

ПЕРЕДМОВА

Один з моїх друзів, славнозвісний дослідник, якось сказав мені, що «всі дослідження — це пошук себе». Більшість з нас вивчає питання, які безпосередньо стосуються нашого добробуту. Я сумніваюся, що хтось марнує час на вивчення наслідків жахливого життєвого досвіду і намагається їх подолати, якщо він сам не пережив трагічних подій. За останні 30 років з'явилося дуже багато хороших книжок про травматичний стрес. Здебільшого вони поділяються на дві категорії: біографії тих, хто пережив травматичний стрес і розповідає історію свого зцілення, та наукові книги, які пояснюють механізми виникнення стресу, досліджують його та дають рекомендації з подолання наслідків. «Вікно толерантності» поєднує найкраще з обох категорій.

Не думаю, що я коли-небудь читав книжку, яка б настільки правдиво змальовувала багатогранну картину життя зі спадщиною травми, пропонуючи водночас комплексний підхід до зцілення, який ґрунтується як на особистому досвіді та шляху до здоров'я авторки, так і на глибокому науковому розумінні фундаментальних питань про те, як травматичний стрес впливає на свідомість, мозок та тіло. Цей проникливий та інноваційний синтез є ще більш розумним з огляду на той факт, що докторка Стенлі не спеціалізувалася на клінічній травматології, а здобула освіту політолога і викладає міжнародну безпеку.

Ця книга базується на власному досвіді докторки Стенлі, яка відверто розповідає про травми кількох поколінь, насильство в дитинстві та сімейний алкоголізм. Її військовий досвід містить як травму, отриману під час служби, так і, що дуже часто трапляється з жінками у війську, домагання в командній структурі. Чи не найдужче мені сподобалася у цій книжці точність, з якою докторка Стенлі описує і свої посттравматичні симптоми, і свій систематичний підхід до боротьби з ними.

Гостра потреба впоратися з безліччю посттравматичних наслідків — проблемами, які кожен, хто пережив травму, розпізнає у власному досвіді — призвела до того, що докторка Стенлі розробила тренінг з фітнесу розуму, заснований на усвідомленості (*MMFT*)[®]. Але описані нею проблеми не визначають її як людину. Як і багато інших людей, які зазнали насильства, вона також розумна, смілива, наполеглива, компетентна, впевнена в собі, цілеспрямована і завзята. Ця книжка — плід її блискучого інтелекту, приголомшливих організаторських здібностей та глибокого і сміливого самопізнання.

Першим кроком у цьому процесі було навчитися сміливо знайомитись із собою, розвиваючи неупереджену допитливість — здатність, без якої справжнє зцілення, вочевидь, неможливе. Їй, як і всім, хто пережив травму, довелося зустрітись і заприятелювати з тими частинами себе, яких вона найбільше уникала, зневажала і намагалася ігнорувати. Це чи не найважливіший елемент відновлення після травми: знайти спосіб дозволити собі відчувати те, що ви відчуваєте, і знати те, що ви знаєте.

Адже така природа травми: це не просто щось дуже неприємне, що зникає згодом. Це щось жахливе, занадто жахливе,

щоб дивитися йому просто у вічі. Пам'ять про травматичні події фрагментована на маленькі шматочки: інтенсивні емоції, дивна поведінка, нестерпні фізичні відчуття, образи та уривчасті думки. Вони зберігаються поза нашим свідомим розумінням у тілесних симптомах і саморуйнівних діях. Ці посттравматичні реакції допомагають травмованим людям адаптуватися і вижити. Травма змінює наше сприйняття навколишнього світу. Сама травматична подія може бути в минулому, але посттравматичні реакції позбавляють нас здатності почуватися повноцінно живими в сьогоденні. Ніхто не захоче розбиратися з усім цим, якщо від цього не залежить його життя. І якщо ви взяли до рук цю книгу, цілком можливо, що ваше життя справді залежить від цього.

Більшість із нас потребує підтримки в цьому процесі: коуча чи психотерапевта, який допоможе нам розширити наше вікно толерантності та спрямує нас туди, де немає жаху і сорому минулого. Але, окрім допомоги такого провідника, ми також мусимо присвятити час тому, щоб навчитися дбати про себе — дбати про своє тіло так, ніби від нього залежить наше життя, бо так воно і є.

Ця книга допоможе вам розвинути таку практику. Вона ґрунтується на сучасному науковому розумінні того, як травма впливає на психіку, мозок, фізіологію та імунітет. Посттравматичні реакції — небажані почуття, відчуття та поведінка — виникають не в мисленному мозку, а в глибині мозку виживання та вегетативної нервової системи, які функціонують поза свідомістю, але, по суті, керують нами, незалежно від того, чи подобається нам це, чи ні. Ліз Стенлі, як мужній воїн, зібрала велику кількість особистого досвіду та наукових досліджень і об'єднала їх у систематичний метод лікування, який протестувала сама і застосувала до тисяч травмованих

солдатів, ветеранів та людей у середовищах з високим рівнем стресу. Це шлях до зростання, не лише індивідуального, але й колективного: ми здобуваємо найглибші особисті уроки, переводимо здобуте у зрозумілий формат і ділимося цим з іншими на шляху до одужання.

*Бессел ван дер Колк, доктор медичних наук,
автор книжки «Тіло веде лік.
Як лишити психотравми в минулому»*

ЧАСТИНА I

ЖИТТЯ ЯК ЩУРЯЧІ ПЕРЕГОНИ

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ

ФІЗІОЛОГІЯ ЧАСІВ КАМ'ЯНОЇ ДОБИ У ЦИФРОВОМУ СВІТІ

Влітку 2002 року я безперервно працювала, щоб вчасно завершити докторську дисертацію. Мої наукові керівники в Гарварді вже призначили дату захисту, щоб з вересня я могла взяти участь у престижній програмі академічних стипендіатів. Здавалося, усе йшло як по маслу прямісінько до успішного початку моєї академічної кар'єри. Ну, все, окрім *однієї дрібнички*, якою я забула поділитися з членами моєї комісії: з десяти розділів та додатків моєї дисертації я мала написати ще сім.

У середині червня я нарешті звільнилася з роботи, щоб закінчити дисертацію. Одного серпневого ранку, після кількох тижнів, протягом яких я змушувала себе писати по шістнадцять годин на день, без вихідних, я принесла свою чашку кави до кабінету і увімкнула комп'ютер. Відкрила чернетку, перечитала абзац, який закінчила напередодні вночі, і почала писати.

На половині першого речення я виблювала прямо на клавіатуру.

Я швидко побігла за паперовими рушниками, щоб все відчистити, але незабаром виявилось, що моя блювота на-завжди застрягла під деякими клавішами. (Особливо сильно

постраждала клавіша «пробіл».) Жодне витирання не могло виправити ситуацію.

Я почистила зуби, вимила заляпані блювотою руки, знайшла свої черевики й гаманець. Вийшовши на вулицю, викинула зіпсовану клавіатуру у смітник і сіла в машину. Я поїхала до торгового центру і припаркувалася. Була сьома п'ятдесят ранку. Коли «Стейплз» відчинився о восьмій, я була їхньою першою клієнткою.

З новою клавіатурою в руках я повернулася до свого комп'ютера і вже о восьмій тридцять дописала оте перше речення.

ЗЦІПИТИ ЗУБИ І ЙТИ ДАЛІ

Треба чітко сказати, що у мене не було жодного розладу шлунка чи харчового отруєння. Просто я роками жила з хронічною нудотою та відсутністю апетиту.

Ось короткий опис — мій і мого надміру розпланованого, вкрай упорядкованого і суворо організованого життя — станом на 2002 рік: я була одержима досягненнями. Я вдавалася до виснажливих тренувань, щоб підтримувати фізичну форму свого тіла. Бадьора і в доброму гуморі на роботі, вдома я потерпала від різких змін настрою та сльозливих істерик. У голові роїлися думки про нескінченний список справ і найчорніші сценарії розвитку подій — «а якщо?..». Моє тіло було вкрай сторожким та напруженим від того, що я створювала зовнішню ауру впевненості у собі, і водночас внутрішньо готувалася до найгіршого. У мене була сильна клаустрофобія і підвищена чутливість до натовпу, руху, гучних звуків і яскравого світла. Через безсоння і жахливі кошмари я мало спала.

Згадуючи про це, я бачу, що сигнал, переданий того ранку моїм тілом, був зрозумілий, драматичний і влучний: *тієї*