

Так что же такое психологическая травма?

Дать четкое определение *травмирующему опыту* гораздо сложнее, чем кажется, потому что травмой считаются лишь те переживания, которые спровоцировали *травматическую реакцию*. Если нас что-то расстроило, но травматической реакции так и не последовало, то травмой это не считается. Реакция на травму — вот что действительно важно.

Все, что нас огорчило, особенно в детстве, что воспринималось как угроза, с которой невозможно справиться, способно вызвать травматическую реакцию. Это может быть что-то страшное, что причиняет боль и угрожает нашим потребностям в отношениях с другими людьми (например, когда мы чувствуем, что нас не замечают, не слышат или не любят). Все это провоцирует цепочки определенных телесных и ментальных реакций, которые, в свою очередь, провоцируют другие реакции и цепочки реакций. Образуется замкнутый круг чувств, ощущений, убеждений, мыслей и паттернов поведения. Хотя все это вызывает страдания, а временами и вовсе выбивает из колеи, постоянное повторение одних и тех же чувств, реакций и действий, от которых невозможно избавиться, помогает понять, что нужно делать, чтобы прийти в себя.

Эта книга поможет разобраться во всех формах травматических реакций — от экстремальных

и явных до более коварных и трудно распознаваемых. Основываясь на своем опыте, вы сможете вывести собственное понятие психологической травмы, ведь на самом деле только вам решать, было ли психотравмой определенное событие или какой-то момент в вашей жизни либо в ваших отношениях. Только вы по-настоящему сможете оценить, как именно вы на это отреагировали. Как только вы научитесь распознавать собственные травматические реакции (скоро я вас этому научу), вы будете лучше разбираться в своем прошлом. Вы лучше поймете, что происходит с вами на данный момент, четко определите препятствия, которые мешают двигаться дальше.

Неважно, где именно вы *застрали*, эта книга поможет осознать, какие психологические травмы вы раньше пережили, разобраться с реакциями на них и освободиться — хотя я советую всем, кто пережил очень тяжелую и глубоко травмирующую ситуацию, обратиться за помощью к профессиональному психотерапевту. Эта книга написана в первую очередь для тех, кто хочет преодолеть жизненные трудности, но не совсем осознает, как пережитые им психологически травматические события влияют на происходящее в его жизни. Для тех, кто хочет перестать бояться и начать надеяться, перестать делать одно и то же и начать вести себя спонтанно, не просто реагировать на что-то, а действовать, избавиться от ощущения беспомощности и почувствовать свою силу, *вырваться из ловушки* и начать развиваться.

Травма влияет на все

За десять лет научных исследований психологической травмы я пришла к важному выводу: она негативно влияет абсолютно на все аспекты жизни. Звучит как преувеличение, но это так. Чтобы убедиться, достаточно просто бегло взглянуть на длинный список признаков психотравмы в приложении. Симптомы, поведение, настроение, механизмы преодоления, мысли и чувства, которые, как мы теперь знаем, напрямую связаны с травмой, чрезвычайно разнообразны (и их количество растет). Наряду со списком признаков травмы растет и число научных исследований, в которых подтверждается связь прошлых травматических событий и переживаний с другими аспектами нашего физического и психологического здоровья¹.

Возможно, вам попадалась эта цитата Рассела Брэнда, которая получила широкое распространение в социальных сетях:

Не так страшны марихуана, алкоголь, никотин и кофеин. Психологическая травма — вот что ведет к настоящему разрушению. Разрушают пережитое в детстве психологическое или сексуальное насилие и отсутствие внимания.

Рассел Брэнд ясно дает понять, что именно пережитая в детстве психологическая травма приводит к множеству негативных последствий в жизни. Результаты исследований² показали, что насилие, плохое обращение и несправедливость

в отношении ребенка повышают риск возникновения ряда заболеваний во взрослом возрасте. К ним относятся инсульты, легочные заболевания, болезни печени, хронические заболевания дыхательной системы, диабет, онкологические заболевания, головные боли, желудочно-кишечные заболевания, избыточный вес³. Список впечатляющий, и он о многом говорит. Неудивительно, что жестокое обращение, которому человек подвергся в детстве, может привести к когнитивным, эмоциональным и поведенческим проблемам. Проблемы с обучением и поведением, депрессия, тревожность, различные психические расстройства, рискованное сексуальное поведение и зависимость — все это в той или иной степени связано с травматическими детскими переживаниями⁴.

Итак, пережитая в детстве психологическая травма негативно влияет на наше физическое и психическое самочувствие. Возможно, некоторым из вас это хорошо известно, ведь вы наверняка сталкивались с чем-то из вышеперечисленного. Но большинство людей отмахиваются от этих неприятных фактов. Многие так яростно все отрицают, что просто не могут посмотреть правде в глаза: «Да, в детстве я недополучал внимания, но это *обычное дело*. И с печенью у меня все в порядке». Все мы уходим в отрицание, сопротивляемся обсуждению этой темы и не хотим даже слышать о ней. Все это нас не касается — это чужие проблемы. Но это не так. Это касается многих. Вот в чем дело.

Невозможно отрицать, что, если человек пережили психологическую травму, а это произошло со многими, но никак с ней не работал, она продолжит отравлять ему жизнь. Исследования, о которых я уже упоминала, — лишь верхушка айсберга. Эта проблема гораздо масштабнее: она укладывается в привычные формулировки, объяснения и диагнозы, ежедневно лишая множество людей радости, уверенности в себе и самоуважения. Я говорю об удовлетворении или его отсутствии, о наличии цели и о том, почему мы встаем по утрам, о возможности находиться в моменте. О смехе и любви.

Как вы думаете, на что повлияли пережитые вами психологические травмы? На ваши убеждения? На ваше мнение? Ваш выбор спутника жизни или друзей? Ваши увлечения (или их отсутствие)? На ваш выбор карьерного направления? Ваше желание общаться с другими? Вашу способность доверять, любить, быть преданным? На ваше желание делиться чем-то с окружающими и учиться новому? На общение с противоположным полом? На желание стать родителем? На ваше стремление сохранить работу? Способность любить себя? Осознание своих возможностей? На какую из сфер вашей жизни сильнее всего влияет травма? Именно об этом моя книга: о настоящей жизни и о том, как ее улучшить.

Как все мы поступаем

Я твердо уверена в том, что у всех в жизни есть что-то важное: карьера, другие люди, страны, книги, кино — что угодно. Это как-то поддерживает нас, духовно или психологически. Я из тех противных людей, которые считают, что мелочей не существует — важно все, и все в жизни происходит неслучайно. Я исследователь, а исследователи во всем ищут закономерности. Чего бы мы стоили, если бы считали, что наши выводы — простое совпадение, а жизнь — сплошной хаос и неразбериха. Я стала научным сотрудником, потому что верю: наблюдая за жизнью с точки зрения логики, мы можем учиться и расти. Такой подход позволяет выяснить, что именно лежит в основе человеческих действий, какой смысл люди сознательно или неосознанно вкладывают в свои поступки и слова и как это отражается на их жизни. Свою профессию я выбрала осознанно, и мне это во многом помогает. Моя работа — это часть меня. Я хочу быть нужной другим людям, помогать им чувствовать себя лучше и развиваться. А если без пафоса, то это помогает мне дать выход своему перфекционизму и ощутить собственную значимость. Не всегда просто осознать свои цели и мотивы, но они всегда есть.

Помните, я рассказывала о своем визите к психотерапевту? К специалисту, которая рискнула сообщить мне, что я страдаю от последствий психологической травмы. Покинув ее кабинет,

я сделала то, что у меня получается лучше всего: подошла к проблеме с логической точки зрения. Я уволилась с должности специалиста по связям с клиентами, чтобы изучать психологию, и выбрала в качестве специализации... что бы вы думали? Психологическую травму! Я не шучу. Зачем копаться в своих чувствах или выяснять, что происходит со мной на самом деле, если можно провести статистическое исследование на эту тему?! Я прошла магистерскую программу и получила степень магистра с отличием за исследование, посвященное взаимосвязи образа мышления и симптомов психологической травмы. После нескольких лет работы в реабилитационных центрах и участия в разных исследовательских программах (посвященных изучению психологической травмы, конечно же) я подала документы в аспирантуру. Я была тверда в своем решении разобраться в этом вопросе, и в итоге посвятила изучению психологической травмы в академии в общей сложности десять лет.

Это вовсе не приукрашенная история, чтобы развлечь читателя. Я действительно посвятила свою жизнь отрицанию этой проблемы, что и стало подсознательным источником моей мотивации. Мне сказали, что я, возможно, страдаю от последствий пережитой психологической травмы, и вместо того чтобы с этим согласиться и разобраться, я решила, что буду размышлять об этом на уровне теории. Но ничего не вышло, и где-то в промежутке между 456-м и 527-м статистическим анализом

я вдруг призналась себе в том, что, пожалуй, мне нужна какая-то психологическая помощь. На тот момент мне было уже не так плохо, как в молодости, но я знала, что со мной что-то не так. Раньше я часто заводила друзей и романтические отношения, но при этом у меня в жизни возникала путаница, и я страдала. Я отстранялась от людей и чувствовала себя не в своей тарелке, если отношения с кем-то не складывались. Большую часть жизни я проводила в переживаниях. Если в моем тщательно спланированном расписании на день возникали малейшие непредвиденные трудности, я впадала в бешенство. Я ограничивала себя в еде, так как думала, что это решит все мои проблемы. Теперь моя жизненная ситуация несколько отличалась от той, когда мне было двадцать три: у меня были серьезные близкие отношения с человеком, которые я хотела сохранить. И, честно говоря, где-то в глубине души я подозревала, что, если я что-то кардинально не поменяю в своей жизни, то мои планы не реализуются.

Я вернулась к тому же психотерапевту, у которому я ходила в юности, и стала работать над своим расстройством пищевого поведения. Я начала ежедневно практиковать йогу и медитацию, окрепла морально и духовно. Я изменилась, стала более открытой и начала прислушиваться к сигналам своего тела и понимать их. Понемногу, хоть и неохотно, я стала осознавать, что статистический анализ не дает ответа абсолютно на все вопросы.