

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	13
ИССЛЕДУЕМ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ НЕГАТИВНЫЙ ДЕТСКИЙ ОПЫТ (Анкета)	21

ЧАСТЬ I

Как мы стали такими, какие мы есть

ГЛАВА ПЕРВАЯ. Все взрослые были когда-то детьми	27
Революционные выводы специалиста по ожирению	36
Время лечит не все раны	39
Тело не забудет и расскажет свою историю	42
Новая теория всего	51
Даже «слабый» негативный опыт, пережитый в детстве, имеет значение	53
ГЛАВА ВТОРАЯ. Каким бы ни был ваш негативный опыт, проблемы неизбежны	56
Как ваша биография становится вашей биологией	57
Почему стресс наносит больше вреда ребенку	60
Травмирующий опыт болезней	61
Ключевые генетические перестановки	63
Вечно тревожный ребенок	68
Страх безысходности	70
Сложность незнания	73
Источник депрессии	78

ОСКОЛКИ ДЕТСКИХ ТРАВМ

Как негативный опыт, полученный в раннем детстве, влияет на мозг	79
Воспаленный мозг	80
Девятый вал: детский стресс и подавление работы мозга	83
Мир в темных тонах	88
Действительно хорошие новости	90
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Почему некоторые страдают больше других?	91
Золотая середина	94
Высокая цена секретов	98
Как много значит поддержка надежного взрослого	103
Ген уязвимости	107
Загадка восприятия	113
Ворота Расёмон. Как работает наша память	115
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Влияние негативного детского опыта на мозг женщины: связь с аутоиммунными заболеваниями, депрессией и тревожностью	122
Негативный детский опыт и аутоиммунные болезни	131
Уязвимость мозга: разные сценарии	138
Генетическая связь между негативным опытом детства и депрессией во взрослом возрасте	145
ГЛАВА ПЯТАЯ. Довольно хорошая семья	149
Что питает надежду стать лучшими родителями, чем были ваши собственные папа и мама	151
Тревожный родитель	155
Трудно дать то, чего у тебя никогда не было	159
Как детям передается стресс родителей	162
Стресс родителей вызывает болезни детей	164
Факторы, вызывающие стресс вне дома: школа и друзья	166
Уничжительное отношение родителей влияет на личную жизнь подростков	172
Нейробиология любви	181

ЧАСТЬ II

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

ГЛАВА ШЕСТАЯ. В начале пути к исцелению	189
Путь исцеления: двенадцать шагов, которые помогут вам вернуться к самому себе	192
1. <i>Выполните экспертное исследование</i>	192
2. <i>Узнайте итоговый балл по психологической устойчивости</i>	195
3. <i>Пишите, чтобы исцелиться</i>	198
4. <i>Нарисуйте свою проблему</i>	202
5. <i>Медитация осознанности — лучший способ для восстановления мозга</i>	203
6. <i>Тайцзи цигун</i>	212
7. <i>Внутреннее зрение</i>	214
8. <i>Милосердие</i>	217
9. <i>Прощение</i>	219
10. <i>Исцеляем тело, двигаемся</i>	223
11. <i>Пропускаем мысли через желудок</i>	228
12. <i>Ищем близких по духу</i>	232
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. Профессиональная помощь в ликвидации посттравматического синдрома, связанного с негативным детским опытом	233
1. <i>Терапия имеет значение</i>	233
2. <i>Соматические переживания</i>	235
3. <i>Наведение образов, творческая визуализация и гипноз</i>	240
4. <i>Нейронная обратная связь</i>	245
5. <i>Десенсибилизация и переработка движением глаз</i>	247

ОСКОЛКИ ДЕТСКИХ ТРАВМ

ГЛАВА ВОСЬМАЯ. Становимся хорошими родителями при отсутствии примера: четырнадцать стратегий, как помочь самим себе и своим детям	253
1. <i>Пересмотрите свой «багаж»</i>	256
2. <i>Не путайте хронический непредсказуемый стресс с трудностями, которые вырабатывают психологическую устойчивость</i>	257
3. <i>Четыре условия взаимосвязи с ребенком</i>	259
4. <i>Смотрите ребенку в глаза</i>	260
5. <i>Если психанули — сразу извинитесь</i>	261
6. <i>Примите и приведите в норму все эмоции ребенка</i>	262
7. <i>Усиьте хорошие чувства</i>	263
8. <i>Остановитесь, осмотритесь, идите</i>	266
9. <i>Дайте название сложным эмоциям</i>	267
10. <i>Невероятная сила двадцатисекундного объятия</i>	267
11. <i>Открыто, но осторожно поговорите о том, что происходит</i>	268
12. <i>Пересмотрите травмирующий опыт, передаваемый из поколения в поколение</i>	270
13. <i>Ребенку требуется надежный взрослый</i>	272
14. <i>Ментальные практики в школе</i>	275
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	278
Новые горизонты медицины	279
Многообещающие рубежи	283
РАЗГОВОР О НЕГАТИВНОМ ДЕТСКОМ ОПЫТЕ МОЖНО ПРОДОЛЖИТЬ	285
БЛАГОДАРНОСТИ	286
КОММЕНТАРИИ	290
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	310
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	331

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Все взрослые были когда-то детьми

Лора живет в Нью-Йорке. Сейчас ей сорок шесть лет. Она прекрасно одевается. У нее золотисто-каштановые волосы и зеленые глаза. От нее веет ощущением «я знаю себе цену». Она выглядит как абсолютная хозяйка собственной жизни, но это впечатление обманчиво — призраки детства до сих пор преследуют ее.

Мать Лоры страдала биполярным расстройством; не вдаваясь в подробности, объясним: у нее очень часто менялось настроение безо всяких на то причин. Когда все было хорошо, она помогала Лоре со школьными проектами, заплетала ей косички, много рассказывала о живой природе, хорошо разбираясь в этом предмете. Но, когда у нее случались приступы депрессии, она надолго запиралась в своей комнате. Бывало и так, что она становилась маниакально придирчивой, и это распространялось на все, что ее окружало.

Отец Лоры, сосудистый хирург, был добр с дочерью, но он целыми днями пропадал на работе. Как говорит сама Лора, он «поздно приходил домой, а уходил очень рано, а потом наступил момент, когда и вовсе перестал возвращаться».

Лора вспоминает семейную поездку на Большой Каньон, ей тогда было десять лет. На снятой в тот день фотографии она и ее

родители сидят на скамейке, веселые и беззаботные. Небо голубое, светит солнце, позади них роскошный вид на скалы. Превосходный летний день!

— Пока мы прогуливались вдоль каньона, мама рассказывала мне о соснах, растущих здесь... Любой, посмотрев на нас, пришел бы к выводу, что мы нормальная любящая семья, — вздыхает Лора.

На самом деле день был не таким уж безоблачным. Перед тем как фотографироваться, родители Лоры начали спорить о том, где самый выгодный ракурс. К тому времени, когда они сели втроем, мать с отцом не разговаривали. И если бы только это... Натянув улыбку перед камерой, мать Лоры ущипнула ее за талию и прошипела:

— Перестань пялиться в пространство.

Затем снова ущипнула ее:

— Неудивительно, что ты превращаешься в толстушку. Ты вчера так много чизкейка съела, что просто вываливаешься из шортов!

Если внимательно всмотреться в лицо Лоры на фотографии, видно, что она не щурится на ярком солнце Аризоны, а сдерживает слезы.

Через пять лет, когда Лоре исполнилось пятнадцать, ее отец ушел из семьи и переехал в другой штат. Он писал ей, присылал деньги, но звонил все реже и реже.

Биполярное расстройство ее матери усугублялось. Каждый день на Лору сыпались оскорбления.

— Стоило мне появиться в гостиной, моя мать выдавала что-то наподобие: «Ты уже стала поперек себя шире. Если ты задумывалась, почему мальчики тебя не приглашают на свидание, так вот, именно поэтому!»

Чаще всего Лора слышала:

— Ты была таким прелестным ребенком, я не знаю, что случилось.

И, разумеется, не обходилось без едких обличительных речей против отца.

— Мать поливала его грязью буквально с пеной у рта. Я старалась не слушать, что она говорит, но как не услышишь? Когда начинались ее эти бесконечные обличения, меня просто трясло.

Лора никогда не приглашала к себе друзей из страха, что они узнают ее секрет: ее мама «не такая, как другие мамы».

— Даже сейчас, спустя тридцать лет, — говорит Лора, — я чувствую присутствие своей матери. Если машина резко тормозит, или мне грубит кассирша в магазине, или мы спорим с мужем, или мой босс вызывает меня обсудить какую-то проблему, внутри что-то переворачивается, как тогда, в детстве. Будто кто-то подносит спичку слишком близко к фитильку, и может рвануть при малейшем дуновении ветерка... Меня не оставляет состояние тревоги, — признается женщина. — Я постоянно чувствую, что что-то не так. Все ощущается масштабнее, чем есть на самом деле. Я делаю из мухи слона, мне кажется, будто я живу в эмоциональном бум-боксе, где звук включен слишком громко.

Состояние стресса, укрепившееся внутреннее ощущение, будто «что-то не так», отразилось на физическом здоровье Лоры. Между тридцатью и сорока годами она начала страдать мигренью, которая на много дней отправляла ее в постель. В сорок лет у Лоры развилось аутоиммунное заболевание щитовидной железы. В сорок четыре года во время планового медосмотра врачу не понравилось звучание ее сердца. ЭКГ показало аритмию, а эхокардиограмма выявила еще одну серьезную проблему — дилатационную кардиомиопатию. Левый желудочек ее сердца был слабым, и мышцы с трудом нагнетали кровь. Лора

ОСКОЛКИ ДЕТСКИХ ТРАВМ

перенесла хирургическую операцию, и сейчас ее сердцу помогает работать имплантированный кардиовертер-дефибриллятор. Двухдюймовый шрам от операции обманчиво мал, и если бы дело было только в этом шраме!

* * *

Родители Джона познакомились в Азии, где служил его отец. После бурного романа молодые люди поженились и переехали в Соединенные Штаты.

— Брак моих родителей был очень сложен, как и мои отношения с отцом, — говорит Джон. — Я считаю, что меня вырастили мать и бабушка по материнской линии. Мне страстно хотелось иметь более глубокую связь с отцом, но ничего не получалось: его просто не хватало на это.

Вспоминая детство, Джон время от времени проводит руками по своим коротким светлым волосам; видно, что ему трудно подбирать слова.

— Отец накручивал себя и приходил в бешенство по малейшему поводу. Было совершенно очевидно, что он ошибается, но он все равно продолжал спорить.

Если отец Джона утверждал, что столицей штата Нью-Йорк является город Нью-Йорк, ему было бесполезно доказывать, что на самом деле это Олбани.

— Он просил меня помочь в гараже, и я все делал правильно, но если он считал, что я не под тем углом держу отвертку, он начинал орать и никогда не смягчался. Чтобы похвалить меня, такого никогда не было. Даже когда он сам допускал ошибку, это каким-то образом становилось моей виной. Мой папочка всегда и во всем был непогрешим.

Матери тоже доставалось — отец постоянно критиковал ее, причем часто в присутствии Джона и его брата.

Когда Джону было двенадцать, он начал вмешиваться в драки между родителями. Авторитет отца уже не давил на него, и он постепенно начал понимать, что к чему.

Однажды в Сочельник Джон — ему к тому времени исполнилось пятнадцать — проснулся от визга и шума.

— Я понял, что это мама визжит. Выскочил из кровати и побежал в комнату родителей с криком: «Какого черта здесь происходит?» Мать пробормотала: «Он меня душит!» Отец и правда держал мать за горло. Я заорал на него: «Стой и не смей двигаться! Мама пойдет со мной». Я увел мать на первый этаж. Она всхлипывала. Это было тяжело, но я пытался быть взрослым для них обоих.

Утром отец Джона спустился в гостиную, где спали Джон и его мать. Он вел себя так, будто ничего не произошло.

— Мой брат присоединился к нам, и мы провели рождественское утро как самая обычная семья.

Вскоре после этого бабушка Джона внезапно умерла.

— Бабушка была неиссякаемым источником любви для мамы и меня. Ее смерть стала страшным потрясением для нас обоих. Отец не мог поддержать нас в горе. Он сказал матери: «Тебе надо просто пережить это!» Он был типичный нарцисс. Если его это не касалось, то он не считал это важным.

Сегодня Джону сорок. У него теплые карие глаза и широкая дружелюбная улыбка, которой сложно не поддаться. Но, увы, он страдает целым букетом хронических заболеваний. К тридцати трем годам у Джона было потрясающе высокое для молодого человека давление. Каждый день у него болела голова. Он часто испытывал приступы острой боли в желудке, в его стуле присутствовала кровь. К тридцати четырем годам у него появилась хроническая усталость, и он иногда еле высиживал рабочий день.

Джон любил ходить в походы, они помогали ему справляться со стрессом, но к тридцати пяти годам он понял, что походы остались в прошлом: ему не хватало физической выносливости тащить на спине тяжелый рюкзак.

Вдобавок ко всему у Джона не складывались отношения с противоположным полом. В тридцать с хвостиком он наконец-то влюбился. После года свиданий девушка пригласила его познакомиться с семьей; семья жила в другом штате.

— Наблюдая за ними, — признается Джон, — я остро ощутил, насколько я отличаюсь от тех, кто рос без того стыда и обвинений, которые выпали на мою долю. Все сидели вокруг обеденного стола, а я смотрел на ее близких, и единственной мыслью было: «Я не из их круга». Все были такими нормальными и счастливыми. Внезапно я пришел в ужас от того, что мне придется притворяться, будто я знаю, как быть частью счастливой семьи.

В тот же день сестры его девушки предложили пойти потанцевать в дансинг, но Джон отказался под предлогом усталости.

— Моя девушка осталась со мной, — Джон говорит это совсем тихо, опустив голову. — Она все спрашивала и спрашивала, что не так, и в какой-то момент я начал плакать и не мог остановиться. Она стала меня утешать, а я вместо того, чтобы сказать, в чем кроются причины моей неуверенности в себе, вдруг выдал, что плачу, потому что не люблю ее.

Девушка Джона не могла понять, что случилось. Еще раз повторим: Джон был впервые в жизни влюблен по-настоящему, но страх победил.

— Я не мог позволить ей обнаружить, насколько был искалечен стыдом, живущим внутри меня.

Итог печален: гипертония, язва, синдром хронической усталости и несостоявшаяся личная жизнь. Джон погрузился в боль и одиночество и не мог оттуда выбраться.

* * *

Джорджии, казалось бы, повезло больше, чем другим. Ее отец был банкиром, выпускником Йельского университета, стены их роскошного дома были увешаны дипломами Лиги плюща. Мать сидела дома с Джорджией и ее двумя младшими сестренками. На фотографиях они выглядели дружной счастливой семьей.

Но это только на фотографиях.

— Я очень рано почувствовала, что дома что-то не так, хотя никто об этом не говорил, — рассказывает свою историю Джорджия. — В нашем доме всегда ощущалась какая-то неловкость. Нельзя было точно понять, в чем дело, но атмосфера угнетала.

Мать Джорджии была склонна к жесткому контролю своим детей. И к тому же она была скупа на эмоции.

— Если ты скажешь или сделаешь что-то, что ей не нравилось, — вспоминает Джорджия, — она просто в ходячую статую превращалась. Она нас не замечала, не разговаривала с нами. От нее веяло холодом.

По признанию Джорджии, самым сложным для нее было то, что она не понимала, что сделала не так, ведь мать ничего не объясняла.

— Она могла молчать сколь угодно долго, а потом, опять же без объяснения причин, минус менялся на плюс, и я снова попадала в поле ее зрения. Хотите пример? Мать дает нам с сестрами малюсенькую столовую ложку мороженого и говорит: «Вам троим надо разделить мороженое между собой». Ну и как делить? Мы понимали, что жаловаться нельзя. Если мы это делали, она говорила, что мы неблагодарные, и переставала с нами разговаривать.

Отец Джорджии был на грани алкоголизма и мог внезапно взорваться по пустякам.

ОСКОЛКИ ДЕТСКИХ ТРАВМ

— Однажды он менял лампочку и начал сыпать проклятьями, когда сломался патрон. У него случались непредсказуемые вспышки ярости. Они были редкими, но незабываемыми. Временами я была так напугана, что мне хотелось убежать, поджав хвост, где-нибудь спрятаться и переждать опасность.

Джорджия была настолько чувствительной к переменам настроения своего отца, что могла точно сказать, когда его застигнет приступ ярости и ей с сестрами не поздоровится.

— Нам приходилось притворяться, что у отца не было этих приступов. Он орал из-за какой-нибудь мелочи, а затем шел вздремнуть. Или брэнчал на гитаре в своей комнате.

Большая часть детства Джорджии прошла между бойкотами матери и взрывными тирадами отца. Все силы уходило на то, чтобы предвосхитить злость родителей и избежать ее. В девять-десять лет у нее было чувство, что злость родителей направлена друг на друга.

— Они не дрались, но между ними всегда чувствовалась враждебность. Иногда казалось, они страстно ненавидят друг друга.

Однажды, боясь, что подвыпивший отец разобьет машину после ссоры с матерью, Джорджия забрала ключи от машины и отказалась их отдавать. Прооравшись, отец ушел спать.

Сегодня Джорджии сорок девять. Она не любит вспоминать о своем детстве.

— Я загнала внутрь себя все эмоции, которые бушевали в нашем доме, и это отравило мою жизнь.

Детская боль не прошла бесследно. Проблемы моральные переросли в проблемы физические.

— Сначала, — говорит Джорджия, — физическая боль давала о себе знать как тихий шепоток, но этот шепоток становился все громче. Когда я поступила в магистратуру Колумбийского

университета, чтобы получить степень по классической литературе, у меня начались серьезные проблемы со спиной. Приступы были такими сильными, что я не могла сидеть на стуле и приходилось учиться лежа.

В возрасте двадцати шести лет Джорджии поставили диагноз «остеохондроз». Еще через несколько лет была выявлена фибромиалгия — скелетно-мышечная боль хронического характера и плюс к этому сильная депрессия.

— Моя взрослая жизнь прошла в клиниках, где мне пытались подобрать лекарства, чтобы унять боль, — констатирует она. — Но облегчения пока нет.

* * *

Истории Лоры, Джона и Джорджии показывают, какую цену мы платим за негативный опыт в детстве. Новые открытия в нейробиологии и психологии подтверждают: травмирующие психику события приводят к биологическим изменениям в нашем организме. Полученные в детстве эмоциональные травмы имеют далеко идущие последствия. Они меняют архитектуру нашего мозга, подтачивают иммунную систему, запускают и питают воспалительные процессы, то есть оказывают комплексное воздействие на физическое здоровье и долголетие.

От того, в какой атмосфере растут дети, напрямую зависят их реакции на окружающий мир, успехи и неуспехи на работе, способность дружить и способность любить. И даже то, как они будут воспитывать своих детей, тоже зависит от детского опыта.

Лора постоянно переживала унижения со стороны матери, Джон был свидетелем насилия, Джорджия столкнулась с равно-

Новые открытия в нейробиологии и психологии подтверждают: травмирующие психику события приводят к биологическим изменениям в нашем организме.

ОСКОЛКИ ДЕТСКИХ ТРАВМ

душием и вспышками гнева — у каждого своя история, но итог один: негативный опыт детства меняет здоровье взрослого человека.

Ученые пришли к пугающему пониманию связи между травмирующим опытом детства и заболеваниями, развивающимися во взрослой жизни, благодаря наблюдениям терапевта из Сан-Диего, посвятившего себя этой теме, — Винсента Дж. Феличчи (*V. J. Felitti*) и его коллеги из Центра по контролю и профилактике заболеваний (*CDC*) Роберта Энды (*R. Anda*). Проводя свои исследования в 1980-х и 1990-х годах (как раз на эти годы пришлось взросление Лоры, Джона и Джорджии), они первыми сделали выводы о связи между негативным детским опытом и заболеваниями, меняющими качество жизни.

Революционные выводы специалиста по ожирению

В 1985 году терапевт из Сан-Диего Винсент Дж. Феличчи, доктор медицинских наук, глава проекта по профилактике болезней обмена веществ в рамках программы Фонда здравоохранения *Kaiser Foundation Health Plan, Inc. (KFHP)*, заметил поразительное совпадение: большинство взрослых пациентов, страдающих ожирением, упоминали о детских травмах.

Из 286 опрошенных пациентов многие пережили сексуальное насилие, в семьях других была неблагоприятная обстановка. Никто из них не чувствовал себя в детстве защищенным. Самым простым решением было «заедание» проблемы. Еда успокаивала тревогу и страх, помогала справляться с депрессией, которая стала фоном их жизни. Для некоторых избыточный вес служил щитом, ограждающим от нежелательного физического внимания, и они набирали еще больше килограммов.