ДЭВИД БЕРСЕЛИ



Революционный МЕТОД ВЫСВОБОЖДЕНИЯ ТРАВМЫ

Преодоление самых тяжёлых испытаний жизни

София

18+

Дэвид Берсели

Революционный Метод Высвобождения Травмы. Преодоление самых тяжёлых испытаний жизни

«София Медиа»

2008

Берсели Д.

Революционный Метод Высвобождения Травмы. Преодоление самых тяжёлых испытаний жизни / Д. Берсели — «София Медиа», 2008

ISBN 978-5-908210-04-1

Каждый человек сталкивается с травмой — личной, семейной, социальной. Но травма не должна становиться пожизненным приговором. В своей книге Дэвид Берсели показывает, что тело хранит следы пережитого и одновременно несёт в себе ключ к восстановлению. Исследуя связь между стрессом, тревогой и глубинными защитными реакциями организма, автор приходит к выводу: исцеление может быть естественным и доступным. Особое место в книге занимает военная травма — и физическая, и психологическая. Берсели показывает, как пережитые боевые действия, бомбардировки и постоянная угроза смерти могут приводить к хронической боли, тревоге, паническим реакциям и посттравматическому стрессовому расстройству. Эта книга не только объясняет природу травмы, но и предлагает практический путь к освобождению от её последствий и возвращению внутренней опоры. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-5-908210-04-1

© Берсели Д., 2008
© София Медиа, 2008

Содержание

Благодарности 6
Предисловие 7
Часть I. Осмысление стресса, тревоги и травмы 8
1. Жизнь травматична 8
Совершенно иной подход 8
Соотнеситесь с тем, что есть 10
Когда жизнь накаляется 10
Травма имеет индивидуальную природу 11
Шок для системы 12
Учимся жить стиснув зубы 12
Стресс и семейная жизнь 13
2. Уроки урагана «Катрина» 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Дэвид Берсели
Революционный Метод Высвобождения Травмы. Преодоление самых тяжёлых испытаний жизни

David Berceli
The Revolutionary Trauma Release Process. Transcend Your Toughest Times
Copyright © 2008 by David Berceli
Все права защищены
Trauma Release Process™ – зарегистрированная торговая марка Метода Высвобождения Травмы.
© ООО Книжное издательство «София», 2026

Посвящается многим людям, которые одарили меня возможностью сопровождать их в процессе восстановления после травмы.

Благодарности

Работа во многих странах с масштабными травмированными сообществами была для меня одновременно и тяжёлым испытанием, и источником вдохновения. Без этого всеобъемлющего человеческого опыта я не смог бы столь глубоко постичь коллективную борьбу человечества.

Я благодарен друзьям и семье, которые по-настоящему поддерживали меня. Среди них – мать и отец, сёстры Дениз и Дебби, братья Фрэнк и Майкл, а также моя невестка Кэти.

Мои дорогие друзья Ричард, Майкл и Керри, Риккардо, Боб и Джим, Шерри, Энн и Роберт неизменно поддерживали меня своей заботой и терпением. Снова и снова они демонстрировали тепло и ободрение подлинной и ценной дружбы, которая является важной частью нашего человеческого потенциала. Эти отношения помогали мне держаться и побуждали продолжать мой путь исследования человечества.

Особая благодарность – Констанс Келлоу, президенту и издателю *Namaste Publishing*, за то, что она увидела ценность этой работы и открыла ей дорогу во все уголки мира. Также выражаю благодарность моему редактору Дэвиду Орду, редакционному директору *Namaste Publishing*, который неустанно сопровождал меня в процессе создания связного и осмысленного текста.

Предисловие

Дэвид Берсели провёл значительную часть своей профессиональной карьеры в зонах военных конфликтов, включая Ливан, Западный берег Палестины, Израиль, Уганду, Судан, Йемен и Эфиопию.

Именно в Ливане он сделал проницательное наблюдение – как о себе самом, так и о своих коллегах, – когда они сидели в здании под миномётным обстрелом. Он заметил, что в ответ на ударную волну от разрыва мины каждый человек в комнате вздрагивал и принимал позу, при которой плечи и таз как бы стягивались друг к другу, тело словно собиралось в комок. Интуитивно он распознал в этом универсальную реакцию на опасность, а значит, инстинктивную и присущую всем нам.

Имея профессиональный опыт телесно-ориентированного терапевта, Дэвид понял, что многократная активация мышц, создающих это сгибательное движение, может приводить к накоплению напряжения в этих мышцах. Он также предположил, что высвобождение этого напряжения способно приносить множество благотворных эффектов. В результате тщательного анализа Дэвид пришёл к выводу, что одну из ключевых ролей в этом процессе играет конкретная мышца – поясничная.

Так появился новаторский *Метод Высвобождения Травмы*[1], подробно описанный в этой выдающейся книге. Применение этих упражнений позволило многим людям по всему миру испытать чувство высвобождения, расслабления и спокойствия. Зачастую смягчались даже эмоциональные состояния, связанные со старыми травмами.

Я познакомился с Дэвидом несколько лет назад через организацию, занимающуюся развитием психической устойчивости и поддержанием здоровья у ветеранов, вернувшихся с войны в Ираке. Когда Дэвид рассказал мне о своей работе, я сразу понял, почему его упражнения столь эффективны в исцелении травмы и хронической боли в спине – это происходит за счёт высвобождения мышечного напряжения. С тех пор мы переписывались и сотрудничали в рамках множества проектов, посвящённых исцелению травмы. Лично я применял этод метод и обучал *Методу Высвобождения Травмы* друзей и пациентов – и с неизменно поразительными результатами.

«*Революционный Метод Высвобождения Травмы*» – это итог долгого пути Дэвида к открытию и совершенствованию этого нового и широко применимого подхода к терапии травмы. Книга служит практическим руководством для самостоятельного освоения упражнений. Одной из уникальных особенностей этого метода является то, что его можно изучать и практиковать как терапевтический инструмент самопомощи, а также использовать в качестве дополнения к другим формам терапии травмы.

Беспомощность – универсальное состояние для человека, пережившего травму, и возвращение контроля над симптомами, телом и собственной жизнью является неотъемлемой частью процесса исцеления. Эта книга показывает, как этого можно достичь.

Роберт Скэр, MD, автор книг «The Body Bears the Burden: Trauma, Dissociation, and Disease» и «The Trauma Spectrum: Hidden Wounds and Human Resiliency»

[1] Trauma Release Process (TRP) (англ.).

Часть I. Осмысление стресса, тревоги и травмы

1. Жизнь травматична



Мать заламывает руки, прерывисто дышит. Её десятилетний сын слишком задерживается из школы.

В другом доме муж необычно рано приходит домой к ужину. Он опускается в своё любимое кресло, его охватывает отчаяние. Он только что потерял работу.

Где-то ещё семнадцатилетняя девушка падает матери на колени и сквозь рыдания признаётся, что не может жить без своего парня, который только что сообщил, что его семья переезжает в другой штат.

На протяжении всей жизни мы постоянно сталкиваемся с болезненными переживаниями. Хотя некоторые из нас живут более лёгкой, менее напряжённой жизнью, чем другие, никто не может полностью избежать трудных времён.

Наша привычная реакция – сопротивляться таким переживаниям, когда они приходят в нашу жизнь. Нам не нравится трудный опыт, и уж тем более мы не приветствуем боль.

Мы, естественно, пытаемся убежать от этих вызовов. Но если они уже держат нас в своей хватке, мы начинаем с ними бороться.

Сопротивляясь тому, что нам не нравится, мы лишь усиливаем собственный дискомфорт. Когда мы воюем с самим собой, нас охватывает тревога, а наши дни наполняются стрессом. Жизнь становится *ещё труднее*, и мы напрягаемся *всё сильнее*.

Если мы слишком часто оказываемся в трудных ситуациях, то начинаем верить, что наша жизнь идёт не так, как надо, – что мы сами каким-то образом всё испортили. По мере того как стресс и тревога всё больше заполняют наши дни, мы расплачиваемся за это. Наше благополучие нарушается. Мы страдаем от эмоционального и психического напряжения, которое может перерасти в мучительное состояние. Вскоре это начинает сказываться: энергия стремительно падает, а физическое здоровье ухудшается.

Однако вред нашему здоровью наносят *не сами* события. Вред наносит то, *как* мы на них *реагируем*.

Совершенно иной подход

Махатма Ганди, Мартин Лютер Кинг-младший, Мать Тереза и Нельсон Мандела – это люди, пережившие колоссальный стресс. Каждый из них испытал в своей жизни немало страданий. И всё же они прошли через эти тревожные, напряжённые периоды таким образом, что сумели изменить жизнь миллионов людей.

Я часто задавался вопросом, что отличает этих людей от большинства из нас. Были ли они в каком-то смысле уникальны, имели ли доступ к такому уровню человеческого потенциала, до которого удаётся дотянуться лишь немногим на этой планете?

Размышляя об их жизни, я понял, что способ, которым они справлялись с по-настоящему тяжёлыми временами, отличался от того, как большинство из нас обычно реагирует на подобные испытания. Эти люди глубоко погружались в самые мучительные переживания, исследо-

вали то, что с ними произошло, проживали боль этой ситуации во всей её полноте и *оставались в трудном периоде*, через который проходили, вместо того чтобы *убегать от него*.

Махатма Ганди пережил тюремное заключение и суровые лишения, оставаясь при этом совершенно непонятым даже теми, кто его любил. Но, полностью присутствуя в том, что с ним происходило, исследуя боль, которую это ему причиняло, и глубоко вникая в неё через серьёзный внутренний поиск, он пришёл к осознанию, что «ненасилие» – единственный ответ на кризис, с которым столкнулась его нация. В результате Индия стала свободной страной. Как могло столь глубокое прозрение родиться из такого интенсивного страдания? Каким образом тюремное заключение породило послание, пригласившее человечество подняться на новый уровень сознания?

Мартин Лютер Кинг-младший также испытал огромные личные и социальные страдания. Его сторонники хотели поднять бунт и свергнуть правительство, поскольку оно терпело предвзятость и дискриминацию. Подобно Ганди, он тоже исследовал болезненные переживания, с которыми сталкивался. Он погрузился в своё страдание и в результате осознал, что путь вперёд – это «гражданское неповиновение». Как могли эти два простых, но исполненных силы слова – два слова, которым предстояло изменить сознание нации, – возникнуть из такого страдания?

Когда Мать Тереза, шагая по улицам Калькутты, увидела глубину человеческого унижения, она сделала выбор: жить среди самых бедных из бедных. Почему она решила принять столь трудный образ жизни? Какую пользу это могло принести ей самой? Что она ожидала получить от такой жертвы? По мере того как Мать Тереза погружалась в окружающее её страдание, она начала иначе видеть человечество. Её жизнь и её слова бросили вызов человечеству, призывая его выйти на более высокий уровень сознания. В результате она была удостоена Нобелевской премии мира – высшей награды, которая может быть присуждена человеку.

И наконец, Нельсон Мандела – человек, который провел двадцать семь лет в тюрьме за то, что выступал против апартеида. Он всего лишь хотел, чтобы его признали человеком. После всех этих лет заключения он мог бы выйти ожесточённым, озлобленным и ещё более враждебно настроенным по отношению к правительству своей страны, чем в момент первого ареста. В конце концов, у него против его воли отняли большую часть жизни. И всё же, выйдя на свободу, он провозгласил послание «примирения». Он стремился соединить жертву и угнетателя. Именно благодаря умению смотреть на мир глазами человека, прошедшего через чрезвычайно тяжёлый опыт, родилось это видение, позволившее страданиям столь многих жителей Южной Африки обрести искупительный смысл для всего человечества.

Каждый из этих великих людей нашего времени, к чьим судьбам мы ещё вернёмся в одной из последующих глав, бросал нам вызов – стать более этичными, более нравственными, более любящими и в конечном счёте более человечными. Они показали, что, пройдя через самые тяжёлые периоды нашей жизни и выйдя из них преображёнными, мы получаем удивительный дар – новое ви́дение.

В конце концов, единственное различие, которое я смог обнаружить между этими выдающимися личностями и большинством из нас, состоит в том, что мы чаще всего склонны убегать от трудных времён, отстраняться от них или делать вид, что ничего не происходит. Мы стремимся избежать боли и страдания любой ценой. Но я пришёл к убеждению, что в своём избегании, отрицании и страхе мы отталкиваем именно те переживания, которые стремятся стимулировать эволюцию нашего сознания. Более того, мы лишаем себя возможности стать тем человеком, которым так хотим быть и которым в конечном счёте предназначены стать.

Соотнеситесь с тем, что есть

Когда мы вступаем в борьбу с тем, что происходит в нашей жизни, мы причиняем страдание и себе, и окружающим. Мы наносим ущерб самим себе и разрушаем свои взаимоотношения.

Эта книга предлагает нам убедиться о том, что сопротивление *любому* аспекту нашей жизни контрпродуктивно. Борьба с тем, что с нами происходит, приводит лишь к усилению страдания. Осознание этого факта приглашает к иному подходу.

Как мы можем справляться со стрессовыми периодами так, чтобы они не выбивали нас из колеи, не превращали жизнь в поле битвы и не разрушали наше здоровье?

Поскольку мы не в силах предотвратить такие времена, мудрым ответом будет просто *позволить* им быть такими, какие они есть.

Поскольку люди – живые организмы на этой планете, подобно другим видам, мы устроены так, чтобы *пережить, суметь вынести* и *выжить* в стрессовых ситуациях. Мы не только способны выжить, но можем и учиться у них, и адаптироваться к ним. Более того, если бы люди не обладали способностью учиться на стрессовых переживаниях и приспосабливаться, наш вид давно бы вымер. То, что мы всё ещё здесь, свидетельствует о том, что мы научились на стрессе, пережитом нашими предками, и успешно к нему адаптировались.

Реальность такова, что никогда не наступит время, когда наша жизнь будет свободна от ситуаций, вызывающих стресс и провоцирующих тревогу. Приняв это, мы переживаем внутренний сдвиг. Мы начинаем понимать, что в такие периоды с нами не происходит ничего «неправильного». Более того, мы можем научиться использовать этот опыт себе во благо.

Когда жизнь накаляется

Стресс и тревога – не одно и то же, хотя они являются близкими спутниками и часто запускают друг друга.

Стресс возникает из ощущения, что определённые обстоятельства *не должны происходить*.

Когда мы верим, что что-то в нашей жизни не должно быть таким, как есть, мы входим в состояние сопротивления. Мы мысленно противостоим происходящему. Именно это ощущение мы и называем стрессом. Что-то возникло, и мы хотим поскорее с этим покончить, пройти это, убрать с пути. Иными словами, *мы бежим от той жизни, какая она есть прямо сейчас*.

Тревога проистекает из ощущения, что что-то *должно* произойти, но очевидно не происходит.

Когда мы верим, что нечто должно произойти, мы тоскуем и жаждем этого порой так сильно, что само это стремление заслоняет от нас возможность наслаждаться тем, что в действительности разворачивается в нашей жизни в данный момент. Стремление к тому, чего не происходит, делает нас неудовлетворёнными своей жизнью такой, какая она есть сейчас. Воздействие на наше психическое благополучие и здоровье при этом такое же, как и при стрессе.

И при стрессе, и при тревоге наш внутренний опыт состоит в том, что мы хотим быть где-то в другом месте, а не там, где находимся. Мы несчастны, не чувствуем удовлетворения своей жизнью в данный момент. Поэтому, хотя мы и вынуждены терпеть ситуацию, поскольку не можем найти из неё выхода, мы хотели бы от неё убежать. Мы здесь, но наш ум – в другом месте, и это означает расщепление нашей целостности.

Обычно такие времена проходят. Когда происходит что-то, что мы воспринимаем как хорошее, мы забываем о том, что «не должно было происходить» или «должно было происходить».

Проблема просто «преодоления» стрессового или тревожного периода заключается в том, что, хотя кажется, будто жизнь идёт дальше, на самом деле ничего не изменилось. Мы могли оставить позади особенно трудную ситуацию, но сами остались прежними. Более того, мы лишь укрепили свою уязвимость перед лицом стресса или тревоги, сделав себя ещё более беззащитными перед следующим источником страдания. Поскольку это было слишком ошеломляюще и у нас не было соответствующих навыков, мы не смогли позволить стрессовому событию оказать тот преобразующий эффект, который оно могло бы иметь, и в результате остаёмся столь же уязвимыми перед последующими трудными временами. О том, каким образом такие периоды могут стать даром и преобразить нас, пойдёт речь в одной из следующих глав.

Поначалу мы можем быть не в состоянии ничего сделать, кроме как убежать от жизненного стресса и тревоги, потому что столкнуться с ними слишком трудно для нас. Но со временем Вселенная словно приглашает нас продолжить исследование своего стресса до тех пор, пока мы не сможем с ним справиться. Похоже, она умеет накалять ситуацию настолько, насколько нам нужно. Возникает новая ситуация – на этот раз предсказуемо более серьёзная. По мере того как стресс и тревога проявляются с возрастающей интенсивностью, мы в конце концов оказываемся в состоянии сильного дистресса. Поскольку ситуация перегружает нашу нервную систему сверх её обычных возможностей, мы не можем совладать с собой и переживаем более серьёзную реакцию, последствия которой так легко не проходят.

Травма имеет индивидуальную природу

Помимо стресса и тревоги, многие из нас переживают *травму*. Не всегда легко распознать, находится ли человек в состоянии травмы. Это связано с тем, что событие, которое может оказаться сокрушительным для одного человека, другим человеком может не восприниматься как нечто подавляющее.

То, станет ли переживание травматичным для конкретного человека, зависит от таких факторов, как возраст, – достаточно вспомнить, насколько более уязвимы маленький ребёнок или пожилой человек, – степень угрозы, возможный объём физического вреда, наличие или отсутствие возможности спастись, привычка человека справляться с трудностями, а также совокупный эффект предыдущих травм.

Так, в силу жизненного опыта, один солдат может пережить бой как травмирующий, тогда как другой воспримет его лишь как умеренно тревожащий. Один человек после автомобильной аварии может годами бояться садиться за руль, тогда как другой, находившийся в той же машине, избавляется от этого страха за несколько недель.

Ощущение травмированности никогда не следует расценивать как проявление слабости у человека. Это связано с тем, что наша реакция на потенциально травмирующие ситуации является инстинктивной и, следовательно, не находится под нашим сознательным контролем. Мы не принимаем осознанного решения чувствовать себя травмированными – это *автоматическая* реакция.

Более того, мы увидим, что *травматическая реакция является положительной, а не отрицательной*. Это не проявление слабости, а попытка тела защитить себя. В такие моменты активируется базовая система экстренного оповещения человеческого организма, призванная обеспечить выживание.

Травма может переживаться на физическом, психическом и эмоциональном уровнях. Независимо от того, затрагивает ли она тело, ум или эмоции – или все это одновременно, – она является неотъемлемой частью человеческого опыта. Невозможно пройти через жизнь, не испытав травмы в той или иной степени.

Хотя травма является неизбежным аспектом жизни – результатом мужественной защитной реакции тела, – она, тем не менее, представляет собой интенсивное переживание и нечто,

чего нам хотелось бы избежать, поскольку ввергает нас в состояние шока. И всё же травма – неотъемлемая часть нашего человеческого опыта и нашего эволюционного пути. Как бы мы ни старались защитить себя от травмирующих переживаний, мы не в силах их предотвратить.

Шок для системы

Поскольку мы далеко не всегда признаём, что травма выполняет определённую функцию в нашей жизни, крайне важно изменить наше отношение к травматическим переживаниям.

Травма свойственна человеческому виду. Достаточно вспомнить, что сама жизнь начинается с травмы. Мы приходим в мир через болезненный процесс рождения – переживание, в ходе которого нас сжимают, выталкивают и порой даже вытягивают с помощью металлических инструментов. Это вовсе не самое приятное приветствие.

Впервые выходя на свет, мы переживаем вхождение в мир как шок для нашего человеческого организма. Комната, наполненная холодным воздухом, ярким светом и шумом других людей, резко отличается от тёмного успокаивающего тепла, к которому мы привыкли в материнской утробе. Появляясь в столь враждебной обстановке, неудивительно, что мы начинаем жизнь с громкого крика, выкладываясь изо всех сил.

Будучи младенцами, лежащими в колыбели, мы сталкиваемся с коликами, кожными высыпаниями и множеством других дискомфортных ощущений, которых мы не понимаем и не знаем, как на них реагировать иначе, кроме как беспомощным и пронзительным плачем.

Со временем мы открываем для себя способность передвигаться. Некоторое время наши движения остаются неустойчивыми, а это означает неизбежные столкновения и падения на твёрдые предметы. Даже то, что мы снова и снова падаем, пытаясь научиться ходить, уже является стрессом.

Пока мы изо всех сил стараемся встать на ноги, у нас неизбежно будут шишки на голове, порезы и ссадины – и всё это сопровождается слезами, будь то от испытываемой физической боли или от уязвлённого самолюбия.

Учимся жить стиснув зубы

Путь к самостоятельности травматичен не только физически, но и эмоционально. Более того, наша культура создаёт значительное количество психоэмоциональных травм – тех, что возникают прежде всего в результате социального обусловливания. Ситуации, угрожающие нашему социальному «я», такие как отвержение, стыд, страх неудачи и негативная оценка со стороны других, вызывают у нас ту же реакцию, что и прямая физическая угроза. Мы сутулимся и опускаем голову, тело принимает позу подчинения и отступления – ровно ту позу, которую оно принимает при физической травме.

Когда мы совсем маленькие, травма нередко сопровождает даже самые приятные переживания. Например, как только мы начинаем играть с другими детьми, обязательно находится кто-то, кому нужна именно та игрушка, с которой мы играем. Очень скоро веселье сменяется слезами, истериками и травмой, когда взрослые нас утаскивают из песочницы или со двора друга, затем угрожают нам, кричат на нас, а порой и наказывают физически, шлёпая.

К этому добавляется эмоциональная травма поступления в детский сад или подготовительную группу. До этого момента мы находились в безопасности рядом с родителями или опекуном, а теперь внезапно оказываемся на целый день среди незнакомых людей – переживание, которое для многих из нас сопровождается отчаянием и пронзительным плачем: «Мама, папа, не уходите!»

Когда мы идём в школу, то с большой вероятностью сталкиваемся с травлей, которая стала настоящим бедствием школьных дворов и школьных автобусов. Немногие проходят годы

обучения, ни разу не столкнувшись с буллингом. Повторяющаяся травля может быть для ребёнка крайне травмирующей.

Показательный пример. Когда афроамериканской девочке исполнилось одиннадцать лет, родители решили отправить её в среднюю школу в другой части города – в район с иной культурной средой. До этого её жизненный опыт в основном был связан с семьями среднего класса – афроамериканскими и японско-американскими. Поэтому, когда её посадили в автобус, везущий детей в полностью населённый белыми обеспеченный район, она оказалась совершенно не готова к тому культурному столкновению, которое её ожидало.

Первое травматичное переживание случилось тогда, когда из-за того, что её остановка была одной из последних, в и без того переполненном школьном автобусе никто не хотел садиться рядом с ней. Поскольку её считали «застенчивой и заучкой», никто не хотел подвинуться и поделиться местом. Каждый день водитель приказывал кому-нибудь уступить ей место, и даже тогда девочке доставалось всего несколько сантиметров сиденья.

Каждый день на протяжении пятнадцати миль она балансировала на самом краю сиденья, стараясь не упасть в проход. Рядом с ней сидел недовольный ученик, который почти не уступал ей пространства, но с удовольствием пользовался тем, что афроамериканская девочка была кроткой, тихой и неконфликтной.

К сожалению, дети в определённые периоды своей жизни могут быть жестоки друг к другу. Для того, кого отвергают, это стрессовое, наполненное тревогой и травмирующее переживание. В большинстве случаев эта девочка тихо плакала всю дорогу до школы.

В школе культурное столкновение оказалось не таким тяжёлым, как она ожидала. Она обнаружила, что у неё много общего с одной из местных девочек, и они подружились. Однако это подвергло уже местную девочку собственным травматичным переживаниям. Дети из её района начали шептаться и смеяться, когда она проходила мимо. Вскоре они стали дразнить её, называть предательницей и обзывать злыми словами, ранящими прямо в сердце.

Подростковый возраст во многом посвящён попыткам вписаться в коллектив и найти своё место. Но когда твоё место оказывается «не таким, как у всех», платой за это становится остракизм, с чем ежедневно сталкивается множество школьников.

Взросление в школе – это стресс. Многие дети живут в состоянии повышенной тревоги. Всё, что им остаётся, – это «стиснуть зубы».

Помимо угроз со стороны других людей, само взросление сопровождается своими «болями роста». Например, нам нравится заниматься спортом. Но даже когда нам весело, радость часто омрачается последствиями нашей активности – болезненными ушибами, вывихнутыми лодыжками и даже переломами.

Подростковые годы также отмечены вступлением в период полового созревания с его стрессовыми моментами перехода – болезненными менструациями, смущающими прыщами и неизбежно разбитым сердцем.

До сих пор мы говорили об обычных детях, ведущих обычную повседневную жизнь. Однако существует и другая, более мрачная сторона детства – жестокое обращение, с которым сталкиваются многие дети. Этой теме будет посвящена отдельная глава о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР).

Стресс и семейная жизнь

Став взрослыми, мы сталкиваемся с новыми стрессами и иными источниками тревоги. На работе мы можем иметь дело с начальником, который усложняет нам жизнь. Коллега может нас предать. Или компания выносит часть процессов на аутсорсинг, затем сокращает штат – и нас увольняют.

Мы можем создать семью. И тогда переживаем травму взросления с иной точки зрения – через наших детей. Как родители, мы хотим защитить своих детей от боли, но обнаруживаем, что это невозможно.

Совмещение карьеры и семьи – обыденная реальность для столь многих сегодня – может быть особенно насыщено тревогой. Одна мать вспоминает: «Когда родился мой первый ребёнок, все мои убеждения и ожидания относительно того, чего я хотела достичь в этой жизни, испарились. В сердце с самого детства я лелеяла мечту стать первой женщиной – генеральным директором крупной корпорации, и вдруг эта мечта исчезла. Меня больше ничего не волновало, кроме моего малыша. Я хотела кормить его, читать ему, держать на руках, целовать – весь день напролёт».

Как обнаружила эта женщина, наши самые сокровенные желания часто сталкиваются с суровой реальностью. Мир бизнеса ставит перед нами множество вызовов. В рабочей среде мы не только лишены возможности быть рядом с нашими детьми, но и нередко вынуждены иметь дело с людьми, которые играют с нами в психологические игры. Люди способны превратить рабочее место в пространство страдания – и с этим каждый день сталкиваются миллионы.

Национальный институт охраны труда и здоровья сообщает, что 40 % работников считают свою работу стрессовой, а во многих случаях – чрезвычайно стрессовой. Четверть трудоспособного населения называет работу основным источником стресса в своей жизни. Почти столько же признаются, что плакали из-за стресса на работе. Около 19 % уволились с работы, а 29 % кричали на коллег из-за стресса. Более того, 42 % признают, что крики и словесные оскорбления являются обычным явлением в их рабочей среде. Неудивительно, что *Journal of Occupational and Environmental Medicine* сообщает: расходы на здравоохранение почти на 50 % выше у работников, испытывающих высокий уровень стресса.

Хотя никто не застрахован от травмы, но как только мы признаём, что травматический опыт может служить важной цели в нашей жизни и что нам не обязательно жить в состоянии постоянной травмы после того, как она выполнила свою работу, – мы перестаём создавать себе дополнительное страдание из-за сопротивления травме.

Принимая травму как неизбежную часть человеческого существования, мы позволяем ей оказать на нас своё преобразующее воздействие.

2. Уроки урагана «Катрина»



Обычной реакцией на травму является депрессия. Если травма достаточно тяжёлая, человек может оказаться в настоящем аду, из которого, кажется, нет выхода.

Показательный пример – колумнист газеты *New Orleans Times-Picayune* Крис Роуз, который прежде считал депрессию и тревогу «в основном полной чепухой». Более того, как он писал, «я никогда не считал достоверной идею о том, что подобные состояния имеют медицинскую природу».

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.