

Юлия Дивид

Дизайнер коммуникаций в Яндекс Практикуме

В основе обложки — изображение игрушечного мишки как образ уязвимого внутреннего ребенка. Я сознательно ушла от прямой иллюстрации боли, выбрав мягкость и заботу в качестве основного визуального языка. Ведь в первую очередь книга о том, как помочь себе и исцелиться.

Осколки детских травм

Почему мы боеем и как это остановить

Донна Джексон Наказава

УДК 616
ББК 53
Н21

Donna Jackson Nakazawa
CHILDHOOD DISRUPTED: HOW YOUR BIOGRAPHY
BECOMES YOUR BIOLOGY AND HOW YOU CAN HEAL

Copyright © 2015 by Donna Jackson Nakazawa
This edition is published by arrangement with The Elizabeth
Kaplan Literary Agency and The Van Lear Agency LLC

Иллюстрация на обложке *Юлии Дивид*

Наказава, Донна Джексон.
Н21 Осколки детских травм. Почему мы боеем и как
это остановить / Донна Джексон Наказава ; [пере-
вод с английского Т. И. Порошиной]. — Москва :
Эксмо, 2026. — 352 с. — (100 из 100).

ISBN 978-5-04-232643-1

Болезни не появляются просто так: их источником может стать наше болезненное прошлое, и чаще всего — детство. В своей книге Донна Джексон Наказава, изучившая многочисленные исследования ученых со всего мира, раскрывает связь между детскими травмами и взрослыми заболеваниями. Автор не только объясняет, как стресс, испытанный в детстве, может разрушить здоровье, но и рассказывает, как помочь себе избавиться от болезней и других тяжелых последствий — самостоятельно и с помощью врача.

УДК 616
ББК 53

ISBN 978-5-04-232643-1

© Порошина Т.И., перевод на русский язык,
2018
© ООО «Яндекс Музыка», иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Посвящается Кристиану и Клэр

Примечание для читателей

В этой книге изложено мнение и идеи автора. Она направлена на предоставление читателям полезного информативного материала по заявленной теме. Покупая книгу, вы должны понимать, что ни автор, ни издатели не оказывают медицинских, оздоровительных или любого другого рода частных услуг. Перед применением тех или иных рекомендаций из данной книги читателю следует проконсультироваться с компетентными специалистами в сфере здравоохранения, медицины или любой другой затронутой области. Автор и издатели снимают с себя всю ответственность за финансовые обязательства, потери или риски, напрямую или косвенно связанные с использованием содержания данной книги. Имена и индивидуальные особенности людей, описанных в книге, были изменены, а многие ее герои представляют собой собирательный образ.

Содержание

Примечание для читателей	7
Введение	14
Исследуем свой собственный негативный детский опыт	23

Часть I

Как мы стали такими, какие мы есть

Глава первая. Все взрослые были когда-то детьми	29
Революционные выводы специалиста по ожирению ...	39
Время лечит не все раны	42
Тело не забудет и расскажет свою историю	45
Новая теория всего	55
Даже «слабый» негативный опыт, пережитый в детстве, имеет значение	56
Глава вторая. Каким бы ни был ваш негативный опыт, проблемы неизбежны	60
Как ваша биография становится вашей биологией	61
Почему стресс наносит больше вреда ребенку	64
Травмирующий опыт болезней	66
Ключевые генетические перестановки	68

Вечно тревожный ребенок	73
Страх безысходности	75
Сложность незнания	78
Источник депрессии	84
Как негативный опыт, полученный в раннем детстве, влияет на мозг	85
Воспаленный мозг	86
Девятый вал: детский стресс и подавление работы мозга	89
Мир в темных тонах	95
Действительно хорошие новости	97
Глава третья. Почему некоторые страдают больше других?	98
Золотая середина	102
Высокая цена секретов	105
Как много значит поддержка надежного взрослого ...	111
Ген уязвимости	115
Загадка восприятия	122
Ворота Расёмон. Как работает наша память	124
Глава четвертая. Влияние негативного детского опыта на мозг женщины: связь с аутоиммунными заболеваниями, депрессией и тревожностью	131
Негативный детский опыт и аутоиммунные болезни ..	140
Уязвимость мозга: разные сценарии	148
Генетическая связь между негативным опытом детства и депрессией во взрослом возрасте	156
Глава пятая. Довольно хорошая семья	160
Что питает надежду стать лучшими родителями, чем были ваши собственные папа и мама	161

Тревожный родитель	167
Трудно дать то, чего у тебя никогда не было	171
Как детям передается стресс родителей	173
Стресс родителей вызывает болезни детей	176
Факторы, вызывающие стресс вне дома: школа и друзья	178
Уничжительное отношение родителей влияет на личную жизнь подростков детей	184
Нейробиология любви	193

Часть II

Исцеление от посттравматического синдрома, вызванного негативным детским опытом: как вернуться к истинному «я»

Глава шестая. В начале пути к исцелению	201
Путь исцеления: двенадцать шагов, которые помогут вам вернуться к самому себе	204
1. Выполните экспертное исследование	204
2. Узнайте итоговый балл по психологической устойчивости	207
Анкета по психологической устойчивости	208
3. Пишите, чтобы исцелиться	211
4. Нарисуйте свою проблему	214
5. Медитация осознанности — лучший способ для восстановления мозга	215
6. Тайцзи цигун	226
7. Внутреннее зрение	228
8. Милосердие	231
9. Прощение	233

10. <i>Исцеляем тело, двигаемся</i>	238
11. <i>Пропускаем мысли через желудок</i>	243
12. <i>Ищем близких по духу</i>	247
Глава седьмая. Профессиональная помощь в ликвидации посттравматического синдрома, связанного с негативным детским опытом	249
1. <i>Терапия имеет значение</i>	249
2. <i>Соматические переживания</i>	252
3. <i>Наведение образов, творческая визуализация и гипноз</i>	256
4. <i>Нейронная обратная связь</i>	262
5. <i>Десенсибилизация и переработка движением глаз</i> .	264
Глава восьмая. Становимся хорошими родителями при отсутствии примера: четырнадцать стратегий, как помочь самим себе и своим детям	270
1. <i>Пересмотрите свой «багаж»</i>	273
2. <i>Не путайте хронический непредсказуемый стресс с трудностями, которые вырабатывают психологическую устойчивость</i>	274
3. <i>Четыре условия взаимосвязи с ребенком</i>	277
4. <i>Смотрите ребенку в глаза</i>	278
5. <i>Если психанули — сразу извинитесь</i>	279
6. <i>Примите и приведите в норму все эмоции ребенка</i>	280
7. <i>Усиьте хорошие чувства</i>	281
8. <i>Остановитесь, осмотритесь, идите</i>	284
9. <i>Дайте название сложным эмоциям</i>	285
10. <i>Невероятная сила двадцатисекундного объятия</i>	286

ОСКОЛКИ ДЕТСКИХ ТРАВМ

11. Открыто, но осторожно поговорите о том, что происходит	286
12. Пересмотрите травмирующий опыт, передаваемый из поколения в поколение	289
13. Ребенку требуется надежный взрослый	291
14. Ментальные практики в школе	294
Заключение	297
Новые горизонты медицины	298
Многообещающие рубежи	302
Разговор о негативном детском опыте можно продолжить	305
Благодарности	306
Комментарии	311
Список литературы	331

Введение

В данной книге исследуется, каким образом детство превращает нас в тех взрослых, которыми мы становимся. Хочу опровергнуть известную истину: не обязательно то, что не убивает нас, делает нас сильнее. Гораздо чаще мы встречаемся с противоположностью: пережитые в детском возрасте стрессы формируют нашу биологию, или, иными словами, определяют наше здоровье во взрослом возрасте. Ранние стрессы объясняют склонность к развитию болезней, меняющих нашу жизнь отнюдь не к лучшему. Пережитый стресс часто становится фоном нашего отношения к другим людям, неуспеха в любовных отношениях, качества воспитания наших детей.

Интерес к исследованию взаимосвязи между негативным детским опытом и физическим здоровьем во взрослой жизни появился и окреп у меня после того, как я свыше десяти лет пыталась справиться с ограничивающим жизненную активность аутоиммунным заболеванием; при этом я воспитывала маленьких детей и работала журналистом. В свои сорок лет я была дважды парализована вследствие синдрома Гийена — Барре. Страдала мышечной слабостью, у меня немели конечности; из-за перебоев в работе сердца у меня часто были обмороки; количество лейкоцитов и эритроцитов в крови было настолько мало, что мой врач заподозрил проблемы с кост-

ным мозгом; и к тому же у меня стало развиваться заболевание щитовидной железы.

Но я четко осознавала: мне здорово повезло, что я вообще жива, и была намерена прожить свою жизнь максимально полноценно. Если мышцы моих рук не слушались, я сжимала в кулаке большой карандаш, заставляя себя писать. Если не могла подняться по лестнице — ноги не шли, — садилась на полпути и отдыхала. Я протикивалась сквозь вереницу дней, сражаясь с усталостью, и отталкивала от себя страхи о том, что может случиться с моим телом спустя еще какое-то время; я притворялась, что все хорошо, делала рабочие телефонные звонки, лежа ничком на полу, но при этом сохраняла остатки энергии для своих детей и мужа. Если в двух словах, я делала вид, что «нормально» — это тоже ко мне относится. Так должно было быть — нормально, — альтернативы я не видела.

Более того, как журналист, занимающийся научной проблематикой, я сочла своим долгом посвятить себя помощи женщинам, страдающим хроническими заболеваниями; я пишу о взаимосвязи между нейробиологией, нашей иммунной системой и простыми движениями человеческих сердец. Я исследовала многие пусковые механизмы заболеваний и писала в своих статьях о загрязнении окружающей среды, о неправильном питании, о генетике и о том, что наше здоровье чаще всего подрывает стресс. Но я писала и о том, что охрана окружающей среды, употребление здоровой пищи и такие практики, как психофизическая медитация, помогают восстановить силы и здоровье. На конференциях по здоровью я часто читала лекции, в том числе врачам и ученым. Моей миссией стало сделать все возможное, чтобы помочь людям,