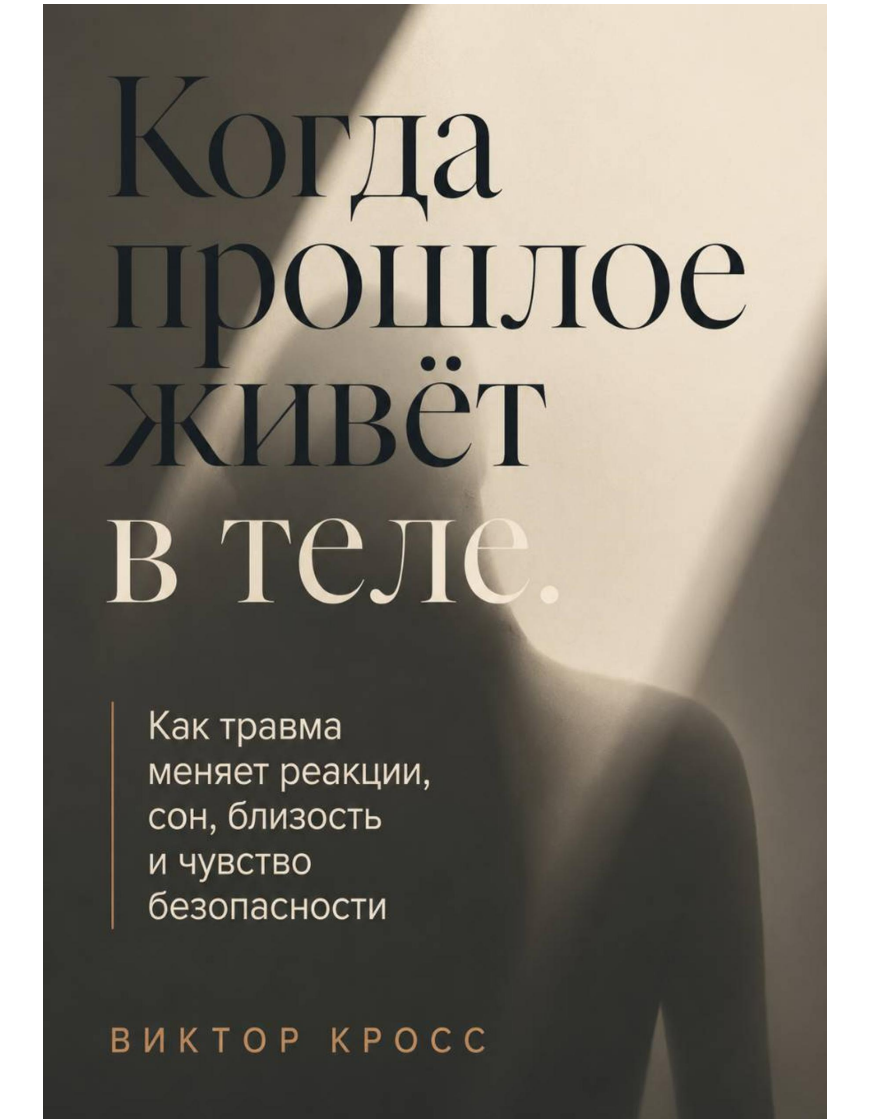




Когда прошлое живёт в теле.

Как травма
меняет реакции,
сон, близость
и чувство
безопасности

ВИКТОР КРОСС

Виктор Кросс

Когда прошлое живёт в теле. Как травма меняет реакции, сон, близость и чувство безопасности

<https://litres.ru/74323689>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы не помните, что случилось, зато помнит тело. Холод в животе от резкого звука. Онемение, когда голос рядом повышается. Сон, который не приходит без внятной причины. Разум давно решил, что всё закончилось. Организм с этим не согласен. Автор объясняет просто и без утешительной лжи: беда начинается не в момент испуга, а тогда, когда поднятая энергия бежать, кричать или защититься не находит выхода. Она никуда не девается, она остаётся внутри как мотор, который забыли выключить. Годы спустя это прорывается бессонницей, вспышками злости, немотой в близости, привычкой всё контролировать. Книга не обещает сделать вас бесстрашным, бесстрашных людей не бывает. Она показывает двенадцать дверей обратно к себе и объясняет, как не передать эту боль дальше, детям и тем, кого вы любите. Прочтите главу о теле, которое

помнит вместо вас, и, возможно, наконец перестанете считать себя просто слабым.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Когда тело снова ищет дорогу	13
Глава 2. Событие меньше, чем след	28
Глава 3. Когда тело помнит вместо нас	43
Глава 4. Двенадцать дверей обратно к себе	66
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Виктор Кросс

Когда прошлое живёт в теле. Как травма меняет реакции, сон, близость и чувство безопасности

Введение

Если человек долго живет после сильного испуга, боли, потери или унижения, он часто думает, что главное уже позади. Событие кончилось. Машину увезли с дороги. Врач снял повязку. Родные перестали задавать вопросы. На работе снова ждут обычных дел. Снаружи жизнь как будто просит его вернуться в прежний порядок, и он старается. Он отвечает на письма, варит кофе, улыбается соседу, платит по счетам. Но тело не всегда соглашается с календарем. Оно может жить так, будто опасность еще стоит рядом.

Я много раз видел это в самых разных людях. Один не мог спокойно сесть спиной к двери. Другая вздрагивала от шагов в коридоре, хотя знала, что это всего лишь сосед. Третий годами считал себя ленивым и бесхарактерным, пока не заме-

тил, что при каждом резком голосе начальника у него немеют ноги и пропадает способность говорить. Снаружи это выглядело как слабость. Внутри это было старое движение, которое когда-то не смогло закончиться.

Эта книга написана не о том, как стать бесстрашным. Бесстрашных людей я не встречал. Я встречал людей, которые так устали бояться, что научились не замечать собственный страх. Они говорят, что ничего не чувствуют. Потом у них болит шея, сжимается живот, пропадает сон, возникают странные вспышки злости или пустоты. Тело разговаривает с ними языком, который они не учили. Оно не обвиняет. Оно сообщает: здесь что-то осталось без ответа.

Когда с нами происходит что-то слишком сильное, организм поднимает огромное количество энергии. Он готовит нас бежать, защищаться, кричать, отталкивать, просить о помощи, падать на землю и не двигаться, если другое невозможно. В обычной жизни мы редко думаем об этом. Мы привыкли считать себя людьми разума. Мы объясняем, спорим, вспоминаем, оправдываемся. Но в минуту угрозы первым просыпается не рассуждение. Просыпается древняя часть нас, которая не читала книг и не знает приличных слов. Она знает одно: выжить.

Бедра начинается не от самого испуга. Испуг нужен. Он собирает нас. Он открывает глаза, ускоряет сердце, напрягает мышцы. Беда начинается, когда поднятая энергия не находит выхода. Человек хотел убежать, но не мог. Хотел ударить,

но был слишком мал. Хотел закричать, но понял, что крик сделает хуже. Хотел отвернуться, но его держали. Хотел попросить о помощи, но рядом никого не было. Тогда действие обрывается, а тело запоминает не только событие, но и этот обрыв.

Потом проходят годы. Человек меняет город, профессию, семью, привычки. Он может стать умным, успешным, добрым, влиятельным. Но однажды слышит запах больницы, видит определенный поворот головы, чувствует, как кто-то стоит слишком близко, и внутри поднимается то, что не соответствует текущей минуте. Разум говорит: ничего страшного. Тело отвечает иначе. Плечи поднимаются. Живот твердеет. Дыхание становится мелким. Взгляд ищет выход. Иногда человек не замечает даже этого. Он замечает только, что ему срочно нужно уйти, выпить, поссориться, замолчать, лечь, включить телефон, съесть что-нибудь, не думать.

У многих есть привычка стыдить себя за такие реакции. Кажется, взрослому человеку пора быть крепче. Кажется, если событие было давно, оно не имеет права влиять на сегодняшний день. Кажется, что чужие беды были тяжелее, а свои надо не преувеличивать. Эти мысли понятны, но они редко помогают. Организм не измеряет боль чужими линейками. Для него решающим оказывается не название события, а то, смог ли он в тот момент справиться. Для одного человека падение с велосипеда останется детским эпизодом. Для другого, если он был один, задыхался от плача и никто

не подошел, такое падение станет началом долгой настороженности.

Я не собираюсь превращать любое неприятное событие в катастрофу. Жизнь полна раздражения, потерь, ошибок, плохих разговоров и неловких дней. Не каждое напряжение становится травмой. Но есть состояния, после которых человек словно теряет связь с частью себя. Он не просто помнит плохое. Он начинает жить уже, чем мог бы. Он избегает мест, людей, движений, разговоров, желаний. Иногда он даже не видит избегания, потому что оно стало его характером. Он говорит: я такой. Хотя честнее было бы сказать: однажды я научился так выживать и больше не проверял, можно ли иначе.

Восстановление начинается не с красивых обещаний. Оно начинается с малого и часто совсем неприметного. Человек замечает, что его стопы стоят на полу. Что спина касается стула. Что ладонь теплая, а пальцы холодные. Что в груди есть сжатие размером с кулак. Что при мысли о давнем разговоре горло будто закрывается. Это простые наблюдения, но в них есть сила. Когда мы снова учимся замечать телесные ощущения, мы перестаем быть только заложниками воспоминаний. Мы находим вход в ту часть опыта, где травма закрепила раньше слов.

Многие пытаются лечить себя только объяснением. Они рассказывают историю снова и снова. Иногда это нужно. Слова возвращают человеку достоинство, особенно если

раньше его заставляли молчать. Но одних слов часто мало. Можно сто раз рассказать о страхе и каждый раз уходить из разговора с тем же камнем в животе. Можно понять причины своей злости и все равно взрываться. Можно простить на уровне мысли, но вздрагивать при похожем прикосновении. Значит, дело не только в убеждениях. В теле остается незавершенная работа.

У животных эта работа видна яснее. После погони, борьбы или внезапного спасения животное может дрожать, трястись, глубоко дышать, потом встать и вернуться к жизни. В этом нет театра. Организм сбрасывает лишнее напряжение. Человек тоже способен к такому завершению, но часто мешает себе. Он пугается дрожи. Стыдится слез. Сжимает челюсть, чтобы не закричать. Заставляет себя выглядеть нормально. Он прерывает естественный процесс, потому что не знает, что с ним происходит. Культура учит держаться. Тело просит закончить движение.

В этой книге я буду говорить о возвращении к телу не как о модной практике и не как о замене живой помощи. Бывают состояния, когда рядом нужен врач, психотерапевт, опытный специалист, надежный человек. Никакая книга не должна подменять помощь, особенно если реакции становятся слишком сильными, если человек теряет сон, причиняет себе вред, живет в постоянной панике или не может оставаться в безопасности. Но книга может дать язык. Она может помочь заметить, что с вами происходит. Она может

вернуть уважение к телу, которое много лет считалось помехой, хотя на самом деле пыталось защитить вас.

Я буду обращаться к читателю прямо, без обещания быстрого избавления. В таких вещах спешка часто вредна. Когда человек много лет не слушал тело, не стоит требовать от него немедленной доверительности. Сначала оно может отвечать скупой. Иногда будет казаться, что ничего не происходит. Иногда, напротив, ощущения поднимутся слишком резко. Тогда надо остановиться, посмотреть по сторонам, почувствовать опору, вернуться к простому. Пол. Стул. Стена. Дыхание. Тепло ладони. Звук за окном. Настоящее время должно стать достаточно заметным, чтобы прошлое перестало занимать всю комнату.

Мне близка мысль, что исцеление не делает человека другим существом. Оно возвращает ему доступ к тому, что уже было в нем, но оказалось закрыто. У кого-то возвращается способность отдыхать. У кого-то голос. У кого-то злость, но не разрушительная, а ясная, помогающая сказать нет. У кого-то появляются слезы после многих лет сухости. У кого-то пропадает привычка все время ждать удара. Эти перемены редко выглядят торжественно. Чаще они похожи на то, как человек впервые за долгое время садится в кресло и понимает, что ему не надо напрягать плечи.

Впереди будет разговор о травме, но я не хочу, чтобы книга стала каталогом бед. Нам придется назвать причины, симптомы, телесные реакции, повторяющиеся сценарии.

Придется говорить о бегстве, борьбе, оцепенении, стыде, потере связи. Но все это нужно не для того, чтобы сделать прошлое главным действующим лицом. Напротив, прошлому уже слишком долго отдавали власть. Мы будем изучать его следы только затем, чтобы увидеть, где жизнь остановилась и каким путем она может снова пойти.

У каждого человека свой темп. Один быстро узнает в описаниях себя и почувствует облегчение. Другой рассердится. Третий закроет книгу на несколько дней. Четвертый решит, что у него все не так уж серьезно, хотя ночью снова проснется от знакомого сердцебиения. Все эти реакции возможны. С ними не надо спорить. Лучше спросить проще: что сейчас происходит в теле? Где я это чувствую? Становится ли ощущение сильнее, слабее, шире, уже, теплее, холоднее? Могу ли я заметить его и одновременно видеть комнату, в которой нахожусь?

Этот двойной взгляд имеет большое значение. Если человек смотрит только внутрь, его может унести старой волной. Если он смотрит только наружу, он снова теряет контакт с собой. Нужно учиться держать оба берега. Да, внутри есть сжатие. И да, сейчас я сижу здесь, мои ноги касаются пола, за окном слышна машина, рядом стоит чашка. Прошое поднимается, но оно поднимается в настоящем. Уже одно это меняет дело.

Я не буду просить вас верить мне на слово. Лучше проверяйте все телом. Когда читаете фразу, замечайте, становится

ли дыхание свободнее или короче. Когда вспоминаете что-то свое, не бросайтесь сразу в подробности. Сначала найдите опору. Иногда достаточно почувствовать вес таза на стуле или провести рукой по предплечью. Такие простые действия могут показаться слишком маленькими для больших переживаний. Но именно через малое организм часто начинает доверять. Большое он уже пережил. Теперь ему нужна точность, терпение и возможность завершать начатое без насилия над собой.

Введение заканчивается там, где начинается главный вопрос: что мы называем травмой? Не как диагноз в чужой карте, а как человеческий опыт. Не как ярлык, который приклеивают к слабым, а как состояние, в котором природная способность защищаться оказалась перегружена. Ответ на этот вопрос нужен не ради определения. Он нужен, чтобы человек перестал считать себя неисправным и увидел, что его странные реакции могли быть разумными попытками организма сохранить жизнь, связь и остаток силы.

Глава 1. Когда тело снова ищет дорогу

Слово травма стало слишком шумным. Им называют тяжелые события, плохие свидания, неприятные разговоры, обиды в интернете, неудачный день. Когда слово используют для всего подряд, оно теряет вес. А вместе с весом теряется уважение к тем состояниям, где человеку и правда пришлось пережить больше, чем он мог вынести в ту минуту. Поэтому начнем спокойно. Травма не равна любому стрессу. Стресс может быть трудным, утомительным, злым, даже изматывающим. Но после него организм обычно возвращается к равновесию. При травме возвращение не завершается.

Можно сказать проще. Травма возникает тогда, когда человек сталкивается с угрозой или с тем, что воспринимается как угроза, а его способность действовать оказывается перегружена. Он не может убежать, защититься, позвать, отвернуться, договориться, остановить происходящее. Иногда он не может сделать это физически. Иногда ему запрещают. Иногда он слишком мал. Иногда опасность длится так долго, что силы заканчиваются. Иногда угроза для другого человека так сильна, что наблюдатель сам застывает внутри. Организм поднимает энергию для спасения, но спасительное действие не происходит или обрывается.

Здесь есть одна неприятная деталь. Решает не то, как событие выглядит со стороны. Решает то, как его пережил конкретный организм. Взрослые часто ошибаются именно здесь. Они говорят ребенку: ничего страшного, ты просто упал. Они говорят себе: авария была маленькая, машина почти целая. Они говорят другу: операция прошла успешно, забудь. Но тело не читает справки о степени ущерба. Оно отвечает на беспомощность, внезапность, боль, одиночество, невозможность защититься. Для него маленькое событие может оказаться большим, если в нем было слишком много страха и слишком мало поддержки.

Один человек после автомобильной аварии через неделю спокойно садится за руль. Другой после похожего столкновения месяцами объезжает тот перекресток, вздрагивает от тормозов, сжимает пальцы на ремне безопасности и сам не понимает, почему устает после короткой поездки. Нельзя сказать, что первый сильный, а второй слабый. У них разные тела, разная история, разный запас поддержки, разные прежние раны, разный возраст в момент события, разная возможность завершить реакцию. То, что одному показалось встряской, для другого стало точкой, где внутреннее время задержалось.

Особенно часто мы недооцениваем детские переживания. Ребенок мал, но его нервная система не игрушечная. Громкий крик взрослого, болезненная медицинская процедура, одиночество в темной комнате, грубое удерживание, паде-

ние, потеря близкого животного, внезапная госпитализация, развод родителей, который никто не объяснил, могут оставить след. Не всегда оставят. Дети удивительно живучи, если рядом есть взрослый, который видит, слышит, согревает, помогает телу успокоиться. Но если ребенок остается один на один с испугом, он может сделать вывод не словами, а всем организмом: мир небезопасен, помощи нет, мое тело не справляется.

У взрослых похожие выводы тоже возникают, только звучат умнее. Человек говорит: я больше не доверяю людям. Я не люблю больницы. Я не создан для близости. Я ненавижу конфликты. Я всегда все контролирую. Я просто не люблю, когда ко мне подходят сзади. Иногда это вкусы и особенности. Иногда это следы старой перегрузки. Разница проявляется в свободе. Если я могу выбрать, я свободен. Если меня будто тянет, сжимает, бросает в жар, заставляет избегать, нападать или исчезать, выбор уже не так велик.

Травма сужает жизнь. Это одно из самых точных ее проявлений. Человек перестает ходить туда, где может стать плохо. Потом перестает говорить о темах, от которых поднимается тревога. Потом перестает хотеть того, что может привести к боли. Потом перестает замечать, что круг стал маленьким. Он объясняет это характером, занятостью, возрастом, здравым смыслом. Иногда так и есть. Но если за каждым отказом стоит телесное сжатие, если за каждым решением прячется страх повторения, стоит присмотреться. Может быть, жизнь

не стала спокойнее. Она стала осторожнее.

Я знаю женщину, которая говорила, что не выносит праздников. Она презирала суету, громкую музыку, родственников за столом, дешевые тосты. Все это звучало убедительно, пока однажды она не заметила: при любом громком смехе у нее немеют кисти. Не раздражение, не вкус, не культурное превосходство. Немели кисти. Потом всплыло воспоминание о детском застолье, где пьяный взрослый схватил ее за руки и долго не отпускал, смеясь вместе со всеми. Никто не считал это насилием. Все говорили: играют. Ее тело не согласилось. Спустя годы оно по-прежнему слышало в праздничном шуме опасность.

Так работает не только память в обычном смысле. Мы привыкли думать, что память хранится картинками и рассказами. Но тело хранит иначе. Оно помнит положение плеч, запах лекарства, свет лампы, тон голоса, невозможность вдохнуть, холод стола, давление чужой руки, вкус металла во рту. Поэтому человек может не иметь ясной истории и все равно реагировать. Он говорит: не знаю почему, но мне плохо. Это не выдумка. Это может быть телесная память, которая появилась раньше слов или осталась там, куда слова не дошли.

Из-за этого многие страдают от второй боли. Первая боль была в событии. Вторая появляется позже, когда человек не верит себе. Он стыдится реакции, объясняет ее слабостью, ругает тело, заставляет себя терпеть. Тело отвечает еще боль-

шим напряжением. Получается замкнутый круг. Организм подает сигнал, человек считает сигнал врагом, давит его, сигнал усиливается или прячется глубже. Через время он возвращается как бессонница, боль, вспышка, усталость, оцепенение, потеря желаний, бесконечная настороженность.

Первые признаки травматического следа часто выглядят как повышенная готовность. Человек словно все время держит внутренний двигатель заведенным. Он быстро пугается, долго успокаивается, не любит неожиданностей, проверяет лица, интонации, выходы, сообщения. Ему трудно отдыхать. Даже когда ничего не происходит, тело как будто ждет. Сердце может ускоряться без причины, мышцы держат лишнюю силу, дыхание не опускается глубоко. Иногда это называют тревожностью. Название не так существенно. Существенно то, что организм живет в режиме угрозы, хотя угроза уже не видна.

Другая сторона выглядит противоположно. Человек не перевозбужден, а отрезан от себя. Он плохо чувствует тело, ест без вкуса, не знает, устал он или нет, говорит о тяжелых вещах ровным голосом, не плачет, не злится, не радуется. Это тоже может быть защитой. Когда переживание слишком сильное, организм иногда снижает чувствительность, чтобы человек не захлебнулся болью. Такая защита может спасти в моменте. Но если она остается на годы, вместе с болью гаснут удовольствие, близость, интерес, способность выбирать. Между этими полюсами много промежуточных состоя-

ний. Кого-то бросает из возбуждения в пустоту. Утром он готов переделать всю жизнь, вечером лежит без сил и не может ответить на простое сообщение. Кто-то живет собранно, но за это платит жестким контролем. Любая спонтанность кажется ему опасной. Кто-то добр с чужими, но дома взрывается из-за мелочей. Кто-то тянется к людям, которые снова и снова причиняют боль, а потом спрашивает себя, как он опять оказался в знакомой ловушке.

Повторение - один из самых странных и упрямых следов травмы. Человек может ненавидеть прошлое и одновременно бессознательно входить в похожие ситуации. Не потому, что хочет страдать. Чаще организм ищет завершение. Он как будто возвращается к месту, где действие оборвалось, надеясь в этот раз найти выход. Девочка, которой нельзя было злиться, вырастает и выбирает людей, рядом с которыми снова нельзя злиться. Мужчина, которого унижали, оказывается в отношениях или на работе, где снова доказывает свое право на уважение. Тело ищет момент, где можно наконец поднять голову, уйти, сказать, оттолкнуть, позвать.

Со стороны это легко назвать глупостью. Но если смотреть внимательнее, в повторении есть попытка исцеления, только грубая и опасная. Организм пытается вернуться к незавершенному действию без карты и без помощника. Поэтому человек не освобождается, а снова попадает в тот же круг. Выход появляется, когда повторение перестает быть судьбой и становится сигналом. Что здесь знакомого? В какой момент

я теряю себя? Где в теле начинается старый ответ? Что я хотел сделать тогда и не смог? Что возможно сейчас, хотя бы на один миллиметр?

Травма почти всегда связана с потерей связи. Сначала с телом. Потом с другими людьми. Потом с миром. Человек перестает доверять ощущениям, потому что они пугают. Перестает просить о помощи, потому что когда-то помощи не было или она пришла слишком поздно. Перестает верить в простые вещи: что можно быть рядом и не быть использованным, можно ошибиться и не быть уничтоженным, можно испугаться и все равно остаться здесь. Эта потеря связи не происходит за один день. Она расплзается тихо, как привычка.

Вот почему восстановление начинается с возвращения связи. Не с героических решений, а с способности заметить себя. Человек кладет ладонь на грудь и впервые чувствует, что там не просто тревога, а плотное тепло. Он садится, ощущает опору под бедрами и понимает, что сейчас его никто не держит. Он слышит резкий звук, вздрагивает, потом оглядывается и видит: это дверь в подъезде, не опасность. Он не ругает себя за вздрагивание. Он дает телу завершить малую волну. В такие минуты организм учится различать прошлое и настоящее.

Различение кажется простым, но для травмированного тела это трудная работа. Тело не любит абстракций. Ему нужны конкретные признаки безопасности. Свет в комнате. Рас-

стояние до двери. Тепло одеяла. Голос человека, который не торопит. Возможность сказать стоп. Возможность встать и выйти. Возможность почувствовать ноги. Когда эти признаки повторяются, нервная система понемногу перестает ожидать старого исхода. Не сразу. Иногда с откатами. Но она учится.

Нельзя заставить себя доверять. Доверие телесно. Оно появляется, когда опыт повторяется достаточно раз и не заканчивается бедой. Если человека в прошлом резко хватали за руку, ему мало сказать: не бойся. Ему нужно пережить множество ситуаций, где его руку не хватают без спроса, где он может отодвинуться, где его уважают не за послушание, а просто потому, что он живой человек. Тогда тело начинает обновлять свою карту мира.

Некоторые читатели спросят: а разве не надо вспоминать все подробности? Иногда воспоминания приходят сами. Иногда они нужны, чтобы связать разорванные куски истории. Но восстановление не обязано начинаться с раскопок. Более того, резкое погружение в прошлое может усилить беспомощность. Если человек снова и снова рассказывает страшную сцену, но при этом теряет опору, каменеет, перестает чувствовать комнату, это не освобождение. Это повторное затопление. Нужна дозировка. Малый кусок ощущения, потом возвращение в настоящее. Снова малый кусок. И снова опора.

Есть хороший практический вопрос: могу ли я оставать-

ся рядом с этим ощущением, не исчезая в нем полностью? Если нет, надо уменьшить дозу. Открыть глаза. Назвать пять предметов вокруг. Почувствовать стопы. Попросить кого-то посидеть рядом. Отложить разговор. Восстановление не выигрывают рывком. Его строят через способность подходить и отходить. Как к холодной воде: сначала ступня, потом пауза, потом снова шаг. Тело должно узнать, что теперь его не толкают.

Большая ошибка - считать телесные реакции врагами. Дрожь, жар, холод, слабость, зевота, желание вытянуться, напряжение в руках, бегущая волна по спине могут быть признаками того, что организм пытается перестроиться. Конечно, не всякая реакция безопасна и не всякую надо терпеть. Если состояние становится неуправляемым, нужна помощь. Но многие люди пугаются самой дрожи, хотя дрожь может быть способом разрядки. Они сжимают мышцы, прекращают дыхание, прерывают процесс. Тело снова не заканчивает начатое.

Представьте человека, который много лет носит тяжелую сумку и уже привык к перекошенному плечу. Если сумку снять, плечо не сразу станет свободным. Оно может болеть, дергаться, искать новое положение. Это не значит, что сумку надо вернуть. Это значит, что телу нужно время, чтобы перестать жить вокруг груза. С травмой похоже. Когда старая защита начинает отпускать, человек иногда чувствует странность, пустоту, даже тревогу. Он привык быть настороже.

Спокойствие кажется подозрительным. Тут полезно не требовать от себя радости, а просто замечать: сейчас я не обязан напрягаться так сильно.

Еще одна ошибка - думать, что исцеление всегда выглядит мягко. Иногда человеку действительно нужно тепло, слезы, поддержка. Но иногда ему нужно вернуть здоровую силу. Ту силу, которая говорит нет. Ту, которая позволяет оттолкнуть, уйти, защитить границу, выбрать свой темп. Многие боятся этой силы, потому что путают ее с насилием. Но здоровая агрессия не обязана разрушать. Она помогает живому существу занимать место. Без нее человек становится удобным для чужой воли и опасным для самого себя, потому что подавленная сила часто превращается в внезапную ярость или в болезнь.

Здоровое бегство тоже часто неправильно понимают. Нас учили, что убегать стыдно. Но способность уйти из опасного места - один из главных признаков живой системы. Не всякое бегство трусость. Иногда это мудрость тела. Травма часто возникает как раз там, где уйти было нельзя. Поэтому человеку нужно вернуть не только смелость оставаться, но и право уходить. Я могу выйти из комнаты. Я могу закончить разговор. Я могу не продолжать то, что делает меня беспомощным. Для нервной системы это не философия, а новая возможность действия.

В основе травмы лежит не только страх, но и остановленное действие. Поэтому в восстановлении так много значе-

ния имеют маленькие движения. Расправить пальцы, которые сжимались. Почувствовать, как стопы упираются в пол. Медленно повернуть голову и увидеть пространство вокруг. Произнести короткое нет. Сделать шаг назад. Вытолкнуть ладонью воздух. Эти действия могут выглядеть почти смешно, если оценивать их снаружи. Внутри они иногда завершают то, что тело ждало годами.

Здесь надо сказать о безопасности. Самостоятельная работа с травмой должна быть осторожной. Если у человека поднимаются сильные воспоминания, если он теряет ощущение настоящего, если появляются мысли причинить вред себе или другому, если паника становится невыносимой, нужно обращаться за профессиональной помощью. Нет достоинства в том, чтобы проходить тяжелое одному. Одиночество часто было частью травмы. Не надо делать его частью восстановления.

Но даже при работе со специалистом человек остается главным свидетелем своего тела. Никто не может почувствовать за него, где начинается сжатие и когда достаточно. Хороший помощник не тащит в прошлое, а помогает удерживать настоящее. Он не навязывает объяснение, а поддерживает способность замечать. Он не требует правильной реакции. Тело много лет жило в условиях, где от него требовали, отнимали, торопили или игнорировали. Восстановление не должно повторять тот же стиль.

Можно ли полностью освободиться от травмы? Вопрос

понятный, но в нем спрятана ловушка. Люди хотят гарантии. Они хотят знать, исчезнет ли все навсегда. Жизнь не дает таких расписок. Следы прошлого могут иногда отзываться, особенно при усталости, болезни, новых потерях. Но между рабством реакции и живой памятью большая разница. Человек может помнить и не проваливаться. Может вздрогнуть и вернуться. Может почувствовать страх и выбрать действие. Может заметить старый путь и не пойти по нему. Это уже свобода, не идеальная, зато настоящая.

Травма не отменяет человека. Она не делает его навсегда определенным своим прошлым. Она показывает, где организм оказался перегружен и где жизнь попросила защиты, которой тогда не хватило. Если смотреть с этой стороны, симптомы перестают быть только помехой. Они становятся сообщениями. Да, неприятными. Да, иногда громкими. Но в них есть направление. Боль в шее может сказать о вечной готовности втянуть голову. Ком в горле - о словах, которые нельзя было произнести. Тяжесть в ногах - о бегстве, которое не случилось. Вспышка злости - о границе, которую слишком долго не видели.

Не надо романтизировать страдание. В нем нет особой чистоты. Оно может делать людей резкими, закрытыми, несправедливыми, усталыми. Но в страдании есть дверь, если человек перестает только терпеть и начинает слушать. Дверь не ведет в красивую версию себя. Она ведет в более полную. Туда, где есть страх и сила, память и настоящее,

осторожность и интерес, слезы и смех, одиночество и способность снова тянуться к людям.

Если в этой главе нужно оставить одну мысль, пусть она будет простой. Травма - это не доказательство слабости. Это след перегрузки, при которой тело не смогло завершить защитный ответ. А раз ответ не завершен, значит, с ним можно работать. Не грубо, не спеша, не через насилие над собой. Через внимание, опору, движение, связь, малые дозы правды. Через уважение к тому, как организм однажды выжил. И через готовность проверить, не пора ли ему жить шире, чем тогда было возможно.

Есть еще одно место, где люди часто ошибаются. Они ищут один главный случай, после которого все пошло не так. Иногда он действительно есть. Но бывает иначе: не один удар, а много малых ударов. Постоянная насмешка. Холодное молчание. Непредсказуемый родитель. Больничные процедуры, которые каждый раз надо было терпеть без объяснения. Переезды, где никто не спрашивал, как ребенок справляется. В такой истории трудно указать пальцем на единственный день. Но организм не обязан хранить одну дату. Он может хранить общий климат, в котором опасность стала обычной.

Такой человек нередко говорит: у меня не было ничего особенного. И правда, в его прошлом может не быть события, которое легко пересказать в двух фразах. Зато было многолетнее напряжение. Он рос и учился угадывать настро-

ение взрослых по шагам, по звуку ключа, по паузе перед ответом. Он умел быть удобным до того, как понял значение этого слова. Во взрослой жизни это превращается в усталость от людей, потому что рядом с людьми он не отдыхает. Он все время считывает, предугадывает, исправляет себя заранее.

В такой работе особенно нужна честность без жестокости. Можно признать, что прошлое повлияло, и не превращать себя в жертву навсегда. Можно увидеть, что родители не справились, и не тратить всю жизнь на суд в собственной голове. Можно заметить злость и не разрушать ею сегодняшний день. Тело не просит нас устраивать трибунал. Оно просит завершить то, что было прервано: вернуть дыхание, силу, границы, способность чувствовать удовольствие без ожидания расплаты.

Когда человек начинает так смотреть на себя, меняется сам тон внутреннего разговора. Вместо вопроса что со мной не так появляется другой: что со мной произошло и как мое тело пыталось мне помочь? Этот вопрос не делает боль приятной. Он просто убирает лишний слой стыда. Стыд редко лечит. Он заставляет прятаться. А восстановление требует, чтобы человек мог хотя бы иногда выходить из укрытия и проверять реальность. Сейчас опасно или я вспомнил опасность? Сейчас меня держат или я могу пошевелиться? Сейчас меня не слышат или я еще не сказал?

Ответы на эти вопросы приходят не сразу. Они приходят

через практику присутствия. Иногда через разговор. Иногда через движение. Иногда через тишину рядом с человеком, который не требует немедленного доверия. Иногда через обычную прогулку, где человек вдруг замечает, что идет не с зажатými плечами, а свободнее. Не надо делать из таких моментов праздник. Достаточно их замечать. Организм учится не на громких заявлениях, а на повторениях. Сегодня на секунду легче. Завтра снова трудно. Потом легче уже на две секунды. Так строится новая привычка жить.

Поэтому первая глава не заканчивает тему определения. Она только открывает дверь. Травму можно описывать через симптомы, через биологию, через память, через отношения, через потерю связи. Все эти описания нужны, но каждое будет неполным без живого человека, который сидит в комнате и пытается понять, почему его сердце так быстро бьется от обычного звонка телефона. Начинать надо с этого человека. С его тела. С его настоящей минуты. Тогда разговор перестает быть теорией и становится дорогой назад к себе. С этого и начинается первая настоящая работа.

Глава 2. Событие меньше, чем след

Я часто слышал от людей одну и ту же фразу: «Да ничего особенного со мной не случилось». Они произносят ее быстро, почти с досадой, будто заранее извиняются за то, что их тело до сих пор помнит. Потом они начинают перечислять: авария, в которой все отделались ушибами; операция в детстве; внезапная смерть близкого; врач, который спешил и говорил сухо; отец, который кричал так, что ребенок прятался под стол; ночь в больнице, когда никого из родных рядом не было; падение с велосипеда; собака, выскочившая из темноты.

И правда, если смотреть только на событие, многое кажется небольшим. Машина не перевернулась. Кость не сломалась. Врач сказал, что процедура обычная. Родители потом помирились. Собака не укусила. Велосипед починили. Человек вырос. Он ходит на работу, отвечает на письма, шутит, платит счета, спорит в очередях, строит планы.

Но тело не ведет учет так, как ведет его взрослый ум. Оно не спрашивает, была ли ситуация достаточно серьезной для биографии. Оно спрашивает другое: мог ли я тогда ответить? мог ли убежать? мог ли закричать? мог ли оттолкнуть? был ли рядом кто-то, кто видел меня и мог помочь? Если ответ был «нет», внутри мог остаться след, который будет жить дольше самого события.

Мы привыкли думать о потрясении слишком узко. В воображении сразу появляются война, насилие, катастрофа, кровь, сирена, ночь, из которой человек вышел другим. Такие события действительно могут разрушить привычный порядок жизни. Но из этого не следует, что только они оставляют глубокий след. Иногда организм сдается не перед огромной бедой, а перед тем, что взрослому кажется мелочью.

Ребенок лежит в процедурной. Его держат за руки, потому что иначе врачу неудобно. Взрослые говорят: «Потерпи, сейчас все закончится». Для взрослого это помощь. Для ребенка это может быть нападение, из которого нельзя выбраться. Он не понимает пользы. Он знает только одно: его тело принадлежит не ему, сильные люди держат его, воздух пахнет лекарством, голос матери звучит странно, а боль уже рядом.

Через тридцать лет этот человек может испытывать стыд от любой врачебной процедуры. Он может злиться на себя за «глупость», отменять осмотры, терпеть боль до последнего, ссориться с близкими, когда они советуют записаться к специалисту. Он будет говорить: «Я просто не люблю больницы». И это будет правдой, но не всей. Его тело однажды выучило больницу как место, где исчезает выбор.

Другой пример проще. Мальчик упал с велосипеда. Взрослый подбежал, поднял его, отряхнул штаны и сказал: «Не реви, ты же мужчина». На колене кровь, в груди обида, дыхание сбилось. Ребенку хочется плакать и трястись. Но он уже слышит приказ: соберись, не показывай. Он старается.

Сжимает челюсти. Делает вид, что ничего нет.

На первый взгляд это воспитание стойкости. На деле иногда это запрет на завершение естественной реакции. Тело подняло волну страха, боли, злости, слабости, а потом эту волну зажали. Она не прошла через организм до конца. Она осталась где-то в мышцах, в дыхании, в манере всегда быстро вставать после удара, будто нельзя задержаться даже на минуту.

Позже такой человек может презирать всякую беспомощность. Свою и чужую. Ему будет трудно попросить поддержки. Он станет раздражаться, когда близкие плачут или медлят. Он будет считать это характером. Частично так и есть. Но характер часто строится вокруг того, что когда-то было нельзя почувствовать.

Когда я говорю о травматическом следе, я не предлагаю превращать всю жизнь в медицинскую карту. Не каждое неприятное воспоминание требует раскопок. Не всякая тревога идет из детства. Иногда человек устал, голоден, перегружен, давно не спал, слишком много взял на себя, мало двигался, мало видел живых людей. С этим тоже надо обращаться честно.

Но есть признаки, по которым можно узнать старый след. Реакция кажется больше, чем повод. Ситуация давно закончилась, а тело ведет себя так, будто опасность продолжается. Человек понимает головой, что ничего страшного не происходит, но сердце бьется быстро, руки холодеют, лицо немеет,

живот сжимается. Он может объяснить себе все логически и все равно не может успокоиться.

Вот тут начинается работа не с убеждениями, а с телом. Убеждать себя в безопасности полезно лишь до определенной границы. Если организм поднял древнюю тревогу, одних слов мало. Представьте лошадь, которая услышала резкий хлопок. Вы можете сколько угодно читать ей лекцию о том, что это всего лишь дверь. Но сначала ей нужно почувствовать повод, землю под ногами, дыхание рядом, руку, которая не дергает, а удерживает спокойно. Человеку тоже нужна не только мысль. Ему нужна телесная опора.

Потрясение всегда имеет личный размер. Один выйдет из аварии, отряхнется, поругается с водителем и через неделю почти забудет. Другой после такой же аварии годами будет цепенеть на перекрестках. Разница не делает второго слабым, а первого сильным. Мы не знаем, с какой нервной системой каждый пришел в эту ситуацию, что уже было пережито, кто оказался рядом, сколько сна было накануне, был ли человек болен, было ли у него право закричать, смог ли он пошевелиться после удара.

Угроза измеряется не протоколом происшествия. Она измеряется тем, как организм воспринял случившееся. Для младенца громкий крик может быть огромной угрозой. Для взрослого та же громкость станет неприятностью. Для человека, который когда-то едва не задохнулся, тесный лифт может вызвать такую панику, что ему придется выйти на бли-

жайшем этаже. Для его спутника это будет странно. Для тела первого человека это будет логично.

У тела своя логика, и она часто старше наших объяснений.

Нам мешает еще одна привычка: мы оцениваем себя после события с позиции того, что знаем сейчас. «Надо было ответить». «Надо было уйти». «Надо было не бояться». «Надо было дать сдачи». Эти слова звучат уверенно только потому, что произносятся потом. В момент угрозы организм выбирает из того, что доступно ему тогда. Он может драться. Может бежать. Может замирать. Может отсоединяться от происходящего, будто все это случается не с ним. Ни одна из этих реакций не является моральной слабостью. Это способы выжить.

Но у каждого способа есть цена, если он не завершился. Бег, который не случился, остается в ногах. Удар, который нельзя было нанести, остается в плечах, челюсти, ладонях. Крик, который остановили, остается в горле. Слезы, запрещенные в детской комнате, могут десятилетиями выходить странной раздражительностью. Неподвижность, которая однажды спасла, может потом мешать жить.

Я не раз видел людей, которые замирали не только во время настоящей опасности, но и перед обычным разговором. Начальник повышал голос, муж замолкал, жена задавала прямой вопрос, врач просил раздеться перед осмотром, и человек внезапно терял себя. Вроде бы он стоит в комнате, слышит слова, даже отвечает, но внутри будто выключили

свет. Потом он упрекает себя: почему я не сказал? почему не ушел? почему снова промолчал?

Потому что в этот миг он был не в споре. Он был в старой схеме выживания. Тело увидело знакомые признаки и выбрало то, что когда-то помогло пережить невыносимое. Оно не рассуждало. Оно действовало быстрее мысли.

Первые признаки такого следа обычно телесные. Сердце ускоряется. Дыхание становится мелким. Кожа холодеет или, наоборот, бросает в жар. В мышцах появляется напряжение, будто нужно приготовиться к удару. У некоторых людей возникает странная пустота в голове. У других - поток мыслей, который невозможно остановить. Одни начинают суетиться, другие застывают, третьи говорят слишком много, четвертые внезапно хотят спать.

Все это можно принять за характер, дурное воспитание, слабую волю, истерику, лень. Так люди часто и делают. Они годами борются с собой, не замечая, что борются с телесной реакцией, которая когда-то имела смысл.

Есть человек, который после любой ссоры начинает убирать квартиру. Не потому, что любит чистоту. Он хватается за тряпку, двигает стулья, моет раковину, раскладывает вещи, пока руки не устанут. Если его остановить, он разозлится. Ему нужно движение. Возможно, когда-то в его доме крик означал опасность, а двигаться было единственным способом не чувствовать ужас. Теперь тело знает: если страшно, надо действовать, хоть как-то.

Есть человек, который после неприятного письма открывает холодильник. Он не голоден. Еда нужна как способ вернуть тело из тревоги. Тепло, вкус, привычное движение челюсти, тяжесть в животе - все это на короткое время гасит внутреннюю дрожь. Потом приходит стыд. Но стыд не объясняет, откуда взялась дрожь.

Есть человек, который выбирает опасные отношения и каждый раз удивляется, почему снова оказался рядом с тем, кто унижает, исчезает, пугает, требует, обесценивает. Со стороны это выглядит как плохой выбор. Иногда так и есть. Но часто организм тянется не к счастью, а к знакомой развязке. Он будто пытается снова войти в старую комнату и наконец выйти из нее иначе.

Повторение - один из самых тяжелых следов. Человек не хочет страдать. Он не просыпается утром с намерением испортить себе жизнь. Но внутри может жить незавершенное движение, которое ищет выход. Если оно не находит выхода через осознанное внимание, оно ищет его через обстоятельства. Человек снова попадает в похожую сцену. Снова молчит. Снова взрывается. Снова терпит. Снова убегает слишком поздно. Потом говорит: «Со мной всегда так».

Это «всегда» редко бывает случайным.

Иногда повторение проявляется через тело. Один постоянно подворачивает одну и ту же ногу. Другой несколько раз попадает в мелкие аварии, почти одинаковые по характеру. Третий каждый год болеет в один и тот же сезон, когда

в семье случилась давняя потеря. Я не хочу делать из этого мистику. Не всякая простуда несет тайный смысл. Но когда события навязчиво повторяются, стоит хотя бы мягко спросить себя: что мое тело пытается закончить?

Спросить мягко - значит не набрасываться на себя с допросом. Тело плохо отвечает на грубость. Оно и так слишком долго жило под нажимом. Лучше начать с простого: где я это чувствую? Что происходит с дыханием? Что делают руки? Ноги хотят стоять, бежать, упереться, спрятаться? Есть ли во мне образ, звук, запах, который всплыл раньше мысли?

Такие вопросы возвращают нас из обвинения в наблюдение. А наблюдение уже меняет дело. Когда человек перестает быть только пленником реакции и становится свидетелем того, как она устроена, в организме появляется маленький промежуток. Иногда этого промежутка достаточно, чтобы не сделать привычный шаг.

Симптомы после потрясения часто приходят группами. Бессонница тянет за собой раздражительность. Раздражительность портит отношения. Отношения становятся опасными, и человек еще хуже спит. Тело живет настороже. Свет кажется резким. Звуки - слишком громкими. Чужие движения - внезапными. В магазине трудно стоять спиной к проходу. В машине хочется контролировать каждое торможение. В гостях человек выбирает место у стены, хотя не знает зачем.

Он может считать себя сложным. На самом деле организм просто ищет обзор и выход.

Часто появляется избегание. Человек не ездит по определенной дороге, не отвечает на звонки с незнакомых номеров, не ходит к врачам, не остается в комнате с закрытой дверью, не спускается в метро, не любит праздники, не переносит запахов спирта, не выносит громкого смеха. Он устраивает жизнь так, чтобы не встречаться с тем, что будит тело.

Избегание иногда помогает выжить. Но оно сужает мир. Сначала человек убирает одну дорогу. Потом одну тему. Потом одного человека. Потом все разговоры, где можно почувствовать слабость. Потом близость. Потом желания. В итоге он вроде бы в безопасности, но живет в маленьком внутреннем помещении. Там меньше угроз, но и воздуха меньше.

Еще один частый след - потеря связи. С собой, с людьми, с простыми удовольствиями. Человек ест и не чувствует вкуса. Слушает музыку и остается пустым. Ему говорят теплые слова, а он будто не может принять их внутрь. Он видит, что его любят, но не чувствует этого телом. Умом соглашается, телом не верит.

Так бывает не потому, что человек неблагодарный. Когда организм долго защищался от боли, он мог закрыть доступ не только к боли. Он закрывает все двери сразу. Через одну дверь входил ужас, через другую могла бы войти радость, но в сильной защите некогда сортировать. Система ставит общий замок.

Поэтому возвращение к живости часто начинается не с больших чувств. Большие чувства могут испугать. Начинать

приходится с малого: тепло кружки в ладонях, тяжесть стоп на полу, движение воздуха в ноздрях, плотность спинки стула, вкус хлеба, звук воды в ванной. Это кажется слишком простым, пока не понимаешь, что именно простые ощущения снова учат тело быть здесь.

Когда человек травмирован, настоящее время часто проигрывает прошлому. В комнате может быть тихо, но тело слышит старый крик. Рядом может быть надежный человек, но тело видит прежнюю угрозу. На столе может лежать обычное письмо, но внутри уже начался пожар. Возврат к ощущениям не стирает память. Он помогает телу отличить тогда от сейчас.

Это различие надо тренировать. Не как урок, который выучил и закрыл тетрадь. Скорее как ходьбу после долгой неподвижности. Сначала неловко, потом чуть увереннее. Иногда снова больно. Иногда хочется бросить. Потом вдруг замечаешь: в ситуации, где раньше все сжималось, теперь есть один вдох. Потом два. Потом возможность ответить не сразу. Потом возможность сказать: «Я вернусь к этому разговору позже». Для нервной системы это может быть огромным изменением.

Симптомы нельзя презирать. Они не враги. Да, они мешают. Да, они портят жизнь. Да, из-за них человек может терять деньги, любовь, работу, сон, уважение к себе. Но в самом начале симптом был сообщением. Он говорил: здесь что-то не завершено. Здесь есть энергия, которую когда-то

нельзя было использовать. Здесь тело до сих пор пытается защитить жизнь.

Если мы называем симптом глупостью, мы теряем его смысл. Если называем его судьбой, тоже теряем. Лучше отнестись к нему как к стуку из соседней комнаты. Не надо ломать дверь. Не надо делать вид, что стука нет. Нужно подойти ближе, прислушаться и понять, кто там.

Конечно, есть состояния, с которыми нельзя оставаться один на один. Если человека захлестывает страх, если возникают мысли о самоповреждении, если всплывают сцены насилия, если тело уходит в полное оцепенение, нужна помощь специалиста. Самостоятельная работа хороша там, где у человека есть хоть немного опоры. Когда опоры нет, ее сначала надо разделить с кем-то другим. Это не поражение. Маленький ребенок выживает через связь со взрослым. Взрослый тоже иногда возвращается к себе через присутствие другого человека.

Одна из ошибок нашей культуры - требование справляться в одиночку. Нас учат не выносить сор из избы, держать лицо, быть сильными, не грузить других, не драматизировать. В результате человек остается один с тем, что возникло как раз из одиночества и беспомощности. Он пытается решить изоляцией то, что требует связи.

Хорошее присутствие другого человека действует просто. Он не торопит. Не объясняет, как надо жить. Не требует подробностей. Не забирает власть над происходящим.

Он может сказать: «Я рядом. Дыши как получается. Почувствуй стопы. Не спеши». Иногда такая обычная человеческая устойчивость дает телу сигнал: сейчас можно не бороться одному.

Но и рядом с другим нужна мера. Потрясение плохо переносит насилие под видом помощи. Нельзя вытаскивать признания. Нельзя требовать, чтобы человек срочно вспомнил все. Нельзя превращать его реакцию в спектакль. Восстановление любит малые дозы. Немного приблизиться, потом отойти. Почувствовать напряжение, потом найти опору. Вспомнить фрагмент, потом посмотреть в окно, назвать предметы в комнате, почувствовать ладони.

Так организм учится, что к трудному можно подходить и возвращаться обратно. Не проваливаться. Не исчезать. Не терпеть до обморока. Подходить и возвращаться.

Многие хотят сразу найти главное событие. Им кажется, что где-то есть один ключ: вспомню, пойму, назову - и все пройдет. Иногда так бывает. Чаще след состоит не из одной сцены, а из множества маленьких разрывов. Ребенка не слышали. Его торопили. Его стыдили за страх. Его оставляли одного, когда он болел. Его чувства называли капризами. Ничего чудовищного, скажут некоторые. Но организм рос в постоянном одиночестве перед своими переживаниями. И теперь взрослый человек не умеет быть с собой, когда внутри трудно.

Он не плохой и не слабый. Его этому не научили.

Травматический след меняет не только реакции, но и образ будущего. Человек начинает ждать удара. Если долго ждать удара, будущее перестает быть пространством возможностей. Оно становится коридором, где за каждым поворотом может стоять опасность. Тогда трудно хотеть. Желание требует хотя бы небольшой веры в продолжение. А тело, которое живет после угрозы, часто занято не продолжением, а выживанием.

Отсюда хроническая усталость, странная апатия, невозможность строить планы. Человек может быть умным и способным, но любое долгосрочное решение вызывает у него внутреннее сопротивление. Он не ленился. Его организм не уверен, что впереди есть место, куда стоит идти. Сначала нужно вернуть чувство достаточно безопасного настоящего, иначе будущее будет выглядеть как роскошь.

Здесь снова помогает тело. Не лозунги. Не обещания себе начать новую жизнь с понедельника. А простые повторяемые действия, которые говорят нервной системе: я могу опереться, могу остановиться, могу выбрать, могу выйти, могу попросить, могу сказать нет, могу почувствовать неприятное и не исчезнуть.

Когда человек впервые замечает, что его тревога поднимается волной и потом сама немного спадает, меняется многое. До этого тревога казалась бесконечной. Она приходила как приговор. Теперь он видит: у нее есть начало, середина, спад. Если не подливать в нее ужас мыслями, если не бежать

сразу в привычное спасение, если дать телу немного места, волна может пройти.

Так возвращается доверие. Не сразу ко всему миру. Сначала к одному движению, одному вдоху, одной паузе. Потом к собственным ногам. Потом к праву чувствовать. Потом к способности выдержать разговор. Потом к возможности быть рядом с другим и не терять себя.

Я не люблю быстрые обещания в таких делах. Они красивые, но часто вредны. Человеку, который долго жил в напряжении, не нужен еще один голос, который говорит, что все легко. Ему нужен честный путь. На этом пути будут откаты. Будут дни, когда тело снова поведет себя по-старому. Будет злость: я же уже работал с этим, почему опять? Потому что нервная система учится через повторение. Старые дороги протоптаны годами. Новые тропы сначала тонкие.

Но тонкая тропа становится дорогой, если по ней ходить.

Первое, что стоит взять с собой из этой части книги: потрясение определяется не размером события, а тем, что произошло с возможностью ответить. Второе: симптомы часто являются не поломкой, а незавершенной защитной реакцией. Третье: тело можно снова научить различать прошлое и настоящее, но оно учится через опыт, а не через приказ.

И еще одно. Если вы узнаете себя в этих страницах, не спешите строить из этого новую личность. Не нужно говорить: «Я травмированный человек», как будто это имя. Лучше сказать проще: «Во мне есть реакции, которые когда-то

помогли выжить, а теперь мешают жить». Такая фраза оставляет место для движения.

А движение нам и нужно. Небольшое, настоящее, посильное. Не рывок из прошлого в идеальную жизнь, а возвращение способности быть в своем теле, замечать опасность без паники, замечать покой без подозрения, встречаться с людьми без постоянной готовности исчезнуть или напасть.

Тогда событие постепенно перестает быть центром внутренней жизни. Оно могло случиться. Оно могло оставить след. Но след не обязан командовать всем путем. Тело, которое однажды научилось сжиматься, может научиться отпускать. Тело, которое однажды замерло, может снова почувствовать опору под ногами. И человек начинает понимать это не головой, а всей своей живой, упрямой, еще способной к восстановлению природой.

Глава 3. Когда тело помнит вместо нас

Обычно человек думает, что с ним произошло то, что он помнит. Это удобная мысль. Она аккуратная, почти школьная: было событие, потом осталось воспоминание, потом это воспоминание можно рассказать. Но в жизни всё часто устроено иначе. Самые сильные вещи остаются не в рассказе. Они остаются в плечах, в горле, в животе, в ногах, в привычке замирать перед дверью, в странной усталости после обычного разговора.

Я много раз видел, как человек честно говорит: со мной ничего особенного не было. И он не врёт. В его памяти действительно нет большого происшествия, которое можно было бы положить на стол и сказать: вот оно, отсюда всё началось. Зато тело отвечает за него. Рука холодеет. Спина каменеет. Дыхание становится мелким. Глаза начинают искать выход из комнаты, хотя в комнате никто не угрожает. И тут приходится признать неприятную вещь: тело иногда знает историю раньше, чем сознание готово ее назвать.

Мы привыкли уважать память, которая складывается из слова. Даты, места, лица, объяснения. Но есть другая память. Она не говорит предложениями. Она появляется как сжатие, жар, пустота, дрожь, слабость, внезапное желание отойти по-

дальше. Она может быть очень точной, хотя выглядит смутной. И если человек научился не слушать себя, он решает, что всё это ерунда: устал, перенервничал, погода, возраст, характер. Так проще. Правда, проще только на минуту.

Травма редко входит в жизнь под табличкой с собственным названием. Чаще она маскируется под бытовую странность. Кто-то не переносит запах больницы. Кто-то вздрагивает от резкого голоса. Кто-то годами не может сидеть спиной к двери. Кто-то сжимается, когда близкий человек становится слишком нежным. Кто-то злится без меры, хотя сам потом не понимает, за что воевал. Снаружи это можно назвать капризом, слабостью, дурным характером. Изнутри это часто похоже на старую тревогу, которая потеряла адрес.

Дело не в том, что прошлое всё время держит нас за горло. Прошлое само по себе уже прошло. Но тело могло не завершить то, что тогда было начато. Оно хотело убежать, ударить, закричать, отвернуться, закрыться, позвать на помощь. И не смогло. Не было времени. Не было сил. Было слишком страшно. Было некому. Тогда движение оборвалось, а энергия осталась внутри, как недосказанное слово, которое не исчезает только потому, что его не произнесли.

Когда человек годами живет рядом с таким оборванным движением, он начинает считать его частью себя. Он говорит: я тревожный. Я холодный. Я вспыльчивый. Я ничего не чувствую. Я не умею доверять. Иногда это звучит как приговор, иногда как сухая справка о себе. Но за каждым

таким словом может стоять не свойство характера, а след незавершенной защиты. Это меняет дело. С характером спорить трудно. А с незавершенным движением можно работать осторожно и постепенно.

Тело не просит от нас героизма. Оно просит внимания. Не большого, театрального, с обещаниями начать новую жизнь. Обычного внимания. Где сейчас напряжение? Как я дышу? Что делают мои ноги? Есть ли в комнате что-то, на что можно опереться взглядом? Не становится ли мне легче, когда я чувствую спинку стула? Такие вопросы кажутся слишком простыми, пока не попробуешь задать их не головой, а всем собой.

Есть люди, которые, услышав о телесной памяти, сразу начинают искать главный эпизод. Им хочется раскопать причину, добраться до начала, назвать виновного, поставить точку. Это понятно. Ум любит прямые линии. Но нервная система часто живет не по прямой. Ей не нужна торжественная реконструкция прошлого. Ей нужно небольшое настоящее, в котором уже можно не убегать и не замирать. Иногда это настоящее начинается с того, что человек замечает: ладони теплые. Пол под ногами твердый. Воздух входит и выходит. Сейчас не тогда.

Я не говорю, что воспоминания не имеют значения. Имеют. Иногда они приходят сами, когда тело получает достаточно безопасности. Иногда они не приходят вовсе, и это тоже не мешает исцелению. Ошибка в другом: думать, будто

без полной картины прошлого нельзя сделать ни шага. Возможно. Более того, часто шаг и начинается раньше картины. Тело сначала чуть отпускает, потом человек понимает, что именно отпустило.

Многие боятся своих телесных реакций. Дрожь кажется признаком слабости. Слезы кажутся провалом. Злость кажется опасной. Онемение кажется мертвым местом, куда лучше не смотреть. Но реакция не враг. Она может быть последней частью старого ответа, который когда-то не получил права завершиться. Если ее сразу подавить, она вернется другим путем. Если броситься в нее без опоры, она может затопить. Между этими двумя крайностями есть третий путь: замечать понемногу.

Понемногу означает ровно понемногу. Не надо хватать себя за грудки и требовать правды. Нервная система не любит допрос. Она раскрывается, когда есть выход, пауза, возможность остановиться. Поэтому работа с травмой начинается не с самого страшного. Она начинается с того, что можно выдержать. С края. С маленького участка. С ощущения, которое неприятно, но не уничтожает. С воспоминания, которое трогает, но не уносит. С разговора, после которого человек всё ещё чувствует свои ноги.

Часто самый надежный признак движения к здоровью не выглядит впечатляюще. Человек не переживает озарение, не падает на пол, не произносит великих слов. Он просто замечает, что стал меньше вздрагивать. Или что после неприят-

ного звонка приходит в себя за десять минут, а не за два дня. Или что может сказать нет без последующего приступа вины. Или что впервые за долгое время ел и чувствовал вкус еды. Эти перемены скромны. Но именно они возвращают жизнь.

Есть и другая ошибка. Некоторые люди думают, что если тело помнит, значит нужно доверять любой вспышке как окончательной истине. Это опасное упрощение. Тело говорит честно, но не всегда буквально. Сердце может забиться не потому, что рядом реальная опасность, а потому что голос собеседника напоминает старую угрозу. Сжатие в животе может быть не доказательством предательства, а следом прежнего опыта. Телесная память требует уважения, но не требует слепой веры. Ее надо слушать, а потом проверять настоящим.

Настоящее вообще главный лекарь, хотя звучит это слишком спокойно для темы, где много боли. Но я имею в виду не красивую мысль о жизни здесь и сейчас. Я говорю о конкретном навыке: отличать то, что происходит, от того, что когда-то произошло. Вот человек стоит в кабинете. Перед ним закрытая дверь. Внутри поднимается волна. Ему кажется, что выхода нет. Тогда он медленно поворачивает голову и видит окно, стол, лампу, собственную сумку, ручку двери. Он может выйти. Это знание должно прийти не только до ума. Оно должно дойти до мышц.

Ум часто говорит первым: всё нормально. Тело отвечает: нет. И спор между ними утомляет человека больше, чем са-

ма ситуация. Он заставляет себя быть разумным, а тело продолжает готовиться к беде. В такой момент не помогает ругать себя за преувеличение. Гораздо полезнее признать: какая-то часть меня сейчас считает, что опасность рядом. Хорошо. Посмотрим, что ей нужно, чтобы понять: мы уже не там.

Иногда нужно почувствовать границы. Буквально. Провести ладонью по руке, ощутить плечо, грудную клетку, живот, бедра. Не как упражнение ради упражнения, а как возвращение собственности. Это моя рука. Это моя спина. Это мое дыхание. После травмы человек нередко живет так, будто тело стало местом, где может случиться всё что угодно, но он сам там почти не хозяин. Возвращение начинается с простого права присутствовать внутри себя.

Границы нужны не только для защиты от других. Они нужны, чтобы чувства не разливались без берегов. Когда человек не чувствует своего тела как контейнера, любая эмоция кажется бесконечной. Страх не просто появляется, он становится всем миром. Злость не просто поднимается, она требует немедленного действия. Печаль не просто болит, она превращается в пропасть. А когда есть телесное ощущение края, эмоция снова становится волной. Она приходит, усиливается, меняется и уходит.

Я часто думаю о том, как много людей страдают не от того, что они слишком чувствительные, а от того, что их чувствительность когда-то осталась без поддержки. Ребенок упал,

испугался, не мог вдохнуть, а взрослые засмеялись: ничего страшного. Подростка унизили, а ему сказали не обращать внимания. Женщина пережила грубую медицинскую процедуру, а потом слышала, что надо быть взрослой. Мужчина вернулся после аварии и уже на следующий день пошел работать, потому что так положено. Тело в таких случаях делает выводы без обсуждения.

Эти выводы просты и жестки. Не расслабляйся. Не проси. Не чувствуй. Не высовывайся. Не доверяй. Не останавливайся. Иногда они помогают выжить. В момент опасности они могут быть нужнее любых рассуждений. Но если опасность ушла, а выводы остались, человек начинает жить по законам старой чрезвычайной ситуации. Он может иметь дом, работу, близких людей, но внутри всё равно сидит постовой, который не получил приказа закончить тревогу.

Поэтому исцеление нельзя свести к успокоению. Успокоение приятно, но мало. Нужна перенастройка. Организм должен не просто на несколько минут стать мягче. Он должен получить новый опыт: я могу почувствовать возбуждение и не разрушиться; могу заметить страх и не замереть навсегда; могу ощутить злость и не причинить вред; могу приблизиться к другому человеку и сохранить себя. Такой опыт не внушается. Его проживают телом, маленькими порциями.

Слово порция здесь не случайно. Если дать нервной системе слишком много, она сделает то, что умеет: уйдет в защиту. Человек либо затопится чувствами, либо выключится,

либо начнет анализировать так много, что перестанет что-либо чувствовать. У каждого есть свой размер допустимого контакта с трудным материалом. Сегодня это может быть десять секунд. Завтра двадцать. Потом минута. Не надо презирать малые дозы. В природе многое восстанавливается именно так, не рывком.

Есть люди, которым трудно поверить в такую медленность. Они привыкли, что с собой надо бороться. Они говорят: я должен наконец разобраться. Я должен перестать бояться. Я должен простить. Я должен быть нормальным. В этих словах много усталости и почти нет помощи. Тело слышит должен как очередную угрозу. Оно и так давно живет под нажимом. Иногда первым человеческим жестом становится не требование измениться, а разрешение сделать паузу.

Пауза не означает бездействие. В хорошей паузе много работы. Человек замечает, где он находится. Он слышит звук за окном. Он чувствует вес тела на стуле. Он дает глазам пройти по комнате. Он понимает, что может повернуть голову. Может сжать и разжать пальцы. Может сделать вдох. Это выглядит слишком просто для серьезной боли. Но серьезная боль часто держится именно на том, что такие простые возможности когда-то исчезли.

Когда мы говорим о теле, легко скатиться в механический язык: система, реакция, регуляция, стимул. Эти слова бывают полезны. Они дают опору, особенно когда нужно объяс-

нить, почему человек ведет себя не так, как сам хотел бы. Но за словами нельзя потерять живого человека. Перед нами не схема. Перед нами тот, кто однажды оказался слишком один, слишком мал, слишком связан, слишком напуган или слишком быстро вынужден был стать взрослым.

И всё же в теле хранится не только испуг. Это надо сказать отдельно. В нем хранится сила, которая тогда пыталась помочь. Ноги хотели бежать. Руки хотели оттолкнуть. Голос хотел позвать. Грудь хотела вдохнуть. Спина хотела выпрямиться. Внутри травмы есть не только след повреждения, но и след попытки выжить. Когда мы работаем с телом, мы не копаемся в развалинах ради самих развалин. Мы ищем там живые движения, которые можно вернуть.

Вернуть не значит повторить прошлое. Никто не может заново войти в тот день и сделать всё иначе. Но можно дать организму завершить то, что он до сих пор удерживает. Иногда это проявляется как дрожь в ногах. Иногда как тепло в руках. Иногда как глубокий вдох, который приходит сам. Иногда как тихая злость, наконец-то не разрушительная, а ясная. Иногда как желание отойти на шаг, и человек впервые уважает это желание, а не стыдится его.

Особенно трудно бывает тем, кто привык заботиться о других больше, чем о себе. Такие люди замечают чужие лица быстрее, чем собственное дыхание. Они заранее угадывают настроение в комнате. Они знают, кому что нужно, но плохо знают, где у них самих усталость, страх или злость. Часто это

не добродетель, а старая необходимость. Когда рядом с ребенком были непредсказуемые взрослые, внимательность к их состоянию могла быть способом выжить. Потом этот способ называют чуткостью, хотя внутри он изматывает.

Возвращение к себе для таких людей кажется почти грубостью. Как это я буду смотреть на свои ощущения, когда другому плохо? Как это я скажу, что мне нужно выйти, если разговор еще не закончен? Как это я почувствую усталость, когда все рассчитывают на меня? Но тело не спрашивает разрешения у чужих ожиданий. Если его долго не слышать, оно заговорит болью, бессонницей, раздражением, пустотой. Лучше слушать раньше.

Слушать раньше можно в самых обычных местах. В очереди, в машине, на кухне, перед сном. Не обязательно устраивать особый ритуал. Можно спросить себя: где сейчас во мне больше всего жизни? Где меньше всего? Есть ли место, которое я совсем не чувствую? Что будет, если я положу туда ладонь? Что изменится, если я поставлю стопы на пол и немного надавлю? Эти вопросы не требуют красивых ответов. Они требуют честного интереса.

Сначала человек может ничего не почувствовать. Это не провал. Онемение тоже ответ. Оно говорит: здесь когда-то было слишком много, поэтому мы отключили свет. Не надо ломиться в эту комнату. Можно постоять у двери. Можно заметить, что дверь есть. Можно уйти и вернуться позже. Уважение к онемению часто делает больше, чем настойчи-

вое требование почувствовать хоть что-нибудь.

Некоторые реакции пугают именно потому, что кажутся бесконтрольными. Например, дрожь. В культуре, где ценится собранность, дрожащий человек выглядит так, будто он теряет достоинство. Но дрожь может быть способом организма выйти из застрявшего напряжения. Не всегда, конечно. Нельзя любую дрожь объявлять исцелением. Но иногда, если есть безопасность и внимание, тело начинает делать то, что животные делают без стыда: сбрасывать лишнюю мобилизацию.

Нам мешает умение быть приличными. Мы держим лицо, сдерживаем дыхание, собираем живот, улыбаемся не вовремя, говорим спокойным голосом, когда внутри всё бежит. Это умение иногда нужно. Общество без него было бы невыносимым. Но когда приличие становится постоянной броней, тело перестает понимать, когда опасность закончилась. Оно всё еще в строю, даже дома, даже ночью, даже рядом с человеком, который не собирается нападать.

Поэтому один из трудных навыков состоит в том, чтобы различать: сейчас я сдерживаюсь потому, что это уместно, или потому, что иначе мне страшно существовать? Разница тонкая. В первом случае есть выбор. Во втором выбора нет. Исцеление возвращает именно выбор. Не обязанность всё выражать, не право устраивать бурю, а возможность почувствовать и решить, что делать.

Злость здесь занимает особое место. Многих учили, что

злость плоха. Особенно если в семье злость означала крик, наказание, угрозу или холодное молчание. Тогда человек путает злость с насилием. Он либо давит ее, либо боится, что если начнет злиться, то станет похож на тех, кто его ранил. Но здоровая злость ближе к границе, чем к разрушению. Она говорит: сюда нельзя. Со мной так нельзя. Я есть. Я могу остановить.

Когда такой злости нет, человек становится слишком удобным. Он соглашается, когда хочет отказаться. Терпит, когда пора уйти. Объясняет чужую грубость, пока сам внутри уменьшается. Потом внезапно взрывается из-за мелочи и опять стыдится себя. Это не доказывает, что злость опасна. Это показывает, что ей долго не давали нормального выхода. С телом можно учиться чувствовать силу раньше взрыва: давление в стопах, опору в спине, ясность в груди, спокойное нет.

Бегство тоже несправедливо ославлено. Нас с детства учат не убегать. Но уметь уйти от опасности так же естественно, как уметь защищаться. Проблема начинается, когда человек не может отличить нужный уход от старого автоматического бегства. Он исчезает из отношений при первом напряжении. Или, наоборот, не уходит даже тогда, когда давно пора. В обоих случаях тело застряло. Оно либо всё время бежит, либо всё время приковано.

Иногда полезно вспомнить, что ноги существуют не только для того, чтобы стоять на месте. Они несут нас к людям

и от людей. К работе и от работы. К дому и из дома. Травма часто забирает у ног это право. Человек сидит в ситуации, которая ему вредна, и не чувствует возможности встать. Или постоянно суетится, потому что остановка похожа на ловушку. Возвращение движения в ноги может быть началом возвращения решения.

Здесь важно не изображать смелость. В работе с телом всякая изображенная смелость быстро раскрывается. Можно сказать себе тысячу раз, что я не боюсь, но если грудь сжалась, а дыхание стало ниткой, тело не поверило. И не надо заставлять его верить. Надо дать ему достаточно настоящих признаков безопасности. Не лозунгов. Признаков. Свет в комнате. Тепло. Пространство за спиной. Человек рядом, который не торопит. Возможность остановиться.

Возможность остановиться вообще одно из главных лекарств. Там, где была травма, остановки часто не было. Событие произошло слишком быстро или длилось слишком долго, но человек не мог сказать: хватит. Теперь это слово надо вернуть. Хватит на сегодня. Хватит этого разговора. Хватит приближаться. Хватит вспоминать. Странно, но именно право остановиться позволяет продолжить. Без него любое движение внутрь становится новым насилием над собой.

Некоторые спрашивают: а как понять, что я не просто избегаю? Вопрос честный. Избегание и бережность похожи снаружи. Разница в том, что избегание сужает жизнь, а

бережность сохраняет силы для следующего шага. Если я никогда не подхожу к трудной теме, моя жизнь становится меньше. Если я подхожу, замечаю, что сейчас слишком много, и отступаю с намерением вернуться, это уже не бегство. Это работа с мерой.

Мера нужна и в отношениях. Другой человек может помогать своим присутствием, но он не должен становиться костылем, без которого невозможно дышать. В травме часто нарушается способность быть одному и способность быть рядом. Одному страшно, рядом тесно. Одному пусто, рядом опасно. Тело мечется между этими полюсами. Поэтому полезно учиться маленькому промежутку: я рядом с тобой и всё ещё чувствую себя; я один и всё ещё связан с миром.

Хорошее присутствие другого человека обычно не шумное. Оно не лезет советами, не требует рассказа, не торопит к выводам. Оно просто говорит телу: сейчас рядом есть кто-то, кто выдержит твоё состояние и не станет его использовать против тебя. Для многих это уже новый опыт. Не спасение, не чудо, а тихое доказательство, что связь не обязательно равна угрозе.

Но даже рядом с хорошим человеком старые реакции могут подниматься. И тогда легко решить: значит, он плохой или я безнадежен. Чаще это не так. Близость сама по себе может включать старую тревогу, потому что когда-то именно рядом с близкими было больно, стыдно или небезопасно. Тело не философ. Оно помнит связку: близко значит опас-

но. Новая связка создается не объяснениями, а повторным опытом: близко, и я могу дышать; близко, и меня слышат; близко, и я могу сказать нет.

В этом месте особенно заметно, как травма крадет настоящее. Человек смотрит на сегодняшнего собеседника, а нервная система видит вчерашнюю угрозу. Он слышит обычную фразу, а тело поднимает старую тревогу. Он получает добрый жест, а внутри появляется подозрение. Без телесного внимания это выглядит как испорченный характер. С телесным вниманием появляется шанс заметить: реакция реальна, но ее причина может быть не здесь.

Никто не обязан делать эту работу идеально. Идеальность вообще плохо подходит к восстановлению. Человек будет забывать про тело, снова уходить в голову, путать старое с новым, слишком долго терпеть, слишком резко уходить, ругать себя за медленность. Это не отменяет пути. Нервная система учится через повторение, а не через безошибочность. Каждый раз, когда человек возвращается к ощущению опоры, он прокладывает дорогу заново.

Иногда мне кажется, что самое трудное в исцелении не боль, а недоверие к простому. Мы ждем сложной системы, особой техники, сильного переживания, признания, после которого всё изменится. А потом оказывается, что один честный вдох сделал больше, чем час объяснений. Что ладонь на груди вернула больше присутствия, чем длинный разговор о прошлом. Что спокойное ощущение стоп остано-

вило старую панику. Это не отменяет глубокой работы. Просто глубина не всегда выглядит глубокой.

Конечно, бывают состояния, с которыми не стоит оставаться одному. Если человека затапливает ужасом, если появляются опасные импульсы, если воспоминания рвут сон и жизнь, нужна помощь специалиста. Просить помощи не значит провалиться. Это значит признать масштаб задачи. Тело учится безопасности быстрее, когда рядом есть тот, кто умеет не пугаться его реакций и не разгонять их.

Но даже профессиональная помощь не заменяет внутреннего участия. Никто не может почувствовать ваши стопы за вас. Никто не может вместо вас заметить, что дыхание стало свободнее. Никто не может присвоить вам ваше тело. Другой может сопровождать, удерживать рамку, помогать не заблудиться. А возвращение всё равно происходит внутри, там, где человек постепенно перестает быть гостем в самом себе.

Есть простое упражнение, которое не выглядит упражнением. Сесть и позволить глазам медленно пройтись по комнате. Не искать угрозу, а узнавать место. Стена. Окно. Край стола. Тень от занавески. Книга. Чашка. Потом почувствовать, как тело реагирует на это узнавание. Может быть, плечи чуть опустятся. Может быть, появится вдох. Может быть, ничего не произойдет. Всё равно это важный жест: я здесь, я вижу, я не заперт внутри старой картины.

Другой жест еще проще: почувствовать спину. Люди, пережившие угрозу, часто живут лицом к миру, а спины как

будто нет. Между тем спина дает ощущение поддержки, даже если она просто касается стула. Можно посидеть так минуту. Не делать из этого событие. Просто позволить весу тела быть удержанным. Для человека, который привык держать себя сам без отдыха, это может оказаться неожиданно трудным. Но именно там иногда начинается доверие.

Тело возвращается не в теории, а в таких мелочах. В тепле ступней. В способности повернуть голову. В расслаблении челюсти. В ощущении, что живот может быть мягче. В том, что плечи не обязаны всё время охранять шею. В том, что руки могут не только сжиматься, но и отпускать. Эти мелочи складываются в новую карту себя. На старой карте были зоны опасности и пустые места. На новой появляются дороги.

Иногда дорога ведет к печали. Когда тело немного оттаивает, человек начинает чувствовать не только страх, но и то, сколько лет он прожил в защите. Это горько. Можно обнаружить, что многое было сделано не из желания, а из напряжения. Что любовь путалась с долгом. Что успех держался на страхе остановиться. Что одиночество казалось безопаснее близости. Здесь легко снова закрыться. Но печаль, если ее не торопить, часто делает человека мягче к самому себе.

Мягкость к себе не имеет ничего общего с жалостью, от которой человек расплывается. Это трезвое признание: я так жил не потому, что был плох, а потому что мой организм пытался справиться. Он выбрал доступные способы. Некоторые из них теперь мешают. Хорошо. Значит, можно учиться

другим. Без унижения. Без ненависти к прежнему себе. Тот прежний тащил, как умел.

И тогда постепенно меняется отношение к симптомам. Они перестают быть врагами, которых надо срочно уничтожить. Они становятся сообщениями. Иногда грубыми, надоедливými, запоздалыми, но всё же сообщениями. Боль говорит: здесь слишком долго держали. Тревога говорит: я еще не уверена, что безопасно. Онемение говорит: не подходи резко. Злость говорит: граница нарушена или когда-то была нарушена. Это не диагнозы. Это приглашения к вниманию.

Если слушать так, тело начинает отвечать иначе. Не сразу. Оно долго не верило, что его услышат. Сначала оно может говорить громко. Потом, когда человек перестает спорить с каждым сигналом, громкость иногда снижается. Становится легче заметить первые признаки, а не только взрыв. Легче остановиться до истощения. Легче попросить, пока не накопилась обида. Легче уйти, пока не пришлось хлопать дверью.

В какой-то момент человек замечает, что его жизнь стала шире. Не обязательно внешне. Возможно, он всё так же ходит на работу, готовит ужин, отвечает на письма, встречается с теми же людьми. Но внутри появляется пространство между событием и реакцией. Раньше всё происходило мгновенно: слово, удар в груди, защита. Теперь есть полсекунды. Потом секунда. В этой секунде живет свобода.

Свобода здесь не громкая. Она не обещает, что больше никогда не будет больно. Она означает, что старый след боль-

ше не обязан командовать каждым движением. Тело всё еще может помнить, но память перестает быть тюрьмой. Она становится частью истории, которую можно нести, не повторяя ее бесконечно. Это не красивый конец. Это нормальная жизнь, в которую человек возвращается не сразу, а шаг за шагом.

И если у этой главы есть практический смысл, он очень простой. Не начинайте с требования забыть. Не начинайте с попытки объяснить себя до конца. Начните с того места, где тело уже сейчас подает знак. С ладони. С горла. С живота. С ног. С дыхания. С того, что сжимается или пустеет. Подойдите туда не как следователь и не как судья. Подойдите как человек, который наконец-то пришел домой и не собирается ломать дверь.

Один мужчина рассказывал мне, что после небольшой аварии он стал странно злиться на красный свет. Не на водителей, не на пробки, а именно на момент остановки. Машина перед перекрестком замирала, и в нем поднималось такое раздражение, будто его кто-то схватил за грудь. Он смеялся над собой, называл это глупостью, но каждый вечер возвращался домой выжатым. Когда он перестал смеяться и стал замечать тело, выяснилось: в остановке жила не злость на светофор, а старое чувство беспомощности. Его тело снова оказывалось там, где оно не могло двинуться.

С этим не нужно было спорить. Нужно было вернуть движение там, где оно было возможно. Он учился чувствовать

стопы на полу машины, руки на руле, возможность повернуть голову, открыть окно, заметить соседний ряд. Внешне ничего великого не происходило. Светофор оставался светофором. Но внутри появлялась разница между остановкой и ловушкой. Через несколько недель он сказал коротко: теперь я просто жду зеленый. В этой фразе было больше исцеления, чем в длинных объяснениях.

Другой случай был почти обратный. Женщина не могла дышать. Ложилась на диван и через пять минут вскакивала, будто совершала преступление. В детстве в ее доме тишина означала, что сейчас кто-то сорвется. Поэтому покой не был покоем. Он был промежутком перед бурей. Взрослая жизнь давно стала другой, но тело не получило новых сведений. Ему нужно было доказать не словами, а опытом: тишина может быть просто тишиной.

Она начинала с минуты. Садилась у окна, держала чашку, смотрела на двор. Как только тревога поднималась слишком высоко, она вставала и делала что-нибудь обычное. Потом снова возвращалась. Не заставляла себя лежать час. Не называла себя слабой. Минуту за минутой тело узнавало то, чего не знало раньше. Однажды она уснула днем и проснулась без ужаса. Маленькая победа? Да. Только из таких маленьких побед и строится новая уверенность.

Я привожу эти истории не для того, чтобы дать образец. У каждого свой вход. Для одного это светофор, для другого тишина, для третьего врачебный кабинет, для четверто-

го доброе прикосновение. Общим остается одно: тело реагирует не на наши планы, а на свои признаки безопасности и угрозы. Если мы хотим с ним договориться, надо говорить на его языке. Этот язык медленный, конкретный и честный.

Самое обидное, что люди часто стыдятся именно того, что могло бы им помочь. Они стыдятся дрожать, стыдятся просить паузу, стыдятся не выдерживать, стыдятся своих границ. Стыд как будто становится сторожем у двери, за которой лежит восстановление. Он говорит: не показывай, не чувствуй, не будь таким. Но исцеление редко начинается там, где человек выглядит безупречно. Оно начинается там, где он наконец перестает притворяться перед самим собой.

Если в теле есть старая память, ее нельзя стереть приказом. Но можно дать ей новое окружение. Раньше было одиночество, теперь рядом есть опора. Раньше нельзя было уйти, теперь можно сделать шаг. Раньше нельзя было сказать нет, теперь можно хотя бы почувствовать это нет в груди. Раньше движение оборвалось, теперь оно может закончиться мягко, без разрушения. Так тело учится времени. Оно узнает, что прошлое не обязано повторяться.

И еще одно. Иногда человек ждет, что после исцеления он станет прежним. Тем, каким был до боли. Но часто такого прежнего уже нет, да и не всегда он был свободным. Восстановление ведет не назад, а к более честному состоянию. Человек становится не без следов, а с большей способностью жить. Он лучше чувствует опасность, но не путает

ее со всем миром. Лучше знает свои границы, но не строит из них тюрьму. Лучше слышит тело, но не отдает ему власть без проверки.

Вот почему телесная память, при всей своей тяжести, может стать не только источником страдания. Она может стать дорогой к тому, что человек давно потерял: к опоре, к силе, к ясному нет, к спокойному да, к праву быть в комнате целиком. Не в мыслях о себе, не в объяснениях для других, а в живом ощущении: я здесь. Этого мало для плаката, но много для жизни.

Когда мы возвращаем телу право говорить, мы возвращаем себе не прошлое, а настоящее. И это, пожалуй, самое практичное чудо, на которое способен человек после травмы: сидеть в обычной комнате, слышать обычные звуки, чувствовать вес собственных рук и знать без доказательств, что сейчас он живет не в той минуте, где всё оборвалось. Он живет здесь. А здесь уже можно сделать следующий шаг.

Есть еще один признак, о котором редко говорят: после травмы человек может перестать доверять своим обычным желаниям. Хочется спать, а он думает, что ленится. Хочется уйти, а он убеждает себя потерпеть. Хочется попросить тишины, а он улыбается и продолжает разговор. Так тело снова остается без представителя. Поэтому возвращение к себе начинается с мелкой честности. Не с окончательных решений, а с признания: мне сейчас тесно, шумно, страшно, холодно или слишком быстро.

Эта честность не требует немедленно всё менять. Иногда достаточно назвать ощущение и остаться с ним несколько вдохов. Иногда надо выйти из комнаты. Иногда попросить воды. Иногда перенести разговор. Чем проще действие, тем лучше. Тело начинает понимать, что его сигналы не обязательно ведут к катастрофе. Они могут вести к маленькой заботе, к выбору, к движению, которое наконец не оборвалось на середине.

Так постепенно человек перестает быть только свидетелем своих реакций. Он становится участником собственной жизни. Не всегда уверенным, не всегда спокойным, но присутствующим. И это присутствие меняет многое. Там, где раньше была одна старая команда, появляется несколько возможностей. Можно ответить. Можно промолчать. Можно подождать. Можно уйти. Можно вернуться. Для нервной системы это не теория свободы. Это сама свобода, только в ее самом земном виде.

Глава 4. Двенадцать дверей обратно к себе

Когда человек слышит слово программа, он часто представляет себе расписание, таблицу, набор пунктов, которые надо пройти без ошибок. С травмой такой подход быстро ломается. Здесь нельзя поставить галочку и пойти дальше, будто нервная система является бухгалтерской книгой. Но порядок всё равно нужен. Не жесткий, не солдатский, а человеческий. Такой, который помогает не забрести сразу в самое темное место и не принять свою панику за доказательство безнадежности.

Я говорю о пути, где каждый шаг готовит следующий. Сначала человек учится находить границы тела. Потом землю под ногами. Потом свои опоры. Потом язык ощущений. Потом осторожное движение между напряжением и облегчением. Потом те силы, которые когда-то были остановлены: желание оттолкнуть, убежать, выпрямиться, вернуться к людям. В такой последовательности нет магии. Есть уважение к тому, как тело само выбирается из оцепенения, если ему не мешать и не подгонять.

В этой главе я не буду превращать восстановление в набор инструкций на стене. Живое тело не любит, когда с ним обращаются как с прибором. Но я хочу провести вас по две-

надцати дверям, через которые можно постепенно возвращаться к себе. Некоторые покажутся простыми до смешного. Некоторые вызовут сопротивление. Какие-то захочется пропустить. И тут как раз стоит быть внимательнее: часто человек пропускает именно то, чего ему больше всего не хватало.

Первая дверь называется граница. После сильного испуга или долгого небезопасного опыта человек нередко теряет чувство собственного края. Он как будто открыт со всех сторон. Слова других людей входят слишком глубоко. Взгляд чужого человека может резать. Шум в комнате утомляет так, будто он проходит прямо через кожу. Человек говорит: я слишком восприимчивый. Иногда это верно. Но часто дело не в избытке чувствительности, а в том, что тело перестало ощущать собственную оболочку.

Граница начинается не с умения спорить. Она начинается с кожи. С простого ощущения: вот моя ладонь, вот предплечье, вот плечо, вот грудь, вот живот. Это кажется детским. Но после травмы именно детские вещи становятся главными. Ребенок узнает себя через прикосновение, через вес, через тепло, через то, что его держат. Взрослый, которого когда-то перестали держать или держали неправильно, часто вынужден учиться этому заново.

Можно мягко постучать пальцами по ладони. Не сильно. Не ради эффекта. Просто чтобы тело получило ясный сигнал. Потом остановиться и заметить, что осталось: покалывание, тепло, пульсация, пустота, раздражение. Всё годится.

Не надо выжимать из себя правильное ощущение. Дальше можно перейти к другой руке, к плечам, к ногам. Смысл не в том, чтобы выполнить полный обход тела, как врач на осмотре. Смысл в том, чтобы вернуть себе право ощущать собственные контуры.

Некоторым помогает вода. Теплая струя душа, направленная на ладонь, плечо или спину, говорит телу очень ясно: здесь есть поверхность, здесь есть край, здесь есть я. Вода не убеждает словами. Она касается. Травмированному телу часто больше нужны такие доказательства, чем длинные доводы. Человек может прекрасно понимать, что он в безопасности, и всё равно чувствовать себя раскрытым, будто дверь сорвали с петель. Прикосновение к границе постепенно ставит дверь на место.

Но границы не ограничиваются кожей. Есть еще пространство вокруг нас. У каждого оно свое. Один спокойно подпускает людей близко, другому нужен шаг. Третий в один день выдерживает объятие, а в другой не может терпеть даже дружеского хлопка по плечу. Ничего странного. Граница живая. Она меняется от усталости, доверия, места, настроения, давности боли. Хорошо бы не стыдиться этого и не изображать постоянную открытость.

Иногда полезно буквально обозначить свое пространство. Сесть на пол и положить вокруг себя нитку, шарф, пояс, что угодно. Не для театра. Для тела. Вот место, куда можно войти только с моего согласия. Многим взрослым трудно даже

представить эту фразу. Они привыкли, что их время, внимание, силы и тело всегда кому-то доступны. Но без такого внутреннего круга невозможно ни близость, ни честное да. Там, где нельзя сказать нет, да тоже становится мутным.

Вторая дверь: земля. Травма выбивает человека из ног. Он может ходить, работать, заниматься делами, но внутри его как будто несет. Мы говорим: почва ушла из-под ног. Это не просто образ. В угрозе ноги должны были бежать или упираться. Если ни бегство, ни сопротивление не случились, ноги остаются странно чужими. Человек живет в голове, в груди, в тревожном животе, а нижняя часть тела будто выключена.

Поставьте стопы на пол. Не красиво, не специально, а надежно. Почувствуйте пятки, пальцы, края стоп. Можно слегка покачаться, чтобы тело нашло середину. Не надо искать особое состояние. Достаточно заметить, что пол не исчезает. Он держит даже тогда, когда мысли бегут. Это знание нужно повторять много раз, пока оно не станет не мыслью, а опытом.

Есть люди, которые в момент тревоги начинают уговаривать себя: успокойся, всё хорошо. Но внутри ничего не успокаивается. Попробуйте начать ниже. Не с головы, а со стоп. Как они касаются пола? Можно ли чуть сильнее надавить? Что происходит в коленях? Есть ли ощущение веса? Когда тело снова находит землю, ум часто получает возможность говорить тише. Не наоборот.

Животные хорошо знают землю. Посмотрите на собаку, которая ложится у ваших ног. На кошку, растягивающуюся в теплом месте. На птицу, которая мгновенно чувствует ветку. У животного нет идеи о заземлении, оно просто не отделено от собственного тела. Человеку после травмы приходится возвращать то, что у животного остается естественным. Иногда достаточно посидеть рядом с спокойным животным и дать своему дыханию немного подстроиться под его ритм.

Третья дверь: опоры. У каждого человека есть то, что помогало ему жить, даже если он сам этого не замечал. Кто-то выжил благодаря упрямству. Кто-то благодаря бабушке, которая раз в неделю звала на чай. Кто-то благодаря музыке, работе, собаке, лесу, молитве, привычке чинить вещи, злости, чувству юмора. Мы часто называем ресурсами только красивое и благородное. Но организм использует всё, что может сохранить жизнь.

После травмы человек склонен видеть только повреждение. Ему кажется, что у него ничего нет. Это почти всегда неправда. Если он сидит перед вами и дышит, значит, что-то его донесло до этого дня. Пусть не идеально. Пусть криво. Пусть с потерями. Но донесло. Хорошо бы спросить себя без пафоса: что помогало мне не исчезнуть? Кто был рядом? Какие мои качества, даже неприятные для других, спасали меня? Где я становился живее, хотя бы на пять минут?

Можно разделить лист на две части. В одной написать внешние опоры: люди, места, занятия, звуки, предметы, жи-

вотные, книги, прогулки. В другой внутренние: выдержка, сообразительность, чувствительность, сила, способность замечать детали, вера, юмор, злость, умение ждать. Не надо составлять список достойного человека. Пишите правду. Иногда ресурсом является не доброта, а способность вовремя закрыть дверь. Иногда не спокойствие, а быстрый ум. Иногда не мягкость, а упрямое не сдамся.

Работа с опорами нужна не для украшения пути. Без нее человек легко проваливается в старую яму. Если сразу смотреть на боль, не имея под рукой ничего живого, боль становится всем пространством. Опора напоминает: во мне есть не только рана. Есть то, что хочет жить. Это не отвлекает от травмы. Это дает возможность подойти к ней без капитуляции.

Четвертая дверь: язык ощущений. Многие умеют говорить об эмоциях: мне страшно, мне грустно, я злюсь, я устал. Но если спросить, где это в теле, человек теряется. Страх везде. Грусть везде. Злость тоже везде. На самом деле тело всегда конкретнее. Страх может быть холодом в животе, сжатием в горле, мелкой дрожью в бедрах, жаром в лице, пустотой под ребрами. Чем точнее мы слышим тело, тем меньше эмоция похожа на бесконечную стихию.

Спросите себя: откуда я знаю, что мне тревожно? Не почему, а именно откуда. Что в теле сообщает об этом? Сердце? Плечи? Дыхание? Кожа? Если ответ не приходит, подождите. Не торопите. Мы привыкли давать быстрые умные

ответы, а тело отвечает медленнее. Ему нужно время, чтобы стать различным после многих лет игнорирования.

Ощущения можно описывать простыми словами: горячо, холодно, тесно, пусто, тяжело, колет, тянет, дрожит, давит, распирает, онемело, шевелится, пульсирует. Этого достаточно. Не надо делать из каждого ощущения символ. Тяжесть в груди не обязана означать тяжелую судьбу. Иногда это просто тяжесть в груди, с которой можно посидеть, пока она изменится. Чудо телесной работы в том, что ощущение, получившее внимание, редко остается прежним.

Здесь многие совершают прежнюю ошибку: начинают анализировать. Почему именно здесь? Что это значит? С кем связано? Когда началось? Иногда ответы придут. Но сначала лучше заметить сам факт: есть напряжение размером с кулак, оно справа, оно теплое, оно усиливается на вдохе и чуть отпускает на выдохе. Такой язык кажется бедным только уму. Для нервной системы он богат, потому что наконец говорит о том, что реально происходит.

Пятая дверь: образы, мысли, чувства и тело. Внутри человека всё связано. Мысль может вызвать сжатие. Образ может поднять жар. Слово может сделать ноги ватными. Проблема начинается, когда мы не различаем эти слои. Возникла мысль: со мной что-то не так. Тело сжалось. Сжатие напугало. Страх подтвердил мысль. Через минуту человек уже внутри замкнутого круга и не помнит, с чего всё началось.

Можно научиться вмешиваться в этот круг мягко. Появи-

лась мысль. Назовите ее мыслью. Не истиной, не приговором, а мыслью. Потом спросите: что произошло в теле, когда она пришла? Может быть, живот сжался. Может быть, плечи поднялись. Может быть, дыхание исчезло. Уже это разделение дает свободу. Мысль отдельно, ощущение отдельно, нынешняя комната отдельно. Они связаны, но не обязаны слиться в одно бедствие.

То же самое с образами. Человек может увидеть в памяти лицо, коридор, больничную лампу, улицу, лестницу. Иногда образ приходит мгновенно и пугает своей силой. Не надо бросаться внутрь него. Не надо доказывать, что он точный. Можно сказать себе: появился образ. Что я чувствую в теле, когда он здесь? Потом оглядеться, почувствовать опору, вернуться к комнате. Так образ перестает быть дверью, которая захлопнулась за спиной. Он становится частью опыта, с которым можно обращаться.

Шестая дверь: движение между сжатием и расширением. У травмы есть привычка фиксировать. Всё застыло: тело, взгляд, мысль, ожидание беды. Но живой организм постоянно меняется. Даже самая сильная волна имеет начало, подъем, спад. Если человек умеет выдержать маленький участок неприятного ощущения и заметить, что оно меняется, он получает новое знание. Не всё, что поднимается внутри, остается навсегда.

Возьмите легкое раздражение, не самую больную тему. Например, ожидание в очереди. Машина, которая едет

слишком медленно. Неприятное письмо. Заметьте, где тело реагирует. Челюсть? Кулаки? Живот? Не бросайтесь исправлять. Побудьте рядом несколько секунд. Потом переведите внимание на опору: стопы, стул, предмет в комнате, звук за окном. Потом снова к ощущению. Такое движение туда и обратно учит нервную систему не тонуть.

Я люблю слово маятник, потому что оно напоминает: движение идет в обе стороны. Не нужно жить только в боли. Но и постоянное бегство в приятное не лечит. Мы касаемся трудного, возвращаемся к опоре, снова касаемся, снова возвращаемся. Так организм понимает: неприятное можно дозировать. В нем можно быть и не исчезнуть. Это знание дороже многих объяснений.

Иногда при таком движении появляется звук. Глубокий выдох, низкое гудение, почти звериное, не красивое. Голос помогает телу выходить из фиксации. Человек, который долго молчал, часто боится собственного звука. Он кажется грубым, смешным, чужим. Но голос идет через грудь, горло, живот. Он возвращает вибрацию туда, где всё было зажато. Не надо петь. Можно просто на выдохе дать телу низкий ровный звук и посмотреть, что изменится.

Седьмая дверь: сила оттолкнуть. Многим людям слово агрессия кажется опасным. Они слышат в нем драку, унижение, насилие. Но природная агрессия начинается не с желания разрушить. Она начинается с движения к действию. Ребенок тянется к игрушке. Взрослый поднимает тяжелую

сумку. Человек говорит: остановись. Это тоже агрессия в хорошем смысле: энергия, которая помогает защищать жизнь и делать выбор.

После травмы эта энергия часто либо замерзает, либо взрывается. Человек терпит, терпит, терпит, а потом кричит так, что сам пугается. Или наоборот: никогда не злится, зато постоянно устает и болеет. Задача не в том, чтобы стать удобным и тихим. Задача в том, чтобы вернуть силу раньше, чем она превратится в ярость. Почувствовать ее в ладонях, в спине, в ногах, в спокойном взгляде.

Простое упражнение с ладонями может многое показать. Два человека встают друг напротив друга и соединяют ладони. Один начинает медленно давить, другой дает ровно столько сопротивления, чтобы первый чувствовал свою силу, но не боролся за победу. Здесь нет соревнования. Есть встреча. Человек учится давить и не разрушать, сопротивляться и не нападать, быть сильным и оставаться в контакте.

Для тех, кто боится своей злости, это бывает почти откровением. Оказывается, можно чувствовать силу в руках и не причинять вред. Можно сказать нет телом и не становиться жестоким. Можно встретить сопротивление другого и не провалиться в стыд. Такая сила не похожа на вспышку. Она тише, плотнее, надежнее. Она возвращает человеку позвоночник в прямом и переносном смысле.

Восьмая дверь: право уйти. Если ударить или оттолкнуть было нельзя, тело могло хотеть бежать. Но бежать тоже часто

было невозможно. Ребенок не может уйти из семьи. Пациент не может уйти с операционного стола. Человек в аварии не может выйти из мгновения удара. Тело мобилизует ноги, а движение обрывается. Потом, спустя годы, человек может жить с ощущением, что выхода нет даже там, где дверь открыта.

Бегство как здоровая реакция означает не трусость, а способность выбрать расстояние. Иногда самый разумный ответ на угрозу: уйти. Отойти от разговора. Покинуть комнату. Прервать встречу. Не продолжать спор с тем, кто не слышит. Для травмированного человека это может быть труднее, чем кажется. Он либо уходит слишком рано из любого напряжения, либо остается слишком долго в явной опасности. Оба варианта говорят о нарушенном чувстве выхода.

Можно вернуть ногам опыт завершенного бегства в безопасной форме. Сидя на стуле, поставить стопы на мягкую поверхность и дать ногам делать бегущие движения. Не быстро, не ради спорта. Представить, что впереди есть безопасное место. Не абстрактный рай, а конкретное место: камень на солнце, дом друга, берег, комната с закрывающейся дверью. Ноги бегут туда. Потом останавливаются. Тело замечает: я добрался. Опасность позади.

Иногда после такого упражнения приходят дрожь, тепло, глубокое дыхание, усталость. Не надо сразу вставать и проверять почву. Дайте телу осознать окончание. В травме как раз не хватало окончания. Было начало угрозы, был разрыв,

а конца не было. Теперь его нужно почувствовать: я убежал, я сел, я в безопасности, я могу отдыхать.

Девятая дверь: выход из обвала, из падения внутрь себя. Когда человеку стыдно, страшно или слишком больно, тело может сложиться. Плечи идут вперед, голова опускается, грудь проваливается, живот сжимается. Это не просто поза. Это старая попытка стать меньше, незаметнее, пережить то, что нельзя остановить.

Мы часто боремся с такой позой силой воли: расправься, соберись, выше голову. Иногда это помогает на минуту, но внутри всё остается прежним. Более мягкий путь другой: сначала позволить телу заметить сам обвал. Не тонуть в нем, а именно заметить. Как плечи идут вперед? Где сжимается дыхание? Что происходит с глазами? Потом, очень медленно, начать выстраиваться обратно. Позвонок за позвонком. Не изображая уверенность, а находя опору.

Когда спина поднимается изнутри, а не по команде, меняется не только поза. Человек может почувствовать горечь, злость, печаль, иногда удивление. Вдруг появляется больше воздуха. Вдруг взгляд поднимается сам. Вдруг становится ясно, что стыд не обязан вечно держать тело согнутым. Это не театральная гордость. Это возвращение вертикали.

Десятая дверь: отделить страх от неподвижности. Самая трудная часть травмы часто связана с тем, что человек замер. Он не убежал, не ударил, не закричал. Потом он стыдится этого, как будто неподвижность была выбором. Но в приро-

де оцепенение является такой же защитой, как бегство или сопротивление. Если организм решил, что других вариантов нет, он может выключить движение, боль, голос. Это не слабость. Это древний механизм выживания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.