

## СОДЕРЖАНИЕ

---

<i>Предисловие. Так говорил Ницше</i>	9
<b>Часть первая. Все меняется</b>	<b>21</b>
1. Обратная сторона травмы	23
2. Эмоции как дань травме	45
3. Физиология травмы	79
<b>Часть вторая. Рост после невзгод</b>	<b>101</b>
4. Преображение	103
5. Теория разбитой вазы	137
6. Пути к посттравматическому росту	167
<b>Часть третья. К росту готов — что дальше?</b>	<b>193</b>
7. Помогая расти	195
8. Модель THRIVE: шесть вех на пути к посттравматическому росту	229
<i>Заключение</i>	279
<i>Приложение. Вы обратились за помощью к специалистам. Рекомендации</i>	287
<i>Слова признательности</i>	293
<i>Примечания</i>	297
<i>Список используемой литературы</i>	329

*Посвящается Ванессе*

## Предисловие

# Так говорил Ницше

Что не убивает меня, делает меня сильнее.

Ницше

Я рос в 1960-1970-х, и очень любил американские комиксы. Добыть их в Белфасте было не так-то просто, но я обожал их за то, что в них действовали супергерои — Сорвиголова, Бэтмен, Фантастическая Четверка. Самым любимым моим героем был Человек-паук. Поначалу его звали Питер Паркер, но после укуса радиоактивного паука он пережил физическую трансформацию и обнаружил, что обрел удивительные сверхспособности. Но любил я его не за это. Больше всего мне нравилось, что, когда его дядюшка Бен погиб от рук преступников, Человек-паук осознал свое призвание и обратил новообетенные силы на борьбу с преступностью.

Быть Человеком-пауком Питеру Паркеру оказалось тяжело. Редактор газеты «Дейли Бьюгл» Дж. Джон Джеймсон в погоне за сенсациями пытается выставить Человека-паука преступником. Романтические отношения с Мэри Джейн омрачены необходимостью скрывать второе «я» Паркера.

С другими героями комиксов Человека-паука роднило то, что с каждым из них произошло нечто, случившееся не по их воле, вынудившее их избрать новую захватывающую, но непростую жизнь.

Я жил в Белфасте, и детство мое пришлось на годы разгула политического насилия в Северной Ирландии. В комиксах мне открывался иной мир, мир небоскребов, романтики, мир, в котором человек, отважно встающий на защиту собственных убеждений, что-то может изменить. Ах, если бы в жизни все так и было!

А потом я вырос и понял, что так оно на самом деле и есть.

Истории о супергероях — это метафорическое описание перемен, с которыми мы сталкиваемся в жизни. Герой переживает некое травмирующее событие, которое изменяет его жизнь. Горе могло бы сломить его, но вместо этого пробуждает в нем новые силы и новую мудрость. Жизнь его никогда уже не будет прежней: после случившегося он становится другим человеком и обретает новые цели.

Так вот, я узнал, что эти метафоры имеют свое воплощение и в реальной жизни. Самый обычный человек способен прожить жизнь ничуть не менее захватывающую и напряженную, чем любой супергерой, и преодолеть беды, ничем не уступающие бедам героев комиксов. И история обычного человека более поразительна, ведь она произошла на самом деле.

Так случилось с Леоном Гринманом. Он родился в 1910 году в Западном Лондоне, в семье датчанина и еврейки, занимался боксом, работал парикмахером, понемногу освоил торговлю антикварными книгами. В 1938 году, когда обстановка в Европе становилась все более напряженной, Гринман жил в Роттердаме с женой, датчанкой по имени Эстер. Он решил было вернуться в Лондон, но услышал по радио выступление британского премьер-министра Невилла Чемберлена, объявившего о «мире на все времена» и отложил отъезд, решив, что Лондон никуда не денется.

На следующий год разразилась война. В 1940 году Германия вторглась в Голландию. Гринман отдал свой паспорт и сбережения на хранение другу. Позже он услышал, что граждан Великобритании нацисты отпускают домой, выменивая их на пленных немцев. Гринман попросил друга вернуть паспорт, но, к его ужа-

су, тот сжег документы, опасаясь, что его обвинят в пособничестве евреям.

Гринман, Эстер и их двухлетний сын Барни не сумели избежать нацистского кошмара и в 1942 году были отправлены в Вестерборк, а затем депортированы в Биркенау, известный также как лагерь смерти Аушвиц. Гринмана сразу разлучили с женой и сыном. Эстер подняла ребенка повыше, чтобы муж его видел, и послала Гринману воздушный поцелуй. Это была их последняя встреча. Гринман был вполне здоровым молодым мужчиной и годился для работы. На руку ему нанесли татуировку — номер 98288, а потом отправили на работу в лагеря парикмахером.

11 апреля 1945 года, пройдя в марше смерти шестьдесят миль и оказавшись в Бухенвальде, Гринман проснулся и обнаружил, что охрана лагеря исчезла. Узники концлагеря были освобождены 3-й армией генерала Паттона. Гринман провел два дня в бараках при госпитале, затем получил возможность свободно перемещаться и сразу отправился к печам, в которых сгорело столько жизней. Гринман увидел груды золы и костей. Он поднял несколько костей и унес с собой — в знак памяти, а также как свидетельство случившегося.

Гринману повезло больше, чем миллионам других людей. Он сумел избежать газовой камеры. Он вернулся в Лондон, стал работать продавцом и выступать как профессиональный певец под именем Леон Мауре. Люди вокруг не хотели слышать о том, что он пережил в лагерях, да и сам он об этом говорить не собирался. Так оно и шло до 1962 года, когда Гринман узнал о создании Национального фронта — националистической партии, в которую принимали только белых. Сторонники Национального фронта утверждали, что холокост был выдумкой. И тогда Гринман понял, что раз случившееся может повториться вновь.

Следующие сорок семь лет он протестовал против ультраправых сил и посвятил свою жизнь тому, чтобы рассказывать о пережитом. Ему слали бранные письма, угрожали смертью, в доме его

пришлось установить на окнах металлические сетки — слишком уж часто ему били стекла кирпичами. Но Гринман продолжал выступать, возил экскурсии в Аушвиц и произносил речи, обличавшие фашизм. Он часто выступал перед школьниками, и именно от него они узнавали о том, как ужасна война. О своей новой миссии он говорил: «Моя цель — мой долг теперь — рассказать людям о том, как все было». В 1998 году королева Англии наградила его орденом Британской империи за заслуги в борьбе с фашизмом<sup>1</sup>. Гринман продолжал свою деятельность вплоть до самой смерти и скончался в 2008 году в возрасте девяноста семи лет.

История Гринмана — зримое воплощение темы этой книги, посвященной тому, как травма может преобразить жизнь человека. Наш взгляд на мир может рухнуть резко и бесповоротно, а затем сложиться вновь таким непривычным образом, что в некотором смысле это будет все равно что ступить в совершенно новый мир.

Идея трансформации посредством травмы идет вразрез со всем, что написано об опустошительном и деструктивном воздействии травмы на человека. Психологические исследования показали, что неблагоприятные события нередко приводят к депрессии, тревожности или посттравматическому стрессу. Да и психиатры признают, что серьезная болезнь, несчастный случай, физическая травма, утрата близкого и разрыв отношений могут представлять угрозу для душевного здоровья<sup>2</sup>.

Так зачем же тогда нужны истории людей, которые были больны и могли умереть, которые пережили природный катаклизм или катастрофу, но выжили и рассказали о том, как случившееся преобразило их жизнь? Эти истории подтверждают правоту Ницше, сказавшего: «Что не убивает меня, делает меня сильнее»<sup>3</sup>. Рассказчики принадлежат к числу немногих везунчиков? Или же психологическая травма может иметь обратную, благоприятную сторону для любого из нас? Как ни удивительно, но — да, может.

Невзгоды подобны песчинкам, которые усилиями устрицы преобразуются в раковину — под влиянием невзгод люди зачастую преодолевают себя, покоряют новые вершины и начинают смотреть на жизнь более широко. Вспомним, например, знаменитого американского велогонщика Лэнса Армстронга, который сумел победить рак яичка, а затем финишировал первым в гонке Тур де Франс, да не один, а семь раз подряд. В своей автобиографии он написал о том, как рак изменил его жизнь:

«Существует два Лэнса Армстронга, один — тот, что был до рака, а второй — после. Все очень любят спрашивать: «Вы изменились после рака? Как?» Но правильнее было бы спросить — как я мог не измениться? 2 октября 1996 года я вышел из дому одним человеком, а вернулся уже другим... На самом деле рак — это лучшее, что со мной произошло. Не знаю, почему я заболел, но болезнь сотворила чудо, и я ни за что бы от нее не отказался. Зачем отказываться, пусть хоть на день, от самого важного события, которое предопределило всю мою дальнейшую жизнь?»<sup>4</sup>

Подобные истории вдохновляют и дарят нам надежду, однако обычно не рассказывают о том, каким образом произошло преобразование. Однако в последнее время психологи начали отмечать положительное влияние невзгод на человека, причем, по их наблюдениям, травма преобразует не редких избранных, а всех людей независимо от обстоятельств их жизни. В этой книге мы поговорим о новых исследованиях, посвященных тому, как люди справляются с невзгодами, то есть теме, которую мы вроде бы знаем вдоль и поперек.

Я не хочу сказать, что следует мечтать о травме, трагедии или несчастье для себя или для других. Я говорю лишь о том, что невзгоды следует воспринимать как часть жизни.

Всем нам порой приходится нелегко. Случившегося не вернешь. Единственное, что нам остается, — жить с этим. Вспомним Гарольда Кушнера, сын которого умер от редкого генетического заболевания. В своей книге «Когда с хорошими людьми случаются плохие вещи» Кушнер пишет:

«Жизнь и смерть Аарона научили меня тоньше чувствовать, я стал лучше как пастырь и добрее как консультант — если бы не Аарон, всему этому никогда бы не бывать. Но если бы я мог выбирать, то с легкостью отдал бы все это за то, чтобы сын остался жив. Имей я выбор, я отбросил бы весь духовный рост, отказался бы от глубин, которые познал благодаря пережитому, и вновь стал бы тем, кем был пятнадцать лет назад, — посредственным раввином, равнодушным консультантом, человеком, который кому-то помогает, а кому-то нет, но при этом — отцом замечательного счастливого мальчишки. Вот только выбора мне не дано»<sup>5</sup>.

Многие люди начинают всматриваться в себя и заново переосмыслить, что для них важно, только перед лицом бед и невзгод. Невзгоды могут пробудить человека к новой, более осмысленной жизни.

\* \* \*

Книга, которую вы держите в руках, — плод двадцати лет исследований, размышлений и терапевтической деятельности; всем этим я занимался, стремясь понять, как невзгоды влияют на психологию человека. Нет нужды упоминать, что за эти годы я и сам переживал несчастья, и они открыли мне глаза. Как психотерапевт, работавший с людьми, переживающими нелегкое время в жизни, а также как исследователь, имевший дело с множеством историй о чужом опыте невзгод, я убежден, что, пережив беду, человек нередко начинает расти. В этой книге я хочу поделиться с



читателями своими исследованиями и терапевтическим опытом, а также результатами моего собственного плавания в этих водах и ответить на вопрос, почему один человек, столкнувшись с невзгодами, ломается, а другой становится крепче.

В основу моей книги легла теория разбитой вазы. Представьте себе драгоценную вазу, которая стоит в вашем доме на самом видном месте. Однажды вы нечаянно сталкиваете вазу, и она разлетается на кусочки. Причем не на несколько крупных осколков (когда вазу можно восстановить). На сей раз ваза разлетелась вдребезги.

Как вы поступите? Попытаетесь склеить вазу клеем и скотчем, чтобы она стала как прежде? Сгребете осколки и выбросите в мусор — все равно уже ничего не исправить? Или, может быть, соберете красивые кусочки фарфора и сделаете из них что-то новое, например яркую мозаику?

Когда приходит беда, человеку нередко кажется, будто как минимум часть его — его взгляд на мир, самоощущение, отношения с другими — разбита. Тот, кто пытается восстановить свою жизнь в точности как она была прежде, оказывается уязвимым и не восстанавливается полностью. А вот тот, кто не закрывает глаза на случившееся и создает себя заново, становится крепче и находит новые способы прожить жизнь. Главная мысль этой книги, подкрепленная годами исследований и клинической практики, такова: если мы сконцентрируемся на том, что мы делаем и думаем, если поймем это и возьмем на себя ответственность за управление своими мыслями и действиями, то после всех бед мы сможем снова идти вперед.

\* \* \*

Конечно, невзгоды заставляют душу страдать. Очень тяжелые события могут дать крайне высокий уровень дистресса, который будет сохраняться месяцами или даже годами. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) случается не со всеми, но большинство из нас знакомо со смятением чувств, наступающим в ре-

зультате стресса после травмы. Исследования позволили зафиксировать факторы, которые делают некоторых людей уязвимее для влияния травмы. Помогли подобрать оптимальные способы помощи людям, страдающим от посттравматического стресса. Была разработана когнитивно-поведенческая терапия, ныне рекомендуемая Американской ассоциацией психиатров. Эта терапия и впрямь дает нужный результат. С ее помощью были вылечены тысячи и тысячи людей, и тысячи специалистов специально учатся работе с этим методом.

Вокруг помощи пережившим психологическую травму выросла целая индустрия. Армия консультантов, психотерапевтов, психологов, психиатров и социальных работников растет и ширится. Разве это плохо? Когда-то я бы сказал — да, это хорошо. Но по мере того как мои собственные интересы начали отходить от ПТСР и склоняться скорее к личностному росту после травмы, я начал испытывать сомнения по поводу индустрии травмы и того, насколько эффективна она для личностного роста. Мы узнавали о ПТСР все больше, индустрия травмы росла и росла, и тема роста, следующего за бедой, оказалась за скобками. Подход к посттравматической адаптации стал однобок — мы стали рассматривать исключительно негативную сторону.

Травма включает в себя огромный пласт опыта, который не сводится к одному лишь ПТСР. Травма — тема сложная, и для того, чтобы понять, как пережить беду и наполнить жизнь смыслом, нам придется заняться и биологией, и культурой, и политикой. Эта-то сложность темы и заставила меня сформулировать три важных соображения относительно того, не несет ли успех индустрии травмы непредвиденные последствия, сами по себе превратившиеся в часть проблемы<sup>6</sup>.

Первое: представители индустрии травмы охотно и безоглядно усвоили медицинскую терминологию. ПТСР как диагностическая категория оказалось очень удобным способом признать страдания, переживаемые многими людьми, — но насыщенный

медицинскими терминами язык позволяет терапевту встать на позицию врача, снимая с пациента ответственность за собственное выздоровление. О проблеме говорит даже само слово «пациент» — оно обозначает человека раненого, ущербного, неполноценного, нездорового, неадекватного. Проще говоря, оно позволяет передать ответственность за выздоровление человека терапевту. Но травма — это не болезнь, которую может вылечить врач. Терапевт может помочь советом, может, вооружившись опытом, сопровождать человека на пути к исцелению, но ответственность за выздоровление и за смысл, придаваемый пережитому, человек должен нести сам и только сам.

Второе. Индустрия травмы породила культуру ожидания: существует ошибочное убеждение, гласящее, что ПТСР невозможно избежать и невозможно преодолеть. Когда приходит беда, мы часто слышим, что она затронет людей, что у них будет ПТСР и что без профессиональной помощи им не обойтись, причем нуждаться в помощи они будут долго-долго. Что ж, для некоторых людей это верно. Но исследования последнего десятилетия показали, что люди, пережившие травму, вовсе не обязательно обречены на вечное страдание и что разрушительное влияние травмы нередко бывает преувеличено. Если человек говорит, что он уязвим и нуждается в помощи, его убежденность в этом становится самореализующимся пророчеством. Более того, исследования показали, что большинство людей, сталкивающихся с потенциально травмирующими ситуациями, оказываются сравнительно устойчивы психологически и способны либо преодолеть воздействие стрессогенных факторов, либо быстро оправиться и затем жить и работать на достаточно высоком уровне<sup>7</sup>. Вот о чем надо говорить как можно громче — большинство людей способны выстоять перед лицом бед, несчастий и катастроф, которые выпадут на их долю.

Третье свое соображение я уже высказал выше: общепринятым критерием успешности лечения стало снижение ПТСР, а значит,

мы не замечаем всех тех исследований, которые показывают, что большинство людей обладают достаточной устойчивостью, а многие даже считают невзгоды жизненной подмогой, трамплином, который позволяет им перейти на более высокий уровень функционирования. Посттравматические реакции — это не однозначное, а многогранное явление, в котором дистресс сочетается с ростом. Человек способен обернуть деструктивное воздействие травмы на пользу себе. В прошлом подобные случаи рассматривались как исключение из правила и считались интересным явлением, не более, однако никто не считал их составляющей самой сути травмы. А терапевт, неспособный распознать способность клиента к росту, оказывает последнему медвежью услугу.

Скажем коротко: ПТСР как диагностическая категория оказалось полезным, поскольку позволило получить доступ к терапии всем, кто в этом нуждался, однако оно же нанесло и тройной ущерб: сняло ответственность с самого человека, породило культуру ожидания и позволило игнорировать личностный рост, который часто идет следом за травмой.

Эта книга была написана для того, чтобы изменить ситуацию и показать, что травма имеет как отрицательные, так и положительные последствия, причем «плохое» и «хорошее» идут рука об руку. Я предлагаю индустрии травмы принять следующее: посттравматический стресс является естественным и нормальным процессом адаптации к невздам и знаменует собой начало преобразования. Для исцеления от травмы человеку нужно найти новые смыслы, создать новые контуры понимания и отыскать способы восстановления, основанные на обмене воспоминаниями. Посттравматический стресс можно рассматривать как поиски смысла, когда стремление вновь пережить, вспомнить и осмыслить травму является нормальным желанием разобраться в пережитом ужасе, усвоить новые реалии и включить их в собственную историю жизни. В основе этой книги лежит мысль о том, что посттравматиче-

ский стресс — это движущая сила преобразования, или процесса, известного как посттравматический рост.

Кто-то раньше осознает, что находится в состоянии посттравматического роста, кто-то позже, но, так или иначе, рост этот проходят все. При всей своей незамысловатости эта идея не сочетается с десятилетиями исследований в области психиатрии, где упор делался на страдание, а не на преображение как результат этого страдания.

Мы, люди, от природы рассказчики. Под влиянием травмы мы говорим и говорим с близкими, друзьями, коллегами, и это позволяет привнести смысл в случившееся. На содержание наших разговоров влияет все, что мы читаем в газетах и видим по телевизору, встречаем в книгах, песнях и стихах — источниках слов, звуков, образов, позволяющих описать то, что мы переживаем. Преображение — это результат историй, которые мы рассказываем.

С этой битвы за осмысление травмирующего события и начинается рост.

Для тех, кто хотел бы воспользоваться методами новой отрасли посттравматического роста, я поместил в книгу заключение и несколько приложений, в которых содержится подробная практическая информация — в том числе опросник посттравматического роста (ОПТР) и модель перемен под названием THRIVE — состоящая из шести этапов комплекса упражнений и тем для размышления<sup>8</sup>.

Я опираюсь на мудрость древних философов, открытия экзистенциальных и эволюционных психологов, а также на оптимистичные взгляды современной позитивной психологии и приглашаю вас познакомиться с новой психологией невзгод — свежим, вдохновляющим и облагораживающим подходом к управлению своей жизнью и неизбежными трудностями, которые вам в ней встретятся.

