмированный человек, покоряя свою собственную Медузу.

В начале процесса исцеления, мы будем использовать то, что известно как «телесно ощущаемое чувство», или внутренние телесные ощущения. Эти ощущения станут той дверью, за которой мы обнаружим симптомы или отражения травмы. Направляя свое внимание на эти внутренние телесные ощущения, и не пытаясь напрямую сразиться с самой травмой, мы сможем развязать и высвободить энергии, которые до сих пор находились в связанном состоянии.

Телесно ощущаемое чувство

*Наши чувства и наши тела подобны водам,
перетекающим друг в друга. Мы учимся плавать в
энергиях (телесных) ощущений.*

— Тартханг Тулку

Так же, как Персей использовал свой щит, чтобы победить Медузу, травмированные люди могут использовать свое подобное щиту ощущение, или «телесно ощущаемое чувство», чтобы совладать с травмой.

Телесно ощущаемое чувство дает нам ясность, инстинктивные силы и изменчивость, необходимые для преобразования травмы.

Юджин Джендлин, человек, придумавший термин «felt sense» — «телесно ощущаемое чувство», пишет в своей книге «Фокусирование»*:

«Телесно ощущаемое чувство — это не ментальное, а физическое переживание. *Физическое*. Это телесное осознание ситуации, человека или события. Это — внутренняя аура, которая включает в себе все, что вы чувствуете или знаете о данном предмете в данное время — включает в себе это и сообщает вам все это сразу, а не по частям.»

Телесно ощущаемое чувство — это понятие, которое трудно определить с помощью слов, так как язык — это линейный процесс, а телесно ощущаемое чувство — это нелинейное переживание. Поэтому попытки выразить словами это переживание приводят к значительной потере его смысла.

* Фокусирование. — М: Независимая фирма «Класс», 2000г.

Мы определяем «организм» как сложную структуру взаимосвязанных и подчиненных друг другу элементов, чьи взаимоотношения и характеристики в значительной степени определяются их функциями в целостной структуре. Поэтому целостность организма представляет собой нечто большее, чем просто сумму его отдельных частей. Подобным же образом телесно ощущаемое чувство объединяет огромное количество разрозненных данных и придает им определенный смысл. Например, когда на экране телевизора мы видим прекрасный образ; в действительности мы смотрим на скопление огромного количества упорядоченных точек, представленных в цифровой форме, которые называются пикселями. Если бы мы попытались сконцентрировать свое внимание на отдельных элементах картинки (на пикселях), то мы бы видели только точки, и прекрасный образ ускользнул бы от нашего внимания. Подобно этому, когда вы слушаете свое любимое музыкальное произведение, вы не обращаете внимания на отдельные ноты, но направляете свое внимание на общую ауру звучания. То, что вы испытываете, представляет собой намного больше, чем простую совокупность отдельных нот.

Телесно ощущаемое чувство можно назвать тем средством, с помощью которого мы переживаем полноту ощущений. В процессе исцеления травмы мы концентрируем свое внимание на отдельных ощущениях, которые подобны пикселям на телевизионном экране или нотам в мелодии. Если наблюдать за этими ощущениями одновременно и вблизи, и на расстоянии, то они начинают восприниматься как фигура и фон, создавая гештальт или целостное переживание.

Каждое событие может быть воспринято двояким образом: как совокупность отдельных частей и как единое целое. Те события, которые через телесно ощущаемое чувство воспринимаются целостным образом, могут привести вас к откровению о том, как устранить травму. Для того, чтобы задействовать собственные инстинкты, необходимые для исцеления травмы, мы должны научиться определять и использовать признаки травмы, что становится возможным для нас при помощи телесно ощущаемого чувства.

Упражнение

Это упражнение поможет вам на собственном опыте получить основные представления о телесно ощущаемом чувствовании. Где бы вы ни находились, читая эти строки, устройтесь как можно удобнее.

Почувствуйте то, как ваше тело контактирует с поверхностью, которая поддерживает вас.

Почувствуйте свою кожу и то, что вы ощущаете при соприкосновении с одеждой.

Почувствуйте то, что под кожей — какие ощущения вы замечаете там? А теперь запомните эти ощущения, и спокойно подумайте вот о чем: как именно вы определяете, что вы чувствуете себя комфортно? Из каких физических ощущений состоит ваше общее чувство комфорта?

Какие чувства приносит вам большее осознание этих ощущений — стало вам комфортнее, или наоборот? Изменяется ли это с течением времени?

Присядьте на минутку и насладитесь телесно ощущаемым чувствованием чувства комфорта.

Хорошо!

Осознание своего тела и его ощущений делает любое переживание более интенсивным. Очень важно признавать, что переживание комфорта исходит от вашего телесно ощущаемого чувствования комфорта, а не от стула, дивана или любой другой поверхности, на которой вы сидите. К примеру, посетив мебельный магазин, вы вскоре обнаружите, что невозможно узнать, насколько удобен стул, до тех пор, пока вы не сядете на него и не прочувствуете телесно, как вы его ощущаете.

Телесно ощущаемое чувствование сочетает в себе большую часть информации, которая формирует ваши переживания. Даже если вы не сознаете этого, телесно ощущаемое чувствование сообщает вам, где вы находитесь и как вы себя чувствуете в любой данный момент. Оно, скорее, передает общее переживание организма в целом, нежели объясняет, что происходит с точки зрения его отдельных частей. Возможно, лучше всего можно описать то, что представляет собой телесно ощущаемое чувствование, сказав, что это — переживание пребывания в живом теле, которое различает все оттенки окружающего мира через то, как оно реагирует на этот мир.

Телесно ощущаемое чувствование во многих отношениях напоминает поток воды, который бежит по все время меняющемуся ландшафту. Его характер меняется в ответ на изменения окружающего пейзажа. Когда земля неровная, а склоны — крутые, движение воды быстро и энергично, она кружится и бурлит вокруг камней и обломков. А на равнине река извивается так медленно, что даже не понятно, движется вода или стоит на месте. Дожди и весенняя оттепель могут быстро увеличить объем воды, так, что она может

даже затопить окрестные земли. Таким же образом, когда наше телесно ощущаемое чувство объясняет и определяет окружающую обстановку, мы тут же приспосабливаемся к тем условиям, в которых мы оказались. Это потрясающее общее ощущение охватывает и содержание, и атмосферу, как нашей внутренней, так и внешней окружающей среды. И подобно потоку, оно приобретает ту форму, которая сочеталась бы с этой средой.

Физические (внешние) ощущения света, звука, запаха, прикосновения и вкуса являются элементами, предоставляющими лишь часть той информации, которая формирует основу телесно ощущаемого чувствования. Другую часть этих важных данных мы получаем из внутреннего осознания своего тела (из того, какую позу оно занимает, какие его части напряжены, какие движения оно совершает, какова его температура и т.д.). Телесно ощущаемое чувство может быть подвержено влиянию наших мыслей — и даже изменено ими, — но сам оно не является мыслью, оно относится к тому, что мы чувствуем. Эмоции вносят свой вклад в телесно ощущаемое чувство, но их влияние намного меньше, чем это кажется большинству людей. «Категорические» эмоции, такие как печаль, злость, страх, отвращение и радость, интенсивны и непосредственны. У чувств подобного рода существует довольно мало разновидностей, их легко распознать и назвать своими именами. Но с телесно ощущаемым чувством все не так просто.

Телесно ощущаемое чувство включает в себе сложную систему постоянно меняющихся нюансов. Испытываемые нами чувства, как правило, гораздо более неуловимы, сложны и запутанны, чем это можно было бы передать словами. Читая приведенные ниже фразы, представьте, насколько больше вы могли бы почувствовать по сравнению с тем, как это выражено словами: «Вы смотрите на вершину горы, залитую солнечным светом; вы видите голубое летнее небо с мягкими белыми облаками; горчица капает вам на рубашку как раз в то время, когда вы собираетесь на праздник; вы чувствуете мелкие брызги воды на своем лице, когда океанский прибой разбивается о камни и скалы; вы прикасаетесь к лепесткам распускающейся розы или к травинке, усыпанной каплями утренней росы; вы слушаете концерт Брамса; вы видите, как группа ярко одетых детей поет народные песни; вы идете вдоль по деревенской дороге; вы с удовольствием проводите время со своим другом». Можно представить, что вы прожили день без каких-либо эмоций, но жизнь без телесно ощущаемого чувствования не просто трудно вообразить, она совершенно невозможна. Жить без телесно ощущаемого чувствования — значит, лишиться самого основного чувства — чувства, что мы живем.

Телесно ощущаемое чувство иногда бывает неопределенным, всегда сложным и постоянно меняющимся. Оно постоянно движется, перемещается и трансформируется. Оно может варьировать по интенсивности и ясности, позволяя нам изменять свое восприятие. Оно делает это, предоставляя нам процесс, а также все необходимое, чтобы мы могли измениться. Благодаря телесно ощущаемому чувству мы

способны двигаться, приобретать новую информацию, устанавливать взаимосвязи друг с другом и, в конце концов, узнавать, кем мы являемся. Оно настолько неотъемлемо присуще нашему общему ощущению себя как человеческих существ, что мы принимаем его, как должное, порой даже не замечая, что оно существует до тех пор, пока не обратим на него пристального внимания.

И хотя я стал в гораздо большей степени осознавать собственные телесные ощущения, я все же нахожу, что нуждаюсь в некотором процессе, чтобы еще больше углубиться в телесно ощущаемое чувство. И вы можете убедиться в этом сами, познакомившись с описанием обычного дня из жизни Питера.

Я возвращаюсь домой из города в конце загруженного дня, полного всяких дел, и сразу же тяну руку к пульту от телевизора. Но прежде, чем нажать кнопку, я напоминаю себе повременить с этим привычным способом отвлечения своего внимания и заглянуть внутрь себя. Вначале я осознаю множество бегущих мыслей. Они похожи на мушиный рой. Я позволяю этому неприятному качеству проникнуть в мое сознание. Жужжание усиливается, и мое внимание переключается на напряженность, присутствующую в моем теле — особенно в груди. Некоторое время спустя я начинаю замечать области дискомфорта и боли — мне кажется, что они перемещаются взад и вперед. Я замечаю, что бег моих мыслей немного затихает, если я начинаю дышать легче и глубже. Я вижу мимолетные образы событий сегодняшнего дня. Проходит еще немного времени, и я начинаю чувствовать, как у меня в затылке нарастает боль. Я чувствую беспокойство — мои руки и ноги нервно подрагивают. Я думаю о том, что нужно встать и чем-нибудь заняться. Но вместо этого я продолжаю сидеть. Вскоре я замечаю, что моя голова хочет кивнуть. Это движение становится ритмичным, легким покачиванием. Я чувствую, как мои руки теплеют, и теперь, ощущая в них небольшое покалывание, я осознаю, какими холодными они были прежде. Я чувствую еле заметное тепло в области живота, которое распространяется и усиливается, привлекая мое внимание. Звонит телефон — его быстрая трель нервирует и раздражает меня. В моих руках появляется тревожное ощущение, которое затихает, когда я вижу птиц, поющих за моим окном. Следующая вещь, которая входит в мое сознание — это образ моего старого друга. Узнав его, я ощущаю теплые чувства. Я замечаю ощущение простора у себя в груди. В нем есть полнота, и он имеет округлую форму. Я переживаю это «чувствование образа» моего друга внутри того самого округлого простора. Ко всему этому я прилагаю слово «радость», ощущая спокойный, мягкий и пульсирующий поток, заполняющий собой мои руки и ноги, и я радуюсь (у меня появляется телесно ощущаемое чувство радости).

Позвольте телу высказать свое мнение

Существует множество причин, которые могут побуждать нас к тому,

чтобы начать устанавливать более близкие связи с телесно ощущаемым чувствованием. Оно повышает наше ощущение удовольствия во время сексуальных переживаний. Оно может стать дверью в нашу духовную сущность. Исследования (о них рассказывает Джендлин в книге «Фокусирование») показали, что те виды терапии, которые используют телесно ощущаемое чувствование, как правило, более эффективны, чем те, которые его не используют. Телесно ощущаемое чувствование помогает людям почувствовать себя более естественно — устойчивее, уютнее в своем собственном теле. Оно может усилить наше чувство равновесия и координации. Оно улучшает работу памяти и дает нам более глубокий доступ к слабым и трудно уловимым импульсам, которые управляют процессом исцеления травмы. Оно усиливает нашу способность к творчеству. Именно телесно ощущаемое чувствование позволяет нам переживать благополучие, мир и ощущение связанности с другими. Именно так мы чувствуем свое «я».

В наши дни фраза «доверься внутреннему ощущению» используется повсеместно. Телесно ощущаемое чувствование является тем средством, с помощью которого вы можете научиться слушать голос своих инстинктов. У большинства из нас недостаточно опыта для того, чтобы самим привести себя к этому осознанию. Мы привыкли жить очень обособленно — этот способ жизни лишает нас телесно ощущаемого чувствования. Если вы являетесь одним из таких людей, то соприкосновение с телесно ощущаемым чувствованием станет для вас, вероятно, совершенно новым переживанием. Но не отчаивайтесь. Поначалу вам будет трудно, но не отступайте — все придет со временем. Западная культура не обучает нас воспринимать себя подобным образом. Мы учимся читать, писать, считать и так далее, но вряд ли мы встретим школу, в которой обучают чему-либо, связанному с телесно ощущаемым чувствованием. О нем никогда не упоминают дома, на улице или в любом другом месте. Никто и нигде не говорит на эту тему. Большинство людей использует это переживание каждый день, но лишь немногие осознают и признают его, и только некоторые развивают его в себе. Очень важно помнить о том, что телесно ощущаемое чувствование — это чудесная и совершенно естественная способность человека.

Те из нас, кто испытал травму, должны понимать, что обучение работать с телесно ощущаемым чувствованием может оказаться непростым испытанием. Один из путей динамики травмы состоит в том, что он отделяет нас от наших внутренних переживаний, чтобы защитить наш организм эмоций и ощущений, которые могут нас подавить. Какое-то время может уйти у вас на восстановление определенного уровня доверия, достаточного для того, чтобы вы смогли позволить себе пройти хотя бы через небольшое внутреннее переживание. Имейте терпение и продолжайте напоминать себе о том, что вам не обязательно переживать все и сразу. Этот героический путь нужно пройти постепенно, делая один маленький шаг за другим.

Используйте телесно ощущаемое чувство, чтобы слушать организм

Если мы хотим начать прислушиваться к голосу собственных инстинктов, то первым делом мы должны научиться использовать телесно ощущаемое чувство для того, чтобы слушать этот голос. И более всего на этом пути нам поможет такое качество, как мягкость. Вступление в контакт с инстинктивной стороной своего «я» — это мощный процесс. Никогда не пытайтесь форсировать его. Не волнуйтесь и не спешите. Если в какой-то момент вы почувствуете потрясение, то, возможно, вы перестарались. В следующий раз, когда вы приблизитесь к этому повороту — сбавьте скорость. Это, без сомнения, тот случай, когда «тише едешь — дальше будешь». Иногда телесно ощущаемое чувство появляется медленно, а бывают моменты, когда вас просто поражает вспышка осознания, и буквально в считанные секунды вам все становится ясно. Поэтому наилучший подход — выработать открытую и любознательную установку по отношению ко всему, что происходит.

Не пытайтесь интерпретировать, анализировать или объяснять происходящее; просто замечайте и чувствуйте его. Вам также вовсе не обязательно копаться в собственных воспоминаниях, эмоциях, инсайтах и тому подобных вещах. Если они сами придут — это нормально, однако, более важно наблюдать их без интерпретации или эмоциональной привязанности; просто понаблюдать за ними и разрешить им уйти.

«Принимайте его, когда оно приходит» — вот самый лучший способ изучить язык своего телесно ощущаемого чувства. Информация может придти к вам в форме слов, картинок, инсайтов или эмоций, и все это неизменно будет сопровождаться ощущениями совершенно иного ряда. Эти ощущения могут быть смутными и еле уловимыми, но они станут узнаваемыми, когда вы научитесь направлять внимание на очень тонкий уровень их проявлений.

Умение познавать себя через телесно ощущаемое чувство — это первый шаг к исцелению травмы. Ранее Я сравнивал это чувство с потоком. По мере развития вашей способности обращать свое внимание на телесно ощущаемое чувство, вы увидите, что эта аналогия — как нельзя более к месту. Реакции и отношения к людям, предметам и ситуациям, с которыми вы сталкиваетесь, проходят через ваше осознание, как постоянно изменяющийся водный поток. Упражнение, которое приведено ниже, является более глубокой версией предыдущего упражнения на использование телесно ощущаемого чувства. Оно поможет вам получить ощущение того, что представляет собой этот «поток». Оно также поможет вам развить в себе способность слышать то, что хочет сказать вам ваш целостный организм.

Упражнение

Для того чтобы выполнить это упражнение, вам понадобится книга или журнал с множеством иллюстраций. Вам подойдут книги с вашего журнального столика, журналы о природе или о путешествиях, а также иллюстрированные календари. В этом упражнении вам не нужно ничего делать, просто смотрите на картинку. При чтении задействуется другая часть головного мозга, а не та, которая отвечает за наши органы чувств. Выполняя это упражнение, вам нужно сделать акцент на непосредственном восприятии.

Прежде, чем открыть книгу, почувствуйте свои руки и ноги и обратите внимание, какие ощущения возникают в них при контакте с поверхностью, которая поддерживает вас в данный момент. После этого, добавьте сюда любые другие физические ощущения, которые вы сможете почувствовать, например, ощущение собственной одежды, обуви или волос. Наконец, прибавьте еще чувствуемые вами другие ощущения, такие как теснота, открытость, температура, покалывание, дрожь, голод, жажда, сонливость и так далее. По ходу упражнения возвращайтесь к телесно ощущаемому чувствованию для того, чтобы ваше осознание глубже проникало в ваше тело и дыхание.

Посмотрите на первую картинку. Обратите внимание, как вы отреагировали на нее. Понравилась ли она вам, или вы остались равнодушны, а может, она вам совсем не понравилась? Какая она — красивая, умиротворяющая, странная, таинственная, навязчивая, радостная, печальная, высокохудожественная или еще какая-нибудь? Какова бы ни была ваша реакция, просто отметьте ее. Если ваша реакция состоит из нескольких элементов, отметьте, что это за элементы. Все это вполне нормально. Мы практически никогда и ни на что не реагируем однозначно.

А теперь задайте себе вопрос: «**Как** я узнаю, что реагирую на эту картинку именно так?» Попробуйте определить телесные ощущения, которые вы испытываете, когда рассматриваете ее. Некоторые из них могут быть довольно тонкими, а другие, наоборот, будут более сильными. Какими бы они ни были, просто отмечайте их. Чувствуете ли вы, что «энергия» движется или что она внезапно остановилась? Если вы чувствуете, что энергия движется, то, как именно она движется — медленно, быстро, и в каком направлении? Есть ли у вашего ощущения какой-то ритм? Находится ли оно в какой-либо определенной части вашего тела? Какие ощущения вы при этом испытываете — напряжение, свободу, комфорт, расслабленность, покалывание, тяжесть, легкость, холод, скованность, тепло, энергичность или что-либо другое? Обратите внимание на свое дыхание и сердцебиение. Отметьте, что чувствует ваша кожа, и как себя ощущает ваше тело в целом. Переживание любого из этих ощущений станет для вас отправным пунктом.

На несколько минут остановитесь, сосредоточьтесь на своих ощущениях и посмотрите, изменятся ли они. Они могут остаться теми же, а могут исчезнуть, стать сильнее или слабее или измениться, став чем-то другим.

Отмечайте динамику их развития. Что бы ни происходило, просто отдавайте себе в этом отчет. Если ваши ощущения стали доставлять вам неудобство, просто на некоторое время переключите свое внимание на что-нибудь другое.

Перейдите к следующей картинке и повторите все с начала. Когда этот процесс станет для вас достаточно хорошо знакомым, вы можете начать просматривать книгу или журнал с той скоростью, которая для вас удобнее всего. Если вы только начинаете учиться использовать телесно ощущаемое чувство, то вам, наверное, будет легче находить к нему доступ, продвигаясь медленно, фокусируясь главным образом на чувствовании и ощущении.

Далее я предлагаю вам несколько упражнений, направленных исключительно на работу с физическими и эмоциональными ощущениями, связанными с травмой. Так как определенные эмоции тесно переплетаются с травматическими симптомами, вам необходимо научиться исследовать их. К тому же, поскольку эмоции бывают мощными, непреодолимыми, драматичными и захватывающими, то они могут сильно затруднять работу с телесно ощущаемым чувством. Большинство людей находит эмоции гораздо более интересной темой для исследования, чем обычные ощущения. Однако, если вы действительно хотите научиться использовать чувствование ощущения, и, особенно, если вы хотите научиться использовать телесно ощущаемое чувство для того, чтобы исцелить травму, вы должны научиться распознавать физиологические проявления (ощущения), которые лежат в основе ваших эмоциональных реакций. Ощущения исходят из симптомов, а симптомы возникают из сжатой энергии; именно с этой энергией нам приходится работать в этом процессе. Через ощущения и телесно ощущаемое чувство эта огромная энергия может быть постепенно разряжена и использована для трансформации травмы.

Я хочу вновь упомянуть о том, чтобы вы оставались мягкими и спокойными, не спешили и не волновались, а также не допускали никаких интерпретаций или оценок того, что вы переживаете. Просто позвольте тому, что вы переживаете, привести вас к следующему переживанию. И хотя это упражнение может показаться вам знакомым, попробуйте подойти к нему со свежим восприятием, как будто вы никогда раньше не делали ничего подобного — и тогда вы извлечете из него гораздо больше пользы.

Упражнение

Вместо того, чтобы использовать книгу или журнал, в этом упражнении вы будете использовать фотографии и памятные вам вещи. Семейный фотоальбом или альбом с вырезками, напоминающими о какой-нибудь поездке или об одном из ранних периодов вашей жизни, подошел бы лучше

всего. Все фотографии, которые вы будете использовать, должны изображать людей, известных вам достаточно хорошо, или места, в которых вы бывали. Еще раз напоминаю: в этом упражнении вам не нужно ничего делать — просто смотрите на картинки.

Начните чувствовать свои руки и ноги и обратите внимание на то, что вы ощущаете в тех местах, где ваши конечности контактируют с поверхностью, которая поддерживает вас. Добавьте к этому любые другие физические ощущения, которые вы испытываете в данный момент. Повторяя это, время от времени по ходу всего упражнения, вы поможете своему осознанию еще глубже проникнуть в ваше тело.

Обратитесь к первой фотографии (или к первой странице, если вы используете альбом с вырезками). Обратите внимание на то, как вы реагируете на нее. Какие эмоции она пробуждает в вас? Каким вы себя ощущаете — счастливым, приятно удивленным, напуганным, расстроенным по неясной причине, смущенным, печальным, злым, исполненным любви, благодарным, сбитым с толку, полным ненависти, раздраженным, испытывающим отвращение, просто тоскующим по прошлому или каким-то еще? Каждая из этих эмоций переживается по-разному. Какой бы ни была ваша реакция, просто отметьте ее. Если у вас появилось несколько реакций одновременно, обратите внимание, какие они. Ваша реакция сильная или умеренная? Откуда вы знаете то, что она сильная или умеренная? Если вы можете ответить на этот вопрос с точки зрения ощущений вашего тела, то вы уже находитесь на пути к овладению умением использовать скрытую физиологическую основу своих эмоций.

А теперь задайте себе вопрос: «Как я узнаю, что именно такова моя эмоциональная реакция на это изображение?» Попробуйте определить, какие именно ощущения лежат в основе вашей реакции. Некоторые ощущения могут быть сильными, а некоторые — более тонкими. Какими бы они ни были, просто отмечайте их. Чувствуете ли вы какое-либо напряжение или энергию? Если да, то насколько они сильны, и где расположены?

Обратите внимание на свое дыхание, сердцебиение и на то, как напряжение распределяется по вашему телу. Обратите внимание на то, что чувствует ваша кожа. Как чувствует себя ваше тело в целом? Какова ваша реакция — напряженная, мощная, туманная, гладкая, неровная, запутанная, застывшая, жаркая, потерянная, липкая, расслабленная, тяжелая, легкая, прохладная, глубокая, теплая, бодрящая, покалывающая, вибрирующая, дрожащая, неприятная, нескончаемая или какая-то еще? В какой части тела вы чувствуете это? Если вам кажется, что это ощущение становится слишком большим по величине, спросите себя: из какого материала оно, на ваш взгляд, могло быть сделано? Если вы чувствуете какое-либо перемещение энергии, то, как именно она перемещается: медленно, быстро, в каком направлении? Присутствует ли в вашем ощущении какое-либо нарастание? Где именно оно располагается? Будьте как можно более точны. Откуда вам известно, что ваша реакция — именно такая?

Если вы вдруг заметите, что начали употреблять слова, которые обычно рассматриваются как признаки выражения эмоций, возьмите каждое из этих слов и спросите себя: «Откуда мне известно, что сейчас я испытываю эту эмоцию?» Так как эмоции обычно основаны на событиях прошлого, то фотографии или памятные вещи могут вызвать у вас воспоминания об этих событиях. Если это произойдет, точно так же отмечайте те ощущения, которые приходят вместе с этими воспоминаниями. Постоянно напоминайте себе, что вам нужно просто чувствовать и описывать то, что вы чувствуете, и воспринимать все это как ощущения, а не как мысли или эмоции.

Возьмите следующую фотографию и повторите этот процесс.

Помните о том, что вы должны продвигаться достаточно медленно, чтобы вы могли заметить те ощущения, которые возникают у вас в ответ на увиденный образ. Посмотрев на очередную фотографию или страницу альбома, задержитесь ненадолго, сосредоточьтесь на своих ощущениях и посмотрите, изменятся ли они. Они могут остаться такими же или вовсе исчезнуть, а могут также и стать сильнее. Что бы ни происходило, просто отмечайте это.

Если ваши чувства или ощущения станут слишком интенсивными или неприятными — целенаправленно переключите свое внимание на какое-нибудь приятное переживание, либо испытанное вами когда-то, либо воображаемое. Все свое осознание сконцентрируйте на телесных ощущениях, которые вы испытываете при этом переживании.

Переключение внимания на другие ощущения поможет уменьшить интенсивность неприятного чувства. Помните о том, что травма, не пришедшая к разрешению, может иметь огромную силу. Если вы почувствуете, что эти упражнения или любой другой материал этой книги продолжает оказывать на вас подавляющее воздействие, то, пожалуйста, остановитесь и попробуйте повторить все это некоторое время спустя, или обратитесь за помощью к квалифицированному профессионалу.

Если перед вашим мысленным взором возникнет образ какого-то ужасного зрелища, то все же постарайтесь мягко отмечать те ощущения, которые приходят вместе с ним. Иногда, если ощущения достаточно сильны, то первым приходит зрительный образ. В конце концов, именно ощущения помогут вам пройти через травму — какой бы она ни была. Возможно, в итоге вы узнаете, что это была за травма, но существует и вероятность того, что вы никогда этого не узнаете. А пока вы можете быть совершенно уверены, что по мере того, как вы будете проходить через свои реакции, необходимость узнать, была ли травма на самом деле, постепенно отпадет. Если же существует объективная потребность узнать, произошла ли травматическая ситуация в действительности (например, чтобы защитить ребенка, который может находиться в опасности), то обращение к ощущениям даст вам лучшую позицию для более эффективного разрешения ситуации.

Помните о том, что энергии травмы могут быть неразрывно связаны с

верованиями человека в том, что он был изнасилован или подвергся жестокому обращению. Если подвергнуть сомнению эти верования — особенно, если они ложны, — то некоторая часть этой энергии может быть высвобождена. Если у вас именно такой случай, то расслабьтесь, отдохните и дайте себе достаточно времени на то, чтобы принять эту новую для вас информацию. Задержитесь на испытываемых вами ощущениях, оставайтесь с ними как можно дольше и не пугайтесь, если вдруг почувствуете слабость или дрожь. Все это — признаки того, что происходит нормальная энергетическая разрядка. Не принуждайте себя делать больше, чем можете вынести. Если вы устали — вздремните или ложитесь спать пораньше. Одно из благоприятных качеств нашей нервной системы состоит в том, что она постоянно сама себя регулирует. То, что вам трудно разрешить сегодня, будет доступно для вас завтра, или в какой-нибудь другой день, когда вы станете сильнее, будете обладать большими ресурсами и сможете сделать это.

Телесно ощущаемое чувство имеет как физиологические, так и психологические элементы. В следующих двух подразделах я обрисовал ключевые различия между ними. Первый подраздел посвящен тому, как организм общается с миром посредством своей физиологии, а во втором подразделе обсуждаются некоторые психологические законы и правила, согласно которым организм функционирует. Эти обсуждения призваны помочь вам еще больше развить в себе способность использовать телесно ощущаемое чувство в области физиологии и психологии ощущений.

Как организм общается

У человеческого организма есть свои способы коммуникации с миром, в котором он живет, и вы, читая эту книгу, сможете больше узнать о них. Некоторые очень важные особенности того, как общается ваш организм, вы уже имели возможность наблюдать, выполняя приведенные выше упражнения. Вспомните последнее из них. Обратили ли вы внимание на то, что, описывая собственные ощущения, вы использовали слова, которые имеют отношение к уже знакомым вам физиологическим ощущениям? Если вы никогда в жизни не чувствовали себя, как в тумане, то вы не могли бы знать, что это значит, и ваш организм никогда бы не использовал фразу «как в тумане», описывая какое-либо из своих ощущений.

Для описания своих переживаний организм использует то, что ему уже известно. Не воспринимайте это буквально. Ощущение может заставить вас чувствовать себя, как в тумане, как будто вы пьяны или вовсе сделаны из стекла, дерева или пластмассы. Очевидно, фраза «я чувствую себя так, как будто» — это ключевая часть вашего описания. В действительности внутри у вас нет никакого тумана или алкоголя. В вашем теле нет кусков стекла, железа или пластика — конечно, если только над вами не поработал какой-нибудь не очень добросовестный хирург. Вы переживаете все это исключительно на уровне ощущений. Это — всего лишь метафоры.

Однако, в то же время, ваши ощущения могут быть и буквальными, сообщая вам информацию, полученную от внутренних органов, костей и мускулов.

Организм использует не только различные характеристики физических объектов для общения. Он также использует образы, которые с легкостью могут быть восприняты, как воспоминания. Силы энергии, приводящие к травме, обладают необыкновенно мощным воздействием. Травма пробуждает такие эмоции как гнев, ужас и чувство беспомощности. Если ваше тело решает использовать образы, чтобы сообщить вам о присутствии подобных энергетических процессов, то подумайте, какие именно образы могут предстать у вас перед глазами. Существует бесконечное множество вариантов. Но одно будет общим для всех них — эти образы не будут для вас приятными. Очень часто люди повторяют одну и ту же ошибку — они воспринимают эти визуальные сообщения, как реальные факт.

Травмированный человек может, в конце концов, поверить в то, что он (или она) действительно был изнасилован или подвергался пыткам, если его организм пытается выразить в своих актуальных сообщениях, что те ощущения, которые вы испытываете, переживаются как изнасилование или пытка. Настоящим же виновником происходящего может оказаться пугающая медицинская процедура, автокатастрофа и даже отвержение в детстве — все, что угодно.

Конечно же, некоторые из этих образов действительно являются воспоминаниями. Люди, пострадавшие от насилия или пыток, будут привлекать свои переживания при создании образов. Часто случается так, что дети, прошедшие через подобный опыт, в течение многих лет совершенно не помнят того, что им пришлось пережить. И даже если эти образы являются «настоящими» воспоминаниями, мы должны понимать, какова их роль в процессе исцеления. Объяснения, верования и интерпретации, связанные с нашими воспоминаниями, могут привести нас к полному проникновению и углублению в телесно ощущаемое чувствование. Ощущения, которые сопровождают эти образы, имеют огромную ценность. Для достижения наших целей важнее всего то, как переживаются наши ощущения, и как они меняются.

Ощущение и телесно ощущаемое чувствование

Работая с физиологией, нам прежде всего нужно признать тот факт, что телесно ощущаемое чувствование тесно связано с процессом осознания. Это похоже на созерцание пейзажа, или, в данном случае, на чувствование пейзажа. Осознание означает переживание того, что происходит, без каких-либо попыток изменить или интерпретировать это. Как только вы поймаете себя на том, что говорите или думаете что-то вроде слов — «это значит...», знайте, что к своему переживанию вы уже присоединяете определенное объяснение происходящего, которое уводит вас от чистого осознания, возвращая вас в область психологии. Смысл участвует в

процессе исцеления травмы, будучи следствием прямого осознания. В данный момент вам гораздо важнее сосредоточить свое внимание на том, что вы переживаете, а не на том, что вы об этом думаете. Позднее я более подробно расскажу о важности смысла для исцеления травмы.

Ощущение — это физическое явление, которое вносит свой вклад в переживание нашего целостного опыта. К примеру, возьмите в руку кубик льда. Вот некоторые ощущения, которые вносят свой вклад в то, как этот кубик переживается: он холодный, гладкий, твердый и кубообразный. Все эти ощущения важны при формировании полного понимания того, что представляет собой кубик льда. То же самое характерно и для наших внутренних ощущений. В то время как вы только начинаете их понимать, вам особенно важно вновь и вновь удостовериться в том, что включили все характеристики каждого отдельного ощущения в процесс своего осознания с помощью сознательного отмечания этого ощущения. Вы можете упустить некоторые из этих характеристик из-за того, что вы посчитали их само собой разумеющимися, по причине того, что вы не допустили это целостное ощущение в процесс своего осознания или из-за того, что эти характеристики были слишком утонченными или ускользающими.

Кубик льда, взятый прямо из морозилки, может быть липким, наряду с тем, что он холодный, твердый, гладкий и имеет кубическую форму. Но пройдет немного времени, и он перестанет быть липким, сделавшись влажным.

Качество «липкий сначала и влажный потом» дополнит образ холодного, твердого, гладкого предмета кубической формы. Если провести аналогию внутренними переживаниями, то, как и в случае с кубиком льда, они будут меняться, если вы на какое-то время задержите на них свое внимание. Как только вы начинаете осознавать свои внутренние ощущения, они практически всегда трансформируются во что-то другое. Любое изменение такого рода обычно движется в направлении свободного потока энергии и большей жизненной силы.

Ритм — все дети Божьи им обладают

Реку нельзя поторопить.

— **Неизвестный автор**

Ощущения приходят к нам в бесконечном разнообразии форм. И это — одна из причин, почему так важно простое осознание. Восприимчивость поможет вам научиться без особых усилий отмечать все мельчайшие детали своих ощущений. В области физиологии тонкие и едва уловимые ощущения и ритмы имеют не меньшее значение, чем более явные и очевидные.

Последнее свойство телесно ощущаемого чувствования, которое я хотел бы здесь упомянуть, связано с той важной ролью, которую играет ритм.

Физиологические явления осуществляются циклами. Эти биологические

ритмы имеют фундаментальное значение для трансформации травмы. Вначале может быть трудно — нужно обладать достаточным терпением, чтобы позволить им войти в сознание. Темп их движения гораздо медленнее, чем темп жизни, присущий большинству людей. Это одна из основных причин развития травмы: мы не оставляем своим естественным биологическим ритмам времени, необходимого для того, чтобы они могли прийти к своему завершению. В большинстве случаев циклы, о которых я говорю, занимают не больше нескольких минут, но эти несколько минут имеют существенное значение. Раньше всего вы можете заметить эти биологические ритмы в своеобразных приливах и отливах своих ощущений. Ощущение будет изменяться, становясь чем-то другим (новым ощущением, образом или чувством), по мере того, как вы будете отмечать все его характеристики, и будет это делать в соответствии с его собственным ритмом — вы не можете поторопить реку. Настроенность на эти ритмы и их акцентирование является неотъемлемой частью этого процесса.

Теперь вы имеете основное представление о том, как использовать телесно ощущаемое чувствование. Воспринимайте его как инструмент, который поможет вам познать самого себя — этот сложный, биологический и духовный, организм. Телесно ощущаемое чувствование — просто и изящно. В то же время, оно в миллиарды раз совершеннее самых мощных компьютеров. Оно состоит из осознания, ощущений, утонченности, разнообразия и ритма. Если вы начинаете постигать как его примитивные, так и более тонкие свойства, то вы — на верном пути.

Я утверждаю, что уникальную природу человека будет невозможно разглядеть во всем ее грандиозном великолепии, если мы отделим людей от их прошлого — тех древних, исторически сложившихся качеств, которые мы до сих пор разделяем с животным миром.

— Конрад Лоренц

Яркий и живой мир наших эмоций, страхов и реакций похож на бескрайний лес со всей его фауной. Мы переживаем эти чувства так, как будто они — это дикие звери, которые несутся, продираясь сквозь густую листву нашего бытия, робко и тревожно вглядываются вдаль или тихо крадутся, искусно выслеживая свою жертву, соединяя нас с нашей собственной, но неизвестной нам доселе личностью...

— Пол Шепард

ОПЫТ ЖИВОТНОГО МИРА

Основы физиологии человека эволюционировали вместе с самыми первыми существами, которые выползли из первозданного ила. И, хотя нам очень сильно хотелось бы считать по-другому, наша связь с этими первобытными созданиями в основе своей осталась неизменной. На фундаментальном биологическом уровне организма нет никаких размышлений, никакого осмысления, а есть только инстинктивные реакции на все, что происходит вокруг. В организме человека одни из этих импульсов не вполне отчетливы, зато другие — мощны и настойчивы. И независимо от того, насколько высоко развитыми стали люди в плане своего интеллекта, чувств, умения планировать, строить, синтезировать, анализировать, приобретать опыт и творить, ничто не заменит тех едва уловимых, инстинктивных, целительных сил, которые мы взяли с собой из нашего примитивного прошлого.

Животные тоже это делают

Природа наделила практически всех живых созданий очень сходными реакциями нервной системы на угрозу опасности. Однако, среди всех биологических видов есть только один, у которого постоянно развиваются длительные травматические эффекты последствия — это человек. Единственный случай, когда мы можем наблюдать сходные эффекты у других животных — это когда человек приручает их или когда они, находясь под наблюдением в лабораторных условиях, систематически подвергаются воздействию стрессовой ситуации. В этих случаях у них развиваются острые и хронические травматические реакции. Это открытие ставит перед нами следующие вопросы:

- Поскольку практически у всех живых существ реакция нервной системы на угрозу кажется разумно устроенной и эффективно функционирует, то почему же люди оказываются неспособными воспользоваться всеми преимуществами этой системы?
- Знаем ли мы, как получить к ней доступ?
- Может, мы просто не принимаем ее во внимание?
- Почему людей так легко травмировать?
- Что животные делают такого, чего не делаем мы?
- Как и чему мы можем научиться у животных?

В природном мире те реакции выживания, о которых мы говорили ранее, являются абсолютно нормальными, здоровыми и служат животным на пользу. Когда животные сталкиваются с событиями, угрожающими их жизни, они быстро проходят через первичную шоковую реакцию и полностью восстанавливаются. Их реакции ограничены во времени и не переходят в хроническую форму. Наблюдая за их поведением, мы можем

лучше понять и свои собственные инстинктивные способности успешно преодолевать травму.

Мы также можем больше узнать о том, что нам делать, чтобы не препятствовать своим собственным инстинктам.

Опыт телесно ощущаемого чувствования дает нам возможность воссоединения с животным внутри себя. Знание, чувство и ощущение заостряют наше внимание на том, с чего может начаться наше исцеление.

Природа о нас не забыла, это мы забыли о ней. Нервная система травмированного человека не повреждена, она как бы застыла в состоянии приостановленного возбуждения. Снова открывая для себя чувствование ощущения, мы сообщим своим переживаниям тепло и жизненную силу. Это чувствование также будет мягким и безопасным способом вновь запустить инстинктивный процесс преобразования энергии, который был прерван в момент возникновения травмы.

Завершение этого процесса предотвращает превращение посттравматических реакций в хронические. Мы обладаем встроенными механизмами реагирования на травму и продвижения к ее естественному разрешению. Некоторые из них являются общими для нас и для животных, а некоторые принадлежат только нам — в частности, наши высокоразвитые способности мыслить и говорить.

Давайте перейдем теперь к тому отделу нашего головного мозга, который очень важен при обсуждении вопросов травмы. В глубине мозга каждого животного находится рептилийный мозг. Это — то место, где обитают все инстинкты. Единственный способ дать нашему сознанию доступ к целительным ресурсам, находящимся внутри нас, заключается в использовании ощущения и телесно ощущаемого чувствования.

Ощущения — это язык мозга рептилий. И в биологическом, и в физиологическом отношении мозг рептилий жизненно важен для всех животных, включая людей. Он закодирован вместе с инстинктивными планами действий, которые обеспечивают выживание вида (самосохранение и размножение). Эта часть мозга контролирует произвольные изменения, которые управляют жизненно важными функциями тела. Рептилийный мозг — это образец, с которого начали свое эволюционное развитие все высшие формы жизни. В то время как его функции могут быть усовершенствованными или казаться утерявшими свое значение у высших животных, те формы поведения, которые рождаются в рептилийном центре мозга, являются ключом к разгадке тайны травмы. Именно эти формы поведения позволяют нам на собственном опыте ощутить себя человеком-животным.

Слушайте, когда говорит мозг рептилий!

«Он не виноват», — сказал он. «Ну, конечно, — сказал Лекс, — «он едва не съел нас, и он не виноват». -«Но он же плотоядный. Он просто делает то, что привык

— Майкл Криктон, Парк юрского периода

Для рептилий не существует сознательного выбора. Любое поведение, любое движение инстинктивно по своей природе. Инстинкт, и только он, управляет процессами поиска пищи, укрытия и подходящего партнера для производства потомства. Все их защитные тактики являются генетически запрограммированными в их примитивном и высокоэффективном мозгу. Все формы поведения происходят в виде определенных ритмических циклов, которыми сама рептилия управлять не в состоянии. День за днем, месяц за месяцем и год за годом, на протяжении сотен миллионов лет повторяются эти ритуалы жизни. Почему, спросите вы? Потому, что они работают.

Вот ползет насекомое, оно приближается к ящерице, которая греется на солнце, лежа на бревне. Ящерица делает быстрое движение языком, и насекомое исчезает. Эта ящерица не тратит время на размышления о том, голодна ли она. Она не задается вопросом, достаточно ли чисто это насекомое для того, чтобы съесть его. Она не подсчитывает, сколько калорий она получает в течение дня. Она просто ест. И точно так же она спит, размножается, убегает, замирает, борется и т.д. Жизнь, в которой господствуют инстинкты, проста. Ящерице не нужно ничего запоминать, ничего планировать, ничему учиться — со всем этим справляются инстинкты.

Будучи млекопитающими, антилопа и гепард (Глава 1) обладают мозгом, который включает в себя как рептилиевый центр, так и более развитую структуру, известную как лимбический мозг. Лимбический мозг есть у всех высших животных (включая нас), и именно он является основным местоположением сложных эмоциональных и социальных форм поведения, отсутствующих у рептилий. Эти формы поведения не замещают собой инстинктивные импульсы, исходящие из рептилиевого мозга, они дополняют и усиливают их. Лимбический мозг принимает импульсы из рептилиевого центра и перерабатывает эти данные. Этот эволюционный скачок предоставляет млекопитающим большую свободу выбора по сравнению с рептилиями.

То, что стадо антилоп способно вместе пастись, общаться и спасаться бегством, действуя как единый организм, обусловлено отчасти дополнительной информацией, предоставляемой лимбическим мозгом. В дополнение к своей инстинктивной реакции бегства, антилопы развили и сохранили в себе понимание того, что их выживаемость повышается, если они собираются в группу (к примеру, молодые антилопы пытаются воссоединиться со стадом, когда что-то угрожает им — Глава 1). Вместе с лимбическим мозгом развились и эмоции. Эмоции дали млекопитающим более совершенные способы хранения и передачи информации и подготовили пути для развития рационального мозга.

Весь наш интеллект развился из инстинктивной матрицы. Инстинкт определяет те параметры, согласно которым каждый вид формирует свои мысли и создает свой язык. У здорового человека инстинкты, эмоции и интеллект действуют сообща для того, чтобы обеспечить наиболее широкий ряд возможных выборов в любой ситуации.

В единстве с природой

Покачиваясь, наклоняясь и вибрируя, самое уязвимое и хрупкое создание [медуза] поручило свою защиту силе и мощи всего океана, которому оно доверило всю свою жизнь и всю свою волю.

— Урсула ле Гуин — *Небесный станок*

Насекомое подползает к зоне досягаемости языка ящерицы и исчезает. Стадо антилоп чует опасность и, как единый организм, устремляется в безопасное место. Эти примеры демонстрируют способность животных мгновенно переводить внешнюю информацию во внутренние инстинктивные реакции. Животное и окружающая среда — это единое целое, где нет различий между стимулом и реакцией.

Нет организма, который более наглядно иллюстрировал бы эту восприимчивость по отношению к окружающей среде, чем медуза или амeba. Пульсируя и вибрируя в жидкой среде, которая ненамного отличается от ее собственной структуры, амeba движется в единстве со своим окружением. Малейшее изменение в среде ее обитания вызывает моментальную реакцию. К примеру, амeba изменяет направление своего движения в сторону предполагаемой пищи или прочь от токсичной области. Сигналы извне, которые она получает, и ответная реакция амeбы происходят, как единое событие. Они практически синхронны и синонимичны.

Такой тип восприимчивости крайне важен для выживания любого организма. Без него, как бы мы смогли правильно и вовремя отреагировать на благоприятную возможность или на опасность? Именно тело делает возможным такую восприимчивость. У людей этот опыт находит свое выражение через ощущение и телесно ощущаемое чувство.

Восприимчивость

Первый след — как конец длинной струны. На другом конце, далеко-далеко, движется кто-то — таинственное существо, которое время от времени дает о себе знать, каждый раз сообщая вам что-то новое, и, в конце концов, вы почти уже видите его,

даже до того, как вам удастся к нему подойти.

— Из книги Тома Брауна «Охотник»,
по рассказу Вильяма Иона Уоткинса

Большинству людей, живущих в современном мире, не хватает способности сохранять ощущение присутствия или восприимчивости по отношению к разнообразным нюансам своего внешнего и внутреннего мира. Однако подобное осознание является ключевым элементом жизнедеятельности многих туземных народов. Давайте рассмотрим, что переживает туземный охотник в диком лесу.

Для того, чтобы оставаться восприимчивым по отношению к окружающему миру, охотник должен быть очень внимательным к своим животным реакциям и телесно ощущаемому чувству. Так он сможет лучше осознавать не только собственные реакции, но и реакции своей жертвы. Охотник и жертва становятся единым целым. Он знает, когда его жертва больна или ранена, проголодалась или устала. Он знает, когда зверь охотится или спаривается, и как много он проспал накануне. Из его следов он знает, куда зверь ходил на водопой. По снежному сугробу около кустов он определяет, где именно зверь спал. На горном плато, со всех сторон обдуваемом ветром, где не видно никаких следов, охотник следует за собственным чутьем, ощущением «единства» со зверем. Инстинкт говорит ему, куда тот ушел. Охотника и зверя объединяет общий дух.

Несмотря на то, что охотник обрел острую восприимчивость по отношению к животному, которое он преследует, он также должен сохранять осознание по отношению ко всем другим сигналам (информации), о которых сообщает ему среда, как внешняя, так и внутренняя. Возможно, что за ним охотятся или, по крайней мере, следят другие звери, голодные или просто любопытные. Его безопасность зависит от его способности оставаться присутствующим, используя телесно ощущаемое чувство. В конечном счете, с помощью телесного чувствования можно уловить едва различимые звуки или движения. Внутренне, он может быть предупрежден об опасности при помощи смутного ощущения, что что-то не совсем так. Запахи насыщенные, цвета — живы и яркие. Все вокруг полно жизни. Находясь в таком состоянии сознания, можно обнаружить красоту в том, что раньше могло казаться заурядным — в веточке, бабочке, капле росы на листе. Сливаясь с этим потоком, охотник испытывает глубокое ощущение благополучия. Он готов к действию, *он бдителен, но в то же время расслаблен*. Оптимально функционирующие «ориентировочные реакции» придают охотнику уверенность в себе и чувство безопасности, основанное на его способности четко распознавать и отвечать на любой брошенный ему вызов.

Для диких животных эти инстинктивные реакции означают выживание — предоставляя возможность находиться в слиянии и единении с

окружающей средой, они позволяют животным остаться в живых. Но людям может быть доступно и гораздо большее, если они будут использовать эти животные реакции. Эти реакции усиливают нашу способность к взаимодействию и наслаждению, даруя нам живительную силу и энергию. Когда мы здоровы и не находимся под действием травмы, эти инстинктивные реакции приносят в нашу жизнь чувственность, разнообразие и бесконечное изумление.

Ориентировочная реакция

Кадозавр продолжал есть, стоя всего в нескольких футах от него. Грант посмотрел на два продолговатых ушных отверстия на конце его плоского верхнего гребня. Динозавр, по всей видимости, не чувствовал запаха Гранта. И хотя левый глаз животного смотрел прямо на него, по какой-то таинственной причине кадозавр никак не реагировал на его присутствие. Он вспомнил о том, как прошлой ночью тираннозавр не смог его увидеть. Он решил провести эксперимент. Он кашлянул. Кадозавр мгновенно замер, его огромная голова застыла на месте, а челюсти перестали жевать. Двигались одни лишь глаза, пытаясь отыскать источник звука. Через несколько секунд, не обнаружив никакой опасности, животное вновь стало жевать свою пищу.

— Майкл Криктон, Парк Юрского периода.

Представьте себе, что вы неторопливо прогуливаетесь по открытому лугу, как вдруг краем глаза вы замечаете движущуюся тень. Какова будет ваша реакция? Вы инстинктивно прекратите свое движение. Возможно, вы слегка пригнетесь к земле, и у вас изменится сердцебиение, когда ваша автономная нервная система будет активирована. После этой кратковременной реакции «задержки» ваши глаза широко раскроются. Голова, помимо вашего желания, повернется в направлении тени, пытаясь выяснить ее местоположение и природу. Почувствуйте ваши мышцы. Что с ними происходит?

Мышцы вашей шеи, спины, ног и ступней действуют слаженно, чтобы повернуть ваше тело, которое теперь инстинктивно выпрямляется и удлиняется. Глаза суживаются, а таз и голова перемещаются в горизонтальном направлении, чтобы обеспечить как можно более широкую панораму окрестностей. Каково ваше внутреннее состояние? Ощущаете ли вы еще какие-либо неясные аспекты своего состояния в тот момент, когда видите тень? Большинство людей в подобных случаях чувствует настороженность и вовлеченность в происходящее, им интересно, что бы

это могло быть. Возможно, здесь присутствует некоторый оттенок возбуждения и радостного предвкушения, пробуждающего в вас желание выяснить, кому принадлежит эта тень. Не исключено также, что вы будете ощущать потенциальную опасность.

Когда животное чувствует какие-то изменения в своей окружающей среде, оно реагирует на них, пытаясь найти источник беспокойства. Этот поиск может заключаться всего лишь в медленном осмотре Окрестностей при помощи одного глаза. Животное направляет себя к потенциальному партнеру (партнерше) или источнику пищи, и уходит от предполагаемой опасности. Если изменения в среде не сигнализируют об опасности, пище или возможном партнере, животное, подобное кадозавру, просто возвращается к своему прежнему занятию. Поведение животного, когда оно переживает и реагирует на новизну в своей окружающей среде, называется «ориентировочной реакцией».

Эти инстинктивные реакции настолько же примитивны, как и порождающий их мозг рептилий. Они дают животному возможность гибко реагировать на постоянно меняющиеся условия окружающей среды. Все животные (включая людей) владеют этой системой скоординированных паттернов мышечных движений и перцептивного осознания. Независимо от того, насколько мы отличаемся от ящерицы и антилопы, новые звуки, запахи и движения, происходящие вокруг, пробуждают в нас те же самые паттерны базисных реакции.

Иван Павлов, великий русский ученый-физиолог, знал об этих ориентировочных реакциях и описал их в своем монументальном труде, посвященном рефлексам животных. Он назвал врожденные свойства этой реакции рефлексом «что это такое». Именно так и звучит его буквальный перевод на английский язык. Однако более точный перевод толкует эти слова как нечто близкое к выражениям «что там», «что здесь происходит» или «Эй, парень, что случилось!». Эти фразы подчеркивают изумление и любопытство, присущие данной реакции. Эта двойная реакция (действие плюс поиск информации) признана повсеместно как доминирующая черта ориентировочного поведения. Для людей, так же, как и для остальных животных, ожидание, удивление, настороженность, любопытство и способность чувствовать опасность являются формами кинестетического и перцепционного осознания, которое порождается этими ориентационными комплексами. У травмированного человека эти ресурсы сильно истощены, и зачастую любой стимул может скорее вызвать к действию реакцию оцепенения (травматическую), а не более уместную в данном случае реакцию ориентировки (то есть, услышав внезапный рев двигателя автомобиля, травмированный ветеран может в страхе впасть в коллапс).

Ориентировочные реакции являются основным средством, с помощью которого животное развивает восприимчивость по отношению к своей окружающей среде. Эти реакции постоянно проникают одна в другую, изменяются, создавая целый ряд реакций и альтернатив поведения. Процесс

определения того, где и что случилось, опасно ли это или, наоборот, благоприятно и желанно, происходит прежде всего в нашем подсознании. Недавно одна знакомая рассказала мне историю, которая ярко иллюстрирует этот животный инстинкт в действии. Во время своего путешествия по Африке Анита, вместе со своим мужем и трехлетним ребенком, поехала в Кении на сафари. Они ехали по пустыне Масай Мара в фургоне и сделали остановку, чтобы отдохнуть. Она и ее муж сидели в машине друг напротив друга, а их трехлетний сын сидел у мужа на коленях рядом с открытым окном. Они мирно разговаривали о разных животных, увиденных ими, как вдруг моя знакомая ощутила, что ее тело сделало сильный бросок через всю машину, чтобы без всяких видимых причин быстро закрыть окно. И только *потом* она увидела — то есть, ясно осознала, что из травы прямо под окном фургона поднимается змеиная голова, всего в нескольких футах от лица ее сына. Реакция матери предшествовала ее осознанию того, что рядом находится змея, Минутная задержка могла привести к ужасным последствиям. Очень часто наш инстинктивный мозг ориентируется, организуется и реагирует на внешние стимулы задолго до того, как мы начинаем осознавать их.

Беги, борись... или замри

Грант смотрел на то, как рука очень медленно поднялась, чтобы раздвинуть листья папоротника, которые заслоняли лицо животного. Грант увидел, что эта конечность снабжена сильными мускулами. На руке было три пальца, созданные для того, чтобы хватать, и каждый из них оканчивался изогнутым когтем. Медленно и аккуратно рука отодвинула папоротник. Холодок пробежал у Гранта по спине, когда в голове у него мелькнула мысль: «Ведь он охотится за нами!». Для млекопитающего, подобного человеку, есть что-то невыразимо чуждое в том, как рептилии преследуют свою жертву. Неудивительно, что люди всегда ненавидели рептилий. Их безмолвие и хладнокровие, скорость, с которой они двигались — все было не так. Жить рядом с аллигаторами или более крупными пресмыкающимися означало постоянное напоминание о совсем иной жизни, о другом мире...

— Майкл Криктон, Парк Юрского периода.

У некоторых видов животных развился определенный механизм, специально предназначенный для того, чтобы обеспечивать их безопасность. Чтобы избежать обнаружения и нападения, зебра использует маскировку; черепаха — прячется; крот убегает в нору; собаки, волки и

койоты ложатся на спину в покорной позе. Борьба, бегство или замирание (оцепенение) — это настолько примитивные формы поведения, что они предшествуют в своем развитии даже мозгу рептилий. Эти средства выживания обнаружены у всех видов, начиная от пауков и тараканов и заканчивая приматами и людьми.

Эти примитивные универсальные защитные формы поведения называют стратегией «борьбы или бегства». Если ситуация требует определенной агрессивности, то животное, над которым нависла угроза, будет драться. Но если угроза настолько сильна, что борьба, скорее всего, будет проиграна, то животное постарается убежать, если сможет. Этому выбору не предшествуют долгие размышления, он совершается на инстинктивном уровне и управляется рептилиевым и лимбическим мозгом. Если же ни борьба, ни бегство не могут гарантировать животному безопасность, есть еще один прием защиты: иммобилизация, который также важен и универсален для выживания. По необъяснимой причине, этой защитной стратегии очень редко уделяется заслуженное внимание в работах по биологии и психологии. Тем не менее, эта стратегия является не менее эффективной в момент угрозы. А во многих ситуациях она является наилучшим выбором

На биологическом уровне успех не обязательно означает победу. Он означает выживание, и не важно, как именно вам удалось выжить.

Конечная цель состоит в том, чтобы оставаться в живых до тех пор, пока опасность не миновала, и только после этого разбираться с последствиями.

В природе нет места суждению о том, какая стратегия лучше, а какая хуже. Если койот уходит, оставляя опоссума, который выглядит мертвым, то опоссум выйдет из состояния иммобилизации и пойдет своей дорогой, не заботясь о том, мог ли он выбрать более удачную стратегию защиты.

Животные не считают замирание («замораживание») признаком неполноценности или слабости, и нам тоже не следует этого делать.

Конечная цель борьбы или бегства очевидна — избежать опасности.

Эффективность реакции иммобилизации не настолько явная, но, в то же время, она является столь же важным механизмом выживания. В конце концов, только природа определяет, какая именно инстинктивная ответная реакция увеличит общую вероятность выживания данного вида. Никакое животное, даже человек, не имеет сознательного контроля над тем, замрет ли он в ответ на угрозу. Если животное чувствует, что попало в ловушку и его не спасет ни борьба, ни бегство, то в этом случае оцепенение дает ему некоторые преимущества.

Во-первых, многие хищники не станут убивать и есть неподвижное животное, они сделают это только в том случае, если очень сильно проголодались. Иммобилизация — это имитация смерти, она вводит хищника в заблуждение, давая ему понять, что мясо может быть испорчено. С помощью этих обманчивых действий жертва получает еще один шанс спастись.

Во-вторых, хищнику гораздо труднее обнаружить потенциальную добычу,

если она не движется. Это особенно верно в случае, если окраска жертвы или ее внешний вид служит ей маскировкой. Некоторые животные замечают свою жертву только тогда, когда она движется. Например, лягушка или ящерица не могут заметить насекомое в траве до тех пор, пока оно не пошевелится. Вдобавок к этому, многие хищники не имеют побуждения атаковать неподвижную жертву, инертное тело часто не пробуждает в них агрессивности.

В-третьих, если хищник наталкивается на целое стадо животных, являющихся для него потенциальными жертвами, то коллапс одного из них может на мгновение отвлечь его внимание, позволяя остальным спастись бегством.

В-четвертых, в мире, где все животные являются определенными звеньями пищевой цепи, и могут быть или хищниками, или добычей, природа предоставила болеутоляющие средства, которые максимально снижают боль, испытываемую в момент смерти.

Возвращение к нормальной жизнедеятельности

Я уделил иммобилизации или реакции замирания так много внимания по той простой причине, что именно она зачастую приводит человека к травме. Животные, как правило, не страдают от последствий своего «розыгрыша», каким бы ни было их «притворство». Если мы внимательно понаблюдаем за ними, мы увидим, как им удается достичь этого.

Стадо оленей пасется на лесной поляне. Вдруг хрустнула ветка. Все олени моментально приходят в состояние готовности — они готовы убежать в лес. Если путь к бегству будет закрыт, они могут начать драться. Все животные стоят неподвижно. Их мускулы напряжены, они прислушиваются и принохиваются ко всему вокруг (ориентировка), пытаются найти источник звука. Посчитав его несущественным, они возвращаются к своей полуденной трапезе, лениво пощипывая траву, продолжая умывать или кормить свой молодняк и греться в утренних лучах солнца. Следующий сигнал вновь возвращает животных в состояние готовности и крайней бдительности (сверхбдительности) — они снова готовы убежать или драться. Несколько секунд спустя, не обнаружив никакой реальной угрозы, олени вновь возвращаются к своему прежнему занятию.

Внимательно наблюдая за оленями в бинокль, можно проследить переходный момент в их состоянии — от напряженной бдительности к нормальной, спокойной жизнедеятельности. Когда животные определяют, что непосредственной опасности для них нет, они часто начинают дрожать, подергиваться и слегка вибрировать. Этот процесс начинается с еле заметного подергивания и подрагивания в верхней области шеи, вокруг ушей, а затем оно распространяется ниже, в область грудной клетки, к плечам, и, в конце концов — вниз, к животу, в область таза и к задним

ногам. Через это легкое подрагивание мышечных тканей организм в экстремальных ситуациях регулирует различные состояния, вызванные возбуждением нервной системы. Олени проходят через этот ритмический цикл десятки, возможно, даже сотни раз за день. Этот циклический процесс происходит каждый раз, когда животные испытывают возбуждение. Легко и ритмично олени переходят от состояния спокойной готовности к состоянию напряженной сверхбдительности и возвращаются к исходному состоянию.

Животные — учителя

Дикие животные являют собой стандарт силы и здоровья, они также дают нам глубже понять, что представляет собой биологический процесс исцеления. Они позволяют нам увидеть мимолетный отблеск того, как мог бы работать наш организм, если бы все наши реакции были чисто инстинктивными. Животные — это наши учителя, они — живой пример равновесия в природе.

Одну из трудностей в лечении травмы являет собой чрезмерная концентрация на содержании того события, которое ее породило. Люди, страдающие от травмы, имеют тенденцию считать себя чудом уцелевшими, вместо того, чтобы отождествить себя с животными, обладающими инстинктивной способностью к исцелению. Способность животных восстанавливаться после опасной ситуации может служить для людей моделью. Она показывает нам тот путь, который может привести нас к открытию своих собственных врожденных способностей к исцелению. Мы должны принять во внимание свою животную природу, для того, чтобы обнаружить ту инстинктивную стратегию, которая освободит нас от болезненного воздействия травмы.

8

КАК БИОЛОГИЯ СТАНОВИТСЯ ПАТОЛОГИЕЙ: ЗАМИРАНИЕ

Стадия неподвижности

Симптомы травмы формируются в ходе спиралеобразного процесса, который начинается с простейших биологических механизмов. В основе этого процесса лежит реакция иммобилизации или оцепенения — защитный механизм, порожденный мозгом рептилий.

В ответ на угрозу наш организм может бороться, убегать или замирать. Каждая из этих реакций является частью единой защитной системы. В случае, когда борьба или бегство оказываются невозможными, организм инстинктивно сжимается, переходя к единственной оставшейся альтернативе — к реакции замирания (оцепенения). Во время этого сжатия та энергия, которая могла бы получить естественную разрядку в процессе

борьбы или бегства, резко возрастает и оказывается связанной внутри нервной системы. В этом эмоциональном тревожном состоянии фрустрированная реакция борьбы выливается во вспышку гнева, а фрустрированная реакция бегства уступает место чувству беспомощности. Индивид, достигший стадии, которая характеризуется приступами гнева или чувством беспомощности, все еще имеет возможность внезапно вернуться к реакции неистового бегства или яростной контратаки. Если организму удастся разрядить энергию через бегство или самозащиту, и таким образом избавиться от угрозы, то травма не возникнет.

Другой возможный ход событий состоит в том, что сжатие организма будет продолжаться до тех пор, пока гнев, ужас и беспомощность создадут такой уровень активации, который нарушит работу нервной системы. В этом случае произойдет иммобилизация, и индивид, либо оцепенеет, либо впадет в состояние коллапса. И тогда огромная энергия, «замороженная» в нервной системе, вместо того, чтобы разрядиться, окажется связанной с подавляющими, высоко активированными эмоциональными состояниями ужаса, гнева и беспомощности.

Во всем виноват неокортекс

Почему же люди не могут, подобно животным, также естественно порождать и завершать эти различные реакции? Одна из причин состоит в том, что наша высокоразвитая кора головного мозга — неокортекс (рациональный мозг) — настолько сложна по своей структуре и обладает таким сильным влиянием, что посредством страха и чрезмерного контроля она может препятствовать появлению едва уловимых инстинктивных восстановительных импульсов и реакций, порождаемых рептильным мозгом. В частности, неокортекс легко подавляет некоторые из более слабых инстинктивных реакций — в частности, реакции, которые управляют процессом исцеления травмы при помощи энергетической разрядки. Для того чтобы достичь своей цели, процесс разрядки должен быть порожден и управляем импульсами, исходящими из рептильного мозга. Задача неокортекса — перерабатывать инстинктивную информацию, а не контролировать ее.

Неокортекс не обладает достаточной силой для того, чтобы воспрепятствовать проявлению инстинктивной защитной реакции на угрозу или опасность — реакций борьбы, бегства или замирания. В этом отношении мы, люди, все еще неразрывно связаны со своим животным наследием. Однако у животных неокортекс не настолько высоко развит, чтобы препятствовать их естественному возвращению к нормальной жизнедеятельности с помощью некоторой энергетической разрядки. У людей же травма возникает в результате того, что начавшийся инстинктивный цикл не может завершиться. Когда неокортекс начинает подавлять инстинктивные реакции, которые могли бы привести к завершению данного цикла, мы получаем травму.

Страх и иммобилизация

У животных продолжительность реакции иммобилизации, как правило, ограничена: они входят в нее, а потом без особых затруднений из нее выходят. У человека реакция иммобилизации не может разрешиться с той же легкостью, так как огромный заряд энергии, заключенный в его нервной системе, удерживается эмоциями страха и ужаса. В результате человек попадает в своего рода порочный круг страха и неподвижности, которые не дают этой реакции завершиться естественным образом. Не имея возможности завершиться, она порождает травматические симптомы. Сначала страх и ярость принимали участие в возникновении реакции оцепенения, а теперь они эффективно способствуют ее поддержанию, не смотря на то, что реальная опасность давно уже миновала.

Если к голубю очень тихо подойти сзади (например, когда он мирно клюет зерна) и бережно взять его в руки, то птица замирает. Если вы перевернете его вверх ногами, он и в этой позиции сохранит неподвижность в течение нескольких минут. Когда же он выйдет из этого состояния, подобного трансу, то вернется в прежнее положение, подпрыгнет или улетит, как будто ничего не произошло. Однако, если, вначале, при приближении человека, голубь испугается, то он всеми силами попытается спастись. Если же, после отчаянного преследования, он все-таки будет пойман и удержан силой, то он также впадет в состояние неподвижности, но, в отличие от первого случая, напуганная птица останется оцепеневшей намного дольше. Когда же она выйдет из транса, то будет находиться в состоянии неистового возбуждения. Она может начать дико метаться вокруг, ударяя клювом практически во все, что может стать его мишенью, или может улететь прочь, двигаясь слепо и хаотично. Страх в значительной степени усиливает и способствует распространению реакции иммобилизации. Он также делает процесс возвращения способности к движению пугающим событием.

«Как они вошли, так и выйдут»

Если мы сильно возбуждены и напуганы при вхождении в состояние иммобилизации, то при выходе из него мы будем испытывать те же переживания. «Как они вошли, так и выйдут», — это выражение используют военные медики, рассказывая о раненых солдатах. Если солдат идет на хирургическую операцию, ощущая панику и ужас, то он может внезапно выйти из состояния анестезии и оказаться в отчаянном состоянии потери ориентации. На биологическом уровне он реагирует подобно пойманному и напуганному животному, которое борется за свою жизнь. Побуждение с неистовой яростью атаковать противника или попытаться стремительно убежать — вполне биологически оправдано. Когда пойманная жертва выходит из состояния иммобилизации, ее выживание будет зависеть

от того, проявит ли она яростную ответную агрессию, если хищник все еще находится рядом.

Подобным же образом ведут себя женщины, подвергшиеся изнасилованию. В тот момент, когда они начинают отходить от пережитого шока (а это зачастую происходит месяцы, а то и годы спустя), у них часто возникает побуждение убить своего насильника. И в некоторых случаях у них даже может появиться возможность осуществить свое намерение. Несколько таких женщин были судимы за преднамеренное убийство, потому что суд посчитал, что этот промежуток времени ушел у них на подготовку к убийству. Вот так, из-за недопонимания биологической драмы, которая, возможно, разыгрывается в душе у человека, с ним могут обойтись несправедливо. Вполне возможно, что действия ряда этих женщин могли быть продиктованы чрезмерно сильной (и запоздалой) реакцией самозащиты в виде ярости и контратаки, которые они испытывали при выходе из состояния ажиотированной иммобилизации. Эти ответные действия могут быть биологически обоснованы, и не обязательно являются заранее спланированной мстью. Некоторые из подобных убийств можно было бы предотвратить при помощи эффективного лечения посттравматического шока.

В состоянии посттравматической тревоги, неподвижность поддерживается главным образом изнутри. Побуждение к интенсивной агрессии воспринимается настолько пугающим, что травмированный человек зачастую оборачивает его внутрь, на самого себя, вместо того, чтобы позволить ему выйти наружу. Этот запертый внутри гнев переходит в форму тревожной депрессии и различных симптомов посттравматического стресса. Подобно голубю, который неистово пытался спастись, но все же снова был пойман и заключен в клетку, травмированные жертвы, выходя из состояния иммобилизации, часто попадают в плен к собственному страху перед своей неожиданной активностью и возможностью насилия. Они остаются в этом порочном кругу страха, ярости и неподвижности. Испытывая стремление спастись бегством или начать яростное контрнаступление, они остаются неподвижными — их подавляет страх перед возможным насилием по отношению к себе или к другим.

Подобно самой смерти

В седьмой главе мы говорили о биологических преимуществах реакции иммобилизации у пойманных животных. Попытка обмануть хищника, заставив его поверить, что его добыча уже мертва, часто приносит успех. Однако хищник — это не единственный актер в этой драме, который реагирует на неподвижность жертвы как на возможную ее смерть. Физиология обездвиженного животного действует так, как будто оно уже умерло. Животные могут даже на самом деле умереть — от «передозировки реакцией иммобилизации». Рептилиевый мозг полностью

управляет процессами жизни и смерти. Если он начинает принимать повторяющиеся сигналы о том, что животное мертво, он может начать действовать в соответствии с этими сигналами. Тем не менее, в большинстве случаев рептилийный мозг не постоянно регистрирует, что животное мертво, и поэтому все обходится без серьезных последствий. Животное какой-то период времени остается в состоянии иммобилизации, а затем выходит из этого состояния с помощью энергетической разрядки в виде продолжительного дрожания. И инцидент завершается.

У людей процесс выхода из состояния иммобилизации становится более сложным, что обусловлено наличием высокоразвитого мозга. Страх вновь пережить ужас, ярость и вспышку насилия по отношению к себе или другим людям, а также боязнь быть совершенно подавленным энергией, которая будет разряжена в процессе мобилизации — все это сохраняет в человеке реакцию иммобилизации на прежнем уровне. И это не единственные причины, которые удерживают реакцию оцепенения от завершения. Страх смерти тоже способствует этому. Наш неокортекс посылает нам сигнал о том, что иммобилизация очень похожа на смерть. А смерть — это переживание, которого люди всеми силами пытаются избежать. У животных нет подобного препятствия к осознанию смерти, жизнь и смерть для них — это части одной системы, имеющей чисто биологическую природу. Мы, люди, понимаем, что такое смерть на самом деле, и мы боимся ее. Даже в своих сновидениях мы стараемся избегать ее. Случалось ли вам видеть во сне, как вы падаете вниз, но проснуться за секунду до удара об землю (или воду, и т.д.)? Снилось ли вам, что кто-то (или что-то) преследует вас с недобрыми намерениями, но вы проснулись за долю секунды до смертельного удара (выстрела, броска и т.д.)? То, что реакция иммобилизации ощущается, как сама смерть, является еще одной причиной, по которой люди не могут оставаться с телесно ощущаемым чувствованием этой реакции достаточно долго так, чтобы она смогла достичь своего естественного завершения. Люди боятся ее и избегают ее завершения. Так как большинство из нас плохо переносит и вход, и выход из состояния иммобилизации, то симптомы травмы накапливаются, усиливаются и становятся еще сложнее.

Если мы позволим себе пережить подобное смерти ощущение «замороженности» и одновременно с этим разорвем связь этого ощущения с сопутствующим ему страхом, то мы окажемся в состоянии пройти через иммобилизацию. К сожалению, эти переживания не относятся к таким, которые можно было бы «перенести, сжав зубы». Наш организм воспринимает сигналы об опасности, исходящие из внутреннего опыта, как столь же реальные, как и сигналы из внешнего опыта. Когда реакция замиранья (оцепенения) переходит в гнев, ужас или переживание смерти, мы реагируем на это эмоционально точно так же, как мы реагировали бы на само произошедшее событие. Выйти из состояния иммобилизации можно в том случае, если переживать его постепенно, пребывая в относительной безопасности и используя телесно ощущаемое

чувствование. Помните о том, что, хотя все это может показаться бесконечно долгим, на самом деле время, которое требуется для прохождения через состояние иммобилизации, является относительно небольшим.

Кумулятивный эффект

Посттравматические симптомы развиваются не сразу. Месяцы уходят на то, чтобы реакция оцепенения стала симптоматической и хронической. Если мы знаем, что нам делать, то у нас есть достаточно времени, чтобы разрешить незавершенную физиологическую часть своих реакций на экстремальное событие — прежде, чем они закрепятся в виде симптомов. Большинство людей либо не знают, что им делать, либо даже не осознают, что есть такая возможность сделать что-нибудь. Многие люди стремятся уйти от экстремальных ситуаций, унося с собой тяжелый груз неразрешенной травмы, от которого они не в состоянии избавиться. На физиологическом уровне, каждое последующее переживание «замороженности» (freezing) и повторное воспроизведение «замороженности» (re-freezing) идентичны первоначальному переживанию, но между ними есть одно немаловажное различие. С каждым случаем «замороженности» количество энергии, требуемой для разрешения ситуации, возрастает из-за кумулятивного эффекта повторных воспроизведений «замороженности». Новые притоки энергии неизбежно влекут за собой формирование новых симптомов. Реакция иммобилизации не только становится хронической — ее действие усиливается. По мере накопления «замороженной» энергии, накапливаются и симптомы, которые отчаянно пытаются эту энергию удержать.

Как биология становится патологией

Если бы значительная область нашего неокортекса была разрушена в результате несчастного случая или хирургического вмешательства, то мы все еще оставались бы дееспособными. Но стоит хотя бы одной микроскопической «трещинке» появиться в рептилиевом мозге или в любой из связанных с ним структур, и, будь то животное или человек, его поведенческие паттерны претерпят очень серьезные изменения. Крайнее нарушение внутреннего баланса отразится в изменении паттернов сна и бодрствования, активности, агрессивности, пищевого поведения и сексуальности. Лабораторные эксперименты показывают, что некоторые животные становятся полностью неподвижными, или, наоборот, чрезмерно активными. Они могут переедать или недоедать, вплоть до смертельного исхода, а могут отказаться пить воду. Они могут стать настолько одержимыми сексом, что будут не в состоянии заботиться об остальных своих нуждах, или, наоборот — они могут потерять всякий интерес к сексу и вовсе перестать спариваться и размножаться. Эти

изменения настолько сильно нарушают адаптацию, что животное оказывается не в состоянии выжить в обычных для него условиях. Подобные виды нарушений адаптации также могут быть вызваны электрической стимуляцией примитивных отделов головного мозга. Кроме того, они могут быть вызваны (хотя не обязательно в той же степени) и посттравматическим стрессом. Что касается травмы, то патологией можно считать слабо адаптивное использование любого вида деятельности (физиологической, поведенческой, эмоциональной или умственной), которая призвана помогать нервной системе регулировать свою активированную энергию. Патология (то есть, симптомы) становится в каком-то смысле предохранительным клапаном организма. Этот клапан ослабляет давление ровно настолько, насколько это необходимо для поддержания работы всей системы. Дополнительно к своей функции обеспечения выживания и эффекту обезболивания, реакция иммобилизации играет ключевую роль в механизме автоматического отключения нервной системы. Без нее человек не смог бы пережить слишком сильную активацию в момент серьезной и неизбежной опасности — всегда существовал бы риск энергетической перегрузки. В самом деле, даже те симптомы, которые развиваются из реакции оцепенения (замирания), можно принимать с чувством признательности и даже благодарности, если подумать о том, что могло бы произойти, не обладай наша нервная система таким предохранительным клапаном. При патологии организм будет подключать телесно ощущаемое чувство для того, чтобы пережить любую мысль, чувство или поведения, которые можно использовать для того, чтобы удержать не разряженную энергию, мобилизованную для обеспечения выживания. Его функции (такие, как питание, сон, секс и общая активность), регулируемые рептилиевым мозгом, дают симптомам обширную и благоприятную почву для укоренения. Анорексия, бессонница, промискуитет и маниакальная гиперактивность — вот лишь несколько симптомов, которые могут возникнуть в результате того, что естественные функции организма потеряют свою адаптивность.

... энергия — это чистое наслаждение.

— Вильям Блейк

КАК ПАТОЛОГИЯ СТАНОВИТСЯ БИОЛОГИЕЙ: ОЖИВЛЕНИЕ

Бурная энергия травмы, которая была описана в восьмой главе, напрямую связывается со страхом и иммобилизацией, сцепленными (coupling) в единое целое. Ключевым моментом в прохождении через травму является отцепление (uncoupling) иммобилизации (время которой, как

правило, ограничено) от сопутствующего ей страха. Если животное напугано, то из состояния иммобилизации оно выходит с готовностью к сильной контратаке или неистовому, хаотичному бегству. В целях выживания, вся та энергия, которая была использована при отчаянном бегстве или в борьбе (до того, как животное оцепенело или коллапсировало), вновь высвобождается, подобно взрыву, по мере того, как животное выходит из состояния иммобилизации. Когда люди начинают выходить из состояния иммобилизации, очень часто ими неожиданно овладевает непреодолимая волна эмоций. И поскольку эти волны не получают немедленного отреагирования, их энергия может ассоциироваться с необыкновенно сильным гневом и ужасом. Страх перед жестокостью по отношению к себе или к другим возобновляет иммобилизацию, расширяя ее до бесконечности, приводя человека в состояние застывшего ужаса. Это и есть порочный круг травмы.

Повторное рассмотрение реакции Ненси: первый шаг

Когда я пытался помочь Ненси расслабиться (Глава 2), она начала выходить из своей удерживаемой длительное время реакции иммобилизации. Ее возбуждение и эмоции гнева и ужаса, которые сдерживались большую часть ее жизни, наконец-то вырвались на свободу. Отвечая на воображаемый образ нападающего тигра, Ненси смогла (десятки лет спустя) расцепить свою замороженную энергию посредством успешного завершения активной реакции бегства. Убегая от воображаемого тигра, Ненси смогла мобилизовать интенсивную, биологически адекватную реакцию, что позволило ей — в настоящем моменте — разрядить повышенное возбуждение, которое высвобождалось по мере того, как Ненси избавлялась от своего состояния иммобилизации. Заменив (в этом состоянии повышенного возбуждения) реакцию беспомощности на активную ответную реакцию, Ненси совершила своего рода физиологический выбор. Ее организм почти моментально научился, что он вовсе не обязан «замораживаться». В конечном счете, травматическая реакция имеет в своей основе физиологическую природу, и именно на этом уровне начинается исцеление.



Все дело в энергии

Силы, составляющие основу реакции иммобилизации и травматических эмоций ужаса, гнева и беспомощности, порождены, в конечном счете, биологическими энергиями. То, как мы обращаемся с этими энергиями, и то, как мы интегрируем их, во многом определяет наше состояние — продолжим ли мы оставаться «замороженными», в состоянии оцепенения, или мы пройдем через него и вновь оживем. Многие служат нам во благо. При соответствующей поддержке и правильном руководстве, мы можем побороть свои страхи. Если мы в полной мере будем использовать свои высокоразвитые способности мыслить и осознавать, то мы сможем сознательно выйти из травматической реакции. Этот процесс должен проходить постепенно, а не внезапно. Работая с чувствами гнева, ужаса и беспомощности, выражение которых может быть как интенсивным, катарсическим, так и неуловимым, изменчивыми, нам лучше всего продвигаться вперед постепенно, шаг за шагом.

Побуждение привести реакцию замирания к завершению сохраняет свою активность, не зависимо от того, как долго оно продолжает действовать. Когда мы овладеваем умением укрощать ее, сила этого побуждения становится нашим могучим союзником в работе с травматическими симптомами. Это побуждение очень устойчиво. Даже если мы не все сделаем идеально, оно всегда даст нам еще один шанс сделать лучше.

Поразительное «выздоровление» Ненси произошло благодаря решающему совпадению во времени — ее бегство от тигра произошло в тот момент,

когда паническое возбуждение достигло своей наивысшей точки. Это было так, словно у Ненси появился единственный шанс либо убежать и выздороветь, либо вновь упасть в водоворот подавляющей беспомощности и тревоги. Годы спустя после этого сеанса с Ненси, я начал соединять вместе все части головоломки под названием «исцеление травмы». Я обнаружил, что ключ к ее разгадке, состоит в способности последовательно и мягко работать с мощными энергиями, связанными с травматическими симптомами.

Мариус: следующий шаг

Приведенное ниже описание одиссеи одного молодого человека иллюстрирует более совершенные стратегии исцеления травмы. Мариус — это худощавый, смысленый, стеснительный и похожий на мальчишку молодой эскимос лет двадцати пяти, который родился и вырос в отдаленной гренландской деревне. Когда я спросил, могу ли я записывать наши сеансы для своей книги, уверив его, что я скрою его имя и приметы, его глаза широко раскрылись. «Нет, пожалуйста... Это было бы честью», — сказал он, — «но я прошу вас использовать мое полное имя, чтобы моя семья и друзья могли понять, что вы говорите обо мне, если они прочитают эту книгу». Итак, герой этой истории — Мариус Инуусатток Кристенсен.

Проходя обучение в датском городе Копенгагене, Мари-ус рассказал о своей склонности к тревоге и даже панике, переживаемой особенно в присутствии людей, которых он уважает и кем восхищается, и чье одобрение он стремится заслужить. Это тревога выражалось в следующих «симптомах» в его теле: его ноги слабели, в правой ноге с одной стороны появлялась режущая боль, и часто все это сопровождалось приступами тошноты. Когда он рассказывал о своих переживаниях, кровь прилиwała у него к лицу и голове, он потел и краснел. Говоря об этих чувствах, он связывал их с одним событием, которое произошло, когда ему было восемь лет. Когда он в одиночестве возвращался с прогулки в горах, на него напала стая из трех диких собак, и эти собаки сильно покусали его правую ногу. Он вспоминает ощущение укуса, пробуждение на руках соседа, и у него появляется образ отца, входящего в дверь и выражающего свое недовольство им. Он чувствует горечь обиды, злость и боль оттого, что отец отверг его. Он вспоминает, особенно то, что его новые штаны были порваны и испачканы кровью. Описывая это, он заметно расстраивается. Я прошу его побольше рассказать мне о штанах. В то утро мама подарила ему эти штаны: она специально для него сшила их из меха белого медведя. Его переживания явно и разительно меняются: теперь он испытывает гордость и удовольствие. Чувствуя возбуждение, Мариус держит руки перед собой, словно ощущая мягкий мех и наслаждаясь теплом своих новых штанов: «Они были точно такими же, какие носили мужчины — охотники из нашей деревни».

Он все больше возбуждается и живо и ярко описывает каждую подробность, связанную с этими штанами.

Он воображает, что прикасается к ним своими руками.

«А теперь, Мариус», — прошу я его, — «попробуй почувствовать, что твои ноги находятся внутри этих штанов».

«Да, я чувствую это, мои ноги очень сильны, как у мужчин, которые охотятся».

По мере того, как разворачиваются переживаемые образы и телесные ощущения, он начинает видеть вокруг себя бескрайнюю каменную гряду. Я прошу его почувствовать надетые на него штаны и посмотреть на камни.

«Мои ноги хотят прыгать; они легки, а не зажаты, как обычно. Они — как пружина: легкие и сильные». Он говорит, что видит длинную палку, лежащую у большого камня, и поднимает ее.

«Что это такое?» — спрашиваю я.

«Копье».

Он продолжает: «Я преследую большого белого медведя. Со мной есть и другие мужчины, но именно я должен убить его». (Можно заметить слабые движения мускулов его бедер, таза и торса, в то время как он совершает воображаемые прыжки с камня на камень, идя по следу).

«Сейчас я вижу медведя. Я останавливаюсь и нацеливаю свое копьё прямо на него».

«Да», — говорю я ему, — «прочувствуй это всем своим телом, почувствуй, как твои ноги стоят на камнях, почувствуй всю силу своих ног, изгиб спины и рук, почувствуй всю свою силу». (Эта игра во «время грез» помогает стимулировать его инстинктивное, агрессивное поведение, которое было приостановлено, когда он был шокирован неожиданной атакой собак. Это позволяет «заправить двигатель» реакциями хищника, которые со временем станут ресурсами при нейтрализации коллапса иммобилизации и оцепенения, который случился в момент атаки).

«Я вижу, как летит мое копьё», — говорит он. И снова в его теле можно заметить легкое изменение осанки, его руки и ноги слегка дрожат. Я побуждаю его почувствовать эти ощущения. Он говорит о волнах возбуждения и удовольствия.

«Я сделал это. Я попал в него копьем!»

«А чем сейчас заняты остальные люди?» — спрашиваю я (вновь надеясь пробудить в нем хищника).

«Они вспарывают ему живот, вынимают его внутренности, а затем снимают с него шкуру... для того, чтобы... шить из нее штаны и куртки. Потом они отнесут мясо вниз, в деревню».

«Мариус, почувствуй свои штаны, положи руки себе на ноги». Я продолжаю помогать ему создавать свои ресурсы через ощущения в его ногах. Впоследствии эти ресурсы будут нарастать с течением времени, постепенно увеличивая возможность бегства. (У Ненси же была только одна возможность: либо все получить, либо все потерять).

Слезы появляются у него на глазах.

«Можешь ли ты сделать это?» — спрашиваю я.

«Я не знаю... мне страшно».

«Почувствуй свои ноги, почувствуй свои штаны».

Он резко вскрикивает по-эскимосски, тон его голоса повышается. «... Да, я вспарываю ему живот, течет много крови, ... я вынимаю его внутренности. Теперь я срезаю шкуру, я сдираю ее, она блестит и мерцает. Это красивая шкура, мех густой и мягкий. Он будет очень теплым».

Тело Мариуса вновь вибрирует, подрагивая от возбуждения, ощущения своей силы и победы. Эта активация/ возбуждение довольно сильное, оно проявляется во всем его теле. Оно доходит до уровня, близкого к тому, что был во время нападения собачьей стаи.

«Что ты чувствуешь, Мариус?»

«Я немного испугался, ...не знаю, приходилось ли мне когда-нибудь испытывать такие сильные чувства... Я думаю, со мной все в порядке,... в самом деле, я чувствую себя, в основном, сильным и полным энергии, я думаю, я могу быть в этом уверен... я не знаю... это сильное чувство».

«Почувствуй свои ноги, свои ступни, дотронься своими руками до штанов».

«Да, теперь я чувствую себя спокойнее, уже нет такой спешки, ...похоже, я снова ощущаю в себе силу».

«Да, правильно, хорошо. Теперь начни идти обратно вниз, в деревню». (Я направляю человека, снабженного новыми ресурсами, к моменту травмы.) Проходит несколько минут, тело Мариуса изгибается, и он застывает в неподвижности. Его сердцебиение усиливается, а лицо краснеет. «Я вижу собак... они гонятся за мной».

«Почувствуй свои ноги, Мариус, дотронься до штанов», — решительно требую я. «Чувствуй свои ноги и смотри. Что происходит?»

«Я поворачиваюсь, оглядываюсь назад. Я вижу собак. Я вижу столб, электрический столб. Я бегу к нему. Я не знал, что помню такое». Мариус бледнеет. «Я слабею».

«Почувствуй свои штаны, Мариус», — приказываю я, — «дотронься до них руками».

«Я бегу». К нему возвращается нормальный цвет лица. «Я чувствую свои ноги... они сильные, такие же, как на камнях». Он опять бледнеет и вскрикивает: «Ай!.. моя нога — она горит, как в огне... Я не могу двигаться, я пытаюсь, но не могу двинуться с места... Я не могу... не могу двинуться, я ощущаю онемение... моя нога онемела, я ее не чувствую».

«Мариус, повернись. Обернись к собаке. Взгляни на нее».

Настал критический момент. Я передаю Мариусу рулон бумажных полотенец. Если он сейчас оцепенеет, у него может произойти повторная травма. Он хватает рулон и сжимает его, а остальные члены группы, включая меня самого, с огромным удивлением смотрят на то, с какой силой он сжимает и скручивает этот рулон, почти разрывая его надвое.

«Теперь — вторая собака, посмотри прямо на нее, ...посмотри ей прямо в глаза».

На этот раз он испускает гневный возглас, в котором слышен триумф. Я позволяю ему в течение нескольких минут прочувствовать свои телесные ощущения, чтобы интегрировать интенсивность этих переживаний. Затем я снова прошу его посмотреть вокруг.

«Что ты видишь?»

«Я вижу их, ...они мертвы и все в крови». (То, что ему удалось убить и выпотрошить воображаемого белого медведя, подготовило его к этому.) Его голова и глаза начинают медленно поворачиваться вправо.

«Что ты видишь?»

«Я вижу столб, ...в него вбиты скобы».

«Хорошо, почувствуй свои ноги, почувствуй свои штаны».

Я уже собираюсь приказать ему бежать, для того, чтобы реакция бегства могла завершиться. Но еще до того, как я успеваю сказать ему что-либо, он вскрикивает: «Я бегу... я чувствую свои ноги — они сильны, как пружина». Ритмичные волнообразные движения становятся заметными даже сквозь его брюки, все его тело дрожит и вибрирует.

«Я лезу, лезу вверх, ...я вижу их внизу, ...они мертвы, а я — в безопасности». Он начинает приглушенно всхлипывать, и мы ждем несколько минут.

«Что ты сейчас переживаешь?»

«Я чувствую, как будто большие руки несут меня; мужчина несет меня на руках, его руки обнимают мои. Он несет меня на руках. Я чувствую себя в безопасности». Мариус рассказывает о том, что видит перед собой заборы и деревенские дома. (Все это время он потихоньку всхлипывает.)

«Он стучится в дом, где живет моя семья. Дверь открывается, ...мой отец... он очень расстроен, он бежит за полотенцем... моя нога сильно кровоточит, ...мои штаны разорваны, ...он сильно расстроен, ...но он не зол на меня, он просто очень волнуется. Мне больно, больно от этого мыла». Теперь всхлипы Мариуса подобны широким, спокойным волнам. «Мне больно. Но плачу я оттого, что он не сердится на меня... я вижу, что он расстроен и напуган. Я чувствую вибрацию и покалывание по всему телу, оно теплое и равномерное. Отец любит меня».

Мариус продолжает слегка подрагивать, его тело становится влажным, покрывшись каплями теплого пота. Я спрашиваю его: «Какие ощущения ты испытываешь в своем теле сейчас, когда отец любит тебя?» В ответ — тишина.

«Я чувствую тепло, большое тепло и покой. Мне больше не хочется сейчас плакать, со мной все в порядке — ведь он всего лишь испугался. Это не значит, что он не любит меня».

Повторное преодоление

Первоначально, все воспоминания Мариуса об этом событии и образы, которые стояли у него перед глазами, представляли собой запачканные кровью штаны, разорванную плоть и отвержение собственного отца.

Однако здесь было еще и некоторое позитивное зерно, принесшее плод исцеления — его меховые штаны. Эти штаны стали связующей нитью, которая закрепила успешное «повторное преодоление» («renegotiation»)* травматического события.

Образ разорванных и окровавленных штанов вызывал у Мариуса возбуждение, и точно также ощущение счастья пробуждалось в нем, когда он представлял перед собой образ подаренных ему меховых штанов. Мариус радовался, когда получил в дар этот первый символ мужской зрелости. Поход в горы был посвящением, своеобразным обрядом инициации. Его штаны стали объектом, символизирующим силу в этом походе. В начале сеанса Мариус проявил желание «прыгать от радости», и тем самым он активировал свои ресурсы в форме моторных паттернов. Это было необходимо, чтобы он со временем мог «растопить» свою реакцию «замораживания».

Успешное повторное преодоление травмы происходит тогда, когда адаптивные ресурсы человека возрастают одновременно с уровнем возбуждения. При продвижении от периферии переживания к «шоковому ядру» оцепенения, нереализованные, застывшие паттерны действия Мариуса были нейтрализованы гибкими и реализованными паттернами, по мере того, как возрастала активация.

* Renegotiation — это процесс проживания травмы заново и восстановление после нее. Negotiation — означает в английском языке — «переговоры», «преодоление (препятствия)»; re-»повторение», совершение действия «заново», «восстановление». Мы перевели термин «renegotiation» как «повторное преодоление». {Примеч. науч. ред.}.

По мере того, как я побуждал Мариуса постепенно проследить первоначальное, положительное переживание, связанное с его штанами, приближаясь к травматическому, «шоковому ядру» оцепенения, это радостное чувство начинало увязываться с его более ранними переживаниями своего поражения и отвержения. Это давало ему новые ресурсы — естественную агрессивность и компетентность. Когда Мариус, вооруженный этой вновь обретенной уверенностью в себе, видел образ камней, его ресурсы начали интегрироваться. Когда он прыгал с камня на камень, находил палку и подбирал ее, у Мариуса происходил творческий процесс, который развивал эти ресурсы, побуждая его двигаться вперед, навстречу нависшей над ним опасности. Будучи агрессором, как все охотники, он выслеживал воображаемого белого медведя, а я в это время отслеживал реакции его тела. Мариус обретал ресурсы при помощи образов и ощущений своих сильных ног и поддержки людей из родной деревни. Именно это ощущение собственной силы испытывает он, когда целится в свою грозную жертву и убивает ее. В конце концов, в состоянии, близком к экстазу, он потрошит воображаемого медведя. Предельно важно понимать, что, хотя эти переживания были воображаемыми, благодаря наличию чувствования ощущения, все они для Мариуса были не менее реальными, чем первоначальные переживания — в умственном,

физиологическом и духовном отношении.

В последующей серии событий Мариус проходит настоящее испытание. С новыми силами, празднуя свою победу, он направляется обратно вниз, в деревню. Его осознание расширилось. В первый раз он может увидеть и описать дорогу и собак. Раньше эти образы были ему недоступны, они были сжаты и спрятаны в состоянии амнезии. Он замечает, что направляет свое движение прочь от нападающих на него собак к электрическому столбу. После переживания ощущения силы своих ног, Мариус перестал быть пленником реакции иммобилизации. Теперь он может выбирать. Иступленная трепещущая энергия от охоты на зверя трансформировалась в способность бежать. Но это только начало: он может бежать, но все еще не может спастись! Я прошу его повернуться лицом к нападающим, для того, чтобы снова он не впал в состояние иммобилизации. На этот раз он контратакует, вначале — с гневом, а затем — с тем же триумфом, которые он испытывал в прошлый раз, когда сначала напал на медведя и потом потрошил его. План оказался удачным. Теперь Мариус — победитель, и он больше не жертва своих поражений.

Однако преодоление заново все еще не завершено. В последующей серии событий Мариус поворачивается к электрическому столбу и готовится бежать. Он начал это действие много лет назад, но до сих пор ему не удалось осуществить его. С новыми ресурсами он совершает свое избавление, убегая прочь. С точки зрения хронологии это может не иметь никакого смысла, так как он уже убил нападавших на него собак. Однако эта последовательность совершенно логична с точки зрения его инстинктов. Сейчас он завершил реакцию иммобилизации, которая была приостановлена у него все это время с восьмилетнего возраста. Год спустя я снова побывал в Дании и узнал, что Мариус больше не страдает от той тревоги, над которыми мы работали тогда. Сделанное им повторное преодоление принесло устойчивые и долговременные изменения.

Соматическое переживание® — пошаговое повторное преодоление

В этом пошаговом и «мифическом» повторном преодолении детской травмы Мариуса присутствует целый ряд отдельных составляющих элементов. Опыт более, чем тысячи терапевтических сессий помог мне понять, что переживание Мариуса было так богато мифами не потому, что он является аборигеном, а потому, что повсеместно верно то, что повторное преодоление травмы, по существу, представляет собой мифопоэтико-героическое путешествие. Путешествие такого рода характерно для всех нас, так как каждый из нас — это человек-животное, и даже те из нас, чья нога ни разу не ступала за пределы города. Процесс разрешения травмы может вывести нас из своих социальных и культурных ограничений, даря нам большее ощущение общности с миром. В отличие от внезапного избавления Ненси от воображаемого тигра, повторное преодоление у Мариуса проходило постепенно.

Соматическое переживание — это мягкий пошаговый подход к повторному преодолению травмы. Телесно ощущаемое чувство — это средство, которое использовалось для установления контакта и последовательной мобилизации тех могущественных сил, которые были связаны в травматических симптомах. Это сродни медленному снятию одного слоя луковой кожуры за другим, осторожно открывая находящееся внутри травмированное ядро. Описание техник работы в соответствии с этими принципами не входит в задачи данной книги.

Важно понять, что исцеление травмы требует времени. На дороге, ведущей к выздоровлению, наряду со спокойными и простыми отрезками пути, вы можете пережить драматичные, а порой даже мучительные моменты. И хотя исцеление Мариуса было полно драмы и фантазии, ключом к разрешению его травмы стало признание и возвращение им своего наследия как человеческого существа, обладающего ресурсами и мастерством. Путь Мариуса к исцелению, без сомнения, воодушевляет всех нас. Мы должны принять во внимание, что начало его исцелению дала физиологическая разрядка огромного количества энергии, которая была связана состоянием иммобилизации. Вместе с Мариусом мы смогли найти способ получить доступ к этой сжатой энергии и реализовать ее, предприняв ряд последовательных шагов.

Для каждого из нас овладение травмой — это героическое путешествие, в котором присутствуют моменты творческого блеска, глубокого обучения, а также периоды тяжелой утомительной работы. Это — процесс поиска нами безопасного и мягкого пути выхода из состояния иммобилизации без слишком сильных потрясений. Некоторые части этого процесса могут происходить в сжатые сроки так, как это было с Мариусом — всего за один сеанс. Другие же части — менее ограничены в сроках, и они происходят постепенно, со временем.

Элементы повторного преодоления

Проследив историю Мариуса от начала до конца, мы можем выделить основные элементы, необходимые для исцеления последствий травмы. Когда Мариус только начинает рассказывать свою историю, он концентрирует свое внимание на окровавленных и порванных штанах и на том, что отец отверг его. На тот момент, в этом единственном образе был сосредоточен смысл всего инцидента. Сжатие целого события в один единственный образ является признаком травмы. Это событие оставило у Мариуса чувство собственного поражения, горькой обиды и отвержения. Во время нашего сеанса, испытывая эмоции, которые в его представлении связаны с образом окровавленных и разорванных штанов, и даже не пытаюсь анализировать или контролировать их, он начинает ощущать изменения этих чувств. Вместо поражения, обиды и непринятия, его штаны становятся катализатором твердой опоры, которая вселяет в него прямо

противоположные чувства. Образ подарка, который сделала ему мама, порождает в нем желание прыгать от радости.

Через контакт со своим телесно ощущаемым чувствованием, Мариус смог найти драгоценную жемчужину среди своей боли и обиды. Вместо того, чтобы еще глубже погрузиться в свои страдания и боль, он взял эту драгоценность и, будучи взрослым человеком, начал завершать свой детский «поход» в индивидуацию и мужественность. Когда он с радостью принимает в подарок штаны, он оказывается в состоянии начать отличать возбуждение от тревоги. При отделении возбуждения и радости жизни от страха, происходит еще один важный шаг в пробуждении тигра.

В последующих шагах Мариус получает возможность расширить и углубить это возбуждение. Дотрагиваясь руками до штанов, ощущая свои ноги внутри них, посредством своего телесно ощущаемого чувствования Мариус начинает устанавливать связь с глубинными ресурсами. Именно благодаря взаимодействию с нашим телесно ощущаемым чувствованием, мы находим свой собственный путь, ведущий к трансформации.

Любовь сбивает нас с ног, а травма выбивает опору у нас из-под ног.

Восстановив связь со своими ногами через идентификацию с охотниками из деревни, Мариус восстановил опору в своем собственном теле и связь с социальным окружением. Возвращение ощущения твердой почвы под ногами — это еще один важный шаг в процессе исцеления травмы.

Воображая себя на прогулке в горах, прыгающим с камня на камень, Мариус развил телесное чувствование ощущения силы и упругости. Эта упругость чувствуется как пружинистость в наших ногах.

Метафорически, такая упругость также помогает нам собраться после травмы и пройти через нее.

Затем, когда Мариус выслеживает воображаемого медведя и готовится убить его, он мобилизует свою агрессивность, которую он, будучи ребенком, потерял, когда был поражен и потрясен. Восстановление агрессивности — это еще один ключевой момент в исцелении последствий травмы. Возвратив ее, Мариус обретает силы, необходимые ему, чтобы сделать заключительный шаг в разрешении своей травмы. С этой вновь обретенной агрессивностью, Мариус преобразует свое смешанное чувство тревоги в радость и чувство триумфального превосходства. Пронзая воображаемым копьём воображаемого медведя, он проявляет активную реакцию, которая обеспечит ему победу; и он уже больше не потерпевший поражение ребенок. Будучи в состоянии шаг за шагом заменить беспомощность и оцепенение на активную, агрессивную реакцию, Мариус преодолевает заново свою травму.

На этом этапе повторного преодоления мы видим начало активной реакции бегства (убегания), в дополнении к агрессивной реакции контратаки.

Ощущая, как он забирается на телефонный столб и оглядывается вокруг, Мариус завершает повторное преодоление, доведя до конца реакцию ориентировки. Это действие позволяет ему отделить добавочный страх от радостного возбуждения, порожденного ощущением жизни во всей ее

полноте. Повторное преодоление помогает восстановить те ресурсы, которые были истощены с появлением травмы. Вот общая стратегия повторного преодоления, от начала до конца: первый шаг состоит в облегчении доступа к телесно ощущаемому чувству. Как только доступ есть, мы можем довериться потоку наших чувств, который включает в себя дрожь и прочие виды спонтанной разрядки энергии. Мы можем использовать телесно ощущаемое чувство для того, чтобы разорвать слабо адаптивную связь между возбуждением и страхом. Так как возбуждение несет в себе определенный заряд, а мы хотим сохранить этот заряд свободным и не связанным с тревогой, то мы должны также быть в состоянии «укоренить» его. Упругая сила является противоположностью беспомощности. Дерево становится сильным и упругим благодаря своей устойчивой корневой системе. Эти корни берут свое питание из почвы и растут сильными. *Укорененность* также придает дереву упругость, что позволяет дереву прогибаться под ветром перемен и не быть вырванным с корнем. *Эластичность* — это то, что облегчает способность ритмично укореняться и «ра-зукореняться». Эта способность «оставаться на плаву» является динамической формой укоренения. Агрессивность — это биологическая способность быть настойчивым и энергичным, особенно при использовании инстинктов и силы. В состоянии иммобилизации (травматизации) к этой позитивной энергии нет доступа. Восстановление здоровой агрессивности — очень важный этап в процессе выздоровления после травмы. Обретение новых сил означает принятие своей личной власти. Оно ведет свое происхождение от способности выбирать нужное направление и использование своих энергетических ресурсов. Мастерство — это обладание искусными техниками для успешного преодоления угрозы. Ориентация — это процесс установления собственной позиции по отношению, как к обстоятельствам, так и к окружению. Такими путями остатки травмы проходят процесс повторного преодоления. Из-за того, что в жизни существует любой ущерб, а жизнь постоянно обновляет себя, каждый ущерб включает в себе зерно исцеления и обновления. В тот момент, когда нашу кожу колет или режет какой-либо чужеродный объект, чудесная и точная серия биохимических событий совершается в нас благодаря эволюционной мудрости. Наше тело было создано с расчетом на обновление себя посредством непрерывной самокоррекции. Те же самые принципы также применимы для исцеления психики, духа и души.

ЧАСТЬ II СИМПТОМЫ ТРАВМЫ

10

ЯДРО ТРАВМАТИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ

Возбуждение — то, что поднялось, должно опуститься

Когда мы чувствуем опасность или угрозу, мы приходим в возбужденное состояние. Возбуждение — это активность, которая пробуждает в нас энергию для реакций выживания. Представьте себе, что вы стоите на краю крутого обрыва. Глядя вниз, рассмотрите острые камни, которые лежат на самом дне. А теперь обратите внимание, какие ощущения вы испытываете в своем теле. Большинство людей в подобной ситуации почувствуют определенное возбуждение. Многие из нас испытают прилив энергии, который может ощущаться как прилив жара или усиливающееся сердцебиение. Возможно, вы заметите сжатие в горле или в анальном сфинктере. Другие могут почувствовать оживление, предвкушая близкую опасность и радуясь предстоящему испытанию.

Большинству людей нравится это чувство «подъема», которое они испытывают в состоянии сильного возбуждения. Многие из нас находят «около-смертные» переживания, прыгая с высоты, привязавшись к эластичному тросу, совершая затыжные прыжки с парашютом или летая на параплане — ради чувства эйфории, приходящего на пике состояния возбуждения. Я работал и разговаривал с огромным числом ветеранов войны, горюющих о том, что с тех пор, как они побывали в «сердце сражений», они уже не могут ощущать полноту жизни. Люди тоскуют по трудным испытаниям, предоставляемым жизнью, и для того, чтобы встретиться с этими испытаниями и преодолеть их, мы нуждаемся в возбуждении, которое придает нам энергию. Чувство глубокого удовлетворения — вот один из плодов заверщенного цикла возбуждения. Вот как выглядит этот цикл: нам предстоит испытание или угрожает опасность, и затем мы ощущаем возбуждение; оно достигает своего пика, когда мы мобилизуемся, чтобы принять этот вызов или противостоять угрозе; после этого возбуждение быстро снижается, а мы расслабляемся и чувствуем удовлетворение. Травмированные люди в глубине души не доверяют этому циклу возбуждения, и, как правило, у них есть для этого достаточные основания. Дело в том, что для жертвы травмы состояние возбуждения неразрывно связано с парализующим переживанием иммобилизации, вызванным чувством страха. Из-за этого страха травмированный человек будет стараться предотвратить завершение цикла возбуждения или вовсе избежать его, оставаясь в плену у своего страха. Выход для жертвы травмы состоит в том, чтобы заново понять простой закон природы: то, что поднялось, должно опуститься. Когда мы научимся доверяться циклу возбуждения и сможем последовать за его течением, тогда и начнется исцеление травмы.

Ниже приведены некоторые из наиболее распространенных признаков возбуждения:

- Физические: учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание (частое, поверхностное, тяжелое), холодный пот, напряжение в мышцах.
- Психические: бег мыслей, наплыв мыслей, беспокойство.

Если мы позволим себе признать существование этих мыслей и ощущений, используя телесно ощущаемое чувство, и дадим им протекать естественным образом, то они достигнут своей наивысшей точки, а затем начнут убывать и постепенно исчезнут. В ходе этого процесса мы можем ощущать дрожь, вибрацию, волны тепла, углубление дыхания, замедление сердцебиения, теплый пот, расслабление в мышцах и общее чувство облегчения, благополучия и комфорта.

Травма есть травма, что бы ее ни вызвало

Травма возникает тогда, когда некоторое событие вызывает в организме реакцию, которая не может разрешиться. Разрешение достигается посредством работы с этой не разрешившейся реакцией с помощью процесса чувствования ощущения. Повторное проживание этого события может показаться полезным, но зачастую оно не приносит положительных результатов. Травматические симптомы часто имитируют или воссоздают в памяти событие, которое их вызвало, однако, для исцеления необходима способность вступать в контакт с процессом травматической реакции. Следующее упражнение поможет вам понять, почему ответная реакция организма на угрожающее событие важнее самого события, которое вызвало эту реакцию. Это упражнение направлено не на саму травму, а на физиологическую реакцию, которая создает вероятность возникновения травмы. Это упражнение также поможет вам яснее понять и почувствовать, что такое травма (у всех людей она проявляется сходным образом), и научит вас распознавать ее.

Упражнение

Если вы почувствуете себя ошеломленным или глубоко взволнованным на любой стадии данного упражнения, то, пожалуйста, остановитесь.

Некоторых людей это упражнение может активировать слишком сильно.

Если это так, то я предлагаю вам обратиться за помощью к квалифицированному специалисту.

Для этого упражнения вам понадобятся карандаш, бумага, а также часы с секундной стрелкой или электронным циферблатом. (Если у вас нет таких часов, то вы можете выполнять упражнение и без них). Возьмите в руки карандаш, поставьте часы так, чтобы вы могли их видеть, примите удобную позу и вступите в контакт со своим процессом чувствования ощущения. Направьте внимание на свои руки и ноги, почувствуйте, что ощущает ваше тело, поддерживаемое тем, на чем вы сидите. Теперь

добавьте к этому осознание любых других ощущений, испытываемых вами в данный момент — ощущение кожей надетой на вас одежды, веса книги, лежащей у вас на коленях и т.п. Это осознание необходимо вам для выполнения упражнения.

Когда вы получите представление о том, какие ощущения чувствует ваше тело, продолжайте, если ощущаете себя достаточно комфортно. Шаг за шагом продвигайтесь вперед по ходу упражнения. Для достижения наилучшего результата выполните все упражнение за один сеанс.

Прочтите его до конца прежде, чем приступить к нему. Читая и выполняя его, соприкасайтесь со своими чувствами и мыслями посредством телесно ощущаемого чувствования.

Часть первая. Сядьте комфортно и представьте, что вы находитесь в самолете, который летит через всю страну на высоте в десять тысяч метров. Была некоторая турбулентность, но небольшая, в пределах обычного. Продолжайте процесс вашего осознания, сделайте его максимально полным и настройтесь на чувствование телесных ощущений. Представьте себе, что вы вдруг слышите оглушительный взрыв — БА -БАХ! — а после него — ничего, полная тишина. Двигатели самолета остановились. Как реагирует ваше тело?

Обратите внимание на то, как эта реакция повлияла на ваше дыхание —

На ваше сердцебиение —

На температуру различных частей вашего тела —

На вибрацию и произвольные подергивания, а также на интенсивность ваших движений —

На вашу позу —

На ваши глаза —

На вашу шею —

На ваше зрение и слух —

На ваши мышцы —

На вашу брюшную полость —

На ваши ноги —

Кратко опишите, как проявились ваши реакции в каждой из частей тела. Помечайте текущее время в минутах и секундах.

Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь. Пусть ваше тело возвратится на тот уровень комфорта, который вы испытывали до того, как начали выполнять это упражнение. Сосредоточьтесь на телесно ощущаемом чувствовании этого комфорта, и когда вы почувствуете, что готовы перейти к следующей части упражнения, пометьте время, в минутах и секундах.

Часть вторая. Мысленно представьте себя сидящим на пороге дома своих друзей в ожидании, когда они вернутся домой. На улице тепло, и небо ясное. Вы никуда не торопитесь, поэтому вам удобно просто прислониться к

стене и наслаждаться теплом, ожидая прихода друзей. Внезапно человек, который шел по улице, начинает бежать прямо на вас, крича и размахивая пистолетом. Как реагирует ваше тело?

Закончите это упражнение так же, как вы сделали это в первой части.

Часть третья. Представьте, что вы ведете свою машину по автостраде. Движение на дороге неплохое, но вы все еще в двадцати минутах езды от своего места назначения. Вы решаете, что сейчас хорошо бы послушать какую-нибудь музыку. Но только вы протягиваете руку к приемнику, как вдруг грузовой автомобиль накрывается и летит через центральную разделительную полосу прямо на вашу машину. Как реагирует ваше тело? Закончите упражнение так же, как и в предыдущих частях.

Часть четвертая. Сравните свои ответы в трех первых частях упражнения. Насколько ваши реакции похожи друг на друга в каждом из трех сценариев?

Каковы их различия?

Насколько вам легко сейчас расслабиться?

Пометьте, сколько времени ушло у вас на то, чтобы расслабиться после каждого упражнения.

У большинства людей реакции на все три сценария будут похожими. Любое потенциально травмирующее событие, реальное или воображаемое, приводит к определенным физиологическим реакциям, которые будут различаться от человека к человеку, преимущественно по своей значимости. Эта реакция является общим явлением для всего животного царства. Если вы лично поймете, что вам становится трудно контролировать свое возбуждение, тогда откройте глаза и сосредоточьтесь на какой-нибудь (приятной) детали окружающей обстановки. Всякий раз, когда люди или животные испытывают нехватку ресурсов для того, чтобы успешно преодолеть травму, возбуждение и другие физиологические изменения, которые обозначают их реакцию на событие, будут по существу одинаковыми. Так как все переживают раннюю стадию травмы сходным образом, то вы можете научиться распознавать это переживание так же, как предыдущее упражнение научило вас распознавать первоначальную реакцию на опасность. Еще раз хочу сказать, что местом, в котором следует искать эти сходства, является телесно ощущаемое чувство. Как же они регистрируются в вашем теле?

Ядро травматической реакции

Существует четыре компонента травмы, которые всегда будут в определенной степени присутствовать у любого травмированного человека:

1. гиперактивация.
2. сжатие.

3. диссоциация
4. оцепенение (иммобилизация), связанное с чувством беспомощности.

Вместе эти компоненты формируют ядро травматической реакции. Именно они первым делом появляются, когда происходит травматическое событие. Мы все испытывали их в своей жизни как нормальные реакции. Однако, если все они происходят вместе в течение длительного периода времени, то они являются практически явным признаком того, что мы пережили событие, которое оставило у нас неразрешенный травматический осадок.

Если мы научимся распознавать эти четыре компонента травматической реакции, то значительно продвинемся на пути распознавания травмы. Все остальные симптомы развиваются из этих четырех, если защитная энергия, мобилизованная для ответа на травматическое событие, не разрядится или не интегрируется в течение нескольких дней, недель или месяцев после этого события.

Гипервозбуждение

Во времена конфликта или стресса большинство людей испытывает симптомы, такие как учащенное сердцебиение и дыхание, волнение, проблемы со сном, напряженность, мышечную дрожь, бег мыслей или, возможно, приступ тревоги. И хотя эти признаки не всегда свидетельствуют о травматических симптомах, обычно они являются следствием одной из форм гипервозбуждения. Если гипервозбуждение, сжатие, диссоциация и чувство беспомощности формируют ядро травматической реакции, то гипервозбуждение является семенем в этом ядре.

Если вы поразмышляете над предыдущим упражнением, вы поймете, что оно способствовало возникновению, по крайней мере, гипервозбуждения среднего уровня. Каждый раз, когда появляется это усиленное внутреннее возбуждение, это главным образом свидетельствует о том, что тело направляет свои энергетические ресурсы на борьбу с потенциальной угрозой. Когда ситуация становится достаточно серьезной для того, чтобы поставить под угрозу выживание организма, количество мобилизуемой энергии намного превышает то, которое мобилизуется в любой другой ситуации в нашей жизни. К сожалению, даже когда мы знаем, что нам нужно разрядить энергию возбуждения, это не всегда легко сделать. Подобно многим инстинктивным процессам, гипервозбуждение нельзя произвольно контролировать. Следующее упражнение — простой способ подтвердить это эмпирически.

Упражнение

Когда вы переживали три сценария в прошлом упражнении, вы воображали или создавали реакции в своем теле, или ваше тело само производило их, как инстинктивную реакцию на сценарии, которые вырисовали в своем

воображении? Другими словами, вы заставили их произойти, или они происходили сами по себе?

А теперь попробуйте намеренно заставить свое тело произвести подобную реакцию, не представляя себе угрожающего сценария. Используйте директивный подход и посмотрите, сможете ли вы заставить ваше тело продуцировать реакции, похожие на те, что вы пережили в тех трех сценариях —

В ваших глазах.

В вашей позе.

В ваших мышцах.

В уровне вашего возбуждения.

А теперь постарайтесь испытать все составные части переживания вместе и одновременно.

Если сравнить ваше переживание в этом упражнении с переживанием в предыдущем упражнении, насколько они похожи?

Чем они отличаются друг от друга?

Пытаясь выполнить упражнение, приведенное выше, большинство людей могут в некоторой степени дублировать физическую позу, сокращение мышц и движения, которые сопровождают гипервозбуждение, хотя обычно им не удается достичь того же самого уровня координации и синхронности, который сопутствует реальному переживанию. Повышение внутреннего возбуждения, вероятнее всего, произойдет тогда, когда вы произведете все части физической реакции одновременно, а не одну за другой. Даже если вы будете совершать их одну за другой, это будет более эффективно, чем просто говорить: «Нервная система, становись гипервозбужденной!». Подавляющее большинство людей не смогут мобилизовать тот же самый уровень возбуждения, применяя такой директивный, преднамеренный подход. Он просто не работает. Гипервозбуждение — это реакция нервной системы на угрозу, какой бы она ни была — внутренней, внешней, реальной или воображаемой. В короткий срок три других компонента, составляющие ядро травматической реакции — сжатие, диссоциация и беспомощность — действуют, чтобы защитить организм. Эти естественные функции защищают нас от внешней угрозы, которая инициировала ответную реакцию возбуждения, так же, как и от внутренней угрозы, которая развивается, когда энергия возбуждения не используется для активной защиты. Симптомы травмы начинают развиваться как краткосрочные решения дилеммы не разрядившейся энергии. И когда они действительно развиваются, целое созвездие симптомов формируется вокруг доминирующей темы. Не удивительно, что этими темами являются сжатие, диссоциация и беспомощность.

Сжатие

Обратитесь к записям, сделанным вами во время первого упражнения этой главы. Сколько телесных реакций указывают на какую-либо форму сжатия, напряжения или скованности?

Говоря о теле, сжатие можно назвать широким системным феноменом. Оно преобладает в самых ранних наших переживаниях угрозы, существенно влияя на каждую функцию и часть тела.

Когда мы реагируем на ситуацию, угрожающую нашей жизни, гипервозбуждение первоначально сопровождается сжатием в нашем теле и восприятии. Действия нервной системы направлены на то, чтобы обеспечить сосредоточение всех наших усилий на противодействие угрозе наиболее оптимальным образом. Сжатие изменяет дыхание человека, его мышечный тонус и позу. Кровеносные сосуды его кожи, конечностей и внутренностей сжимаются, чтобы большее количество крови поступало в мышцы, которые напряжены и готовы к защитным действиям.

Перцептивное осознание окружающей обстановки также сжимается, чтобы все наше внимание было направлено на угрозу. Это — разновидность сверхбдительности. Путешественники, которые вдруг видят гремучую змею, свернувшуюся на тропинке прямо перед ними, вряд ли услышат журчание птичьих трелей, доносящееся с ветвей. Они не заметят нежных лесных цветов или замысловатые узоры лишайника на камнях, и их не будет волновать вопрос, что им съесть на обед и не слишком ли долго они пробыли на солнце. В тот момент все их внимание будет полностью сосредоточено на змее. Все мы слышали истории о людях, которым удалось совершить невероятные подвиги, проявив силу и отвагу в момент угрозы. Женщина, которая смогла поднять машину, упавшую на ее сына-подростка, когда он менял масло, использовала энергию, мобилизованную нервной системой, чтобы помочь ей отреагировать и успешно преодолеть эту ситуацию потенциально опасную для жизни. Гипервозбуждение и сжатие кооперируются, позволяя ей выполнить задачу, которую она никогда не смогла бы успешно осуществить в нормальных условиях. Если бы она была ошеломлена и осталась пассивной в этом состоянии гипервозбуждения и сжатия, то часть этой не разряженной энергии была бы направлена на продолжение гипервозбуждения. Остальная энергия была бы использована, чтобы поддерживать сжатие и мириады других, организованных сходным образом, но гораздо более сложных травматических симптомов, например — хронической сверхбдительности, тревоги или приступов паники, или навязчивых образов (наплывов картин прошлого (flashbacks), ужасающих визуализаций).

Когда сжатие не может в достаточной мере сфокусировать энергию организма чтобы защитить себя, нервная система пробуждает к действию другие механизмы, такие как оцепенение и диссоциацию, чтобы с их помощью удерживать гипервозбуждение. Сжатие, диссоциация и оцепенение формируют всю батарею реакций, которую нервная система КС пользуется, чтобы справиться со сценарием, в котором мы должны защитить себя, но не можем этого сделать.

Диссоциация

*Я не боюсь смерти. Я просто не хочу оказаться там,
когда она придет.*

— Вуди Аллен

В этой своей характерной шутке Вуди Аллен высмеивает довольно-таки точное описание роли, которую играет диссоциация — она защищает нас от воздействия нарастающего возбуждения. Если угрожающее жизни событие продолжается, диссоциация защищает нас от боли смерти. В своем личном дневнике исследователь Давид Ливингстон живо и ярко описывает столкновение со львом на африканских равнинах:

«Я услышал крик. Испуганный, оглядываясь вокруг, я увидел льва в тот момент, когда он прыгал на меня. Я стоял на небольшой возвышенности; он схватил меня за плечо, когда прыгнул, и мы вместе свалились вниз на землю. Ужасно рыча мне в ухо, он тряс меня, как терьер крысу. Шок привел меня в ступор, подобный тому, который, похоже, испытывает мышь, когда кошка начинает ее трясти. Он вызвал во мне состояние полусна, в котором я не чувствовал ни боли, ни страха, хотя вполне осознавал все, что происходит. Это было похоже на то, что описывают пациенты, находясь под частичным воздействием хлороформа, когда они видят операцию, но не чувствуют ножа. Это своеобразное состояние не было результатом какого-либо ментального процесса. Потрясение уничтожило страх и не допустило никакого чувства ужаса при взгляде на чудовище. Возможно, это специфическое состояние возникает у всех животных, убитых плотоядным хищником; и если это так, то оно — милостивый дар нашего благосклонного творца, который уменьшает боль смерти». [Курсив мой].

Лучший способ дать определение диссоциации — это пережить ее. В самых мягких своих формах она проявляется в виде отлета от реальности. На другой границе диапазона она может развиваться в так называемый синдром множественной личности. Так как диссоциация нарушает непрерывность личного телесно ощущаемого чувствования, то она практически всегда включает в себя искажение времени и восприятия. Мягкая разновидность данного симптома ответственна за переживание, которое многие люди испытывают, возвращаясь на машине домой из знакомого магазина на углу — они внезапно обнаруживают, что попали домой, совершенно не помня, как они это сделали. Последнее, что они помнят — как отъезжали от магазина. Диссоциация также вступает в действие, когда мы кладем «куда-то» ключи, а потом не можем вспомнить, куда. В такие минуты мы можем косвенно признавать кратковременное отсутствие телесно ощущаемого чувствования, шутливо оправдываясь перед собой или другими, что только что «отключились» или «уходили пообедать». Другими словами, находились вне своего тела. Это —

некоторые формы, которые принимает диссоциация в нашей повседневной жизни. Она входит в наши переживания особенно тогда, когда мы сталкиваемся с угрожающими жизни ситуациями. Представьте, что вы ведете машину по крутому изгибу узкой горной дороги, как вдруг вам нужно повернуть, чтобы избежать прямого столкновения с грузовиком, движущимся прямо на вас. В то время, как ваш автомобиль заносит на узкую обочину, посмотрите, как образы сменяют друг друга в замедленном движении. Затем, с бесстрашным спокойствием отметьте, что вы смотрите на кого-то другого со стороны, вместо того, чтобы противостоять собственной смерти.

Подобным же образом женщина, которую насилуют, солдат, нарвавшийся на неприятельский огонь, или жертва несчастного случая могут переживать фундаментальное отделение от своего тела. Из угла потолка ребенок может наблюдать, как к нему или к ней пристают, и жалеть или вовсе ничего не испытывать к незащитному ребенку там, внизу.

Диссоциация — это один из наиболее классических и утонченных симптомов травмы. Он также — один из самых таинственных симптомов. Механизм, посредством которого она происходит, объяснить труднее, чем ее переживание или роль, которую она играет. В травме диссоциация кажется благодатным средством, позволяющим человеку перенести опыт, который на данный момент непереносим для него — подобно атаке льва, насильника, приближающейся машины или ножа хирурга. Диссоциация может стать хронической и развиться в более сложные симптомы, если энергия гипервозбуждения не будет разряжена.

Люди, систематически подвергавшиеся травме в детском возрасте, часто выбирают диссоциацию в качестве предпочитаемого способа существования в мире. Они диссоциируют привычно и с готовностью, не осознавая этого. Даже те люди, у которых диссоциация не вошла в привычку, будут диссоциировать, когда придут в возбужденное состояние или когда они начнут сталкиваться с неприятными и травмирующими образами или ощущениями. В обоих случаях диссоциация играет очень ценную роль, помогая сохранять не разряженную энергию гипервозбуждения, отделенную от целостности нашего переживания. В то же время, диссоциация нарушает непрерывность телесно ощущаемого чувствования и, тем самым, не дает травмированным людям предпринять эффективные действия для разрешения их травматических симптомов. Дело не в том, чтобы устранить диссоциацию, а в том, чтобы усилить свое осознание ее.

Упражнение

Для того, чтобы получить представление о том, что такое диссоциация и как она ощущается, устройтесь в кресле поудобнее и представьте себя лежащим на плоту, который плывет по озеру. Почувствуйте, как вы плывете, а затем позвольте себе осторожно выплыть из своего тела.

Поднимитесь к небу, медленно, подобно взлетающему воздушному шару, и посмотрите на самого себя, сидящего внизу.

На что похоже это переживание?

Что происходит, когда вы пытаетесь почувствовать свое тело?

Перейдите от собственного тела к этому чувству полета еще несколько раз, чтобы лучше почувствовать, как ощущается диссоциация.

В то время, как некоторым людям это упражнение покажется простым, для других оно будет очень трудным. Как мы уже упоминали ранее, симптомы травмы могут быть сформированы вокруг сжатия или диссоциации. Неудивительно, что людям, предрасположенным к диссоциативным симптомам, будет легче выполнять упражнения на диссоциацию, чем людям, предрасположенным к сжатию. Если упражнение с полетом оказалось трудным для вас, попробуйте выполнить следующее упражнение — возможно, оно будет легче.

Упражнение

Устройтесь комфортно в кресле, которое поддерживает ваше тело.

Начните упражнение с того, что подумайте о месте, куда вам

действительно очень хотелось бы поехать в отпуск — длинный, неспешный и полностью оплаченный отпуск. Это будет чудесный отпуск, поэтому постарайтесь подробнее вспомнить уроки географии, чтобы выбрать самое лучшее место. А теперь можете фантазировать обо всем, о чем душа пожелает:

Развлекайтесь...

Получайте удовольствие...

И прямо перед тем, как вы уже будете готовы возвращаться домой, ответьте на вопрос:

Где вы?

Вероятнее всего вы выберете свое любимое место отдыха. Вряд ли вы ответите, что находитесь в собственном теле. Когда вы, не в своем теле, вы диссоциированы. Поздравляю вас.

Снова повторите это упражнение, чтобы укрепить свою способность узнавать диссоциацию, когда она происходит. Помните о том, что суть этих упражнений состоит не в том, чтобы помешать диссоциации произойти. Его цель — научить вас узнавать ее, когда она происходит. Вы можете быть диссоциированы и, в то же время, осознавать, что происходит вокруг вас. Это двойственное сознание очень важно для начала процесса исцеления и реассоциации. Если вы чувствуете сопротивление к знаниям об этом двойственном сознании, то ваш организм, возможно, посылает вам сигнал о том, что диссоциация играет важную роль в формировании ваших травматических симптомов. Если вы действительно чувствуете сопротивление, отдайте ему должное и продолжайте двигаться дальше

медленно. Время от времени напоминайте себе о том, что двойственное сознание возможно, и пытайтесь время от времени его испытывать.

Диссоциация, в том виде, в каком она представлена здесь, проявляется разнообразными способами, в каждом из которых присутствует общее фундаментальное отделение человека либо от своего тела, либо от части тела, либо от части своих переживаний. Она может происходить в виде разделения между:

1. сознанием и телом;
1. одной из частей тела, такой, как голова или конечности, и остальным телом;
2. личностью и эмоциями, мыслями или ощущениями;
2. самостью (self) и воспоминаниями обо всем событии или какой-то его части.

То, каким образом возникает диссоциация, будет влиять на то, каким образом будут развиваться более сложные симптомы. Кроме того, кажется, становится очевидным, что использование диссоциации в качестве реакции на травму происходит как под влиянием генетики, так и структуры личности.

«Отключенность» (spaciness) и забывчивость относятся к более очевидным симптомам, которые развиваются из диссоциации. Однако, есть и другие симптомы, распознать которые в качестве возникших из нее несколько труднее. Среди этих симптомов — следующие:

- *Отрицание* — это, возможно, является низкоуровневой энергетической формой диссоциации. Разделение происходит между человеком и воспоминаниями или чувствами, касающимися конкретного события (или серии событий). Мы можем отрицать, что событие произошло на самом деле или вести себя так, как будто оно было совершенно неважным. Например, когда умирает кто-то, кого мы любим, или когда нас ранят, или по отношению к нам применяют насилие, мы можем вести себя так, как будто ничего не произошло, потому что эмоции, которые приходят при честном признании этой ситуации, слишком болезненны для нас. А затем нас внезапно может поглотить интенсивная эмоция. Отрицание открывает путь страху, злости, боли или стыду, когда чувства интегрируются еще раз и энергия, которая была заперта в отрицании, высвобождается. Однако, когда связанная энергия слишком велика и чувства чересчур болезненны, отрицание может стать хроническим — «твердокаменной» настойчивостью в том, что событие никогда не происходило.
- *Физические недомогания* часто являются результатом частичной или раздробленной диссоциации, когда одна из частей тела теряет связь с остальными. Разделение между головой и остальным телом может вызвать головные боли. Предменструальный синдром (ПМС) может быть результатом разделения между органами тазовой области и остальным телом. Подобным же образом желудочно-кишечные симптомы (например, синдром раздраженной кишки), периодические проблемы спины и

хронические боли могут быть результатом частичной диссоциации в сочетании со сжатием.

Беспомощность

Беспомощность тесно связана с примитивной, универсальной, биологической реакцией на экстремальную угрозу — реакцией замирания (оцепенения). Если гипервозбуждение — это акселератор нервной системы, то чувство подавляющей беспомощности — это ее тормоза. Те, кто читал книгу «Корабль, плывущий вниз по течению» («*Watership down*»), возможно, помнят то, как кролики застыли на месте, когда увидели свет фар, движущийся на них из темноты. Это и есть реакция замирания; в той повести кролики называли ее «зарн» («*tharn*»^{*}).

В отличие от автомобиля, у которого тормоза и акселератор сделаны так, чтобы действовать в разное время, в травматической реакции и тормоз, и газ действуют вместе. Так как нервная система распознает, что угроза миновала, только после разрядки мобилизованной энергии, то она будет бесконечно продолжать мобилизовать эту энергию до тех пор, пока не произойдет разрядка. Как только нервная система распознает, что количество энергии в системе слишком велико, чтобы организм мог с ней справиться, она так сильно нажимает на тормоз, что весь организм тут же выключается на месте. Когда организм полностью иммобилизован, гигантское количество энергии в нервной системе удерживается под контролем.

Беспомощность, которую человек переживает в подобные моменты, это не то обычное чувство беспомощности, которое время от времени испытывает каждый человек. Чувство, что ты полностью иммобилизован и беспомощен — это не просто ощущение, убеждение или игра воображения. Оно реально. Тело не может пошевелиться. Эта беспомощность унижительна — ощущение парализованности настолько сильно, что человек не может кричать, шевелиться или что-либо чувствовать. Из четырех ключевых компонентов, составляющих ядро травматической реакции, менее всего вероятно, чтобы вы испытывали беспомощность — если вы только не пострадали от экстремальной угрозы вашей жизни. Да, это чрезвычайно сильное чувство беспомощности почти всегда присутствует на ранних стадиях «ошеломленности», воз никающей в результате травматического события. Если вы внимательно исследуете свои реакции на три сценария в упражнении, приведенном в начале этой главы, то, возможно, вы окажетесь в состоянии распознать очень мягкую разновидность беспомощности. Когда событие реально и разворачивается поистине бедственным образом, эффект беспомощности умножается радикально. Позже, когда угроза миновала, эффект сильной беспомощности и иммобилизации смягчается и проходит, но не полностью. Когда мы травмированы, отголоски этого чувства оцепенения остается с нами.

* «Tharn» — это искусственное слово, придуманное автором вышеуказанного литературного произведения, не переводится на русский язык. (*Прим. научн. ред.*)

Подобно гипервозбуждению и сжатию, беспомощность — это явное отражение физиологических процессов, происходящих в теле. Когда наша нервная система переходит в состояние возбуждения, отвечая на опасность, и мы не можем защититься или спастись бегством, нервная система выбирает следующую стратегию — иммобилизацию. Почти каждое живое существо имеет эту примитивную реакцию в репертуаре своих защитных стратегий. Мы вновь и вновь будем возвращаться к этой интригующей реакции в последующих главах. Она играет лидирующую роль, как в развитии травмы, так и в ее трансформации.

И если травма произошла

Гипервозбуждение, сжатие, беспомощность и диссоциация — являются нормальными реакциями организма в ответ на угрозу. По существу они не всегда переходят в травматические симптомы. Симптомы развиваются только в том случае, если эти реакции становятся привычными или хроническими. Пока эти стрессовые реакции сохраняются, они образуют основу и подпитку для развития последующих симптомов. Месяцы спустя эти симптомы в ядре травматической реакции начнут включать психические и физиологические характеристики в динамику своего развития, и в определенный момент они проникнут в каждый уголок жизни жертвы, пострадавшей от травмы.

Короче говоря, в травме ставки высоки. В идеале, упражнения этой главы, вкупе с другими вашими переживаниями, помогут вам определить, как ощущаются эти реакции. Становясь хроническими, гипервозбуждение, сжатие, беспомощность и диссоциация вместе производят тревогу, настолько сильную, что она может стать непереносимой. В конечном счете, эти симптомы могут перерасти в травматическую тревогу — состояние, которое наполняет каждый момент бодрствования (и сна) пострадавшего от травмы.

Симптомы, которые составляют ядро травматической реакции, являются вернейшим способом узнать, что произошла травма — если только вы можете распознать, как они ощущаются. По мере того, как созвездие симптомов усложняется все больше и больше, определенная комбинация этих четырех компонентов ядра травматической реакции всегда будет присутствовать. Когда вы научитесь их опознавать, эти компоненты помогут вам отличать симптомы, обусловленные травмой, от всех остальных.

Когда наша нервная система готовит нас, чтобы отразить опасность, она переходит в состояние высокого уровня энергии. Если мы сможем разрядить эту энергию, активно и эффективно защищаясь от угрозы (или вскоре после угрожающего события), то нервная система снова вернется к нормальному уровню функционирования. Наш процесс чувствования ощущений будет давать чувство завершенности, удовлетворения собой и героизма. Если же угроза не была успешно устранена, энергия остается в нашем теле. И теперь мы создали самосохраняющуюся дилемму (self-perpetuating dilemma). На физиологическом уровне наше тело и наше сознание работают в тандеме, как единая интегрированная система. Мы знаем, что находимся в опасности, когда мы воспринимаем внешнюю угрозу, и наша нервная система приходит в состояние сильного возбуждения.

Восприятие реальной угрозы сигнализирует об опасности, и то же самое делает состояние активации (даже без этого восприятия). Вы получаете сообщение, что вы находитесь в опасности, не только через то, что вы реально видите (даже периферическим зрением), но и через ощущения, которые происходят от бессознательного висцерального ощущения вашего физиологического состояния. Угрожающий человек, надвигающийся на вас, сигнализирует об опасности, но то же самое делает и тот факт, что ваше тело реагирует усиленным сердцебиением, напряженными мышцами живота, повышенным и суженным осознаванием непосредственного окружения и измененным мышечным тонусом (в общем). Когда энергия этого состояния повышенной активации не находит разрядки, организм делает вывод, что он все еще находится в опасности. Эффект подобного восприятия на организм состоит в том, что он продолжает повторно стимулировать нервную систему, чтобы поддержать и поднять еще больше этот уровень готовности и возбуждения. Когда это происходит, рождаются симптомы травмы, подрывающие наши силы. Нервная система активирует все свои физиологические и биохимические механизмы для устранения угрозы, но все же не может поддерживать этот повышенный уровень возбуждения без возможности или средств эффективно отреагировать. Одна лишь нервная система не способна разрядить энергию. Это создает постоянный самосохраняющийся цикл активации, который перегрузит нервную систему, если будет продолжаться бесконечно. Организм должен найти способ выйти из этого цикла, созданного восприятием опасности и сопровождающим его возбуждением, для того, чтобы вновь обрести равновесие. Неспособность сделать это приводит к патологии и подрыву сил, по мере того, как организм компенсирует свое возбужденное состояние посредством проявлений, которые сегодня признаются в качестве симптомов травмы.

Симптомы

Нервная система компенсирует свое пребывание в состоянии

самосохраняющегося возбуждения, создавая цепь адаптивных реакций, которые в итоге соединяются друг с другом и преобразуют энергию в «симптомы». Эти адаптивные функции действуют как предохранительный клапан нервной системы. Первые симптомы травмы обычно появляются вскоре после события, которое их породило. Другие развиваются со временем. Как я уже упоминал ранее, симптомы травмы — это энергетический феномен, который служит организму, предоставляя ему способ справиться и связать огромную энергию, содержащуюся, как в первоначальной, так и в самосохраняющейся реакции на угрозу. По причине уникальности каждого индивидуального переживания, было бы непомерно трудной задачей составить полный список всей известных симптомов. Тем не менее, существуют симптомы, которые являются индикаторами травмы, так как они характерны для большинства травмированных людей. Не смотря на огромное многообразие предоставленных ей возможностей, похоже на то, что нервная система предпочитает одни симптомы другим. В общем и целом, некоторые травматические симптомы, скорее всего, появляются раньше других. В предыдущей главе мы обсуждали симптомы, которые развиваются первыми (ядро травматической реакции):

- гиперовозбуждение;
- сжатие;
- диссоциация (включая отрицание);
- чувство беспомощности.

Другими ранними симптомами, которые начинают проявляться в то же самое время или вскоре после вышеперечисленных, являются:

- сверхбдительность (постоянно быть «на чеку»);
- навязчивые образы или наплывы картин прошлого;
- крайняя чувствительность к свету и звуку;
- гиперактивность;
- реакции чрезмерной эмоциональности и испуга;
- ночные ужасы и кошмары;
- резкие скачки настроения, такие как реакции гнева или характерные вспышки раздражения, стыд;
- пониженная способность справляться со стрессом (часто и легко поддается стрессу);
- трудности со сном.

Некоторые из этих симптомов могут также проявиться на следующей стадии развития, так же, как и на последней. Этот список не предназначен для диагностических целей. Это — путеводитель, который поможет вам получить представление о том, как ведут себя симптомы травмы. Те симптомы, которые, как правило, возникают на этой и следующей стадии

развития, включают в себя:

- панические атаки, тревогу и фобии;
- умственную «пустоту» или «отключенность»;
- реакцию чрезмерного испуга;
- крайнюю чувствительность к свету и звуку;
- гиперактивность;
- реакции чрезмерной эмоциональности;
- ночные ужасы и кошмары;
- избегающее поведение (избегание определенных обстоятельств);
- тяга к опасным ситуациям;
- слезливость;
- резкие скачки настроения, такие как гневные реакции или вспышки раздражения, стыд;
- чрезмерная или пониженная сексуальная активность;
- потеря памяти и забывчивость;
- неспособность любить, воспитывать или создавать связи с другими людьми;
- боязнь умереть, сойти с ума или прожить слишком короткую жизнь;
- пониженная способность справляться со стрессом (частая и легкая подверженность стрессу);
- трудности со сном.

Последняя группа симптомов включает те, на развитие которых обычно уходит больше времени. В большинстве случаев им предшествуют некоторые из более ранних симптомов. Вы можете заметить, что некоторые симптомы встречаются во всех трех списках. Не существует твердого правила, которое определяло бы, какой из симптомов организм решит привлечь, или когда он решит это сделать. Помните о том, что ни один из этих списков ни в коем случае не является полным. Симптомы, которые обычно развиваются в последнюю очередь, включают следующие:

- чрезмерная застенчивость;
- ослабленная или пониженная эмоциональная реакция;
- неспособность выполнять обязательства;
- хроническая усталость или очень низкая физическая энергия;
- проблемы в иммунной системе и определенные эндокринные проблемы, такие как дисфункция щитовидной железы;
- психосоматические заболевания, в частности, головные боли, проблемы шеи и спины, астма, нарушения пищеварения, спастический колит и тяжелый предменструальный синдром;
- депрессия, чувство неминуемой гибели;
- чувство отделенности, отчужденности и изолированности — «живой покойник»;
- пониженный интерес к жизни;

- боязнь умереть, сойти с ума или прожить слишком короткую жизнь;
- слезливость;
- резкие скачки настроения, такие как реакции гнева или вспышки раздражения, стыд;
- чрезмерная или пониженная сексуальная активность;
- потеря памяти и забывчивость;
- чувство беспомощности и беспомощное поведение;
- неспособность любить, воспитывать или создавать связи с другими людьми;
- трудности со сном.
- пониженная способность справляться со стрессом и разрабатывать планы.

Очевидно, что не все эти симптомы вызываются исключительно травмой, и что не всякий, у кого проявился один или несколько таких симптомов, был травмирован. Грипп, к примеру, может вызвать недомогание и желудочный дискомфорт, похожий на симптомы травмы. Однако, между ними есть разница: симптомы, вызванные гриппом, обычно исчезают через несколько дней. Но с симптомами, которые вызваны травмой, такого не происходит. Симптомы травмы могут быть устойчивыми (присутствующими постоянно), неустойчивыми (приходящими и уходящими), они также могут оставаться скрытыми десятилетиями. Как правило, эти симптомы не возникают поодиночке, они появляются целыми созвездиями. Эти «синдромы» часто усложняются с течением времени, все больше и больше теряя связь с первоначальным переживанием травмы. И хотя по определенным симптомам можно сделать предположение о конкретной разновидности травмы, ни один из симптомов не может считаться исключительным признаком той травмы, которая его вызвала. Травматические симптомы будут проявляться у людей по-разному, в зависимости от природы травмы и степени ее тяжести, ситуации, в которой она произошла, а также личных и развивающихся ресурсов, которые доступны человеку в момент испытания.

Мы ходим и ходим по кругу

Я нервничаю, когда расслабляюсь.

— **Неизвестный автор**

Как я уже не раз упоминал в этой книге, восприятие угрозы при неразрядившемся возбуждении создает самосохраняющийся цикл. Одно из самых коварных свойств симптомов травмы состоит в том, что они закручены в этот исходный цикл таким образом, что тоже являются самосохраняющимися. Это свойство служит основной причиной, по которой травма не поддается большинству способов лечения. У некоторых

людей этот самосохраняющийся цикл придает их симптомам стабильность. У других же развивается один или несколько разных видов дополнительного поведения (additional behavior) или предрасположенностей (каждое из которых можно считать симптомом травмы), чтобы помочь нервной системе держать ситуацию под контролем.

Избегающее поведение. Симптомы травмы — это способ организма защитить себя от возбуждения, порожденного постоянным ощущением угрозы. Эта система защиты, однако, не достаточно совершенна для того, чтобы выдержать сильный стресс. Стресс вызывает поломку системы, высвобождая энергию первоначального возбуждения и передаваемый ею сигнал об опасности. К сожалению, когда мы живем с последствиями травмы, просто избегания стрессовых ситуаций не достаточно для того, чтобы предотвратить поломку в системах защиты. Если мы ходим на цыпочках вокруг возбуждения, наша нервная система создаст свое собственное. И когда это произойдет, мы уже не сможем избавиться от воздействия каждодневных фрустраций так легко, как могли бы, если наша нервная система была бы свободна и могла функционировать нормально и полноценно.

Обычные обстоятельства могут нарушить тонкую организацию энергии в нервной системе травмированного индивида. У травмированного человека может развиваться так называемое «избегающее поведение», чтобы помочь удержать основное возбуждение под контролем. Избегающее поведение — это разновидность травматического симптома, в соответствии с которой, мы ограничиваем свой жизненный стиль ситуациями, которые потенциально не являются активирующими. Боясь другой вероятной аварии, мы можем развить в себе нежелание водить машину. Если возбуждение при игре в мяч вызвало приступ паники, игры с мячом могут неожиданно потерять для нас свою привлекательность. Если во время сексуального контакта появляются наплывы травматических воспоминаний, это может привести к снижению интереса к сексу. Любое событие, которое вызывает изменения наших обычных уровней энергии, может потенциально инициировать неприятные эмоции и ощущения. Постепенно наша жизнь будет становиться все более и более ограниченной, по мере того, как мы будем стараться избегать обстоятельств, которые могут вызвать смещение нашего обычного энергетического баланса.

Страх так называемых негативных эмоций. Когда обычный энергетический баланс смещается, мы начинаем заново переживать это событие. И здесь картина усложняется, поскольку то, что мы переживаем, частично обязано смятению в связи с природой той энергии, которая была высвобождена. В своем чистом виде энергия, выработанная нашей нервной системой для защиты от опасности, является витальной. Мы ощущаем жизнь и воодушевление. Если что-то препятствует ее попыткам защитить нас, то значительная часть этой энергии перенаправляется в страх, гнев, ненависть и стыд, становясь частью целого созвездия симптомов, которые

развиваются в нас, чтобы организовать неразрядившуюся энергию. Эти так называемые «негативные» эмоции становятся тесно связанными как с самой витальной энергией, так и с другими симптомами, которые образуют группу травматических постэффектов.

Когда мы страдаем от травмы, связь между жизненной энергией и негативными эмоциями становится настолько тесной, что мы не можем отличить их друг от друга. Разрядка — вот что нам нужно, но когда она начинает происходить, последствия этого могут быть ужасающими и нестерпимы для нас, отчасти потому, что высвобожденная энергия воспринимается как негативная. Из-за этого страха мы, как правило, подавляем эту энергию, или в лучшем случае не полностью разряжаем ее.

Лекарственная терапия и пристрастие к алкоголю или наркотикам.

Другим средством, с помощью которого травмированные люди могут попытаться стабилизировать или подавить симптомы, служит лекарственная терапия. Мы часто пытаемся применить этот подход по рекомендации врача, или мы можем попробовать заняться самолечением (злоупотреблением алкоголем или наркотиками).

Каким бы средством стабилизации мы ни воспользовались, нашей целью является создать устойчивую и надежную окружающую среду. Это дело требует наличия контейнера, который обладает достаточной энергетической прочностью, чтобы симптомы не подверглись бы стрессу или не были бы спровоцированы. Эти контейнеры подобны плотинам. Они должны быть сконструированы достаточно хорошо, чтобы предотвратить высвобождение ужасного страха и примитивного, неконтролируемого гнева. Пострадавшие от травмы люди часто ощущают себя как на движущейся дорожке, которую они не могут контролировать. Мы можем испытывать побуждение избегать ситуаций, которые пробуждают в нас как подлинное возбуждение, так и расслабление, потому что и то, и другое может нарушить равновесие, которое необходимо нашим симптомам для поддержания их стабильности.

Прочь из замкнутого круга

Существуют способы избавиться от этих самосохраняющихся циклов. Соматическое переживание® является одним из них. Обучась определять наличие травмы по ее симптомам, а не по событию, которое ее вызвало, мы можем выработать для себя подходы, которые помогут нам распознать травму, когда она произойдет. Это даст нам возможность последовать за течением своих естественных реакций вместо того, чтобы блокировать врожденный исцеляющий процесс.

Путь назад, к здоровью и жизненной силе будет совсем не близким.

Любой шаг, даже самый маленький, очень важен и заслуживает внимания.

В отличие от такого множества других путешествий, которые мы совершаем в ходе своего роста и развития, этот путь имеет свой конец — разрешение, которое сделает нас богаче и полнее после того, как мы завершим его. Жизнь достаточно трудна даже тогда, когда мы здоровы и жизнеспособны. Когда же травма разбивает нас на части, жизнь может

стать непереносимой. Как вы увидите в следующих главах, каждый маленький шаг к целостности станет ресурсом, который вы сможете использовать, чтобы усилить и поддержать процесс исцеления, который будет разворачиваться, если мы будем действовать в соответствии со своей природной сущностью.

Существует способ вернуть контроль над своим телом, который утрачивается, когда последствия травмы становятся хроническими. Возможность произвольно стимулировать нервную систему, приводя ее в состояние возбуждения, а затем мягко разрядить это возбуждение. Помните о том, что гипервозбуждение и связанные с ним механизмы являются прямым следствием энергии, непроизвольно мобилизованной нервной системой специально в ответ на угрозу. Эти механизмы берут свое начало в нервной системе; вы ощущаете их в своем теле. Именно в своем теле — с нервной системой, которая полностью задействована и доступна посредством телесно ощущаемого чувствования — вы сможете достичь успеха в работе с ними.

12

РЕАЛЬНОСТЬ ТРАВМИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

Эта книга основывается на том, что травма — это часть естественного физиологического процесса, который просто не получил возможности прийти к завершению. Она не является производным от личности человека — по крайней мере, первоначально.

В десятой главе мы обсуждали то, как четыре основных симптома травмы — гипервозбуждение, сжатие, диссоциация и беспомощность — напрямую относятся к физиологическим изменениям, которые происходят, когда мы потрясены, реагируя на угрожающее жизни событие. В этой главе мы проследим переживание этих симптомов.

Угроза, которую нельзя обнаружить

Всего несколько симптомов могли бы дать нам лучшее представление о травматических переживаниях, чем сверхбдительность. Сверхбдительность — это прямое и непосредственное проявление гипервозбуждения, которое является первичной реакцией на угрозу. Его воздействие на ориентировочную реакцию отчасти подрывает силы травмированного человека, вызывая у него постоянное переживание страха, бессилия и мучений.

Сверхбдительность возникает, когда гипервозбуждение, которое сопровождает первичную реакцию на опасность, активизирует преувеличенную, компульсивную форму ориентировочной реакции. Эта искаженная ориентировочная реакция настолько захватывает, что человек чувствует непреодолимо сильное побуждение установить источник данной угрозы, даже если эта реакция возникла в ответ на внутреннее

возбуждение, а не на что-либо, воспринятое во внешней среде.

Когда возбуждение продолжается (так как разрядить его слишком опасно), мы ощущаем себя в безвыходной ситуации. Мы чувствуем непреодолимое желание найти источник угрозы, но это принуждение вызвано изнутри, и даже внешний источник угрозы установлен, то навязчивое состояние сверхбдительности все равно сохраняется, так как внутреннее возбуждение все еще присутствует. Мы будем упорно пытаться обнаружить источник угрозы (где же он?) и опознать его (что это такое?), потому что именно это и запрограммирована делать примитивная реакция ориентировки, когда нервная система приходит в состояние возбуждения. Подвох состоит в том, что часто никакой угрозы вовсе найти не удастся.

Сверхбдительность становится одним из способов, с помощью которого мы справляемся с избытком энергии, возникающим при неудачной попытке защититься от первоначальной угрозы. Мы используем сверхбдительность, чтобы направить некоторое количество этой энергии к мышцам головы, шеи и глаз в навязчивом поиске опасности. Если это объединяется вместе с внутренним возбуждением, которое все еще присутствует, наш рациональный мозг может стать иррациональным. Он может начать поиск и определение внешних источников опасности. Эта слабо адаптивная деятельность направляет большое количество энергии на специфическую активность, которая будет становиться все более и более навязчивой, повторяясь все чаще и чаще. В состоянии гипервозбуждения любые изменения — включая изменения в нашем собственном внутреннем состоянии — воспринимаются как угроза. То, что может выглядеть безосновательной паранойей, в действительности может оказаться нашей интерпретацией сексуального возбуждения, или даже эффектом кофеина в безалкогольном напитке.

По мере того, как реакция замирания все больше и больше закрепляется, тенденция к сверхбдительности и самозащите усиливается.

Сверхбдительные люди все время прикованы к состоянию высокой настороженности, и по причине этой постоянной недоверчивости они на самом деле могут начать выглядеть хитроватыми и боязливыми, с широко раскрытыми глазами. Возрастает тенденция видеть опасность там, где ее нет, а способность чувствовать любопытство, удовольствие и радость жизни уменьшается. Все это происходит из-за того, что в глубине своего существа мы не чувствуем себя в безопасности.

Вследствие этого мы постоянно будем находиться в критическом моменте, готовые начать защитную реакцию, но не в состоянии последовательно выполнить ее. Мы с маниакальной настойчивостью ищем опасность, которую не можем отыскать, даже если реальная угроза находится прямо перед нами. Нервная система может так сильно возбудиться, что уже не сможет быстро успокоиться. В результате этого поведенческие и физиологические ритмы (например, режим сна) могут быть нарушены. Мы будем не в состоянии успокоиться или расслабиться, даже в те моменты, когда чувствуем себя достаточно безопасно для того, чтобы

сделать это.

Миссис Фаер

Миссис Фаер, персонаж небольшого рассказа М.К. Фишера «*Сила холодного ветра*» {«*The Wind Chill Factor*»), дает нам яркий и довольно точный пример того, как действует сверхбдительность. Миссис Фаер — врач, она находится одна в коттедже своих друзей на берегу океана зимой, во время сильной снежной пурги. Ей «удобно и тепло, она явно не тревожится о возможных последствиях бури, постепенно отходя ко сну. Незадолго до рассвета реальный мир врывается в ее сознание, так жестоко, как будто кто-то схватил ее за длинные волосы на голове». Сердце готово выпрыгнуть у нее из груди. Ее тело разгорячено, но руки — холодные и липкие. Она находится в состоянии полнейшей паники. Поразмыслив, она понимает, что все это никак не связано с физическим страхом. «Она не боялась быть одной или находиться в дюнах во время бури. Она не боялась физического нападения, изнасилования, всего такого... она просто была в панике». Миссис Фаер борется с охватившим ее порывом убежать прочь, говоря самой себе: «Только здесь [в доме] я останусь в живых, а если, крича, выбегу вон и побегу через дюны, то скоро я погибну среди волн и ветра».

Очевидно, что паника миссис Фаер имеет внутренний источник. Говоря словами Достоевского из «*Записок из мертвого дома*», никто не может жить, если не в силах объяснить себе, что с ним происходит, и если однажды они уже больше не смогут объяснить себе что-либо, то скажут, что сошли с ума, и это станет последним объяснением, которое им осталось. Мнение Достоевского разделяет и современный психолог Пол Зимбардо, который пишет: «Большинство психических расстройств представляет собой не когнитивное нарушение, а [не удавшуюся] интерпретацию прерывистых или необъяснимых внутренних состояний». Большинство людей считает необъяснимые переживания чем-то, что необходимо объяснить.

Нужда миссис Фаер найти источник ее паники является нормальной биологической реакцией на сильное внутреннее возбуждение. В самом деле, целью ориентировочной реакции является определить неизвестное в нашем опыте. Это особенно важно, когда это неизвестное может нести угрозу. Когда мы оказываемся не в состоянии правильно определить, что нам угрожает, все пострадавшие от травмы невольно сами ставят себе ловушку. Как указывают Достоевский и Зимбардо, людям очень трудно принять то, что некоторые аспекты наших переживаний объяснить просто невозможно. Как только появляется примитивная ориентировочная реакция, мы чувствуем себя вынужденными искать объяснение. Когда объяснение не удастся найти, мы обычно не используем свои мощные когнитивные способности, чтобы узнать, что происходит. Даже если мы в состоянии ясно мыслить, наши когнитивные силы не могут полностью

доминировать над примитивной потребностью установить источник нашего дистресса. Если же тело/сознание, наоборот, достигает успеха в обнаружении точного местонахождения источника своего дистресса (как в примере с Ненси во второй главе), то примитивная потребность в определении некоторого источника опасности удовлетворяется. Тогда возникает естественная, успешная защитная реакция, завершающая переживание. Для многих из нас это является гигантским шагом по направлению к исцелению травмы.

Однако в большинстве случаев мы используем свои когнитивные способности, чтобы продвинуться еще дальше — понять источник дистресса и дать ему название (или запомнить его). Делая так, мы еще больше отдаляем себя от опыта. В этой отделенности семена травмы получают плодородную почву, где могут укорениться и расти. Когда животное не может обнаружить место нахождения источника своего возбуждения, оно скорее замрет, чем побежит. Когда реакция оцепенения у миссис Фаер начинает преобладать над сильным импульсом к бегству, она делает рационалистическое заключение (используя свой неокортекс), что умрет, если попытается покинуть дом. Она не только не объясняет своего предельного физиологического возбуждения, но она даже создает свою собственную дилемму, убеждая себя, что умрет, если попытается убежать. После этого миссис Фаер попадает в плотную, самой же ею сплетенную паутину иммобилизации, вызванной страхом.

Так же, как и дети из Чаучиллы (вторая глава), миссис Фаер больше боится убежать, чем остаться в ловушке. Ее нео-кортекс безуспешно пытается *объяснить*, в то время как ее рептилиевый мозг вынуждает ее *действовать*. Пойманная в когтях ужаса и саморазрушающего смятения, миссис Фаер, в конце концов, фокусируется на своем неистовом дыхании, чтобы исключить все остальное. Когда, в конце концов, ей удастся временно подавить свою потребность в понимании, она позволяет своему рептилиевому мозгу завершить свое действие — разрядить чрезмерный уровень энергии, который создался внутри нее. Нам не говорят, зачем эта энергия присутствует там. Возможно, что даже миссис Фаер не понимает осознанно. К счастью для нее (и для нас) это не имеет значения.

Сосредоточившись на телесно ощущаемом чувствовании своего собственного дыхания, миссис Фаер разряжает энергию, являющуюся причиной ее приступа паники.

Неумение синтезировать новую информацию/ неумение учиться

Неотъемлемым свойством сверхбдительности является отсутствие нормальных реакций ориентировки (глава седьмая). Для травмированного человека это имеет серьезные последствия. Прежде всего, это ухудшает нашу общую способность функционировать эффективно в любой ситуации, а не только в тех, где необходима активная защита. Часть функций ориентировочной реакции заключается в том, чтобы идентифицировать

новую информацию, по мере того, как мы начинаем ее осознавать. Если эта функция оказывается нарушенной, любое количество новой информации, полученной нами, приводит к замешательству и перегрузке. Вместо того, чтобы усвоить новую информацию и сделать ее доступной для будущего использования, мы стремимся свалить ее в кучу. Она становится неорганизованной и бесполезной. Важные данные лежат не на своем месте или вовсе забыты.

Затем психика теряет способность систематизировать детали осмысленным образом. Вместо того, чтобы сохранять информацию, которая не имеет смысла, наша психика «забывает» ее. Посреди этого смятения любая дополнительная проблема усложняет ситуацию, и обычные обстоятельства могут вырасти в отнюдь не комичный кошмар, состоящий из разочарования, злости и тревоги.

К примеру, если свет гаснет в тот момент, когда я в тревоге пытаюсь навести порядок в бумагах на моем столе, я уже не в состоянии легко справиться с этим неожиданным событием. Я подпрыгиваю, и в голове у меня мелькает иррациональная мысль о том", что кто-то, наверное, пытается влезть ко мне в дом. Я понимаю, что это, скорее всего, неправда, но в испуге я одним движением роняю на пол стопку некогда аккуратно сложенных и важных бумаг. Внезапно накрытый волной иррациональной злости, я трачу энергию впустую, в гневе колотя по столу. Меня заполняют бесполезные мысли: «Закрыта ли входная дверь? Кто должен был оплатить счет за электричество? Где Понсер (моя собака) — внутри или снаружи?» Я нахожу спички и зажигаю одну, тускло освещая беспорядок на столе. Где же счет за электричество? Мое внимание снижается, я забываю, что горит спичка, и роняю ее, когда она обжигает мне пальцы. Бумаги охватывает огонь. Я чувствую, как ужас пронзает меня, и я ощущаю себя парализованным, не в состоянии сделать что-либо с огнем. Несколько секунд спустя ко мне возвращается некоторая способность двигаться, но иммобилизация ухудшила мою моторную координацию. Неуклюже и бесплодно я начинаю молотить по пламени. Ощущая опасность в отсутствии у себя координации, я становлюсь еще яростнее, и слишком поздно осознаю, что в своем отчаянном стремлении справиться с ситуацией я воспользовался единственным законченным черновиком своей книги, чтобы устранить пламя. Огонь тухнет сам по себе. Я снова пытаюсь разобраться с беспорядком на столе. Что это все за бумаги? Это я положил их сюда? Где же счет за электричество? Я не в состоянии разобраться, как применить то, что нахожу; и хотя мои друзья часто давали мне советы и предложения о том, как я могу стать более организованным, я продолжаю делать то, что делал всегда. Что же я могу поделать? В этом состоянии я не могу обучаться, не могу осваивать новые способы, не могу вырваться из подрывающих мои силы паттернов поведения, которые в итоге начнут подчинять себе жизни. Без этой способности обучаться новым моделям поведения, строить планы или синтезировать новую информацию, я лишен возможностей, которые могли бы помочь мне ослабить мое замешательство,

которое угрожает захватить власть в моей жизни.

Хроническая беспомощность

Хроническая беспомощность наступает, когда реакции замирания, ориентировки и защиты становятся настолько затрудненными и ослабленными, что они начинают двигаться в основном по заранее predetermined и дисфункциональному пути. Хроническая беспомощность присоединяется к сверхбдительности и неспособности обучаться новым моделям поведения, в качестве еще одной характерной черты реальности травмированного человека.

Так как беспомощность становится неотъемлемой частью жизни пострадавших от травмы, им будет довольно трудно вести себя иначе, не будучи беспомощными.

Все пострадавшие от травмы в той или иной степени переживают явление беспомощности. В результате этого нам трудно полноценно участвовать в чем-либо, особенно в новых ситуациях. Для тех из нас, кто ощущает беспомощность и отождествляет себя с ней, любое бегство или движение вперед становится фактически невозможным. Мы становимся жертвами своих собственных мыслей и представлений о самих себе. Когда наша физиология реагирует на событие или внешний стимул возбуждением, мы не входим в ориентировочную или защитную реакцию, как это делает здоровый человек. Вместо этого мы от состояния возбуждения переходим прямо в состояние иммобилизации и беспомощности, обходя другие свои эмоции, так же как и нормальную последовательность реакций. Мы становимся жертвами, которые ждут, чтобы стать ими вновь и вновь. Не имея доступа к нормальным ориентировочным реакциям, мы в момент угрозы оказываемся не в состоянии спастись бегством, даже если ситуация предоставляет нам такую возможность. Мы можем даже не увидеть ее. Возбуждение настолько сильно связано с иммобилизацией, что эти две вещи невозможно разделить. Возбуждение приводит к иммобилизации. Точка. Как только мы возбуждаемся, мы автоматически чувствуем себя неспособными к движению и беспомощными. Мы и в самом деле являемся ими. Возможно, адреналин придает нам сил и физически мы в состоянии бежать, но ощущение беспомощности настолько сильно в нас, что мы не в состоянии найти выход и уйти. Этот сценарий обычно разыгрывается в навязчиво повторяющихся взаимоотношениях, когда мы знаем, что хотим уйти из отношений, но страх и иммобилизация попирают наши самые первозданные связи с нашим окружением, и мы остаемся, несмотря на свое желание уйти. Вместо нормальных ориентировочных и защитных реакций (а также радости и ощущения жизненной силы, которые обычно происходят из них), мы испытываем тревогу, глубокую беспомощность, стыд, потерю чувствительности, депрессию и деперсонализацию.

Травматическая сцепленность

При травматической сцепленности, один стимул крепко связан с определенной реакцией, и вместе они преобладают над нормальным поведением ориентировки. Стимул вызывает конкретную реакцию. Без всякого исключения, мы практически не в состоянии испытать никакой другой результат.

К примеру, когда нетравмированные люди принимают лекарство иогимбин (yohimbine), они ощущают просто усиление сердцебиения и повышение кровяного давления. Однако у ветеранов, страдающих от посттравматического стресса, это лекарство вызывает совсем другую реакцию. Ветераны начинают заново переживать страх и ужасы поля боя вместо того, чтобы просто пережить все это, как физические ощущения. Это является признаком травматической сцепленности. У ветеранов, возбуждение и эмоции, сопровождающие реакцию иммобилизации — страх, ужас, гнев и беспомощность — неразрывно сцеплены друг с другом. Характерный случай травматической сцепленности проявляется, когда травмированные люди испытывают панику в момент сексуального возбуждения. Сексуальное возбуждение приводит к панике, иммобилизации и беспомощности вместо того, чтобы принести сильное наслаждение. Это может заставить людей предполагать, что они были подвергнуты сексуальному насилию, в то время как на самом деле их реакция является следствием травматической сцепленности.

Травматическая тревога

И ни у какого Великого Инквизитора нет в арсенале таких ужасных пыток, какие есть у тревоги... которая никогда не отпускает его, ни в развлечениях, ни в шуме, ни за работой или игрой, ни днем, ни ночью.

— Серен Киркегор, датский философ.

Возбужденное состояние, которое не уходит, постоянное чувство опасности, непрерывные поиски этой опасности, неспособность найти ее, диссоциация, чувство беспомощности — вместе все эти элементы формируют травматическую тревогу. Когда мы не можем пройти через реакцию иммобилизации, то в результате появляется следующее биологическое сообщение: «Твоя жизнь висит на волоске». Это чувство надвигающейся смерти еще больше усиливается чувствами гнева, ужаса, паники и беспомощности. Все эти факторы объединяются, чтобы создать явление, известное как травматическая тревога.

Слово «страх» происходит от староанглийского выражения, обозначающего опасность, в то время как слово «тревожный» берет свое начало от слова, которое имеет греческий корень и обозначает «сжимать крепко» или «душить».

Переживание травматической тревоги является очень глубоким. Оно намного превышает то переживание, которое мы обычно приравниваем к тревоге. Состояние повышенного возбуждения, различные симптомы, страх выйти или совсем войти в состояние иммобилизации, так же, как и непрекращающееся осознание, что что-то происходит совсем не так — все это создает практически неизменное состояние крайней тревоги. Эта тревога служит фоном для всех переживаний в жизни тяжело травмированного человека. Подобно тому, как мы лучше осознаем воду, чем рыба, которая в ней плавает, тревога также может быть более заметна для тех, кто окружает травмированных людей, чем для них самих. Травматическая тревога обнаруживает себя в нервозности, раздражении и беспокойстве, а также в явных проявлениях «взвинченности». Пострадавший часто испытывает панику, трепет и чрезмерно драматизированные реакции на тривиальные события. Эти расстройства не являются перманентными неотъемлемыми качествами личности, но указывают на то, что нервная система временно, хотя и непрерывно, перенапряжена.

Психосоматические симптомы

Травматические симптомы воздействуют не только на наше эмоциональное и психическое состояние, но и на наше физическое здоровье. Когда не обнаружено никакой другой причины для физического недомогания, то наиболее подходящими кандидатами становятся стресс и травма. Травма может сделать человека слепым, немым или глухим; она может вызвать паралич ног, рук или того и другого; она может вызвать хронические боли в шее и спине, синдром хронической усталости, бронхит, астму, желудочно-кишечные проблемы, сильный предменструальный синдром, мигрени и массу так называемых психосоматических расстройств. Любая физическая система, способная связывать неразряженное возбуждение, вызванное травмой, действует по ясным правилам. Блокированная энергия будет использовать любой аспект нашей физиологии, доступный для нее.

Отрицание

Многие люди, пострадавшие от травмы, живут в состоянии смирения по отношению к своим симптомам, даже не пытаясь найти способ вернуться к более нормальной и здоровой жизни. Отрицание и амнезия играют важную роль в укреплении этого смиренного состояния. И хотя у нас может появиться искушение критиковать или осуждать людей, которые отрицают, что были травмированы (утверждая, что на самом деле ничего не произошло), очень важно помнить, что это (само по себе) является симптомом. Отрицание и амнезия — это не выбор, который человек делает по своей воле, они не свидетельствуют о слабости характера,

дисфункции личности или преднамеренном обмане. Эта дисфункциональная траектория отпечатывается в нашей физиологии. В момент травматического события, отрицание помогает сохранить способность к деятельности и выживанию. Однако, если отрицание — хроническое, то оно становится слабо адаптивным симптомом травмы. Для того, чтобы аннулировать эффекты отрицания или амнезии, требуется большое мужество. То количество энергии, которое высвобождается, когда это происходит, может быть огромным, и его нельзя приуменьшать или недооценивать. Этот момент имеет большое значение для травмированного человека.

Гледис

История Гледис может показаться смешной и нелепой, но она правдива и вполне соответствует тем переживаниям, которые можно ожидать в случае типичного отрицания. Процесс выхода из отрицания или амнезии может быть облегчен при поддержке семьи, друзей и терапевтов, но время, подходящее для этого пробуждения, определяется исключительно биологическими и физиологическими факторами.

Гледис была направлена ко мне своим врачом, который лечил у нее заболевание щитовидной железы. Терапевт-интернист не смог обнаружить физическую причину ее повторяющихся приступов острой боли в животе. Встретившись с ней в первый раз, я был поражен ее напряженным, испуганным и настороженным выражением. Казалось, что ее глаза вот-вот выпрыгнут из орбит, что является не только классическим признаком гипертиреоза (hyperthyroidism), но также страха и хронической сверхбдительности. Я спросил ее, чувствует ли она себя испуганной, и испытывала ли она когда-либо травму. Она ответила, что нет. Зная о том, что иногда люди отрицают травму, я перефразировал свой вопрос и спросил ее, переживала ли она за последние пять лет что-либо особенно пугающее или причинившее ей огорчение. И вновь она ответила — нет. Пытаясь усилить ее поддержку, я сказал, что недавние исследования показали, что большой процент среди населения пережил что-либо пугающее за последние пять лет.

«В самом деле?» — ответила она. «Ну, несколько лет назад меня похитили. Но это не было так уж страшно».

«Ни капельки?»

«Нет, вовсе нет».

«Что же произошло?»

«Ну, я каталась на лыжах в Колорадо с друзьями, и мы должны были идти на ужин. Подъехал мужчина, открыл дверь своей машины, и я села в нее. Но он не поехал в ресторан».

«В тот момент вы испугались?»

«Нет, было ощущение безопасности, ведь все это происходило во время выходных для катания на лыжах».

«Куда же он поехал?»

«Он привез меня к себе домой».

«Разве вы не испугались, когда он не поехал в ресторан, а вместо этого отвез вас к себе домой?»

«Нет, ведь я не знала, зачем он привез меня туда».

«Ясно. Что же произошло потом?»

«Он привязал меня к своей кровати».

«Это было страшно?»

«Нет, ведь ничего не произошло на самом деле. Он только угрожал мне. Да, возможно, я немного испугалась. У него на стенах висело много разных ножей и пистолетов».

«Но вы не были напуганы по-настоящему?»

«Нет, ведь ничего не произошло».

В тот день Гледис ушла внешне очень спокойной. Ее утверждение о том, что она не была напугана во время похищения или в какой-либо другой момент, все еще преобладало в ее переживаниях. Больше она не возвращалась.

История Гледис хотя и экстремальный, но в то же время типичный пример отрицания. Отрицание держит травмированного человека в своих тисках до тех пор, пока примитивные процессы, охраняющие систему, не решат отпустить его. Мы можем выйти из состояния отрицания из-за того, что почувствуем себя в безопасности, или когда другое событие инициирует «воспоминание», или из-за того, что наша биология скажет: «Довольно». Наряду с тем, что есть вещи, которые друзья, любимые и терапевты могут сделать, чтобы помочь (например, вмешательство), чувствительность ко времени является решающим моментом для того, чтобы эти попытки оказались успешными.

Чего ожидают люди, пережившие травму

Маленькая девочка, к которой пристаёт собственный отец, застывает в своей кровати, потому что она не может убежать и тем самым спастись от страха и позора всего пережитого. Из-за того, что ее активная защитная реакция бегства приостанавливается, способность ребенка к нормальной ориентировки в ответ на внешние раздражители меняется. Она уже не будет реагировать на них с любопытством и ожиданием. Ее действия будут скованными и замороженными страхом. Звук шагов, на который нормальный ребенок реагирует живым ожиданием, у ребенка, ставшего жертвой инцеста, пробудит цепенящий ужас.

Когда инцест носит продолжительный характер, ребенок реагирует на него привычным замиранием в состоянии иммобилизации. Тем не менее, у детей, которым угрожают, иммобилизация становится дисфункциональным симптомом их травмы. Дети становятся жертвами и в психологическом, и в физиологическом отношениях, и это состояние они пронесут через всю свою жизнь. Они будут не в состоянии совершить полноценный переход

от иммобилизации назад, к возможности активного бегства, не зависимо от ситуации, в которой они себя ощущают. Они настолько отождествляются с беспомощностью и позором, что у них буквально не остается никаких ресурсов для того, чтобы защитить себя в момент нападения или подвергаясь давлению.

Все люди, которые испытывают повторяющиеся потрясения, начинают отождествлять себя с состоянием тревоги и беспомощности. Сверх того, они привносят эту беспомощность во множество других ситуаций, воспринимаемых ими в качестве угрозы. Они принимают «решение» о том, что они здесь бессильны, и продолжают множеством разных способов доказывать эту жертвенность самим себе и другим людям. Они отдаются во власть чувству беспомощности даже в тех ситуациях, когда у них есть ресурсы, чтобы справиться с ними. Иногда (притом, что известно как контрфобическая реакция), они могут попытаться опровергнуть то, что им не нравится в самих себе, намеренно провоцируя опасность. В обоих случаях они ведут себя как жертвы, и их поведение способствует дальнейшей жертвенности (виктимизации).

Профессиональные преступники говорят об использовании языка тела при выборе своей жертвы. Опыт научил их, что определенные люди не будут защищать себя так же хорошо, как другие. Они отыскивают сигналы, выдающие их потенциальную жертву, проявляющиеся в скованных, не скоординированных движениях и в дезориентированном поведении.

Последний виток

По мере того, как симптомы травмы все больше усложняются, их паутина начинает охватывать все аспекты переживаний пострадавшего человека. Эти симптомы имеют физиологическое основание, но к тому времени, как их развитие дойдет до последнего витка своей нисходящей спирали, они будут уже не только воздействовать, но и фактически управлять также и психическими аспектами наших переживаний. Больше всего здесь пугает то, что немалая доля этого воздействия останется неосознанной.

Воздействие травмы может быть не вполне осознанным, но оно, без сомнения, полностью активно. Травма хитрым способом вносит свой вклад в мотивы и побуждения нашего поведения. Это означает, что человек, которого ударили в детстве, став взрослым, будет чувствовать себя вынужденным ударять других. Энергия, стоящая за его потребностью атаковать, является ничем иным, как энергией, которая удерживается в его травматических симптомах. Это неосознанную навязчивость можно преодолеть только сильными волевыми действиями, до тех пор, пока энергия не разрядится.

Феномен, вызывающий повторение прошлых травматических событий, называется повторным проигрыванием (re-enactment). Это тот симптом, который доминирует на последнем витке нисходящей спирали в развитии травматических симптомов. Повторное проигрывание непреодолимо,

таинственно и разрушительно для нас как личностей, общества и мирового сообщества.

Часть III

Трансформация

13

Программа повторения

Повторное проигрывание

Это слишком слабо удивляет нас.

— Зигмунд Фрейд

Внутренний импульс завершить и исцелить травму так же силен и настойчив, как и симптомы, которые он создает. Побуждение разрешить травму через повторное проигрывание может быть навязчивым и сильным. Мы запутанным образом втягиваемся в ситуации, которые имитируют первоначальную травму как явным, так и неявным образом. Проститутка или стриптизерша, в прошлом, будучи ребенком, испытавшая сексуальное насилие, — довольно распространенный пример. Мы можем обнаружить, что ощущаем на себе воздействие травмы либо через физические симптомы, либо через сформировавшееся взаимодействие с внешним окружением. Воспроизведения травмы могут разыгрываться в близких отношениях, рабочих ситуациях, повторяющихся несчастных случаях или неудачах и в других событиях, кажущихся случайными. Так же они могут проявляться в форме телесных симптомов или психосоматических заболеваний. Дети, которые испытали травматические переживания, часто неоднократно воссоздают их во время игры. Взрослые, находясь на более высокой ступени развития, будут повторно совершать травмы в своей повседневной жизни. Механизм остается тем же, независимо от возраста человека.

С точки зрения биологического подхода, поведение, которое является настолько же сильным и непреодолимым, как повторное проигрывание, попадает в категорию «стратегий выживания». Это означает, что эти способы поведения были отобраны потому, что исторически они благоприятствовали выживанию вида. В чем же тогда, с точки зрения выживания, состоит ценность этих часто опасных повторных проигрываний, которые приносят неприятности такому множеству травмированных людей и сообществ?

Когда дело доходит до знаний, необходимых для выживания, мы должны быстро и эффективно узнать все об окружающей среде и из нее. Крайне необходимо, чтобы желание учиться и снова учиться было непреодолимым. В мире дикой природы первые попытки молодого животного спастись бегством часто являются «везением новичка». Оно должно развить то

поведение, которое усилит вероятность спасения, и поэтому период обучения является быстрым и интенсивным.

Чтобы улучшить процесс обучения, животные, я полагаю, «повторно просматривают» каждое близкое столкновение и практикуют возможные пути бегства *после* того, как энергия возбуждения, мобилизованная для выживания, получает разрядку. Я видел пример подобного поведения на канале «Дискавери» («Discovery Channel»). Три детеныша гепарда едва спаслись от преследующей их львицы, быстро изменив направление движения и забравшись высоко на дерево. После того, как львица удалилась, детеныши слезли вниз и начали играть. Каждый детеныш по очереди играл роль львицы, в то время как остальные два разыгрывали разные маневры спасения. Они крутились взад и вперед, а затем стремительно взлетали на дерево, и это продолжалось до тех пор, пока не вернулась их мать из своей охотничьей экспедиции. И тогда они стали с гордостью рассказывать вокруг своей мамы, сообщая ей о славном избавлении от мощных челюстей смерти.

Я уверен, что биологический корень повторного проигрывания проявляется в этой «второй фазе» процесса нормализации — «игривой» тренировке защитных стратегий. Как может этот врожденный, игровой механизм выживания перерасти в зачастую трагическое, патологическое и насильственное травматическое повторное проигрывание? Найти ответ на этот вопрос очень важно для нас — не только для отдельных пострадавших от травмы людей, но и для общества в целом. Большая часть насилия, которое заполонило человечество, является прямым или косвенным результатом не разрешившейся травмы, которая проигрывается вовне в повторяющихся неудачных попытках восстановить ощущение собственных возможностей.

Детеныши гепарда разрядили большую часть той интенсивной энергии выживания, которую они мобилизовали в ходе своего успешного бегства от львицы (первая фаза). После бегства они выглядели развеселившимися. А затем они вошли во вторую фазу — они начали «игриво» просматривать заново тот опыт, который обеспечил им превосходство и, возможно, чувство гордости и ощущение своей силы.

Давайте посмотрим на сценарий, более свойственный человеку: *вы ведете машину и вдруг видите другой автомобиль, который едет прямо на вас. Ваше тело инстинктивно мобилизуется для того, чтобы защитить себя. В то время, как вы маневрируете, чтобы избежать повреждений, вы чувствуете интенсивную разрядку энергии. Вы замечаете, что эта машина — Меркьюри Кугуар. Вы чувствуете воодушевление от своего успешного избавления. Вы подъезжаете к обочине и замечаете, что, хотя вы и разрядили большое количество энергии, вы все еще чувствуете себя в какой-то степени активированным. Вы фокусируете своё осознание на телесно ощущаемом чувствовании и замечаете минутное подрагивание ваших челюстей и таза, которое распространяется по вашему телу. Вы чувствуете тепло и покалывание в руках и ладонях, по мере того как*

разряжается энергия. Чувствуя себя спокойнее теперь, вы начинаете заново просматривать это событие. Вы «отыгрываете» различные сценарии этой ситуации и решаете, что ваша защитная стратегия, хотя и принесла вам успех, но могла быть выполнена и по-другому. Вы берете эти альтернативы на заметку и начинаете расслабляться. Вы едете домой и рассказываете своей семье о том, что произошло. В вашем поведении чувствуется гордость, и вы чувствуете прилив сил, вновь рассказывая о происшествии. Ваша семья поддерживает вас, они рады, что вы в безопасности. Вас глубоко трогает их забота, вы чувствуете их гостеприимные объятия. Внезапно вы ощущаете усталость и решаете вздремнуть перед ужином. Вы спокойны и расслаблены, и мгновенно отключаетесь. Проснувшись, вы чувствуете себя обновленным. Событие отошло в прошлое, а вы готовы вступить в жизнь со своим обычным ощущением себя.

К сожалению, люди часто не полностью разряжают огромное количество энергии, мобилизованной, чтобы защитить себя. Таким образом, когда они входят во вторую фазу, они повторно просматривают происшедшее событие, но остаются в состоянии высокого возбуждения. Этот повышенный энергетический уровень не позволит «игровому» просмотру осуществиться. Вместо этого они могут переживать зачастую пугающие и навязчивые наплывы картин прошлого, что близко к оживлению этого события. В шестнадцатой главе, которая посвящена сценариям исцеления от несчастного случая описана наиболее распространенная реакция на эту неполную разрядку. Большинство людей пытается контролировать свою неразряженную энергию выживания путем интернализации (internalizing), направляя ее внутрь. И хотя этот подход социально больше принят, он является не менее насильственным, чем «отыгрывание вовне» (acting out). Он также не является более эффективным, когда мы имеем дело с сильно заряженной активацией. Нам важно понимать, что стратегия интернализации инстинктивных защитных действий является формой повторного проигрывания — возможно, оно могло бы носить название «отыгрывания внутри» (acting in). Обращать насилие на себя — это тот метод, который, по некоторым причинам, предпочитает наша культура. Очевидно, что легче поддерживать ту социальную структуру, которая выглядит так, будто контролирует сама себя. Однако я думаю, что есть другая, более непреодолимая причина — интернализируя свою естественную склонность разрешать угрожающие жизни события, мы отрицаем даже то, что эта потребность существует — она остается скрытой. Одна из положительных сторон в недавней эскалации жестоких «отыгрываний вовне» состоит в том, что она побуждает нас прямо посмотреть в лицо фактам, говорящим, что посттравматический стресс, независимо от того, проявляется ли он в «отыгрывании вовне» или в «отыгрывании внутри», значительно влияет на наше здоровье. Давайте посмотрим на сценарий «отыгрывания вовне»:

Ведя автомобиль, вы видите машину, идущую прямо на вас. Ваше тело

моментамально напрягается, а затем цепенеет, когда вы чувствуете панику. Вы берете себя в руки, смиряясь с неизбежным столкновением. Вы чувствуете, что потеряли контроль... затем, в последнюю долю секунды вы побеждаете панику и сворачиваете с пути приближающейся машины. Проезжая мимо нее, вы замечаете, что это — «Меркьюри Кугуар». Вы съезжаете к обочине и останавливаете машину. Ваше сердце бешено бьется, вы дышите с трудом. Пытаясь вновь обрести контроль, вы испытываете мимолетный «скачок адреналина», за которым следует сильное ощущение большого возбуждения. Эта энергия пугает вас, вы чувствуете, что начинаете злиться. Злость помогает. Вы сосредоточиваете свою ярость на том идиоте, который чуть не убил вас. В то время, как сердце все еще бешено колотится, и мысли скачут, вы замечаете, что ваши руки, холодные, как лед, все еще приклеены к рулю. Вы представляете, как изо всех сил душиите этого идиота. Вы все еще взвинчены, зритель -ные образы этого происшествия начинают мелькать у вас перед глазами. (Начинается вторая фаза, но вы все еще сильно заряжены). Паническое чувство возвращается снова, и ваше сердце бьется быстро. Вы теряете контроль и чувствуете, как злость возвращается к вам. Злость стала вашим другом — она помогает вам сохранить некоторое подобие контроля над происходящим.

Ваши мысли возвращаются к тому идиоту. Он испортил вам день. Вам интересно, происходит ли с ним сейчас то же самое, что и с вами. Вы сомневаетесь в этом, потому, что он совершенный идиот. Наверное, он просто весело поехал дальше, не обращая внимания на все, что произошло. Вам неприятна эта возможность, но вы начинаете думать, что это правда. Затем у вас появляется яркая картина — вы помните машину, это был желтый Кугуар. Ваша злость усиливается, когда машина встает у вас перед глазами. Вы ненавидите эту машину и ее водителя. Вы собираетесь преподать урок им обоим.

Вы едете по улице в поисках желтого кугуара. Вы замечаете его на стоянке. Ваше сердце бешено колотится, и возбуждение возрастает, когда вы сворачиваете на стоянку. Вы отомстите — справедливость восторжествует. Вы паркуете машину неподалеку, открываете свой багажник и достаете гаечный ключ. В приливе энергии вы направляетесь прямо к Кугуару и начинаете крушить ветровое стекло гаечным ключом. Вы бьете и бьете, снова и снова, пытаясь разрядить сильную энергию. Внезапно вы останавливаетесь и оглядываетесь вокруг. Люди пристально смотрят на вас, не веря своим глазам. Одни боятся вас, другие думают, что вырехнулись, третьи бросают на вас враждебные взгляды. На какую-то долю секунды вы думаете напасть на тех, враждебных. Они, наверное, друзья владельца Кугуара. Затем реальность доходит до вас. Вы осознаете, что наделали, и вас охватывает стыд. Стыд немедленно сменяется паникой. Вы нарушили закон, и полиция, наверное, уже едет сюда. Пора бежать. Вы бежите к своей машине, забираетесь в нее и едете прочь, оставляя позади запах жженой резины.

К тому времени, как вы приезжаете домой, стыд уже полностью овладевает вами. Семья рада вас видеть, но вы не можете рассказать им, что произошло. Они спрашивают, что случилось, но вы как-то отделяетесь от них. Временное облегчение от крушения ветрового стекла давно уже прошло. Оно снова сменилось паникой. Вы не можете оставаться дома. Вы садитесь в машину и едете, пытаясь успокоиться, но ничего у вас не получается. Вы говорите себе, что тот идиот заслужил то, что получил, но от этой мысли вам не легче. Вы решаете, что для расслабления вам требуется помощь, и направляетесь к ближайшему бару.

Очевидно, что эта реакция имеет очень небольшую ценность для выживания. Человек в вышеизложенном сценарии не мог разумно заново просмотреть это событие, находясь в состоянии сильного возбуждения. Вместо того, чтобы обрести новые силы, это состояние привело его к повторному проигрыванию, или «отыгрыванию вовне» своего биологического смятения, вместо того, чтобы разрядить энергию выживания и вернуться к нормальной жизнедеятельности. Важно удерживаться от осуждения этого конкретного типа реакции. Мы должны видеть ее такой, какая она есть на самом деле — неудачная попытка разрядить сильную энергию, мобилизованную на защиту от воспринимаемой угрозы жизни. Психиатр Джеймс Гиллиган в своей книге «Насилие»* делает одно красноречивое утверждение: «... попытка достичь справедливости и отстоять ее, или исправить или предотвратить несправедливость, является одной единственной причиной насилия». (Курсив автора.) На эмоциональном и интеллектуальном уровнях понимание доктора Гиллигана глубоко и точно, но как же перевести это на биологический уровень инстинктивной деятельности? Я полагаю, что в бездумном мире телесно ощущаемого чувствования справедливость переживается как завершение. Без разрядки и завершения мы обречены на повторение трагического цикла воспроизведения насилия, как бы оно не проявлялось — через «отыгрывание вовне» или «отыгрывание внутри».

* James Gilligan. *Violence*. Grosset — Putnam. 1996, Стр. 11.

Унизительным является откровенное признание того факта, что значительная часть человеческих действий, совершаемых под влиянием состояния гипервозбуждения, обусловлены незавершенными реакциями на угрозу. Большая часть человечества кажется зачарованной, и даже загипнотизированной теми из нас, кто «отыгрывает вовне» наши поиски справедливости. Есть бесчисленное количество книг, подробно описывающих жизнь серийных убийц, и многие из которых стали бестселлерами. Тема справедливости и возмездия служит, возможно, темой значительного большего количества фильмов, чем любая другая тема.

В основе сильной привлекательности для нас тех, кто свои действия «отыгрывает вовне», лежит настойчивое стремление к завершению и разрешению — или к тому, что я называю «повторным преодолением» («re-negotiation») травмы. При повторном преодолении, повторяющийся цикл проигрывания (или воспроизведения) насилия трансформируется в

исцеляющее событие. Трансформированный человек не чувствует потребности в мести или жестокости — стыд и обвинения растворяются в мощном пробуждении обновления и принятия самого себя (см. главу четырнадцать — «Трансформация»). К сожалению, в литературе и кино существует очень мало примеров этого явления. В фильме «Sling Blade» отражено много трансформационных качеств, присущих повторному преодолению травмы.

Наш земной «сценарий столкновений» гораздо в большей мере является частью повседневной жизни, чем материалом для создания фильма, и поэтому поражает сильнее. На стр. 133 книги «Насилие» Гиллиган пишет: «Если мы хотим понять природу того инцидента, который обычно вызывает самое сильное чувство позора и пробуждает самую крайнюю жестокость, то мы должны признать, что именно тривиальность этого инцидента делает его таким постыдным. Именно сила позора, как я уже говорил, делает этот инцидент столь продуктивным для насилия». Когда люди ошеломлены, потрясены и не могут защищаться, они часто чувствуют себя пристыженными. Когда они совершают насильственные действия, они ищут справедливости и мщения за тот стыд, который им пришлось испытать.

В седьмой главе мы обсуждали тот факт, что мозг человека имеет три интегральные системы: рептилиевую (инстинкты), млекопитающую (эмоции) и неокортекс (рациональную). Стыд — это эмоция, формируемая (млекопитающей) мозговой системой. Справедливость — это идея, формируемая неокортексом, но как насчет инстинктов? Моя точка зрения состоит в том, что если инстинктивное стремление разрядить интенсивную энергию выживания встречает препятствия, то деятельность остальных двух мозговых систем претерпевает глубокие изменения. Например, давайте посмотрим на упомянутый раньше сценарий «повторного проигрывания». Какой эффект произвела неразряженная энергия на эмоциональные и рациональные ответные реакции человека? Очень простой — эмоциональный мозг перевел эту энергию в злость. После этого «рациональный» мозг породил мысль о возмездии. Эти две взаимосвязанные системы делали все, что могли сделать в данных обстоятельствах. Однако, неспособность инстинктивно разрядить очень мощную биологическую энергию поставила их в такое положение, справиться с которым они не были приспособлены. Результатом этой попытки стало повторное проигрывание (re-enactment), а не повторное преодоление (renegotiation).

И хотя насильственное поведение может дать временное облегчение и усиление чувства «гордости», но без биологической разрядки не будет завершения. И в результате, цикл стыда и гнева снова возвращается. Нервная система остается высоко активированной, и это заставляет людей стремиться к единственному облегчению, которое им известно — еще большей жестокости. Травматическое событие не разрешилось, и люди продолжают вести себя так, как будто оно все еще происходит — так как,

говоря биологически, и есть на самом деле — их нервная система все еще высоко активирована. Три маленьких детеныша гепарда, о которых говорилось ранее, знали, когда реальное событие закончилось. Но человек, с его абсолютно «превосходящим» интеллектом, часто не знает этого.

Пораженный тем, как всей своей жизнью люди, казалось бы, разыгрывают сюжеты своего раннего детства, Фрейд придумал новый термин «навязчивое повторение», чтобы описать поведение, эмоции и сны, которые кажутся разыгрыванием ранней травмы заново. Центральным для концепции Фрейда о навязчивом повторении было его наблюдение о том, что люди продолжают ставить себя в ситуации, странным образом напоминающие о первоначальной травме, для того, чтобы найти новые решения.

5 июля, 6:30 утра

Базел Ван дер Колк, исследователь-психиатр, внесший огромный вклад в области посттравматического стресса, приводит историю об одном ветеране, которая ярко иллюстрирует как опасные, так и повторяющиеся аспекты воспроизведения травмы в его движении к разрешению.

5 июля в конце 1980-х годов один человек вошел в ночной магазин. Было 6:30 утра. Держа в кармане палец, изображающий пистолет, он потребовал, чтобы кассир отдал ему содержимое кассового аппарата. Забрав около пяти долларов мелочью, мужчина вернулся в свою машину, где и оставался, пока не прибыла полиция. Когда она прибыла, молодой человек вышел из своей машины, снова держа палец в кармане, и объявил, что у него пистолет, и что никто не должен подходить к нему. К счастью, его не застрелили, и он был доставлен в тюрьму.

В полицейском участке офицер, проверявший данные об этом человеке, обнаружил, что за последние пятнадцать лет он совершил уже шесть так называемых «вооруженных ограблений». И все они произошли в 6:30 утра пятого июля! Узнав, что этот человек — ветеран вьетнамской войны, полиция предположила, что это происшествие — нечто большее, чем простое совпадение. Они отвезли его в ближайший специализированный госпиталь, где доктор Ван дер Колк получил возможность с ним побеседовать.

Ван дер Колк прямо спросил этого мужчину: «Что произошло с вами 5 июля в 6:30 утра?» Он сразу ответил на этот вопрос. Когда он был во Вьетнаме, его взвод попал в засаду вьетконговцев. Были убиты все, кроме него самого и его друга Джима. Это случилось четвертого июля. Стемнело, и вертолеты не могли их эвакуировать. Они провели ужасную ночь, спрятавшись в рисовом поле, окруженные вьетконговцами. Около 3:30 утра Джим был застрелен в грудь вьетконговской пулей, он умер на руках своего друга в 6:30 утра 5 июля.

После возвращения в Соединенные Штаты, каждый раз 5 июля (если он не

был в тюрьме) этот человек воспроизводил годовщину смерти своего друга. Во время сеанса терапии с доктором Ван дер Колком, ветеран испытал скорбь по своему потерянному другу. После этого он понял связь между смертью Джима и своим побуждением совершать эти ограбления. Как только он осознал свои чувства и ту роль, которую первоначальное событие играло в приведении в действие его навязчивости, этот человек смог прекратить повторное проигрывание этого трагического события.

Какая же связь была между этими ограблениями и тем, что он пережил во Вьетнаме? Инсценируя «ограбления», этот человек воссоздавал ту перестрелку, которая окончилась гибелью его друга (а также всего остального взвода). Провоцируя полицию присоединиться к этому повторному проигрыванию, ветеран собрал состав исполнителей, необходимый, чтобы сыграть роль вьетконговцев. Он не хотел никому причинить вреда, поэтому вместо пистолета он использовал свои пальцы. Затем он доводил ситуацию до кульминации, и оказывался в состоянии вызвать необходимую ему помощь в исцелении своих психических ран. Получив ее, он мог разрешить свою злость, скорбь и чувство вины, связанные с жестокой смертью его друга и с ужасами войны.

Если мы посмотрим на поведение этого человека, не зная ничего о его прошлом, то мы можем подумать, что он сошел с ума. Однако, получив немного дополнительной информации, можно понять, что его действия были блестящей попыткой устранить глубокий эмоциональный шрам. Его повторное проигрывание снова и снова ставило его на самый край, до тех пор, пока он не смог, в конце концов, освободиться от кошмара войны, овладевшего им.

Во многих так называемых примитивных культурах естественность эмоциональных и душевных ран этого человека была бы открыто признана всем племенем. Он получил бы поддержку и поощрение поделиться своей болью с другими. Целительный ритуал проводился бы в присутствии всей деревни. С помощью людей человек смог бы воссоединиться со своим утерянным духом. После этого очищения было бы радостное торжество, где этого человека приветствовали бы, как героя.

Жизненная роль осознания

Связь между повторным проигрыванием и первоначальной ситуацией может и не быть такой очевидной. Травмированный человек может ассоциировать травматическое событие с другой ситуацией и повторять эту ситуацию вместо исходной. Периодически повторяющиеся несчастные случаи являются одним из распространенных проявлений этого вида проигрывания, особенно если эти несчастные случаи в чем-то схожи между собой. В других случаях, человек может продолжать подвергать себя каким-то определенным ранениям. Растянутые лодыжки, вывихнутые колени, травмы шеи, спины и позвоночника, и даже множество так называемых психосоматических заболеваний являются распространенными

примерами повторного проигрывания на физическом уровне.

Как правило, ни один из этих так называемых «несчастных случаев» не выглядит ничем другим, кроме как несчастным случаем. Ключ к идентификации их в качестве симптомов травмы, находится в том, как часто они повторяются и в частоте, с которой они происходят. Один молодой человек, подвергшийся сексуальному насилию в детстве, за три года попал в более дюжины серьезных автомобильных столкновений, врезаюсь в машины сзади. (Ни в одной из этих «аварий» вина его не была очевидна). Частое повторное проигрывание — это самый интригующий и сложный симптом травмы. Этот феномен может быть привычкой-фикст (*custom-fit*) для человека, с начальным уровнем «схожести» между повторным проигрыванием и первоначальной ситуацией. В то время как некоторые элементы повторного проигрывания вполне понятны, другие, похоже, не поддаются рациональному объяснению.

Джек

Джек — это очень застенчивый и серьезный человек лет пятидесяти пяти, который живет на северо-западе. Он был сильно смущен той причиной, по которой он обратился ко мне. Однако под этим смущением лежало заполнявшее его чувство унижения и поражения. Прошлым летом, заводя свою лодку в док, он с шутливой гордостью объявил жене: «Ну, как, здорово у меня получается?» В следующий миг он, его жена и ребенок оказались лежащими на спине. Вот что произошло: пока он пришвартовывал лодку, одна из веревок попала в зажим (муфту) дросселя. Внезапно лодка накренилась вперед. (Левый мотор во время швартовки он поставил на нейтральную передачу). Джек и его семья были сбиты с ног. К счастью, никто серьезно не пострадал, но он врезался в другую лодку, что вызвало повреждения на 5000 долларов. К ушибу прибавилась обида, и совершенно униженный Джек вступил в словесную перепалку с владельцем пристани, когда тот (возможно, подумав, что Джек пьян) начал настаивать на том, чтобы пришвартовать лодку вместо него. Так как он был опытным лодочником и рос в семье моряков, то этот эпизод более чем выбил почву у него из-под ног. Джек должен был быть осторожнее и не оставлять мотор на холостом ходу во время швартовки.

При помощи телесно ощущаемого чувствования он может переживать, как держит веревку и ощущает, что она дергается, обжигая ему руки, непосредственно перед тем, как он падает на спину. Это вызывает в нем образ самого себя в возрасте пяти лет. Катаясь на лодке со своими родителями, он упал с трапа на спину. Почва ушла у него из — под ног, и он был страшно напуган, так как не мог дышать.

Исследуя это переживание, он живо ощущает свои сильные мускулы пятилетнего мальчика, при помощи которых он хватается за трап, гордо взбираясь по нему. Его родители, занятые чем-то другим, не видят, что он играет на трапе. Когда большая волна наклоняет лодку, Джек падает на

спину. Дальше в унижительной серии хождений от одного врача к другому, каждому повторяется вся эта история.

Существует важная взаимосвязь между двумя этими событиями — падением в возрасте пяти лет и его недавним фиаско. В обоих случаях он с гордостью демонстрирует свою отвагу в действии. В обоих эпизодах он падает на спину, когда почва (в буквальном и эмоциональном смысле) выбита у него из-под ног. Лодка его отца называлась «Волнующее море». За неделю до несчастного случая Джек окрестил свою лодку «Волнующее море».

Паттерны шока

Когда Джек переименовал свою лодку в «Волнующее море», он, как и ветеран Вьетнама, подготовил почву для повторного проигрывания, которое произошло впоследствии. Случайные напоминания об инцидентах часто происходят прямо перед повторным проигрыванием. И, что еще более поразительно для стороннего наблюдателя, эти инциденты и их последующие воспроизведения могут определенно рассматриваться как относящиеся к первоначальной травме. Однако травмированный человек обычно не имеет об этом ни малейшего понятия.

Часто повторное проигрывание будет совпадать не с неосознанными случайными напоминаниями, а с годовщиной травматического события. Это может быть так, даже если сам человек сознательно не помнит, что событие вообще произошло! И даже для тех, кто помнит событие, связь между первоначальным переживанием и повторным проигрыванием, как правило, неосознанна. В самом деле, как мы убедимся позднее, недостаток сознательного осознания (*conscious awareness*) играет ключевую роль в бесконечном продолжении этих часто причудливых возвратов.

Без осознания у нас нет выбора

Попробуйте освободить свой двор от плюща, кустов ежевики или бамбука, просто срезав их у самой земли. Любой, кто пробовал это, знает, что сделать это невозможно. С некоторыми вещами можно справиться, лишь уничтожив их корни. Травма — одна из таких вещей. Когда происходят повторные проигрывания, мы часто рассматриваем результирующее поведение как «отыгрывание вовне» («*acting out*»). Эти слова хорошо подобраны. Оно называется «отыгрыванием вовне», потому что не является реальным. Что-то еще на самом деле лежит в его основе — что-то, что сам человек не осознает.

Как мы обсуждали ранее, отыгрывание вовне предоставляет организму временное облегчение. Действия сами по себе предоставляют выход для избыточной энергии, генерируемой постоянно действующим циклом возбуждения. Химические вещества, вырабатывающие адреналин, и наркотические эндорфины выпускаются в тело. В то же время организм в

состоянии избежать переживания ошеломляющих эмоций и ощущений, которые могли бы сопровождать реальное событие. Отрицательная сторона состоит в том, что, следуя этим запрограммированным действиям, человек очень редко получает возможность испытать что-либо новое или оригинальное. Мало кто из разумных людей сделал бы выбор прожить свою жизнь в тисках травмы, постоянно отыгрывая вовне и оживляя вновь экстремальные переживания.

Повторное проигрывание против повторного преодоления

В основе любого повторного проигрывания всегда будут лежать неосознаваемые модели событий и убеждения, которые, по-видимому, имеют достаточную власть, чтобы создавать наши переживания согласно своим предписаниям. Это навязчивое повторение не является «преднамеренным» в обычном смысле. Преднамеренные действия обычно требуют некоторой сознательности, компонента, который не играет большой роли в повторном проигрывании. При проигрывании человеческий организм не полностью осознает побуждения и мотивы своего поведения, и, следовательно, он оперирует в режиме, который похож на режим рептилиевого мозга. Он просто делает то, что делает.

Повторное проигрывание представляет собой попытку организма завершить естественный цикл активации и дезактивации, который сопровождает реакцию на угрозу в животном мире. В мире животных активация часто разряжается через бегство или борьбу — или через другое активное поведение, которое приносит успешное завершение конфронтации, несущей потенциальную угрозу жизни. Если исходное событие требовало стратегии активного бегства, то повторные проигрывания, которые стремятся к тому же, не должны оказаться сюрпризом для нас.

Так как мы являемся людьми, мы подвержены травматизации в той степени, которая не присуща животным. Ключ к выходу из этого, на первый взгляд неразрешимого затруднения заключен в качестве, которое яснее всего отличает нас от животных — в нашей способности сознательно осознавать свое внутреннее переживание. Когда мы можем, как Джек, замедляться и переживать все элементы ощущения и чувства, которые сопровождают наши травматические паттерны, позволяя им завершиться до того, как мы продолжим движение, мы начинаем открывать и трансформировать те побуждения и мотивы, которые иначе вынудили бы нас вновь воспроизводить травматические события. Сознательная осознанность, достигаемая посредством телесно ощущаемого чувствования, обеспечивает нам мягкую энергетическую разрядку, настолько же эффективную, как и та, которую достигают животные посредством действия. Это и есть повторное преодоление.

В театре своего тела

Возбуждение становится хроническим в результате экстремальных ощущений и эмоций, имеющих внутренний источник. В этом и есть причина того, что травма может и должна быть преобразована через внутреннюю работу с ней. При повторном проигрывании весь мир может стать нашей сценой.

В ущерб себе, мы живем в культуре, которая не почитает внутренний мир. Во многих культурах внутренний мир мечтаний, чувств, образов и ощущений считается священным. Однако, большинство из нас осознают его существование лишь периферийно. У нас мало или вовсе нет опыта того, как находить свой путь в этом внутреннем ландшафте. Поэтому, когда наше переживание требует этого, мы оказываемся неподготовленными. Вместо того, чтобы умело преодолеть его, если мы вообще попытаемся сделать это, мы, скорее всего, будем повторно его проигрывать.

Однако, проявив терпение и внимание, те паттерны, которые направляют повторное проигрывание, могут быть демонтированы, чтобы мы снова получили доступ к бесконечным оттенкам чувств и поведенческих реакций, которые мы способны проявлять. Когда мы поймем, как травма начинается и развивается, мы должны научиться познавать себя посредством телесно ощущаемого чувствования. Вся информация, необходимая нам для того, чтобы начать повторное преодоление травмы, доступна для нас. Наши тела (инстинкты) расскажут нам, где находятся блоки, и когда мы движемся слишком быстро. Наш интеллект может сообщить нам, как регулировать переживания так, чтобы мы не были шокированы. Когда эти мозговые функции будут работать в единстве, мы сможем установить особые взаимоотношения между основным потоком наших внутренних переживаний и смятением травмы. Двигаясь медленно и на каждом шагу позволяя переживанию развернуться, мы сможем усвоить не ассимилированные аспекты травматического переживания до такой степени, что мы сможем их переносить.

В театре нашего тела травма может быть трансформирована. Раздробленные элементы, которые сохраняют травматические эмоции и поведения, могут быть завершены, интегрированы и снова могут образовать единое целое. Вместе с этой целостностью приходит ощущение владения собой и завершенности.

Постскриптум: как далеко во времени и пространстве?

Никакое обсуждение повторного проигрывания не было бы полным без признания, по крайней мере, одного интригующего аспекта травматического повторения, который не поддается объяснению. Конкретно, я имею в виду те воспроизведения 7травматических событий, которые могут быть прослежены в истории семьи на протяжении нескольких поколений.

Недавно в учебном классе меня попросили встретиться с молодой

девушкой, «Келли», участвовавшей в крушении самолета в Сиу Сити (на котором основан сюжет фильма «Бесстрашные» («Fearless»)). Во время полета по маршруту Денвер — Чикаго в самолете взрывной волной был разрушен двигатель. Самолет накренился и стал отвесно падать вниз под таким острым углом, что штопор казался неизбежным. Удивительно, что пилот, Эл Хейнес, удержал самолет от вхождения в штопор и смог совершить аварийную посадку. При ударе об землю, самолет разбился на части. Куски горящего фюзеляжа разлетелись по соседним кукурузным полям. Это драматичное событие было запечатлено одним из самых известных видеографов-любителей нашего десятилетия. Келли спаслась: оказавшись запертой в разрушенной секции самолета, она выползла сквозь запутанный лабиринт металла и проводов к лучам света.

Во время нашей совместной работы, Келли медленно и постепенно заново преодолевала ужас крушения. Когда мы пошли к тем ее переживаниям, которые она испытала в момент удара, Келли услышала голоса своего отца и деда, которые кричали: «Не жди, иди сейчас же! Иди к свету. Выберись отсюда до вспышки». Она послушалась. Оба и отец, и дед Келли выжили в разных крушениях самолета. Оба мужчины еле-еле избежали смерти, покинув обломки сразу же, как только самолет ударился о землю.

Скорее всего, Келли слышала рассказы о том, что пережили ее отец и дед, и эти истории могли сильно помочь ей понять, что нужно сделать, когда самолет упал вниз. Но как насчет других ее переживаний? Крушения самолетов очень хорошо освещаются средствами массовой информации. Они часто затрагивают жизни сотен людей одновременно, но, в целом, не многие из нас имеют хотя бы одного родственника, который участвовал в крушении самолета, не говоря уже о трех. Далее следует рассмотреть природу этого события. Автомобильная авария довольно легко может быть приписана минутной неосознанности, даже та, в которой неосознающий человек, казалось бы, не виновен. Но далеко за пределы вероятного выходит предположение о том, что крушение самолета может произойти подобным образом.

Я слышал несколько историй такого рода, рассказанных клиентами и друзьями. На протяжении поколений происходят события, имеющие поразительно совпадающие элементы. В некоторых случаях эти совпадения могут быть, по меньшей мер, отчасти приписаны тому способу действия, который сформировался у детей под влиянием семейных мифов и паттернов. Другие совпадения (особенно когда в трагедию такой величины вовлечены большие группы людей) невозможно объяснить. Я оставляю дальнейшие комментарии Роду Серлингу, но все же удивляюсь, насколько далеко на самом деле простираются паттерны травматического шока.

Другим примером таинственных путей травматического проигрывания служит история Джессики. В возрасте двух лет она пережила свое первое крушение самолета. Пилот, ее отец, держал ее на руках и спустился вниз с дерева, на которое приземлился маленький самолет. Через двадцать пять

лет, пролетая в девятистах милях от дома, Джессика и ее приятель попали в снежную бурю и врезались о дерево. Это дерево, как выяснилось, росло на другой стороне того самого холма, где она потерпела крушение, когда ей было два года! На нашем с ней сеансе она разрешила много глубоких чувств и реакций своего сложного и трудного детства. Означает ли это, что ей больше не нужны несчастные случаи, или то второе крушение в тот самый холм было чем угодно, только не случайным совпадением? Я не знаю и, надеюсь, никогда этого не узнаю; запишите это на счет таинства всего происходящего.

Причина, по которой мы духовно соединены одновременно и с адом, и с раем, состоит в том, чтобы сохранить нас свободными.

— Эммануил Шведенборг

14

ТРАНСФОРМАЦИЯ

Для того чтобы травмированный человек мог придти к полной и свободной жизни, облегчения его симптомов недостаточно — ему нужна трансформация. Когда мы успешно преодолеваем травму, в нашем существовании происходит фундаментальное изменение. Трансформация — это процесс изменения чего-либо в направлении к его полной противоположности. При трансформации от травматического состояния к спокойному, происходят фундаментальные изменения в нашей нервной системе, чувствах и восприятии, которые переживаются посредством телесно ощущаемого чувствования. Нервная система колеблется между неподвижностью и подвижностью, эмоции пульсируют между страхом и отвагой, а восприятие перемещается между узостью, ограниченностью и восприимчивостью.

Через трансформацию нервная система вновь обретает свою способность к саморегуляции. Наши эмоции начинают скорее воодушевлять нас, а не приводить в уныние. Они стимулируют в нас восхитительную способность летать и парить, давая нам более полное видение нашего места в природе. Наше восприятие расширяется, чтобы вместить в себя восприимчивость и принять то, что есть, без оценки. Мы в состоянии учиться на своем жизненном опыте. Не пытаясь прощать, мы понимаем, что нет никакой вины. Часто, когда мы становимся более жизнерадостными и непосредственными, мы обретаем более верное ощущение самих себя. Эта новая уверенность в себе позволяет нам расслабиться, наслаждаться и жить более полной жизнью. Мы приходим в большую гармонию с восторженными и страстными сторонами жизни.

Это — сильная метаморфоза, изменение, которое влияет на большинство базовых уровней нашего существа. Мы уже не будем смотреть на мир

глазами, полными страха. И хотя наша планета может быть опасным местом, мы уже не будем страдать от постоянного страха, который порождает сверхбдительность — чувство, что везде таится опасность и часто случается самое худшее. Мы начинаем смотреть на жизнь с возрастающим чувством отваги и доверия. Мир становится местом, где плохое может произойти, но его возможно преодолеть. Доверие, занявшее место тревоги, формирует поле, на котором происходят все переживания. Трансформация проникает во все уголки нашей жизни, подобно тому, как однажды это сделало разрушающее воздействие травмы. Тим Кахилл, искатель приключений и писатель, формулирует это следующим образом: «Я подверг риску собственную жизнь, чтобы спасти свою душу».* При травме мы уже подвергли риску свою жизнь, но награда спасения у нас все еще впереди.

Два лица травмы

Куски горящего фюзеляжа устилают огромное кукурузное поле, изрезанное черной дорогой разрушения. В этой драматичной начальной сцене выдающегося фильма Питера Уэйра под названием «Бесстрашные» («*Fearless*»), Макс Клейн (роль которого исполняет Джеф Бриджес) только что пережил Крушение коммерческого самолета. Шатаясь, он идет среди гигантских стеблей кукурузы, с трудом держа младенца в одной руке, а другой — ведя за руку десятилетнего ребенка. Пока санитары и пожарники бегают вокруг, Макс ловит такси и просит отвезти их в мотель. В мрачном оцепенении он принимает душ. Стоя под струей воды, он ощупывает себя руками, чтобы удостовериться, что его тело все еще на месте. Он удивлен, когда обнаруживает глубокую рану у себя в боку. На следующее утро Макс, который страдал перед крушением фобией полетов, отказывается от предложения отправиться домой на поезде. Теперь этот экс-неврастеник самонадеянно решает лететь обратным рейсом в салоне первого класса.

* Tim Cahill. «*Jaguars Ripped My Flesh — Adventure is a Risky Business*», Bantam Books, 1987.

Оказавшись дома, Макс теряет всякий интерес к земной реальности повседневной жизни. Он уходит из семьи и из мира материального, и вскоре с головой уходит в головокружительный роман со своей подругой, выжившей после катастрофы (ее играет Роузи Перес). Кардинально изменившись, он больше не боится смерти. Почитаемый героем теми, чьи жизни он спас, Макс—бесстрашный, вероятно, пережил трансформацию. Но так ли это?

В этом действительно сложном фильме представлены две стороны травмы. Жизнь Макса значительно изменилась под влиянием его героических действий перед лицом смерти. Однако он изменился одновременно в двух разных и противоречащих друг другу направлениях. С одной стороны, он, кажется, становится «трансцендентным» к обычному миру, и начинает вести «расширенное» (expanded) существование, полное восхитительной

страсти. В то же время он становится «сжатым» (constricted) и больше уже не может примириться и жить своей нормальной жизнью. Его все сильнее затягивает спираль, которая постоянно сжимается и буквально закручивает его в штопор угрожающих жизни повторных проигрываний травмы. В дикой попытке исцелить свою новую возлюбленную, он чуть не убивает их обоих. В конце концов, благодаря ее любви и состраданию, Макс освобождается от своих «мессианских» иллюзий и противостоит своему ужасу и отчаянной нужде в спасении.

Каждая травма предоставляет возможность для подлинной трансформации. Травма усиливает и пробуждает расширение и сжатие духа, тела и души. То, как мы реагируем на травматическое событие, определяет, станет ли травма жестокой и карающей Медузой, которая обратит нас в камень, или она будет для нас духовным учителем, который поведет нас по множеству дорог, не отмеченных на карте. В греческом мифе кровь из мертвого тела Медузы была собрана в две бутылочки: в одной бутылочке была сила, способная убить, а в другой — была сила воскрешать. Травма может похитить нашу жизненную энергию и разрушить всю нашу жизнь, если мы позволим ей сделать это. Однако мы можем также использовать ее для мощного самообновления и трансформации. Травма, если она *разрешена*, является благословением высшей силы.

Рай, ад и исцеление: золотая середина

Великий путь не труден для того, у кого нет предпочтений; но стоит вам провести малейшее различие, и Рай и Ад станут бесконечно далеки друг от друга.

— Шин Шин Минг (Форрест Гамп третьего века)

В фильме «Бесстрашные» Макс колеблется между райским восторгом и адским кошмаром в постоянно сужающемся водовороте энергии. Эти колебания между крайними полярностями рая и ада порождает ритм, необходимый для трансформации травмы. В конце концов, уступая своей потребности в спасении, Макс доходит до самого порога смерти. И хотя ему повезло, и он смог трансформировать свою травму, не погибнув и не сойдя с ума, существуют менее жесткие, более надежные методы, пригодные для трансформации.

Соматическое переживание -v один из таких методов. Он позволяет нам постепенно выстроить мост над пропастью, которая разделяет «рай» и «ад», и объединить эти две полярности. С физиологической точки зрения рай — это расширение, а ад — это сжатие. При их постепенном слиянии травма мягко исцеляется.

Организмы развили в себе утонченные процессы исцеления от воздействий травмы. Эти приемы включают в себя способность объединять,

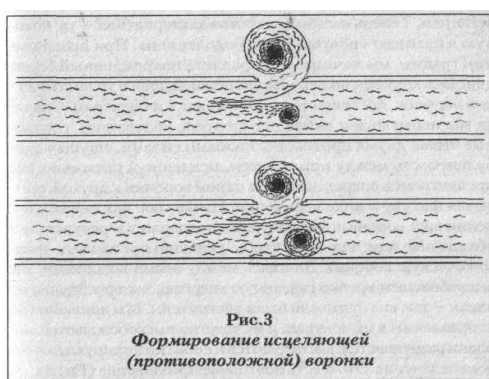
интегрировать и трансформировать полярности расширения и сжатия. Если эти полярности интегрируются постепенным образом, тогда травма может быть благополучно исцелена. В случае физической травмы, работа врача состоит в том, чтобы помочь исцелению (промыть рану, защитить ее повязкой или гипсом и т.д.). Гипс не исцеляет сломанную кость; он лишь предоставляет физический механизм поддержки, который позволяет кости начать и завершить свои собственные разумные целительные процессы. Подобным же образом, при интеграции психических полярностей расширения и сжатия, телесно ощущаемое чувство поддерживает нас в совершении чуда трансформации.

Пусть поток течет— повторное преодоление

Все течет, то внутрь, то наружу; все имеет свои приливы и отливы; все поднимается и опускается; качание маятника явно во всем; как он качнулся направо, так он качнется и налево; ритм уравнивает все.

— Кибалион

Наша жизнь подобна реке. Потоки наших переживаний текут во времени с периодичными циклами спокойствия, беспокойства и интеграции. Наши тела — это берега реки, которые сохраняют нашу жизненную энергию и удерживают ее, в то же время позволяя ей свободно течь между берегами. Именно этот защитный береговой барьер позволяет нам безопасно переживать свое ощущение внутреннего движения и изменения. Фрейд в 1914 году определил травму «... как прорыв в защитном барьере от внешних стимулов, ведущий к чувству подавляющей беспомощности».*



Если воспользоваться аналогией с рекой, то шоковая травма может быть изображена в виде внешней силы, которая прорывает защитный контейнер (берега) наших переживаний. Этот прорыв создает впоследствии турбулентный водоворот. Вместе с прорывом, происходит стремительный выброс жизненной энергии, который создает травматическую воронку. Эта воронка существует вне берегов жизненного течения наших нормальных переживаний (Рис.2). Травмированные люди, как правило, или оказываются

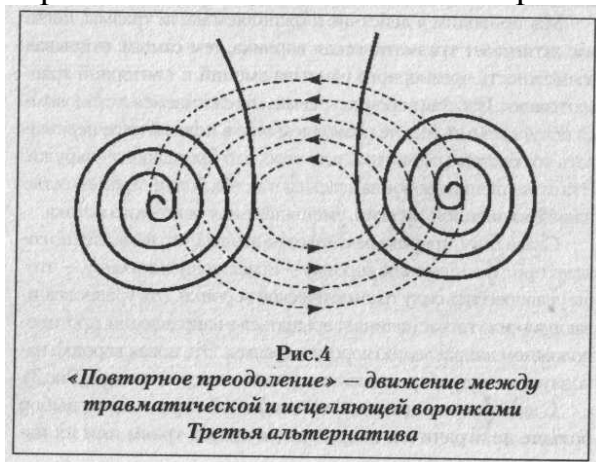
затянутыми в травматическую воронку, или полностью избегают прорыва в барьере, оставаясь дистанцированными от области, где произошел этот прорыв (травма).

* Freud Z. Из «Lectures» и «Beyond Pleasure Principle», International Psycho-Analytic Press, 1922.

Мы приводим в действие и оживляем наши травмы, когда нас затягивает травматическая воронка, тем самым, открывая возможность чрезмерного наплыва эмоций и повторной травматизации. Избегая воронки травмы, мы сжимаемся и становимся испуганными. Мы не позволяем себе в полной мере переживать то, каковы мы внутри, или того, что происходит снаружи. Эта отщепленная воронка всасывает в себя большое количество нашей жизненной энергии, уменьшая силу основного потока.

Слава Богу, природа реагирует на это тем, что немедленно создает противоположную воронку — исцеляющую воронку, — чтобы уравновесить силу травматической воронки. Эта уравновешивающая сила тотчас начинает вращаться в направлении, противоположном направлению воронки травмы. Эта новая воронка находится «между» берегов основного потока переживаний (Рис.3).

С возникновением этой исцеляющей воронки наш выбор больше не ограничен оживлением наших травм или их избеганием.



Теперь возникает третья альтернатива — та, которую я называю «повторным преодолением». При преодолении травмы, мы начинаем исправлять поврежденный берег, двигаясь кругами по периферии исцеляющей и травматической воронок, постепенно приближаясь к их центрам. Сначала мы испытываем вибрацию (шаткие колебания), созданные этими двумя противоположными силами, ощущая турбулентность между ними. Затем, медленно и ритмично, мы продвигаемся вперед-назад, от одной воронки к другой, описывая фигуру в виде восьмерки. Начав свое движение с исцеляющей воронки, мы получаем поддержку и ресурсы, необходимые нам для того, чтобы успешно преодолеть травматическую воронку. Двигаясь между этими воронками, мы высвобождаем крепко связанную энергию, заключенную в их

ядрах — так, как будто они были раскручены. Мы движемся по направлению к их центрам, и их энергии высвобождаются, воронки разрушаются, растворяются и снова интегрируются в основное течение. Это и есть повторное преодоление (Рис.4).

Маргарет

Маргарет — это моя клиентка, которая от природы имеет достаточно тесную связь с телесно ощущаемым чувствованием, и поэтому она не подвергает цензуре и не прерывает процесс исцеления, если он начался. Она — врач средних лет; в течение многих лет она испытывает периодически повторяющиеся симптомы, такие, как боль в области шеи и спазмы внизу живота, причину которых найти не удалось, несмотря на обширные исследования и лечение, которое так и осталось безуспешным.

В начале нашего сеанса Маргарет говорит мне, что чувствует асимметричное напряжение в области шеи. Я побуждаю ее понаблюдать за этим ощущением. Когда она концентрируется на этом напряжении, ее голова начинает чуть заметно поворачиваться (реакция ориентировки) влево. Через несколько минут ее ноги начинают слегка дрожать (разрядка). Она чувствует удовольствие от этого облегчения, но вдруг вздрагивает, испугавшись возникшего перед ней образа мужского лица. После прохождения через серию неприятных телесных ощущений и волн эмоций, другие образы начинают разворачиваться перед ней: она «вспоминает», как (в возрасте пяти лет) мужчина привязал ее к дереву, сорвал с нее одежду, ударил ее и засунул ей палку во влагалище. Вновь Маргарет испытывает наплыв эмоций, но сохраняет связь со своими физическими ощущениями. В следующий момент она ощущает себя лежащей на куче листьев. Она чувствует себя возбужденной, но пока еще спокойной.

Внезапно она видит яркий и отчетливый образ мужского лица. Оно красное и перекошенное. Капли пота стекают у него со лба. Затем, безо всякого перерыва, Маргарет снова переходит к описанию осенней листвы, лежащей на земле. Листья окружают ее со всех сторон. Она рассказывает о том, как резвится среди листьев и ощущает, как они хрустят. Она в восторге. В своем следующем образе она снова привязана к дереву. Она видит мужчину, ширинка у него расстегнута, и его пенис свисает наружу. Ножом он распарывает у кролика брюхо и кричит ей, что убьет и ее, если она кому-нибудь расскажет об этом. Она испытывает ощущение, что «ее голова сходит сума изнутри». Затем она — уже в объятиях своей бабушки, рассказывает ей о том, что случилось. Слезы текут у Маргарет из глаз, когда она рассказывает, глубоко чувствуя успокоение. В следующей сцене она снова катается в куче листьев. Она смеется и перекачивается с боку на бок, обняв себя руками.

Напряжение, которое Маргарет чувствовала в своей шее, исчезло после этой сессии. Мы еще несколько раз поработали вместе, и она смогла устранить и симптомы в области живота. И важнее всего — то, что она

описала, как новый, симптом в своей жизни — радость!

Что же произошло на самом деле?

В случае с Маргарет, независимые друг от друга сообщения о происшествии (включая медицинские свидетельства и материалы полиции) подтверждают основные данные этой истории. Однако поразительная истина состоит в том, что после того, как я помогал тысячам клиентов следовать своему телесно ощущаемому чувству, я могу без колебаний утверждать, что *была ли история Маргарет полностью достоверной или «сфабрикованной» от начала до конца, не имеет равным счетом никакого значения с точки зрения исцеления ее травматических симптомов.*

Потому ли Маргарет прошла через свои травматические симптомы, что вернулась в прошлое и в буквальном смысле «оживила» те переживания, которые она испытала, будучи ребенком? Или она пережила это, как взрослый человек, и ее организм творческим образом вызвал в памяти фрагменты нескольких различных событий, абсолютно несопоставимых друг с другом точек времени и пространства, чтобы поддержать исцеляющий процесс? Для того чтобы первое объяснение было верным, мужчина должен был бы развязать ее, дать ей немного поиграть в осенней листве, а затем снова привязать ее к дереву — вторично. Это, конечно же, возможно. Но стала бы она на самом деле резвиться в подобной ситуации? Это мало вероятно. Вероятнее всего, что она играла в листве в какое-то другое время, и вызвала этот образ как ресурс, который должен был помочь усилить ее исцеляющую воронку.

А как насчет образа мужчины со свисающим наружу пенисом, который последовал сразу после сцены, в которой он потрошит кролика и кричит на нее? Выглядит ли он, как точное изложение событий? Если так, то где этот мужчина взял кролика? Снова хочу сказать, что это описание может быть точным изложением того, что произошло. Однако, возможны и другие толкования.

Тот человек мог сказать ей, что выпотрошит ее, как кролика. Или, в какой-то другой момент, она могла быть напугана, увидев или даже прочитав о том, как потрошат кролика. Ее процесс чувствования ощущения мог предложить этот образ в качестве метафоры того, что она чувствовала. Этот образ, определенно, передает то чувство ужаса, которое мог переживать маленький ребенок в подобной ситуации.

В действительности произошло то, что Маргарет, будучи уже взрослой женщиной, смогла следовать творческим велениям своего организма. Ее сознание перемещалось между образами, которые пробудили в ней ужас, пережитый ею в детстве (травматическая воронка), и другими образом, которые позволили ей расширяться (expand) и исцелиться (исцеляющая воронка). Сохраняя связь с ощущениями, которые сопровождали эти образы, Маргарет дала своему организму возможность пережить ритмическую

пульсацию между этими воронками, и это помогло ей синтезировать новую реальность во время разрядки и исцеления ее травматической реакции. С помощью направляющих языков телесно ощущаемого чувствования Маргарет смогла преодолеть тот ужас, который продолжал существовать в ее шее и животе даже десятки лет спустя после того ужасающего происшествия. Процесс исцеления управлялся трансформационными отношениями между исцеляющей и травматической воронками.

Прежде чем обучиться следовать путям телесно ощущаемого чувствования, большинство людей реагирует на появление исцеляющей воронки и тех положительных ощущений, которые приходят вместе с ней, давая им решительный отпор или игнорируя их — избегая их. Исцеляющие образы могут привести нас в замешательство, если мы фиксированы на образах, внушающих нам страх. В своем усердном стремлении восстановить как можно больше «воспоминаний» о том, что произошло, мы подавляем расширение, в котором так отчаянно нуждается наша нервная система, и с головой ныряем в травматическую воронку. Секрет исцеления Маргарет заключался в том, что она не стала этого делать. Когда пришел зрительный образ листвы, она целиком и полностью последовала за связанными с ним чувствами и ушла прочь от ужасных переживаний того, что ее привязали к дереву и терроризировали. Листья (ассоциированные с исцеляющей воронкой) позволили ей прямо взглянуть на самые глубинные области ее травмы и не стать при этом раздавленной и потрясенной. И в результате она трансформировала саму себя в более интегрированную и наполненную ресурсами личность.

Повторное преодоление и повторное проигрывание

Примерно за пять месяцев до прибытия на Юпитер, зонд Галилея должен отделиться от корабля-носителя. Этот маневр должен быть нацелен именно на зонд, так как у него нет ни навигационной, ни двигательной системы. Двигаясь к планете с быстротой, способной переместить его от Лос-Анджелеса до Вашингтона за 90 секунд, при неправильном вхождении он может быть унесен в открытый космос, минуя край атмосферы Юпитера, или сгореть дотла (если он войдет в атмосферу слишком прямо).

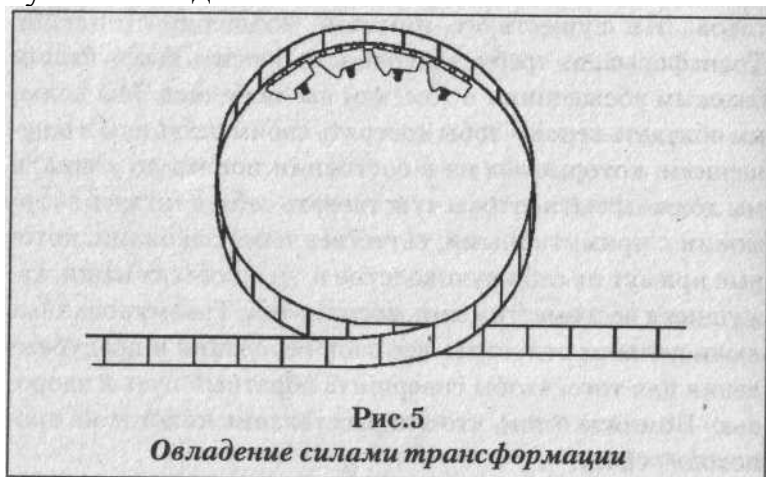
Научный раздел, *International Herald Tribune*, 12 октября 1989г., автор — Кэти Сойер.

Трансформация травмы — это не механический ритуал, исполнив который, травмированные люди могут откинуться на спинку кресла и самодовольно ожидать результатов. Не существует никакой волшебной пилюли. Трансформация требует готовности бросить вызов вашим

базовым убеждениям о том, кем вы являетесь. Мы должны обладать верой, чтобы доверять своим реакциям и ощущениям, которые мы не в состоянии понять до конца, и мы должны быть готовы чувствовать себя, двигаясь в гармонии с примитивными, естественными законами, которые примут на себя руководство и уравновесят наши, кажущиеся несовместимыми, восприятия. Травмированные люди должны отпустить все свои верования и предубеждения для того, чтобы совершить обратный путь к здоровью. Помните о том, что это расставание никогда не происходит сразу.

Следующая диаграмма (Рис.5) изображает вход человека в травматическое событие (катание на американских горках с вертикальной петлей). При повторном проигрывании мы входим в петлю, и когда начинаем переворачиваться вниз головой, мы удерживаемся, напрягая и сжимая все свое тело. Мы не знаем о том, что центробежный закон физики предотвратит наше падение, и мы не уьемся и не поранимся. При повторном проигрывании мы можем испытывать ужас и/или радостное волнение, что пережили это. Мы также можем стать зависимыми от этого чувства облегчения и восторга, которое приходит, когда мы противостояем самым глубоким своим страхам. Однако мы не сможем научиться истинному владению собой и смирению, которое приходит, когда наша травма трансформируется.

При повторном преодолении мы постепенно приходим к пониманию этих законов и сил, для того, чтобы мы могли научиться доверять им и уступать им. Мы можем испытывать возбуждение, и в то же время не быть напряженными или напуганными. Мы в состоянии обрести истинное чувство владения собой.



В соматическом переживании, повторное преодоление вращается вокруг обучения ощущать естественные восстановительные законы организма. Мариус (глава 9) и Маргарет (эта глава) переживали свои ощущения, проходя по петле травматической и исцеляющей воронок. Уступая естественным законам, они обрели мастерство. Силы, которыми они научились владеть, являются центробежными — как и те силы, которые возникают при движении между исцеляющей и травматической воронками.

Проходя через вибрацию и входя в исцеляющую воронку, а затем ритмично продвигаясь вперед и назад между ними, эти травмированные личности постепенно обретают уверенность в том, что их не засосет в черную дыру, не сожжет дотла и не унесет в открытый космос. Проигрывая свои переживания, Мариус и Маргарет могли бы узнать о том, что они в состоянии выжить. Однако они бы не научились тем новым реакциям, которые позволили бы им овладеть могучими силами, приведенными в движение травматическими событиями. Если мы правильно поставим начальные условия и выровняем свое положение (*как зонд Галилея*), то мы сможем довериться естественным законам, которые будут направлять нас на пути нашего исцеления.

Одним из самых глубоких и концептуально сложных аспектов исцеления травмы является понимание той роли, которую играет память. Многие из нас придерживаются ложного и ограниченного представления о том, что для того, чтобы исцелить свою травму, мы должны раскапывать ужасные воспоминания прошлого. То, что мы знаем наверняка, так это то, что мы чувствуем себя поврежденными, разбитыми, страдающими, униженными, несчастными и так далее. В попытке почувствовать себя лучше, мы ищем причину (или причины) своего несчастья, в надежде, что после их обнаружения мы сможем облегчить свои страдания.

Даже в том случае, если мы будем в состоянии вызван, в памяти достаточно достоверные «воспоминания» о событии, они не исцелят нас. Наоборот, эти излишние старания могут заставить нас воспроизвести свое переживание и снова окапаться затянутыми в травматическую воронку. Углубление и воспоминания может породить еще больше боли и страданий, одновременно с дальнейшим укреплением нашей застывшей неподвижности. Затем этот порочный цикл разрастается, по мере того, как мы вынуждены искать другие события («воспоминания»), которые могли бы объяснить наши дополнительные страдания. Насколько важны эти воспоминания?

Существует два вида памяти, имеющих отношение к травме. Первая ее форма в какой-то степени похожа на видеокамеру, которая последовательно записывает происходящие события. Она называется «эксплицитной» (сознательной) памятью и хранит такую информацию, как, например, о том, что вы делали на вечеринке в прошлую пятницу. Другая форма — это то, как человеческий организм формирует опыт проживания значимых событий — например, последовательность действий (или процедура) того, как нужно ездить на велосипеде. Эта форма памяти называется «имплицитной» (процедурной) и является неосознанной. Она имеет дело с теми вещами, о которых мы не думаем — наши тела просто делают это.

Во многих отношениях те образы «воспоминаний» травмированного человека, которые кажутся точными и определенными, бывает труднее всего отпустить. Это особенно верно в тех случаях, когда человек ранее пытался пройти через травматическую реакцию, используя формы психотерапии, которые побуждают к катарсису и эмоциональному

возобновлению травматического события в качестве панацеи для выздоровления. Катарсис усиливает память, рассматривая ее как абсолютную истину, и тем самым невольно усиливает травматическую воронку. Неправильное понимание того, что такое память — это одно из заблуждений, которое служит препятствием для трансформационного процесса.

Что такое память?

Функция мозга состоит в том, чтобы выбирать из прошлого, умалять и упрощать его, но не хранить.

— Генри Бергсон, «The Creative Mind», 1911г.

Бергсон на многие годы опередил свое время своим утверждением о том, что функция мозга состоит не в том, чтобы хранить прошлое. Многие теоретики высказывают нам идею о том, что утверждение «вы можете знать о том, что произошло, потому что вы помните это» является иллюзией, которая создана человеческой потребностью извлекать смысл из разнообразных элементов пережитого опыта. В книге «Изобретательность памяти» {«*The invention of the memory*») Израиль Розенфельд убедительно «прочесывает» поле сознательных переживаний и приходит к ряду потрясающих заключений — в частности, о том, что то представление о памяти, которое мы обычно имеем, не является адекватным и вводит нас в заблуждение. Он рассуждает о том, что «не существует фиксированных образов, на которые мы полагаемся, а есть образы воссозданные — воображаемые — прошлое, смоделированное соответствующим образом для настоящего». Джеральд Эдельман, который получил Нобелевскую премию за свои ранние работы в области иммунологии, уместно называет этот феномен — «Вспоминаемое настоящее». Эктер Эхсен в своей книге «Основные понятия эйдетической психотерапии» показывает, что креативность и статическая память являются полностью противоположными друг другу явлениями. Вместо того чтобы записывать линейную последовательность событий, память, скорее, похожа на игру с «Мистером Картофельная Голова». В зависимости от того, как чувствует себя человек в данный момент времени, его разум выбирает те цвета, образы, звуки, запахи, интерпретации и реакции, которые обладают похожими оттенками возбуждения и чувства, и затем выдвигает их на первый план в различных сочетаниях, производя то, что мы называем памятью. В отношении выживания, память является особым видом восприятия; она является точным отпечатком события. В этом смысле память — процесс, посредством которого организм создает «гештальт» (функциональную единицу) опыта переживания. Этот гештальт может быть правдивым изображением реального события, или, с той же легкостью, он может быть выраженной совокупностью не связанных

друг с другом данных из нескольких различных событий — другими словами, мозаикой. Именно поэтому свидетели часто дают удивительно различные описания одного и того же инцидента.

Мозг и память

В течение более чем ста лет ученые демонстрировали то, что мозг разделен на области, каждая из которых отвечает за разные чувства. В нем есть зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, осязательные и другие центры. Превалирующая гипотеза состояла в том, что также в мозге должны быть специальные области, в которых записываются воспоминания в виде полных отпечатков событий, которые пережил человек. Давайте посмотрим на результаты пары экспериментов, которые подтверждают или опровергают достоверность этой теории.

Эксперименты Пенфилда над пациентами-эпилептиками. Большинство популярных мнений о том, что воспоминания оставляют фиксированный след у нас в мозгу возникли под сильным влиянием работы выдающегося канадского нейрохирурга Уилдера Пенфилда. В классических экспериментах, произведенных в 1930-х годах (описанных в книге *«Тайны сознания»*)*, Пенфилд использовал слабую точечную стимуляцию электрическим током для исследования мозга сотен взрослых людей, страдающих эпилепсией. Он хотел узнать, существуют ли области головного мозга, которые можно было бы удалить хирургическим путем (если они не были бы связаны с жизненно важными функциями), для того, чтобы устранить эпилептические припадки. Пенфилд сообщил, что *«внезапно [его пациент] вспомнил все, что происходило в его сознании в течение более раннего периода времени. Это был поток прежнего сознания (память), который заструился снова... Иногда он сознавал все, что видел в тот момент... Все прекратилось, когда электрод был вынут... Это электрическое воспоминание под влиянием электрической стимуляции было совершенно беспорядочно... чаще всего событие не было ни важным, ни значительным»*. Пенфилд (и те, кто пошел по его следам) заключил, что он открыл существование постоянных воспоминаний, оставивших след в определенных областях мозга. До недавних времен ученые соглашались с этим заключением. Однако записки самого Пенфильда ясно дают понять, что большинство этих наплывов картин прошлого были больше похожи на сновидения, чем на воспоминания. Пациенты часто говорили такие слова: *«Я продолжаю видеть сны... Я продолжаю видеть разные вещи... видеть сны о разных вещах»*. В добавление к этому, более чем из пятисот пациентов, которых изучал Пенфилд, только сорок (менее восьми процентов) рассказали о переживании каких-либо воспоминаний.

* Wilder Penfield. *Mysteries of the Mind*. Princeton University Press, 1975.

Эксперименты Лешли над крысами. Независимо от Пенфилда, примерно в то же время, когда он производил свои хирургические наблюдения, физиолог-экспериментатор Карл Лешли также попытался открыть области

мозга, которые несли бы на себе отпечатки памяти. Лешли произвел большую серию довольно неприятных экспериментов, в ходе которых он обучал крыс находить дорогу сквозь лабиринт, а затем систематически отрезал части их мозга. Даже после того, как вся кора головного мозга была почти уничтожена, крысы все еще могли найти дорогу сквозь лабиринт. К величайшему удивлению Лешли, их память о лабиринте сохранялась до тех пор, пока у крыс не оставалось так мало мозга, что они не могли уже делать практически ничего. Лешли провел почти тридцать лет своей жизни, пытаясь отыскать то место в мозге, где размещается память. Но он так никогда и не нашел его.

Несмотря на затраты в сотни миллионов долларов и усилия самых ярких научных умов, так и не удалось найти какие-либо свидетельства о том, что целостная память, размещается в определенной области мозга. Это неожиданное открытие вызвало догадки и предположения относительно природы памяти. Новаторская работа под руководством Эдельмана, Розенфельда, Эхсена и других дала нам возможность иначе взглянуть на память. Идея о том, что память — это не точное записывающее устройство переворачивает наши привычные представления вверх ногами и задом наперед. Делая так, она дает передышку травмированным людям, которые попали в ловушку бесконечных однообразных усилий, пытаясь составить связный фильм о том, что с ними произошло.

Но это выглядит таким реальным!

Если воспоминания — это не буквальные записи событий, то почему же некоторые образы, созданные в периоды интенсивного возбуждения, выглядят такими реальными? Недавнее исследование предполагает, что реальность образа усиливается от интенсивности возбуждения, связанного с ним. Пьер Глур, хирург из Монреаля, работавший в том же городе, что и Пенфилд, только примерно через пятьдесят лет обнаружил, что те «воспоминания», о которых рассказывал Пенфилд, активизировались только тогда, когда электроды стимулировали одновременно и сенсорные области, и лимбическую долю головного мозга. Лимбическая область мозга в значительной степени отвечает за чувства и эмоции. Глур и его коллеги заключили, что «некоторая аффективная (эмоциональная) или мотивационная значимость для восприятия может быть... предпосылкой для того, чтобы восприятие было сознательно пережито или воспроизведено в памяти, и может означать то, что все сознательно воспринятые события должны допускать некоторую степень эмоциональной насыщенности, какой бы незначительной она ни была». Другими словами, они заключили, что эмоции и чувства необходимы для того, чтобы переживать воспоминания.

В другом исследовании Вильям Грей обнаружил, что малолетние преступники (которых он пытался обучить новым способам поведения)

производили реальные изменения только тогда, когда их восприятию сопутствовал эмоциональный оттенок. Иначе они «забывали» то, чему научились. Другие исследователи развили открытия Глур и Грея, и их выводы были в сущности такими же. Сопутствующая эмоция или чувство является необходимым предварительным условием для любого запомненного элемента переживания. Но что происходит, когда приходит крайнее возбуждение?

События, которые угрожают нашей жизни, стимулируют возбуждение. В ответ на это нервная система переходит в режим выживания и организму приходится принимать немедленное решение. Для того, чтобы справиться с этой задачей, он взвешивает детали сложившейся ситуации и переходит в режим исследования. Он сравнивает настоящее с прошлым в поиске той реакции, которая могла бы помочь разрешить создавшуюся дилемму. Записанные воспоминания оказались бы здесь бесполезны для нас, потому что нам не хватило бы времени просмотреть весь список. Нам нужно иметь полную картину немедленно.

Эти картины упорядочены по разным уровням возбуждения, активации, эмоции и реакции. Переживания нашего опыта категоризованы в соответствии с уровнем активации, на котором они происходили. Аналогией этого могла бы стать многоуровневая библиотека с несколькими рядами книжных полок. Нижние этажи содержали бы книги, относящиеся к низким уровням активации (возбуждения), а те, что на верхних этажах, относились бы к высшим уровням. Если мы представим, что эти книги содержат образы и реакции (связанные картины) соответствующего уровня или категории активации, то на каждом уровне находятся возможные, подходящие ресурсы и реакции, из которых мы можем выбирать. Когда нам нужна определенная реакция, мы не обыскиваем всю библиотеку; мы просматриваем те книги, которые находятся на соответствующем уровне активации.

Например, при идеальной адаптивной реакции на угрожающее жизни событие, нервная система ищет схожие по значимости образы и возможные реакции на соответствующем уровне активации и в соответственном контексте. Затем она делает выбор и действует в соответствии с ним. Она ищет, выбирает, а затем действует. Эта последовательность «угроза — возбуждение» должна включать в себя активную реакцию, иначе она станет оцепеневшей и не завершится.

Неадаптивная реакция на угрожающее жизни событие никогда не завершается сама собой. Примером этого является ситуация, когда нервная система непрерывно и безуспешно ищет подходящие реакции. И когда ей не удастся найти эту насущную информацию, эмоции гнева, ужаса и беспомощности усиливаются. Это усиление стимулирует дальнейшую активацию и вынуждает ее искать значимые образы. И так как найденные ею образы связаны с травматическими эмоциями, то сами образы могут вызвать дальнейшую активацию, не предоставив соответствующей реакции, чтобы завершить этот процесс. В свою очередь, еще более усилившееся возбуждение провоцирует еще более неистовые поиски

любых значимых образов. В результате образуется непрерывная и постоянно возрастающая спираль поиска образов, сложенных на наших книжных полках. По мере того, как обостряются наши эмоции, мы все отчаяннее стремимся найти реакцию, соответствующую нашей ситуации, и начинаем неразборчиво выбирать любые образы или «воспоминания». Все выбранные нами образы относятся к похожим друг на друга эмоциональным состояниям высокого возбуждения, но они не обязательно полезны для нашего выживания в тот момент. Они служат топливом для «травматической воронки».

Любая эмоциональная активация, сцепленная с образом, создает переживание воспоминания. Когда человек в отчаянии выбирает образы, связанные со сходным эмоциональным оттенком, даже если они отличаются по своему содержанию, создается «воспоминание». Это воспоминание часто принимается за абсолютную правду о том, что произошло. Из-за высокого уровня эмоции, сопровождающей это переживание, травмированный человек верит, что это правда. А что если человек достигает этого высокого эмоционального уровня во время терапевтической сессии? Любое предложение или направляющий вопрос терапевта почти наверняка будет включен в эту усиливающуюся, сужающуюся версию переживания. Человек начнет принимать эту версию за абсолютную истину и крепко уцепится за эту эмоциональную правду. Воспоминания должны быть осмыслены и с относительной, и с абсолютной перспективы.

Если мы не вкладываемся в поиски буквальной истины, то мы остаемся свободными для того, чтобы пережить полное и благодатное исцеление, которое становится возможным, благодаря ритмическому обмену между травматической и исцеляющей воронками, происходящему при повторном преодолении. Когда мы позволяем себе создать «воспоминание», которое не обязательно является буквальным, как сделали это Маргарет, Мариус и многие другие, мы даем себе разрешение на исцеление. Поскольку мы не имеем буквального, эмоционально ограниченного убеждения в «истине», мы обретаем благоприятную перспективу для своей собственной жизнеспособности, силы и изобретательности. Часто у нас появляется ощущение того, что могло произойти с нами в прошлом. Будет разумнее всего рассматривать эти «воспоминания» в перспективе, и не чувствовать себя вынужденными принимать их буквально, как правду. Мы можем воспринимать эти неясности своей истории, как сплав переживаний.

Помните, что большая часть памяти — это не последовательная и непрерывная запись чего-то, что в действительности произошло. Это — процесс сборки элементов нашего переживания в гармоничное и организованное целое. В дополнение к этому, мы часто разделяем элементы травмирующего переживания на части, чтобы уменьшить интенсивность эмоций и ощущений. Вследствие этого, лишь отдельные части запомненного нами травматического события имеют вероятность быть полностью достоверными. В общем, полное «воспоминание» о травматическом

переживании, вероятнее всего, будет объединением отдельных элементов множества переживаний. Элементы, которые попадают в эту «плавильную чашу», могут происходить из актуального переживания, испытанного людьми, и/или переживаний, которые они испытали, читая книги или газеты, слушая рассказы, видя сны, просматривая фильм, разговаривая с другом (или терапевтом) и так далее. Короче говоря, любые входные данные, сенсорные или информационные, которые имеют сходный эмоциональный или чувственный оттенок, могут быть призваны для создания «воспоминания». С точки зрения организма, все эти элементы переживания являются эквивалентными, если они несут в себе одинаковый тип возбуждения и эмоционального воздействия.

То, что пытается сообщить нам телесно ощущаемое чувство, это — «Вот как я себя чувствую». Однако из-за того, что состояние возбуждения активирует интенсивную поисковую реакцию, человек, испытывающий возбуждение, предрасположен (правильно или неправильно) истолковывать любую подобную информацию как «причину» активации — другими словами, как подлинное воспоминание о событии. Из-за того, что эмоции, сопровождающие травму, настолько сильны, так называемые воспоминания могут показаться реальнее самой жизни. В дополнение к этому, если присутствует давление со стороны членов группы или терапевтов, книг или других средств массовой информации, люди, переживающие эмоциональные страдания, ищут причину своих страданий и восприимчивы к выдуманным воспоминаниям такого рода. Именно так и могут возникать так называемые ложные воспоминания.

К сожалению, многие терапевты применяют техники интенсивного эмоционального высвобождения при работе с травматическими (или другими) симптомами. Это именно тот вид эмоционального давления, который может активировать состояния высокого возбуждения. Когда это происходит, мы видим появление коллажей, составленных из сильных переживаний, которые воспринимаются (по степени их интенсивности) как «настоящие» воспоминания. Не важно, являются ли эти воспоминания объективно точными. Первостепенную важность имеет то, обостряется или разрешается соответствующая им активация. Необходимо, чтобы неразряженная активация, блокированная в нервной системе, была разряжена. Эта трансформация не имеет никакого отношения к памяти. Она имеет дело с процессом завершения наших инстинктов выживания.

Некоторым людям трудно принять идею о том, что память не является непрерывной записью реальности. Эта мысль приводит их в замешательство. Наши воспоминания о том, где мы были и что сделали, вносят значительный вклад в наши сознательные и бессознательные представления о том, кем мы являемся. Многие люди рассматривают воспоминания как драгоценности, даже если они сознательно не признают их в качестве основы самой своей индивидуальности.

Когда мы воспринимаем память, как «неоднородную смесь» информации, образов и реакций, мы открываем дверь, ведущую к

свободе. Фиксированное воспоминание буквально записанных событий часто ограничивает нас в определенных пределах. В известной степени, когда мы крепко цепляемся за какую-то конкретную версию памяти, то уже не можем делать то, что мы всегда делали в отношении нее. Проблема в том, что неразрешенная травма вынуждает нас повторять то, что мы делали раньше. Новые и творческие соединения возможностей не придут к нам легко. Ключ к трансформации травмы состоит в том, чтобы медленно продвигаться в направлении к гибкости и спонтанности.

Когда мы травмированы, возникает нарушение в том, как мы перерабатываем информацию. Организм становится неорганизованным и во многом теряет свою плавность и нормальную способность категоризировать информацию. Нормальная функция самоорганизации организма должна быть установлена заново. Если мы чувствуем в себе склонность к тому, чтобы сосредоточиться на воспоминаниях (даже если они по существу верные), нам важно понять, что этот выбор ослабит нашу способность выходить из наших травматических реакций. Трансформация требует изменений. Одной из вещей, которые должны измениться, являются наши взаимоотношения со своими «воспоминаниями».

Но я горжусь тем, что выжил

В прошлом нет будущего.

— Песня в стиле западного кантри

Мы, пострадавшие от травмы, ищем воспоминаний о насилии, чтобы объяснить свои ощущения преследования и беспомощности. Мы также нуждаемся в том, чтобы гордиться тем, что нам удалось выжить. Быть в состоянии воскресить в памяти тот ужасный сценарий и знать, что вы выжили после всего этого, является важным элементом в построении самооценки. Но каким бы важным ни был этот элемент, он бледнеет рядом со здоровым ощущением завершения, владения собой и притока новых сил, которое приходит вместе с истинным исцелением и трансформацией. «Гордость выжившего» — это признак того, что здоровое функционирование пытается заявить о себе. Знание о том, что вы выжили, приятно, потому что оно дает возможность самоощущению сжатия (травмированности) насладиться ощущением некоторой силы и экспансии. Оно может дать нам источник собственной идентичности. Оно дает намек на завершение и может стать хорошим началом путешествия к исцелению.

Отказ от идеи о том, что воспоминания — это конкретное и точное воспроизведение реальных событий прошлого, не означает отказа от переживания экспансии и утверждения жизни, которое приходит во время путешествия по дороге выживания. Один из моих клиентов, прорабатывая насилие, совершенное над ним в детстве членами «районной» банды, так

сказал об этом: «Мне больше не нужно оправдывать свои переживания воспоминаниями».

Чувства удовольствия и экспансии свидетельствуют о том, что организм движется по исцеляющей воронке. Ключ к тому, чтобы позволить исцеляющему водовороту поддержать процесс трансформации, заключается в способности отпустить предвзятые идеи о том, как событие «должно» вспоминаться. Другими словами, вам нужно быть в состоянии дать чувствованию телесных ощущений полную свободу коммуникации, не подвергая цензуре то, что оно говорит. Парадоксально, но это не отрицает освобождающей значимости знания о том, «что произошло на самом деле». Эту истину можно пережить, плавно перемещаясь между исцеляющей и травматической воронками. Существует глубокое принятие эмоционального воздействия событий на нашу жизнь, одновременно со способностью *пробуждаться* от ночного кошмара. Человек пробуждается от этого сна с чувством радостного удивления.

Мужество чувствовать

Если вы хотите знать, происходило ли это событие «на самом деле», все, чем я могу вам помочь — это пожелать вам удачи и сказать вам то, что вы уже знаете. Возможно, вы беретесь за невыполнимую задачу. На мой взгляд, ни эта книга, ни что-либо другое не поможет вам узнать правду, которой вы ищете. Если же, с другой стороны, ваша первостепенная цель состоит в том, чтобы исцелиться, то здесь вы найдете много того, что поможет вам в этом.

Если исцеление — это то, чего вы хотите, то вашим первым шагом должна стать открытость перед возможностью того, что буквальная правда, — это не самый важный предмет для размышления. Убежденность в том, что это действительно произошло, страх перед тем, что это могло произойти, тщательные поиски доказательств того, что это произошло на самом деле — все это может встать на вашем пути, когда вы будете пытаться услышать, что телесно ощущаемое чувство пытается сообщить вам о том, что ему нужно для исцеления.

Посвящая себя процессу исцеления, вы больше узнаете об истине, стоящей за вашими реакциями. Несмотря на фрагментацию, которая возникает при оживлении травмы, организм удерживает в памяти те ассоциации, которые связаны с событиями, вызвавшими его истощение. Телесно ощущаемое чувство может раскрыть перед вами эти события, а может, и нет. Продолжайте напоминать себе, что это не имеет значения. Если вы хотите именно исцеления, то уже не важно, знаете ли вы точную истину.

Желание и исцеление

Процесс исцеления начинается изнутри. Еще до того, как наложат гипс на наши сломанные кости, наши кости начинают срастаться заново. И подобно

тому, как существуют физические законы, которые влияют на исцеление наших тел, существуют также законы, которые влияют на исцеление нашей психики. Мы уже видели, как наш интеллект может преобладать над некоторыми мощными инстинктивными силами нашего организма.

Иногда травмированные люди делают некоторый вклад в то, чтобы быть больными, и у них может сформироваться своего рода привязанность к своим симптомам. Есть бесчисленное множество причин (как физиологических, так и психологических), объясняющих, отчего возникает подобная привязанность. Я не думаю, что необходимо углубляться в эту тему во всех подробностях. Важно иметь в виду то, что мы можем исцелиться лишь настолько, насколько мы сможем ослабить свою привязанность к этим симптомам. Это почти так же, как если бы они обретали свое реальное существование через ту силу, которую мы даем им. Мы должны выпустить их из своего разума и сердца, вместе с той энергией, которая связана в нашей нервной системе.

И немного помощи от наших друзей

Если скорбь разума будет покорена, она не сможет вернуться.

— Трангу Римпоче

Я должен признать, что те чудеса исцеления, которые я видел, образуют некую высшую форму мудрости и порядка, которую трудно отвергать. Пожалуй, лучше всего будет выразить это так: существует врожденная природная мудрость, чьи законы обеспечивают порядок вещей во вселенной. Это, безусловно, гораздо сильнее, чем личная история любого человека. Организм, подчиняющийся этим законам, прокладывает свой путь даже через самые ужасающие переживания, которые только можно себе представить. Как такое может происходить, если во вселенной нет никакого бога, никакой мудрости, никакого тигра?

Люди, которые проработали своими травматическими реакциями, часто рассказывают мне, что впоследствии в их жизни появляется оба измерения, как животное, так и духовное. Они становятся более спонтанными и менее заторможенными в выражении здоровых суждений и радости. Они с большей готовностью идентифицируют себя с ощущением того, что они являются животными. В то же время, они чувствуют, что в еще большей степени стали людьми. Когда травма трансформируется, один из даров исцеления — это детское благоговение и почтение по отношению к жизни.

Когда мы поражены травмой (а затем восстановлены), то мы начинаем благоговеть перед силой естественных законов. Теряя свою невинность, мы можем обрести мудрость, а в процессе приобретения мудрости, мы обретаем новую невинность. Инстинктивный организм не тратит время на

суждения, он просто делает то, что делает. Все, что вам нужно сделать, это просто уйти у него с дороги.

Преодолевая травму посредством движения между травматической и исцеляющей воронками, мы приводим в действие универсальный закон полярности. Этот закон доступен для нас как инструмент, который помогает нам трансформировать наши травмы. В этом процессе мы также непосредственно переживаем ритмическую пульсацию жизни. Через использование универсальных законов, мы начинаем узнавать циклические узоры (паттерны), из которых соткана наша реальность. В конечном счете, это может привести к более высокому пониманию отношений между жизнью и смертью.

«...несмотря на различия между нами, все мы похожи. Превыше всех наших идентичностей и желаний, существует общее ядро самости — сущность человечности, чья природа — мир, чье выражение — мысль и чье действие — безусловная любовь. Когда мы отождествляем себя с этим внутренним ядром, уважая и почитая его в других людях, так же, как и в себе, то мы переживаем исцеление во всех областях своей жизни».

Джоан Борисенко, «*Minding the Body, Mending the Mind*»

15

ЧАС ОДИННАДЦАТЫЙ:

Трансформируя социальную травму.

Технология и стремительный рост населения приводят нас в мир, где время и расстояние не много могут сделать, чтобы разлучить нас. В то же время, мы сталкиваемся с серьезными угрозами по отношению к самим себе и к нашей планете. Мы живем среди войн и терроризма, под угрозой полного уничтожения при помощи «сверх — оружия», среди растущего раскола между бедными и богатыми и разрушения окружающей среды. Горожане, живущие в центральных городах, беспорядочно уничтожают собственность и жизнь в результате накопленного с годами стресса, травм, враждебности и вспышек экономического спада. Богатые поглощают компании друг друга в примитивном, ритуальном безумии поедания друг друга. Перспектива становится еще более мрачной, если подумать о пугающем потенциале насилия среди взрослеющего поколения детей, рожденных с наркотической зависимостью.

По мере то, как увеличивается численности мирового населения, и наши сообщества становятся все более взаимосвязанными, нам становится

необходимо учиться тому, как жить и работать друг с другом в гармонии. Проблемы, с которыми мы сталкиваемся, уничтожат нас, если мы не сумеем эффективно работать вместе, чтобы разрешить их. Однако, вместо того, чтобы преодолевать экономические этнические и географические проблемы, люди и сообщества, казалось бы, стремятся уничтожить друг друга. Именно эти проблемы часто рассматриваются в качестве причин для войн. Но являются ли они коренными причинами? Наше выживание как вида и выживание этой планеты может зависеть от того, сможем ли мы ответить на этот вопрос.

Войны имеют глубокие корни. Любой по-настоящему честный человек признает то, что все мы способны и на жестокость, и на любовь. И то, и другое в равной степени является базовым аспектом человеческого существования. И еще более важно понимать, корни войны могут лежать в человеческой подверженности травматизации. Мы не должны забывать о том, что именно в тех пугающих симптомах, которые проявлялись у некоторых солдат, вернувшихся из сражения, были впервые опознаны воздействия травмы. Как мы уже говорили в предыдущей главе, травма создает непреодолимое побуждение к повторному проигрыванию, когда мы не осознаем ее воздействие на нас.

А что, если целые сообщества людей вовлечутся в массовые повторные проигрывания в результате того, что пережили, например, войну? Перед лицом такой безумной массовой навязчивости «Новый Мировой Порядок» превратился бы в бессмысленную полемику. Продолжительный мир среди воюющих народов не может быть достигнут, если прежде не будут исцелены травмы от предыдущего терроризма, насилия и ужаса в массовом масштабе. Не стимулирует ли побуждение к повторному проигрыванию те общества, которые в прошлом вели войны друг с другом, к все новым и новым столкновениям? Рассмотрите все факты, и сами ответьте на этот вопрос.

Агрессия у животных

Большинство животных в период кормления или спаривания проявляют агрессивное поведение. Благодаря Национальному Географическому Обществу и другим программам о дикой природе, это поведение нам хорошо знакомо. Животные регулярно убивают и едят представителей *других* видов. Но когда дело доходит до представителей их собственного вида, то похоже на то, что Природа провела черту, которую животные пересекают крайне редко. Существуют некоторые исключения, но, в общем и целом, представители одного и того же вида очень редко убивают или даже серьезно ранят друг друга. Не смотря на сильный эволюционный императив, который вызывает животную агрессию, большинство диких существ имеет табу на убийство себе подобных.

В пределах одного вида развились ритуализированные формы поведения, которые обычно предотвращают смертельные ранения. Животные одного

вида проявляют такое поведение, как для выражения самого агрессивного действия, так и в качестве сигнала о том, что конфронтация завершена. Например, когда олени-самцы сталкиваются друг с другом, они используют свои рога, чтобы «сцепиться головами». Целью столкновения не является убийство другого оленя, а скорее, установление превосходства. Вызванная этим борьба больше похожа на соревнования по реслингу, чем на смертельный поединок. Когда один из оленей устанавливает свое превосходство, другие покидают территорию, и инцидент завершается. Если же, с другой стороны, на оленя напал представитель другого вида, например, пума, то он воспользуется своими рогами, чтобы пронзить нападающего.

Подобным же образом большинство собак и волков, когда они дерутся с представителями собственного вида, кусают для того, чтобы ранить, но не убить. У других видов демонстрация цвета, оперения, танца или угрожающего поведения определяет, кто из агрессоров станет победителем.

Даже те животные, у которых развились чрезвычайно смертельные средства самозащиты, как правило, не используют это преимущество против представителей своего собственного вида. Пираньи дерутся друг с другом, ударяя противника хвостом; гремучие змеи бодаются головами, пока одна из них не свалится на землю.

Ритуальные формы поведения также часто сигнализируют о приближении агрессивного столкновения между представителями одного вида. Конфронтация двух животных обычно завершается какой-либо покорной позой (например, когда более слабое животное перекачивается на спину и делает себя полностью уязвимым, открыв свой живот победителю). В пределах одного вида эти позы, так же, как и разнообразные формы ритуальных сражений, признаются и уважаются повсюду. Это имеет значимость в свете того факта, что представители одного и того же вида разделяют общие требования к пище, жилищу и спариванию. Тем не менее, существует ясная эволюционная выгода. Помогая определить упорядоченные социальные и репродуктивные иерархии, эти формы поведения способствует общему благосостоянию всей группы, а также увеличению окончательного, выживания вида.

Человеческая агрессия

Во времена охоты и собирательства, борьба была, очевидно, ограничена теми же видами запретного поведения, которые эффективно действуют для животных видов. Очевидно то, что это неверно в отношении современных «цивилизованных» людей. Будучи людьми, мы признаем эволюционный запрет на убийство представителей того же вида, так же, как делают это животные. В целом, существуют правила или законы, которые обязывают к определенному наказанию за убийство члена собственного сообщества, но эти законы не применимы к тем убийствам, которые происходят на войне.

Если мы внимательно взглянем на антропологию человеческих войн, то мы не обнаружим, что убийство врага и телесные повреждения является их универсальной целью. Как минимум, среди некоторых групп мы находим свидетельство о сдержанности в проявлении жестокости и зверства в крупном масштабе. Некоторые народы используют ритуальное поведение, сильно напоминающее то, как животные действуют в момент агрессии. Среди эскимосских культур, агрессия между племенами или соседними сообществами — неслыханная вещь. В пределах этих сообществ конфликт между двумя оппонентами может быть разрешен через борьбу, шлепок по ушам или бодание головами. Эскимосы также известны тем, что разрешают свои конфликты через поединки певцов, в которых песни сочиняются в соответствии со случаем и победитель определяется аудиторией. Некоторые из «примитивных» культур устраняют своих стрелков, идущих в цепи во время военного выступления, если один из членов племени оказывается раненым или убитым.

Это лишь несколько примеров ритуального поведения человека, целью которого является установление табу на убийство в пределах вида. На биологическом уровне мы обнаруживаем, что человеческие создания легче отличить от других животных скорее по уровню их интеллекта, а не по наличию зубов, яда, когтей или силы. Является ли интеллект тем атрибутом, который предназначен для того, чтобы служить для пыток, изнасилования, смерти и жестокости? Если вы слушаете новости, то у вас может создаться такое впечатление.

Почему люди убивают, калечат и пытают друг друга?

Даже состязаясь в борьбе за самые основные свои ресурсы — пищу и территорию — животные, как правило, не убивают представителей собственного вида. Почему же мы делаем это? Что произошло, что так распространились массовые убийства и насилие, когда людское население возросло по своей численности и сложности? Хотя существует много теорий о войне, есть одна коренная причина, которая, по-видимому, не получила достаточно широкого признания.

Травма стоит в ряду самых важных коренных причин той формы, которую приняли современные войны. Нескончаемость, увеличение масштабов и жестокость войны может быть отчасти отнесена за счет посттравматического стресса. Наши прошлые столкновения друг с другом породили наследие страха, разобщения, предрассудков и враждебности. Это наследие является наследием травмы, и в основе своей оно ничем не отличается от того, что переживают отдельные индивидуумы — кроме своих масштабов.

Травматическое повторное проигрывание — это одна из самых сильных и устойчивых реакций, которая возникает в самом начале травмы. Как только мы травмируемся, то почти наверняка мы будем продолжать повторять или воспроизводить части этого переживания, тем или иным

образом. Мы снова и снова будем стремиться к ситуациям, которые будут напоминать нам о первоначальной травме. Когда люди травмируются из-за войны, то последствия этого потрясут.

Давайте еще раз рассмотрим, что мы знаем о травме. Когда люди травмируются, наши внутренние системы остаются в состоянии возбуждения. Мы становимся сверх бдительными, но не можем определить источник этой распространяющейся повсюду угрозы. Это ситуация вызывает эскалацию страха и реактивности, усиливая нашу потребность определить источник угрозы. И вот результат: мы становимся вероятными кандидатами на повторное проигрывание — в поисках своего врага.

Представьте теперь, что вся популяция людей имеет похожее посттравматическое прошлое. А теперь вообразите, что две таких популяции, расположены в одном и том же географическом регионе, возможно, с разными языками, цветами, религиями или этническими традициями. Последствия неизбежны. Тревожное возбуждение с его постоянным ощущением опасности теперь можно «объяснить». Угроза найдена: это они. Они — враги. Побуждение убивать, калечить и уродовать усиливается — эти двое «соседей», кажется, вынуждены безжалостно убивать друг друга. Они разрушают дома, надежды и мечты друг друга. Делая так, они убивают собственное будущее.

В то время как война настолько сложна и не может быть объяснена одной единственной -причиной, нации, живущие в тесном соседстве, действительно имеют разрушительную тенденцию воевать друг" с другом. Это — модель, которая разыгрывалась и переигрывалась бесчисленное количество раз в истории. Травма обладает пугающими потенциальными возможностями повторно проигрываться в форме насилия. Сербь, мусульмане и хорваты повторяли свое насилие, как непосредственные виртуальные проигрывания Первой и Второй Мировых войн, возможно, и давних войн Османской Империи. Нации Среднего Востока могут проследить истоки своих проигрываний до Библейских времен. В местах, где реальные войны не повторяются с такой свирепостью и безжалостностью, которая регулярно наблюдается по всему земному шару, преобладают другие формы насилия. Убийство, бедность, бездомность, насилие над детьми, расистская и религиозная ненависть и гонения — все это родственные войне вещи. Невозможно избежать травматических последствий войны; они проникают в каждый сегмент общества.

Круг травмы, круг благодати

Здоровые младенцы рождаются со сложной совокупностью форм поведения, чувств и восприятий. Эти элементы предназначены для того, чтобы содействовать исследованию окружающей среды и установлению социальных связей и, в конечном счете, здоровому социальному поведению. Когда младенцы рождаются в жизнь, полную стресса и травмы, эти поддерживающие жизнь формы поведения сталкиваются с препятствиями.

Вместо исследования и установления связей, эти малыши заторможены и проявляют боязливое и избегающее поведение. Будучи детьми и позже, став взрослыми людьми, они будут менее коммуникабельны и более склонны к жестокости и насилию. Здоровое исследование и установление связей кажутся теми противовесами, которые сдерживают насилие и беспорядок.

Трансформируя культурную травму

Точно так же, как эффекты индивидуальной травмы могут быть трансформированы, последствия войны на социальном уровне тоже могут быть разрешены. Люди могут и должны объединиться — с готовностью делиться, а не сражаться, трансформировать травму, а не распространять ее. И начать следует с наших детей. Они могут создать тот мост, который даст всем нам возможность пережить близость и связь с теми, к кому они раньше относились с враждебностью.

Несколько лет тому назад доктор Джеймс Прескотт (позже вместе с Национальным институтом психического здоровья) представил важное антропологическое исследование о влиянии практики воспитания младенцев и детей на жестокое поведение в первобытных обществах.* Он доложил, что общества, в которых практикуется тесная физическая связь и использование стимулирующего ритмичного движения, имели низкий процент жестокости. Общества с минимизированным или наказывающим физическим контактом с детьми показали явные тенденции к жестокости и насилию в форме войны, изнасилования и пыток.

Работа доктора Прескотта (и других) указывает на нечто, мы все знаем интуитивно, что период рождения и младенчества является критическим периодом. Дети усваивают то, как их родители относятся друг к другу и к остальному миру, в очень маленьком возрасте. Если родители были травмированы, им трудно обучать своих детей чувству базового доверия. Без этого чувства доверия в качестве ресурса дети более подвержены травме. Одно разрешение вопроса о том, как прервать цикл травмы, состоит в том, чтобы вовлечь младенцев и их матерей в переживание, которое генерирует доверие и установление социальных связей, прежде чем ребенок полностью усвоит родительское недоверие к себе и окружающим.

* James Prescott. Body, Pleasure and the Origins of Violence — Futurist Magazine, April /May, 1975 — Atomic Scientist, November, 1975,

В Норвегии сейчас проводится захватывающая работа в этой области. Я и мой коллега, Эльдборг Уэдаа, используем то, что мы знаем об этом критическом периоде младенчества. Этот подход позволяет целой группе людей начать трансформацию травматических следов предыдущих столкновений. Этот метод требует наличия комнаты, нескольких простых музыкальных инструментов и одеял, достаточно прочных для того, чтобы выдержать вес младенца.

Процесс происходит следующим образом: группа, составленная из матерей и младенцев из противостоящих фракций (религиозных, расовых,

политических и т.д.) собирается вместе в доме или в общественном центре. Встреча начинается с того, что в этой смешанной группы матерей и младенцев, матери по очереди учат друг друга простым народным песням из своих соответствующих культур. Держа своих малышей, матери покачиваются и танцуют, когда поют песни своим детям. Фасилитатор играет на простых инструментах, чтобы усилить ритм песен. Движение, ритм и пение и усиливает неврологические паттерны, которые создают спокойную бдительность и восприимчивость. И в результате этого враждебность, выработанная годами раздоров, начинает смягчаться.

Поначалу все это сбивает детей с толку, но вскоре они становятся более заинтересованными и вовлеченными в происходящее. Они с восторгом встречают трещотки, барабаны и тамбурины, которые передает им фасилитатор. Характерно то, что без ритмической стимуляции дети этого возраста будут просто пытаться засунуть эти объекты себе в рот. Однако здесь дети присоединятся ко всем остальным, с восторгом генерируя ритм, часто взвизгивая и радостно воркуя.

Так как младенцы с рождения являются высокоразвитыми организмами, они посылают сигналы, которые активируют в их матерях глубочайшее чувство безмятежности, реактивности и биологической компетенции. В этих здоровых взаимоотношениях матери и их малыши подпитывают друг друга, обмениваясь взаимно приятными физиологическими реакциями, которые, в свою очередь, генерируют чувства безопасности и удовольствия. Именно здесь цикл травматических нарушений начинает трансформироваться.

Трансформация продолжается, по мере то как матери кладут своих малышей на пол и позволяют им производить исследование. Как светящиеся магниты, дети радостно движутся друг к другу, преодолевая барьеры робости, в то время как матери молчаливо поддерживают их исследование, образовав круг вокруг них. Чувство взаимной связи, которое создает это маленькое приключение, трудно описать или вообразить — его нужно испытать.

Затем большая группа разделяется на меньшие, каждая из которых состоит из матери и младенца из каждой культуры. Две матери нежно качают своих младенцев в одеяле. Эти малыши не просто счастливы, они находятся в совершенном упоении. Они генерируют любовь, которая наполняет всю комнату и настолько заразительна, что вскоре матери (и отцы, если это культурно принято) начинают улыбаться друг другу и наслаждаться переживанием глубокой связи с членами сообщества, которого они раньше боялись и которому не доверяли. Матери уходят с обновленным сердцем и духом, и они жаждут поделиться этим чувством с другими. Этот процесс почти что самовоспроизводящийся.

Красота этого подхода к исцелению сообщества состоит в его простоте и эффективности. Внешний фасилитатор начинает процесс, проведя первую группу. После этого некоторые из участвовавших в ней матерей могут быть обучены как фасилитаторы для других групп. Основное свойство,

необходимые фасилитатору — это острая чувствительность к установлению нужного ритма и межличностным границам. Согласно нашему опыту, определенные личности могут с легкостью усвоить эти навыки в результате комбинации опыта участия и объяснения. Пройдя подготовку, эти матери становятся мирными посланниками среди своих сообществ.

«Дайте мне точку опоры», — воскликнул Архимед, — «и я переверну весь мир». В мире, где царят конфликты, разрушения и травмы, мы находим такую точку опоры в близкой физической, ритмической пульсации между матерью и младенцем. Переживания, такие, как мы только что описали, могут сблизить людей, чтобы они снова смогли начать жить в гармонии друг с другом. Воздействие травмы будет различным для каждого из нас. Мы все должны быть готовы взять на себя ответственность за собственное исцеление. Если мы будем продолжать вести войны друг с другом, то исцеление, которого жаждет большинство из нас, будет не более чем мечтой.

Нации, живущие друг с другом по соседству, могут прервать цикл разрушений, насилия и повторяющейся травмы, который длится целые поколения и делает их заложниками. Используя способность человеческого организма фиксировать состояние умиротворяющей жизненности, даже в паутине травматической защищенности, все мы можем начать делать наши сообщества безопасными для нас и наших детей. Как только мы обоснуем безопасные сообщества, мы сможем начать процесс исцеления самих себя и всего нашего мира.

Эпилог или эпитафия?

Сельский житель Америки причитает: «Пройдет сотня лет, прежде чем я снова смогу говорить с моим соседом». Во внутренних городах Америки давление поднимается до грани разрушительного хаоса, а затем взрывает его. В Северной Ирландии люди, разделенные только веревками для сушки белья и разными религиями, смотрят, как их дети воюют друг против друга вместо того, чтобы играть вместе.

Нетравмированные люди предпочитают жить в согласии, если это возможно. Однако, травматический осадок создает убежденность в том, что мы не в состоянии преодолеть свою враждебность, и что непонимание будет всегда держать нас в отдалении друг от друга. Переживание связи, описанное ранее, — это всего лишь один из многих примеров концепций и практик, которые могли бы быть использованы для решения этой крайне серьезной дилеммы. По мере того, как нам будут доступны время и деньги, мы сможем разработать и другие способы вовлечь беременных женщин, детей постарше и отцов в этот круг мирного сосуществования.

Эти подходы не являются панацеями, но они — хорошее начало. Они дают надежду там, где только политические решения уже не срабатывают. Самосожжения, конфликты в Ираке и Югославии, мятежи в Детройте, Лос-Анджелесе и других городах — все эти столкновения были

травматическими для мирового сообщества. Они также слишком наглядно изображают ту цену, которую мы заплатим как общество, если мы оставим цикл травмы без воздействия. Мы должны быть терпеливы в нашем поиске эффективных средств ее разрешения. Выживание нашего вида может зависеть от этого.

Природа совсем не глупа

Травму нельзя игнорировать. Она является неотъемлемой частью первобытной биологии, которая привела нас сюда. Единственный для нас путь к освобождению, индивидуальному и коллективному, от воспроизведения нашего травматического наследия лежит в его трансформации с помощью повторного преодоления. Как бы мы ни решили трансформировать это наследие — через групповые переживания, шаманскую практику или индивидуальную работу, это должно быть сделано.

ЧАСТЬ IV

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

16

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ (ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ) ПОМОЩИ ПОСЛЕ АВАРИИ

В этой главе представлена пошаговая процедура для работы с взрослым человеком. Здесь приведен основной пример того, что происходит во время аварии, и как вы можете помочь предотвратить развитие долговременной травмы. Всегда применяйте свой собственный здравый смысл при оценке конкретных обстоятельств, с которыми вам, возможно, придется иметь дело.

Фаза 1: Немедленные действия (на месте происшествия)

- Если необходима медицинская помощь для спасения жизни человека, то она, конечно же, должна быть оказана в первую очередь.
- Держите пострадавших в тепле, в лежачем положении в неподвижности — если, конечно, они не подвергаются дальнейшей опасности, оставаясь на том же месте.
- Не позволяйте им подпрыгивать, хотя у них может возникнуть такое искушение. Ощущение необходимости что-то делать, как-то действовать, может доминировать над насущной потребностью в неподвижности и энергетической разрядке. Они могут стремиться отрицать значительность происшествия и вести себя так, будто они в полном порядке.
- Оставайтесь с раненым человеком.
- Уверьте их, что вы останетесь вместе с ними, что помощь уже близка (если это похоже на правду). Они были ранены, но с ними все будет в порядке (очевидно, вам придется самим решить, стоит ли говорить им это, если их ранения — серьезные).
- Держите их в тепле: например, укройте их легким одеялом.
- Если происшествие не слишком серьезно, побудите пострадавшего чувствовать свои телесные ощущения, которые могут включать в себя следующие: «адреналиновый скачок», онемение, тряску и дрожание, ощущение жары или озноба.
- Оставайтесь присутствующим, чтобы помочь пострадавшему осуществить разрядку.
- Расскажите им, что то, что они испытывают тряску — не просто нормально, а даже хорошо, и что это поможет им ослабить шок. У них появится ощущение облегчения после того, как тряска завершится, и они могут также почувствовать тепло в руках и ногах. Их дыхание должно стать

глубже и легче.

- Эта начальная фаза легко может занять 15-20 минут.
- Когда придет помощь, продолжайте по возможности оставаться рядом с раненым человеком.
- При необходимости найдите кого-то, кто поможет вам начать процесс переработки травматического события.

Фаза 2: Когда пострадавший уже доставлен домой или в больницу

- Продолжайте сохранять их спокойствие и побуждать отдыхать до тех пор, пока они не выйдут из острой шоковой реакции.
- Пострадавшие люди всегда должны брать один или два выходных, чтобы помочь себе восстановиться и заново интегрироваться. Это важно даже в том случае, когда они считают, что их повреждения не оправдывают сидения дома. (Это сопротивление может быть обычным механизмом отрицания и защиты от чувства беспомощности). Обычные повреждения, такие как травмы шеи, спины и позвоночника, будут утяжеляться и потребуют *гораздо* больше времени для исцеления, если пренебречь этой начальной фазой восстановления. День или два отдыха — это хорошая страховка в таких случаях.
- На этой вторичной фазе выживший после аварии, скорее всего, начнет испытывать подъем эмоций. Позвольте чувствовать эмоции без каких-либо оценок. Они могут включать в себя злость, страх, скорбь, вину, тревогу.
- Пострадавший человек может продолжать чувствовать телесные ощущения, такие, как тряска, озноб и т.д. Это по-прежнему нормально.

Фаза 3: Начинаем исследовать и заново преодолевать травму

Эта фаза часто совмещается с фазой 2 и является необходимой для получения доступа к скрытой энергии травмы, чтобы она могла быть полностью разряжена.

Эктер Эхсен изучил детали того, что происходит с человеком до, во время и после травматического события. Очень важно помочь пострадавшим вспомнить периферийные образы, чувства и ощущения, которые они пережили, а не только те, которые имеют прямое отношение к событию.

- На протяжении любой из этих фаз имейте в виду, что пострадавшие, говоря о своих переживаниях, могут стать взволнованными или возбужденными. Их дыхание может измениться и стать более быстрым. Их сердцебиение может усилиться, или они могут вспотеть. Если это произойдет, то перестаньте говорить о переживаниях и сконцентрируйте внимание на том, какие *ощущения* они испытывают в своем теле, такие как: «Я чувствую боль в шее» или «Я чувствую болезненность в желудке».
- Если вы не уверены, спросите их, что они чувствуют.
- Когда пострадавшие люди будут выглядеть спокойными и расслабленными, перейдите к более подробному отчету о переживаниях и

ощущениях. Возможно, они отметят некоторую легкую тряску и дрожь. Уверьте их, что это вполне естественно. Укажите, что реакция активации уменьшается, и что вы работаете медленно, чтобы поднять энергию и разрядить ее. Этот процесс известен как титрация (titration) (совершение одного маленького шага за другим).

Далее следуют примеры того, что может переживаться на каждой из стадий этого процесса, а также порядок прохождения данных шагов.

До того, как произошло событие:

- Действие — я вышел из дома и сел в машину.
- Ощущение — я чувствую, как мои руки поворачивают руль, и моя голова поворачивается, чтобы посмотреть назад.
- Чувство — я чувствую себя расстроенным.
- Образ — я еду по скоростному шоссе и замечаю выезд.
- Мысль — я мог бы повернуть на него, но я не сделал этого. (Побудите пострадавшего сделать этот поворот или воспользоваться этим выездом. Это поможет ему реорганизовать переживание и высвободить травму, даже если аварии произошла на самом деле).
- Дайте время для совершения телесной разрядки.
-

После события:

А теперь перейдите к деталям того, что произошло после самого события.

• Образ или Воспоминание — я нахожусь в реанимации. Доктора говорят обо мне: «У парня неприятности — не повезло, бедняге».

- Чувство — я чувствую себя виноватым.
- Мысль — если бы я был внимателен, я мог бы всего этого избежать.
- Если пострадавший становится активированным, вернитесь к настоящему, фокусируя внимание на телесных ощущениях до тех пор, пока энергия не разрядится. После того, как это произойдет, вы можете мягко вернуть их назад, к подробностям того, что произошло. Как я уже упоминал ранее, после того, как произойдет дрожь и разрядка, у пострадавшего появится ощущение облегчения, тепла в конечностях и способность дышать глубже и полнее.
-

Непосредственно перед событием:

Как только вы успешно пройдете все детали происходящего до и после события, перейдите к чувствам, ощущениям и образам, относящимся к первому осознанию надвигающейся опасности. Это может выглядеть примерно так:

- Образ — я помню, как желтое крыло автомобиля при двинулось очень близко к моей машине слева; я также вижу, что там был знак остановки, но машина не остановилась.

- Чувство — я был зол на то, что водитель не обратил на это внимание.
- Ощущение — я чувствовал, как моя спина напряглась, когда я вцепился в руль.
- Мысль — могло быть внезапное осознание того, что: «О, Боже, это сейчас произойдет... Я умру!»

Возможно, вы заметите, что после завершения разрядки образы события могут измениться.

Фаза 4: Переживание момента столкновения

Когда пострадавшие снова подходят к моменту столкновения, они могут слышать звон разбитого стекла, лязг металла или видеть, как их тела скручивает или выбрасывает. Исследуйте все, что здесь переживается, посредством телесно ощущаемого чувствования.

По мере того, как возникают реакции, тело может начать спонтанно двигаться (как правило, незначительно). Дайте пятнадцать-двадцать минут на то, чтобы эти движения завершились, способствуя разрядке энергии через фокусирование на ощущениях тела. После разрядки пострадавшие переживают ощущение облегчения, обычно сопровождающееся ощущением тепла в конечностях.

Пострадавшие могут чувствовать, как их тела стремительно движутся в двух направлениях, например: «Когда меня швырнуло на ветровое стекло, я почувствовал, как мышцы спины напряглись и потянули меня в противоположном направлении». Ободрите их, скажите, что с ними все в порядке, и йозвольте им *медленно* и последовательно пройти через свои движения. Некоторые пострадавшие могут сейчас заново пережить несколько более обостренных шоковых реакций, таких, как тряска и дрожь. Поддержите их и подтвердите, что они делают успехи.

Пострадавшие также могут ощущать то, что они полностью избегают переживания аварии. Или они могут прыгать между различными фазами, перечисленными здесь. Это нормально, до тех пор, пока они целиком и полностью не избегают определенных аспектов, в частности, момента столкновения.

Важно оставаться на этой фазе до тех пор, пока вы не сможете прийти к завершению в той точке, где пострадавшие испытают ощущение полного облегчения. Их дыхание станет легче, и сердцебиение станет более спокойным. На достижение этой цели может уйти больше часа времени. При необходимости вы можете возобновить процесс там, где он прервался, и продолжать его в течение двух или трех дней. Это предпочтительнее, чем слишком сильное давление с целью завершить процесс за одну сессию. Возможно, вам понадобится несколько раз понемногу возвращать их к незавершенным областям, чтобы достичь полного завершения.

ОКОНЧАНИЕ

После достижения момента, когда все фазы успешно завершены, вновь опишите все переживание и просмотрите, нет ли активации. Если пострадавший чувствует дискомфорт, то, возможно, что-нибудь было упущено, или оно может быть разрешено во время этого финального просмотра;) всего процесса. Приостановите работу до тех пор, пока симптомы не продолжатся или не разовьются позже. Если так, просмотрите еще раз любые необходимые шаги.

Также могут начать возникать чувства или воспоминания о других переживаниях. Если это произошло, вы можете начать тот же процесс, который мы только что прошли, чтобы справиться с другой неразрешенной или не родственной травмой. Однако этот процесс может проходить гораздо медленнее и в течение более долгого периода времени. Если у кого-то проявляется склонность или тенденция к повторным авариям, это поможет предотвратить подобные инциденты в будущем, восстановив природную устойчивость человека и его способность ориентироваться и реагировать.

Сценарий исцеления, следующего за аварией

Я вел машину, когда другой автомобиль, не обратив внимания на знак остановки, внезапно выскочил на дорогу с пересекающей ее боковой улицы. Другой водитель не заметил меня вовремя и врезался в мою машину слева. Я тоже до последней минуты не видел его, и не мог ничего сделать, чтобы избежать аварии.

Я на мгновение замер, ошеломленно продолжая сидеть в машине. Осознав, что я — в порядке, я вышел из машины, чтобы оценить повреждения. И хотя машина была довольно сильно помята, я не был слишком расстроен этим, потому что тот человек имел страховку, и полицейский рапорт покажет, что виноват был он. Я также отметил, что думаю о том, что в любом случае хотел перекрасить машину. Я чувствовал себя довольно хорошо, был почти в эйфории. Я был доволен тем, как быстро я перешел от аварии к сложной деловой встрече, происшедшей позже в тот же день. Я был подготовлен к этой встрече и провел ее довольно хорошо. На следующий день я начал чувствовать себя возбужденным. Я чувствовал одеревенение в своей шее, правом плече и руке, которое удивило меня, так как удар пришелся на левую сторону.

Вспоминая то, что произошло ранее в день аварии (периферия события), и, прорабатывая это событие со своим другом Томом, Джой (мы будем называть человека, с которым произошла авария, Джой) вспомнил, как он сел в машину, чтобы поехать на работу, и был зол на свою жену. В то время как он вспоминает это, он начинает осознавать, как его челюсть сжимается и дрожать. Его тело начинает трястись, и он чувствует, что оно

выходит из-под контроля. Его друг Том уверяет его, что все в порядке. Как только Джой перестает трястись и чувствует некоторое облегчение, они продолжают исследовать новые детали, предшествующие аварии.

Джой вспоминает, как выезжал задним ходом на дорогу, и повернул голову вправо, чтобы видеть, куда он едет. Он чувствует, как его руки поворачивают руль, и в то же время замечает, что из-за того, что он разозлился, он слишком сильно жмет на газ. Его правая нога напрягается, когда он нажимает ею на тормоз, чтобы замедлить движение (он чувствует это действие в мускулах ног). Ободренный своим другом Томом, Джой тратит время, чтобы почувствовать напряжение и расслабление, которые происходят в его правой ноге. Когда он перемещается от газа к тормозу и назад, он чувствует некоторое подрагивание в ногах.

Затем Джой вспоминает, как ехал вниз по улице и чувствовал, что хочет вернуться и поговорить с женой. Побуждаемый Томом, он представляет себе, что разворачивается, чтобы поехать назад, и чувствует боль в правой руке, которая усиливается. По мере того, как они фокусируются на этом ощущении, боль начинает утихать. Они фокусируются на желании Джоя развернуться. На этот раз Джой оказывается в состоянии завершить разворот и в своем теле, и психике, и представляет себе возвращение домой, чтобы разрешить все со своей женой. Он говорит, что чувствовал себя обиженным на вечеринке прошлым вечером, потому что ему казалось, что она игнорирует его. Она говорит ему, что просто хотела почувствовать, что может общаться и перемещаться без того, чтобы зависеть от него. Она объясняет, что в этом не было ничего личного, и что ей вполне нравятся их отношения. Джой чувствует облегчение и у него появляется ощущение, что он пришел к более глубокому пониманию своей жены и благодарности ей. Он также задумывается о том, заметил бы он приближающийся автомобиль, если бы разрешил все вопросы с женой до того, как сел в машину. В этот момент Джой чувствует облегчение. Он ощущает некоторую свою вину за случившееся, не смотря на то, что вина в нем другого человека очевидна, так как тот не подчинился знаку «Стоп».

После этого Том просит Джоя описать детали дороги прямо перед тем, как он попал в аварию, несмотря на то, что Джой заявляет, что не помнит, что произошло. Когда Джой начинает описывать то, что он смог вспомнить, он чувствует, как его плечи напряглись и поднялись. У него появляется ощущение, что его тело тянет вправо, и за этим следует образ мелькающей тени. Том просит своего друга посмотреть на тень, и когда он это делает, Джой начинает видеть желтый цвет машины (реакция ориентировки). По мере того, как Джой пытается добавить больше деталей в этот образ, он осознает, что он видел переднее крыло, а затем — лицо водителя через ветровое стекло. Посмотрев на его лицо, Джой может утверждать, что этот человек даже не подозревает о том, что он только что проехал знак остановки — он, похоже, целиком погружен в свои мысли. Том спрашивает Джоя, что он чувствует, и Джой отвечает, что он сильно зол на этого парня и хочет его уничтожить. Том побуждает Джоя представить себе, как он разрушает ту машину. Джой

воображает, что он берет большой молоток и разбивает ту машину вдребезги. Теперь он переживает усиленную активацию (большую, чем была у него до этого). Его руки дрожат и трясутся, и они похолодели. Том использует смягчающие слова, чтобы поддержать Джоя, пока происходит процесс высвобождения энергии. Некоторое время спустя Джой чувствует, как его дыхание становится управляемым, напряжение в его плечах и челюстях спадает и дрожание успокаивается. Теперь у него появляется ощущение облегчения и тепла в его руках. Он чувствует себя расслабленным и в то же время бдительным.

Сейчас Джой замечает, как его плечи поднимаются и наклоняются влево. Он осознает, что его рука хочет повернуть руль вправо в тот же миг, как он слышит грохот и звук сгибающегося металла. Том просит Джоя пока не обращать внимания на грохот, а сфокусировать внимание на ощущениях и завершить поворот направо. Джой делает поворот своим телом и «избегает» аварии. У него снова появляется легкая дрожь, которая быстро сменяется огромным облегчением — не смотря на то, что он знает, что авария действительно произошла.

Том просит Джоя вернуться к моменту, когда он впервые увидел желтое крыло автомобиля и человека сквозь ветровое стекло. Оттуда они проходят к моменту, когда он слышит первый лязг металла. Когда он подходит к этим образам, Джой чувствует, как его тело бросает влево, в то время как оно тянется назад, в противоположном направлении. Он чувствует себя так, как будто его толкает вперед, а мускулы его спины пытаются, хоть и безуспешно, притянуть его назад. Том побуждает Джоя продолжать чувствовать мускулы его спины. Джой переживает возросшее напряжение, когда концентрируется на своих мускулах. Затем он переживает легкое чувство паники. В этот момент спинные мускулы Джоя расслабляются, и он покрывается потом. Несколько минут он сильно трясется и дрожит. Когда это заканчивается, Джой обнаруживает, что чувствует себя умиротворенным и в безопасности.

Джой знает, что авария была. Он знает, что пытался избежать ее. Он знает, что хотел вернуться назад и поговорить со своей женой. Каждое из этих переживаний в равной степени реально для него. Они не выглядят так, как будто бы одно из них реально, а другое — выдуманно; они кажутся различными исходами одного и того же события, которые в равной степени реальны.

Спустя несколько дней после высвобождения энергии, хранившейся в травме, симптомы в правой руке и спине Джоя значительно рассеялись. Важно отдавать себе отчет в том, что боль, которую он испытывал, имела отношение к тем импульсам, которые не были завершены. Первый импульс был повернуть руль вправо и вернуться, чтобы поговорить с женой. Вторым импульсом состоял в том, чтобы повернуть вправо, чтобы избежать аварии. Третьим были мускулы его спины, которые пытались притянуть его назад. Побуждаемый *завершить* каждое из этих действий, Джой смог высвободить скрытую накопленную энергию, связанную с этими импульсами, несмотря на то, что это произошло после самого события.

Мы видим, что этот процесс предоставляет путь, который позволяет реакциям завершиться и образам стать более связанными (ассоциированными). Образы, которые являются более сжатыми, становятся расширенными, в то время как накопленная энергия высвобождается через постепенную разрядку и завершение — последовательно, шаг за шагом.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ

Отсроченные травматические реакции

Пятилетний Джонни, гордо едущий на своем первом велосипеде, наскокивает на лежащий на земле кусок гравия и влетает прямо в дерево. В тот же миг он падает без сознания. Вставая, весь в слезах, он чувствует себя дезориентированным и каким-то непохожим на самого себя. Его родители обнимают его, утешают и снова сажают на велосипед, все это время хваля его за храбрость. Они не понимают, насколько он потрясен и напуган.

Годы спустя после этого, на первый взгляд малозначительного, события Джон, управляя машиной, в которой едут его женой и детьми, сворачивает, чтобы избежать столкновения с приближающейся машиной, и замирает посреди поворота. К счастью, другому водителю удается успешно маневрировать и избежать катастрофы.

Спустя несколько дней, однажды утром Джон начинает чувствовать себя беспокойно в машине по дороге на работу. Его сердце начинает ускоренно биться; его руки холодеют и покрываются потом. Чувствуя угрозу и ощущая себя в ловушке, он испытывает внезапный импульс выпрыгнуть из машины и убежать. Он осознает «безумство» своих чувств, понимает, что никто не пострадал, и постепенно эти симптомы утихают. Однако, смутное и ноющее предчувствие преследует его большую часть дня. Возвратившись вечером домой безо всяких происшествий, он чувствует облегчение.

На следующее утро Джон выезжает пораньше, чтобы избежать интенсивного движения, и задерживается допоздна, чтобы обсудить с коллегами текущие дела. Когда он возвращается домой, он раздражен и несдержан. Он спорит с женой и огрызается на детей. Джон рано ложится спать. Он просыпается посреди ночи и смутно вспоминает сон, в котором его машина становится неуправляемой. Он покрывается потом. За этой ночью следует еще несколько мучительных ночей.

Джон переживает отсроченную травматическую реакцию на происшествие с велосипедом, случившееся с ним в детстве. Это может показаться невероятным, но посттравматические реакции такого типа широко распространены. После более чем двадцатипятилетней работы с людьми, страдающими от травмы, я могу утверждать, что, по меньшей мере, половина моих клиентов имела травматические симптомы, которые оставались в бездействии в течение значительного периода времени, а

потом выходили на свет. Для многих людей интервал между событием и проявлением симптомов составляет от шести недель и до восемнадцати месяцев. Однако латентный период может длиться целые годы или даже десятилетия. В обоих случаях реакции часто приводятся в действие на первых взгляд незначительными событиями.

Конечно же, не каждый несчастный случай, происшедший в детстве, производит отсроченную травматическую реакцию. Одни из них вовсе не имеют никакого остаточного эффекта. Другие, включая и те, которые рассматриваются как «незначительные» и давно забытые происшествия детства, могут иметь значительные последствия. Падение, кажущаяся несложной хирургическая операция, потеря родителя в результате смерти или развода, тяжелая болезнь, даже обрезание и другие рядовые медицинские процедуры — все это может вызвать травматические реакции позднее в жизни, в зависимости от того, как ребенок переживает их в тот момент, когда они происходят.

Среди всех перечисленных выше травматических событий прошлого, медицинские процедуры, безусловно, являются самыми распространенными и потенциально имеют самое сильное воздействие. Во многих клиниках (непреднамеренно) персонал усиливает страх уже напуганного ребенка. При подготовке к некоторым рядовым процедурам младенцев крепко привязывают к «папуасу» («parooses»)*, чтобы они не могли двигаться. Однако если ребенок оказывает настолько сильное сопротивление, что его необходимо связывать, то этот ребенок слишком напуган, и такое ограничение его свободы приведет к мучительным последствиям. Таким же образом, ребенок, который сильно напуган, не будет подходящим кандидатом для анестезии до тех пор, пока ощущение спокойствия не будет восстановлено. Ребенок, которому сделали анестезию в момент испуга, почти наверняка будет травмирован — зачастую серьезно. Дети могут быть травмированы даже грубо поставленной клизмой или термометром.

Большинство травм, связанных с медицинскими процедурами, можно предотвратить, если медицинские работники сделают следующее:

1. Попросят родителей оставаться вместе с детьми.
2. Как можно больше объяснят им заранее.
3. Отложат процедуру до тех пор, пока дети не успокоятся.

Проблема — в том, что немногие профессионалы понимают, что такое травма, или то, какие продолжительные и проникающие воздействия могут оказывать такие процедуры. И хотя медицинский персонал часто заботится о благополучии детей, им может помочь дополнительная информация от вас, потребителя.

- Parooses — педиатрическая доска с пристяжными ремнями. {Прим. научн.ред.}.

Первая помощь при падениях и несчастных случаях

Падения и несчастные случаи — это нормальная и часто неопасная составляющая взросления. Однако время от времени ребенок может переживать травматическую реакцию из-за одного из этих каждодневных происшествий. Если вы стали свидетелем такого несчастного случая, то вовсе не обязательно, чтобы вы пришли к пониманию о степени его тяжести. Ребенок может быть травмирован событиями, которые взрослому покажутся относительно незначительными. Важно иметь в виду тот факт, что дети могут вполне успешно скрывать признаки травматического воздействия, особенно когда они чувствуют, что если «им не больно», то мама и папа будут спокойны. Вашим лучшим союзником при оказании вашему ребенку той помощи, в которой он нуждается, становятся знания. Вот несколько направляющих рекомендаций:

Прежде всего, займитесь своими собственными реакциями, внутренне признав собственную тревогу и страх за травмированного ребенка. Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните; ощутите чувства в собственном теле. Если вы все еще расстроены, повторите это еще раз. Время, которое вы потратите на обретение собственного спокойствия, стоит того. Это усилит вашу способность быть полностью присутствующим с ребенком, сводя к минимуму его реакции на ваш страх или замешательство. Если у вас есть время взять себя в руки, ваше собственное принятие несчастного случая поможет вам сфокусировать внимание на потребностях ребенка. Если вы будете слишком эмоциональны, есть вероятность того, что вы напугаете ребенка не меньше, чем напугало его само происшествие. Дети очень чувствительны к эмоциональному состоянию всех взрослых, но в особенности — своих родителей.

Обеспечьте ребенку покой и неподвижность. Если ранение требует немедленного перемещения, поддержите ребенка или перенесите его, даже если он/она выглядит способным/ой двигаться самостоятельно. Дети, которые прилагают большие усилия, чтобы показать свою силу, часто делают это, отрицая страх, который они чувствуют. Если вы почувствуете, что ребенку холодно, осторожно укутайте его плечи и туловище свитером или покрывалом.

Побуждайте (при необходимости — настаивайте) ребенка отдохнуть достаточное количество времени в безопасном месте. Это особенно важно, если вы замечаете признаки шока или оцепенения (остекленевший взгляд, бледность, быстрое или неглубокое дыхание, дрожь, потеря ориентации, чувство, что он находится где-то в другом месте). Если поведение ребенка чрезмерно эмоционально или чересчур спокойно (затишье перед бурей), то отдых очень важен для него. Вы можете помочь ребенку успокоиться тем, что сами будете расслаблены, тихи и спокойны. Если вам покажется уместным обнять ребенка, то сделайте это мягко, не сдавливая его. Мягкое возложение вашей руки в центре спины, за сердцем, может говорить ему о вашей поддержке и ободрении, не препятствуя естественным телесным реакциям ребенка. Чрезмерное поглаживание или покачивание может препятствовать процессу

восстановления (это похоже на слишком усердного ребенка, который, с добрыми намерениями, калечит раненую птицу).

Когда остекленевший взгляд начнет исчезать, осторожно направьте внимание ребенка на его/ее телесные ощущения. Мягким голосом спросите: «Что ты чувствуешь в своем теле?» Медленно и спокойно повторите ответ, который вы получили, в форме вопроса — «Ты чувствуешь неприятные ощущения в теле?» — а затем подождите кивка или какой-нибудь иной реакции. В следующем вопросе вы можете быть конкретнее: «Где у тебя появились эти неприятные ощущения?» (дайте ребенку показать вам). Если ребенок покажет на какое-то конкретное место, спросите: «Что именно ты чувствуешь у себя в животе (голове, руке, ноге и т.д.)?» Если ребенок расскажет об отчетливом ощущении, мягко поинтересуйтесь о его точном местоположении, размерах, форме, цвете, весе и других характеристиках. Осторожно верните ребенка к настоящему моменту (например: «Как твоя шишка (синяк, царапина, ожог и т.д.) чувствует себя сейчас?»).

Между вопросами оставляйте паузу в течение одной или двух минут. Это позволит завершиться любому циклу, через который проходит ребенок, без отвлечения на другой вопрос. Если вы не уверены, завершился ли цикл, подождите, пока ребенок не подаст вам сигналы (глубокое спокойное дыхание, прекращение плача или дрожания, потягивание, улыбка, установление или прерывание контакта глазами). Завершение этого цикла может и не означать того, что завершился процесс восстановления. За этим циклом может последовать другой. Держите внимание ребенка сфокусированным на ощущениях еще несколько минут, просто для того, чтобы удостовериться, что процесс завершился до конца.

Не заводите дискуссию о произошедшем несчастном случае. Позже у вас будет достаточно много времени на рассказы о нем, проигрывания его или рисование картинок о нем. А сейчас — время для разрядки и отдыха.

Дайте физическим реакциям ребенка право на существование в этот период времени. Дети часто начинают плакать или дрожать по мере выхода из шока. Если у вас появится желание остановить этот естественных процесс, *сопротивляйтесь ему*. Физическое выражение дистресса должно продолжаться до тех пор, пока оно не остановится или не выровняется само по себе. Завершение этого процесса обычно занимает несколько минут. Исследования показывают, что дети, у которых есть возможность сделать это сразу после несчастного случая, имеют меньше проблем при выздоровлении.

Ваша задача состоит в том, чтобы сообщить ребенку, что плач и дрожание — это нормальные, здоровые реакции. Успокаивающая рука, лежащая у него на спине или на плече, вместе с несколькими мягко произнесенными словами, такими как: «Все в порядке» или «Все хорошо — просто позволь всему, что пугает тебя, вытряхнуться вон», могут очень сильно помочь ему. Вашей основной функцией является создание безопасного окружения для того, чтобы ребенок мог завершить свои естественные реакции на

причиненную ему боль. Доверяйте природной способности ребенка к исцелению. Доверяйте своей собственной способности позволить этому произойти. Чтобы избежать непреднамеренного нарушения этого процесса, не меняйте положения ребенка, не отвлекайте его/ее внимания, не держите ребенка слишком крепко и не располагайтесь слишком близко к ребенку или слишком далеко от него, чтобы сохранить ощущение комфорта. Отметьте, когда ребенок снова начнет ориентироваться во внешнем мире. Ориентация — это признак завершения.

В заключение, займитесь эмоциональными реакциями ребенка. Как только ребенок начнет выглядеть спокойным и в безопасности (не раньше, но можно позже), выделите время на рассказы или на проигрывание происшествий. Начните с того, что попросите ребенка рассказать о том, что произошло. Он/она могут переживать злость, страх, печаль, смущение, стыд или вину. Расскажите ребенку о том, как вы сами, или один из ваших знакомых, чувствовал то же самое или пережил такой же несчастный случай. Это поможет «нормализовать» то, что чувствует ребенок. Скажите ему, что какие бы чувства он ни испытывал, это нормально и достойно внимания. Принимая эти меры по оказанию первой помощи, доверяйте самим себе. Не думайте много о том, «правильно ли вы делаете это».

Травма не всегда может быть предотвращена; такова правда жизни. Но она может быть исцелена. Она является прерванным процессом, который предназначен природой к самостоятельному завершению при любой возможности. Если вы создадите такую возможность, ваш ребенок завершит этот процесс и избежит болезненного воздействия травмы.

Разрешая травматическую реакцию

Создание возможности для исцеления похоже на изучение обычаев чужой страны. Это не трудно — всего лишь по-другому. Это требует того, чтобы вы и ваш ребенок перешли из царства мыслей и эмоций в другое, гораздо более фундаментальное царство физических ощущений. Первичная задача заключается в том, чтобы обращать внимание на то, как все ощущается и как тело реагирует на это. Короче говоря, возможности вращаются вокруг ощущений.

Травмированный ребенок, который имеет связь с внутренними ощущениями, обращает внимание на импульсы, исходящие от рептилиевого центра. В результате этого ребенок может заметить тонкие изменения и реакции, каждая из которых предназначена для помощи в разрядке избыточной энергии и в завершении чувств и реакций, которые ранее были заблокированы. Отмечание этих изменений и реакций усиливает их.

Эти изменения могут быть в высшей степени таинственными: то, что внутренне ощущается, как камень, может вдруг показаться растаявшим и превратившимся в теплую жидкость. Эти изменения оказывают наиболее благотворное воздействие, когда за ними просто наблюдают, а не интерпретируют. Придание им определенного значения или рассказ о них

на этой стадии может переключить восприятие ребенка на более развитую часть мозга, что может с легкостью нарушить прямую связь, установленную с рептилиевой зоной.

Телесные реакции, которые появляются вместе с ощущениями, как правило, включают в себя непроизвольное дрожание, тряску и плач. Тело может хотеть двигаться, медленно и особенным образом. Если эти реакции будут подавлены или прерваны убеждениями о том, что нужно быть сильным (взрослым, отважным), вести себя нормально и переносить подобные чувства, то они окажутся не в состоянии эффективно разрядить накопленную энергию.

Еще одна характерная черта уровня переживаний, генерируемых рептилиевой зоной, это важность ритма и времени. Подумайте об этом... все в животном мире продиктовано циклами. Времена года сменяют друг друга, луна растет и убывает, приливы приходят и уходят, солнце восходит и заходит. Животные следуют ритму природы — они спариваются, рожают, кормятся, охотятся, спят и впадают в зимнюю спячку, реагируя на природный маятник. Так же действуют и те реакции, которые приводят травматические реакции к их естественному разрешению.

Для людей эти ритмы предоставляют двоякий выбор. Во-первых, они движутся в гораздо более медленном ритме по сравнению с тем, к которому мы привыкли. Во-вторых, они находятся вне нашего контроля. Мы можем лишь раскрыться для целительных циклов, наблюдать их и обосновывать, но их нельзя оценивать, манипулировать ими, подгонять или изменять их. Когда они получают необходимое им время и внимание, они оказываются в состоянии завершить свою целительную миссию.

Погружаясь в царство инстинктивных реакций, ваш ребенок пройдет как минимум один из таких циклов. Как вам узнать, когда он завершится? Настройтесь на своего ребенка. Травмированные дети, которые будут оставаться в режиме ощущений, не вовлекаясь в мыслительный процесс, почувствуют облегчение и раскрытие; и затем их внимание снова сосредоточивается на внешнем мире. Вы сможете почувствовать это изменение в вашем ребенке, и поймете, что произошел исцеляющий процесс.

Разрешение травматической реакции делает намного больше, чем просто исключает вероятность возникновения подобных реакций в дальнейшей жизни. Оно стимулирует способность проходить через угрожающие ситуации с гораздо большей легкостью. Оно создает, по сути, естественную устойчивость к стрессу. Нервная система, привыкшая к вхождению в стресс и последующему выходу из него, более здорова, чем нервная система, обремененная постоянным, если не накапливающимся, уровнем стресса. Дети, которых побуждают обращать внимание на свои инстинктивные реакции, будут награждены пожизненным наследием здоровья и силы.

Как я могу узнать, был ли травмирован мой ребенок?

Любое необычное поведение, которое начинается вскоре после весьма пугающего эпизода или медицинской процедуры, в частности анестезии, может указывать на то, что ваш ребенок травмирован. Навязчивые, повторяющиеся изощренные действия (такие, как частые удары игрушечной машиной по кукле) являются практически верным признаком неразрешенной реакции на травматическое событие. (Само действие может быть буквальным проигрыванием травмы, а может и не быть им). Другие признаки травматического стресса включают в себя следующие:

1. Настойчивое, контролирующее поведение.
2. Регрессию к более ранним паттернам поведения, таким, как сосание пальца.
3. Вспышки раздражения, неконтролируемые приступы гнева.
4. Гиперактивность.
5. Тенденция к пугливости.
6. Повторяющиеся ночные ужасы или кошмары, беспокойное движение во сне, ночное недержание мочи.
7. Неспособность сосредоточиться в школе, забывчивость.
8. Чрезмерная агрессивность или застенчивость, избегание или боязливость.
9. Сильная потребность уцепиться за кого-то.
10. Боли в желудке, головные боли или другие недомогания неизвестного происхождения.

Для того, чтобы выяснить, является ли это необычное поведение на самом деле травматической реакцией, попробуйте упомянуть о пугающем эпизоде и посмотрите, как ваш ребенок отреагирует на это. Травмированный ребенок может не захотеть, чтобы ему напоминали о предрасполагающем к травме событии, или, наоборот, при первом напоминании он станет возбужденным или напуганным, и будет не в состоянии перестать говорить о нем.

Напоминания обнаруживаются и ретроспективно. Дети, которые уже «выросли» из своих необычных паттернов поведения, не обязательно разрядили ту энергию, которая дала им начало. Причина того, что травматические реакции могут скрываться годами, состоит в том, что взрослеющая нервная система способна контролировать избыточную энергию. Напоминая вашему ребенку о пугающем происшествии, которое форсировало измененное поведение в прошлые годы, вы запросто можете пробудить признаки травматического остатка.

Повторная активация травматического симптома не должна быть поводом для беспокойства. Физиологические процессы, которые участвуют в этом, при всей своей примитивности, прекрасно реагируют на вмешательства, которые одновременно приводят их в действие и позволяют им следовать естественным путем исцеления. Дети удивительно восприимчивы к переживанию целительной стороны травматической реакции. Ваша работа* состоит в том, чтобы просто дать возможность этому произойти.

Сэмми: история случая

Это пример того, что может случиться, когда относительно рядовой инцидент происходит неудачно.

Сэмми проводил выходные со своей бабушкой и приемным дедушкой как раз в то время, когда я гостил у них. Сэмми вел себя как невозможный тиран, агрессивно и безжалостно пытаясь контролировать новую для него окружающую обстановку. Ничто не радовало его; каждый раз, проснувшись, он был в скверном настроении. Когда он спал, он крутился и вертелся, как будто боролся со своей постелью. Такое поведение не было совершенно неожиданным со стороны ребенка двух с половиной лет, чьи родители уехали на выходные — дети, испытывающие беспокойство при разлуке, часто выражают это в своих действиях. Однако Сэмми всегда нравилось гостить у бабушки с дедушкой, и это поведение казалось им экстремальным.

Дедушка с бабушкой рассказали, что шесть месяцев назад Сэмми упал со своего высокого стульчика и рассек себе подбородок. С обильным кровотечением он был доставлен в ближайшую реанимацию. Когда пришла медсестра, чтобы измерить его температуру и кровяное давление, он был так напуган, что она не смогла зарегистрировать жизненно важные показатели его состояния. После этого двухлетний ребенок был привязан к «педиатрическому папуасу» (доске с пристяжными ремнями), и его ноги и торс были обездвижены. Единственной частью тела, которой он мог двигать, была его голова и шея — и, естественно, он стал делать это, так энергично, как только мог. Доктора отреагировали на это так, что привязали его еще сильнее, чтобы наложить швы на подбородок.

После этого огорчительного события, мама и папа повели Сэмми в кафе-гамбургер, а после этого — в развлекательный центр. Мама была очень внимательна к нему и заботливо относилась к его переживаниям испуга и обиды, и все казалось забытым. Однако вскоре после этого события началось тираническое поведение мальчика. Могло ли чрезмерно контролирующее поведение Сэмми иметь отношение к воспринятой им беспомощности в результате его травмы?

Я обнаружил, что Сэмми несколько раз уже попадал в отделение экстренной помощи с различными повреждениями, хотя он никогда не проявлял ужас и панику в такой степени, как после падения. Когда его родители вернулись, мы согласились исследовать, не мог ли этот травматический заряд быть все еще связанным с недавним переживанием. Мы все собрались в домике, в котором я жил. Сэмми наотрез отказался говорить о своем падении или о том, что произошло в больнице. Родители, бабушка с дедушкой и Сэмми наблюдали за тем, как я кое-как посадил его мягкого Винни-Пуха на стул, с которого он упал и должен был быть отправлен в больницу. Сэмми пронзительно вскрикнул, быстро побежал к двери и, перебежав через пешеходный мост, понесся по узкой тропинке к

заливу. Наши подозрения подтвердились. Его последний визит в больницу не был ни благоприятным, ни забытым. Поведение Сэмми указывало на то, что это игра была потенциально травмирующей для него.

Родители Сэмми привели его обратно от залива. Он отчаянно цеплялся за маму. Готовясь к следующей игре, мы уверили его, что все мы будем рядом, чтобы защитить Винни-Пуха. И снова он убежал, но на этот раз он убежал в мою спальню. Мы пошли туда вслед за ним, чтобы посмотреть, что произойдет дальше. Сэмми подбежал к кровати и начал колотить по ней обеими руками, глядя на меня с ожиданием. Истолковав это, как знак продолжать, я положил Винни-Пуха под одеяло, а Сэмми положил на кровать рядом с ним. «Сэмми, давай мы все вместе поможем Винни-Пуху». Я держал Винни-Пуха под одеялом и просил каждого помочь ему. Сэмми смотрел на это с интересом, но вскоре встал и подбежал к своей маме. Прижавшись к ней, он сказал: «Мамочка, я боюсь». Мы не стали давить на него и подождали до тех пор, пока он не был готов продолжить игру. В следующий раз бабушку и Винни-Пуха держали под одеялом вместе, а Сэмми активно участвовал в их спасении. Когда Винни-Пух был освобожден, Сэмми подбежал к своей маме и в страхе еще сильнее прижался к ней, но у него также появилось и растущее ощущение восторга, триумфа и гордости, его грудь раскрылась и удерживалась высоко. В следующий раз, когда он держался за маму, то он уже меньше прижимался к ней и больше прыгал от восторга. Мы подождали, пока Сэмми не был готов играть снова. Все, кроме Сэмми, по очереди были спасены вместе с Винни-Пухом. С каждым избавлением, Сэмми становился все энергичнее, стаскивая одеяло.

Когда настала очередь Сэмми лежать под одеялом вместе с Винни-Пухом, он стал довольно возбужденным и несколько раз убежал в мамины объятия, прежде чем смог принять этот последний вызов. Он храбро забрался под одеяло вместе с Винни-Пухом, а я мягко придерживал одеяло. Я видел, как его глаза расширились от страха, но всего лишь на мгновение. Затем он схватил Винни-Пуха, сбросил одеяло и бросился в мамины объятия. Всхлипывая и дрожа, он вскрикивал: «Мамочка, уведи меня отсюда. Мамочка, сними это с меня». Его пораженный отец сказал, что это были те же слова, которые Сэмми выкрикивал, будучи привязанным к «папуасу» в больнице. Он ясно помнил это, так как был тогда весьма удивлен таким прямым и четким требованием, произнесенным его сыном, которому было всего два с небольшим года.

Мы еще несколько раз прошли через это избавление. Каждый раз Сэмми проявлял все больше силы и больше триумфа. Вместо того, чтобы в страхе бежать к своей маме, он восторженно прыгал вверх и вниз. С каждым новым успешным избавлением, мы все хлопали в ладоши и танцевали вместе, восклицая: «Ура Сэмми, ура, ура, Сэмми спас Винни-Пуха!» Сэмми, мальчик двух с половиной лет, справился с переживанием, которое подорвало его силы несколько месяцев назад.

Что могло произойти, если бы мы не произвели этой интервенции? Стал бы

Сэмми более тревожным, гиперактивным и контролирующим? Могла ли травма иметь своим результатом ограниченное и менее адаптивное поведение впоследствии? Мог ли он начать вновь проигрывать это событие десятилетия спустя, или в нем развились бы необъяснимые симптомы (например, боли в животе, мигрени, приступы тревожности), возникшие по непонятным причинам? Несомненно, все эти сценарии возможно — и в равной степени невозможно — обнаружить. Мы не можем знать, как и когда травматическое переживание ребенка вторгнется в его или ее жизнь в новой форме, и произойдет ли это вообще когда-нибудь. Однако, мы можем помочь защитить своих детей от этих возможных последствий, предотвратив их. Мы также можем помочь им развиваться в более уверенных в себе и непосредственных взрослых людей.

Травматическая игра, повторное проигрывание и повторное преодоление

Важно принимать во внимание разницу между травматической игрой, травматическим проигрыванием и переработкой травмы, которую мы наблюдали в случае с Сэмми. Травмированные взрослые часто приводят в действие то событие, которое некоторым образом представляет, хотя бы для их бессознательного, исходную травму. Подобным образом и дети воссоздают травматические события в своей игре. И хотя они могут не осознавать того смысла, которое стоит за их поведением, они испытывают глубокое побуждение со стороны чувств, связанных с исходной травмой, к их воспроизведению. Даже если они отказываются говорить о травме, травматическая игра — это один из способов, с помощью которого ребенок рассказывает нам свою историю о событии.

В своей книге *«Слишком напуган, чтобы плакать»** Ленор Терр описывает игру и реакции Лорен, девочки трех с половиной лет, когда она играет в игрушечные машинки. «Машины едут на людей», — говорит Лорен, с жужжанием двигая две машинки прямо на кукольных человечков. «Они целятся своими снарядами в людей. Люди боятся. Снаряды врезаются им в живот, и в рот, -и в... [она показывает на свою юбку]. У меня болит живот. Я больше не хочу играть». Лорен останавливается, когда этот телесный симптом страха внезапно выходит на поверхность. Это — типичная реакция. Она снова и снова может возвращаться к той же самой игре, и каждый раз она будет останавливаться, когда страх будет возникать в ней в виде боли в ее животе. Некоторые психологи скажут, что Лорен использует игру, пытаясь обрести некоторый контроль над ситуацией, которая травмировала ее. Ее игра напоминает некоторые «разоблачающие» способы лечения, которые обычно применяются, чтобы помочь взрослым преодолеть фобии. Терр, однако, указывает на то, что такая игра достаточно медленна в исцелении дистресса ребенка — если она вообще исцеляет их. Чаще всего эта игра навязчиво повторяется снова и снова без

какого-либо разрешения. Оставаясь неразрешенной, повторяющаяся травматическая игра может усилить травматическое воздействие таким же образом, как повторное проигрывание и катарсическое проживание травматических переживаний может усилить травму у взрослых.

Переработка или *повторное преодоление* травматического переживания, как мы видели это в случае с Сэмми, представляет собой процесс, который в корне отличается от травматической игры или повторного проигрывания. Предоставленные сами себе, большинство детей попытаются избежать травматических чувств, которые пробуждает их игра. Но, получив верное направление, Сэмми смог «прожить свои чувства» при помощи постепенного и последовательного овладения своим страхом. Используя это поэтапное преодоление травматического события и поддержку мишки Винни-Пуха, Сэмми смог выйти победителем и героем. Чувство триумфа и отваги почти всегда сигнализирует об успешном завершении преодоления травматического события.

* Lenore Terr. *Too Scared to Cry*. Basic Books, 1984.

Ключевые принципы повторного преодоления травмы у детей

Я буду использовать опыт Сэмми при обсуждении следующих принципов:

1. *Позвольте ребенку самому регулировать темп игры.* Выбежав из комнаты, когда Винни-Пух упал со стула, Сэмми довольно ясно сообщил нам, что он еще не готов играть в эту новую активирующую игру. Сэмми должен был быть «спасен» своими родителями, успокоен и снова приведен на место действия, прежде чем игра продолжилась. Нам всем пришлось уверить Сэмми в том, что каждый из нас будет рядом, чтобы помочь защитить Винни-Пуха. Предложив ему эту поддержку и утешение, мы помогли Сэмми приблизиться к участию в игре.

Когда Сэмми выбежал в спальню, а не за дверь, он сообщал нам, что он уже не так напуган и более уверен в нашей поддержке. Дети могут не сообщать словами, что они хотят продолжать; поэтому ищите знаки в их поведении и реакциях. Уважайте их желания, а также способ, который они избирают для общения с вами. Детей никогда нельзя заставлять делать больше, чем они хотят и могут сделать. Замедлите процесс, если вы заметите сигналы страха, сдавленного дыхания, одеревенения или ошеломленного (диссоциированного) поведения. Эти реакции рассеются, если вы просто подождете, тихо и терпеливо, уверяя ребенка в том, что вы по-прежнему рядом. В большинстве случаев его глаза и дыхание скажут вам, когда можно продолжать. Прочитайте еще раз историю Сэмми и обратите особое внимание на те ее места, которые указывают на его решение продолжать игру. В ней есть три ясных примера, в дополнение к одному, описанному выше.

2. *Различайте страх, ужас и возбуждение.* Переживание страха или ужаса дольше, чем на краткий момент во время травматической, игры не поможет ребенку пройти через травму. Большинство детей будут

предпринимать действия, чтобы избежать этого. Позвольте им сделать это. В то же время удостоверьтесь в том, что вы можете определить, является ли это избеганием или реакцией бегства. Когда Сэмми побежал к заливу, он продемонстрировал избегающее поведение. Для того чтобы разрешить свою травматическую реакцию, Сэмми нужно было почувствовать, что он в большей степени контролирует свои действия, чем побуждается к действию своими эмоциями. Избегающее поведение проявляется, когда страх и ужас угрожают шокировать ребенка. Это поведение обычно сопровождается некоторыми признаками эмоционального расстройства (плач, испуганные глаза, крик). Активное бегство, наоборот, воодушевляет. Дети становятся радостно возбужденными от своего маленького триумфа, и часто показывают удовольствие сияющей улыбкой, хлопаньем в ладоши или искренним смехом. В общем и целом, эта реакция во многом отличается от избегающего поведения.

Это возбуждение свидетельствует об успешной разрядке эмоций ребенка, которые сопровождали исходное переживание. Оно позитивно, желательно и необходимо. Травма трансформируется через изменение непереносимых чувств и ощущений на приятные. Это может произойти лишь на том уровне активации, который сходен с активацией, приведшей к травматической реакции. Если ребенок выглядит возбужденным, то будет нормальным предложить ему ободрение и продолжать так же, как делали это мы — хлопая в ладоши и танцуя вместе с Сэмми. Если ребенок выглядит испуганным или съезжившимся, то наоборот, утешьте его и подбодрите, но не побуждайте его к дальнейшему движению в тот момент. Будьте с ним рядом, отдайте ему все свое внимание, поддержку и утешение; терпеливо дождитесь, когда страх утихнет.

3. *Продвигайтесь маленькими шагами, один за другим.* Вы никогда не будете двигаться слишком медленно при повторном преодолении травматического события. Травматическая игра является повторяющейся почти по своему определению. Используйте это циклическое свойство. Основное различие между повторным преодолением и травматической игрой состоит в том, что при преодолении есть небольшие, но увеличивающиеся различия в реакциях и поведении ребенка. Когда Сэмми убежал в спальню, а не за дверь, он реагировал уже другим поведением — это был признак прогресса. Не имеет значения, сколько повторений потребуются, если ребенок реагирует по-другому, даже только слегка по-другому — с большим возбуждением, с большим количеством высказываний, спонтанных движений, — то ребенок проходит через травму. Если же реакции ребенка выглядят так, словно они движутся в сторону сжатия и повторения, а не расширения и разнообразия, то, возможно, вы пытаетесь преодолеть событие с помощью сценариев, которые требуют слишком сильного прогресса, который ребенок не может совершить в одночасье. Замедлите темп изменений, и если это не приносит видимой пользы, то перечитайте эту главу и более внимательно посмотрите на роль, которую вы играете, и на то, как реагирует ребенок;

возможно, были некоторые сигналы, которые вы пропустили.

Мы вовлекали Сэмми в игру с Винни-Пухом как минимум десять раз. Сэмми оказался способен переработать свои травматические реакции довольно быстро. Другому ребенку могло потребоваться больше времени. Не заботьтесь о том, сколько раз вам приходится проходить через то, что кажется вам одним и тем же. Если ребенок реагирует на это — забудьте свои заботы и наслаждайтесь игрой.

4. Будьте терпеливы — станьте хорошим контейнером. Помните о том, что природа на вашей стороне. Для взрослого, возможно, самым трудным и важным аспектом повторного преодоления травматического события вместе с ребенком будет поддержание своей собственной веры в то, что все изменится к лучшему. Это чувство исходит изнутри вас, и оно проецируется на ребенка. Оно становится контейнером, которое окружает ребенка чувством уверенности. Это может быть особенно трудным, если ваш ребенок сопротивляется вашим попыткам преодолеть травму. Будьте терпеливыми и ободряющими. Большая часть ребенка хочет переработать это переживание. Все, что вам нужно сделать — это подождать, пока эта часть не заявит о себе. Если вы чрезмерно озабочены тем, возможно ли трансформировать травматическую реакцию ребенка, вы можете случайно послать своему ребенку противоречивое сообщение. Взрослые со своими собственными неразрешенными травмами могут быть в высшей степени предрасположены к попаданию в эту ловушку. Не допускайте, чтобы ваш ребенок пострадал в результате ваших собственных неразрешенных переживаний. Попросите кого-нибудь другого помочь вашему ребенку и вам самим.

5. Если вы почувствуете, что эта игра не приносит ощутимой пользы вашему ребенку, остановитесь. Сэмми смог переработать свой опыт за один сеанс, но не все дети смогут это. Некоторым из них может понадобиться несколько сессий. Если, после нескольких повторных попыток, ребенок остается зажатым и не продвигается в сторону триумфа и радости, то не торопите события. Проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом, попросив его о помощи. Исцеление травмы у детей — это чрезвычайно важный и сложный вопрос. Вследствие этого я сейчас работаю над книгой, посвященной исключительно этому предмету. Она будет включать в себя подробную информацию, которая может быть использована родителями, учителями и терапевтами.

*«Прокляни разум, который забирается на облака
в поиске мифических царей и лишь мистических вещей,
мистических вещей
плачь о душе, которая не посмотрит
на тело, как на равное себе
и никогда я не умел по-настоящему коснуться
там, там, внизу, где игуаны чувствуют землю».*

— «Песня игуаны», автор — Джуди Мэйхем

ЭПИЛОГ

ТРИ МОЗГА, ОДИН РАЗУМ

В нашем исследовании травмы мы узнали о первобытных энергиях, которые находятся в рептилиевом центре нашего мозга. Мы — не рептилии, но без четкого доступа к нашему наследию рептилий и млекопитающих, мы не можем быть в полной мере человеческими существами. Полнота нашей человечности лежит в способности интегрировать функции нашего триединого мозга.

Мы видим, что для того, чтобы разрешить травму, мы должны научиться плавно передвигаться между инстинктами, эмоциями и рациональными мыслями. Когда эти три источника находятся в гармонии друг с другом, соединяя ощущение, чувство и познание, то наш организм действует так, как ему положено действовать.

Учась определять и находиться в контакте с телесными ощущениями, мы начинаем постигать наши инстинктивные рептилиевые корни. Однако, когда эти реакции интегрируются и расширяются нашим млекопитающим чувствующим мозгом и нашими познавательными человеческими способностями в организованной форме, мы ощущаем всю полноту нашего эволюционного наследия.

Важно понимать, что более примитивные области нашего мозга не являются ориентированными исключительно на выживание (так же как наш современный мозг не ориентирован исключительно на познание). Они несут жизненно важную информацию о том, кем мы являемся. Инстинкты не только говорят нам, когда драться, бежать или застыть, они говорят нам, что мы принадлежим этому миру. Ощущение, что «Я — это я» является инстинктивным. Наш мозг млекопитающего расширяет это ощущение до переживания, что «Мы — это мы» — мы принадлежи этому миру все вместе. Наш человеческий мозг добавляет ощущение мысли и связи за пределами материального мира.

Без четкой связи с нашими инстинктами и чувствами, мы не можем ощущать свою связь и чувство принадлежности к этой земле, к семье или чему-либо еще. Здесь лежат корни травмы. Нарушение связи с телесно ощущаемым чувствованием этой принадлежности оставляет наши эмоции

барахтаться в вакууме одиночества. Оно заставляет наш рациональный мозг создавать фантазии, основанные скорее на разобщенности, а не на взаимосвязанности. Эти фантазии вынуждают нас соперничать, воевать, не доверять друг другу и подрывают наше естественное уважение к жизни. Если мы не чувствуем связи со всем вокруг, тогда нам легче разрушать или игнорировать все это. Люди по своей природе склонны к сотрудничеству и любви. Нам нравится работать вместе. Однако, не имея полностью интегрированного мозга, мы не можем знать этого о себе.

В процессе исцеления травмы мы интегрируем наш триединый мозг. Трансформация, которая происходит, когда мы делаем это, осуществляет нашу эволюционную судьбу. Мы становимся целиком людьми-животными, которые могут проявлять свои естественные способности во всей их полноте. Мы — свирепые воины, нежные воспитатели и все, что между ними.

Питер Левин получил степень доктора медицины и биологической физики в Калифорнийском Университете в Беркли. Он также имеет независимую докторскую степень по психологии Международного Университета. Изучая стресс и травму в течение тридцати лет, он подготовил разнообразные научные и медицинские публикации, включая главу о стрессе в *«Руководстве по психофизиологии»*, которая является одним из существенных вкладов в данной области.

Он был консультантом в NASA во время создания космического корабля «Шаттл» и занимался обучением в больницах и соматических клиниках Европы и США, а также — в Центре «Норі Guidance» в Аризоне. Сейчас он — консультант в Центре болевой реабилитации в городе Бодлер, штат Колорадо.