

Содержание

Благодарности.....	9
Введение	11

Часть I

Что такое посттравматический стресс

Глава 1	На что похожа жизнь с пострадавшим от травмы.....	19
Глава 2	Как травма влияет на пострадавших	36
Глава 3	Почему ваш близкий застрял в прошлом? ...	66
Глава 4	Лечение, которое помогает при ПТСР и других нарушениях.....	93
Глава 5	Как найти нужного специалиста	128

Часть II

Помочь себе, помочь пострадавшему

Глава 6	Позаботьтесь о себе	151
Глава 7	Определение границ	174
Глава 8	Как сказать близкому о своих потребностях	192

Часть III

Как справляться с конкретными видами травм

Глава 9	Если ваш близкий подвергся сексуальному насилию	217
Глава 10	Если ваш близкий был на войне	250

Часть IV

Верните вашу совместную жизнь

Глава 11	Как восстановить связь с партнером и помочь детям	305
Глава 12	Выздоровление и после него	335
	Полезные книги	355
	Список литературы	357
	Об авторах	359

Благодарности

Мы хотим поблагодарить всех, кто внес вклад в создание этой книги. В первую очередь — наших пациентов и тех, кто их любит и поддерживает. Спасибо им за то, что они доверили нам свои истории и свое лечение. Без той работы, которую они проделали, мы бы просто ничего не написали. Мы также хотим сказать огромное спасибо редакторам The Guilford Press: Китти Мур за разработку общей концепции будущей книги и Кристин Бентон за вдумчивую и тщательную редактуру, благодаря которой книга увидела свет. Их энтузиазм, руководство и советы помогали нам оформлять наши идеи и опыт и лучше фокусироваться на потребностях близких и родственников пациентов, переживших травму.

На наше понимание травмы и ее воздействия на близкое окружение пострадавших оказывали влияние многие наставники и коллеги, что, в свою очередь, способствовало нашему профессиональному росту и развитию. Мы хотели бы упомянуть Дхарма Бэйнса, Кэролин Блэк Бекер, Билла Блума, Скотта Дризенгу, Кэндис Монсон, Жаклин Персонс, Паулу Шнурр, Келли Бемис Витусек и всю команду Коннектикутского совета по делам ветеранов операций в Ираке и Афганистане. Мы также благодарны всем пережившим травму, ветеранам, членам их семей и докторам, которые обеспечивали обратную связь в рамках нашей клинической практики и на различных семинарах и лекциях, которые мы проводили на протяжении многих лет.

Наконец, огромное спасибо *нашим* близким и любимым, Крису Уилкоксу и Кимберли ДеВива, за поддержку во время работы над этой книгой.

Введение

Джо никак не мог понять, почему они с братом Томом почти не видятся. У них всегда были теплые родственные отношения, да и живут они всего лишь в 45 минутах езды друг от друга. Но после автомобильной аварии в прошлом мае Том навещался к брату все реже и реже. Раньше он приезжал к Джо каждые выходные, после аварии — не чаще раза в месяц, а в последнее время перестал приезжать совсем. А когда Джо сам навещал брата, было заметно, что тот явно не рад его визиту. Джо стал подозревать, что Том вообще не выходит из дома. Его брат, его лучший друг, все больше отдалялся от него, а хуже всего то, что из-за исходящего от Тома негатива Джо и сам стал отдаляться. Реакция брата на случившееся удивляла Джо и казалась ему бессмысленной: во время аварии, когда встречная машина врезалась в автомобиль Тома, подушки безопасности сработали как надо. Правда, обе машины были разбиты и второго водителя с трудом достали из искореженного автомобиля, но Том отделался только шишкой на лбу. Почему же авария так на него повлияла?

Хуан заметил, что его жена Эстель сильно изменилась после того, как подверглась нападению и чуть не была изнасилована. Он делал для нее все, что мог, — так ему казалось: не навязывался и не заставлял поскорее вернуться к нормальной жизни. Но иногда сомневался, правильно ли поступает. Может, он ей «потакает», как выражаются в «Анонимных алкоголиках»? Эстель

и правда стала пить гораздо больше, чем до нападения. Она не напивалась до беспамятства, просто выпивала немного перед сном, но Хуан все равно беспокоился за нее.

Дженни с семьей приехала в аэропорт, чтобы встретить своего мужа Маркуса, прилетевшего из Ирака. Поначалу он был рад вернуться домой и снова увидеть родных, но это продолжалось недолго. Вскоре он стал раздражительным и нервным, не выносил громких звуков и голосов. Чем упорнее Дженни пыталась достучаться до него, тем больше он отдалялся — и не только от Дженни: он не хотел общаться вообще ни с кем. Осенью старшая дочь Мэрион заявила, что не поедет в колледж, так как переживает из-за отца. Дженни в конце концов убедила ее продолжить учебу, но Маркус, который раньше отвозил Мэрион в колледж, на этот раз остался дома.

Если кто-то из ваших близких пережил травматический опыт, эти истории покажутся вам знакомыми. Возможно, вы взяли в руки эту книгу потому, что с любимым человеком произошло что-то ужасное, ему поставили диагноз «посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)» и вы хотите больше узнать об этой болезни и о том, как она может на него повлиять. А может, супруг или партнер отдалился от вас после травмирующего события и вы решили сделать все, что в ваших силах, чтобы ему помочь. Или ваш близкий родственник пережил травматический опыт, и, хотя все пока идет нормально, вы с тревогой думаете о будущем.

Близким непонятно, почему определенное событие травмирует психику пострадавшего и как психологическая травма может повлиять на того, кто ее пережил. Когда вы впервые узнаете о том, что случилось, то чувствуете боль и злость и переживаете за близкого, которому пришлось испытать

этот ужас. Вы боитесь за него, когда ему что-то угрожает, но, если опасность миновала, успокаиваетесь: самое страшное позади, и, значит, скоро все придет в норму. Да, многие пострадавшие достаточно быстро возвращаются к прежней жизни, но для остальных все меняется безвозвратно — они чувствуют себя в тупике и не способны двигаться вперед. Заметив изменения в поведении близкого, вы недоумеваете и даже порой злитесь на него за то, что он не может справиться с собой и не ведет себя так, как прежде. Родственники потерпевших чаще всего задают нам один и тот же вопрос: «Это навсегда?»

Те, кто пережил такие травмирующие события, как физическое или сексуальное насилие, аварии, природные катастрофы, или участвовал в боевых действиях, могут сталкиваться с самыми разными проблемами. Еще лет 40 назад о влиянии травматического опыта на пострадавших почти ничего не было известно. Но с тех пор было проведено множество исследований психологических травм, и наши знания о них и их последствиях стали гораздо обширнее. Результаты исследований легли в основу разработки эффективных методов лечения, которые помогают пережившим травматический опыт вести более здоровую и полноценную жизнь. С помощью этих методов мы, клинические психологи, помогли многим пациентам справиться со стрессом и вернуться к нормальной жизни. Наш опыт показывает, что эти методы работают. Он дает надежду тем, кто не способен справиться с проблемами в одиночку.

Но необходимо сказать вот о чем: для помощи пострадавшим можно воспользоваться широкодоступной информацией и медицинскими услугами, а вот проблемам, с которыми сталкиваются друзья и родные переживших травму, уделяется гораздо меньше внимания. Для пострадавших есть множество книг, брошюр, сайтов и даже DVD, а для тех, кто оказался рядом и на кого травма повлияла хоть

и не прямо, но, тем не менее, довольно серьезно, не существует практически никаких информационных ресурсов. Друзья и родные вынуждены читать материалы, предназначенные для их близких, переживших травму. Конечно, в этих источниках много полезной информации, но в них не говорится о том, с чем приходится сталкиваться родственникам и друзьям пострадавших и как они могут себе помочь. В процессе общения с мужьями, женами, партнерами, сыновьями, дочерьми, родителями и друзьями наших пациентов мы заметили, что они всегда задают много вопросов о психологической травме и ее последствиях, а также о том, к чему им следует готовиться и чего ожидать. Конечно, большинство хочет узнать, как помочь своим близким, но мы видим, что зачастую им самим нужна квалифицированная помощь.

Травматический опыт может стать источником тревожности, фрустрации, грусти и бессилия как для самого пережившего травму, так и для его близких. Поэтому главная цель нашей книги — восполнить пробелы в этой области и помочь родным и друзьям пострадавших, которые хотят понять, что происходит с их близкими и как позаботиться о себе. Мы надеемся, что тем самым поможем и тем, кто пережил травму. Исследования показывают, что при хорошей социальной поддержке шансы на восстановление у таких пациентов увеличиваются. Если родные и друзья пациента понимают, как травма воздействует на его психику, и в то же время не забывают о своих потребностях, они смогут гораздо эффективнее помогать близкому, что значительно ускорит его выздоровление. *Улучшая способность к адаптации у тех, кто находится рядом с нашими пациентами, мы обеспечиваем пострадавшим поддержку и увеличиваем их шансы на выздоровление.*

Надежда на выздоровление, надежда на перемены

Когда речь идет о воздействии травмы на вас и ваших близких, запомните главное: *так быть не должно!* Вы способны помочь себе и улучшить свою жизнь и отношения с человеком, пережившим травму. И способны ускорить его выздоровление. Мы написали эту книгу, чтобы вы поняли, как это сделать.

Мы надеемся, что, дочитав книгу, вы поймете, что похожие проблемы существуют у всех, кто стремится помочь пережившему травму: родственники пострадавших, как правило, чувствуют себя беспомощными, испытывают одиночество, разочарование, грусть и злость и в то же время любят своих близких, сочувствуют им и заботятся о них. Испытывать такие смешанные чувства — совершенно нормально. Эта книга поможет вам позаботиться о себе и, помогая пострадавшему, не забывать о своих потребностях. Надеемся, что, прочитав ее, вы получите необходимые знания о том, как помочь себе и близкому жить здоровой и полноценной жизнью.

Что вы найдете в этой книге

В книге четыре части. В первой мы опишем воздействие травмы на пострадавшего и тех, кто находится рядом. Вы узнаете, как травма близкого влияет на вашу жизнь и каким образом она воздействует на него самого. Поговорим о том, как меняется воздействие травмы с течением времени, а также перечислим различные методы лечения и подскажем, куда и как обращаться за профессиональной помощью.

Во второй части мы расскажем, как, помогая травмированному близкому, не забывать о себе. Обеспечить удовлетворение собственных потребностей и позаботиться о себе можно разными способами, и мы их перечислим и подробно

опишем. Мы также поможем вам определить для себя, что вы готовы сделать для пережившего травму. И, наконец, объясним, какие методы коммуникации с пострадавшим можно использовать, чтобы стать к нему ближе.

В третьей части снабдим вас конкретной информацией о двух типах травм: военной и сексуальной.

И в заключительной, четвертой части расскажем о влиянии травмы на интимные отношения и ваших детей, а в конце книги поговорим об одном из аспектов травмы, которым часто пренебрегают, — о позитивных изменениях, происходящих в жизни пострадавшего и его близких.

Реальные истории о надежде и переменах

Мы постарались включить в эту книгу как можно больше историй, иллюстрирующих тему психологической травмы и ее последствий. В них идет речь об обычных людях, которые всеми силами стараются помочь травмированным близким. Мы изменили некоторые подробности, чтобы действующих лиц нельзя было идентифицировать, но все истории основаны на реальных случаях, и в них описаны чувства и мысли реальных людей. Читая, старайтесь обращать внимание на сходство вашего опыта с примерами, приведенными в книге, — мы надеемся, что это позволит вам почувствовать, что вы не одиноки. У многих близкие пережили травму и теперь пытаются вернуться к нормальной жизни. Мы надеемся, что их истории воодушевят вас и помогут пережить тяжелые времена и вновь обрести счастье.



ЧАСТЬ I

Что такое посттравмати- ческий стресс



ГЛАВА 1

На что похожа жизнь с пострадавшим от травмы

Люси чувствовала, что у нее заканчиваются силы. Прошло почти полгода после того, как Эд вернулся из Афганистана. Он служил в инженерном корпусе, и в его сообщениях с места боевых действий в общем и целом не было ничего из ряда вон выходящего. Люси, конечно, знала, что он испытывал страх и ему несколько раз пришлось стать свидетелем событий, которые его потрясли. Но помнить о них целых полгода?.. Когда Эд вернулся, поначалу казалось, что он рад быть дома, но вскоре он стал вести себя с женой и детьми несколько отстраненно. Эд говорил, что старшие товарищи по Национальной гвардии советовали отвести на переход к жизни на «гражданке» не больше месяца, но сам он просил дать ему больше времени на адаптацию. Люси видела, что Эд не пытается найти работу и ему явно не хочется выходить из дому и вести более активную жизнь. И она начала терять терпение. Сколько еще придется с этим мириться?

Мэгги и Йен очень переживали за дочь Тэсс и не знали, что делать. В колледже она подверглась сексуальному насилию со стороны троих мужчин. Мэгги и Йену было

невыносимо тяжело наблюдать, как их прежде открытая и жизнерадостная девочка становится замкнутой и нелюдимой, но они ничем не могли ей помочь. Она вернулась в колледж, но ее оценки стали хуже — ей как будто стало наплевать на все, в том числе и на себя. Родители старались как можно чаще приезжать к ней, но она не проявляла никакого интереса к совместному времяпрепровождению. Они попытались даже связаться с медицинским центром колледжа, но там ответили, что ничего не смогут сделать, пока Тэсс не придет к ним сама. Мэгги и Йен очень хотели помочь дочери, но все их усилия были тщетны.

Хотя Хуан очень уставал, он не мог спать по ночам. Эстель постоянно ворочалась, а порой и вообще не ложилась. Но даже если в спальне было тихо, он лежал без сна, пытаясь отогнать тревожные мысли. Неужели теперь их брак всегда будет таким? Как сделать так, чтобы все стало по-прежнему? Хуан обвинял в случившемся себя: он же должен защищать свою жену. Если бы он был с ней тогда, на нее бы не напали. А теперь он должен ей помочь. Но что бы он ни говорил и ни делал, все становилось только хуже, и Эстель еще больше расстраивалась или сердилась.

Если ваш близкий перенес травму, этот опыт и реакция на него может по-разному повлиять и на вашу жизнь, и на ваши отношения. Скорее всего, у вас возникает масса вопросов, на которые нет ответа, и вы испытываете замешательство, отчаяние и даже страх перед будущим. Узнаете ли вы себя в описанных ниже реакциях, которые мы часто наблюдаем у тех, чьи близкие перенесли травму?

«Это бессмысленно и странно»

Близкие довольно часто не могут понять, почему пострадавшие так реагируют на случившееся. Если помните, Джо не понимал, почему на Тома так сильно повлияла авария. Ему казалось странным, что Тома взволновало происшествие, после которого он остался практически цел и невредим. Джо считал, что Том должен радоваться и благодарить судьбу. Морин испытывала те же чувства, когда ее муж Ральф в 1997 году вернулся с военной службы в Боснии. Она, конечно, понимала, что он насмотрелся разных ужасов, но не видела смысла в такой реакции на прошлое. Почему он не может все это забыть и жить дальше? И почему не рассказывает о том, что пережил? Морин могла бы его спокойно выслушать — ведь она выросла в большом городе, где всякое происходит.

Друзья и родные искренне недоумевают: почему пострадавшие никак не могут расстаться с травматическим прошлым? Порой они вообще не знают, что произошло на самом деле, потому что пережившие травму предпочитают не рассказывать о ней в подробностях. И их близким непонятно, почему проблемы не заканчиваются, а порой даже усугубляются.

«Я не могу предсказать, каким он будет через минуту»

Друзья и родные переживших травму часто признаются, что не могут предсказать, в каком настроении окажется их близкий в следующую минуту. Сьюзан, супруга Джерри, служившего в армии во время войны в Заливе, говорила, что его настроение менялось буквально поминутно. Она не могла предугадать, что может повлиять на него. «Иногда, когда мы собираемся где-нибудь посидеть с друзьями, Джерри разговорчив и общителен. Но бывает, что, придя в компанию, он молча сидит

в углу или выходит на улицу и просит меня уйти буквально через несколько минут. Я никогда не знаю, какого Джерри увижу в следующий момент». Какое-то время она мирилась с тем, что происходит, но потом начала огорчаться из-за того, что не видится с друзьями, и стала отвозить Джерри домой, а потом возвращаться в компанию. Но из-за этого они проводили меньше времени вместе, и она чувствовала, что все больше и больше отдаляется от него.

Иногда настроение у переживших травму портится от конкретных причин — так называемых триггеров. Например, Сьюзан знала, что если Джерри увидит фильм о войне, то, скорее всего, весь день будет мрачным и подавленным. Точно так же Дженни знала, что, в каком бы настроении Маркус ни приехал на семейный праздник, если кто-то спросит его об Ираке, он тут же замолчит и замкнется в себе. Но порой для раздражения или отстраненности вроде бы нет причин. Хуан заметил, что иногда Эстель просто просыпается в плохом настроении. В такой день с самого утра она бывает злой или молчаливой, хотя еще ничего не произошло. Если ваш близкий вдруг становится раздраженным, мрачным или печальным и вы не понимаете, чем это вызвано, вы чувствуете, что не в состоянии предсказать, в каком настроении он окажется в следующий момент.

«Я хожу по тонкому льду»

Пережившие травму часто бывают крайне чувствительны, и их может огорчить или разозлить любая мелочь. В результате члены семьи стараются ходить вокруг них на цыпочках, чтобы не нарушить хрупкое равновесие. Чтобы не тревожить близкого человека, они не нагружают его просьбами и делами, не отвлекают телефонными звонками и внимательно следят за тем, что сказать и как, потому что не хотят неприят-

ных последствий, если любимый разозлится. Супруг одной из пациенток, которая перенесла травму, очень точно описал это состояние как «хождение по тонкому льду». Мэрион очень быстро поняла, что разговоры об экономике, новостях или ее планах и мечтах выводят ее отца Маркуса из себя. Поэтому ей пришлось говорить с ним преимущественно о спорте и тщательно подбирать слова.

Наверное, самое печальное последствие «хождения по тонкому льду» состоит в том, что члены семьи берут на себя практически все домашние дела и обязанности. Джефф, жена которого, Эмили, попала в аварию, через несколько месяцев понял, что оплата счетов выводит ее из себя на несколько дней. Поэтому он взял на себя и эту обязанность — помимо всех прочих. Через полгода после аварии Джефф полностью делал уборку в доме и обслуживал автомобили. Конечно, он заботился об Эмили и хотел, чтобы ей стало лучше, но со временем его начал раздражать тот факт, что всю работу по дому он делает один.

«Он заводится на пустом месте. Я больше не могу это выносить»

Близким порой трудно справляться с дурным настроением и раздражением переживших травму. В некоторых семьях приходится сталкиваться с этим практически каждый день, и родственники жалуются, что ощущают разочарование и бессилие. А порой, вместо того чтобы ходить вокруг пострадавших от травмы на цыпочках, родные и друзья применяют противоположную тактику: общаются в агрессивной манере. Возможно, вы заметили, что переживший травму родственник или друг очень быстро раздражается. Если он чувствует себя в ловушке и не понимает, как вернуть контроль в свою жизнь, он прибегает к агрессии, которая может стать для него

единственной отдушиной. Сложно оставаться спокойным, когда на вас кричат, поэтому может возникнуть искушение ответить тем же. На Надима, мужа Ванды, однажды летом напали, и он серьезно пострадал — его жестоко избили. К зиме он стал совсем мрачным и замкнутым, а на Ванду постоянно кричал и по-другому теперь с ней не общался. В конце концов она не выдержала и стала кричать на него в ответ. Два раза соседи вызывали полицию, услышав крики и шум из их квартиры.

«Что же случилось на самом деле?»

Если вы не знаете, что на самом деле произошло с вашим близким, вам будет гораздо сложнее понять, как травма повлияла на него. Если он старается не откровенничать с вами на эту тему, вам становится грустно и обидно. Так, например, Шон узнал, что на фабрике, где работала его сестра Кейт, взорвался паровой котел и пострадало много людей. Но в новостях не сообщали, насколько серьезными были травмы пострадавших. Кейт в тот момент находилась далеко от места взрыва, но почему-то все равно получила небольшие ожоги. Шон позвонил ей, чтобы узнать, что случилось, но она еле слышно сказала: «Я пыталась помочь» — и повесила трубку. Через два месяца после аварии она так и не вернулась на работу и почти ни с кем не разговаривала. Шон не понимал, что с ней происходит, и постоянно спрашивал себя: «Что же там случилось на самом деле?»

Возможно, вы задаете себе тот же вопрос. Пережившие травму далеко не всегда хотят рассказывать о том, что им довелось испытать. Если вы спросите напрямую, что произошло, пострадавший может отказаться отвечать. В результате вы не только не понимаете, что именно оказало на него травмирующий эффект, но и теряетесь в догадках, почему

он не доверяет вам. Это может вызвать у вас сильное разочарование и растерянность. Вы хотите помочь и понять, но пострадавший закрывается от вас, и вы пребываете в полном неведении относительно причин такого поведения.

«Не хочу знать!»

Ближних пугают события, которые пережил выживший. Когда Маркус был в Ираке, он рассказывал Дженни по телефону о том, какие задачи выполняет его подразделение. В основном они участвовали в некоторых боевых операциях, но также работали и с гражданским населением. Он как-то признался, что больше всего его радует общение с местными семьями, особенно с детьми. Глядя на них, он вспоминал свою собственную семью и проникался симпатией к мирным иракцам. А потом перестал рассказывать о местных жителях. Однажды он упомянул о взрыве на рынке, но не поделился подробностями. Его внезапный отказ рассказывать о происшедшем озадачил Дженни. Она хотела было спросить, что случилось, но поняла, что ей страшно услышать ответ. Возможно, там пострадали или погибли дети. Думать об этом было невыносимо. Тяжело сознавать, что ее муж, отец двоих детей, видел весь этот ужас. Она стала замечать за собой, что боится звонков Маркуса и втайне надеется, что он больше не будет ничего рассказывать, — она чувствовала, что не сможет это выдержать. Когда он говорил о каких-то событиях, она мысленно заклинала его: «Прекрати! Я не хочу этого знать!»

Бывает так, что вы искренне стремитесь помочь близкому, но при этом предпочитаете оставаться в неведении относительно того, через что он прошел. Узнав о страшных событиях, которые пришлось пережить близкому, вы начинаете думать о них чаще, чем нужно. Эти мысли могут вызывать у вас гнев, печаль и ощущение собственного бессилия, и вы, как

и Дженни, поймете, что вам совершенно не хочется знать, что произошло в действительности, и остается только надеяться, что близкий не будет рассказывать об этом. Во время нападения Эстель избили — Хуан это понял по ее синякам. Он представлял, как ее хватают и бьют двое мужчин, — эти мысли приходили неожиданно и мучили его. Он испытывал ужас, когда думал о том, как страдала его жена, которая в жизни никого не обидела. Когда к ним пришли полицейские, чтобы задать Эстель кое-какие вопросы, Хуан хотел было остаться и поддержать ее, но понял, что для него это уже слишком и он не хочет выслушивать подробности того, что случилось той ночью.

«Что я делаю не так?»

Близкие пережившего травму не всегда осведомлены о том, как травматический опыт влияет на психику, и, если поведение пострадавшего выходит за рамки обычного, они склонны в первую очередь винить в этом себя. Когда Чарли вернулся из Афганистана, его подруга Меган уже знала по телепередачам, что его могут мучить кошмары и воспоминания о пережитом. Но никто не говорил ей, что пережившие травму часто стараются избегать людей и им сложно проявлять любовь к близким и радоваться жизни, как раньше. Чарли отдалился от нее и замкнулся в себе, и она не понимала почему. Меган думала, что это никак не связано с его воспоминаниями, и решила, что делает что-то не то или ведет себя неправильно. Она старалась быть к нему ближе, но в его отношении к ней больше не чувствовалось любви, и она снова и снова спрашивала себя: «Что я делаю не так?»

Ничего не зная о воздействии психологической травмы на пострадавшего, Меган сделала то, что часто делают близкие переживших травму. Она решила, что поведение Чарли —

результат ее неправильных действий, и попыталась все исправить. Это часто ведет к разочарованию и ощущению безнадежности: что бы ни делала Меган, ей не удавалось вернуть прежнего любящего Чарли. Через несколько месяцев она ушла от Чарли, и причиной было вовсе не его изменившееся поведение, а неверные выводы, которые она из всего этого сделала, решив, что он ее больше не любит. Изменения, произошедшие с любимым человеком, расстраивают и смущают вас, и вы начинаете обвинять во всех его проблемах себя. К сожалению, это приводит к тому, что вы чувствуете себя виноватыми за то, чего не совершали. Вы убеждаете себя, что ваша обязанность — вернуть близкого к обычной жизни, а эта задача может оказаться для вас непосильной.

«Мы перестали быть близки»

Пережившие травму часто изолируются от своих любимых. Из-за этого даже самые близкие родственники и друзья чувствуют, что живут с ними как будто в разных мирах. Эта утрата близости может разрушить любые отношения. Джо проводил дома у брата большую часть свободного времени, но не чувствовал себя ближе к Тому. Они почти не разговаривали, находясь рядом. Складывалось впечатление, что Тому не хочется раскрывать душу перед братом. Джо было трудно это принять — они всегда были не просто братьями, а лучшими друзьями и ничего не скрывали друг от друга. Джо не понимал, почему Том не приезжает к нему, — сам он готов был лететь к брату в любой момент. Джо не покидало ощущение, что их отношения стали односторонними.

Даже если переживший травму не изолируется полностью от близких, отношения все равно могут страдать. Супруг становится более отстраненным, сын меньше общается с отцом, или, как в случае Джо и Тома, один брат перестает доверять

другому и откровенничать с ним. Даже если вы часто видите с пострадавшим или живете вместе, вам может казаться, что былой близости между вами больше нет.

«Мы больше ни с кем не видимся»

Стремление пострадавшего к изоляции может постепенно сузить мир для тех, кто о нем заботится. В особенности это касается тех членов семьи, которые живут вместе с ним или проводят много времени вместе. Когда двух братьев приглашали на семейные торжества, Том звонил Джо и просил его вместо этого приехать и побыть с ним. Перед Джо вставал выбор: не встречаться с родственниками или отказывать брату. Ему казалось, что любой вариант неправильный. Так же было и у Мэрион: она знала, что отец нервничает, когда люди спрашивают его о службе в Ираке. Она очень переживала, когда Маркус один уходил от родственников, поэтому стала уезжать домой вместе с ним, чтобы у него была компания. Из-за этого она проводила гораздо меньше времени со своими кузенами, бабушками и дедушками, и все ради того, чтобы отец не оставался один.

В парах, как в случае с Хуаном и Этель, изоляция пострадавшего может привести к изоляции его партнера. Переживший травму избегает совместного времяпрепровождения, которое ранее было привычно для пары, а партнер, не привыкший отдыхать или заниматься чем-либо в одиночку, также отказывается от прежних традиций. Хуан заметил, что все реже видится с друзьями семьи, поскольку Этель давно ни с кем не общалась. Он переживал за жену и не хотел оставлять ее дома одну. В конце концов его отношения с друзьями практически свелись на нет. Когда он пожаловался Этель: «Мы больше ни у кого не бываем», ему показалось, что ее это совершенно не волнует.

«Я очень плохо сплю»

Партнеры и близкие переживших травму могут страдать из-за нарушений сна. Если вы спите вместе с травмированным близким, то, скорее всего, заметили, что он спит плохо. Это может мешать и вам: вы просыпаетесь среди ночи, если ваш партнер ворочается в кровати, а когда его мучают кошмары, вас будят его крики. Однажды ночью Дженни внезапно проснулась — Маркус кричал во сне. Она спросила у него, что случилось, но он продолжал кричать. Дженни не могла разобрать ни слова. Маркус не отвечал на ее вопросы, и она поняла, что он спит. Проснувшись утром, он не мог вспомнить, что ему снилось.

Даже если вы не спите в одной кровати или комнате, пострадавший все равно может вас разбудить, и виноваты в этом его привычки. Тодд, сын Кита и Элли, после возвращения из Ирака жил у родителей и пытался найти работу. По ночам он испытывал тревогу и не спал — сторожил дом. Чтобы отвлечься от плохих мыслей, которые одолевали его в ночной тишине, включал телевизор. Дом был маленьким, и, пока Тодд бодрствовал, Элли тоже не могла уснуть. Родители и сын никак не могли прийти к компромиссу и устроить так, чтобы ночью все могли полноценно отдыхать.

«Когда же я найду время на себя?»

Родственники переживших травму жертвуют своими целями, развлечениями и дружескими связями, чтобы помочь близким восстановиться. Из-за этого может возникать чувство обиды. Когда Эд вернулся из Афганистана, он не мог работать из-за полученной психологической травмы и сопутствующих симптомов, так что его жене Люси пришлось устроиться на вторую работу, иначе пришлось бы продать дом. Гэри и его

жена Сэнди договорились, что весной Сэнди пойдет на вечерние курсы повышения квалификации, чтобы претендовать на более высокую должность. Но после того несчастного случая, который произошел на работе у Гэри, муж больше не мог работать из-за полученных травм и ночных кошмаров, и платить за учебу Сэнди было нечем. Ей пришлось отложить свои планы на неопределенное время.

Родные и друзья пострадавших испытывают обиду, злость и раздражение — им кажется, что их интересы не учитываются, хотя они многим жертвуют ради близких. Злятся они и в целом на общество, которое не может по достоинству оценить их жертвы, и на своего близкого, из-за которого многое упустили в жизни. Им кажется несправедливым, что пострадавшему сочувствуют, о нем заботятся, дают ему время на восстановление, а они вынуждены трудиться в поте лица, чтобы содержать семью, и непонятно, когда жизнь вернется в прежнее русло. От всего этого растет обида на пережившего травму, и его близкие все чаще задаются вопросом: «Когда же у меня появится время на себя?»

«Я на это не подписывался»

Изменения в поведении пережившего травму меняют его отношения с близкими людьми, заставляя их чувствовать разочарование и растерянность. Когда Хуан познакомился с Этель, ей нравилось общаться со старыми друзьями и новыми знакомыми. Она постоянно была чем-то занята, имела разносторонние интересы. Хуан обожал ее улыбку, которая наполняла радостью и светом каждый новый день. После нападения на Этель все это исчезло. Она больше не хотела ни с кем встречаться, особенно с незнакомыми, и практически перестала улыбаться. Она больше не занималась тем, что раньше приносило ей радость, и почти не выходила

из дома. Женщину, на которой он женился, словно подменили. По вечерам, когда Эстель отказывалась подходить к телефону или просила его сходить вместо нее в магазин, Хуан думал: «Я не рассчитывал, что наш брак станет таким. Я на это не подписывался».

Возможно, вы чувствуете то же, что и Хуан. После пережитой травмы ваш близкий сильно изменился, и вам кажется, что рядом с вами теперь совсем другой человек. Ваши отношения тоже изменились, и у вас появились сомнения в его чувствах к вам. Вы считаете, что в этом виновата травма, и пытаетесь понять: так будет всегда? И если да, то нужны ли вам такие отношения?

И при всем этом положение у вас безвыходное. Возможно, вы единственный человек, которому пострадавший доверяет и с кем чувствует себя комфортно. Вы хотите закончить эти отношения, но тут же спрашиваете себя: «Если я уйду, как же он будет без меня?» Ванда знала: несмотря на то что Надим постоянно кричит на нее, она для него самый близкий человек. Когда на работе или в дороге у него случается приступ паники, он сразу же звонит ей. До того, как он подвергся нападению и был жестоко избит, они прожили в браке восемь лет. И хотя теперь Надим казался лишь тенью того человека, которым был прежде, она все равно любила его и не могла бросить его сейчас, когда ему плохо и она так ему нужна.

Что вы чувствуете?

Если ваш близкий пережил травму, вас одолевают сложные эмоции. Бывает и так, что одно сильное чувство затмевает все остальные ощущения, а иногда разные и даже противоположные эмоции овладевают вами одновременно. Порой вам сложно разобраться в своих чувствах, которые сменяют

друг друга чуть ли не каждую минуту. Все это сбивает с толку и мучает вас.

Тяжело наблюдать, как любимый человек борется с последствиями травмы. Когда вы думаете об этом, то, скорее всего, испытываете тревогу и беспокойство. Джо постоянно переживал за Тома — его мучил вопрос: брат теперь всегда будет таким или произошедшие с ним изменения исчезнут со временем? Хуана больше всего беспокоило то, что Эстель стала пить. Каждый вечер он ложился спать с мыслью, что это может ее убить. Сын Боба Уэйн, воевавший в Заливе, жил в другом штате. Уэйн ненавидел телефонные разговоры и общался с отцом в основном по интернету. Боб стал замечать, что письма и посты Уэйна в блогах становятся все более злыми. Похоже, Уэйн пытался таким образом выплеснуть скопившуюся в нем агрессию. Боб боялся, что Уэйн покалечит кого-нибудь и попадет в тюрьму или сам пострадает в драке.

Родные и друзья расстраиваются и грустят, видя, как пережитая травма воздействует на близкого. В главе 2 мы будем говорить о том, что последствия травмы могут стать хроническими и даже приводить к инвалидности. Маркус все больше отдалялся от родных, и Дженни испытывала искреннее горе, когда думала о том, что ему пришлось пережить. Хуан видел, как страдает жена, и сам испытывал чувство горькой потери — ему было больно оттого, что Эстель так изменилась. Они больше никуда не ходили и очень редко виделись с друзьями.

Близкие пострадавших делают все возможное, чтобы им помочь. Они бросают свои дела, чтобы навестить или хотя бы позвонить пережившему травму, расспрашивают его, всеми силами стремятся улучшить его самочувствие, обращаются за помощью к врачам и даже сопровождают его на сеансы. Однако убедить другого человека измениться очень трудно, и мы будем говорить об этом в главе 3. Такая

помощь часто оказывается неэффективной. В некоторых случаях пострадавший в ответ на все предложения только отдаляется еще больше. В результате родные и друзья чувствуют свою беспомощность, как будто все, что они делают, совершенно бессмысленно. Боб звонил сыну Уэйну несколько раз в неделю, но ему приходилось оставлять сообщения на автоответчике. И что бы отец ни говорил, Уэйн никогда ему не перезванивал. Когда Том не отвечал на звонки брата, Джо заезжал к нему. Но даже если Том был дома и они находились в одной комнате, Том старался свести общение к минимуму. Они просто сидели и смотрели телевизор. Джо часто ловил себя на мысли, что ему хочется все бросить и больше не приезжать к брату.

Джо с трудом заставлял себя не злиться на Тома. «Ты что же, не понимаешь, как я стараюсь?!» — думал он. Его бессилие постепенно трансформировалось в злость на брата. Близкие выживших могут чувствовать злость и гнев по целому ряду причин. Например, Джо раздражало то, что Том никак не реагирует на его попытки помочь. Хуан злился на Эстель, поскольку ему казалось, что из-за ее посттравматических переживаний пострадала их совместная жизнь. Иногда он замечал за собой, что злится на нее за то, что ей снятся кошмары, или за то, что она ничего не хочет делать по дому. После того как жена Уоллеса, Мария, вернулась из Афганистана, она стала ругаться с ним по любому поводу и пренебрежительно отзывалась о его работе, да и вообще обо всем, что было для него важно. Она говорила ему: если бы он побывал на войне, такая ерунда его не волновала бы. Как-то раз Уоллес услышал, как она мило беседует по телефону с кем-то из бывших сослуживцев, и не на шутку рассердился, потому что с ним она разговаривала совсем иначе.

Вы можете заметить, что злитесь на тех, кто причинил травму вашему любимому человеку. Как бы Уоллес ни злился на Марию, еще больший гнев он испытывал в отношении

Национальной гвардии. Зачем они послали ее туда? Разве нельзя было оставить замужнюю женщину дома, с семьей, и послать вместо нее кого-то еще? И почему теперь они ничего не делают для нее? Ли переживала за своего сына Кипа — его ограбили прямо рядом с магазином, в котором он работал. Она никак не могла поверить, что такое может произойти среди бела дня. Владельцы торгового центра должны проявлять больше внимания к тому, что происходит на их территории. Надо было установить камеры или поставить на входе охрану — вот тогда кто-нибудь из охранников непременно услышал бы, как Кип звал на помощь!

Когда Джо начал отдаляться от Тома, он почувствовал себя виноватым. Он считал, что должен делать все возможное для брата. Если он не посвящает этому все свободное время, значит, он обижает и бросает Тома. И Хуан, обвиняя Эстель в том, что они перестали встречаться с людьми, также злился на себя. Это не ее вина, говорил он себе, какое я право имею судить ее? Мэрион чувствовала себя виноватой, когда звонила своему отцу Маркусу из колледжа, хотя знала, что он ни с кем не хочет разговаривать. Отец выполнял свой воинский долг — значит, ей надо хотя бы на время оставить его в покое, чтобы он пришел в себя.

Как и сами пострадавшие, их родные и близкие испытывают целую гамму эмоций. Однако им кажется, что они не имеют права на такие чувства. Вы убеждаете себя, что не должны жаловаться, потому что вам не пришлось пережить травму. Возможно, вы не хотите говорить о своих переживаниях близкому, потому что боитесь его реакции. Если вы сделаете это и предложите помощь, это может быть встречено с гневом, обидой или безразличием.

Но у вас есть полное право чувствовать то, что вы чувствуете. Ваши эмоции не могут быть правильными или неправильными — это естественная и понятная реакция на жизнь с пострадавшим. Не судите себя за свое замеша-

тельство, страх или злость. Позвольте себе испытывать эти чувства. Не пытайтесь отвлечься от этих эмоций или подавить их. Лучше примите их и сосредоточьтесь на себе. В главе 6 мы более подробно поговорим о том, как управлять своими чувствами, действовать конструктивно и гарантировать удовлетворение своих нужд. Но сначала давайте рассмотрим, как и почему травма влияет на вашего близкого и чего вам стоит ожидать в будущем.



ГЛАВА 2

Как травма влияет на пострадавших

Джо все больше и больше злился на брата. Том практически перестал выходить из дома и не говорил ни с кем, даже с Джо. Джо понимал, почему брат боится машин на улице, — но бояться людей?! Все это его очень расстраивало — однажды он даже в сердцах крикнул Тому, что пора уже забыть про эту аварию! Но эта вспышка окончательно все испортила. Том встал, ушел к себе в комнату и больше не выходил, пока Джо не уехал.

Люси была готова к тому, что после возвращения из Афганистана Эда будут мучить кошмары и тяжелые воспоминания, но ничего подобного за ним не замечала. Она была готова и к тому, что теперь он постоянно будет на чеку, — об этом рассказывали в телепередачах, и тут она не ошиблась. Выходя из дома, Эд так внимательно наблюдал за окружающими, что даже потел от напряжения. Люси не ожидала, что он будет так ворочаться во сне, и уж точно не ожидала, что он станет рисковать и подвергать свою жизнь опасности. А он ввязывался в драки, превышал скорость и собирался даже совершить затажной прыжок с парашютом... Разве это нормально?

Энди никак не мог поверить, что им удалось пережить торнадо, — они укрылись в подвале и таким образом спаслись. Было очень страшно, когда в дверь погребца врезалась соседская тележка и они с Лилли слышали, как с дома сорвало крышу. Этот ужас длился не более десяти минут, однако на Лилли все это произвело тяжелое впечатление. Она почти не спала и стала очень раздражительной. Иногда она буквально подсказывала на месте, причем Энди не всегда мог понять, что именно ее напугало. Что же с ней происходит? Энди считал, что им, наоборот, надо радоваться, что они остались живы.

Пережившие травму, которые обращаются к нам за помощью, просят рассказать членам их семей о последствиях травмы. Им самим порой сложно объяснить все аспекты посттравматического стресса, особенно если они сами только что о нем узнали: «Я пытался объяснить, но ничего не вышло, и она, по-моему, еще больше запуталась. Можно она придет к вам и вы ей все объясните сами?» Выживший также может пытаться донести до своих близких, что его поведение — это следствие определенных причин и не имеет никакого отношения к его личности: «Вы можете объяснить ей, что я злюсь из-за стресса и она здесь совершенно ни при чем?»

Пострадавшие обычно понимают, что с ними не все в порядке. Они осознают, что некоторые симптомы, например кошмары, связаны с их травматическим опытом, однако не всегда видят эту связь в отношении других симптомов, таких как плохой сон, депрессия, раздражительность, невозможность сосредоточиться или отстраненность от окружающих. Эстель понимала, что ее тревожность и нежелание посещать людные места связаны с перенесенным нападением, однако не предполагала, что причиной ее эмоциональной отстраненности в отношениях с Хуаном стала психологическая травма. Эд заметил, что после возвращения из Афганистана

стал чересчур вспыльчивым, но не понимал, как это поведение связано с его военным опытом. Джейк чувствовал себя неуютно в мужской компании, но не связывал это с пережитым в детстве сексуальным насилием со стороны собственного дяди. После того как на Сару напали, у нее начались проблемы с вниманием и памятью, она стала раздражительной и пугливой, но ей было непонятно, как это связано с травмой.

Изменения в настроении, характере или предпочтениях, происходящие с вашими близкими, пережившими травму, могут вызывать у вас недоумение, тревогу и разочарование. Некоторые начинают во всем винить себя. В главе 1 мы рассказывали, почему Меган ушла от Чарли, — несмотря на все свои старания, она так и не смогла добиться, чтобы он перестал отдаляться от нее после возвращения из Афганистана. Если вы узнаете, как травма влияет на пострадавшего, то перестанете обвинять во всем себя и поймете, что все может наладиться, если выжившему своевременно оказать профессиональную помощь.

Травма и стресс

Травма — это стрессовое событие. Такие события полезно рассматривать как континуум — от наименее интенсивных к самым тяжелым. На одном конце этой последовательности будут повседневные мелкие неприятности, которые вас раздражают, разочаровывают или заставляют переживать, — пробки, вовремя не оплаченный по забывчивости счет или пропущенный автобус, из-за которого вы опоздали на работу. Далее располагаются стрессоры средней интенсивности — события, не выходящие за рамки обыденного, но все же вызывающие более глубокие переживания, чем повседневные мелочи. Это может быть, к примеру, серьезная

ссора с супругом, плохие школьные отметки ребенка или вышедшая из строя сантехника в ванной, которую срочно надо заменить. Тяжелые стрессоры обычно возникают еще реже, чем средние, и переносятся гораздо хуже. Смерть близкого, развод, потеря работы и серьезное ухудшение здоровья — все это тяжелые стрессовые события.

Травмирующие события находятся на самом краю стрессового спектра. Как правило, такие события представляют опасность для жизни и их переживают лично. Например, человек борется за свою жизнь или помогает выживать другим. Травмирующие события характеризуются крайним напряжением всех сил. Они отличаются от других стрессоров ощущением серьезной опасности и желанием бороться или спастись бегством, чтобы выжить. Типичные реакции на травму — страх, беспомощность и паника. Пострадавшие нередко признаются, что испытали шок, оцепенели от неожиданности или не могли заставить себя поверить в то, что с ними происходит. Реакция может быть мгновенной, а может возникнуть спустя некоторое время. После травмы пострадавший может также испытывать чувство вины, стыда, гнева или скорби, которые усиливают общее душевное смятение.

Травмирующие события часто связаны с нанесением серьезного вреда, физическим насилием и даже смертью. Рядом с Маркусом взорвалась бомба, и он был серьезно ранен. Эстель избили и чуть не изнасиловали двое мужчин. Памела в возрасте десяти лет много раз подвергалась сексуальному насилию со стороны мужчины, который присматривал за ней дома. Она чувствовала страх и бессилие, и спустя много лет ее все еще преследовало чувство вины и стыда.

Важно отметить, что травма может возникнуть не только в том случае, когда человек сам пострадал от события. Например, Маркус трижды за время службы был свидетелем гибели людей при обстрелах и взрывах, при этом сам оставался