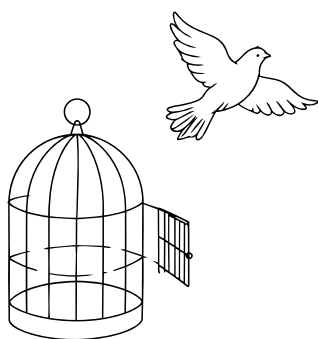




КРИСТИ ГИБСОН

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ

**КАК ОПРАВИТЬСЯ
ОТ ТРУДНЫХ СОБЫТИЙ,
СНИЗИТЬ ТРЕВОГУ
И ВЕРНУТЬ СЕБЕ
СПОКОЙСТВИЕ**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 616.89
ББК 56.14
Г46

THE MODERN TRAUMA TOOLKIT:
Nurture Your Post-Traumatic Growth with Personalized Solutions

Copyright © 2023 by Christine Gibson
This edition published by arrangement with Hachette Go,
a division of Hachette Book Group, Inc. USA via Igor Korzhenevskiy
of Alexander Korzhenevski Agency (Russia) All rights reserved.

Гибсон, Кристи.

Г46 Жизнь после. Как оправиться от трудных событий, снизить тревогу и вернуть себе спокойствие / Кристи Гибсон ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2026. — 432 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-221682-4

Почему тревога не проходит, даже когда опасность уже позади? Почему после тяжелых событий бывает трудно расслабиться, почувствовать себя в безопасности и вернуться к привычной жизни? Кристина Гибсон, семейный врач и специалист в области лечения посттравматического стресса, объясняет, как психотравма влияет на мозг, тело, эмоции и поведение и почему ее последствия могут сохраняться годами.

В книге вы узнаете, как формируется травматический опыт, чем особенно детская психотравма и почему так трудно отпустить прошлое. Автор предлагает практические упражнения и техники для снижения тревоги, стресса и напряжения, а также рассказывает о подходах к терапии и восстановлению, которые помогают вернуть чувство безопасности, внутреннюю устойчивость и возможность полноценно жить дальше.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-221682-4 © Чорный Иван, перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

О Т З Ы В Ы

«Эта книга — всеобъемлющая коллекция упражнений, которые помогут читателю понять, что исцеление невозможно без ощущения безопасности, и позволят нашей нервной системе всячески помогать нам на пути к выздоровлению».

*Стивен В. Порджес, PhD, автор книг
Polyvagal Safety: Attachment, Communication,
Self-Regulation и The Polyvagal Theory:
Neurophysiological Foundations of Emotions,
Attachment, Communication, and Self-regulation;
директор и основатель Консорциума по исследованию
травматического стресса, Институт Кинси,
Университет Индианы в Блумингтоне;
профессор психиатрии, Университет
Северной Каролины в Чапел-Хилл*

«Блестящая книга доктора Гибсон — это краткий и глубокий учебник по психологической травме и подходам к ее лечению. Она легко читается, не упрощая сложной своей темы, благодаря чему является прекрасным вводным материалом по этому явлению, затрагивающему нас как на общественном, так и на индивидуальном уровне».

*Доктор Габор Матэ, практикующий
семейный врач, автор книг The Myth of Normal:
Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture
и In the Realm of Hungry Ghosts:
Close Encounters with Addiction*

«Это преисполненная сочувствия, написанная доступным языком и вместе с тем невероятно практичная книга, затрагивающая тему восстановления после травмы. Я рекомендую всем людям, пережившим травму, начать свое исцеление с нее».

Доктор Джеффри Редигер, PhD, практикующий врач-психиатр, преподаватель Гарвардской медицинской школы, медицинский директор отделения взрослой психиатрии в больнице McLean и заведующий отделением поведенческой медицины в Медицинском центре «Добрый самаритянин», автор книги Cured: The Life-Changing Science of Spontaneous Healing

«Наконец-то вышла книга, которая делает исцеление доступным для каждого, кто пережил травму и стремится понять, как помочь себе безопасно восстановить свою нервную систему. Это книга для всех, кто стремится идти по пути исцеления, сосредоточенном на психологической устойчивости, самосострадании и на всем хорошем и правильном, что есть в каждом из нас».

Доктор Лисса Рэнкин, практикующий акушер-гинеколог, автор книг Mind Over Medicine: Scientific Proof That You Can Heal Yourself и Sacred Medicine: A Doctor's Quest to Unravel the Mysteries of Healing

«В своей книге доктор Кристин Гибсон приглашает читателя к смелому и глубинному исследованию, что значит быть человеком, пережить болезненные события и испытать влияние коллективной травмы. Она учит легкодоступным и действенным инструментам исцеления, облегчающим путь к посттравматическому росту. Она незримо присутствует на каждой странице книги, подобно мудрому проводнику, полному любви, сочувствия и поддержки.

Эта прекрасно написанная книга, несомненно, станет основным источником информации как для работников медицины, так и для людей, переживших травму».

*Кейт Труитт, PhD, MBA, генеральный директор
Центра консультирования по вопросам травмы
в Лос-Анджелесе, основатель Фонда исследований
Эми, создатель техники хевенинга,
автор книги Healing In Your Hands:
Self-Havening Practices to Harness Neuroplasticity,
Heal Traumatic Stress, and Build Resilience*

«Сострадательный, мудрый голос доктора Кристи Гибсон поможет вам обрести жизнь, которую вы заслуживаете. Это доступная, практичная и обнадеживающая книга внесла огромный вклад в дело исцеления от травм нашей души».

*Доктор Куллиан Хортон, практикующий врач
внутренней медицины; заместитель заведующего
кафедрой внутренней медицины и директор
программы Алана Класа по медицинским
гуманитарным наукам в медицинском колледже
Макса Рэги в Виннипеге, Манитоба; автор книг
Mind Over Medicine: Scientific Proof That You Can
Heal Yourself и Sacred Medicine: A Doctor's Quest
to Unravel the Mysteries of Healing*

«Это одна из лучших книг на тему травмы. Она учит психологической самопомощи, основываясь на реальных примерах из практики и конкретных инструментах преодоления, позволяя читателям не просто разобраться в отдельных симптомах, которые могут у них наблюдаться, но и начать работу по их преодолению. Это одна из немногих книг о психологической травме, в которой

принимаются во внимание культурные и индивидуальные особенности людей. Она легко читается, содержит много обучающего материала, но при этом практичная. Вы не пожалеете, что взяли ее в руки».

*Симона Сонгерс, BSW, MSW, RSW,
управляющий директор компании
The Cognitive Corner*

«Эта книга — настоящая жемчужина. Будучи практикующим психологом и терапевтом, я прочитала много книг о травме. Лишь немногие из них могут похвастаться такой же доступностью, степенью персонализации, телесной ориентированностью, научным подкреплением и полезностью, как эта. Доктор Гибсон объединила свой профессиональный и личный опыт в легко читаемый текст, полный примеров, упражнений, случаев из практики, поясняющих графиков и подходов, которые активно применяются в данный момент. Очевидно, что Гибсон писала свою книгу с учетом особенностей той аудитории, для которой она предназначена».

*Доктор Хань Рен, PhD,
лицензированный психолог, спикер, просветитель*

«Это, безусловно, самая структурированная, доступная и практичная книга по исцелению от травмы, которую я когда-либо читала. Доктор Гибсон поможет вам перепрограммировать ваш мозг, настроив его на путь выздоровления. Купите книгу немедленно, чтобы вы и все, кого вы знаете, могли снова взять под контроль собственную жизнь».

*Джен Волкин, PhD, нейropsychолог, автор книги
Quick Calm: Easy Meditations to Short-Circuit Stress
Using Mindfulness and Neuroscience*

«Травма является первоочередной причиной серьезных проблем со здоровьем во всех возрастных и демографических группах. В своей книге доктор Гибсон доступно объясняет все, что нам известно о травме, ее последствиях и способах ее преодоления. Эта книга обязательна к прочтению как для клиницистов, так и для людей, нуждающихся в доступных инструментах безопасной переработки собственного травматического опыта».

*Доктор Катарина Смарт, практикующий врач
педиатрической неотложной помощи,
президент Канадской медицинской ассоциации*

«Книга доктора Гибсон представляет собой отличный сборник для всех, кто хочет больше узнать о влиянии травмы на разум и тело, а также о практических подходах к исцелению вне рамок традиционных медицинских учреждений. Книга будет полезна буквально каждому — как опытным медицинским работникам, которые хотят и дальше поддерживать своих пациентов с помощью подхода, учитывающего травму, так и простым читателям, начинающим свой путь к исцелению».

*Логан Козн, лицензированный брачный
и семейный психотерапевт,
автор книги How To (Hu)Man Up In Modern
Society: Heal Yourself and Save the World*

«Это полезное пособие для всех, кто находится на пути исцеления от травмы. Доктор Гибсон объясняет, что именно происходит при травме, и предлагает новейшие терапевтические подходы с учетом проверенных временем традиций в доступной для всех форме. С помощью примеров и упражнений читатели могут опробовать простые практики, которые помогут им вернуться

в спокойное состояние. Книга, несомненно, поможет людям, пережившим травму, пройти путь посттравматического роста».

*Доктор Шайла Вайдья, практикующий врач
в области семейной и неотложной медицины,
специалист по психосоматике*

«Эту книгу точно стоило ждать! Она содержит множество практических инструментов и упражнений, способных помочь людям независимо от того, на каком этапе своего пути к исцелению они находятся. Кроме того, она станет прекрасным руководством для терапевтов, желающих отточить свои навыки и пополнить свой клинический арсенал».

*Патрис Берри, PhD, лицензированный психолог,
автор книги Turning Crisis into Clarity:
How to Survive or Thrive in the Midst of Uncertainty*

«Книга разбивает сложные теории травмы и психологической самопомощи на отрезки информации, легко усваиваемые любым читателем. Прodelав фантастическую работу по персонализации советов, автор приглашает читателя исследовать свои потребности мягким, учитывающим травму способом. Эта книга предоставляет бесценные навыки и телесно ориентированные ресурсы, которые будут полезны всем читателям».

*Лорен Расмуссен, сертифицированный коуч
по подходу, учитывающему травму и практик NARM,
основатель компании The Simplest Self Wellness Inc.*

СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы	5
Посвящение	13
Предупреждение	15
Введение	17

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

Глава 1. Приветствие	25
Глава 2. Травма	39
Глава 3. Поливагальная теория	58
Глава 4. Тело знает	77
Глава 5. DSM	88

В ГЛУБЬ ВЕКОВ

Глава 6. Происхождение	101
Глава 7. Превербальный период	113
Глава 8. Неблагоприятный детский опыт	128
Глава 9. Наши отношения	143
Глава 10. Потери	155

ЗАЛОЖЕНО В КУЛЬТУРЕ

Глава 11. Пугающие времена	173
Глава 12. «Измы»	186
Глава 13. Различия	201

— СОДЕРЖАНИЕ —

Глава 14. Вещества	214
Глава 15. СМИ	225

СОМАТИКА

Глава 16. Чувства	239
Глава 17. Созидание	253
Глава 18. Хевенинг	265
Глава 19. Таппинг	277
Глава 20. Треморинг	291

СИСТЕМНЫЕ РЕШЕНИЯ

Глава 21. Традиции	307
Глава 22. Культуры	324
Глава 23. Распорядок	338
Глава 24. Внутренний диалог	354
Глава 25. Люди	374

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Глава 26. Политические меры	391
Глава 27. Первая психологическая помощь	397
Глава 28. Поиск психотерапевта	409
Глава 29. Более безопасные пространства	414
Глава 30. Сообщества практикующих	420
Благодарности	422
Алфавитный указатель	427

ПОСВЯЩЕНИЕ

Я посвящаю эту книгу своей семье. Моему папе, который называл своих дочерей волшебницами. Маме, которая воспитала бесстрашных, сострадательных женщин. Моей сестре Кэти, которая создает безопасное пространство для своих (и чужих) детей — моих любимых крошек, Кейт и Тая. И моей собаке Файф, которая, возможно, сейчас лежит у меня в ногах.

Я также посвящаю эту книгу своей родине. Я выросла в провинции Альберта и живу здесь по сей день. На протяжении тысяч лет народы блэкфут, кри и метисы были хранителями этой земли. Европейские поселенцы заключили договоры с этими общинами, но мы как страна до сих пор не выполнили свою часть соглашений. У коренных народов, как и прежде, нет полноценного доступа к воде, продуктам питания и медицинскому обслуживанию, которое бы учитывало их традиции.

Как врач, я вношу свой вклад в развитие и поддержание системных структур, которые влияют на качество жизни этих людей. Будучи потомком первых поселенцев, я признаю свою ответственность. Я выступаю за правду и историческую справедливость, поскольку проживаю на этой украденной земле и обучаюсь в рамках культуры, косвенно поддерживающей геноцид.

Наконец, я посвящаю эту книгу своим пациентам. На этих страницах вы не найдете личной истории ни одного из них, однако мои взгляды и приведенные в книге примеры стали результатом того, что мне посчастливи-

— ПОСВЯЩЕНИЕ —

лось сопровождать их на этом жизненном пути. Я знаю, что многие врачи приняли решение делиться историями своих пациентов, не разглашая конфиденциальной информации, однако я считаю, что история каждого пациента уникальна, требует деликатного обращения и просто не подлежит огласке. Тем не менее все они живут в моем сердце, которое я открою вам на страницах этой книги.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вы взяли в руки книгу, в названии которой фигурирует слово «травма», и потому должны понимать, что ее содержание может вызвать неприятные воспоминания, ощущения и симптомы. Если это случится, знайте, это нормально — все мы испытываем подобные переживания, одни более интенсивные, чем другие. Я надеюсь, что на этих страницах вы найдете инструменты, которые помогут вам быстрее преодолеть эти чувства и начать процесс исцеления. Главное — не мешать его естественному ходу.

Я рассматриваю травму с точки зрения индивидуальных переживаний, а также как процесс, происходящий в рамках коллективного сознания. Я убеждена, что разговор о травме также требует изучения систем, которые поддерживают причины ее появления. В связи с этим я буду не просто рассказывать вам о нервной системе, но и порассуждаю на тему неравенства и социальных проблем. Я вижу мир по-своему, и моя точка зрения может не совпадать с вашей. Я не претендую на абсолютную истину, лишь делюсь своими взглядами.

Я не буду использовать официальные диагнозы или ярлыки, такие как черты характера, психические заболевания или расстройства личности, поскольку считаю, что они не всегда полезны. Такие термины могут помочь найти онлайн-сообщества, где можно задавать вопросы и делиться опытом, но я считаю, что выздоровление происходит вне рамок этих диагнозов, когда мы фокусируемся на наших сильных сторонах и возможностях.