

1

ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМЫ

Когда-то психические травмы считались явлением редким, теперь же нам известно, что каждый год их переживают миллионы людей. Понимается ли под этим длительное пребывание в травмирующей среде (жестокое обращение, домашнее насилие, война) или же единичное трагическое происшествие (террористический акт или автомобильная авария), все человеческие существа уязвимы перед собственной травматизацией или воздействием психотравм близких людей. Правда, большинство индивидов не подозревают, что **травматическое событие не заканчивается после своего завершения, даже если нам удалось его пережить.**

Распознавание последствий психической травмы

Последствия психической травмы нередко сохраняются неделями, месяцами, годами, даже десятилетиями. Это живое наследие травмы.

В отличие от реликвий, доставшихся нам от прошлого, например бабушкиной вазы, отцовских часов или кольца матери, живое наследие психотравмы не признается предметом антиквариата. Оно проявляется в интенсивных физических, эмоциональных или перцептивных реакциях на повседневные события и редко воспринимается как прошлый опыт. Эти эмоциональные и физические реакции, называемые «имплицитными воспоминаниями», продолжают раз за разом, часто много раз за день, воскрешать психотравму. В повседневной жизни в результате реактивации посредством безобидных на первый взгляд напоминаний о травмирующей ситуации наше тело напрягается, сердце начинает учащенно биться, перед нашим мысленным взором проносятся ужасные картины, нас охватывают страх, боль или гнев. Мы цепенеем, словно увидели Годзиллу, даже если мы укрыты за стенами родного дома. Или же нас с головой накрывает волна болезненного

стыда, и мы резко теряем способность говорить. Мы ощущаем одиночество и душевные муки даже в обществе близких людей, которым мы небезразличны. А иногда испытываем отчаянное желание убежать и спрятаться от них. Если травматические события имели место в контексте семьи, дома, соседства или отношений близкой привязанности, эти сферы превращаются в минное поле, напигованное потенциальными триггерами, приводимыми в действие простейшими ежедневными делами: пробуждением, завтраком, утренним душем, чисткой зубов, поездкой на работу или в школу.

Хуже того, мы не всегда в состоянии связать эти невербальные воспоминания с конкретными событиями или картинками. Проводимые десятилетиями исследования на тему психической травмы подтверждают, что подобные переживания редко сохраняются в памяти в виде четкого, связного сюжета или последовательности образов, которые мы можем описать. Психотравма, как правило, запоминается как отдельные сенсорные элементы без слов (Ogden, Minton, & Pain, 2006) — эмоции, телесные ощущения, изменения в дыхании или сердцебиении, напряжение, ступор или смятение. В случае активации триггерами, или «минами», имплицитных воспоминаний мы заново испытываем ощущение опасности, унижение или острое желание убежать — все то, что мы чувствовали в момент угрозы, даже если у нас отсутствует сознательное вербальное воспоминание о случившемся.

Однако попытки воскресить в памяти определенную ситуацию, с которой могут быть связаны эти реакции, вряд ли принесут сколько-нибудь заметное облегчение. Зачастую установление связи с единичным инцидентом в прошлом усиливает болезненные физические реакции и ощущение эмоционального раздрая. Не понимая их сути, большинство индивидов начинают подозревать проблемы либо с самими собой, либо с текущим окружением: «Он меня напугал», «Она меня пристыдила», — заключают они. «Это небезопасное место». Или же они придают интенсивным, сбивающим с толку реакциям собственный смысл: «Со мной что-то не в порядке» или «Я схожу с ума».

Психическая травма не только оставляет после себя шлейф из ужасных воспоминаний, нарушающих сон и привычную жизнь человека. Это наследие демонстрирует целый спектр симптомов и трудностей, большинство из которых не ассоциируется с травмой, как видно на рис. 1.1.

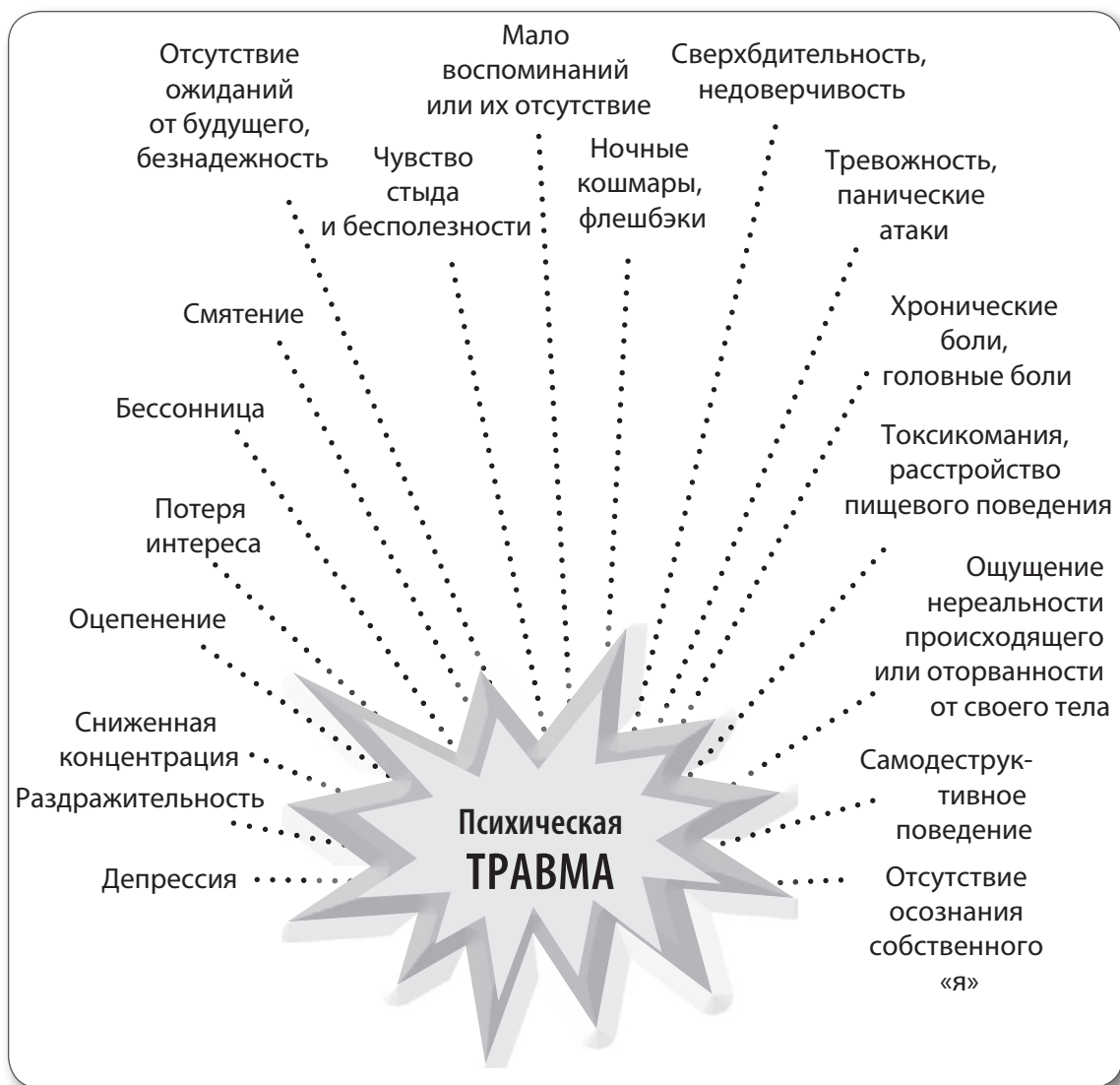


Рис. 1.1. Живое наследие психической травмы

Представленная диаграмма напоминает вам и вашему психотерапевту, что травматическое происшествие — всего лишь событие. Живое наследие одного такого события или их целой вереницы длиной в жизнь — это целый набор симптомов и сложностей, типичных для травмированных индивидов. Знакомясь с различными последствиями травматического опыта, подумайте, какие из них вам лучше всего знакомы. Каждый симптом отражает, как ваши разум и тело адаптирова-

лись к угрозе безопасности, к тому, что вы оказались в ловушке, к тому, что были слишком юными или слишком беспомощными, а также как ваши разум и тело приспособились к контролю всех прочих чувств и телесных реакций.

На данном этапе вы можете обратиться к концу главы и с помощью рабочего листа 1 «Живое наследие психической травмы» изучить собственное наследие. Проявите любопытство. Если вы не подозревали, что эти симптомы обусловлены травматическим опытом, что, по-вашему, их вызвало?

Большинство переживших психическую травму склонны винить в проявлении симптомов либо себя, либо непосредственное окружение. У них нет чувства облегчения от того, что все закончилось, нет ощущения «у меня получилось — я все еще жив». Их тело и эмоции до сих пор реагируют на окружающих людей и ситуации так, словно опасность никуда и не исчезала. Когда переживших травму спрашивают: «Как давно вы пережили последнее травматическое событие?», большинство удивляются тому, как много времени прошло, поскольку они все еще «там», где бы это «там» ни было.

Как переживается психическая травма

Почему мы не воспринимаем психическую травму как событие прошлого? Ответ дают наш мозг и тело.

Люди не переживают ужасные события посредством принятия осознанных решений или намеренного планирования. Обычно мы слишком юны или чрезвычайно потрясены, чтобы перед лицом угрозы размышлять или продумывать свои действия. Мы выживаем, потому что в нашем теле от природы заложен соответствующий инстинкт, а мозг ставит выживание превыше всего остального. Как только мозг улавливает потенциальную угрозу жизни, наши реакции выживания автоматически приходят в действие.

Пережить опасные моменты нам помогают специальные области мозга (van der Kolk, 2014). За способность к эмоциональным и сенсорным переживаниям,

а также невербальным воспоминаниям, связанным с травматическими событиями, отвечает целый ряд структур в лимбической системе. Лимбическая система включает таламус (ретранслятор сенсорной информации), гиппокамп (отдел, участвующий в консолидации памяти) и миндалевидное тело («пожарный извещатель» и «датчик дыма» мозга). Когда наши органы чувств получают сигналы о неминуемой опасности, эта информация автоматически передается в таламус, где за считанные наносекунды рецепторы в миндалевидном теле и префронтальной коре (LeDoux, 2002) оценивают реальность или ложность тревоги.

Префронтальная кора, наш мыслящий и воспринимающий мозг, теоретически наделена «правом вето». Если стимул признается безвредным, миндалевидное тело может не реагировать. Но в случае намека на угрозу миндалевидное тело приказывает мозгу активировать симпатическую нервную систему, инициируя адреналиновую стрессовую реакцию, которая готовит организм к борьбе или бегству. Адреналин способствует учащению сердцебиения и дыхания, притоку дополнительного кислорода к мышцам и отключению всех систем, не имеющих первостепенного значения, в том числе и префронтальной коры. Теперь мы находимся в режиме выживания, и любая пауза на размышления может обернуться потерей драгоценных секунд, отведенных на реакцию. Но за автоматическое включение инстинктивных механизмов защиты мы платим высокую цену. Мы теряем способность осознанно принимать решения и воспринимать происходящее во всей его цельности. Мы действуем и реагируем непроизвольно: плачем, призываем на помощь, замираем в страхе, убегаем, деремся или сдаемся, если нет иного выхода.

Гиппокамп, еще одна крошечная структура в лимбической системе, отвечает за расположение невербального опыта в хронологическом порядке, прежде чем тот станет воспоминанием, которое можно выразить словами. Однако гиппокамп относится как раз к числу систем, не имеющих первостепенного значения и, как следствие, подавляющихся в случае угрозы. Поэтому, если речь идет о самых тяжелых и трагичных событиях в жизни человека, гиппокамп не справляется со своими обязанностями по обработке воспоминаний, лишая нас способности видеть смысл в случившемся. После психической травмы нам остаются неверные или разрозненные воспоминания, которые не отражают четко, что произошло и как мы это вынесли.

У некоторых переживших психическую травму в памяти запечатлевается хронологическая последовательность всего, что случилось, но даже в таком случае они редко ощущают, что преодолели это. Хуже того, постоянно находясь в травматическом окружении (как в случае жестокого обращения с детьми, пренебрежения или домашнего насилия), система выживания индивида постоянно находится в состоянии повышенной чувствительности, что влечет за собой непрекращающееся физическое реагирование на внешнюю среду, словно она все еще остается опасной и угрожающей. При отсутствии четких и связных вербальных воспоминаний о произошедшем травмированный человек приходит лишь к двум выводам: «Я в опасности» или «Я дефектный, со мной что-то не в порядке». Оба этих заключения обостряют болезненность самого факта выживания, взваливая на индивида бремя живого наследия психической травмы, которое он вынужден тащить на себе дни, недели и даже годы спустя.

Если вы все это время винили или стыдили себя за случившееся или все еще ощущаете угрозу, обратитесь к концу данной главы и заполните рабочий лист 2 «Как ваши симптомы помогли вам выжить?». Понимание того, как симптомы помогли вам выжить, — первый шаг к изменению своего отношения к ним.

Триггеры и их воздействие

Подумайте о наших предках, пещерных людях. Они жили в весьма опасном мире, были уязвимы перед различными болезнями и суровым климатом, целыми днями искали пропитание для племени, в любой момент на них могли напасть дикие животные и другие люди. Выживанию в таких неблагоприятных условиях способствовало умение не только чують опасность и защищаться, но и двигаться вперед, что бы ни случилось с ними или их любимыми людьми. На размышления о потенциальной опасности уходили драгоценные секунды или минуты: «Насколько безопасно выйти наружу в поисках пищи?» или «Что это за шорох?» Вероятнее всего, способность предвидеть опасность давала куда больше преимуществ, нежели запоминание или анализ уровня угрозы.

По прошествии столетий человеческим существам все еще свойственны повышенный стресс и реакции выживания. После опасной ситуации мозг и тело становятся слишком чувствительными к сигналам, указывающим на потенциальную угрозу. Сигналы или стимулы, пусть даже косвенно связанные с травматическими событиями, называются *триггерами*. Они способны провоцировать сильные физические и эмоциональные реакции. Данный феномен известен как *воздействие триггеров*. Приведем пример:

Брианна призналась своему терапевту, что в последние две недели ее депрессия заметно усилилась, «так как на улице похолодало». Психотерапевт поинтересовался у нее: «Что холодная погода значила для вас в детстве?» Брианна начала вспоминать: «Когда я была маленькой, холодная погода означала снег и лед — иными словами, мы оказывались запертыми в доме вместе с матерью. Мы не могли выйти наружу, не было никакой возможности от нее спрятаться. Ой! Это поэтому каждую зиму меня накрывает такая депрессия?»

Мать Брианны была жестокой алкоголичкой, и детям было небезопасно оставаться с ней наедине в доме. Многие годы спустя наступление зимы провоцировало ощущение безнадежности и депрессию, чувственные воспоминания, связанные с детскими переживаниями Брианны.

Вот еще один пример:

Анита жаждала подтверждения своей важности от близких ей людей и сразу же обижалась, если те не демонстрировали свои теплые чувства, но при этом нервничала, когда они это делали. Если ее куда-то не приглашали или забывали поздравить с днем рождения, для нее это был триггер такой же, как и приглашения и подарки. Она чувствовала себя обиженной, неважной и невидимой, если члены семьи дистанцировались, и становилась злой и мстительной, когда те пытались идти на сближение. «Что им от меня нужно?» — задавалась она вопросом. Ее постоянно переполняли эмоциональные воспоминания либо о том, как ее игнорировали, либо о том, как ею манипулировали жестокие родственники. Эти чувственные воспоминания не давали ей осознать, как сильно ее любит и ценит та семья, которую она создала сама, став взрослой.

Действия и реакции переживших психическую травму людей, лишенных надежных, расположенных в хронологическом порядке воспоминаний о случившемся и терзаемых постоянной реактивацией невербальных эмоциональных и телесных воспоминаний, нередко только усложняют ситуацию, как мы видели на рис. 1.1. Представление о работе мозга может помочь им осмыслить свои поступки и чувства.