
ТЕРАПИЯ, СФОКУСИРОВАННАЯ на СОСТРАДАНИИ, при ПТСР

Руководство
по избавлению
от флешбэков,
стыда, вины
и страха



ДЕБОРА А. ЛИ
СОФИ ДЖЕЙМС

Предисловие Пола Гилберта

**ТЕРАПИЯ,
СФОКУСИРОВАННАЯ
на СОСТРАДАНИИ,
при ПТСР**

Руководство по избавлению
от флешбэков, стыда, вины и страха

THE COMPASSIONATE-MIND GUIDE TO
RECOVERING
from **TRAUMA**
and **PTSD**

using compassion-focused therapy to
overcome flashbacks, shame, guilt, and fear

DEBORAH A. LEE
SOPHIE JAMES

ТЕРАПИЯ, СФОКУСИРОВАННАЯ на СОСТРАДАНИИ, при ПТСР

Руководство по избавлению
от флешбэков, стыда, вины и страха

ДЕБОРА А. ЛИ
СОФИ ДЖЕЙМС



Москва · Санкт-Петербург
2021

ББК 53.57 + 53.4
Л55
УДК 615.851:616-07

ООО “Диалектика”

Зав. редакцией С.Н. Тригуб

Перевод с английского и редакция Т.И. Роулингс

По общим вопросам обращайтесь в издательство “Диалектика” по адресу:
info.dialektika@gmail.com, <http://www.dialektika.com>

Ли, Дебора А., Джеймс, Софи.

Л55 Терапия, сфокусированная на сострадании, при ПТСР. Руководство по избавлению от флешбэков, стыда, вины и страха. : Пер. с англ. — СПб. : ООО “Диалектика”, 2021. — 304 с. : ил. — Парал. тит. англ.
ISBN 978-5-907365-39-1 (рус.)

ББК 53.57 + 53.4

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства Constable & Robinson Ltd.

Copyright © 2021 by Dialektika Publishing.

Authorized translation from the English language edition of *The Compassionate-Mind Guide to Recovering from Trauma and PTSD: Using Compassion-Focused Therapy to Overcome Flashbacks, Shame, Guilt, and Fear* (ISBN 978-1-57224-975-2), published by Robinson, and imprint of Constable & Robinson Ltd. © 2012 Deborah Lee.

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means, without the prior permission in writing of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser.

Научно-популярное издание

Дебора А. Ли, Софи Джеймс

Терапия, сфокусированная на сострадании, при ПТСР
Руководство по избавлению от флешбэков,
стыда, вины и страха

Подписано в печать 03.06.2021. Формат 70x100/16

Усл. печ. л. 24,5. Уч.-изд. л. 16,3

Тираж 500 экз. Заказ № 4813

Отпечатано в АО “Первая Образцовая типография”
Филиал “Чеховский Печатный Двор”

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1

Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел. 8 (499) 270-73-59

ООО “Диалектика”, 195027, Санкт-Петербург, Магнитогорская ул., д. 30, лит. А, пом. 848

ISBN 978-5-907365-39-1 (рус.)

ISBN 978-1-57224-975-2 (англ.)

© ООО “Диалектика”, 2021,
перевод, оформление, макетирование
© 2012 Deborah Lee

Оглавление

Рецензии на книгу	11
Об авторах	15
Благодарности	17
Предисловие	19
Введение	25
<hr/>	
Часть I. Понимание своих реакций на травму	29
Глава 1. Понимание своих реакций на травмирующие события	31
Глава 2. Понимание своих реакций на травмирующие события: мозг, мотивы и эмоции	51
Глава 3. Понимание своих травматических воспоминаний: флешбэки, ночные кошмары и интрузивные мысли	71
Глава 4. Понимание чувства стыда и самокритики в связи с травмирующими событиями	91
Глава 5. Понимание необходимости сострадания в своей жизни	115
<hr/>	
Часть II. Развитие навыков сострадательного ума	137
Глава 6. Подготовка разума к состраданию: атрибуты сострадания	139
Глава 7. Подготовка разума к состраданию: начало развития навыков	165
Глава 8. Развитие навыков, предоставляющих доступ к сострадательным чувствам	177
<hr/>	
Часть III. Использование сострадательного ума для успокоения травмированного ума	211
Глава 9. Использование сострадания для понимания своей жизненной истории	213
Глава 10. Использование сострадательного ума для преодоления флешбэков, наполненных чувством стыда	243
Глава 11. Написание сострадательных писем для привнесения сострадания в свою травматическую историю	271
Глава 12. Продолжаем жить с состраданием	287
Полезная информация	297
Библиография	299

Содержание

Рецензии на книгу	11
Об авторах	15
Благодарности	17
Предисловие	19
Введение	25
От издательства	28

Часть I. Понимание своих реакций на травму 29

Глава 1. Понимание своих реакций на травмирующие события 31

Для вас ли эта книга?	31
Что такое подход на основе сострадательного мышления	33
Влияние травмирующих событий	33
Как вы преодолеваете травму	38
Есть ли у вас ПТСР	40
Основные симптомы ПТСР	41
Другие влияния травмы	44
Диссоциация, грезы и разъединение	45
Выводы	47

Глава 2. Понимание своих реакций на травмирующие события: мозг, мотивы и эмоции 51

“Старый мозг” против дилемм “нового мозга”	51
Понимание своих эмоций	54
Системы эмоциональной регуляции	55
Выводы	68

Глава 3. Понимание своих травматических воспоминаний: флешбэки, ночные кошмары и интрузивные мысли 71

Разница между повседневными и травматическими воспоминаниями	72
Флешбэки — это нормальное явление	76
Травматические воспоминания как предупреждающие сигналы	77

Почему происходят флешбэки	77
Травма, лобная доля и сострадание	79
Как ощущаются флешбэки	80
Преследование воспоминаний	82
Что вызывает флешбэки	84
Ночные кошмары	85
Что поддерживает чувство постоянной опасности	86
Банки памяти	88
Выводы	89
Глава 4. Понимание чувства стыда и самокритики в связи с травмирующими событиями	91
Стыд и социальная угроза	92
Понимание своего чувства стыда	94
Как мы пытаемся защититься от страха перед людьми	98
Травма и самоидентификация	99
Стыд и травматический опыт	100
Как избежать стыда	107
Самокритика и чувство стыда	109
Преодоление травматических воспоминаний, наполненных чувством стыда	111
Выводы	112
Глава 5. Понимание необходимости сострадания в своей жизни	115
Сострадательный ум	116
Ум, сфокусированный на угрозе, травмированный ум и сострадательный ум	117
Сила эмоциональных воспоминаний	126
Что происходит, если вы не чувствовали заботу о себе	128
Что происходит, если родители или опекуны не создают для вас ощущения безопасности	129
“Но ничего плохого не случилось со мной в детстве!”	131
Было ли эмоциональное воспитание в программе вашей семьи?	132
Выводы	133

Часть II. Развитие навыков сострадательного ума	137
Глава 6. Подготовка разума к состраданию: атрибуты сострадания	139
Сострадательный ум	140
Важные свойства сострадания	146
Соединение аспектов и атрибутов: модель развития сострадательного ума	152
“Погодите-ка, это не для меня!”	153
Мифы о сострадании	156
Эксперимент с самосостраданием	163
Выводы	163
Глава 7. Подготовка разума к состраданию: начало развития навыков	165
Обучение состраданию	165
Осознанность и осознанное внимание	166
Активация системы успокоения	172
Выводы	175
Глава 8. Развитие навыков, предоставляющих доступ к сострадательным чувствам	177
Использование сострадательных образов	178
Понимание сострадательных образов	179
Небольшая (но важная) заметка о запахе	180
Успокаивающее ритмическое дыхание	181
Создание “безопасного места”	181
Развитие сострадательного ума через образы	186
Сострадание, направленное от себя к другим	193
Сострадание, направленное на себя	196
Создание образа идеального благодетеля	198
Сострадание к себе	203
Подсказки для напоминания	208
Выводы	209

Часть III. Использование сострадательного ума для успокоения травмированного ума	211
Глава 9. Использование сострадания для понимания своей жизненной истории	213
Берем на себя обязательство сострадать	213
Преодолеваем флешбэки	214
“Мне тяжело уснуть”	218
Изменяем сюжет кошмарного сна	219
Что дальше?	222
Задействуем сострадательный ум	223
Понимание своей жизненной истории с состраданием	226
Знакомимся со своим внутренним обидчиком	236
Сострадательный подход к пониманию своих травмирующих событий	239
Каков результат для Аманды	242
Выводы	242
Глава 10. Использование сострадательного ума для преодоления флешбэков, наполненных чувством стыда	243
Как двигаться дальше	244
Задействуем свой сострадательный ум	245
Развитие сострадательного саморазговора вместо самокритики	246
Сострадательный рефрейминг и работа со своими флешбэками	248
Используем образ идеального благодетеля для переосмысления флешбэков, наполненных чувством стыда	258
Сострадательная заметка об отвращении	265
Выводы	270
Глава 11. Написание сострадательных писем для принесения сострадания в свою травматическую историю	271
Написание сострадательного письма	272
Пошаговое написание сострадательного письма	274
Заботимся о себе	283
11 шагов для создания сострадательного письма	284
Выводы	285

10 Содержание

Глава 12. Продолжаем жить с состраданием	287
10 ключевых идей для сострадательного подхода к травме	287
Какие изменения вы заметили в себе	290
Какие упражнения оказались для вас наиболее полезными	291
Новая версия вас	292
Сострадательное обязательство по отношению к себе	294
Сострадательный набор первой помощи	294
Смотрим в будущее	295
Полезная информация	297
Книги	297
Службы поддержки	297
Библиография	299

Рецензии на книгу

Эта выдающаяся книга достигает редкой цели: объединяет передовые теории и признанные клинические практики так, что это увлекает и мотивирует. Впечатляет также представленный в книге объем информации — от буддийских принципов до неврологических открытий, которые, переплетаясь, становятся понятными и вдохновляющими. Доктор Ли знает, как работать с травмами, она — международный эксперт, и это сразу чувствуется. Читатели прекрасно воспримут ее описания и примеры, научатся понимать последствия травмы и, самое главное, задумаются, как жить дальше. Автор мастерски интегрирует это с жизненным навыком принятия сострадательного мышления. Известная как прекрасный собеседник, она на самом деле разговаривает с читателем, что делает эту книгу по самопомощи очень доступной и полезной.

Это не просто прекрасная книга о сострадательном подходе к восстановлению после травмы, но и превосходное пособие по самопомощи для каждого, кто стремится преодолеть эмоциональное наследие травмы. В нем четко описаны симптомы неурегулированной травмы и опробованные и проверенные стратегии исцеления. Доктор Ли очень умело вооружает читателя инструментами для восстановления после травмы, повествуя в стиле, который поддерживает и воодушевляет. Она всегда на стороне читателя, предлагая соответствующие исследования и теорию и ведя его через хорошо продуманные упражнения, которые оказались эффективными в ее собственной клинической практике. Это выигрышная комбинация.

Иными словами, книга включает в себя невероятное количество клинической мудрости, теоретической глубины и искреннего сострадания к читателю. Доктор Ли не просто говорит, чтобы поговорить, а предоставляет нам книгу по самопомощи, на каждой странице которой передается сострадание. Эта книга кардинально меняет ситуацию.

— Доктор Хелен Кеннерли,
клинический психолог, автор книг *Overcoming Childhood Trauma* и
Overcoming Anxiety

Благодаря этой книге люди, которым сложно преодолеть чувство стыда после травматического опыта, найдут успокоение. Книга также будет бесценной для профессионалов, помогающих клиентам в преодолении таких трудностей. Безусловно, я буду интегрировать предложенные здесь идеи в свою практику. Эта книга в краткой и доступной форме учит нас важности стыда и сострадания в преодолении последствий травматического опыта, в частности — как справляться с сопровождающими его кошмарами и флешбэками. Читая книгу, действительно ощущаешь, что автор находится рядом и помогает в трудном и смелом путешествии от страха к спокойствию. С помощью этой книги можно понять последствия травмы и то, что вы в этом не виноваты. Она также, что очень важно, учит, как развить навыки, чтобы перестать себя казнить и начать проявлять теплоту и сострадание, которых вы действительно заслуживаете, даже если вы так не считаете или боитесь этого.

— Доктор Ник Грей,
*содиректор по клинической работе, клинический психолог,
клинический директор, Центр тревожных расстройств и травм,
Госпиталь Модсли, Лондон*

Быть сострадательным по отношению к себе бывает трудно, особенно после травмирующего события. Тем не менее время после пережитого является именно тем временем, когда для восстановления необходимо задействовать сострадание — по отношению и к себе, и к другим. Эта книга дает основу и инструменты для разработки “подхода на основе сострадательного мышления” после травмы.

Травма может преследовать людей годами, например, в виде тревожных воспоминаний и образов. В этой книге предлагаются четкая предыстория и обоснование психологических реакций на травму. Она выходит за рамки существующей литературы, представляя клиническую психологическую работу о сострадании. Техники хорошо продуманы и описаны. Эта книга основана на психологической науке и представляет эмпирически обусловленные клинические инновации, основанные на прочном клиническом опыте. Насколько мне известно, это первая книга, в которой такой столь необходимый клинический подход непосредственно применяется к людям, пережившим травму.

Только такой опытный врач, как доктор Дебора Ли, может синтезировать сложности этой области таким ясным и информативным способом, умело направляя читателя на его пути. Она пишет о “стыде” деликатно и

превосходно. Ее клинические инновации для привлечения к использованию наших мысленных образов являются новаторскими, например, помогая читателю понять, как использовать сострадательные образы и создать образ идеального благодетеля.

Эта книга открывает возможности, предлагая ценное руководство по развитию сострадания при восстановлении после травмы.

— Профессор Эмили Холмс,
факультет психиатрии, Оксфордский университет

Говорить о сострадании несложно, гораздо сложнее превратить идеи о сострадании в практические действия. Книга обеспечивает теоретическую основу для понимания природы сострадания, а также интервенции, которые прекрасно вытекают из теории. Книга написана с изяществом, остроумием и состраданием к человеку. Увлекательная и наводящая на размышления от начала и до конца.

— Доктор Марилен Клойтре,
помощник директора по исследованиям, Национальный центр по проблемам ПТСР, Пало-Альто, Калифорния

Об авторах

Дебора А. Ли — клинический психолог, руководитель Национального центра лечения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) в Беркшире, Великобритания, и почетный старший преподаватель клинической психологии в Университетском колледже Лондона. Уже более двадцати лет доктор Ли работает со взрослыми, пережившими изнасилование, межличностное насилие и жестокое обращение в детстве, специализируясь на лечении ПТСР и комплексной травмы, связанных с чувством стыда. Она первой стала применять терапию, сфокусированную на сострадании, с теми, кто страдает от ПТСР и комплексной травмы, связанных с чувством стыда, и широко делится своими клиническими знаниями в своих работах и на клинических семинарах в Северной Америке и Европе.

Софи Джеймс — адвокат и писатель. После более чем десятилетней юридической практики изменила свою карьеру и занялась писательством. Ей особенно интересно писать для рынка литературы по самопомощи, и она стремится сделать клинические исследования и практики доступными широкой публике.

Пол Гилберт, автор предисловия, — профессор Университета Дерби в Великобритании, директор отдела исследований психического здоровья в Дербиширском фонде психического здоровья, автор книги *Сострадательный ум*.

Благодарности

Откровенно говоря, для меня большая честь — выразить благодарность многим людям за их вдохновение, поддержку и вклад в эту книгу. Но начать мне хотелось бы с моих пациентов, потому что без них мои идеи не получили бы дальнейшего развития и не стали бы полезными для других. Поэтому я выражаю огромную благодарность всем вам за мужественное стремление к выздоровлению, за работу со мной и за то, что позволили мне лучше понять ваши трудности. За двадцать лет работы в травматологии клиническим психологом вы помогли мне развить мои клинические идеи об использовании терапии, ориентированной на сострадание, чтобы помочь людям смириться со своим травматическим опытом и двигаться дальше. Я искренне надеюсь, что у вас все в порядке и вы используете свой сострадательный ум!

Некоторые из вас потратили дополнительное время, внося свою лепту в исследовательские проекты для оценки эффективности использования сострадания к пережившим травму людям, и я очень благодарна вам за участие. Способность доказать, что данный подход действительно меняет самочувствие людей, помогает мне продолжать работу над развитием моих идей.

Несомненно, моя клиническая и профессиональная карьера развивалась бы иначе, если бы я не имела удовольствия в течение последних двенадцати лет работать с профессором Полом Гилбертом, редактором серий, и у меня, безусловно, не было бы возможности написать эту книгу. Поэтому я очень обязана Полу за его вдохновение, поддержку и безграничную щедрость как на профессиональном уровне, так и в личном плане, а также за то, что он познакомил меня с терапией, сфокусированной на сострадании, и предоставил мне возможность внести вклад в ее развитие. Моя клиническая работа несравнимо обогатилась его теоретическими идеями и клиническими практиками, и я чрезвычайно благодарна ему за это.

Мои коллеги в Фонде сострадательного разума, которых я знаю на протяжении многих лет, тоже внесли свой вклад, вдохновляя меня в то время,

когда я практиковала терапию, ориентированную на сострадание. Искренне благодарю всех вас.

За эти годы у меня было много профессиональных коллег, которые также работают в области травматологии, поощряющих развитие моих идей. Я очень признательна Кармен Чан, которая неустанно помогала мне в работе с группой, сфокусированной на сострадании, на результатах работы с которой основана эта книга, и Лоре Бойер за ее вклад в некоторые упражнения.

Что касается меня лично, то я хочу поблагодарить и выразить свою любовь к моей семье за предоставленные мне пространство и время, чтобы закончить эту книгу. Мой муж, Эндрю, и дети, Иона и Далси, великодушно смирились с моей непрерывной работой над книгой до пяти утра по выходным и праздникам, позволив мне завершить этот проект. Пусть любовь и сострадание всегда наполняют вашу жизнь.

Наконец, я хочу поблагодарить Софи, мою невестку, которая согласилась поучаствовать со мной в этом проекте, помогая завершить начатое, излагая мои идеи простым языком и исправляя мою ужасную грамматику. Ты заслуживаешь большой благодарности, и я уверена, что ты понятия не имела, во что ввязываешься, когда согласилась на это.

— Дебора

Спасибо, Дебора, что пригласила меня помочь тебе с этим проектом. Для меня это была прекрасная возможность. Я наслаждалась и получала огромное удовольствие как от возможности писать, так и от нашей совместной работы. Спасибо также Полу Гилберту за его полезные комментарии. Наконец, Ник, мама и Гай, хочу выразить свою любовь и благодарность всем вам; я не смогла бы закончить эту книгу без вашей помощи, любви и поддержки.

— Софи

Мы надеемся, что для всех, кто прочитает эту книгу, она будет полезной. Мы посвящаем ее вам.

Пусть сострадание всегда будет с вами!

Предисловие

Мы всегда осознавали, что сострадание очень важно для нашего благосостояния. Переживаем ли мы стресс или расстроены, всегда лучше, если рядом есть добрые, способные помочь и поддержать люди, а не те, кто критикуют, отвергают или проявляют равнодушие. Однако не только здравый смысл говорит нам о ценности доброты и сострадания; последние достижения в научных исследованиях сострадания и доброты значительно усилили наше понимание того, как сострадательный ум в действительности влияет не только на наш мозг, тело и социальные отношения, но и на наше здоровье и благополучие. Сострадание особенно необходимо, когда мы сталкиваемся с серьезными стрессами и травмами. В такие периоды мы чувствуем онемение, переживаем флешбэки и интрузии, а также изменения в своем нормальном самоощущении и своих эмоциях.

Наша подверженность этим сложным реакциям на травмирующие события частично объясняется тем, как их обрабатывает мозг. В этой фундаментальной книге доктор Дебора Ли исследует многие общие симптомы, связанные с травмой, такие как флешбэки и интрузии, а также изменение чувства реальности и ощущений, что иногда связано с так называемой “диссоциацией”, и как эти симптомы связаны с работой нашего мозга. Нередко мы размышляем о травме и удивляемся, почему это случилось с нами. Мы становимся чувствительными к незначительным триггерам — образам, запахам или звукам, которые повторно активируют очень неприятные травматические воспоминания и чувства. Из-за того, что нам сложно понять, что происходит в нашем сознании и как бороться с интрузиями или переменами чувств, мы становимся самокритичными, что объединяет наше чувство угрозы и трудности в исцелении от наших травматических переживаний. Мы не только критикуем себя за то, как пытаемся справиться с травмой; нам стыдно, и мы критикуем себя за события, связанные с ней. Мы замыкаемся в круге самообвинения, ощущая, что травма нарушила наше самоосознание.

Так почему же мы так восприимчивы к этим очень тревожным переживаниям, которые могут ощущаться еще в течение долгого времени после

завершения травмы? Доктор Ли использует свои знания и опыт работы с пережившими травму людьми, чтобы определить наше понимание и помочь нам разобраться в том, что в действительности многие наши эмоции и реакции на пугающие события являются результатом очень долгого эволюционного развития. Как и другие животные, мы способны испытывать такие эмоции, как страх, тревога, ужас, гнев и разочарование. Мы отличаемся от животных тем, что у нас есть мозг, способный проявлять невероятные чудеса памяти и анализировать самих себя и окружающую среду, в то время как, например, если за зеброй или антилопой гонится лев, после того как ей удастся убежать, она обычно успокаивается и возвращается к еде. Маловероятно, что она будет размышлять о событии, задаваясь вопросами, почему это произошло с ней и могла ли она этого избежать, если бы вела себя по-другому, или обдумывать последствия для своего будущего. Животное, вероятно, не будет заикливаться на том, что могло бы произойти, если бы его поймали, и создавать ужасные фантазии о том, как его съедят. Если оно и переживает флешбэки в связи с нападением льва, то, опять же, вряд ли будет размышлять о них, об их значении и о том, как их можно остановить. Известно, что животные тоже бывают травмированы и становятся очень тревожными или агрессивными; люди, которые дают приют спасенным животным, понимают это очень хорошо. Кроме того, известно, что поддерживающая, добрая и успокаивающая обстановка — это то, что необходимо животным для исцеления от травмы. Если это верно в отношении животных, то это верно и в отношении людей.

Итак, у нас есть мозг, который способен думать, представлять, прогнозировать и придавать смысл вещам и событиям, включая наши собственные эмоции и переживания. Проблема в том, что то, как мы думаем и размышляем о стрессах в нашей жизни, иногда может действительно “свести с ума”. Понимание этого и способность посмотреть со стороны на свои эмоции и на происходящее в нашем разуме позволяет нам увидеть, что подверженность этим переживаниям — это вовсе не наша вина. В конце концов, мы не создавали свой мозг способным к эмоциям, таким как тревога, страх и гнев. И мы не разрабатывали способность к сложному мышлению, которое делает наш опыт травмирующих событий таким интенсивным и длительным. И мы не выбирали свое происхождение, которое делает нас более уязвимыми к тому, как мы справляемся с травмой. Это очень важная мысль в развитии сострадательного разума и терапии, ориентированной на сострадание, потому что сострадание начинается с глубокого понимания того, насколько сложен наш мозг, и с осознания того, что он не очень

хорошо устроен! Довольно странная мысль, не так ли? Однако, как только мы осознаем, насколько сложными бывают наши эмоции, мы сумеем взглянуть на них со стороны и проявить сострадание, видя, через какие трудности мы проходим.

Учитывая то, что наш мозг развился в процессе эволюции и сформировался под воздействием окружающей среды, в которой мы выросли и живем сейчас — ничего из этого мы не выбирали, — как мы можем помочь себе оправиться от травмирующих событий? Прежде всего, мы можем научиться обращать внимание на работу своего разума, осознавая и наблюдая за возникающими чувствами. Доктор Ли показывает, как научиться чувствовать ситуации, которые вызывают связанные с травмой эмоции, и, таким образом, стать более осведомленными о работе нашего разума и тела. Затем она предлагает рекомендации о правильном дыхании и о том, как замедлять и изменять некоторые наши мысли и использовать различные типы образов для создания более сострадательных чувств внутри нас самих, — все это оказывает существенное воздействие на травматические симптомы.

Научившись подходить к этим триггерам внутренних переживаний с сочувствием, мы с большей вероятностью сможем понять и преодолеть их, чем если мы будем критиковать себя и строго относиться к себе. Если мы будем недобрыми к себе, то наш внутренний мир будет для нас некомфортным. Чувство стыда, самокритика, самоосуждение и даже ненависть к себе подрывают нашу уверенность и усиливают давление на систему угроз, и в результате мы чувствуем себя еще хуже. Исследования показывают, что чем более сострадательны мы к самим себе, тем мы счастливее и более жизнеспособны при столкновении с трудными событиями в нашей жизни. Кроме того, мы легче обращаемся к другим за поддержкой, ищем и принимаем необходимую помощь и чувствуем больше сострадания по отношению к другим людям. Трагедия травмы заключается в том, что мы утрачиваем свои хорошие чувства к людям, потому что ощущаем, что мир — это опасное или жестокое место. Такое изменение в наших чувствах к своей жизни и к людям является огромной утратой.

Несмотря на его ценность, сострадание иногда рассматривается как необходимость быть “мягким” или “слабым”, “утратить бдительность” и “недостаточно пытаться” или даже “снять себя с крючка”. Ошибочно думать об этом таким образом, потому что, напротив, сострадание требует от нас умения быть открытыми и терпеть свои мучительные чувства; лучше воспринимать то, что происходит внутри нас; и в то же время вырабатывать

мудрый подход к преодолению таких переживаний. Сострадание не означает избегания эмоциональных трудностей либо дискомфорта или попытки избавиться от них. Это непростой выбор. Скорее, сострадание дает нам мужество, честность и решимость, чтобы научиться справляться с трудностями, с которыми мы сталкиваемся, а также служит для нас ориентиром для их ослабления и для нашего восстановления. Благодаря ему мы работаем над собой и для себя, чтобы преуспеть; и это не требование или условие, а способ помочь нам иметь более полноценную и счастливую жизнь.

В этой книге доктор Ли обобщает свой многолетний опыт работы клиническим психологом и психотерапевтом, работающим со всеми уровнями травмы в специализированных травматологических клиниках. Она была в числе первых, кто разрабатывал ориентированный на сострадание подход к терапии для людей, переживших травму и страдающих от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Доктор Ли объясняет здесь, как сострадание связано с пониманием работы нашего мозга и с тем, что оказывает на него успокаивающее действие и укрепляет наши мужество и уверенность для преодоления возникающих трудностей, связанных с травмой. Мы узнаем больше о природе травмы и о том, как она влияет на нас, почему это не наша вина и как развивать благоприятные дружеские отношения с самим собой с целью помочь себе в трудное время. Доктор Ли показывает нам, как развить сострадательные мотивацию и внимание, а также сострадательные чувства, мышление и поведение. Мы узнаем о силе развития сострадательных образов, которые фокусируются на создании сострадательного осознания себя и которые опираются на нашу собственную внутреннюю мудрость и добродетельные качества, которые мы, скорее всего, можем почувствовать, когда находимся в спокойном состоянии и/или проявляем заботу о других. Обучение правильному дыханию и тому, как не спешить и задействовать сострадательные качества, может помочь в преодолении охватывающего нас чувства тревоги, страха или гнева. Используя различные сострадательные образы, мы выясним, что наш фокус на сострадание может быть визуальным или звуковым (например, представив, как сострадательный голос говорит с вами в случае необходимости) и что благодаря ему можно войти в контакт со своими внутренними сострадательными чувствами и желаниями в период дистресса.

Подход, который использует доктор Ли, называется сострадательным подходом к разуму, потому что, когда мы задействуем сострадание, оно влияет на наши внимание, мысли, чувства и поведение — другими словами, на то, как работает наш разум в целом. Подход на основе сострадательного

ума, описанный доктором Ли, опирается на многие другие подходы, в том числе на восточные традиции, такие как буддизм. Кроме того, основанные на сострадании подходы, особенно те, которые являются частью терапии, сфокусированной на сострадании, уходят своими корнями в научное понимание работы нашего разума и основанную на фактах психологическую терапию. Несомненно, с годами наше понимание науки о разуме изменится и углубится, как и методы лечения, которые мы используем. Однако вряд ли изменится то, что доброта, теплота и понимание во многом помогают нам в трудные времена. В этой книге вы найдете данные качества в изобилии и сможете научиться быть не только понимающими, поддерживающими и добрыми, но также вовлеченными и смелыми в работе с вашим травматическим опытом.

Многие люди страдают молча и тайно, сталкиваясь с целым рядом возникающих в результате трагических травмирующих событий трудностей. Однако вместо того, чтобы обратиться за помощью, они испытывают стыд или страх из-за того, что с ними случилось, как они пережили это или как они преодолевают это сейчас. Некоторые, возможно, думают, что, если травма произошла несколько лет назад, они должны уже пережить ее, и поэтому скрывают свои чувства и страдания. К сожалению, стыд не позволяет многим из нас обратиться за помощью. Мы можем сделать первые шаги в преодолении наших трудностей по-новому, признав, что, если мы переживаем их, мы далеко не одиноки, и что это абсолютно не наша вина и что нам необходимо открыть свои сердца для сострадания. Для тех из нас, у кого есть трудности, эта книга будет полезна тем, что поможет понять, как и почему они возникают, и, что не менее важно, поверить, что есть много людей, готовых оказать помощь тем, кто пережил травмирующие события. Несомненно, за последние двадцать лет был достигнут значительный прогресс в лечении людей, переживших травму. Поэтому не отказывайтесь от возможности обратиться за профессиональной помощью и, если необходимо, к вашему лечащему врачу. Я надеюсь, что для многих людей эта книга станет руководством и источником вдохновения. Мои сострадательные пожелания — с вами в этом путешествии.

— Профессор Пол Гилберт

Введение

Эта книга написана, чтобы помочь тем из вас, кто пытается преодолеть травматический опыт и все еще страдает от болезненных флешбэков, воспоминаний и эмоций. Приблизительно 90% из нас в какой-то момент своей жизни подвергаются воздействию травмирующих событий. Некоторые продолжают испытывать трудности в преодолении такого опыта, который преследует нас, подрывает наше благополучие и не позволяет нормально жить и двигаться вперед. Эта книга — для самопомощи, но некоторые из вас, возможно, примут решение обратиться за помощью к психотерапевту для восстановления. Возможно, вы решите, что вам необходима профессиональная помощь, если вы испытываете симптомы в течение многих месяцев и они влияют на качество вашей жизни или мешают вам делать то, что нравится. Если вы чувствуете, что ваши симптомы негативно влияют на вашу дружбу или семейную жизнь, опять же, вы, возможно, решите поговорить с врачом.

Некоторые из представленных здесь тематических исследований очень серьезные. Я упоминаю их потому, что кто-то из читателей этой книги также пострадал от серьезных травм, и я хочу, чтобы вы знали, что вы не одиноки. Люди, упомянутые в тематических исследованиях, успешно использовали данные подходы при моей поддержке в терапии. (Примечание: тематические исследования представляют собой обобщение моей клинической работы и не имеют прямого отношения к какому-либо конкретному пациенту клиники.) Поэтому, если упражнения в этой книге вам покажутся слишком трудными для выполнения или вы почувствуете непреодолимые эмоции, выполняйте их вместе с квалифицированным и опытным психотерапевтом.

Эта книга основана на моем двадцатилетнем опыте работы клиническим психологом с травмированными людьми. Сотни людей, которые каждый год посещают мою травматологическую клинику, страдают от серьезных травмирующих событий и борются с последствиями этого опыта. Сотни людей, которых я лечила на протяжении многих лет, происходят из разных слоев общества, и среди них есть мужчины, женщины и дети, в чьей

жизни произошли какие-то вообразимые, а иногда и невообразимые ужасы. Они все решились на смелый и трудный шаг — переступить порог клиники и обратиться за помощью. Некоторым из них был поставлен диагноз “ПТСР”, состояние, которое все чаще признается медицинскими работниками как распространенное последствие травмы. (Я подробнее опишу ПТСР позже.) Именно на основе опыта работы с этими вдохновляющими людьми, оказывая им помощь в преодолении порой кажущихся непреодолимыми препятствий и помогая им вернуться к нормальной жизни, я пишу эту книгу.

Я знаю, что многим из вас сложно примириться с трудными, болезненными и травмирующими событиями вашей жизни, и я надеюсь, что в этой книге вы отыщете много полезных идей, которые помогут вам преодолеть повторяющиеся образы и неприятные эмоции, связанные с этими событиями. Этот путь хорошо освоен, и другие успешно прошли по нему, хотя не исключено, что на вашем пути будут взлеты и падения.

Эта книга была написана с целью помочь вам справиться с травматическим опытом с состраданием, особенно если вы вините себя в случившемся и относитесь к себе очень самокритично. Вы не одиноки. Многие пережившие травму люди считают, что произошедшие с ними ужасные события так или иначе являются их виной или что они это заслужили, и в результате сильно страдают. Это далеко не так.

Эмоциональный шок от травмы означает, что некоторые из нас могут переживать мучительные чувства стыда, тревоги и страха, с которыми сложно справиться. Мы боимся, что другие люди осудят, плохо подумают или отвернутся от нас, если узнают, что с нами случилось. Чувство, что другие люди не понимают, каково это, оставляет нас в одиночестве и изоляции. Часто именно такие чувства переживают люди, которые обращаются в травматологическую клинику. Те, кто узнали в этом описании себя, найдут в данной книге много полезного.

Однако я также настоятельно рекомендую обратить внимание, что ни одна книга по самопомощи не заменит профессиональной помощи: одна из вещей, которые может сделать эта книга, — помочь осознать, что посещение психотерапевта может принести вам пользу. Если вам покажется, что некоторые идеи здесь достаточно сложные, потому что они вызывают у вас непреодолимые чувства, вы можете поговорить со своим семейным врачом и обсудить характер ваших трудностей с ним.

Читая эту книгу, вы больше узнаете о симптомах посттравматического стресса и поймете, что вам не нужно больше страдать; существует

доступное лечение, но вам, возможно, понадобится терапевтическая помощь. Другие из вас могут решить, что эта книга указывает, как проявлять больше сострадания к себе и, следовательно, быть способными работать со своими травматическими воспоминаниями.

Терапия, сфокусированная на сострадании, основывается на том принципе, что развитие восприятия и сострадания к себе и другим глубоко исцеляет, укрепляет и успокаивает, помогая нам справиться со многими жизненными проблемами. Суть концепции сострадания заключается в доброте и осознании своих страданий и страданий других живых существ в сочетании с желанием облегчить эти страдания и с соответствующими усилиями.

Применяя эту терапию, важно понимать, что не всегда легко быть сострадательным по отношению к самому себе и не всегда легко следовать по этому пути. Эта книга содержит ряд упражнений, направленных на развитие сострадания и доброты, что потребует мужества и дисциплинированности, чтобы использовать и применять их в своей жизни. Например, мы хотим научиться направлять свое внимание на такие вещи, которые стимулируют позитивные эмоции и развивают наши сильные стороны и таланты, в результате чего мы сможем испытывать сострадание к себе и к другим. Это означает развитие многих новых, но очень важных качеств, таких как *сострадательная мотивация*. Это означает развитие искреннего желания быть полезным и стремиться к исцелению и восстановлению, в отличие от попыток избегания или отталкивания этого. Благодаря этому мы становимся более открытыми к собственным страданиям и к страданиям других, а также учимся терпеть и понимать их настолько, чтобы помочь себе и другим. Мы также учимся не осуждать себя, останавливая инстинктивное стремление к самонападению. Практика неосуждения просто означает осознание того, что иногда мы можем автоматически осуждать и что эта автоматическая реакция побуждает нас чувствовать гнев и презрение к себе и другим.

Самое важное умение, которое мы будем развивать, — это способность использовать сострадательный, мудрый и добрый разум с целью понять нашу собственную историю травмы и связанные с ней трудности. Привнесение сострадания, заботы, силы, тепла и понимания в наш печальный, болезненный и постыдный жизненный опыт поможет нам терпимо относиться к нашему дистрессу и страданиям, принимая их, а также отыскать способ продолжать жить дальше после этого трудного опыта.

Изучая эти концепции, мы узнаем, что трудности, связанные с травматическим жизненным опытом, — это не наша вина, и их возникновение

связано со строением нашего мозга (из-за его природы), чтобы функционировать и защищать нас от вреда. Мы изучим, что помогает нам переносить и преодолевать наши болезненные и травматические воспоминания. Наконец, мы рассмотрим некоторые практические пути, которые помогут нам двигаться дальше, чтобы жить так, как мы хотим и как того заслуживаем.

От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Часть I

Понимание своих реакций на травму

В этой книге рассматривается подход, сфокусированный на сострадании, благодаря которому мы сможем размышлять о пережитом опыте психологической травмы и понять ряд травмирующих событий, которые, возможно, произошли в нашей жизни.

Некоторые очень серьезные травмирующие события будут очевидными, хотя и менее серьезные все еще можно назвать травмирующими. В главе 1 мы рассмотрим наиболее и наименее распространенные симптомы, возникающие в результате воздействия травмы, и выясним, могут ли они быть квалифицированы как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Возможно, есть нечто, что мы делаем и что действительно подкрепляет эти симптомы, хотя выглядит такое поведение не связанным с травмой.

Из главы 2 вы узнаете, как травмирующие события обрабатываются мозгом и как это приводит к симптомам, которые обсуждались в главе 1. Травматические воспоминания и флешбэки являются причиной нашего расстройства, и вся глава 3 будет посвящена их пониманию. В главе 4 мы объясним, какое влияние оказывает на нас сильное чувство стыда и как оно связано с самокритикой. Данный процесс формирует наше мышление и наши действия. Также это один из аспектов нашей личности, который подпитывает реакции на травмирующие события. Иногда чувство стыда и самокритика держат нас в заключении с нашими симптомами, которые возникают вследствие травмы. В главе 5 мы рассмотрим необходимость

сострадания и влияние детского опыта на способность проявлять сострадание к себе, когда наша жизнь становится тяжелой.

Понимание данных процессов работы человеческого разума будет очень полезным для части II книги, в которой на основании этой информации предлагается ряд упражнений и практических заданий, чтобы помочь нам на пути к восстановлению.

Данная книга предназначена как для самостоятельной работы, так и для работы с психотерапевтом. С вашей стороны потребуются время и определенная отдача. Я рекомендую делать один шаг за раз, и только по мере ваших возможностей. Постарайтесь не перегружать себя и сосредоточиться на мотивации для применения подхода на основе сострадания к своему дистрессу и травме. Таким образом вы сможете облегчить свой путь к восстановлению и примириться с травматическим опытом и психологической травмой, с которыми живете до сих пор.

Глава 1

Понимание своих реакций на травмирующие события

Для вас ли эта книга?

Рано или поздно все мы переживаем печальные и тревожные события. К сожалению, мы все теряем близких людей в результате смерти, развода или разрыва отношений. Некоторые из нас теряют работу или сталкиваются с серьезными проблемами со здоровьем у своих близких или у самих себя. В мире психологии все это известно под названием *основные жизненные события*.

Жизнь других же из нас затрагивается травмирующими жизненными событиями. *Травма* — это эмоциональный шок, который мы испытываем после чрезвычайно стрессового или травмирующего события. Такие ситуации, как дорожно-транспортные происшествия и другие несчастные случаи или акты насилия, известны как *травмирующие жизненные события*. Они часто бывают неожиданными, непредсказуемыми, ошеломляющими и крайне опасными для жизни (для нашей или других людей), и с ними может быть чрезвычайно трудно смириться. Различие между этими травмирующими событиями и часто прогнозируемыми, важными жизненными событиями (такими, как развод или потеря работы) — это масштабность и неожиданность эмоционального шока, который мы испытываем, ощущение сильного страха, беспомощности и даже ужаса. Интенсивность чувств часто бывает непреодолимой и может серьезно нарушить нашу жизнь, так как эти чувства переживаются и после того, как травма в действительности произошла. К тому же нас часто терзают мысли о том, что плохие вещи, которые с нами произошли, были заслужены и что наши страдания — это наша вина и дело наших рук, и эти мысли приводят к возникновению дополнительного чувства стыда. Некоторые примеры травмирующих событий приводятся в таблице, представленной ниже. Как видите, одни травмы очень личные и вызваны крайне неприятным и злонамеренным поведением

других людей, в то время как другие вызваны более обезличенными явлениями, такими как аварии поездов и несчастные случаи на производстве.

- Дорожно-транспортные происшествия
- Железнодорожные аварии, другие транспортные аварии и несчастные случаи на производстве
- Стихийные бедствия, такие как цунами и землетрясения
- Массовые бедствия, такие как террористические акты
- Боевые действия и связанные с ними стрессовые реакции
- Диагностирование смертельно опасного заболевания
- Сексуальное, физическое или эмоциональное насилие в детстве
- Покушение на убийство
- Попытки
- Похищение
- Физическое насилие, например нанесение ножевых ранений или ограбление
- Сексуальные посягательства
- Изнасилование
- Домашнее насилие
- Буллинг

Это отнюдь не исчерпывающий перечень, но он дает представление о типах событий, обсуждаемых в этой книге. Безусловно, это очень серьезные виды психологических травм, но дело в том, что мы все можем пережить менее значительные события, которые в действительности могут настолько сильно на нас повлиять, что нам будет трудно с ними смириться. Например, переживание болезненного развода может восприниматься как психологическая травма. Даже серьезные ночные кошмары у некоторых людей оставляют след, похожий на тревогу и флешбэки, как при травме.

Таким образом, овладение определенными навыками, описанными в этой книге, будет полезным для многих видов жизненных трудностей, с которыми вам, возможно, сложно справиться. Если того, что вы пережили, нет в этом списке, это не означает, что вы не пережили травму или что событие не было для вас травмирующим. Все эти события объединяет то, что они физически, психологически и эмоционально шокируют нас и угрожают нашей жизни, благополучию, благосостоянию или надеждам на будущее. У тех из нас, кто серьезно пострадал от других людей или чья жизнь была поставлена под угрозу, также может повредиться способность доверять людям или вступать с ними в близкие отношения. Возможно, вы непосредственно пережили некоторые из этих ситуаций или они произошли с кем-то, кого вы знаете и любите, и вам трудно преодолеть последствия.

Что такое подход на основе сострадательного мышления

Эта книга о том, как развить и использовать сострадание к себе с целью исследования воздействий травматических переживаний на свою жизнь с точки зрения мыслей, эмоций, мотивов и поведения. В этой книге также исследуются полезные способы преодоления стресса. Прежде чем вы решите, что это легко и просто или что вы не заслуживаете сострадания (что происходит не так редко, как вы думаете), примите к сведению следующее: правда в том, что основанный на сострадании подход бывает трудным для восприятия, потому что вы должны быть готовы встретиться с тем, что вас расстраивает и огорчает. С помощью сострадания это возможно сделать. Это кажется трудным, но не непреодолимым.

Основной подход, который здесь используется, взят из *терапии, сфокусированной на сострадании* (CFT), которая была разработана профессором Полом Гилбертом. В Клинике травматического стресса в Беркшире (Великобритания) мы одними из первых стали применять терапию, сфокусированную на сострадании, для переживших травму людей. Благодаря этой работе я получила огромное количество информации и отзывы, которые помогли мне разработать данный подход в виде руководства по самопомощи.

Влияние травмирующих событий

Известно, что травмирующие события оказывают на нас глубокое воздействие, поскольку они заставляют чувствовать, что наша жизнь непредсказуема и мы не контролируем собственный мир; нам трудно чувствовать себя в безопасности или доверять людям, и мы также можем потерять доверие к себе и к своим суждениям. Данный вопрос безопасности будет исследоваться на протяжении всей книги, потому что очень важно найти способ снова поверить в человеческую природу и вернуться к нормальной жизни после травмы. Часто мы глубоко обеспокоены травмирующими событиями, поскольку они кажутся несправедливыми, неправомерными, бесчеловечными и жестокими. “Почему я?” — спрашиваем мы, — “Почему сейчас?” Травмирующие события заставляют нас усомниться во взглядах и чувствах к самим себе, к окружающему миру и к людям, которые причинили нам такой вред и эмоциональную боль. Мы даже можем потерять утешение, получаемое от наших духовных верований, перед лицом того, что

мы воспринимаем как жестокость. Эта дополнительная потеря приводит к ощущению разъединения. Люди теряют свою веру не только перед лицом огромных человеческих злодеяний, но и когда чувствуют, что мир жесток по отношению к ним и к людям, которых они любят.

Травмирующие события способны разрушить нашу жизнь, ставя перед нами, казалось бы, непреодолимую задачу: собрать кусочки, восстановить и найти путь, чтобы продолжать жить и верить. Большинство переживших травму людей, с которыми нам пришлось работать, описывают, как их переполняет токсичный коктейль из сильных эмоций. Некоторые также плохо думают о себе. В действительности люди часто описывают себя убитыми горем, напуганными, одинокими, переживающими чувство стыда, сердитыми и виноватыми.

Обвинение себя

Подобные тревожные эмоции, описанные выше, часто сопровождаются самообвинительными мыслями или мыслями о ненависти к себе, а также чувством ответственности за случившееся. Пережившие травму люди говорят так, как если бы они были ответственны за события, произнося такие фразы, как “Это моя вина”, “Я это заслужил” или “Я должен был вести себя по-другому”. Чувство вины часто лежит в основе страданий людей. Некоторые из вас, возможно, знают, каково это — винить себя в случившемся. Существует бесчисленное количество причин, по которым многие люди обвиняют себя в своих травмах. Иногда это происходит потому, что они отчаянно хотят придерживаться той точки зрения, что они могли или должны были контролировать ситуацию; а иногда они хотят понять и найти смысл в случившемся событии посреди того, что иногда является просто хаосом; иногда такие мысли появляются из прошлого, когда родители настаивали, что в произошедшем виноват сам ребенок, а иногда потому, что легче винить себя, чем совладать со злостью на весь мир или на Бога. То, как мы объясняем происшедшие с нами негативные события, играет решающую роль в том, как мы с ними будем справляться. Это видно из историй Салли и Тома, приведенных ниже.

История Салли

У Салли случился выкидыш на 14-й неделе, и она решила, что это наказание от Бога за подростковый аборт. Она была очень подавлена своей утратой и боялась нового Божьего наказания.

Эта ситуация — о том, как Салли, чувствуя вину из-за раннего аборта, предположила, что другие (включая Бога) хотели бы ее наказать.

Теперь вы понимаете, как иногда мы делаем очень резкие выводы о том, что другие (включая Бога) могут думать о нас, и начинаем винить себя за печальные события, которые происходят в нашей жизни.

История Тома

Том возвращался домой с вокзала после работы, когда у него украли портфель. Он стал обвинять в ограблении себя. Несмотря на то что все произошло очень быстро, когда молодой человек неожиданно выхватил портфель из рук Тома, когда тот шел, этот случай сильно повлиял на его состояние. Том не мог перестать думать о том, как глупо было отпустить свой портфель. Он упрекал себя, что не стал бороться с молодым человеком. Том никак не мог избавиться от этих мыслей и часами думал о случившемся и о том, что он должен был или мог бы сделать по-другому. Он чувствовал себя униженным и рассерженным, но стеснялся рассказать кому-либо об ограблении, чтобы никто не подумал, что он слабак. Когда я лучше узнала Тома, выяснилось, что обвинять и критиковать себя — его давнишняя привычка. Во время терапии выяснилось, что в детстве у него выработалась привычка обвинять себя в том, что пошло не так, вместо того чтобы искать другие объяснения. По сути, он всегда обращал внимание на себя, чтобы объяснить, почему произошло что-то плохое.

В ходе своей клинической практики и исследований я обнаружила, что люди, критически относящиеся к себе и обвиняющие себя за происшедшее в их жизни, похоже, не только страдают от очень мучительного чувства стыда; им также труднее справиться с последствиями травматического опыта. Самокритика и чувство вины заставляют их испытывать стыд, в результате чего им труднее справиться со своей травмой тем способом, который может помочь преодолеть ее. Самокритичные люди, как правило, стараются избегать своих постыдных воспоминаний, потому что они причиняют им много боли и страданий. К сожалению, непреднамеренным последствием такого избегания будет то, что с травмой не разобрались и чувство стыда не устранено.

Существует ли естественная склонность к самообвинению

Есть несколько важных причин, по которым мы сами себя обвиняем. В терапии, сфокусированной на сострадании, мы видим нашу естественную тенденцию к самообвинению во время столкновения с могущественными “другими”, которых мы боимся или от которых зависим. Например, более тысячи лет назад древние культуры подвергались воздействию целого ряда опасных для жизни событий, таких как голод, болезни и войны. В то время люди верили, что различные всемогущие боги контролируют эти явления и что людям нужны боги на их стороне, чтобы защититься и избежать наказания. Таким образом, у людей появилось определенное чувство контроля над страшными событиями, происходящими в их жизни. В ряде культур это чувство часто достигалось путем принесения человеческих жертв названному богу, как, например, египетскому богу солнца Ра, чтобы продемонстрировать преданность, послушание и любовь к высшему божеству. Они считали своих богов помощниками и спасителями, но в то же время и потенциальными карателями, которые могут стать причиной ужасных событий.

Из истории нам известно, что, несмотря на такие жертвы, опасные для жизни события продолжали происходить. Как, по-вашему, люди объясняли, почему болезни все еще случаются и почему дети все еще умирают от недоедания? Как правило, *люди обвиняли себя*, думая, что это они сделали что-то плохое, что расстроило их богов. Поэтому принималось решение о принесении еще большего количества жертв в следующем году, чтобы задобрить разозленных богов. Так начался процесс самоконтроля, и теперь мы задаемся вопросом “Что мы сделали не так?” и виним себя: “Мы не так принесли жертву”. На этом примере демонстрируется наша врожденная и естественная человеческая тенденция винить себя при столкновении с теми, кого мы не только боимся, но и от кого зависим.

Как только мы разберемся в происходящем, это можно будет легко проследить в отношениях “ребенок–родитель”. Дети нуждаются в любви и внимании своих родителей, но они могут и бояться их. Дети учатся контролировать свое поведение, чтобы не злить или не расстраивать родителей, и винят себя, когда это случается: “Мама расстроилась только потому, что я ее разозлил. Я не должен был так поступать. Я виноват в том, что она разозлилась”. Видите, все происходит точно так, как и у людей, которые поклонялись богу солнца: страх перед обвинением тех, кто сильнее нас,

больше, чем страх обвинения себя. Поэтому с годами мы учимся контролировать себя и свое поведение, и когда что-то идет не так, особенно в отношениях, мы виним себя, а не другого человека, потому что это один из способов сохранить определенный контроль.

Как в древних культурах людям было нелегко винить своих богов или даже предполагать, что таких богов не существует, так происходит и с нами. Нам чрезвычайно сложно винить своих родителей, даже если их поведение причинило нам вред, такой большой властью они обладают в начале нашей жизни. Мысли такого рода вызывают у нас чувство, что мы предаем тех, кто, по нашему мнению, действует только в наших интересах. Поэтому зачастую легче винить себя, чем других. Мы, возможно, даже не осознаем того, что делаем, и не подозреваем, что в нашей жизни есть люди, обладающие такой властью над нами. Поэтому мы говорим о травме, которую пережили в результате действий других: “Хорошо, даже если я буду думать, что это не моя вина, и начну винить других людей, мне все равно станет еще хуже”. И, конечно, когда мы переходим от обвинения себя к обвинению кого-то другого, появляются дополнительные, очень сильные эмоции, такие как ярость, которая сама по себе может быть ужасающей. Даже если нам удастся не винить себя, это совсем не означает, что от этого нам станет легче, потому что мы все еще будем сталкиваться с тем фактом, что другие причинили нам сильную боль. Вот почему иногда легче продолжать винить себя, чем кого-то другого, даже если мы признаем, что это не наша вина. Более подробно мы рассмотрим эту ситуацию в главе 4.

Другая причина, по которой мы виним себя, — мы хотим видеть смысл в нашем мире и верить, что *должна быть причина*, по которой происходят плохие вещи. Например, нам сложно, видя недавнее цунами в Японии — трагическое стихийное бедствие, — постигнуть, что оно было результатом сдвига тектонических плит на морском дне и что этот процесс длится уже миллионы лет. Как же так, что так много страданий имеет такой маленький смысл? Трудно принять, не так ли? И все же именно действия природы являются единственной причиной этого трагического стихийного бедствия, хотя с такой бессмысленностью трудно смириться. То, как мы можем сострадательно вовлечься в такой уровень страданий, играет важную роль в их преодолении, когда они влияют не только на нашу жизнь, но и на жизнь других.

Как вы преодолеваете травму

Возможно, вы замечали, что мы часто сравниваем себя с другими. Это способ измерения нашей жизни, и такие сравнения не прекращаются, когда мы получаем травму. Многие из нас беспокоятся, что наша травма не такая уж и страшная, если сравнивать ее с травмой других, или что она недостаточно серьезная, или что другие люди переживают травмирующие события, куда более страшные и серьезные, или что они лучше справляются с пережитым опытом. Естественно, что после такого сравнения мы чувствуем себя слабыми и слабохарактерными, что на самом деле не соответствует действительности. Такие сравнения не способствуют восстановлению. Существуют очень веские и вполне объяснимые причины, по которым нам тяжело в жизни, независимо от степени нашего травматического опыта.

Наш опыт и то, как мы справлялись до того, как получили травму, помогают нам понять, как мы преодолеваем наш теперешний дистресс. Многие вещи влияют на то, как мы переживаем негативный опыт и справляемся с ним. В то время как одни из нас могут смириться со своим травматическим опытом со временем и без какой-либо помощи, другим же сложно справиться со своими реакциями и у них даже могут развиваться симптомы так называемого посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Эти симптомы могут проявиться сразу же или развиваться в течение недель и месяцев после события, а затем продолжаться на протяжении последующих месяцев или даже лет.

Если вам трудно примириться с последствиями травматического опыта, это не значит, что вы слабы или не способны справиться со своей жизнью. Именно так это для вас, и, возможно, существуют важные факторы, благодаря которым вы сможете понять себя и трудности, которые вы в настоящее время преодолеваете.

Личная история играет ключевую роль в понимании того, что мы чувствуем и как реагируем на происходящее в нашей жизни. Опыт, пережитый в детстве, является одним из таких важных факторов. Например, представьте, что бы было, если бы над вами издевались в школе. Этот опыт, возможно, подорвал бы вашу уверенность в себе, повлиял бы на способность доверять, заставил бы вас чувствовать свою неполноценность и верить в то, что вы — хуже всех. Этот тяжелый и болезненный ряд убеждений мы несем в своем сознании всю свою жизнь, и можно себе представить, как мы легко затем обвиняем себя за то, что “пошло не так” в нашей жизни.

Также известно, что дружеские отношения, любящие и поддерживающие, помогают справляться с испытаниями. Исследования показывают, что хорошая социальная поддержка служит неким буфером, защищающим от стресса, потому что дружеские отношения обеспечивают эмоциональную поддержку, содействуют проявлению заботы и создают чувство связи с другими. Хорошая социальная поддержка (другими словами, близкие друзья и семья) может защитить от развития проблем, которые мы испытываем в результате травматического опыта, или уменьшить их масштабы. С другой стороны, травматический опыт сам по себе может привести к тому, что мы станем отдаляться от наших близких, чувствуя эмоциональное онемение, и нам будет казаться, что никто не понимает, что мы переживаем. В результате мы будем чувствовать еще большее одиночество, прекратив общение с друзьями и членами семьи, которые на самом деле являются именно теми, кто может нам помочь.

Другие факторы, которые важно учитывать при рассмотрении наших реакций на травмирующие события, — это возраст и жизненный этап, во время которого произошла травма. Например, дети, пережившие такие травмирующие события, как насилие, обычно склонны винить в этом себя. Зачастую это происходит потому, что взрослые говорят им, что они плохие и заслуживают наказания. Взрослые часто говорят, например, “Ты заставил меня сделать это с тобой, так что вини только себя”. Если ребенок никому не рассказывает о происходящем и если рядом с ним нет заботливого взрослого, который бы убедил его в том, что это не его вина, то легко увидеть, как такой ребенок, став взрослым, верит, что плохие вещи, происшедшие в детстве, были только его виной. Безусловно, взрослые, проявляющие насилие над детьми, также опутывают их паутиной из секретов и лжи, эмоционально манипулируя и шантажируя, чтобы они никому не рассказали о жестоком обращении. Поэтому таким детям часто отказывают в доступе к взрослым, которые в наибольшей степени способны защитить их и которые могут сказать им, что то, что с ними делают, неправильно. Если травма причиняется родителем или опекуном, это настолько подрывает доверие ребенка, что впоследствии негативно сказывается на формировании его собственных взаимоотношений уже во взрослой жизни.

Есть ли у вас ПТСР

Иногда после травмирующих событий у людей развивается ПТСР. Возможно, вы уже слышали о таком расстройстве и задавались вопросом, есть ли оно и у вас. ПТСР — это признанный диагноз, который, проще говоря, означает, что вы страдаете от известных симптомов, на основании которых можно сделать вывод, что у вас ПТСР. (Это то же самое, когда говорят, что есть известные симптомы, такие как ломота в теле и головная боль, на основании которых можно диагностировать грипп.) Симптомы, связанные с ПТСР, подразделяются на три категории, описанные ниже.

- Репереживания травмирующего события (флешбэки). Это повторяющиеся интрузивные образы события, которые вас мучают и расстраивают. Они всплывают в сознании, когда вы этого не желаете.
- Избегание травмирующих воспоминаний. Вас, возможно, сильно расстраивает, когда вам снова и снова приходится переживать свой негативный опыт, и вы ищете способы отвлечься или избежать людей и мест, напоминающих вам о травме. Может оказаться, что вы сильно отдаляетесь от семьи и друзей. Скорее всего, у вас также будет много способов избежать размышлений или разговоров о событии, чтобы не переживать возникающие негативные и болезненные чувства.
- Вы можете испытывать сильное возбуждение или чувство, что вы все время “на чеку”. У вас также могут возникнуть раздражительность, трудности с концентрацией внимания и сном. У вас могут наблюдаться перепады настроения и повышенный уровень тревоги, потому что вы постоянно находитесь “на чеку” и ожидаете опасности.

Специалисты, которые работают в области терапии, ориентированной на сострадание, отмечают, что существуют различные степени и масштабы реакций на пережитую травму. Люди испытывают некоторые, большинство или все симптомы на протяжении какого-то промежутка времени или постоянно. С другой стороны, симптомы могут усугубиться с течением времени.

Цель этой книги — помочь вам преодолеть трудности. Читая ее, вы, возможно, будете пытаться поставить себе диагноз, но вместо того, чтобы выяснять, есть ли у вас ПТСР, возможно, полезнее будет сосредоточиться на возникающих у вас трудностях и подумать о том, как с помощью этой книги вы сможете с ними справиться. Если, читая эту книгу, вы начнете беспокоиться о том, что у вас серьезные трудности из-за вашей травмы,

обратитесь к психотерапевту или найдите психолога с опытом работы в лечении ПТСР или травмы.

Основные симптомы ПТСР

Флешбэки:

- болезненные воспоминания, всплывающие в сознании, когда вы этого не желаете (образы, чувства, ощущения и звуки);
- ночные кошмары;
- чувство, как будто это происходит с вами снова;
- физическое и эмоциональное расстройство.

Избегание:

- попытки не думать и не говорить о случившемся;
- избегание напоминаний;
- ощущение, что вы ничего не чувствуете.

Ощущение “начеку”:

- проблемы со сном;
- нарушение концентрации внимания;
- злость и страх;
- постоянное ожидание опасности.

Другие распространенные реакции на травму:

- депрессия и тревога;
- перемены настроения или раздражительность;
- отдаление от семьи и друзей;
- ощущение потери связи или онемение;
- чувство вины или самообвинение.

Давайте рассмотрим опыт травмы Алекс и симптомы, проявившиеся у нее вследствие травмирующего события. В этом примере мы увидим человека, пострадавшего от серьезного сексуального нападения и обратившегося в травматологическую клинику, чтобы оправиться от травмы.

История Алекс

Однажды вечером после ужина с друзьями Алекс шла по улице домой, когда на нее напали двое мужчин с ножом. Ранее тем же вечером ее подруга пыталась убедить Алекс вызвать такси, но Алекс настояла на том, что хочет пройтись. Когда мужчины стали к ней приближаться, Алекс попыталась убежать, но они ее догнали, изнасиловали и ограбили. Во время нападения Алекс была убеждена, что ее убьют.

После нападения Алекс стали беспокоить чувство стыда и самообвинение, и она не хотела никому рассказывать о случившемся. Она боялась, что люди подумают, что она глупая, раз пошла домой одна ночью, и потом обвинят ее в том, что на нее напали. После случившегося Алекс стала очень нервничать и паниковать всякий раз, когда шла одна по улице, когда было темно. Воспоминания о нападении преследовали ее несколько раз в день, и она чувствовала, что переживает события заново. Ее охватывали страх и ужас. Она мысленно прокручивала нападение снова и снова, отчаянно пытаясь понять, почему это с ней случилось. Со временем Алекс вообще старалась никуда не выходить, потому что чувствовала себя в безопасности только дома. Всякий раз, когда что-то напоминало ей о нападении, например когда она видела нож, у нее начинало сильно колотиться сердце, как будто нападение происходило снова.

Когда Алекс обратилась в клинику за помощью, было очевидно, что она страдала не только от чувства стыда и самообвинения, но и от симптомов ПТСР, которые включали:

- появление в сознании ужасных, болезненных образов случившегося, вызывающих страх и ужас;
- чувство, как будто она переживает события снова и снова;
- ощущение, что она чувствует запах лосьона после бритья и слышит голоса нападавших;
- трудности с засыпанием и со сном, переживание мучительных ночных кошмаров об изнасиловании;

- непреодолимые чувства стыда, отвращения и вины, которые сопровождаются самобичеванием и самообвинительными мыслями типа “Ты сама виновата; ты глупая; ты это заслужила”;
- боязнь, что другие узнают, что с ней случилось, и будут считать ее грязной и отвратительной;
- проблемы с близостью и доверием к людям;
- проблемы в построении интимных отношений с мужчинами.

Симптомы, мучившие Алекс после пережитого тяжелого и опасного для жизни травмирующего события, характерны для человека, который не только страдает от ПТСР, но и борется с непреодолимым чувством стыда и самообвинением. Вы, возможно, обратили внимание, что ее чувства скорее сфокусированы на себе, чем на нападавших, и отсутствует чувство мести или ярости. Попробуйте понять, почему она обвиняла себя.

Когда в нашей жизни происходит что-то травмирующее, мы испытываем некоторые или все симптомы, описанные ранее в этой главе. Тем не менее не у всех из нас, кто пережил травму, проявится ПТСР или будет поставлен диагноз “ПТСР”. Если вы считаете, что у вас есть эти симптомы, хотим вас уверить, что вы не одиноки. Обратитесь к врачу, чтобы обсудить ваше нынешнее состояние и способы получения более серьезной поддержки, если вы считаете, что вам это пойдет на пользу.

Особое слово о флешбэках и ночных кошмарах

Флешбэки и ночные кошмары заслуживают особого упоминания в этой главе не только потому, что они являются ключевыми симптомами травмы, но и потому, что они бывают очень страшными, и нам кажется, что из-за этого мы теряем рассудок. Флешбэки часто называют отличительным признаком ПТСР: многие из нас испытывают их после травмы. Они являются наиболее распространенными и мучительными симптомами у тех, кто пережил травму, заставляя переживать травмирующее событие снова и снова. Прежде чем научить вас справляться с флешбэками, необходимо объяснить, что такое флешбэки и почему они возникают, чтобы стало понятно, что происходит в вашем сознании. Понимание сути флешбэков поможет почувствовать контроль над ними, и именно по этой причине вся следующая глава будет посвящена травматическим воспоминаниям и флешбэкам.

Другие влияния травмы

Травматический опыт влияет на нашу жизнь по-разному, не только так, как описано выше. Это особенно касается случаев, когда нам неоднократно приходилось переживать психологическую травму или нам причиняли вред в течение длительного времени. Такого рода травмирующие события могли произойти в детстве (сексуальное, физическое или эмоциональное насилие) или во взрослой жизни (домашнее насилие, пытки). Тем не менее не забывайте, что ключом к травме может быть степень, в которой чувство сильного страха активизируется в нашем сознании. Так, например, родители могут вызывать у своих детей чувство сильного страха, даже если дети не подвергаются физическому насилию. Продолжительные и повторяющиеся периоды страха (без какого-либо физического или сексуального вреда) также могут оказывать глубокое воздействие на то, как мы воспринимаем себя и других. Это поможет разобраться в том, почему вы чувствуете себя определенным образом, даже если у вас нет большого “скелета в шкафу”.

Следующие признаки показывают, как травма влияет на вашу жизнь.

- Вам трудно контролировать свои эмоции и/или у вас возникает непреодолимая сильная эмоциональная реакция на определенные вещи.
- У вас могут возникать мысли о самоубийстве.
- Вы постоянно чувствуете злость и раздражение.
- Вы предпринимаете импульсивные или безрассудные действия, например слишком быстро ездите на автомобиле, играете в азартные игры, совершаете кражи в магазинах или склонны к случайному небезопасному сексу.
- Вы специально причиняете вред самому себе.
- Вы ощущаете эмоциональное онемение и чувствуете себя оторванным от происходящего вокруг, и возможно, даже есть такие периоды, когда вы не можете вспомнить, что делали. Иногда это называется диссоциацией.
- Вы снова переживаете свой травматический опыт и очень озабочены попытками выяснить, почему это случилось с вами.
- Вы чувствуете себя беспомощным и вам трудно планировать свою жизнь.

- Вы можете испытывать непреодолимое чувство стыда и вины и обвинять себя в случившемся.
- Вам кажется, что вы отличаетесь от всех остальных и что вы каким-то образом повреждены и не способны жить нормальной жизнью, как другие.
- Вы чувствуете, что отдаляетесь от друзей и семьи, и это приводит к ощущению одиночества и непонимания.
- Иногда вам кажется, что вы запутались; возможно, это связано с тем, что вы не испытываете ненависти к человеку, причинившему вам боль, или все еще поддерживаете с ним отношения.
- Вам кажется, что ваши отношения с друзьями и семьей изменились, или у вас нет никаких отношений.
- Вы чувствуете разочарование и отказываетесь от своей веры или религиозных убеждений.
- Вам кажется, что жизнь не имеет смысла, и это приводит к безнадежности и отчаянию.

Диссоциация, грезы и разъединение

Случалось ли вам быть за рулем по дороге домой и обнаружить, что вы уже находитесь перед своим домом, и внезапно осознать, что вы не можете вспомнить саму поездку, потому что ваш разум был занят чем-то другим? Это мягкая форма так называемой диссоциации, когда мы делаем что-то автоматически, в то время как наши мысли отвлечены. Эта способность разума хорошо известна: это вид грез. Диссоциация в буквальном смысле означает “трудности интеграции информации” из различных частей мозга. Как правило, диссоциация — это механизм защиты, который используется нами каждый день. Существуют различные степени этого состояния, и оно проявляется в большей степени, когда мозг травмирован. Как это ни странно, но наш мозг будет стараться защитить нас от травмы и ее последствий, насколько это возможно.

Иногда мозг пытается выключить определенные системы, чтобы избежать перегрузки. Когда это происходит, мы можем испытывать разного рода отключения, например онемение в определенные моменты, отстранение или ощущение, что наши эмоции нереальны, или даже то, что мы сами нереальны. Некоторые пережившие травму люди

описывают себя как будто на автопилоте, как будто они наблюдают за собой со стороны (внетелесный опыт), и окружающие вещи кажутся им сюрреалистичными.

Диссоциация происходит тогда, когда мозг не может обработать информацию и просто отключается. Это важнейший механизм выживания, который защищает нас во время кризиса и после него. Первым, кто изучил и описал, как работает диссоциация, был французский терапевт Пьер Жане (1859–1947). Позже Зигмунд Фрейд (1856–1939) утверждал, что диссоциация может быть средством защиты от болезненных воспоминаний или эмоций.

Несмотря на то что диссоциация может быть очень проблематичной и бесполезной, лучше воспринимать ее как естественный защитный механизм, а не как ужасную болезнь или что-то неправильное или плохое, связанное с нами. Однако иногда нам нужно научиться преодолевать эту защитную систему, чтобы начать процесс интеграции и лечения от своего травматического опыта.

Если вы воспринимаете событие как нечто нереальное или похожее на сон или если все происходит, как при замедленной съемке, или вам кажется, что вы наблюдаете за разворачиваемыми событиями, как будто это часть фильма без вашего фактического присутствия, то, возможно, вы испытываете диссоциацию. Это происходит потому, что ситуация становится настолько страшной или стрессовой, что разум автоматически отключается, чтобы защитить нас. Имеется в виду, что мы все еще способны функционировать, не ощущая в полной мере эмоционального воздействия события. Таким образом, диссоциация вполне объяснима. Флешбэки, ночные кошмары и стрессовые ситуации могут спровоцировать приступы диссоциации. Вы также можете испытывать подобные чувства, если принимаете наркотики.

Если диссоциация происходит часто и очень интенсивно, это может стать мучительной проблемой.

Существуют различные степени диссоциации. Повседневная диссоциация, с которой мы все сталкиваемся, включает в себя грезы и уход в себя. Травматическая диссоциация также может включать чувство онемения, притупление эмоций и ощущение того, что вы покидаете свое тело. Если эти симптомы продолжаются после травмирующего события, они могут вызывать проблемы. Например, возникают трудности в отношениях, потому что существуют моменты, когда вы просто “не здесь”. Также это может быть небезопасно, если вы не знаете, что делаете или куда едете, находясь

за рулем или управляя опасным оборудованием. Эти чувства могут пугать сами по себе, хотя это не всегда так. Нет причин для паники, и это не знак того, что вы сходите с ума.

Узнаете ли вы себя, перечитывая вышеупомянутый перечень трудностей? Очень часто, когда вы испытываете подобные страхи и проблемы, вам кажется, что они непреодолимы, и это объяснимо, учитывая тяжесть того, что вы пережили, но эта книга может вам помочь.

Признаки диссоциации:

- наличие периодов, когда мы уходим в себя;
- мы не замечаем, как проходит время;
- наличие периодов, которые кажутся нереальными или как во сне;
- после разговора с кем-то мы не помним, что только что было сказано;
- ощущение разъединения с телом;
- чувство онемения;
- обнаруживаем себя в местах, не подозревая, как мы туда попали;
- наличие вещей, которые мы не помним, как покупали.

Выводы

В начале этой главы было подчеркнуто, что примириться с болезненными и травмирующими жизненными событиями — общая проблема. Действительно, кажется, что многие из нас испытывают трудности с определенными травмирующими событиями, которые включают флешбэки, интрузивные образы и болезненные воспоминания, с которыми трудно справиться. Когда такая ситуация осложняется при серьезных эмоциональном шоке и травме, людям иногда ставится диагноз “ПТСР”. Исследования, в которых изучалось, как мы обрабатываем эмоциональный шок и травму, выявили очень важную информацию о работе нашего мозга и причинах страдания от симптомов, которые мы испытываем. Более подробно этот вопрос будет рассматриваться в главе 2.

Травмирующие события, с которыми мы сталкиваемся, варьируются от легких по своей природе до очень серьезных, как и вызываемый ими

эмоциональный шок или травма. Мы можем испытывать слабые симптомы, описанные выше в этой главе, или переживать некоторые или все серьезные симптомы ПТСР. Нас объединяет то, что мы все так или иначе пострадали и хотим улучшить свое состояние и вернуться к нормальной жизни.

Те из нас, кто страдает в результате травмирующего или опасного для жизни события, знают, какое мощное воздействие оно оказывает на качество нашей жизни. Очень часто из-за многообразных негативных эмоций мы чувствуем себя несчастными, будто разрушилась наша жизнь. Наиболее сильный и негативно влияющий признак ПТСР — возникновение флешбэков. Эти кошмарные репереживания травмирующего события, которые провоцируются сами по себе и не контролируются сознанием, часто бывают совершенно неуправляемыми. Тем не менее имейте в виду, что не обязательно иметь ПТСР, чтобы страдать от флешбэков. Большинство людей, травмированных в той или иной степени, будут страдать от флешбэков и навязчивых воспоминаний.

Многие люди, посещающие травматологическую клинику, винят себя в том, что с ними случилось. Они говорят с собой и о себе критически и уничижительно и отчаянно пытаются справиться с непреодолимым чувством стыда и ненависти к себе.

Некоторым из нас, возможно, сложно доверять людям и выстраивать взаимоотношения, особенно если нам причинили сильную боль. Естественно, это будет казаться слишком рискованным. Одни из нас, возможно, страдают от этого с самого детства и считают, что такова их жизнь и что у них никогда не будет доверительных и безопасных отношений.

Для других же усилия справиться с болезненными воспоминаниями и эмоциями приводят в темные уголки сознания, и они вовлекаются в разного рода нездоровое поведение, цель которого — избавиться от боли. Они режут себя, напиваются, принимают наркотики, морят себя голодом, отталкивают людей прежде, чем те причинят им боль, или даже думают о самоубийстве. Важно с состраданием напоминать себе, что выбранные способы преодоления негативных чувств, воспоминаний и страха должны быть здоровыми способами. В противном случае они могут стать частью наших проблем и иметь всевозможные непредвиденные последствия.

Независимо от того, что мы переживаем и насколько сильны наши страдания, важно осознать, что наши трудности являются естественной и объяснимой реакцией на пережитое. Неудивительно, что нам очень трудно,

особенно если мы не учились справляться не только с травмой, но и с травматическими воспоминаниями. Мы должны напомнить себе, что преодоление травмирующих событий не является частью нашей повседневной жизни. Умений, с помощью которых мы справляемся с “нормальной жизнью”, не всегда достаточно для того, чтобы справиться с травмой, именно поэтому воспоминания о трагическом событии настолько тревожны и мучительны.

Глава 2

Понимание своих реакций на травмирующие события: МОЗГ, МОТИВЫ И ЭМОЦИИ

Одним из самых действенных способов, благодаря которым мы можем разобраться, как на нас влияет травма, является понимание работы нашего мозга, особенно того, как он распознает травмирующие события и угрозы и как на них реагирует. В этой главе мы исследуем эволюционное развитие нашего мозга и выясним, как он обрабатывает информацию, особенно связанную с травматическим опытом. Это поможет нам понять, что многие трудности, испытываемые нами в связи с травмой, такие как флешбэки, навязчивые мысли, ночные кошмары и даже чувство стыда или самокритика, — это естественные реакции и максимальные усилия нашего мозга, чтобы преодолеть ошеломляющие и угрожающие события. Давайте рассмотрим эволюционное развитие мозга более подробно.

“Старый мозг” против дилемм “нового мозга”

В процессе эволюции произошло развитие нашего мозга с целью выживания и процветания нас как вида. При этом мы также должны преодолевать угрозы повседневной жизни. Проследив, какой путь развития прошли наш мозг и тело на протяжении многих эпох, нам удастся понять и оценить нашу связь с природой, животными, другими людьми и нашей планетой. Это понимание также покажет нам, до какой степени механизмы реагирования нашего мозга являются автоматическими и что они могут быть очень примитивными (базовыми).

Наш мозг (как и любой другой человеческий мозг на планете) эволюционировал в своем развитии, чтобы мы могли выжить и размножиться. Мы являемся частью того, что иногда называют течением жизни, и понимание, как все живые существа в этом течении должны работать, дает нам очень важное представление о том, как мы воспринимаем собственную жизнь.

Наш мозг создан таким образом, чтобы в результате его работы могло обеспечиваться множество вещей. Как и всем живым существам, нам необходимо получать достаточное количество питательных веществ из окружающей среды для поддержания жизни и для развития; мы должны избегать угроз и травм, насколько это возможно; и вступать в отношения с другими для воспроизведения. Это означает, что мозг всех видов эволюционировал, чтобы выполнять эти функции; разные виды способны делать это по-разному.

У людей есть базовые желания, чувства и потребности (такие, как еда, тепло, секс и жилье), и эти желания успешно способствовали нашему выживанию как вида. Многие из этих базовых мотивов не являются чем-то новым для людей; они есть частью того, что называется “старым мозгом”, и это то, что роднит нас с животными. Как и все животные, мы ищем пищу и тепло и предпочитаем жить группами, а не в изолированных пещерах, иметь сексуальные отношения, заботиться о детях и даже выстраивать дружеские отношения. Реализация этих мотивов и целей обеспечила наше выживание.

Наш мозг состоит из различных систем и областей, которые развивались в разное время в ходе нашей эволюционной истории. Это означает, что мы разделяем базовые желания и инстинкты с другими животными и что у нас есть определенные способности, которые являются уникальными только для человеческого мозга.

Например, как и все остальные животные, мы способны охотиться за едой, избегая при этом самим стать жертвой, находить кров, спариваться и сражаться друг с другом.

Около 120 млн лет назад млекопитающие эволюционировали, и с этими изменениями появились теплокровность и новый набор мотивов для формирования союзов/дружбы и ухода за потомством. Эти мотивы дополнили те базовые потребности, которые определяют наши желания и нужды, такие как пища, тепло, секс и убежище от хищников. Поэтому важно, что с появлением млекопитающих образовался новый набор эмоций. Мы эволюционировали и в результате этого стали привязываться к своим детям, заботиться о них, защищать их от угроз и взаимодействовать с ними.

Что было особенного в людях, так это то, что около 2 млн лет назад началась дальнейшая эволюция мозга, которая привела к способности думать, осознавать мыслительный процесс, видеть себя в зеркале и понимать, кто мы есть, планировать будущее, обдумывать и фантазировать. Это можно назвать “новым мозгом”, который работает наряду со “старым”. Новый мозг особенно связан с областью, называемой лобной

долей (которую мы обсудим более подробно ниже в этой главе). Благодаря новому мозгу появились ощущение себя и своей индивидуальности, способность думать не только о прошлом, но и о будущем, осознавая не только разного рода возможности, но и угрозы. Эти человеческие способности проявились в искусстве, науке и культуре, что является частью человеческого опыта.

Проблема этого утонченного думающего мозга заключается в том, что он должен работать с мотивами и эмоциями, которые управляются более старой и примитивной его частью. Наш утонченный думающий мозг способен смешивать эмоции всеми возможными способами, от чего другие млекопитающие не страдают. Например, зебры остерегаются львов только во время бодрствования и приема пищи, но вряд ли они будут бодрствовать по ночам, обдумывая, где львы появятся утром. Точно так же и шимпанзе не сидят под банановым деревом, беспокоясь о том, что они слишком поправились и рискуют занять проблемы с сердцем! Это человеческие особенности, вызванные нашим новым мозгом.

Утонченно думающий человеческий мозг предоставил нам целый ряд способов, как размышлять об угрозах в мире, но проблема заключается в том, что способы борьбы с этими угрозами для нашего благополучия все еще достаточно простые и управляются старой частью нашего мозга. Существует реальный конфликт между желаниями старого мозга и дилеммами, возникающими в результате работы нового мозга. Мы не просто действуем и живем, как животные и рептилии; мы способны размышлять о своем опыте и желаниях, о том, как они влияют на наши чувства и на то, что мы думаем о нас самих. Также мы способны мучить себя своими мыслями, чувствами и воспоминаниями.

Итак, у нас есть мозг, благодаря которому мы перенеслись из повседневной жизни в джунглях и саваннах в жизнь современных городов. В большинстве случаев наша способность мыслить именно так, как мы это делаем (размышляем, планируем, обдумываем; беспокоимся; воспринимаем самих себя), может быть полезной для нас, но не всегда. Иногда такое мышление является реальной помехой, и тогда мы попадаем в порочный круг. Чем больше мы о чем-то беспокоимся, тем сильнее в наших мыслях сосредоточиваемся на этой тревоге, беспокоясь все больше и больше.

Вероятно, нет другого такого вида, как люди, который, пережив травму, будет думать о значении этой травмы или отрицательно воспринимать себя в результате травмы. Человеческий мозг создает для нас всевозможные проблемы и психические расстройства. Например, животное,

существующее по принципу “вижу еду — ем”, будет поступать именно так, в то время как мы, люди, видим пищу, съедаем ее, а затем наказываем себя за отсутствие самоконтроля! У животного есть основной инстинкт к размножению и спариванию, в то время как у нас, людей, тоже есть базовое желание к занятию сексом, но после этого мы беспокоимся о самом факте или о его своевременности: “Действительно ли я хотела этим заняться?”, “Хочу ли я снова увидеться с этим человеком?”, “Не было ли это слишком рано?”, “Будет ли он после этого по-прежнему любить и уважать меня?” Именно такое ментальное пережевывание приводит нас к страданиям и лежит в основе конфликта между нашим старым мозгом и новым. Старый мозг обеспечивает наши основные желания, а новый позволяет размышлять и обозревать наши действия и эмоции.

У нас есть целый ряд эмоциональных факторов и желаний, существующих на протяжении миллионов лет, но теперь они связаны с утонченным думающим мозгом. Это может быть источником фантастического человеческого творчества и одновременно проблемой. Чтобы лучше понять работу наших эмоций, нужно разобраться в том, как они появляются и функционируют.

Понимание своих эмоций

Эмоции указывают на то, как у нас обстоят дела. Это наша эмоциональная реакция на вещи, помогающая отыскать смысл в жизни и подталкивающая нас к событиям, достижениям и отношениям. Например, если мы увлекаемся футболом, а наша страна играет в Кубке мира, мы волнуемся, но если наша команда не прошла квалификацию, мы расстраиваемся или даже злимся. Наши эмоции отражают то, чем мы интересуемся.

Также эмоции указывают на возникающие потребности, побуждая нас их удовлетворять. Например, если у нас депрессия, мы понимаем, что хотели бы получать от жизни больше удовольствия, и поэтому принимаем приглашение на вечеринку, даже если знаем, что, возможно, она нам и не понравится, и не принесет никаких позитивных эмоций. Наше желание получить удовольствие на вечеринке указывает на “необходимость” попытаться уменьшить свою депрессию и получить положительные эмоции.

Наши эмоции, кроме того, дают нам понять, преуспеваем ли мы или терпим неудачу в решении основных жизненных задач. Представьте, что вы хотите купить новый дом; скорее всего, вы будете испытывать множество различных эмоций. Если вам повезет, вы будете счастливы, взволнованы и

почувствуете облегчение, а если нет — несчастны и разочарованы. Таким образом, наши эмоции, такие как радость или тревога, связаны с нашей целью и направляют нас к ее достижению, показывая, преуспеваем ли мы или терпим неудачу в своих попытках.

Суть сказанного заключается в том, чтобы понять, что наши эмоции являются ключом к определению наших потребностей. Разобравшись в работе своих эмоций и в том, как они связаны с определенными мотивами и последствиями, мы научимся лучше с ними справляться. У нас есть несколько различных типов эмоциональных систем, и их знание имеет решающее значение для понимания нашей травмы и способов ее преодоления.

Системы эмоциональной регуляции

В нашем мозге существует множество различных эмоциональных систем, которые взаимодействуют друг с другом и регулируют наш эмоциональный мир, обеспечивая удовлетворение наших основных потребностей (таких, как пища, воспроизводство и т.д.). Существуют три особенно важные системы эмоциональной регуляции, взаимодействующие друг с другом, которые помогают нам справляться с удачами и неудачами в решении жизненных проблем и избавляться от переживаний. Каждая система предназначена для выполнения различных задач, а также для работы с другими системами, чтобы обеспечивался баланс между ними. Профессор Пол Гилберт описывает важность этих трех типов эмоциональных систем в своей книге *Сострадательный ум* (смотрите раздел “Полезная информация” в конце этой книги), и это кратко можно изложить следующим образом.

- Первая система — это система защиты от угроз, которая обнаруживает и преодолевает их с помощью таких эмоций, как гнев, беспокойство и отвращение. Она предназначена для защиты и обороны и известна как система угроз.
- Вторая система является системой активации, которая стимулирует и направляет наши желания для удовлетворения таких потребностей, как еда, секс и дружба, также помогая достигать цели. Она связана с чувством удовольствия, предназначена для преуспевания и известна как система активации (или влечения).
- Третья система — это affiliative система успокоения, которая связана с чувствами покоя, безопасности и миролюбия, а также с

чувствами расслабления, сострадания и связью с другими. Эта система призвана помочь нам урегулировать две другие системы и направлена на переживание чувства удовлетворения (чтобы мы не носились в постоянном поиске или бегали от угроз). Для удобства мы назовем ее системой успокоения.

Интересно в этих системах то, что они помогают ориентировать или корректировать мышление или менталитет. Они позволяют нам управлять нашими эмоциями и состоянием духа, помогая изменять и корректировать наши взгляды.

Так, например, если наша система угроз выявила потенциальную опасность, мы начинаем чувствовать тревогу и учащенное сердцебиение и у нас вырабатывается мышление, сфокусированное на угрозе. Под таким *мышлением* мы понимаем способы работы разума. В опасных ситуациях то, на что мы обращаем внимание, как мы думаем (разрабатываем наши отходные пути), что чувствует наше тело, какие возникают эмоции и что мы действительно делаем, в большей или меньшей степени сосредоточено на вопросах защиты от угрозы. Наш разум начинает работать определенным образом — вырабатывается мышление, основанное на угрозе. Рассмотрим, как будет работать разум, когда вы собираетесь в отпуск или наслаждаетесь празднованием Рождества со своей любимой семьей. Эмоциональные системы организуют способ мышления, вызывая специальный тип эмоций, который сосредоточивает внимание определенным образом и заставляет действовать соответствующим образом.

Ниже представлена диаграмма, которая иллюстрирует взаимодействие наших трех основных эмоциональных систем (рис. 2.1). Когда *системы активации, защиты от угроз и успокоения* сбалансированы, они приносят большую пользу, направляя нас на преодоление жизненных трудностей.

Система угроз как одна из систем эмоциональной регуляции

Система угроз (или система защиты от угроз) и процессы, связанные с угрозами, имеют ключевое значение для понимания травм, и по этой причине они подробно рассматриваются в этом разделе. Система угроз призвана оборонять и защищать нас от физического и психологического вреда. Мы гораздо быстрее и лучше реагируем на неприятные эмоции, чем на приятные. В этом проявляется эволюционный смысл, поскольку нам, людям, как и всем остальным животным, часто приходится сталкиваться с

угрозами от других животных, людей или окружающей среды (например, от ядовитых продуктов). Система угроз создана для того, чтобы справляться со многими ситуациями по принципу “лучше перестраховаться, чем сожалеть”.

Три типа систем эмоциональной регуляции

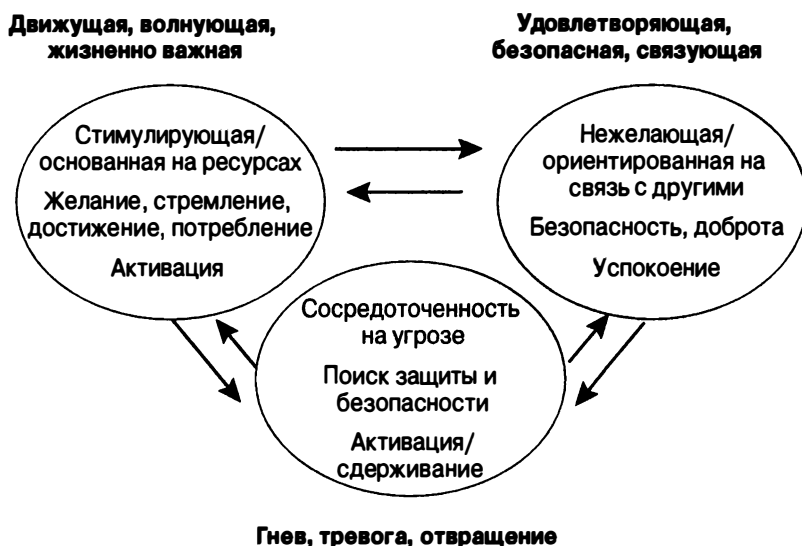


Рис. 2.1. Три системы эмоциональной регуляции

Источник: перепечатано с согласия П. Гилберта [P. Gilbert, *The Compassionate Mind*, London: Constable & Robinson, 2009].

Система угроз имеет ряд особых эмоций, которые она активизирует; наиболее распространенными из них являются гнев, тревога и отвращение. Эти эмоции связаны с различными телесными ощущениями, образом мышления и поведением. Например, когда мы злимся, мы ощущаем напряжение в теле, сжатие челюстей или, возможно, прилив энергии к телу. Когда мы чувствуем себя пострадавшими или испытываем чувство разочарования, у нас может появиться желание выразить протест или высказать свое мнение. Тревога также связана с состоянием сильного возбуждения, как и чувство гнева, но при этом мы будем думать и вести себя по-другому: нам захочется убежать или укрыться в безопасном месте. Когда мы чувствуем отвращение, у нас появляется ощущение легкой тошноты или брезгливости, а наши мысли сосредоточиваются на неприятностях и нам хочется избавиться от причины нашего отвращения, изгнать ее или устранить.

Различные телесные ощущения, способы мышления и поведение, связанные с каждой эмоцией, имеют тенденцию к формированию схем в мозге, которые частично определяются тем, как эволюционировал мозг. Это означает, что у людей, переживающих гнев, беспокойство или отвращение, телесные ощущения, образ мышления и стремление к некому конкретному поведению будут схожими.

Защитные реакции в системе угроз

Как уже отмечалось, система угроз имеет в своем распоряжении ряд быстросредействующих эмоций и типов поведения. К ним относятся:

- нападение — вызывает чувство разочарования и раздражения или даже гнева, когда нам хочется кричать, атаковать или быть агрессивными;
- бегство — вызывает чувство тревоги и страха и означает, что мы хотим убежать;
- подчинение — порождает желание успокоиться или закрыться, спрятаться, ничего не говоря, уменьшиться;
- замирание — приводит к состоянию близкому к параличу из-за ошеломляющего характера угрозы (эта реакция является типичной для некоторых видов травм);
- диссоциация — вызывает желание отвернуться, внутренне отстраниться; если вы помните, этот симптом травмы исследовался в главе 1.

Когда нависает серьезная угроза, у нас запускается не одна защитная реакция. Например, у нас одновременно будет возникать желание напасть и убежать. Это значительно усложняет обработку наших реакций. Представим человека, на которого нападают; он съезится или свернется, чтобы защитить себя, в то же время говоря себе “встань и ударь”. Это может показаться ужасно запутанным, если мы предположим, что чувствуем только одну связанную с угрозой эмоцию в конкретный момент времени. В действительности мы одновременно можем испытывать различные эмоции, связанные с угрозой, что может расстроить работу нашего разума.

Как работает мозг во время обработки угроз

Ключевыми областями в обработке угрозы и травмы являются *таламус*, *миндалевидное тело*, *гиппокамп* и *лобная доля*. Возможно, эти названия звучат сложно, но пусть вас это не пугает. Описывая эти области мозга

людям, посещающим клинику, я часто использую аналогии. Людям легче понять, когда они думают о них как о персонажах. Ниже представлены различные области мозга, которые описываются как четыре персонажа, выполняющих разную работу.

Таламус, или “Секретарь”

Первый персонаж — таламус — выполняет работу секретаря, направляя различных посетителей (стимулы) в нужную часть головного мозга. В этой аналогии посетителями являются источники информации, которая поступает в мозг пятью различными путями через наши органы чувств. Информация из окружающей среды поступает через органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса (пять органов чувств). Прилежный и трудолюбивый таламус, или секретарь, не только регистрирует посетителей (информацию), но и следит за тем, чтобы ее правильно передали в следующий участок мозга для обработки.

Миндалевидное тело, или “Таможня”

Наш второй персонаж — миндалевидное тело. У нас два миндалевидных тела, которые расположены в обоих полушариях мозга сразу за ушами. Миндалевидное тело действует как “таможенная служба” страны (в данном случае страной является мозг), проверяя поступающую информацию на предмет потенциальных угроз. Миндалевидное тело — это “сигнализация” мозга, и его основной задачей является реагировать на эмоциональный сигнал, посланный секретарем-таламусом, и предупреждать нас о существовании потенциального источника угрозы во внешнем мире — или как мы узнаем позже, иногда возникновение угроз в нашем внутреннем мире, таких как наши воспоминания, образы и мысли. Миндалевидное тело создает вспышки таких чувств, как тревога или гнев, чтобы предупредить нас о принятии мер и помочь защититься от входящей угрозы, выявленной секретарем-таламусом. Наше тело обладает различными связанными с угрозой защитными реакциями, которые мы описывали ранее, а именно: нападение, бегство, подчинение, замирание и диссоциация.

“Лучше перестраховаться, чем сожалеть”

По ряду причин в процессе эволюции наш мозг стал очень чувствительным к угрозам, и он даже может совершать ошибки, преувеличивая угрозу и уделяя ей слишком много внимания. Понаблюдав за птицами, которые едят на вашей лужайке или в парке, вы увидите, что большую часть

времени они проверяют окружающую среду вокруг себя на предмет угроз, хотя могли бы просто есть. Это демонстрирует, насколько они осознают угрозу, даже рискуя получить меньшее количество пищи. У нас тоже могут возникать внезапные вспышки тревоги из-за неожиданного шума или действий, потому что они предупреждают нашу систему угроз.

Проблема миндалевидного тела в том, что оно очень чувствительное и реагирует слишком остро, рассматривая вещи как угрозу, даже если риск очень незначительный. Оно создано для того, чтобы обеспечивать нашу безопасность. Миндалевидное тело работает по принципу “Лучше быть в безопасности, чем потом сожалеть”. Поэтому оно может вести себя немного воинственно, отчасти потому, что мы должны быть готовы отреагировать на угрозу в любой момент. Миндалевидное тело взаимодействует с другой ориентированной на угрозу системой, которая называется гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой осью. Это сложно выговорить, но, по сути, это та часть мозга, которая мобилизует тело, посылая различные химические сообщения разным органам, таким как наши надпочечники (в них вырабатывается кортизол — гормон стресса). Она также активирует симпатическую нервную систему для увеличения сердечного ритма и доставки кислорода в мышцы, чтобы подготовить нас к действию.

Эмоциональная память тела

Миндалевидное тело также отвечает за эмоциональную память тела. В нем хранятся наши эмоциональные воспоминания, включая воспоминания о травме. Наша память тела во многом содержится *в самом теле*. Например, представьте, что вы идете на вечеринку и там выпиваете банку пива, а через несколько минут вас начинает тошнить и вам становится ужасно плохо. В следующий раз, когда вы возьмете банку с пивом и почувствуете аромат хмеля, что произойдет с вашим телом? Вас сразу же начнет тошнить. Запах вызовет так называемую *память тела*. Ваше тело помнит ощущения (тошноту) прошлого раза, когда вы пили пиво — благодаря миндалевидному телу — и поэтому вы почувствуете себя плохо. Если бы ваше миндалевидное тело не работало, вы бы все еще помнили, что после принятия пива прошлый раз вам было плохо, но у вас не возникали бы никакие плохие физические ощущения.

Обусловленность

Миндалевидное тело также отвечает за *обусловленность*. Это означает, что мозг может научиться бояться вещей, которые мы ассоциируем с угрозами и которые имеют память тела.

История Джона

В детстве Джона укусила собака, и в течение многих лет собачий лай или вид собаки моментально вызывал тревожную реакцию. Он чувствовал, как бьется его сердце и испытывал сильную тревогу и желание немедленно убежать. Благодаря миндалевидному телу это были те же эмоциональные и физические воспоминания, которые он испытал в детстве, когда его укусила собака.

Память тела

Важно помнить, что миндалевидное тело может активизировать телесные ощущения и воспоминания. Поэтому, когда мы переживаем травмирующее событие (которое наш мозг интерпретирует как угрозу), травматические воспоминания, такие как флешбэки, ночные кошмары и навязчивые мысли, будут храниться в миндалевидном теле. Все, что напоминает миндалевидному телу об этих травматических воспоминаниях, будет рассматриваться как угроза, и будут воссоздаваться телесные ощущения и воспоминания того случая, который был для нас травмирующим. Это значит, что наш мозг заставляет нас относиться ко всему, что связано с нашими травматическими воспоминаниями, как к угрозе. Более подробно флешбэки и травматические воспоминания будут исследованы в главе 3.

Гиппокамп и воспоминания о событиях, или “Занятой администратор”

Наш третий персонаж — гиппокамп. Представьте, что гиппокамп выполняет работу очень занятого администратора и пытается проверить оценку угрозы таможенной службы — миндалевидного тела. Гиппокамп похож на клерка, отмечающего время и место событий. Для этого он сверяет угрозу (которая была идентифицирована секретарем-таламусом и отправлена в таможенную службу к миндалевидному телу) с другими воспоминаниями, содержащимися в мозге. Если гиппокамп обнаруживает важную информацию, подтверждающую, что угрозы нет, он посылает сигнал

миндалевидному телу, давая понять, что можно расслабиться, потому что воспринимаемая угроза не является реальной опасностью. Аналогично, если гиппокамп обнаружит информацию, подтверждающую реальное существование угрозы, то весь мозг организует реакцию, чтобы избавить нас от опасности и защитить. Безусловно, конечной целью этого всего будет сохранение нашей жизни и избегание травмы. Позже мы изучим, как лобная доля также организует наши реакции на угрозы.

Контекст

Гиппокамп, или администратор, также помещает наши воспоминания в контекст, выделяя им место и время. Это помогает нам определить, происходит ли что-то в настоящий момент или это произошло в прошлом. Люди, у которых поврежден гиппокамп, не могут формировать воспоминания типа “время-событие”. Если вы встретились с ними в понедельник, то ко вторнику они уже забудут, что вы встречались. У людей с поврежденным гиппокампом все еще будут проявляться такие телесные реакции на угрожающие события, называемые памятью тела, но они не будут помнить, как и когда они их получили. Итак, оценивающий угрозу гиппокамп — это участок головного мозга, который определяет, является ли эта угроза настоящей (т.е. происходит ли она на самом деле в данный момент) или она уже прошла (т.е. это случилось в прошлом).

Лобная доля, или “Дирижер”

Четвертый персонаж — это лобная доля, являющаяся частью нового мозга, которую можно рассматривать как дирижера эмоционального “оркестра” мозга (в данном случае оркестр включает в себя системы *защиты от угроз, активации, а также успокоения*). Данная часть мозга управляет тремя системами эмоциональной регуляции; более подробно мы исследуем это позже в этой главе после рассмотрения систем *активации и успокоения*, которые являются двумя типами систем, управляющими нашими положительными эмоциями. Особенно важно понять, как эти две позитивные эмоциональные системы регулируют систему угроз.

Система активации (или влечения) как одна из систем эмоциональной регуляции

Очевидно, что для жизни нам нужно не просто избегать угроз или реагировать на их возникновение. Нам также необходимо добиваться и получать. Система *активации (или влечения)* вызывает у нас позитивные

эмоции, которые направляют и мотивируют нас искать и находить все необходимое для выживания и процветания нас как людей. Сюда входит то, что нами движет и в чем мы находим удовольствие, например такие вещи, как еда, секс, статус, власть и отношения. Именно эта система обеспечивает нашу мотивацию, энергию и желания. Представьте наши чувства, когда мы выигрываем или чего-то добиваемся в жизни, например получаем права для вождения машины, успешно сдаем экзамен или, возможно, выигрываем в спортивной игре. Мы испытываем волнение, удовольствие и приток высокой энергии. Продвигаясь к успеху, мы ощущаем небольшую эйфорию, которая не дает нам сбиться с пути. Эти чувства порождаются системой *активации*, важная функция которой — направлять нас к тому в жизни, что поможет нам процветать и достичь цели. Это может быть, например, поиск партнера по жизни, дружба, получение новой работы или новое хобби. Поскольку все эти вещи приносят нам удовольствие, мы будем стараться их отыскать.

Полезно разобраться, как наши влечения или мотивы для достижения таких целей, как еда, секс, дружба и тому подобное, регулируются в рамках *системы активации*, потому что это создается посредством наших эмоций. Не имеет значения, какая у нас цель: если все идет хорошо, у нас возникают позитивные эмоции. Такая позитивная эмоциональная реакция создана для того, чтобы мы не сбились с пути. С другой стороны, если наши цели не будут достигнуты, то наша эмоциональная реакция будет менее приятной и мы станем испытывать связанные с угрозой эмоции тревоги и разочарования. Именно эти чувства будут вдохновлять нас либо на изменение курса и нашей цели, либо на то, чтобы сдаться. Например, хотим ли мы сдать важный экзамен, пойти на свидание или получить новую работу, мы будем ощущать себя хорошо или плохо в зависимости от того, успешно ли мы достигнем этой цели или нам как-то помешают. И именно то, как мы себя ощущаем, хорошо или плохо, заставляет нас продолжать двигаться вперед или сдаться.

Угроза и позитивные эмоции

Трудность, связанная с системой угроз, заключается в том, что она предназначена для подавления позитивных эмоций. Например, представьте, что вы хорошо проводите время с другом и вдруг звонит ваш мобильный телефон и вы узнаете, что с вашим другим другом или вашим ребенком произошел несчастный случай. Или представьте, что вы находитесь на пикнике в парке и вдруг видите сбежавшего льва. В обеих этих ситуациях

позитивные эмоции быстро отключаются, поскольку вы направляете свое внимание на борьбу с угрозой, которая вызывает у вас чувство тревоги. Иногда, когда мы чувствуем стресс, трудно задействовать позитивные эмоции, потому что активируется *система угроз*, а наши позитивные эмоции сдерживаются или отключаются. Конечно, бывают случаи, когда даже при наличии определенных угроз мы все еще ощущаем себя в достаточной степени под контролем, что вызывает другие позитивные эмоции, скажем, возбуждение в случае прыжков с парашютом. Действительно, некоторые люди любят заниматься деятельностью, которая активирует систему *угроз*, например экстремальными видами спорта, потому что им нравится кайф. Эти примеры только подчеркивают сложные взаимосвязи между системой *угроз* и системой *активации*.

Когда система *активации* достигает баланса с системами *угроз* и *успокоения*, она может направлять нас к важным жизненным целям. Чрезмерная стимуляция этой системы может привести нас либо к желанию получить “все больше и больше”, либо к ощущению такого перенапряжения, когда в голове неразбериха и трудно уснуть. Когда система *активации* стимулируется недостаточно, мы испытываем недостаток мотивации, потерю энергии и желаний.

Система успокоения как одна из систем эмоциональной регуляции

Как вы понимаете, когда животным не грозит опасность и они удовлетворены (т.е. не находятся в поиске ресурсов, таких как еда), они могут расслабиться; у них появляется время для игр и исследований. Иногда это называется состоянием удовлетворения, когда они никуда не стремятся и нет никакой опасности. Система *успокоения* (аффилиативная и успокаивающая система) выбрасывает в мозг химические вещества, называемые эндорфинами, которые связаны с ощущением безопасности и благополучия. Они также вырабатываются, когда расстроенного ребенка утешает родитель и его связанные с угрозой эмоции успокаиваются. Когда мы медитируем или уединяемся, учимся замедлять свой разум, мы часто чувствуем себя внутренне более спокойно, сильнее ощущая чувство благополучия и удовлетворения. Из этого мы делаем вывод, что можно переживать позитивные эмоции, которые не связаны с волнением или готовностью к действию; они являются спокойными и позитивными чувствами, ассоциируемыми с чувством умиротворения, а также помогают нам успокоить

наши связанные с угрозой эмоции. Сострадание и доброта порождаются системой *успокоения*.

Что интересно в этой системе, так это то, что она очень важна в эволюции сострадательного и заботливого поведения. Если ребенок расстроен и плачет (система угроз), родитель может успокоить и утешить ребенка, взяв его на руки, поглаживая и разговаривая с ним нежным голосом. Все эти действия регистрируются мозгом ребенка, вызывая высвобождение гормонов, *эндорфинов* и *окситоцина*, которые заставляют ребенка снова почувствовать себя в безопасности. Эндорфины связаны с нашим мирным и спокойным чувством благополучия, а окситоцин играет ключевую роль в наших ощущениях безопасности и комфорта в социальной среде.

Это демонстрирует очень важный момент, который заключается в том, что система *успокоения* может регулировать систему *угроз* и помогает успокоить возникающие эмоции, когда мы в опасности, такие как тревога, гнев и отвращение.

Предположим, что мы чем-то расстроены. Что мы можем сделать, чтобы почувствовать себя лучше? Как уже обсуждалось, мы можем выполнить какую-то задачу и запустить систему *активации*. Но часто мы замечаем, что разговор с людьми приносит нам большее облегчение, потому что мы чувствуем поддержку, понимание и одобрение, и это действительно помогает нам почувствовать себя лучше, когда мы расстроены. Это происходит потому, что система *успокоения* угадает связанные с угрозой эмоции.

Как упоминалось выше, если ребенок расстроен и находится с родителем, который его любит, тот будет обнимать ребенка до тех пор, пока он не успокоится. Это говорит о том, что мы, люди, как и другие животные, можем смягчить эмоции, которые активируются нашей системой угроз (например, дистресс и чувство тревоги), через доброту, привязанность и сострадание. В действительности любовь и доброта так важны для нас потому, что они могут повлиять на развитие нашего мозга. Существуют также особые области нашего мозга, которые производят специфические гормоны, реагирующие на доброту других, на проявления сострадания и доброты к себе самому. Так что нет сомнений в том, что доброта помогает нам успокоиться, когда мы ощущаем угрозу.

Такие позитивные эмоции, как умиротворение, чувство безопасности и ощущение близкой любящей связи с другими, сильно отличаются от тех, которые вызываются в результате достижения цели. Успокаивающие позитивные эмоции приносят нам пользу в двух случаях. Во-первых, они помогают успокоить наши эмоции, связанные с обнаружением угрозы и

защитой от нее (такие, как страх, тревога и гнев), когда наша система угроз активируется. И во-вторых, они помогают нам справиться с возникающими неприятными эмоциями, когда наши позитивные чувства, связанные с достижением цели, прерываются, например потому, что мы не сдали важный экзамен или не прошли такой желанный тест по вождению.

Вернемся к примеру с расстроенным ребенком. Представьте, что происходит в мозгу плачущего ребенка, когда родитель не утешает и не успокаивает его, а вместо этого даже причиняет ему боль или кричит на него. Мозг ребенка регистрирует пренебрежение и/или отрицательное поведение как угрозу высшей степени, и связанная с угрозами система остается активированной, и ребенок продолжает испытывать дистресс. Это, в свою очередь, означает, что система *успокоения* не активируется и поэтому у ребенка не развивается опыт получения положительных эмоций заботы и тепла в ответ на его расстройство. Безусловно, у всех родителей случаются моменты, когда они становятся раздражительными по отношению к своим детям и не обеспечивают надлежащего ухода; в конце концов, мы все — живые люди. Однако это может стать проблемой, если такой способ отношений будет продолжаться на протяжении всего детства, поскольку мозг ребенка не учится активировать *систему успокоения*. Если человек не испытывает сострадания в детстве, ему будет сложно во взрослой жизни иметь сострадательные чувства любви, доброты и теплоты к себе самому. Основные шаги, которые развиваются в детстве и направлены на создание этих ощущений, не были сделаны. Вот почему этот ребенок (а затем и взрослый) остается сфокусированным на угрозе.

Лобная доля, или “Дирижер”

Как уже упоминалось, наш четвертый персонаж является частью мозга, называемой лобной долей, которая действует как дирижер “эмоционального оркестра” мозга, включающего в себя системы эмоциональной регуляции: защита от угроз, успокоение, а также активация. Так же, как настоящий дирижер следит за тем, чтобы музыканты играли на своих инструментах в нужное время, в определенном темпе и с необходимой громкостью для создания концерта, так и дирижер мозга играет жизненно важную роль в интеграции трех систем эмоциональной регуляции.

Управление эмоциями

Лобная доля развивается довольно медленно по мере того, как мы проходим младенчество, вступаем в период детства и в подростковый период, и постепенно выстраивает связи с более эмоциональными областями мозга. В результате она действует как регулятор наших эмоций, частично через обучение, а частично через копирование наших родителей. Одним из ключевых элементов, помогающих этой части мозга созреть, являются те забота, “безопасность” и помощь от окружающих людей, которые мы испытали в период нашего взросления. Есть замечательная книга Сью Герхардт, описывающая этот процесс, которая называется “Почему любовь имеет значение. Как любовь формирует мозг ребенка” (смотрите раздел “Библиография” в конце этой книги).

Исполнительные функции

Лобная доля также обеспечивает нам способность думать, предвидеть, планировать, просчитывать последствия и сопереживать другим людям. Именно эта часть мозга вовлечена в наше сознательное мышление. Она также играет важную роль в нашем опыте, связанном с травмами, и в том, как мы учимся справляться с ним, поскольку она отвечает за возрождение прошлых эмоциональных ассоциаций и событий, которые составляют часть нашего травматического опыта с точки зрения флешбэков, ночных кошмаров и т.д.

Распознавание эмоций

Эта область мозга дает нам возможность распознавать свои эмоции и принимать решения о том, следует ли нам действовать. Она также позволяет оценивать, как реагировать на возникающие телесные ощущения, порождаемые нашим распознающим угрозой миндалевидным телом. Например, если вам предстоит сдать экзамен или тест по вождению, ваше миндалевидное тело распознает это как потенциальную угрозу вашему благополучию и работает на полную мощность, генерируя все реакции на угрозу, которые вам уже известны. У вас сводит живот, колотится сердце, вы очень нервничаете, и часть вас очень хочет сбежать домой. Но именно наша лобная доля определяет последствия, оценивая текущую ситуацию в долгосрочной перспективе, распознавая наши эмоции и решая, стоит ли действовать. Она признает, что если мы останемся в этой ситуации (а не сбежим от нее) и будем переживать тревогу, то научимся укрощать свое

чувство тревоги и сумеем выполнить задачу (сдать экзамен или пройти тест по вождению), а затем пожнем плоды. Таким образом, наша лобная доля позволяет нам игнорировать сообщения миндалевидного тела (которое вызывает у нас желание напасть, убежать, замереть или покориться), потому что она обладает способностью распознавать будущие последствия наших текущих действий.

Эмпатия

Благодаря лобной доле мы также можем сопереживать и понимать, что происходит в умах других людей. Кроме того, она помогает нам разбираться в происходящем в нашем собственном сознании, позволяя нам останавливаться и анализировать.

Лобная доля очень чувствительна к сигналам чувства удовлетворения, безопасности, счастья и заботы. Она играет ключевую роль в ряде других областей мозга, активируя систему *успокоения*. Действительно, как уже упоминалось, одним из основных факторов, помогающих этой части мозга созреть, является переживание опыта аффилиации (т.е. получение любви и заботы от других людей). Оказывается, если мы научимся быть добрыми и поддерживать себя, практикуя способы, с помощью которых мы сумеем принять заботливый, поддерживающий, валидирующий и поощряющий подход к себе, мы сможем активировать собственные эмоциональные системы, связанные с чувствами удовлетворения, безопасности и самоуспокоения. Напротив, если мы самокритичны и склонны испытывать стыд, это, как правило, будет активировать нашу систему *угроз*. Более подробно чувство стыда будет рассмотрено в главе 4.

Выводы

В этой главе были рассмотрены способы, которыми наш мозг обрабатывает травму, и, в частности, было исследовано, как строение головного мозга может вызывать у нас трудности. Это абсолютно не наша вина.

Мы увидели, что миндалевидное тело является частью мозга, в которой хранятся воспоминания о травме и память тела, и оно может спровоцировать вспышки сильных чувств. А гиппокамп помогает нам найти наши воспоминания, поместив их в контекст, указывающий на время и место. Лобная доля головного мозга также играет ключевую роль, потому что позволяет нам иметь представление о том, что происходит внутри и снаружи нас. Проблема в том, что травма способна вызвать такой мощный всплеск

в системе угроз (и спровоцировать вспышки кортизола), что это может временно отключить гиппокамп и лобную долю, в результате чего мы повторно будем переживать травму через реакции нашего тела на угрозу.

Один из ключевых моментов в понимании того, как работает наш мозг, — осознание, что это не наша вина, что мы созданы таким образом и сталкиваемся с этими проблемами. Понимание того, что наши реакции на травму отражают воспоминания, закодированные в нашем мозгу в результате его эволюционного развития, может быть первым шагом к тому, чтобы помочь нам. Мы имеем очень развитый мозг, работа которого неподвластна контролю нашего сознания. Задача мозга — обеспечить нашу физическую и психическую безопасность, чтобы продлить наше выживание на этой планете. Чтобы помочь нам достичь этой цели, у мозга есть высокоразвитая система, которая сфокусирована на угрозе. Если нам угрожает опасность, наши чувства тревоги, гнева, отвращения и грусти не только естественны, но и очень важны для того, чтобы помочь мозгу выполнить главную миссию по обеспечению нашей безопасности. Мы будем переживать эти эмоции, сфокусированные на угрозе, в самых различных ситуациях на протяжении всей нашей жизни, и важно то, что мы можем регулировать их, испытывая эмоции, управляемые системой *успокоения*, когда мы чувствуем себя умиротворенно и спокойно. Это одна из причин, по которым сострадание может быть так полезно, потому что оно успокаивает наш чувствительный к угрозам мозг.

Глава 3

Понимание своих травматических воспоминаний: флешбэки, ночные кошмары и интрузивные мысли

Ключом к пониманию самой травмы и наших реакций на травматический опыт с помощью сострадательного подхода является то, что наш мозг обрабатывает повседневные воспоминания иначе, чем воспоминания о нашем травматическом опыте (наши травматические воспоминания).

Проще говоря, наш мозг сохраняет травматические воспоминания не так, как повседневные. Это происходит, скорее всего, потому, что ошеломляющие эмоции, которые мы испытываем во время травмирующего события, не позволяют мозгу воспринимать это событие как повседневное. Узнав ниже в этой главе об особенностях хранения таких воспоминаний, мы сумеем понять некоторые печальные и тревожные аспекты своих травматических воспоминаний, например почему у нас возникают флешбэки.

Мы также увидим, что наши воспоминания явно присутствуют *в самом теле*, и оно может воссоздать телесные ощущения, связанные с конкретным воспоминанием. В главе 2 был использован пример ситуации, когда мы пошли на вечеринку и выпили стакан пива, от которого нам стало очень плохо. В следующий раз, когда мы почувствуем запах пива, у нас немедленно случится приступ тошноты. Запах запускает *память тела*, которое помнит ощущения предыдущего события. Эта память — автоматическая, быстрая и проносится волной по всему телу.

Во время сильных эмоций, связанных с чем-то, что влияет на наше тело, эти телесные ощущения вызываются снова быстро и автоматически с помощью незначительных сигналов. Поэтому, реагируя на связанные с травмой сигналы, мы переживаем быструю смену ощущений в своем теле.

Чтобы более глубоко понять проблемы, возникающие в результате травмы, их влияние на нас и то, как мы понимаем свои переживания, необходимо более подробно рассмотреть способы обработки мозгом травмирующих событий.

Разница между повседневными и травматическими воспоминаниями

Первое, что необходимо усвоить, — у нас есть повседневные и травматические воспоминания. Эти различные типы воспоминаний хранятся в разных частях мозга. Переживание травмирующих событий может нарушить работу наших воспоминаний. Наша травматическая память — это очень эмоциональное воспоминание травматического опыта. Она хранится вместе со всеми другими эмоциональными воспоминаниями в примитивной части мозга, которая называется миндалевидным телом. Именно из-за травматической памяти мы заново переживаем чувства, эмоции и телесные ощущения, которые возникли во время травмы, а также ночные кошмары и флешбэки, которые кажутся такими реалистичными и пугающими. Во время флешбэков наш мозг проделывает с нами “трюк”, и мы думаем, что заново переживаем травмирующее событие. Наши воспоминания воспринимаются как “реальные”, как будто мы снова их переживаем. Даже если мы логически понимаем, что события случились в прошлом, испытывая флешбэки, мы как будто снова возвращаемся к этим событиям. Почему же это происходит, ведь о наших повседневных воспоминаниях мы можем сказать, что это всего лишь память?

Когда мы думаем о своих повседневных воспоминаниях, нам известно, что эти события произошли в прошлом. Например, можете ли вы вспомнить свой первый день в начальной или средней школе? Если можете и если вы вспоминаете это сейчас, вам будет известно, что эти воспоминания связаны с прошлым временем вашей жизни. Несмотря на то что мы способны вспомнить эмоции и физические ощущения, связанные с воспоминанием, и можем описать их словами, в действительности мы не переживаем их во время воспоминания. Мы можем помнить, что нервничали или чувствовали стеснение, но у нас не возникают эти чувства, когда мы вспоминаем о том дне. Возможно, вы не задумывались об этом раньше, но это важно для понимания травматических воспоминаний.

Ниже более подробно рассматриваются два разных типа воспоминаний и порядок их хранения и обработки.

Повседневные воспоминания

Повседневные воспоминания, которые большинством людей используются ежедневно, хранятся в области мозга, называемой гиппокампом.

Каким бы ни был наш травматический опыт, часть его мы можем описать как повседневный автобиографический опыт, который хранится в памяти, с указанием времени и места. Например, вот что по просьбе психотерапевта Джон смог рассказать о своем воспоминании об ограблении.

История Джона

Меня ограбили в пятницу, 27 июня. Мне тогда было двадцать лет. Я шел с вокзала домой, и помню, что было около 17:00. Был тихий и приятный вечер, и я полностью погрузился в свои мысли. Следующее, что я помню, — меня держат сзади. Я не чувствовал никакой опасности, потому что слушал свой iPod. Но я отчетливо помню, как кто-то меня держит и тянет мою сумку. Я подумал, что на меня напали, и тогда мне пришло в голову, что меня могут серьезно ранить или даже зарезать. Помню, что мне было страшно и я не мог дать отпор. Наконец, потолкавшись со мной, парню удалось завладеть моей сумкой и убежать. Все это, вероятно, продолжалось всего несколько минут, но, когда я об этом думаю, это выглядит так, как будто время остановилось и все происходит, как при замедленной съемке.

В рассказе Джона о своей травме как о повседневном воспоминании есть ряд важных особенностей, которые изложены ниже.

- *Воспоминание организовано и непрерывно.* Оно имеет начало, середину и конец. Например, воспоминания запоминаются как непрерывный набор связанных событий, как фильм по телевизору. Порядок, в котором происходили события, обычно запоминается без каких-либо больших упущений.
- *Воспоминание всплывает в памяти, когда вы о нем думаете.* Вы решаете, когда думать о воспоминании. Оно не всплывает в вашем сознании непредсказуемо в любое время. Когда вы закончите с ним, вы возвращаете его обратно в долгосрочное хранилище памяти, где оно надежно спрятано до следующего раза.
- *Воспоминание может быть вызвано словами и ситуациями.* Повседневные воспоминания легко доступны во время общения с другими людьми или в аналогичных ситуациях. Ваши собственные слова могут иметь прямой доступ к конкретным воспоминаниям.

- *Воспоминание привязывается по времени.* Когда вы думаете о повседневном воспоминании, вы знаете, что это произошло в прошлом. У вас не возникает ощущение, что это происходит сейчас.
- *Воспоминание обновляется.* Повседневные воспоминания изменяются в соответствии с любой новой информацией, которую вы получаете впоследствии. Например, вам кажется, что подруга, которая не пришла на встречу, вас подвела, и что она больше не является хорошим другом. Однако, если вы позже узнаете, что она пыталась связаться с вами, а вы не получили сообщение, то ваши чувства к ней изменятся и ваша память и понимание этого события будут “обновлены” согласно новой информации.

Прочитав об этих особенностях, попробуйте распознать их в рассказе Джона, приведенном выше.

Травматическая память

Далее Джон описывает событие как травматическое воспоминание.

“Я чувствую, как он давит мне в спину. У меня сильная боль в боку. Боже, меня ударили ножом! Неужели это конец? Я умираю, я не могу дышать, мое сердце колотится, я не могу двигаться. Нападай, нападай, избавься от него. Меня ударили в лицо”.

Джон сообщил, что у него колотится сердце, ему страшно, он чувствует себя как в западне в своем теле и ощущает сильную боль в боку, когда он вспоминает о своей травме. Вполне понятно, почему Джон тревожится и чувствует себя сбитым с толку, — потому что его чувства такие сильные, несмотря на то что ограбление произошло более двух лет назад.

Как видите, это описание сильно отличается от предыдущего автобиографического рассказа Джона, потому что, когда мы переживаем травмирующее событие, это воспоминание сохраняется иным способом и в другой части мозга, в отличие от повседневного. Трагическое событие может быть непреодолимым для нашего мозга, и из-за того, что мы напряжены и не находимся в спокойном состоянии, мы не можем эффективно обработать эту информацию. Во время травмы наша память хранится в части мозга, называемой миндалевидным телом.

Отличительные особенности травматической памяти таковы.

- *Фрагментарная и не организованная.* Такой тип воспоминаний редко имеет ту же организацию, что и повседневные. Травматические воспоминания не последовательны; у них нет начала, середины и конца

одного непрерывного воспоминания. События вспоминаются в хаотичном порядке и не создают цельной картины происходящего. В результате того, что воспоминания не организованы, они не являются целостными и полными, они фрагментарны. Это означает, что вы помните только отдельные фрагменты, а не всю картину как непрерывное событие.

- *Вспоминается непроизвольно.* В травматической памяти фрагменты событий вспоминаются и всплывают в мыслях даже тогда, когда вы этого не хотите и сознательно решаете их не вспоминать, — они просто появляются. Флешбэки и ночные кошмары — тому примеры; они появляются в сознании без вашего желания. Это вызывает большую тревогу, потому что кажется, что вы не в состоянии их контролировать.
- *Провоцируется ситуациями.* Травматические воспоминания вызываются конкретными ситуациями, которые напоминают о травме. Довольно часто специфические запахи, звуки, места или образы могут спровоцировать травматическую память (например, громкие звуки, шум автобусов, крики, запах дыма). У некоторых даже похожие чувства могут вызывать травматические воспоминания. Это сильно беспокоит, потому что вы не всегда можете контролировать запахи или звуки и у вас сбрасывают воспоминания, когда вы этого не хотите.
- *Нет временных рамок.* Это означает, что во время воспоминания вам кажется, что это произошло не в прошлом, а как будто прямо сейчас. Несмотря на то что вы знаете, что это случилось несколько месяцев или лет назад, вам кажется, что это происходит сейчас, и ваше тело действительно испытывает ощущения, которые вы пережили во время события. Следовательно, вы чувствуете себя в опасности.
- *Застыла во времени.* Воспоминание остается таким, каким оно было запечатлено. Это означает, что, в отличие от повседневных воспоминаний (которые постоянно обновляются по мере поступления новой информации), ваша травматическая память не меняется по мере того, как вы узнаете новую информацию о событии. Это также означает, что и чувства, пережитые вами во время травмы, “замораживаются” во времени. Вы будете переживать те же самые эмоции, что и во время травмирующего события. Например, если во время нападения вы думали, что умрете, то, вспоминая это травмирующее событие, вам все еще будет казаться, что вы умрете, хотя вы знаете, что уже пережили это нападение.

Попробуйте распознать эти важные особенности травматической памяти в рассказе Джона.

Флешбэки — это нормальное явление

Теперь, когда мы понимаем разницу между повседневными и травматическими воспоминаниями, рассмотрим сфокусированный на угрозе мозг для того, чтобы больше понять о наших флешбэках.

В действительности флешбэки — это нормальное явление, и они есть побочным эффектом того, как наш мозг обрабатывает интенсивные эмоциональные переживания. Это значит, что мы все переживаем флешбэки. Хорошим примером таких повторных воспоминаний может послужить просмотренный нами эмоциональный фильм, который был либо очень грустным, либо страшным. Очень часто сцены из фильма всплывают в нашем сознании уже после того, как фильм закончился. Когда в 1973 году вышел фильм *Изгоняющий дьявола*, большое количество людей были очень обеспокоены, отчасти тем, что они стали переживать флешбэки некоторых сцен ужасов. У людей даже появляются ночные кошмары после просмотра особенно страшных фильмов. Точно так же, когда после серьезной ссоры с кем-то у нас начинают появляться флешбэки, связанные с ссорой, мы чувствуем, что начинаем злиться снова. Со временем, однако, мы успешно их преодолеваем, и в результате наша память успокаивается. У нас также могут возникать флешбэки, связанные с позитивными событиями, например когда мы влюбляемся. Мы обнаруживаем, что в наше сознание постоянно вторгаются мысли о конкретном человеке. Обычно они нас не так пугают, как тревожные или опасные флешбэки.

Итак, мы часто испытываем флешбэки, связанные с сильными эмоциональными переживаниями (как положительными, так и отрицательными), но со временем они исчезают. Если этого не происходит, а флешбэки остаются негативными и тревожными, они становятся проблемой, сильно влияя на наше жизненное благополучие. Они могут вызывать такой же ужас, какой мы пережили во время самого травмирующего события. Кажется, что болезненные воспоминания из прошлого постоянно преследуют нас в настоящем. Люди, которые обращаются в травматологическую клинику, отмечают, что они не могут нормально жить после травмы, вызванной трагическим событием, потому что эти переживания постоянно всплывают в их сознании. Даже когда они думают, что все нормализовалось и можно вздохнуть с облегчением, внезапно без видимых на то причин появляется флешбэк.

Травматические воспоминания как предупреждающие сигналы

Когда мы переживаем что-то травмирующее, даже воспоминания об этом опыте наш мозг рассматривает как угрозу. Это означает, что, вспоминая что-то, связанное с травмирующим событием — травматическое воспоминание (или флешбэк), — наш мозг уже воспринимает это воспоминание как угрозу. Можно рассматривать травматические воспоминания как предупреждающие сигналы нашего мозга, оповещающие нас об опасности. Когда травматический опыт воспроизводится в памяти, наш мозг воспринимает его как опасность, даже несмотря на то, что настоящее травмирующее событие уже давно позади. Поэтому задача наших травматических воспоминаний, таких как в флешбэках и интрузиях, — предупредить нас (часто это ложная тревога) о том, что мы все еще в опасности.

Почему происходят флешбэки

Ранее в этой главе мы выяснили, что наши травматические воспоминания хранятся в миндалевидном теле и что к ним относятся флешбэки, ночные кошмары и навязчивые мысли. *Флешбэки* — это фрагментарные воспоминания о травме, которые могут быть связаны с любым из пяти органов чувств (зрением, слухом, обонянием, осязанием и вкусом) и сильно эмоционально заряжены, поэтому заставляют нас заново переживать событие. Флешбэки могут вызываться множеством напоминаний о травмирующем событии. Когда это происходит (даже спустя долгое время после травмирующего события), таламус, или “секретарь”, отправляет информацию о потенциальной угрозе к миндалевидному телу в “таможенную службу”, чтобы оценить силу угрозы. Информация, аналогичная тому, что произошло во время травмирующего события, заставляет наше миндалевидное тело реагировать на нее как на угрозу. После этого мы испытываем эмоциональную реакцию, подобную той, которую мы переживали во время травмирующего события, и наше тело готовится отреагировать на угрозу. Это означает, что выбрасываются гормоны стресса — адреналин и кортизол, — чтобы помочь нам напасть, убежать, замереть или подчиниться. Таким образом, после появления флешбэка наш мозг воспринимает его как повторение настоящего травмирующего события, мы испытываем все реакции на эту угрозу (повышенное сердцебиение, выброс адреналина и

телесные воспоминания) и у нас возникает желание напасть, убежать, замереть или подчиниться.

Гиппокамп разошлет сигналы, чтобы утихомирить наши реакции на угрозу, если удостоверится, что информация (в данном случае — флешбэк) не является угрожающей или произошла в прошлом. Однако гормоны стресса, выделяемые в случае угрозы (кортизол и адреналин), усыпляют гиппокамп, работа которого заключается в том, чтобы уведомить нас, что угроза существовала в прошлом и больше не является настоящей опасностью. Итак, мозг воспринимает травматическую память как настоящую угрозу и организывает полноценную реакцию на нее. Это означает, что основная система распознавания угроз нашего мозга не в состоянии различить прошлые и настоящие угрозы и поэтому мы продолжаем жить, ощущая постоянную опасность, что, как мы узнали из главы 1, может привести ко многим симптомам, связанным с травмами и ПТСР.

Система угроз перегружается, когда не может справиться с количеством или качеством угроз, которые являются результатом повторных травматических воспоминаний. Каждый раз после оценки таких угроз выбрасывается гормон стресса кортизол, который подавляет способность мозга распознавать воспоминания. Кроме того, высвобождение этих гормонов стресса негативно сказывается на качестве жизни. Действительно, у тех, кто страдает от депрессии, высокий уровень кортизола в организме.

Все это свидетельствует о том, что мозг испытывает угрозы, которые остаются неурегулированными. Обычно для устранения угрозы мы принимаем меры, поэтому мы нападаем, убегаем, замираем или подчиняемся. В тех случаях, когда мозг функционирует нормально и выявлена угроза (например, перед нами лев), мозг определяет, что это настоящая угроза и что есть соответствующие реакции, которые должны быть предприняты (т.е. мы убегаем). Когда мозг переполнен гормонами стресса из-за повторяющихся угрожающих событий или воспоминаний и больше не в состоянии определить, является ли эта угроза (в данном случае — травматическое воспоминание) действительной или это было в прошлом, угроза остается неурегулированной. Что касается мозга, то он выявляет угрозу, против которой не предпринимается никаких мер.

Там, где угрозы остаются неразрешенными, мозг использует метод напоминания о том, что мы, возможно, должны принять меры против этих угроз. Такие напоминания неожиданно появляются в нашем сознании, и они известны как *интрузии* (вторжения). Возможно, вы помните, когда находились в расслабленном душевном состоянии, и вдруг из ниоткуда в

вашем сознании появляется образ. Такие интрузии обычно вызывают небольшое беспокойство. Например, вы едете в аэропорт, чтобы улететь на отдых, и вдруг вспоминаете, что, возможно, не заперли входную дверь. Таким образом наш мозг проверяет и контролирует воспоминания, которые также могут содержать потенциальную угрозу. После пережитой травмы наш мозг все еще пытается нас защитить. Вот почему образы, которые бывают травматическими по своей природе, появляются в нашем сознании не по нашей воле. Наш мозг, по сути, пытается сказать нам: “Я знаю, что вы сейчас отдыхаете, но не забывайте, что вы пережили что-то травмирующее, что еще не урегулировано, и поэтому я продолжаю проверять вашу безопасность, потому что вы, похоже, игнорируете угрозу”. Такие мысли и воспоминания, которые появляются тогда, когда мы их меньше всего ожидаем и с которыми очень трудно жить, — это попытки нашего мозга защитить нас. Переживая флешбэки, мы испытываем тип вторжения, в котором содержится сенсорный элемент (запахи, шумы, вкусы и т.д.) и память тела (наши физические ощущения), заставляющие нас чувствовать, как будто мы повторно переживаем травматический опыт.

Травма, лобная доля и сострадание

Как бы ни была полезна лобная доля в преодолении травмы, одна из проблем в работе нашего мозга заключается в том, что высокий уровень гормонов стресса, вырабатываемых в результате активации системы угроз, выводит из строя некоторые функции лобной доли. Нам очень трудно думать логически, а иногда даже думать вообще, когда наша система угроз активирована. Это происходит потому, что некоторые ключевые области мозга, которые обрабатывают информацию, просто отключаются, вследствие чего все внимание сосредоточивается на непосредственной угрозе. В экстремальных случаях люди могут испытывать диссоциацию, когда их почти парализует и они временно не в состоянии ясно мыслить или обрабатывать информацию.

Это одна из главных причин, по которым мы фокусируемся на сострадании, когда имеем дело с травмой, потому что сострадание стимулирует нашу систему успокоения, что помогает урегулировать систему угроз, а также поддержать работу лобной доли.

Лобная доля и мышление

Мы видим, что наличие “нового” думающего мозга, благодаря которому мы осознаем себя, может создавать большие дополнительные проблемы при столкновении с травмами, но есть и позитивная сторона, потому что мы также можем взглянуть со стороны и разобраться в том, как работает наш мозг. Можно выработать более внимательный, сознательный и сострадательный подход к своему разуму. Это позволит нам гораздо реже погружаться в негативное мышление и заикливаться на вещах, которые делают нас несчастными.

Начав понимать механизмы работы своего мозга и разума, мы сможем научиться менять свой способ мышления, чего не может делать ни одно животное.

Исследования показали, что во время медитации определенным образом люди могут изменять структуры в лобной доле. Действительно, новые исследования свидетельствуют, что мозг гораздо более податливый, чем считалось раньше, и благодаря определенным видам упражнений можно изменить его связи. Поэтому, когда речь заходит об умении преодолевать травму, нам необходимо сделать так, чтобы наша лобная доля (и другие области мозга) проделала определенную работу, научившись распознавать нашу травму и относиться к ней с состраданием. Мы задействуем *естественные системы* своего мозга, которые помогут нам справиться с болезненными эмоциями, связанными с нашим травматическим опытом, и двигаться дальше.

Чтобы преодолеть травму, можно научиться регулировать и успокаивать свою систему угроз, вместо того чтобы продолжать активировать ее своими самокритичными мыслями или снова и снова возвращаться к событию в своем сознании, или пытаться избегать болезненных воспоминаний, изгоняя их из своих мыслей. Как мы узнали из главы 1, существует множество способов, с помощью которых мы пытаемся справиться с травмой, но которые могут причинить нам вред.

Как ощущаются флешбэки

Особенно тревожными и трудными для преодоления являются навязчивые мысли, флешбэки и ночные кошмары как результат травматического опыта. Такие типы воспоминаний очень распространены у тех, кто пережил травму, и они не позволяют жить полноценной жизнью после

пережитого печального опыта, а наш мозг не в состоянии забыть травму и эти воспоминания. Они не только расстраивают нас и создают проблемы; иногда нам кажется, будто мы сходим с ума.

Люди неохотно говорят о флешбэках и ночных кошмарах не только потому, что они вызывают стресс, но и потому что чувствуют стыд из-за пережитого и не хотят признавать, как сильно их беспокоят такие воспоминания. Если травматическая память к тому же вызывает чувство стыда и самокритики, то это оказывается тяжким бременем в нашем сознании, не говоря уже о разговорах с другими людьми. В главе 4 мы рассмотрим стыд как эмоцию, основанную на угрозе, и узнаем, почему у нас возникает данное чувство в ответ на наши травматические реакции.

Мы все, вероятно, знаем, каково это — проснуться после ужасного ночного кошмара, не понимая первые несколько минут, приснилось ли нам это или случилось по-настоящему. Иногда ощущения ночного кошмара остаются с нами на несколько минут или часов, нарушая наш душевный покой.

Нечто подобное происходит с нами и во время флешбэков и навязчивых мыслей. Наши воспоминания заставляют нас чувствовать то, что мы уже пережили во время травмирующего события. Поэтому иногда трудно понять, мы это просто вспоминаем или же это происходит с нами на самом деле снова. Замешательство может продолжаться недолго, но оно возникает потому, что воспоминание кажется таким реальным, как будто это происходит по-настоящему.

Большинство нормальных воспоминаний появляются в нашем сознании в виде изображений, например вспомните, что вы ели в последний раз, и попробуйте “увидеть эту еду в своем сознании”. Но вспоминая травмирующие события, мы часто видим образы, слышим звуки, ощущаем запахи и переживаем такие же телесные ощущения, как и во время события. Следовательно, такие воспоминания не ограничиваются образами. Мы можем испытывать как повседневные, так и травматические воспоминания, связанные с каждым из наших пяти чувств (зрение, слух, запах, осязание и вкус).

У нас могут возникать *слуховые* или звуковые флешбэки, когда мы в буквальном смысле слышим то, чего не слышат другие. Это очень распространено среди участников боевых действий, которые часто слышат шум двигателей вертолетов, приказы, которые им отдаются, или выстрелы спустя месяцы и даже годы после того, как они оставили военную службу. Также подобный опыт довольно распространен среди людей, перенесших издевательства. Они слышат голоса своих обидчиков, которые обычно критикуют

их или говорят обидные вещи. Именно такие слова произносились, когда над ними издевались, и это может продолжаться в течение многих лет после события.

Наши воспоминания также могут иметь *запах*. Вы когда-нибудь замечали, что день пахнет так, как день из вашего прошлого? Некоторые из нас ощущают сильные ароматы или запахи, которые мы чувствовали во время травмирующего события, даже несмотря на то что в действительности этого запаха нет. Например, ветераны боевых действий часто говорят, что способны чувствовать запах дизельного топлива или артиллерийского огня спустя долгое время после окончания боевых действий.

У нас также есть *телесные* воспоминания, которые заставляют наше тело переживать те же ощущения, что и в прошлом. Одна посетительница травматологической клиники рассказывала о своих телесных флешбэках, которые она описывала как волну энергии, проходящую по всему ее телу. Ее очень тревожили такие ощущения, пока мы не выяснили, что подобные физические ощущения она пережила во время взрыва газа. Взрывной волной ее отнесло на несколько футов, и именно это ощущение она переживала снова и снова. Интересно, что она не могла вспомнить сам взрыв, но, похоже, ее тело очень даже хорошо его помнило.

Иногда у нас могут возникать *вкусовые* воспоминания, вызывая чувство отвращения. Например, у Мартина, офицера дорожной полиции, было вкусовое воспоминание, когда он чувствовал вкус обгоревшей плоти и, как ему казалось, частичку человеческого тела у себя во рту. Он ощущал этот вкус, когда пытался вытащить людей из обломков после дорожно-транспортного происшествия, и это вызвало у него отвращение.

Хотим вас уверить, что иметь всевозможные навязчивые мысли и флешбэки после травмы — довольно распространенное явление. Они не ограничиваются только изображениями и могут содержать все сенсорные аспекты нашего травматического опыта, о чем говорилось выше. Это не знак того, что вы сходите с ума; скорее всего, вас разыгрывает разум.

Преследование воспоминаний

Флешбэк — это особенно яркое и фрагментарное воспоминание, которое ассоциируется с повторным переживанием всего эмоционально тревожного опыта или какой-то его части. У некоторых из нас флешбэки могут быть очень интенсивными, навязчивыми и пугающими, как мы видим из описания воспоминания Анны об изнасиловании.

История Анны

Как будто я снова там. Я ощущаю его запах, я его слышу, и я чувствую себя такой беспомощной. Я ощущаю это всем телом, и мне страшно. Мне кажется, что я схожу с ума, так как логически понимаю, что снова со мной этого не происходит, но все кажется таким реальным.

Как уже упоминалось, флешбэки не являются признаком того, что мы теряем рассудок. Это особый тип воспоминаний. В сознании мы видим нечто, связанное с нашим травматическим опытом, например лицо, человека или строение с места нашей травмы. Поэтому флешбэк обращается к любому из наших пяти чувств, чтобы воссоздать весь наш травматический опыт или его часть. Это, безусловно, делает его очень реалистичным, тревожным и мучительным. Таким образом, флешбэк не обязательно является полным воспоминанием всего, через что мы прошли. Это может быть лишь один аспект прошлого события, такой как физическое ощущение инцидента, голос, определенный запах или сильное чувство опасности.

Однако страх и тревогу, которые мы видим в своем сознании, вызывают не столько образы, сколько то, что мы эмоционально чувствуем и что эти образы для нас значат. Этот момент хорошо проиллюстрирован ниже на примере Джорджа.

История Джорджа

Автомобиль Джорджа попал в лобовое столкновение с другой машиной. К несчастью, водитель другой машины скончался на месте. Когда Джордж описывал случившееся, он вспоминал тревожный флешбэк, во время которого видел, как он застрял в своей машине, как ему помогли спасатели и как он смотрел на мертвого человека из другой машины. Понятно, что для Джорджа это воспоминание является очень тревожным. Когда мы исследовали, какие чувства вызывает у него это воспоминание, оказалось, что унижение.

Его чувство унижения было связано с тем, что он ощущал себя беспомощным и как будто оказавшимся в ловушке в собственном автомобиле, пока ему не помогли спасатели. Мы смогли понять, почему Джордж чувствовал не только дистресс, но и унижение, помогая ему разобраться в значении этого воспоминания для него самого. Это важный процесс восстановления

после травмы, как вы увидите далее в этой книге, потому что травматический опыт будет иметь различные последствия для разных людей. Например, другой человек, оказавшийся в подобной ситуации, вполне мог бы испытать иные эмоции, а не унижение.

Мы сможем лучше понять флешбэки и ночные кошмары, когда начнем ценить то, что у нас, людей, есть ориентированный на угрозу мозг, который развился в процессе эволюции для нашей защиты. В действительности обеспечение нашей безопасности является приоритетной задачей нашего мозга. Ничто не имеет значения, если мы не защищены. Поэтому у нас развился мозг, который очень хорошо выявляет угрозы. Как уже упоминалось, наши флешбэки служат предупредительным сигналом об опасности. Проблема в том, что часто нам уже не грозит опасность, поскольку травмирующее событие давно прошло. Так что вопрос “Почему мы продолжаем переживать флешбэки после травмирующих событий?” остается в силе.

Что вызывает флешбэки

Флешбэки обычно вызываются чем-то, что возвращает пугающие и травматические воспоминания. Определение триггера является очень важным моментом, чтобы помочь нам снова почувствовать контроль над своим разумом. Триггеры могут включать запах или аромат, который мы ощущаем, звук, который мы слышим, что-то, что мы увидели или прочитали, переживание физического ощущения или просто ситуацию, когда нам некомфортно в своем теле. Почти любое повседневное событие может послужить триггером, и именно поэтому флешбэки кажутся такими неконтролируемыми.

Возьмем, к примеру, случай Хосе, который обратился в клинику за помощью в связи с пережитыми пытками.

История Хосе

Свое лечение Хосе начал довольно успешно, но вскоре он стал бояться сеансов, так как они вызывали у него сильные флешбэки о пережитых пытках. После пристальных наблюдений и благодаря ведению дневника мы разобрались, что его флешбэки были вызваны сильным запахом выпечки, доносящимся из соседней пекарни, которая находилась недалеко от клиники. Важно то,

что комната, где Хосе подвергался пыткам, также находилась рядом с пекарней, и он хорошо помнил запах выпекающегося хлеба, когда ему причиняли боль и угрожали. Определение запахов пекарни как триггера, очень помогло Хосе, потому что он стал лучше контролировать свои флешбэки.

Запахи — это очень мощные триггеры эмоциональной памяти, которые легко приводят к возникновению флешбэков. Возможно, вы уже ощутили это в своей жизни.

Ночные кошмары

Флешбэки бывают особенно тревожными в ночное время, поскольку воспоминания становятся яркими и ими трудно управлять. Они могут прерывать сон, создавать трудности, когда мы засыпаем, либо нарушать продолжительность сна. Ночные кошмары очень похожи на флешбэки в том смысле, что они часто возникают во время сна и из-за событий предыдущего дня. Например, ночные кошмары могут содержать сцены из недавно просмотренного фильма, смешиваясь с нашими собственными воспоминаниями. Иногда оказывается, что наши ночные кошмары не обязательно являются повторением случившегося, хотя это и может происходить. Часто люди описывают свои ночные кошмары как связанные с какой-то потерей, страхом смерти, преследованием и невозможностью убежать. Наши ночные кошмары часто имеют главный мотив, связанный с нашими страхами, но в действительности они не повторяют случившегося с нами.

В некоторых случаях повторяющихся кошмаров мы испытываем серьезные трудности и можем не спать всю ночь, чтобы избежать воспоминаний и снов, позволяя себе заснуть только рано утром. Превращение ночи в день — это тенденция, которую в своей клинике мы часто наблюдаем у серьезно травмированных людей. В действительности некоторые пациенты даже боятся ложиться спать, поскольку знают, что им снова приснится кошмар и они проснутся с чувством тревоги и страха. Независимо от степени нарушения сна отсутствие полноценного сна истощает нас и дает лишь небольшую передышку нашему активному и беспокойному разуму.

Ниже кратко описаны признаки флешбэков.

- Сильное ощущение опасности или чего-то знакомого и тревожного.
- Повторное переживание физических ощущений.

- Другие сенсорные воспоминания, такие как запахи, звуки и вкус.
- Аналогия с просмотром фильма о том, что было пережито.
- Ощущение повторного переживания некоторого опыта.
- Яркий повторяющийся ночной кошмар.

В повседневной жизни есть много триггеров, которые вызывают у нас травматические воспоминания. Поэтому неудивительно, что мы не можем их контролировать и чувствуем себя зависимыми от кажущейся случайной прихоти наших воспоминаний. Понимание того, чем вызываются флешбэки, и их сути действительно может помочь нам начать контролировать свой разум, осознавая, что в действительности мы вовсе не сходим с ума.

Что поддерживает чувство постоянной опасности

Ощущение постоянной опасности или того, что опасность находится за ближайшим углом, является одной из отличительных особенностей ПТСР. Мы уже описывали, как повседневные события могут служить триггером для наших травматических воспоминаний. Психологи называют это *ощущением нынешней угрозы*. Большую часть времени это чувство постоянной угрозы подпитывается частыми флешбэками и ночными кошмарами. Это происходит потому, что нам постоянно напоминают через флешбэки о случившемся и о том, что мы чувствуем. Следовательно, создается впечатление, что нет никакого спасения от нашего болезненного психологического опыта и что мы попали в ловушку собственного мозга, который живет прошлым (рис. 3.1).

Кроме того, чувство постоянной опасности, переживание травмирующего события и то, что происходит впоследствии, также становятся причиной негативных или плохих мыслей о себе, о других или о мире. Например, мы, возможно, начинаем думать, что мы ужасные, никчемные или беспомощные люди из-за нашего травматического опыта или из-за того, что с нами сделали другие люди. Некоторые из нас начинают думать, что никому нельзя доверять или что мир — это опасное место. Если такие мысли и убеждения усиливаются (возможно, в результате повторных переживаний травмирующего события через флешбэки), то чувство постоянной опасности также будет усиливаться (рис. 3.2).

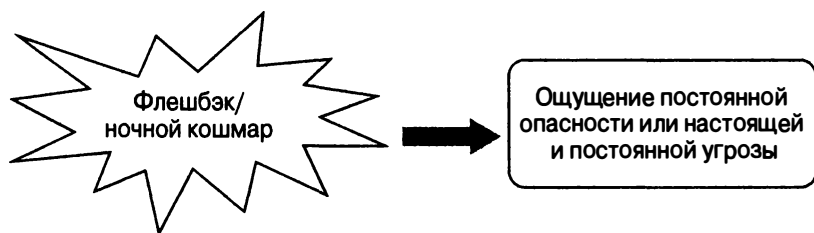


Рис. 3.1. Флешбэки

С усилением чувства постоянной опасности нам становится еще страшнее. Это вполне естественно и нормально — хотеть избежать того, что пугает. Мы делаем это физически, избегая определенных мест или людей; или мысленно пытаемся избежать страшных воспоминаний, отвлекая себя, иногда используя вредные способы, такие как причинение себе вреда, самолечение, употребление наркотиков или алкоголя. Мы делаем это потому, что избегание всего, что нас пугает, — часто лучший способ преодоления чего-то чрезвычайно стрессового или мучительного, и это помогает нам обрести чувство контроля. Однако такие методы приводят к непреднамеренным последствиям, поскольку оказывается, что теперь мы, например, зависим от алкоголя или наркотиков или растеряли всех своих друзей, потому что перестали общаться с ними, или что у нас депрессия, потому что мы больше не выходим из дома.

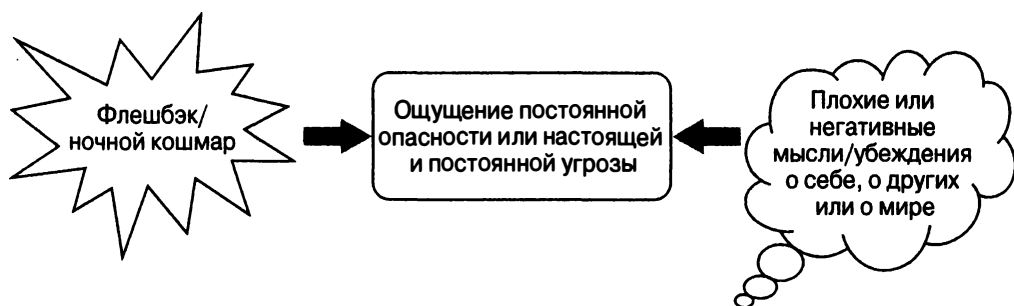


Рис. 3.2. Связь флешбэков с мыслями

Другим очень важным непреднамеренным последствием избегания болезненных воспоминаний является то, что у нас никогда не будет шанса разобраться с ними, примириться и разрешить их. В результате мы находимся в таком душевном состоянии, в котором нас мучает прошлое, и мы чувствуем, что не можем излечиться.

Банки памяти

То, как работает наша память, часто вносит свою лепту в те трудности, которые мы испытываем в преодолении флешбэков и травмирующих событий. Представьте, что память — это банк и что каждый новый приобретенный нами опыт складывается в него, и каждый раз, когда мы что-то вспоминаем, это также возвращается в банк памяти. У нормальной памяти во время воспоминания и возвращения к нашему банку памяти первоначальные воспоминания обновляются информацией после событий. Например, если у нас было воспоминание о том, что мы летим в самолете и боимся разбиться, мы, возможно, решим никогда больше не летать, чтобы избежать этих неприятных чувств. Однако, поскольку наши нормальные воспоминания обновляются (при условии, что самолет приземлился успешно), мы также знаем и помним, что самолет не разбился, и поэтому чувство страха обновляется информацией, что мы приземлились без проблем.

У людей, переживших трагический опыт, травматическое воспоминание уходит в банк памяти, оставляя чувство страха и тревоги. Всякий раз, когда мы избегаем напоминаний о травме (скажем, не хотим выходить из дома), нам в действительности не удастся создать новые воспоминания, которые обновят память в банке о том, что мы сейчас в безопасности и что травмирующее событие закончилось. То же самое происходит, когда мы пытаемся отвлечься или избегаем мыслей о травме. Мы не способны обновлять травматические воспоминания в банке памяти и напоминать себе, что теперь мы в безопасности. Это означает, что наши попытки справиться с чувством постоянного страха и угрозы непреднамеренно приводят к тому, что эти чувства продолжают продолжаться (рис. 3.3).

Вполне объяснимо, что мы пытаемся избежать болезненных воспоминаний, но, если мы не разберемся с ними надлежащим образом, они просто так не исчезнут. Это означает, что мы постоянно будем переживать фрагментарные воспоминания, используя ряд копинг-стратегий, которые сами по себе могут быть саморазрушительными, — и все это в действительности будет мешать нам двигаться вперед.

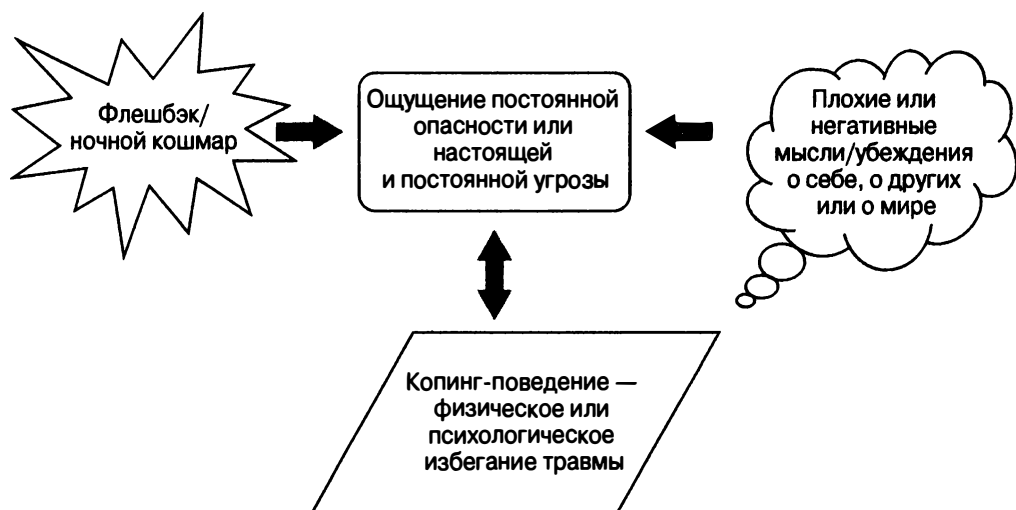


Рис. 3.3. Что поддерживает флешбэки

Выводы

Причина, по которой мы переживаем флешбэки, заключается в том, что наш первоначальный травматический опыт настолько пугающий и мучительный, что все, что вызывает напоминание о нем, мобилизует наш мозг, как будто он снова находится в серьезной и настоящей опасности, но при этом не может определить, что обнаруженная угроза произошла в прошлом. Следовательно, мозг не способен обработать эмоциональные воспоминания, связанные с травматическим опытом. Обычно обработанные воспоминания теряют свою эмоциональную силу. В противном случае эмоциональные травматические воспоминания остаются фрагментарными, не интегрируются и продолжают проигрываться в нашем сознании снова и снова ужасным реалистичным образом.

Необходимо помнить одну важную вещь о работе нашего мозга: мы не способны сознательно контролировать свое быстро реагирующее миндалевидное тело. Мозг автоматически реагирует на определенные раздражители, а это означает, что нам остается иметь дело с последствиями. Они бывают очень неприятными, поскольку часто связаны с высоким уровнем гормонов стресса, что делает нас взволнованными, тревожными и гиперактивными. То, как мы пытаемся разобраться с нашим опытом, может привести нас в темные уголки сознания, где полно самокритики, самообвинения и сильного чувства стыда.

Надеюсь, вам станет понятно, что многие переживаемые вами трудности являются результатом того, как наш мозг преодолевает угрозы. Флешбэки, от легких до очень серьезных травм, часто являются наиболее тревожным симптомом травмы и ПТСР. Наш мозг воспринимает флешбэки как угрозу, а это означает, что он, кроме неприятных и иногда тревожных повторных переживаний травмы через флешбэки, вырабатывает еще и адреналин, который вызывает реакции “бей или беги”, сопровождаемые повышенным сердцебиением и шумом в ушах.

Частое переживание флешбэков и реакции нашего мозга на эту угрозу, такие как диссоциация, невольно могут привести нас к такому поведению, которое будет либо негативным, либо разрушительным для нашего чувства благополучия. Поскольку повторные переживания травматического опыта слишком мучительны, для предотвращения флешбэков мы начинаем использовать стратегии избегания. Мы избегаем людей, которые нас любят, причиняем себе вред, злоупотребляем алкоголем или наркотиками или чувствуем, что всегда находимся “на чеку”, постоянно ожидая потенциальной опасности.

Возможно, изначально мы и не знали, что такое поведение даже может быть связано с первоначальным травмирующим событием или что оно способствует усилению чувства стыда и низкой самооценки. Я надеюсь, что теперь вы видите, что некоторые поступки, которые вызывают у нас чувство стыда, можно рассматривать как непреднамеренные последствия наших травматических переживаний.

Выполнив упражнения в главах 6–8 и научившись относиться к себе с состраданием, вы сможете находить способы самоуспокоения во время пугающих и мучительных флешбэков. Это также поможет избегать негативных способов поведения, которые обычно используются для устранения тревожных последствий флешбэков.

Глава 4

Понимание чувства стыда и самокритики в связи с травмирующими событиями

Мы, люди, окружены большим количеством потенциальных опасностей, многие из которых представляют для нас физическую угрозу. Многие травматические переживания связаны с физической опасностью — угрозой смерти или физического вреда, например дорожно-транспортные происшествия или физические нападения. Глубина страха, ощущаемого нами, когда мы сталкиваемся с моментом нашей возможной смерти, является поистине ужасающей и вызывает панику и чувство беспомощности. Наш мозг также выявляет угрозы, связанные с опасностью, и это касается не только физической безопасности.

Другая серьезная угроза, с которой мы, люди, сталкиваемся, — это то, что психологи называют *социальной угрозой*. Этот тип угрозы связан с тем, что, по нашему мнению, другие люди думают о нас и что мы думаем о самих себе. Когда мы переживаем травму, под угрозой оказывается не только наша физическая безопасность; возможно, нарушаются и наши представления о себе или мнение людей о нас. Поэтому угрозы могут также представлять для нас психологическую опасность, т.е. опасность для нашего психического или эмоционального здоровья. Такая психологическая или социальная угроза тесно связана с чувством стыда, отворачивания и унижения. Это означает, что мы начинаем верить, что травматический опыт заразил или повредил нашу сущность, и мы опасаемся, что другие люди будут плохо думать о нас, если узнают о случившемся. Помочь нам научиться конструктивно реагировать на такие виды реакций на наш травматический опыт — это основная задача этой книги.

Стыд и социальная угроза

Чтобы разобраться, как чувство стыда взаимосвязано с переживанием социальной угрозы, необходимо понять, насколько важны для нас как людей ощущение принятия другими людьми и чувство принадлежности. Нам также необходимо разобраться, что в нашей жизни влияет на развитие глубокого чувства стыда. В процессе эволюции за миллионы лет люди научились лучше функционировать, находясь в социальных группах. Выживание людей как доисторического вида зависело от того, являлись ли они частью группы; условия жизни были слишком тяжелыми, чтобы человек мог выжить на земле в одиночку. Мы — глубоко социальный вид, у нас развит социальный мозг, и мы не можем выжить в одиночестве. Даже сегодня мозг зависит от наших взаимоотношений с людьми. Например, наша способность разговаривать развивается, когда мы говорим с другими и когда другие говорят с нами; мы никогда не научились бы говорить, если бы другие не разговаривали с нами. Другие люди и наши с ними взаимоотношения затрагивают все аспекты нашей жизни. В детстве мы учимся благодаря взаимодействию с другими людьми, как со взрослыми, так и с детьми. Дети обучаются в школах, где их объединяют в классы. Мы работаем, общаемся, занимаемся спортом и хобби с другими людьми. Действительно, от дня нашего рождения и до дня нашей смерти поддержка и доброе отношение других людей оказывают огромное влияние на нашу жизнь.

Социальная угроза — это боязнь быть отвергнутым людьми, которые важны для нас; ими могут быть семья, друзья или даже любая другая важная для нас группа людей, такая как коллеги по работе, товарищи по команде и т.д. Люди в нашей жизни, объединенные в различные группы, становятся своего рода защитными пузырьками вокруг нас. Оказавшись без этой защиты, мы переживаем утрату принадлежности к какой-либо конкретной группе как серьезную социальную угрозу для нашего благополучия. Думая, что другие нас не любят или плохо о нас думают, мы боимся, что они отвергнут нас и перестанут проявлять заботу и поддержку или даже станут плохо обращаться с нами. Дело в том, что у нас есть биологическая потребность чувствовать, что нас ценят и принимают, что мы являемся частью группы и что у нас есть чувство принадлежности. Очень часто наличие важных взаимоотношений в любой из представленных групп обеспечивает нас поддержкой и помогает не утратить свое чувство благополучия. Подумав о людях в своей жизни, вам удастся распознать много групп, таких как семья, друзья, одноклассники, прихожане церкви, товарищи по

команде, коллеги по работе и т.д. Говоря о группе, мы имеем в виду окружающих вас людей, которые есть значимыми или важными в вашей жизни. Вам, пожалуй, известно, что с определенными группами людей вы чувствуете себя более безопасно, чем с остальными. Если задуматься о том, что в действительности означает чувство безопасности с другими людьми, то отчасти это когда мы не боимся быть осужденными или отвергнутыми из-за того, кто мы есть или что мы делаем.

Когда мы испытываем чувство стыда, отчасти наша реакция связана со страхом быть отвергнутыми группой (либо конкретной, либо всеми сразу). Следствием такой боязни критики или неприятия является то, что группа отказывает нам в поддержке и помощи. Страх быть отвергнутыми означает, что мы боимся говорить о том, что становится причиной наших трудностей, потому что мы убеждены, что группа осудит нас за то, что мы сделали что-то для нее неприемлемое. Мы боимся, что группа осудит и отвергнет нас. Это серьезная проблема для людей, потому что группа — это наша поддержка и социальная сеть. Отвержение группой (под любым предлогом), пожалуй, является нашей самой сильной социальной угрозой, поскольку это может повлиять на наше как физическое, так и психическое состояние.

В действительности нам не удастся избежать этого эволюционного наследия. Иногда мы пытаемся убедить себя, что нам безразлично, что о нас думают. Но на самом деле нам не все равно, и нашему разуму, устроенному таким образом, не все равно, потому что именно это обеспечивает нашу безопасность. Так что нам нужно предпринять несколько важных шагов к познанию самих себя, которые помогут нам преодолеть травму. Нам необходимо разобраться, что для нас означает наш травматический опыт, какой вызов он бросает нашему “безопасному” миру и страхам, связанным с тем, что другие люди подумают о нас, а также как группа отреагирует на нас и на наши суждения о самих себе.

Начать понимать и ценить свой социальный ум — важный шаг в развитии сострадательного мышления. Состраданию учатся на основе опыта получения и проявления заботы, что для многих из нас происходит сначала в семье, а затем — когда мы становимся частью различных групп.

Переживая связанные со стыдом флешбэки, мы можем значительно ускорить свое выздоровление, если сумеем обратиться к состраданию. Несмотря на то что сострадание является естественной эмоциональной реакцией, оно не легко всем дается. Вот почему многим из нас будет полезно поработать над развитием сострадательного ума, — мы в буквальном

смысле будем тренировать наш ум великодушно думать и воспринимать себя и свой травматический жизненный опыт. Это позволит нам конструктивно бороться со своими страхами, связанными с социальными угрозами и чувством стыда, которые лежат в основе наших травматических переживаний. Некоторые способы, с помощью которых мы начнем обучать наш разум быть сострадательным, будут рассмотрены в главах 6–8. Но сначала давайте разберемся, что имеется в виду под чувством стыда.

Понимание своего чувства стыда

Стыд — это комбинация множества различных эмоций, которые, как токсичный коктейль, состоят из целого ряда чувств, таких как гнев, тревога, унижение, смущение и отвращение, смешанных с самыми разными мыслями и поведением.

Стыд — это эмоция, связанная с ощущением себя (кем мы себя считаем) и с тем, какими мы являемся для других людей (т.е. что, по нашему мнению, думают о нас другие люди). Иными словами, стыд — это то, как мы *видим себя* и как, по нашему мнению, другие видят нас. Это нормальная эмоция, испытываемая всеми нами. В конце концов, мы все делаем что-то, о чем потом сожалеем и что плохо на нас отражается. Иногда мы переживаем социальную стигматизацию, если то, что произошло в нашей жизни, как мы думаем, отделяет нас от других людей, например если у нас есть передающаяся половым путем болезнь, такая как СПИД, если мы страдаем от депрессии или подвергались сексуальным надругательствам или изнасилованию.

Переживание чувства стыда в значительной степени является частью человеческого состояния: мы все испытываем его в той или иной степени в какой-то момент своей жизни. Однако это может стать проблемой, если мы чувствуем стыд, но не знаем, как с ним справиться. Нам кажется, что мы попали в замкнутый круг стыда, который мы не в состоянии разорвать. Это часто приводит к сильному эмоциональному стрессу. Обучение, как жить и справляться с чувством стыда, следует тем же принципам, что и обучение, как справляться с гневом, тревогой, отвращением или печалью. Такие эмоциональные состояния являются частью нашего эмоционального мира, и, самое главное, мы ощущаем их не просто так и не потому, что мы какие-то “плохие” или “ущербные” люди. Трудности возникают тогда, когда мы не знаем, что делать с этими часто интенсивными эмоциями, и поэтому они становятся причиной психологического хаоса и эмоционального стресса.

Стыд, связанный с внешними угрозами

Мы испытываем стыд, когда предполагаем, что другие люди плохо о нас думают. То, как, по нашему мнению, другие люди воспринимают нас, называется *видимым стыдом*, потому что он связан с внешней угрозой, с чем-то, что происходит вне нас и нашего разума. Переживая травмирующее событие, мы также часто испытываем стыд, связанный с нашей травмой. Иногда наши внимание и мысли сосредоточены на том, что, по нашему мнению, другие люди подумают о нас, если узнают о травмирующих вещах, которые произошли в нашей жизни. Нам неловко, и мы беспокоимся о том, какими нас увидят другие люди.

Видимый стыд может возникнуть в результате критики, осуждения или негативной оценки, проявленной в той или иной мере. Например, когда жертве нужно говорить об изнасиловании, она страшно переживает о том, как ее воспримут. В некоторых культурах подвергшихся изнасилованию женщин избегают; и действительно, такая крайняя социальная стигматизация бывает настолько ужасной и тревожной, что некоторые жертвы заканчивают жизнь самоубийством из-за своего непреодолимого чувства стыда. Итак, боязнь того, какими нас увидят и что о нас подумают, называется *видимым стыдом*. Этот опыт видимого стыда и его боязнь — одна из причин, по которым мы не говорим о том, из-за чего нам стыдно. Мы испытываем ужас, когда другие смотрят на нас свысока или хотят дистанцироваться, насмеются над нами или относятся с чувством отвращения или даже ужаса. Мы уязвимы к такого рода стыду, потому что как вид мы зависим от хороших взаимоотношений с другими. Ощущение своей ценности и поддержка других играют важную роль для нашего чувства “безопасности”, поэтому ощущение своей малоценности в глазах других является для нас главной социальной угрозой.

Мы уже говорили о социальной угрозе, такой как отвержение группой. Люди в нашей жизни, составляющие различные группы, создают своеобразный защитный круг вокруг нас. Если мы выпадаем из этой защиты, то такая потеря рассматривается как серьезная социальная угроза для нашего благополучия. Переживая чувство стыда, мы ощущаем реальную угрозу.

Стыд, связанный с внутренними угрозами

Фокус нашего стыда также связан с личными суждениями о том, что мы думаем о себе и как мы себя воспринимаем. Это называется *внутренним стыдом*, потому что наши внимание, мысли и чувства исходят из наших

собственных внутренних суждений. Мы говорим себе, что мы бесполезные, неполноценные, ничего не стоящие, ничтожные, отвратительные, плохие и т.д. В результатах недавних исследований даже предполагалось, что мы можем переживать различные виды чувств к себе, которые по-разному на нас влияют. Мы можем чувствовать гнев, раздражение, разочарование или отвращение, презрение и ненависть к себе. Обе группы приносят вред, но чувство ненависти или презрения к себе особенно пагубно сказывается на нас. Очень важно это понять, потому что если мы очень самокритичны и ненавидим себя, то мы будем постоянно стимулировать свою систему угроз, которая вызывает симптомы травмы, такие как флешбэки.

Ясно, что стыд — это сложное чувство во многих отношениях. Мы можем думать о себе как о части большой социальной группы и о том, как другие люди видят нас; мы можем воспринимать себя в определенном свете как неполноценных, бесполезных или плохих; и у нас может быть целый ряд эмоций, таких как гнев, тревога, отвращение и унижение. Чтобы преодолеть стыд, мы выбираем различные виды поведения, причем некоторые из них могут быть довольно экстремальными и приносить вред, например агрессия, покорность, отрешение, нанесение себе порезов или злоупотребление алкоголем.

Попробуйте выполнить упражнение, связанное с чувством стыда, сильно не углубляясь в него, чтобы просто дать себе почувствовать эмоции и чувства, вызываемые стыдом.

Упражнение 4.1. Индивидуальное упражнение: стыд

Подумайте о чем-то, за что вам было стыдно. Обратите внимание на следующее:

- почему вы чувствуете стыд из-за этого;
- что другие думают о вас;
- что вы думаете о себе и что вы говорите себе, когда чувствуете стыд;
- эмоции, вызываемые этим упражнением;
- тип поведения и способы преодоления таких мыслей и чувств, которые связаны с вашим поведением.

Цель этого упражнения — только прикоснуться к данным чувствам, не слишком углубляясь в них, чтобы не расстроиться. Благодаря этому упражнению вы сможете понять, насколько сложным бывает наш стыд и какие чувства и реакции он может вызывать. Нет ничего удивительного в том, что вы переживаете; такой вот он — стыд.

Ниже перечислены общие страхи и проблемы, с которыми мы сталкиваемся, когда травмированы и испытываем чувство стыда. Возможно, в них вы узнаете собственные ответы, полученные после выполнения приведенного выше упражнения.

- Боязнь, что другие люди плохо подумают о нас или будут воспринимать нас в негативном свете.
- Сильная самокритика и осуждение себя из-за мыслей о том, что мы недостаточно хороши или являемся какими-то неполноценными.
- Чувство, что мы не такие, как все, и что с нами что-то не так.
- Убежденность в том, что мы не заслуживаем любви, доброты и заботы или хороших вещей, которые могут с нами произойти.
- Чувство сильной тревоги, когда мы думаем, что другие могут узнать о случившемся с нами.
- Уверенность, что мы виноваты и заслужили то, что с нами произошло.
- Убежденность в том, что, если люди узнают о случившемся с нами, они осудят и будут воспринимать нас как слабых, отвратительных, ущербных или испорченных.
- Уверенность, что мы должны были вести себя по-другому во время травмирующих событий.
- Убежденность, что мы слабые и жалкие, если не можем “пережить” события и продолжить нормально жить.

Как мы пытаемся защититься от страха перед людьми

Из исследований известно, что есть три основных способа поведения в случае возникновения страха перед другими людьми. Они описаны ниже.

Атака

Иногда мы решаем, что “атака — это лучшая форма защиты”, и ведем себя так, что атакуем других людей (до того, как они нападут на нас). При этом мы становимся непривлекательными, проявляем грубость, агрессивность или недружелюбие по отношению к людям, которые пытаются с нами подружиться.

История Джеймса

Джеймс, ветеран войны в Персидском заливе, часто использовал эту стратегию для преодоления своего чувства стыда, связанного с его боевым опытом. Его стратегия превратилась для него в проблему, поскольку он был замечен в ряде драк с ничего не подозревающими прохожими, а его отношения с женой и детьми сильно страдали из-за его вспышек агрессии и жестокости.

Подчинение

В наших взаимоотношениях мы можем принять на себя роль, в которой мы всегда подчиняемся требованиям других, чтобы они успокоились. Очень часто это происходит даже тогда, когда эти требования не обоснованы. Мы делаем все для того, чтобы никого не расстраивать и не усугублять ситуацию.

История Аманды

Аманда обратилась в клинику несколько лет назад, страдая в то время от пережитого жестокого изнасилования. Она сделала это для того, чтобы не расстраивать людей и не ссориться с ними, что, как оказалось, вызывало у нее чувство стыда. Она приходила в ужас от мысли, что она кого-то расстроит или с кем-то пойдет на конфликт. Ей было легче подчиниться требованиям людей. Со временем она начала сердиться на себя за свою слабость.

Прятанье

Иногда мы прячемся от людей. Мы просто отказываемся от дружбы, отвергая любые попытки окружающих вступить с нами в контакт. Получив приглашение, мы можем оставаться безучастными или быть всегда занятыми. Таким образом, мы избегаем каких бы то ни было отношений и риска пострадать. Мы становимся “одиночками”.

История Анны

Анна, медсестра интенсивной терапии, использовала эту стратегию для преодоления чувства угрозы и стыда. Несмотря на то что она чувствовала себя ужасно одинокой, подавленной и расстроенной, она боялась того, что о ней подумают из-за пережитого ею опыта сексуального насилия в детстве.

Как видно, описанные выше типы поведения нужны для того, чтобы уберечь нас от нападения или отрицания со стороны окружающих.

Травма и самоидентификация

То, как мы думаем о себе, бывает тесно связано с наличием любых ошеломляющих или травмирующих событий в нашей жизни. Например, дети, которых в детстве называли глупыми, бесполезными или никчемными, заимствуют эти взгляды и убеждены в этом, когда становятся взрослыми, даже если есть доказательства обратного. Нередко люди, подвергшиеся физическому и/или сексуальному насилию, считают, что в них есть что-то неправильное или ущербное. Но даже отдельные события могут оказать глубокое влияние на то, как мы себя воспринимаем.

История Джейн

Джейн была хорошим бегуном. Однажды, когда ей было почти одиннадцать лет и она гордилась, что выиграла забег в ежегодных спортивных соревнованиях, она услышала комментарий нового учителя, высказанный ее учительнице физкультуры: “Неудивительно, что она хорошая бегунья с таким большим носом, как у нее”. Вероятно, комментарий не должен был быть услышан, но с того дня Джейн верила, что ее нос делает ее уродливой. Это событие глубоко повлияло на ее самовосприятие.

На этом примере мы видим, насколько сильно наш жизненный опыт может влиять на наше чувство собственного “я”.

Наше поведение во время травмирующего события сильно влияет и на наше самовосприятие. Например, мы думаем о себе, что мы бесстрашные и неплохо справляемся с любой ситуацией, но во время травматической ситуации оказывается, что нас парализовал страх и мы не можем действовать так, как ожидали. Это глубоко влияет на то, что мы думаем о себе как о личности. Таким образом, травмы в нашей жизни влияют на то, какими мы себя видим, когда по привычке себя осуждаем. Иногда наш травматический опыт подтверждает наши страхи о том, какими мы себя считаем: “Я плохой, поэтому я заслуживаю того, чтобы со мной случилось что-то плохое”. Иногда травмирующие события разбивают наши убеждения о том, кем мы себя считали: “Не могу поверить, что меня ограбили. Я думал, что я — непобедим”.

Стыд и травматический опыт

Многие из нас стыдятся своих травматических переживаний. Нам стыдно за то, какие мы есть, через что мы прошли, что мы чувствуем внутри и что, по нашему мнению, другие люди подумают о нас, если узнают о случившемся. Нам также может быть стыдно за то, как мы преодолеваем стресс, например если мы раздражаемся и злимся на своих близких, тревожимся и находимся в депрессии или избегаем друзей и членов семьи.

Я часто наблюдаю в травматологической клинике, что многие пережившие травму люди также испытывают очень тяжелое и мучительное чувство стыда, которое, как выясняется, связано с их травматическим опытом. Им очень стыдно, и они чувствуют себя своего рода “неполноценными” или “зараженными”. Они борются с внутренним стыдом и сильно критикуют себя, часто описывая, что у них в голове как будто звучат голоса, которые говорят: “Ты — никчемная, плохая, грязная и отвратительная” и “Если бы другие люди знали, какая ты на самом деле и что с тобой случилось, они бы не захотели с тобой иметь дела, потому что для них ты была бы отвратительной”.

Другие чувствуют себя неполноценными, потому что не могут пережить травму. Люди, которые попали в серьезную автокатастрофу или перенесли очень тяжелые операции в больнице, переживают повторяющиеся флешбэки и кошмары, которые ведут к депрессии, тревоге и раздражению. У них возникает чувство, что они не могут контролировать

ситуацию или что они изменились как личность, что уже само по себе бывает травмирующим и мучительным. Они сравнивают себя с другими и думают, что они плохо справляются, и это связано с их слабостью или неполноценностью. Солдаты, побывавшие в зоне боевых действий, могут чувствовать вину и страдать от горя и угрызений совести из-за того, что им пришлось увидеть или сделать. Аналогично врачи скорой помощи (парамедики), полицейские и пожарные могут быть травмированы тем, что они увидели в ходе своей работы, либо несчастными случаями, либо насилием со стороны других лиц.

Вы ни в коем случае не одиноки, если узнаете такие мысли и чувства в себе. Однако печально то, что мы бываем очень напуганы и боимся рассказать о случившемся из-за страха, что нас осудят, не поймут и не выразят сочувствие и заботу в наших страданиях.

Наше чувство стыда отдаляет нас от людей, которые могут нас поддержать и успокоить в трудное для нас время. Также важно осознать, что наша самокритика отделяет нас от той части самих себя, которая является понимающей, поддерживающей, доброй и сострадающей. Мы можем игнорировать эту часть себя, потому что нам кажется, что мы не заслуживаем ее, или потому что наши самокритичные голоса так сильны. Терапия, сфокусированная на сострадании, учит нас быть полезными, поддерживающими и ободряющими по отношению к самим себе, что может помочь нам исцелиться. Так же, как понимание, забота и одобрение со стороны других людей могут помочь нам преодолеть наш видимый стыд, так и развитие понимания, заботы и одобрения по отношению к самим себе может помочь нам с нашим внутренним стыдом.

Тематические исследования

Ниже описаны случаи двух людей, стыдящихся того, что с ними произошло, чтобы помочь вам понять, как наш разум реагирует на травмирующие события.

История Мартина

Сначала рассмотрим случай Мартина (с ним мы познакомились в главе 3), который страдает от ПТСР и которого беспокоит сильное чувство стыда.

Мартин был офицером дорожной полиции, который на протяжении своей карьеры участвовал во многих травматических

инцидентах. Недавно на него сильно повлиял ужасный случай, происшедший с ним и его напарницей во время нападения. Этот угрожающий жизни и страшный инцидент вызвал у него чувство тревоги, депрессию и потерю уверенности. Мартина также беспокоили другие тревожные мысли, из-за чего ему было очень стыдно. Эти мысли, по-видимому, были связаны с тем, как, по мнению Мартина, он повел себя во время нападения. Он признался, что боялся умереть и переживал, что не сделал достаточно для защиты своей напарницы. В результате нападения она была сильно ранена, и ей понадобилось несколько месяцев, чтобы восстановиться после полученных травм. Мартин также был ранен, но восстановился гораздо быстрее.

После нападения Мартина стали преследовать флешбэки и воспоминания, и каждый раз, когда он думал об этом событии, у него появлялось чувство стыда. Поэтому ему необходимо было разобраться, как восприятие самого себя в настоящий момент — с чувством стыда — связано с памятью из прошлого. Его очень беспокоило, что думают о нем коллеги, и то, как он повел себя во время инцидента. Ему было стыдно за предоставленный отпуск из-за симптомов депрессии и ПТСР, тогда как его коллега, получившая более серьезные травмы, успешно вернулась на работу несколько месяцев назад. Мартину никак не удавалось выключить самокритичные голоса в своей голове, которые постоянно говорили: “Ты — слабый и жалкий; посмотри на себя!” и “Ты что не можешь взять себя в руки и жить дальше?”

Положение Мартина ухудшалось то, что он, кажется, не ожидал, что будет переживать такие чувства. Он всегда гордился своей способностью справляться со всеми трудностями, которые возникали на работе и в личной жизни. Таким образом, это нападение застало его врасплох, а столкновение с реальной угрозой смерти, по понятным причинам, сильно повлияло на него. Однако он считал, что должен был справиться с этой серьезной угрозой, и тот факт, что ему было трудно, заставлял его чувствовать стыд и критиковать себя.

Откуда взялось чувство стыда у Мартина? Этот вопрос он неоднократно задавал себе во время сеансов. Он не мог понять, почему он переживал такие чувства, и часто говорил: “У меня было хорошее, нормальное детство.

У меня были мама и папа, которые все еще вместе, и брат, с которым мы хорошо ладим. Ничего плохого в детстве не было. В действительности все было нормально”.

Безусловно, Мартин прав насчет своего детства в том смысле, что ничего “плохого” не было. Предоставить детям возможность расти любящими, принимающими себя такими, какие они есть, умеющими себя утешить, когда в жизни не все гладко, — такие умения должны быть продемонстрированы, объяснены и воспитаны в нас любящими и сострадательными взрослыми. Одна из ключевых способностей, в которых мы, люди, нуждаемся, сталкиваясь с угрозами в нашем мире, — уметь снова почувствовать себя эмоционально и физически в безопасности, что требует от нас использования полученного в детстве опыта самоуспокоения. Это и есть ответ на вопрос Мартина, почему он чувствовал себя так плохо.

Не по своей вине Мартин и его брат выросли, веря в то, что плохо быть испуганным, взволнованным, расстроенным или злым, и выяснили, что лучший способ справиться с этими чувствами — игнорировать их и сохранять внешнее спокойствие. Мартин вырос с убеждением, что мужчины не плачут и способны со всем справиться. Многим читателям такие семейные ценности будут знакомы и, возможно, они даже обучаются этому сами.

Проблема Мартина заключалась в том, что никто не научил его успокаивать себя, когда хотелось плакать, было страшно или он злился, что, безусловно, есть естественными, нормальными человеческими эмоциями. Когда Мартин чувствовал себя таким образом, он думал, что с ним что-то не так, потому что он не был достаточно сильным, чтобы справиться с этими чувствами. Теперь понятно, почему Мартину было стыдно, и он не знал, как утешить себя, чтобы почувствовать себя лучше.

История Аманды

Случай Аманды — полезный пример для тех, кто отождествляет себя с травмой; он также демонстрирует, как наше прошлое приводит нас к самообвинению, отращению к себе и другим связанным с чувством стыда эмоциям.

Аманда (с которой мы встретились раньше в этой главе) описывала себя как такую, кто находится в мучительном состоянии души. В действительности она сказала, что ее жизнь — это “сущий ад” и что она часто хотела бы, чтобы нападавший убил ее в ночь изнасилования, а не оставил страдать от таких

психологических мук. Не было ни дня, ни ночи после нападения, чтобы Аманду не преследовали флешбэки, образы, запахи и звуки, возвращая ее к случаю с изнасилованием. Когда Аманда возвращалась к воспоминаниям об этом событии, она чувствовала себя грязной и отвратительной. (Помните, что мы говорили об эмоциональной и телесной памяти в главе 3?)

У Аманды чувство отвращения, которое возникло во время изнасилования, каким-то образом захватило ее самоосознание, когда она не смогла отличить воспоминание об отвращении от ощущения себя отвратительной. Кроме того, Аманда была твердо убеждена, что каким-то образом спровоцировала изнасилование и что это была ее вина. Последствия ее самообвинения носили двойкий характер. Аманда верила не только в то, что не заслуживает никакой помощи (“Как я могу просить о помощи, когда я виновата и заслужила то, что со мной произошло?”), но и в то, что она не может сообщить об изнасиловании в полицию (“Я не могу пойти в полицию, потому что это моя вина, и мне стыдно рассказать им о случившемся, так как они осудят меня и скажут, что я сама во всем виновата”). Во время сеанса Аманда говорила следующее.

То, что он сделал со мной, было так отвратительно, что я чувствую себя тоже отвратительной. Я не могу никому рассказать о случившемся, потому что мне стыдно. Я знаю, люди скажут, что не будут осуждать меня, но я в это не верю, и я убеждена, что они плохо подумают обо мне и не захотят иметь со мной дело. Они говорят, что не будут осуждать меня только для того, чтобы мне стало легче, но я знаю, каковы люди и что они думают. К тому же я не заслуживаю помощи, потому что я — ничтожество, и я сама навлекла это на себя. Иногда мне кажется, что я родилась такой и не заслуживаю никакого места в мире, потому что я настолько отравлена и заставляю людей чувствовать себя ужасно. Иногда я ненавижу себя и просто хочу умереть. Я и вашей помощи не заслуживаю. Я знаю, что вы хороши ко мне относитесь только потому, что это ваша работа и вам за это платят. В действительности иногда я чувствую раздражение и злость, когда вы проявляете доброту ко мне или пытаетесь успокоить. Мне от этого еще хуже, потому что вы не знаете, какая я на самом деле, и, если бы знали, то, вероятно, изменили бы свое мнение обо мне и не захотели бы мне помогать.

Такие мысли, как у Аманды, — не редкость для мужчин и женщин, переживших изнасилование. Аманда ни в коем случае не виновата в этом жестоком нападении. Стопроцентная вина лежит на нападавшем, и все же из-за того, как Аманда думает о себе и нападении, она не может этого увидеть, и, следовательно, ей трудно справиться с непреодолимым чувством стыда и самообвинением.

Зачем же Аманда берет на себя вину за изнасилование? Есть ли что-то в ее прошлом, из-за чего ей трудно различить то, что делают другие люди, и то, что она переживает по отношению к самой себе?

Наше прошлое делает нас уязвимыми к тому, что мы обращаем чувство отвращения, испытываемое к кому-то другому, на себя, и в конечном итоге чувствуем отвращение к себе, даже если это не наша вина. Аманде 32 года, и, к сожалению, в детстве она подверглась сексуальному насилию со стороны друга семьи. Пережив опыт неуместного сексуального контакта, она осталась с ощущением боли, смущения, стыда и страха, сначала — в детстве, а позже — и когда стала взрослой. Даже будучи ребенком, она помнила, что каким-то образом чувствовала ответственность за надругательство. Именно такое чувство хотел вызвать у нее мужчина, поиздевавшийся над ней, как бы говоря: “Ты заставляешь меня делать это с тобой, и, если ты кому-нибудь расскажешь, они все равно тебе не поверят”. Поэтому в течение многих лет до терапии Аманда никому не рассказывала о случившемся и хранила свой секрет, полагая, что она, должно быть, ужасный человек, раз хотела, чтобы это произошло, и ее случай был глубоко постыдным. С возрастом ее вера в себя и уверенность страдали. Ей всегда было трудно понравиться себе или поверить, что она заслуживает чего-то хорошего. Также часто ее заботило и беспокоило то, что о ней думают другие. Ей часто казалось, что другие люди были добры к ней только потому, что им было ее жалко. Она никогда не рассказывала своим друзьям или семье о случившемся, потому что была уверена, что они будут ее винить и злиться на нее.

Аманда по-разному пыталась как-то справиться с чувствами тревоги и стыда. Будучи подростком, ей становилось легче, когда она делала порезы на руках и ногах лезвием бритвы. Свою тайну и, по мнению Аманды, постыдную привычку, она перенесла и во взрослую жизнь. Аманда также принимала алкоголь, чтобы справиться с сильными и болезненными воспоминаниями детства, и употребление алкоголя сильно возросло после того, как ее изнасиловали. Оказалось, что алкоголь был быстрым и эффективным средством “анестезировать” чувства и, таким образом, снизить интенсивную боль, которую она чувствовала.

Учитывая пережитый опыт Аманды в детстве, становится понятно, почему она считала, что заслуживает быть изнасилованной и что это ее вина. Всякий раз, переживая флешбэк об изнасиловании, Аманда испытывала очень сильное чувство стыда, связанного с сексуальным насилием в детстве и последующим изнасилованием, несмотря на то что в обоих случаях она не была виновата.

Однако, несмотря на вышесказанное, нужно отметить тот печальный факт, что многие женщины и мужчины обвиняют в изнасиловании себя, даже если не пережили сексуального насилия в детстве. Поскольку большинство изнасилований совершается людьми, которые знакомы с жертвой и с которыми у нее могут быть близкие отношения, легко понять, почему она сомневается в своей роли в случившемся, думая, что каким-то образом послала ложный сигнал, спровоцировав сексуальный контакт. Несмотря на то что изнасилование — серьезное преступление, это приводит к тому, что жертвы не сообщают о нем в полицию, опасаясь, что каким-то образом они сами навлекли это на себя.

Аманда не одинока в своих страданиях. То, что мы часто наблюдаем у людей в клинике, которым действительно трудно справиться с самокритикой и стыдом, — так это то, что их самокритическое мышление и эмоциональные состояния уходят корнями в детские переживания. Такой опыт часто накладывает на них глубокий отпечаток, оставляя в наследство ненависть к самим себе за то, что произошло не по их вине.

Иногда некоторым из нас, все еще непонятно, почему мы так обвиняем себя. В детстве мы не подвергались жестокому обращению, избиениям или сексуальному насилию, и у нас нет “скелета в шкафу”, из-за которого было бы понятно, почему мы не любим себя и так сильно виним себя за происходящее в нашей жизни. В действительности мы часто говорим, что тот факт, что у нас нет очевидной причины, которая может помочь нам понять нашу ненависть к себе, сам по себе еще больше вызывает у нас чувство стыда. Это потому, что нам кажется, что мы не должны чувствовать себя так плохо, как мы себя чувствуем, и мы должны быть благодарны за все хорошее, что пережили в детстве. Люди часто говорят: “У меня нет права так себя чувствовать; это проявление эгоизма и жалости к себе, и из-за этого я ненавижу себя еще больше”.

Мы рассмотрим эти ключевые вопросы, касающиеся детского и родительского опыта, в главе 5.

Как избежать стыда

Иногда мы очень умело скрываем, как стыдимся себя и других. Те из нас, кому знакомы боль и страдания, связанные со стыдом, очень хорошо поймут, к каким крайностям мы готовы прибегать, чтобы избавиться от этого мучительного состояния души. Тем не менее определенные способы поведения, к которым мы прибегаем, чтобы сбежать от мучительных мыслей, могут сами по себе стать источником дальнейшего стыда. И тогда мы попадаем в замкнутый круг, переживая стыд и нападки на себя. Мы стыдимся того, кто мы есть и что мы пережили, и нам стыдно за выбранные нами способы преодоления наших чувств.

Вот какими способами мы преодолеваем стресс.

- Избегание людей, которые либо напоминают нам о той части нашей жизни, которую мы пытаемся забыть, либо задают вопросы, заставляя нас задумываться о вещах, которые мы хотим забыть.
- Проявления агрессивности и раздражительности по отношению к близким людям, возможно для того, чтобы держать их на расстоянии и, таким образом, защитить себя от “разоблачения”.
- Умышленное нанесение себе вреда, возможно попытки порезать себя или отравить.
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками.
- Случайный секс.

Это отнюдь не исчерпывающий перечень, и возможно, вы прибегаете к другим способам преодоления печального опыта. Однако многое из того, что мы делаем, мы используем, чтобы избежать своей боли. Важно понимать, что избегание или отталкивание болезненных переживаний и чувств, сам факт избегания воспоминаний может значительно ухудшить положение.

Например, мы можем не признавать, что пьем слишком много, чтобы отвлечься от боли. Некоторые виды поведения, связанные с нанесением себе вреда — такие, как порезы или отравление себя, — мы можем практиковать втайне, и поэтому даже не признаемся самим себе, что это причиняет нам вред или связано с вещами, с которыми нам трудно справиться.

История Мартина

Мартину было так стыдно за свое поведение во время угрожающего его жизни события, что он не мог вернуться к работе. Его способ преодоления сильного чувства видимого стыда заключался в том, что он пытался избежать его, уединяясь и сильно напиваясь. Он боялся возвращаться на работу, потому что думал, что коллеги считают его слабым и жалким. Непреднамеренным последствием такой стратегии для Мартина стало то, что со временем он еще больше почувствовал себя изолированным и стал страдать от депрессии. Мартин пытался справиться со своим внутренним чувством стыда и ненавистью к себе с помощью алкоголя, чтобы подавить свои чувства.

История Аманды

Раньше Аманда приносила себе вред и слишком напивалась. Она страдала от сильного чувства стыда после изнасилования. Ее разум переполняли ужасные мысли об этом событии, и она постоянно твердила себе, что она — ужасный и презренный человек. Она испытывала облегчение, когда наносила себе порезы или напивалась, но затем ей еще больше становилось стыдно за такое поведение. Она оказалась в ловушке замкнутого круга отчаяния. Аманда боялась, что люди узнают о случившемся и о том, как она борется со стрессом. Она пыталась справиться со своим видимым стыдом, отдаляясь и дистанцируясь от своих друзей, чтобы они не знали, что с ней происходит (рис. 4.1).

Некоторые способы, с помощью которых мы пытаемся преодолеть стресс, приводят к временному облегчению от наших трудностей и чувства стыда. Однако эти же самые способы, благодаря которым мы хотели бы забыть о своих трудностях, становятся еще одним пунктом в списке того, чего мы стыдимся. Нам может быть стыдно за свою тактику избегания и за поведение, связанное с нанесением себе порезов и употреблением большого количества алкоголя, в результате чего мы начинаем еще больше критиковать и обвинять себя. Это, в свою очередь, подпитывает убеждение, что мы заслуживаем наказания и не достойны помощи. Поэтому впоследствии наши попытки, направленные на получение облегчения, часто приводят к тому, что мы чувствуем себя еще хуже, и, таким образом, увеличивается вероятность того, что наше саморазрушающее поведение будет продолжаться.

Благодаря терапии, сфокусированной на сострадании, мы можем развить чувство сострадания и расширить свои возможности для противостояния чувству стыда и саморазрушающему поведению.

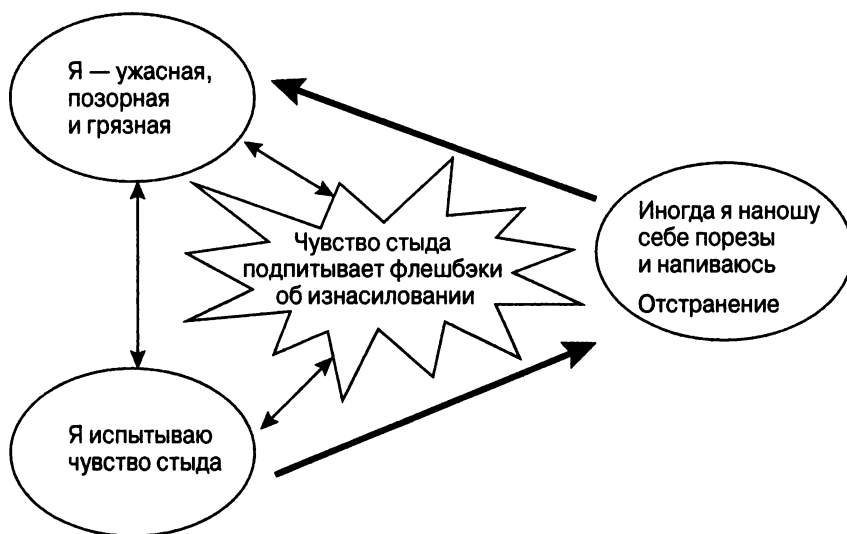


Рис. 4.1. Замкнутый круг Аманды

Самокритика и чувство стыда

Почему некоторые из нас особенно подвержены чувству стыда и самокритике? Возможно, пережитый опыт (может быть, в детстве) с другими людьми, которые относились к нам враждебно или отвергали нас, делает нас особенно чувствительными к переживанию стыда. Например, некоторые из нас могут вспомнить взрослых в своей жизни, которые много критиковали, унижали или неоднократно говорили нам плохие вещи. Может быть, над нами издевались в школе наши сверстники или даже кто-то из наших домашних. Возвращаясь к этим событиям, мы вспоминаем ужасное ощущение, что мы нелюбимы, нежеланны и не соответствуем требованиям.

Даже будучи взрослыми, мы помним те жестокие и недобрые вещи, которые нам говорили или по отношению к нам совершали в детстве. Мы убеждены, что это правда и что мы заслуживаем такого отношения. Когда во взрослом возрасте мы критикуем себя, мы часто повторяем те же самые неприятные слова, какие раньше говорились нам другими людьми. В нашем сознании это может звучать как разговор с собой, но издевательский и ужасный.

История Аманды

Раньше Аманда говорила себе: “Ты ужасная. Кем ты себя возомнила? Ты не заслуживаешь ничего хорошего в этой жизни. Тебя никто не любит. Почему бы тебе не сделать одолжение и не исчезнуть?” Во время сеансов терапии Аманда начала понимать, что такие же слова говорил ее обидчик, когда совершал над ней сексуальное насилие.

Способность совладать со своими эмоциями, чувством стыда и самокритикой сильно зависит от нашего воспитания. Наши родители или те, кто занимается нашим воспитанием в детстве, учат нас реагировать на наши детские переживания. Взрослые регулируют воздействие на нас угроз в детстве, и это служит примером, как справляться с угрозами, когда мы становимся взрослыми. Если у нас был скудный опыт любви и заботы со стороны наших родителей (или со стороны опекунов, которые призваны любить и защищать), когда нами пренебрегали или обижали, эта ключевая способность бороться с негативными чувствами недоразвита, и нам трудно справляться с чувством стыда и самокритики.

Некоторые из нас, и это не наша вина, не способны справляться с чувством стыда конструктивным способом, несмотря на то что стыд — это естественная эмоция. Нам трудно преодолевать эти чувства, и поэтому мы живем в замкнутом круге самокритики и бесконечного чувства стыда.

Очень важно научиться регулировать чувство стыда и самокритику, чтобы не жить в этом замкнутом круге. Один из способов, как это можно сделать, — научиться говорить с собой в поддерживающей, заботливой, доброй и сострадательной манере. С помощью нашего сострадательного ума мы можем улучшить свою способность справляться с чувством стыда и самокритичными мыслями таким образом, что это будет способствовать нашему психическому и эмоциональному благополучию и улучшит наше чувство принадлежности.

Одна из важных задач этой книги состоит в том, чтобы помочь нам противостоять страху из-за того, что, по нашему мнению, о нас думают другие и что мы думаем о себе, помогая нам использовать новый поддерживающий и сострадательный способ общения и размышления о самих себе. Мы все должны уметь самоуспокаиваться в случае, когда происходит что-то, что вызывает непреодолимые эмоции. Во время проявления сострадания к себе наш мозг выделяет определенные химические вещества, благодаря которым мы чувствуем себя позитивно и безопасно (такие, как окситоцин и опиаты).

Преодоление травматических воспоминаний, наполненных чувством стыда

Одна из трудностей, связанных с преодолением постыдных травматических воспоминаний, — это умение проявлять чувство заботы и теплоту по отношению к себе. С помощью таких техник мы сможем обновить наши воспоминания, и тогда случившиеся в прошлом события, которые вызывают у нас чувство стыда, начнут терять свою эмоциональную силу. Таким образом, мы научимся справляться со своими воспоминаниями, уменьшая потенциальную угрозу и выключая такие чувства, как стыд, гнев и отвращение. К сожалению, одна из самых больших трудностей для нас, когда мы переживаем большой стыд, — нам в действительности очень трудно проявлять доброту и заботу по отношению к себе, часто потому, что мы убеждены, что не заслуживаем никакой заботы и утешения. Доброта к себе и/или принятие доброты от других может даже заставить нас чувствовать угрозу и переживать тревогу.

Когда, проявляя доброту к себе, мы чувствуем тревогу или угрозу

Некоторые из нас глубоко убеждены, что не заслуживают доброго отношения к себе со стороны других людей или самих себя. Это убеждение может проистекать из опыта, полученного в детстве. Воспоминания о людях, призванных заботиться о нас, а в действительности плохо относящихся к нам, вызывают скорее тревогу, чем умиротворение. Например, если расстроенный ребенок ищет утешения у своего родителя, а тот отвергает или обижает его, мозг в целях самозащиты связывает потребность ребенка в утешении с неприятным поведением родителя и относит потребность в утешении к психологической угрозе. Это означает, что в следующий раз, когда ребенок расстроится, мозг ему напомнит о том, что, когда он искал утешения, его наказали или оттолкнули. Желание, чтобы его успокоили, сразу же будет заблокировано, и ребенок откажется реализовать его из-за возникшего чувства тревоги, связанного с последующим отталкиванием или болью. Некоторые из нас в буквальном смысле боятся быть добрыми к самим себе, потому что не хотят еще больше от этого пострадать. У некоторых людей даже появляются такие мысли, как “Не теряй бдительности, или тебе будет больно” или “Ты заслуживаешь страданий”. Во время попытки защитить себя от проявления эмоций,

которые могут привести к неприятностям, может оказаться, что мы не в состоянии по-настоящему понять свои эмоции, что, опять-таки, усложняет нашу задачу — справиться с ними. Поэтому сострадание и забота — это не только какие-то чужеродные чувства, но и то, что вызывает страх у некоторых из нас. Разумеется, в этом нет нашей вины, и мы надеемся, что, научившись понимать себя и свои эмоции, мы также сможем научиться их преодолевать.

Выводы

Стыд — это сложная комбинация неприятных эмоций, которые связаны с нашим видением самих себя и с тем, как, по нашему мнению, нас видит окружающий мир. Социальная угроза ощущается нами намного острее, когда мы живем с чувством стыда. Стыд также обычно ассоциируется с нашей травмой и переживаемыми флешбэками.

Важным аспектом в понимании произошедшего является понимание связи между нашим опытом, связанным с чувством стыда, и нашими способами самозащиты. Мозг эволюционировал таким образом, что для него защита важнее, чем ощущение счастья. Все, что он расценивает как угрозу, заставляет его сразу же приводить наше тело и его системы в состояние повышенной готовности. Многие симптомы, связанные с травматическим опытом, рассматриваются мозгом как угрозы. Чтобы помочь сохранить свое собственное “я” в безопасности, наш мозг постоянно заставляет нас реагировать определенным образом, таким как нападение, бегство, подчинение или замирание, в результате чего мы, возможно, постоянно пребываем в состоянии повышенной готовности.

Кроме того, если наши травматические флешбэки вызывают чувство стыда — из-за характера травмирующего события либо из-за опыта предыдущих событий, — само его переживание рассматривается мозгом как угроза, что также возвращает нас в состояние высокой боевой готовности. Это похоже на замкнутый круг.

Вполне понятно, что, пытаясь справиться со всем этим, у нас, возможно, выработалась привычка действовать не наилучшим образом, когда мы вредим себе и вовлекаемся в поведение, единственная цель которого — забыть.

Хочется надеяться, что, приняв во внимание эти аспекты о себе, теперь вы понимаете, что это не ваша вина. Научившись проявлять сострадание к себе и к своему жизненному опыту, возможно, вам удастся успокоить все

то, с чем вам трудно справляться. Развить сострадательный ум, направленный на себя, не удастся, как по волшебству, поэтому потребуются время и практика, прежде чем вы заметите изменения. И самое главное: если вы продолжаете читать эту книгу, значит, вы уже добились определенных результатов на пути к состраданию.

Глава 5

Понимание необходимости сострадания в своей жизни

Обобщая уже пройденный нами путь, можно сказать, что в главе 1 были исследованы природа травмы и некоторые травматические переживания, с которыми мы сталкиваемся. Также мы выяснили, какое влияние эти переживания оказывают на наше психическое, эмоциональное и физическое благополучие. Мы узнали, что флешбэки являются основным симптомом ПТСР и травмы, и исследовали, как травма нарушает нашу способность обрабатывать травматический опыт и мешает тому, как наши воспоминания записываются.

В главе 2 рассматривались различные виды эмоций, возникающих у нас и призванных выполнять различные функции. Способность переживать целый ряд эмоций является для нас, людей, одновременно и естественным, и важным проявлением, поскольку это обогащает нашу жизнь и делает ее более насыщенной. Однако иногда переносить и контролировать свои эмоции не так-то и просто, потому что они бывают очень сильными, подпитываясь воспоминаниями из прошлого. Когда это происходит, наши оба мира — внутренний мир (внутренние переживания своих эмоций и то, как мы относимся к себе) и внешний мир (чувствуем ли мы себя в безопасности в этом мире) — становятся пугающими местами. Несмотря на то что это не наша вина, мы чувствуем, что не можем справиться со своими эмоциями и контролировать свою жизнь. Однако, отыскав способ, как покончить с этими интенсивными эмоциональными переживаниями, мы сумеем вернуться к нормальной жизни.

В главе 3 более детально были рассмотрены флешбэки и то, как мы их переживаем, ощущая их угрозу и физически, и эмоционально. Когда мы повторно переживаем воспоминания об угрожающих событиях, нам кажется, что это происходит с нами заново. Наш ориентированный на распознавание угроз мозг рассматривает флешбэк именно как угрозу, приводя к тому, что мы живем в состоянии постоянной боевой готовности. В главе 4

мы исследовали связь между чувством стыда, травматическим опытом и поведением, которое мы выбираем (в некоторых случаях — саморазрушительное), пытаюсь справиться с нашим непреодолимым травматическим опытом, связанным с чувством стыда. Самое главное, мы разобрались, что это не наша вина, потому что именно так работает наш мозг в данных условиях, и причина этого отчасти связана с тем, как он устроен.

Как уже отмечалось в предыдущих главах, несмотря на то что наш мозг может перегружаться (когда мы чувствуем угрозу, вызываемую воспоминаниями о травматическом опыте) и наши эмоции становятся непреодолимыми, хорошая новость заключается в том, что можно также научиться отстраняться от своих неприятных эмоций, осознавать и регулировать их, чтобы почувствовать себя лучше. В действительности можно научиться новым навыкам в работе со своими эмоциями и с их помощью справиться со своим травматическим опытом. Именно умение успокаивать и утешать себя (проявляя к себе сострадание) особенно полезно в преодолении таких чувств, как стыд, отвращение, страх и гнев. Не по нашей вине эти умения могут быть недостаточно развиты и, следовательно, препятствовать нашему восстановлению после травмы (что мы исследуем позже в этой главе).

Свой ум можно настроить на сострадание — тип мышления, благодаря которому можно справиться с травмой.

Сострадательный ум

Что такое сострадание?

На протяжении тысячелетий в области философии, религии и психологии исследовалась концепция сострадания и его необходимость в нашей жизни. Например, Аристотель писал, что для того, чтобы быть сострадательным, мы сначала должны научиться замечать страдания других и верить, что они оправданы. Поэтому мы не можем чувствовать сострадание, если не верим в причину страданий. Буддизм определяет сострадание как готовность к страданиям, своим или других, а также как желание и стремление уменьшить и облегчить эти страдания. Другими словами, быть сострадательным означает делать что-то, что положит конец боли своей или других. *Сострадание*, в том смысле в каком оно рассматривается в этой книге, основано на буддийском учении; научном подходе и данных о том, как развивался наш разум, чтобы воспринимать и обрабатывать страдания; и на работе профессора Пола Гилберта (автора книги *Сострадательный ум*; см. раздел “Полезная информация” в конце этой книги).

Ум, сфокусированный на угрозе, травмированный ум и сострадательный ум

Из предыдущих глав нам известно, что, когда мы травмированы, наш разум фокусируется на угрозе. Причина развития ПТСР заключается в том, что нам сложно урегулировать и успокоить свой ориентированный на угрозу разум, поэтому мы живем в состоянии “постоянной угрозы”. Хорошая новость заключается в том, что можно изменять свое психическое состояние, переключаясь на другое умонастроение. Поэтому можно также пребывать в сострадательном состоянии, когда мы смотрим на мир с мыслями о сострадании, заботе, доброте, мужестве и действии.

Нам всем известно, что значит находиться в различных психических состояниях — переживать спокойствие или гнев, волнение или разочарование. Общее состояние можно назвать образом мышления, и тип этого мышления, в котором мы пребываем, будет влиять на работу нашего разума, создавая целую цепочку последствий. Он будет направлять наше внимание; фокусировать на мыслях и желаниях вести себя определенным образом; формировать наши эмоции; и влиять на мотивацию, мечты или беспокойство.

Давайте рассмотрим главные составляющие двух самых важных типов мышления, необходимых для понимания своей травмы и исцеления от нее (рис. 5.1). Первый нам уже хорошо знаком — это тип мышления, сфокусированный на угрозе, а второй, который мы планируем детально рассмотреть, потому что с его помощью можно исцелиться, — это тип мышления, сфокусированный на сострадании.



Рис. 5.1. Два типа ума

Источник: адаптировано с согласия П. Гилберта [P. Gilbert, *The Compassionate Mind*, London: Constable & Robinson, 2009].

Мы исследуем концепции различных типов мышления, потому что они являются неотъемлемой частью в развитии сострадательного ума.

Ум, сфокусированный на угрозе

Представьте, что мы собираемся сдать экзамен по вождению. Такого рода событие, естественно, приведет к активации нашей системы угроз, потому что существует вероятность провалить экзамен. Помните, что наша система угроз легко активируется и что она нужна нам для того, чтобы помочь обнаружить угрозы и быстро на них отреагировать или избежать их. Так что еще до начала экзамена мы ощутим работу нашего сфокусированного на угрозе ума и заметим, что начинаем чувствовать тревогу и переживать тревожные мысли. Давайте рассмотрим эту модель, пройдя по кругу диаграммы на рис. 5.1.

Мотивация

Каковы основные стремления и желания тревожного ума? Скорее всего, в момент сильной тревоги у нас появится желание убежать, чтобы избежать ситуации, которая заставляет нас нервничать, причем как можно быстрее. Мы мотивированы как можно скорее уменьшить эту тревогу и любую потенциальную угрозу — именно так устроен наш мозг. Следовательно, мы не виноваты в том, как реагируем, когда очень встревожены. Успокоившись, мы замечаем, что фокус нашего внимания смещается. Например, нам может стать грустно, потому что мы упустили возможность, и тогда некоторые из нас начинают “винить себя” за побег.

Внимание

На что мы в этой тревожной ситуации направим свое внимание и фокус? Вполне вероятно, что мы сосредоточимся на том, каким будет экзаменатор по вождению. Будет ли он добрым и всепрощающим или жестким и строгим? У нас могут возникнуть навязчивые образы или мысли о том, что мы разобьем машину или собьем кого-то.

Мысли/рассуждения

Представляем ли мы, насколько хорошо справимся? Насколько хорошее впечатление произведем? Насколько умело себя покажем? Если мы беспокоимся, такие мысли маловероятны; скорее всего, мы будем представлять, как у нас трясутся руки, когда мы переключаем передачи, или что мы настолько нервничаем, что не можем нормально вести машину.

Мы опасаемся, что экзаменатор подумает, что мы не контролируем ситуацию. Поэтому наши мысли и рассуждения будут сосредоточены на возможных угрозах в данной ситуации.

Воображение/фантазия

Воображаемые миры, создаваемые в нашем сознании, часто связаны с тем, куда мы направляем свое внимание. Когда мы беспокоимся, у нас могут возникать мимолетные образы воспоминаний о предыдущих тревогах или предчувствиях будущих угроз. Например, нервничая перед публичным выступлением, мы рисуем картину в своем сознании, как мы мямлим, сбиваемся и краснеем. Мы видим смеющихся над нами зрителей.

Поведение

Как мы себя ведем? Несмотря на то, что мы, возможно, действительно хотим сдать экзамен по вождению, чтобы быть свободными и независимыми, другая часть нас предпочитает совсем не сталкиваться с экзаменом и избежать его. Мы можем убедить себя, что мы не готовы, и отменить экзамен или вообще на него не прийти. Когда наше тревожное мышление командует парадом, оно может вызывать у нас сильное желание сбежать или уклониться от этого.

Эмоции

Иногда мы чувствуем не только тревогу (может быть, все было бы гораздо проще, если бы мы чувствовали только ее). У нас также возникают смешанные эмоции, такие как желание сделать что-то, и в то же время страх перед этим. Психологи называют это дилеммой “приближение-избегание”. Наши позитивные стремления в достижении своих личных целей противопоставляются защитным желаниям избежать риска неудачи. Как ни странно, иногда чем больше мы чего-то хотим, тем больше мы беспокоимся, потому что это важно для нас и нам есть что терять. Иногда, когда у нас возникает тревога перед тем, как мы хотим что-то сделать, мы можем злиться на себя за это чувство, потому что нам кажется, что оно сдерживает нас, и тогда мы раздражаемся или разочаровываемся в самих себе, потому что не действуем так, как мы хотели бы в данной ситуации. Утомительно, не так ли? Возможно, вы обратили внимание на то, как стимулируется наша система угроз, когда мы сердимся в ситуациях, в которых уже переживаем тревогу, и это вряд ли ведет нас к успокоению или утешению.

Травмированный ум

Травмированный ум соответствует типу мышления, которое ориентировано на угрозу (рис. 5.2). Как это выглядит?



Рис. 5.2. Травмированный ум

Источник: адаптировано с согласия П. Гилберта [P. Gilbert, *The Compassionate Mind*, London: Constable & Robinson, 2009].

Модель травмированного ума будет проще понять на следующем примере. Возможно, будет полезно перечитать главу 2, чтобы напомнить себе, что происходит с нашим мозгом, когда мы пережили травму.

История Джеффа

Джефф стал свидетелем взрывов в лондонском метро — он был пассажиром одного из поездов, когда взорвалась бомба. Он пережил силу взрыва, был ранен, и его спасли пожарные. Во время взрыва мозг Джеффа сфокусировался на угрозе, потому что его жизни угрожала опасность. Ему было очень страшно. Его мысли, сосредоточенные на угрозе, проносились с большой скоростью, потому что он пытался понять, как ему выжить. Он и его миндалевидное тело были ошеломлены таким опытом. Спустя дни и недели после взрыва Джефф пытался разобраться в своих переживаниях, но, каждый раз возвращаясь к событию, он не мог справиться с непреодолимым чувством страха. Его мозг реагировал на образы и воспоминания (флешбэки), как будто он был в реальной опасности, и поэтому выбрасывалось много связанных с угрозой гормонов, таких как кортизол и адреналин. Эти гормоны “анестезировали” гиппокамп Джеффа

и блокировали доступ к мыслящей части мозга, которая отвечала за смысл, значение, контекст и самоутешение. Проще говоря, переживая флешбэки, Джефф снова проживал травмирующее событие, а не просто вспоминал его, попав в ловушку своего разума и заново переживая ужас от взрыва со всей его интенсивностью, и знание о том, что эти ужасы произошли в прошлом, не приносило никакого облегчения. Во время ужасных флешбэков его мышление было сфокусировано на угрозе, а это означало, что множество других реакций, вызываемых одновременно с ними, таких как внимание, мысли, чувства, поведение, мотивация и образы, также фокусировались на угрозе. (Ниже приводятся примеры, как происходят такие реакции.) Все эти реакции подпитывали, усиливали и поддерживали сфокусированное на угрозе состояние Джеффа, потому что страх вызывался его собственным разумом.

Давайте рассмотрим эту модель, проанализировав диаграмму на рис. 5.2.

Фокусирование травмированного ума

Мотивация

В момент взрыва бомбы сфокусированный на угрозе разум Джеффа руководствовался одной целью — выжить любой ценой. Автоматически у Джеффа возникло сильное желание убежать как можно дальше и укрыться от опасности. Это непреодолимое желание возникло не по вине Джеффа; это была автоматическая реакция его мозга, сфокусированного на угрозе, которую Джефф не мог контролировать. Проблемы начались тогда, когда его разум успокоился. Позже Джефф не мог понять, почему он отвернулся от людей, которые нуждались в его помощи, и сбежал. Из-за этого он чувствовал себя ужасно (внутренняя угроза) и верил, что другие люди будут плохо о нем думать (внешняя угроза).

Внимание

Когда мы травмированы, наше внимание заостряется на угрозе. Поэтому мы относимся очень бдительно к тому, что мы воспринимаем как опасность. В случае Джеффа, в результате взрыва и его сфокусированного на угрозе мышления, он стал пристально присматриваться к молодым людям, похожим на мусульман и с рюкзаками. Он также стал сканировать свое окружение, пытаясь обнаружить признаки, связанные с бомбой (например, любой подозрительный пакет или сумку).

Мысли/рассуждения

Мысли и рассуждения Джеффа были сосредоточены на степени опасности, в которой он находился. Он рассматривал все варианты опасностей, которые могли произойти с ним за пределами дома, и считал лондонское метро небезопасным. Джефф осознал, как страшно быть на волоске от смерти, и ему казалось, что он должен был предвидеть, что случится что-то плохое. Он заикнулся на размышлениях о том, как повел себя после взрыва, беспокоясь, что не сделал достаточно для того, чтобы помочь пострадавшим. Джефф считал, что должен быть сильным и должен преодолеть это, и критиковал себя за то, что он “слабый” и “не справляется”. Джефф беспокоился, что другие люди подумают о нем, если узнают, каким “эгоистичным” он был после взрыва, когда не стал помогать раненым пассажирам.

Воображение/фантазия

Воображаемые миры, создаваемые нами в сознании, связаны с вниманием. В случае Джеффа его мысленные образы были связаны с интрузиями и флешбэками о взрыве. Вместо того чтобы сосредоточиться на будущих угрозах, разум Джеффа был наполнен образами прошлой угрозы! Эти мощные воспоминания проделывали “трюк” с мозгом Джеффа, чтобы он вел себя так, как будто находится в реальной опасности, именно поэтому у травмированных людей появляется чувство “постоянной угрозы”, связанное с событиями, которые явно закончились. Образы держат разум в ловушке прошлого.

Поведение

После взрыва Джефф перестал пользоваться лондонским метро. Он боялся столкнуться с риском, что взрыв произойдет снова. Он даже старался не проходить рядом с метро, потому что это вызывало у него слишком сильную тревогу. Но этого было недостаточно, чтобы Джефф забыл пережитый ужас, поэтому он перестал смотреть телевизор и читать газеты на случай, если что-то напомнит ему о тех событиях. Он стал полностью избегать молодых людей, похожих на мусульман, узнав, что эти взрывы организовали парни из Пакистана и Ямайки. Это было достаточно проблематично, так как он жил и работал в многонациональном Лондоне. Вскоре он перестал выходить из дома, поскольку это было единственное место, где он чувствовал себя в безопасности. Потребление алкоголя возросло — он стал выпивать несколько банок пива за вечер, чтобы отвлечься от потока мыслей и образов в своей голове.

Эмоции

Джефф переживал целый ряд связанных с угрозой эмоций. Вспоминая о том дне, он часто ощущал сильный страх. Из-за своих флешбэков он испытывал те же эмоции, что и во время взрыва, — сильнейший ужас и бессилие. И Джефф стал злиться на себя за то, что не мог с ними справиться. Он критиковал себя за свою психическую и эмоциональную слабость. Это, в свою очередь, вызвало у него злость на самого себя, а позже и на подрывников. И чем больше Джефф тревожился и боялся, тем сильнее он злился на себя, что, несомненно, только усиливало работу его системы угроз. В дополнение к страданиям Джефф чувствовал вину и стыд. Он винил себя за то, что не помог раненым, и это, в свою очередь, вызывало у него чувство неполноценности и стыда. Он боялся, что другие будут смотреть на него разочарованно и с осуждением, если узнают, как он вел себя во время и после взрыва.

Как типы мышления сочетаются между собой

Тип мышления, связанный с угрозой, и травматический тип мышления оба используют различные аспекты нашего сознания для создания модели, в которой эти различные аспекты взаимосвязаны. Образы, создаваемые в нашем сознании, влияют на внимание, мысли, чувства и работу нашего тела. То, как мы думаем и рассуждаем об этой проблеме, влияет на наши внимание, чувства, мотивацию и поведение. Вот почему это называется “состоянием”, а в данном случае — “тревожным состоянием”, поскольку оно отражает весь опыт многих аспектов нашего разума, работающих вместе с единственной целью — попытаться справиться с тем, что мы воспринимаем как угрозу. Помните, это происходит не по нашей вине, поскольку нам приходится справляться с достаточно беспокойным мозгом благодаря эволюции. Тип мышления, в котором мы находимся, будет определяться проблемой, которую мы пытаемся решить.

Противоядие от сосредоточенного на угрозе мышления — сострадательный ум

Из истории Джеффа видно, что мало что говорит о том, что он способен успокоить свою систему угроз; скорее, она еще больше подпитывается эмоциями, связанными с угрозой. Образно говоря, Джефф подливает масла в огонь, когда его ужасные флешбэки вызывают еще больше реакций,

связанных с угрозой. Все, что нужно разуму Джеффа, — так это большая доза сострадания, чтобы утихомириться, успокоиться и начать думать о своем выздоровлении. Поскольку сострадательный ум основан на понимании и заботе, он, скорее всего, активизирует систему успокоения, которая, как мы видели в главе 2, является естественным регулятором угроз. Чем более добрыми и понимающими мы являемся, тем легче нам приглушить угрозы и вернуться к чувству благополучия.

Это потому, что сострадательный ум — не критикующий, а скорее понимающий разум, который знает, как трудно иногда быть человеком. Он призван заботиться и помогать нам, работая нам на благо. В сострадательном мышлении нет правильного или неправильного пути, а есть только возможность для размышлений и роста через мудрость и силу.

Что значит использовать сострадательный тип мышления? Вернувшись к диаграмме, демонстрирующей ум, сфокусированный на угрозе, и сострадательный ум (см. рис. 5.1), можно поочередно рассмотреть каждый элемент и попытаться найти некоторые ответы.

Рассмотрим сострадательный ум

Мотивация

Сострадательные мотивы — это наши желания и намерения облегчить страдания свои и других людей. Эти мотивы побуждают нас преуспевать и поддерживать свое благополучие и благополучие других, что предполагает использование желаний и намерений для уменьшения своих страданий (в результате нашего травматического опыта) и принятия таких мер, которые поддерживают наше благополучие.

Внимание

Наш сострадательный ум будет сосредотачиваться на полезных, поддерживающих воспоминаниях с позитивным фокусом.

Мысли/рассуждения

Наш сострадательный ум концентрируется на осознании того, что наша травма — это более распространенный опыт, чем мы думали изначально, и что как люди мы все страдаем в большей или меньшей степени, потому что в процессе эволюции нам достались достаточно тревожный мозг и тело, с которыми нам приходится иметь дело, и это не наша вина.

Воображение/фантазия

Сострадательные образы — это поддерживающие, понимающие, добрые и воодушевляющие образы. Когда мы обеспокоены, очень легко возникают пугающие и самокритичные образы. Хорошая новость заключается в том, что можно обучить себя и свой разум вызывать сострадательные образы, которые будут стимулировать систему успокоения.

Поведение

Это принятие решений на благо себя и других, что, возможно, потребует от нас проявления мужества, чтобы справиться с тем, что нас пугает или кажется трудным. Сострадательное поведение также включает в себя изучение того, как мы живем и реагируем на свой травматический опыт (например, чтение этой книги). Мы также можем научиться чему-то практическому, например овладеть новыми формами поведения, с помощью которых можно лучше успокаиваться, например медитация или управляемая релаксация. Возможно, это будет чем-то новым для нас, а когда мы обучаемся чему-то новому, всегда полезно делать это постепенно, пошагово, чтобы можно было подготовиться к следующему шагу.

Эмоции

Данные эмоции связаны с чувством теплоты, поддержки, доброты и взаимосвязи. Практические упражнения в этой книге, с которыми вы познакомитесь позже, направлены на то, чтобы помочь нам испытать сострадательные эмоции.

Развитие сострадания не означает, что мы избавимся от всех наших страхов и тревог, но благодаря ему мы сможем лучше справляться и находить баланс между системами эмоциональной регуляции в нашем мозге.

Почему сострадание вызывает у нас определенные проблемы

У нас как у эволюционного вида развилась потребность в заботе с момента рождения и до самой кончины. Исследования показывают, что чувство заботы оказывает огромное влияние на работу нашего мозга, тела и разума, а также на эмоции, качество межличностных отношений и способности понимать трудные чувства и желания и справляться с ними.

Сила эмоциональных воспоминаний

Наши эмоциональные воспоминания о том, что значит быть в безопасности, ощущать заботу и утешение, создаются во время наших ранних *отношений привязанности* с родителями и другими людьми. Мы опираемся на эти эмоциональные воспоминания уже во взрослом возрасте, когда у нас возникает необходимость в безопасности и заботе для того, чтобы смягчить систему угроз и сбалансировать свои эмоции. Другими словами, когда во взрослом возрасте нам нужно успокоить самих себя или когда мы расстроены, чтобы почувствовать себя лучше, мы подсознательно возвращаемся в детство и вспоминаем, как нас успокаивала мама (или тот, кто был нашим опекуном).

Опыт в детстве, содержащий эмоциональную и физическую привязанность, доброту, тепло, защиту и понимание, увеличивает нашу способность развивать сострадание к себе и другим.

Опыт заботы (общение с детьми и проявление к ним интереса, обмен положительными эмоциями, валидация и исследование, что чувствуют дети) является сигналом для мозга ребенка о том, что его любят и ценят. Это означает, что система *успокоения* регулирует систему *угроз*. Обеспечивая успокаивающую и понимающую реакцию на дистресс младенца или ребенка, родитель помогает ему понять, что его или ее собственные, порой очень бурные эмоции могут быть урегулированы и преодолены, как это показано на примере следующей ситуации.

Джесси, Джонни и Билли

Джесси, Джонни и Билли, всем по пять лет, играли вместе на детской площадке, когда внезапно началась сильная гроза с громом и молнией. Мальчики сильно испугались, потому что было страшно, заплакали и побежали к своим мамам.

История Джесси

Джесси, подбегая к своей маме, кричит: “Мам, мы умрем? Мне очень страшно!” Джесси очень расстроен, и мы можем представить, как его миндалевидное тело продуцирует всевозможные реакции на угрозу. Мама, прижав Джесси к себе и глядя его по голове, говорит спокойным, умиротворяющим голосом: «Не волнуйся, со мной ты в безопасности. Эта гроза с громом и молнией

действительно кажется громкой и страшной, не так ли? Я понимаю, почему ты напуган. Это нормально. Давай-ка возьмем сумки, сядем в машину и поедem домой, где, крепко обнявшись на диване, подождem, пока гроза закончится». Джесси заметно успокаивается, и его рыдания становятся менее интенсивными, потому что он расслабляется в руках у мамы. Представьте, как его система угроз в буквальном смысле утихомиривается через валидацию, заботу и утешение, которые она получает от сигналов касания и интонации голоса его матери. Для Джесси это важный урок о том, как самоуспокаиваться, потому что, хотя он этого и не знает, он учится тому, что его эмоции естественны, что ему разрешают их чувствовать и что есть способ их преодолеть.

История Джонни

А что же произошло с Джонни, который испугался так же, как и его друг? Рыдая, он побежал к своей маме, но она говорила по телефону и, казалось, не замечала, что ее сын сильно расстроен.

“Мам, мам, я хочу домой, мне очень страшно”.

“Тише, ты что, не видишь, что я разговариваю по телефону?” — говорит мама.

“Пожалуйста, мам, пожалуйста”.

“Успокойся и перестань быть таким плаксой”, — говорит мама грубым, раздраженным голосом.

Мама поворачивается к нему спиной и продолжает разговор по телефону. Джонни, рыдая, пытается обнять маму, но она грубо его отталкивает. Что, по-вашему, происходит в миндалевидном теле Джонни: чувствует ли он себя успокоенным или еще больше расстроенным, разозленным, обеспокоенным, нелюбимым и не в безопасности? Джонни будет испытывать всевозможные эмоции, связанные с угрозой, такие как страх, гнев и грусть, в ответ на свой изначальный страх; поэтому вместо того, чтобы успокоить свою систему угроз, его попытки получить заботу и утешение заставляют его чувствовать еще больший дистресс, страх, злость и стыд, а также отвержение своей мамой. Можно даже представить, как в последующие годы фраза “Не будь таким плаксой” станет частью репертуара в его самокритике.

История Билли

И наконец, что же случилось с Билли? Итак, он был напуган так же, как и его маленькие друзья, и он побежал, рыдая, к своей маме, которая сама дрожала от страха. “Быстрее, Билли, беги, беги, Билли, пока тебя не ударила молния”, — говорила она взволнованным, пронзительным голосом. И малыш Билли побежал еще быстрее, спасая свою жизнь, в руки мамы. Она подхватила его на руки и стала говорить с возрастающим волнением: “Боже мой, мы должны вернуться домой, тише, тише, успокойся, перестань плакать. Быстрее, давай доберемся до машины, нас могут сбить, тише, все будет в порядке, мой бедный малыш”. Она качала Билли туда-сюда как-то суетливо, пытаясь успокоить своего плачущего сына. Это сработало? Думаете, миндалевидное тело Билли получило сигнал, что он в безопасности? Скорее всего, нет, так как Билли, принимая от своей взволнованной мамы сигналы, которые становилась еще более тревожными и навязчивыми, понял, что его мама тоже думала, что они в опасности.

Из трех примеров заботы о расстроенном ребенке у Джесси, скорее всего, больше всего шансов развить навыки самоуспокоения и успешно использовать их во взрослом возрасте для регуляции угроз в своем мире. То, как мы (будучи детьми) испытываем эмоции других людей по отношению к нам, становится основой нашего отношения к самим себе. Мы будем считать себя любимыми, если сможем вызвать детские воспоминания о любящем отношении. То же самое относится и к негативному восприятию. Мы будем считать себя нелюбимыми, если в наших детских воспоминаниях к нам относились недружелюбно и без любви.

Что происходит, если вы не чувствовали заботу о себе

Возможно, вы уже задаетесь вопросом о том, что произойдет, если у нас нет детских воспоминаний о любви и заботе, а есть эмоциональные воспоминания о том, как другие причиняли нам вред, а затем мы переживали и злились на тех, кто должен был любить и защищать нас в детстве. Итак, нам трудно отыскать эмоциональные воспоминания, благодаря которым

мы чувствуем себя любимыми и успокоенными. Следовательно, нам будет труднее успокаивать свой разум, сфокусированный на угрозе, потому что не по своей вине мы так и не научились утешать себя во время дистресса. Это, конечно, не означает, что мы не сможем этому научиться, ведь это и есть целью данной книги. Главная идея заключается в понимании, что не наша вина в том, что нам трудно регулировать наш разум, сфокусированный на угрозе.

Может оказаться, что мы отвергаем людей, которые пытаются быть добрыми и заботливыми по отношению к нам. Это происходит потому, что, пережив тяжелый или негативный опыт в детстве от рук людей (которые сначала были добрыми, а затем обижали нас), наш мозг будет регистрировать доброту как угрозу. В принципе это ничем не отличается от людей, которые пережили болезненный развод и которые очень осторожны в новых отношениях, даже с теми, кто действительно о них заботится. Жизненные случаи влияют на наше восприятие доброты и заботы, и иногда оказывается, что мы действительно относимся к ним настороженно. Поэтому хороший старт в жизни благодаря здоровым и любящим *отношениям привязанности* создает веру в то, что нас любят и что другие люди хотят быть вместе с нами, действуя из лучших побуждений.

Что происходит, если родители или опекуны не создают для вас ощущения безопасности

Чувство оторванности и изолированности

Если наши родители или опекуны относились к нам так, что у нас не было опыта, как быть любимыми и защищенными, и поэтому мы не знаем, как любить и защищать себя (потому что нас этому не учили), то мы будем сталкиваться с трудностями, связанными с самоуспокоением. Это может привести к чувству одиночества и оторванности от других, потому что нам кажется, что наши чувства и жизненный опыт отличаются от того, что чувствуют и испытывают все остальные. Некоторые из нас ощущают, что коренным образом отличаются от других людей, не имея с ними чувства связи. Есть среди нас даже те, у кого присутствует хроническое желание убежать и спрятаться, чтобы не дать другим увидеть, какие мы есть на самом деле, какие мы настоящие. Возможно, вы узнали себя в некоторых из этих примеров, и, безусловно, вы не одиноки.

История Джона

Джон, который подвергся сексуальному насилию в возрасте двадцати лет, чувствовал себя отстраненным и изолированным. Он описывал себя как абсолютного аутсайдера и во время терапевтических сеансов говорил о себе следующее: “Для меня нет места в этом мире, мое место не здесь”, “Я не знаю, что я должен чувствовать, ведь я ничего не чувствую”, “Я чувствую опустошение и одиночество”.

Чувствовать себя недостойным и нелюбимым

Если в первые годы жизни нас обижали и не защищали, то вполне объяснимо, что мы вырастаем во взрослых, которые убеждены, что они не достойны любви и защиты. Это также приводит к тому, что у нас появляется очень самокритичный внутренний голос. Внутренний голос — это разговор, который мы ведем сами с собой. Внутренние голоса могут давать положительные или отрицательные оценки нашей жизни и поведению. Когда наш внутренний голос очень критичный, мы часто атакуем себя самоуничижительными заявлениями и говорим очень грубые и обидные вещи о себе в своем сознании, такие как “Ты — как отрава”, “Ты — лжец”, “Если бы люди знали, какой ты, они бы возненавидели тебя”, “Ненавижу тебя”. Мы не только атакуем себя таким образом, но и часто не заботимся о себе, вовлекаясь в разного рода поведение, которое это демонстрирует, например принимаем наркотики, не употребляем здоровую пищу или не моемся надлежащим образом. Такое поведение во многом объясняется тем, что мы чувствуем, что ничего не стоим.

История Мишель

Раньше Мишель говорила самокритично и вовлекалась в разного рода негативное и деструктивное поведение, чтобы справиться со своими внутренними трудностями. В детстве она подвергалась сексуальному насилию, эмоциональному пренебрежению со стороны матери, которая была алкоголичкой, а затем вступила в жестокие супружеские отношения. Мишель не только не любила себя, о чем свидетельствуют ее самоатакующие уничижительные мысли, но и делала на руках порезы, чтобы ослабить сильное давление, которое она чувствовала

внутри себя все время. Она была очень полной, потому что у нее развилась привычка переждать, когда она чувствовала, что не может справиться со своими эмоциями.

“Но ничего плохого не случилось со мной в детстве!”

Иногда люди, посещающие травматологическую клинику, у которых сильное чувство стыда и самокритики, говорят: “Дело в том, что я не знаю, почему я так ненавижу себя; у меня было замечательное детство и со мной не случилось ничего плохого, поэтому я не понимаю, почему я так сильно чувствую стыд и ненависть к себе”. Часто, несмотря на то что они и не подвергались насилию, у них есть много воспоминаний о том, что их эмоционально игнорировали или оставляли без внимания. Пренебрежение также наносит вред и негативно влияет на овладение нами умениями управлять своими чувствами и успокаивать свои сильные эмоции, когда мы расстроены.

История Мартина

В главе 4 мы познакомились с Мартином, офицером полиции, который вместе со своей коллегой подвергся нападению. Его родители создали у него впечатление, что это не хорошо — чувствовать себя испуганным, тревожным, расстроенным и сердитым, и что лучше всего игнорировать эти чувства, используя мужественный подход к жизни. Его добрые и любящие родители, безусловно, не думали, что принесут Мартину какой-либо вред, когда поощряли его двигаться вперед и не заикливаться на своих эмоциях. Но, к сожалению, для Мартина это означало ощущение тревоги, когда у него возникали сильные чувства, потому что он думал, что это плохо и он не должен так себя чувствовать. Мартин не только инвалидировал опыт собственных эмоций, он в буквальном смысле не знал, что с ними делать. Он не знал, как с ними справляться и как их переносить, как ими управлять и их регулировать, и как использовать стратегии самоуспокоения и поддержки. Почему он не знал, как это делать? Навыки эмоционального воспитания отсутствовали в “программе семьи”. Мартин оказался в тупике, когда пережил

угрожающее его жизни травмирующее событие, испытав непреодолимое чувство страха и гнева. Такие сильные чувства, совершенно объяснимые для нас, были непонятны Мартину, потому что ему не показали способ, как с ними справляться. Это привело к тому, что он еще больше расстроился и стал сильнее себя критиковать, когда чувства не исчезли, потому что он верил, что не должен был поддаваться страху или гневу. Он отстранился от своей семьи и друзей и стал употреблять много алкоголя — с помощью этих стратегий он пытался избавиться от своих чувств. Но избегание и употребление алкоголя только временно помогали. Вскоре Мартин стал переживать флешбэки, которых он не мог избежать, и это сопровождалось злоупотреблением алкоголя и депрессией.

Было ли эмоциональное воспитание в программе вашей семьи?

Разобравшись в отношениях, которые у нас были с родителями или с теми, кто заботился о нас, когда мы были маленькими, мы сможем понять, как наш детский опыт влияет на нашу взрослую жизнь. Это поможет понять, как мы справляемся с угрозами и эмоциями и почему нам трудно преодолеть болезненные воспоминания и душевные страдания.

Понимание того, как устроена работа нашего мозга, может также помочь нам осознать, что иногда (из-за жизненного опыта) то, как работает наш мозг, мешает нам в решении своих психологических и эмоциональных трудностей или даже усугубляет их. Несмотря на то что наш мозг может перегружаться, а эмоции могут становиться непреодолимыми, когда мы ощущаем угрозу от наших травматических воспоминаний и переживаний, мы также можем научиться отстраняться от них, чтобы разобраться в наших эмоциональных реакциях на жизненные события. Можно научиться работать со своими эмоциями и благодаря этому справиться со своим травматическим опытом. Можно развить сострадательный ум.

Каким бы ни было происхождение нашего травматического жизненного опыта и стыда, можно развить систему *самоуспокоения*, чтобы начать применять чувства доброты и сострадания к себе и к своему жизненному опыту. Тогда мы научимся регулировать свои неприятные, основанные на угрозе эмоции, такие как страх, гнев, отвращение и стыд. Используя

сострадательное мышление, можно начать развивать позитивные связи с другими людьми и осознать, что мы заслуживаем место в этом мире. Можно также научиться переносить и преодолевать свои интенсивные и иногда пугающие чувства, благодаря чему мы сможем пройти через жизненные трудности, что в конечном итоге приведет нас к более мирной и спокойной жизни.

Выводы

Помните, что наше формирование и развитие очень сильно зависят от отношений, которые сложились у нас в начале нашей жизни. Такая версия нас, то, кем мы стали, возникла благодаря жизни, в которой мы жили (что является не нашей виной). Давайте представим это как одну потенциальную версию себя! Поэтому, задумавшись, можно увидеть, как часто мы виним себя за то, что находится вне нашего контроля и что мы не можем изменить. Это понимание обнадеживает, потому что у нас также есть возможность изменять и выбирать новую версию себя, версию, которая включает доброту и самосострадание. Эта новая версия нас понимает, что мы берем на себя ответственность за то, что *можем изменить*. Можно научиться проявлять заботу о себе и доброту к себе, что, в свою очередь, поможет нам преодолеть травматический опыт более здоровым способом.

Прежде чем перейти к части II этой книги, давайте вспомним то, что мы узнали из части I:

- как травматические события влияют на наше благополучие и как возникают симптомы травматического стресса;
- как наш мозг генерирует флешбэки (специфический вид тревожных воспоминаний, связанных с травматическим опытом) в ответ на угрозу;
- как наш мозг фокусируется на угрозах — и мы не можем это контролировать — и как наши реакции на угрозы срабатывают автоматически;
- как отключить связанные с угрозой эмоции и включить чувство сострадания;
- как наш детский опыт получения заботы, который мы не контролируем, сильно или незаметно влияет на развитие самосострадания.

Если сложить все эти знания и выводы вместе, можно увидеть *случайность* в нашей жизни. Мы не контролируем то, в какой семье родились, через какой жизненный опыт прошли и когда росли, и у нас нет никакого контроля над тем, как нас научили справляться с эмоциональными трудностями наши родители или другие взрослые. То, как этот опыт, который мы не можем контролировать, повлиял на развитие и работу нашего мозга, совсем не наша вина. Способности или жизненные навыки, которые мы приносим с собой во взрослую жизнь, чтобы помочь себе справиться с жизненными и травматическими событиями, определяются не нами.

Это очень важный вывод для нас, потому что благодаря ему можно перестать обвинять себя за то, что неподвластно нашему контролю. Перестать себя обвинять — это важный шаг на пути к возвращению к нормальной жизни и к началу выздоровления от своей травмы. Однако это не снимает с нас ответственности за то, как мы относимся к себе и к другим. Как раз наоборот, нам нужно найти способ перестать стыдиться, винить и критиковать себя за то, что мы сделали, или за то, что случилось с нами в прошлом. Это означает, что мы должны взять себя в руки и проанализировать, чего мы боимся, посмотреть в лицо своему прошлому, взглянуть на наше настоящее и выбрать свое будущее. Мы не можем изменить ни одного прошлого момента, но мы можем изменить момент в будущем. Постоянно критикуя себя и ощущая стыд, мы по-прежнему остаемся в ловушке системы угроз и мышления, ориентированного на угрозу. Единственные чувства, которые мы испытываем в этом состоянии — это гнев, разочарование, тревога и отвращение. Чтобы научиться быть сострадательными, мы должны посмотреть правде в лицо, не увиливая от фактов, и признать, что если мы делаем то, что вредно для нас и других, то мы должны взять на себя ответственность и изменить это. Так, например, мы не виноваты в том, что пережили травму, но если мы злоупотребляем алкоголем, то останемся — это наша обязанность. Если мы очень раздражаемся и нападаем на людей, то тот факт, что наш уровень злости возрос из-за травмы, является не нашей виной, но наша обязанность — признать это и сделать все возможное, чтобы сдерживать свои гневные чувства. Сначала злость, а затем — стыд и самокритика только ухудшают ситуацию. Если мы причинили кому-то боль, то вместо того, чтобы казнить себя, будет полезнее признать это и ту боль, которую мы причинили, позволив себе почувствовать настоящую скорбь и сожаление (вместо эгоцентричного гнева или разочарования), и сделать все, что в наших силах, чтобы возместить ущерб, пытаясь уменьшить шансы повторения этого сна. Это означает, что мы

придем к лучшему пониманию того, как работает наш разум и что вызывает у нас реакции, сфокусированные на угрозах; научимся принимать во внимание свои мысли и образы и наблюдать за ними, а затем — принимать решения о том, как мы действительно хотим себя вести, а не позволять нашему гневу или тревоге действовать вместо нас. Мы знаем, как трудно это иногда сделать.

Основной вывод состоит в том, что нам не обязательно пожинать плоды нашего детства до конца своих дней. Можно сделать шаги на пути к выздоровлению. Можно научиться справляться со своим эмоциональным миром, чтобы последующая наша жизнь была такой, как мы хотим и надеемся.

Никогда не поздно стать такими, какими мы хотим, но от нас потребуются ответственность за себя и глубокая отдача, чтобы с состраданием уменьшить и облегчить свои страдания и страдания других.

Часть II

Развитие навыков сострадательного ума

Жить с состраданием может быть довольно сложно, потому что не просто быть честными и открытыми перед собой в том, кто мы есть. Это означает честное и открытое признание своих недостатков, того, с чем нам сложно справиться, и своих вредных действий по отношению к себе и другим. Это также означает взятие на себя обязательства избегать пагубных действий и стараться делать то, что способствует благосостоянию нашему и других. Это подразумевает прекращение самообвинения и самоуничужения, потому что мы попадаем в ловушку ориентированного на угрозу типа мышления и системы, что в действительности снижает вероятность того, что мы сможем взять ответственность за себя, используя сострадательный подход.

Люди часто путают сострадательный образ жизни с состоянием “быть хорошим” и скрывать или подавлять свои негативные чувства. Это не полезный и не сострадательный путь. Дело в том, что иногда правда бывает горькой, но можно быть добрым и любящим в своей честности к себе и другим. В то время как грубая честность не полезна и бывает жестокой, подавление и избегание своего негативного опыта и тяжелых чувств не способствуют нашему восстановлению. Далее в этой книге мы больше узнаем о том, как быть напористыми и сильными.

Глава 6

Подготовка разума к состраданию: атрибуты сострадания

В главе 5 мы изучили, что, когда мозг использует определенный тип мышления, это влияет на наши внимание, мысли, поведение и эмоции наряду с мотивацией и воображением. Теперь мы сосредоточимся на развитии навыков сострадания. Начнем с того, что научимся направлять внимание, мысли, рассуждения, поведение и эмоции на решение задач, связанных с заботой о себе и самоуспокоением, благодаря чему можно развить сострадательный ум. Эта глава разделена на две части: в первой рассматриваются аспекты и атрибуты сострадательного ума, а во второй — наши страхи, связанные с состраданием.

Позже, в части III этой книги, благодаря сострадательному уму мы сможем пересмотреть свои травматические воспоминания и научиться отключать основанные на угрозе эмоции, связанные с нашими травматическими воспоминаниями, чтобы двигаться вперед в своей жизни.

Давайте сосредоточимся на сострадательном уме. Можно вспомнить диаграмму с мышлением, сфокусированным на угрозе, и сострадательным мышлением. В главе 5 мы рассматривали тип мышления, сфокусированный на угрозе, а затем использовали случай Джеффа, чтобы продемонстрировать, что происходит, когда разум сильно заикливается на угрозе или является “травмированным”. Вспомним, что общее состояние называется “психическим состоянием”, и тип мышления, в котором мы находимся, будет влиять на работу разума и на то, как он будет организовывать целый ряд последствий. Он будет направлять наше внимание, фокусировать мышление, вызывать желание вести себя определенным образом, формировать наши эмоции и влиять на нашу мотивацию, мечты или беспокойство.

Сострадательный ум

Чтобы помочь нам понять свой сострадательный ум, необходимо исследовать различные аспекты сострадательного мышления, снова на примере Джеффа, и рассмотреть то, что помогло ему с вниманием, мыслями, желанием вести себя определенным образом, эмоциями и мотивацией.

Уделите минуту, чтобы вспомнить аспекты сострадательного ума, проиллюстрированные на следующей диаграмме (рис. 6.1). Затем мы рассмотрим каждый аспект, используя опыт Джеффа.

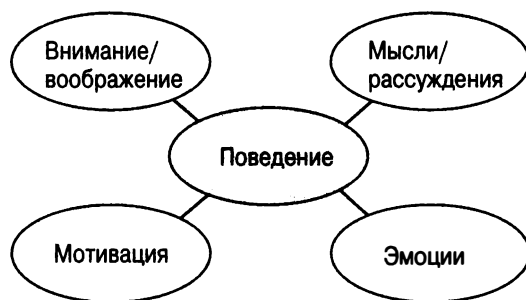


Рис. 6.1. Аспекты сострадательного ума

Мотивация

Цель *сострадательной мотивации* состоит в том, чтобы облегчить и предотвратить страдания свои и других. Этого можно добиться, ведя себя таким образом, чтобы наша мотивация побуждала нас к развитию и со временем к процветанию, при этом поддерживая наше долгосрочное благополучие. Когда мы направляем такую мотивацию с сострадательными намерениями с целью помочь другим, тогда они тоже будут процветать. Сострадательная мотивация возникает потому, что у нас есть мудрость. Мы видим страдания, которые сами испытываем и испытывают другие, и мы понимаем, что для этих страданий есть причины и есть пути, с помощью которых их можно уменьшить и облегчить. Сострадательная мудрость помогает мотивации, потому что мы начинаем осознавать, что избегание, осуждение, стыд и самокритика в действительности усугубляют наши страдания, а не облегчают их. По мере того как мы приобретаем эти знания, у нас появляется естественная мотивация стараться изо всех сил уменьшить и исцелить свои страдания. Иногда очень полезно помнить, что эта сострадательная мотивация есть внутри нас самих, даже если она кажется глубоко спрятанной. Можно культивировать и развивать ее, и распознать, когда она появится.

История Джеффа

Джефф утешил старика во время пережитого опыта, связанного со взрывом в лондонском метро. Мотивом для этого послужила забота о благополучии пострадавшего — попытка облегчить его страдания. Понимание мотивов, чувств и намерений, связанных с таким поведением, помогло Джеффу осознать, что такое сострадательная мотивация и что она уже была в его сердце, — ему просто нужно было научиться направлять ее к себе.

Внимание

Как нам теперь уже известно, когда мы травмированы, нам повсюду мерещится опасность. Наш защитный разум будет сосредоточиваться на угрозе, но с помощью *сострадательного внимания* мы распознаем тот факт, что живы и находимся в безопасности. Сострадательное мышление расширит воспоминания о наших травмирующих событиях, включив мысли, благодаря которым мы сможем почувствовать себя лучше, что намного полезнее, чем фокусироваться на крайне опасных, фрагментарных воспоминаниях, которые являются нашими флешбэками.

История Джеффа

Благодаря сострадательному уму Джефф сосредоточился на том, что он выжил во время взрыва бомбы. Он мысленно вернулся к тому, как, несмотря на то что он был ошеломлен и напуган, он по-прежнему пытался помочь другим людям, спокойно разговаривая с ними, говоря, что все будет в порядке; помогал им подняться и поддерживал их во время ходьбы; как аварийные службы, которые координировали спасение, выкрикивали приказы как можно быстрее всем покинуть станцию метро, и тот факт, что Джефф обнял плачущего человека, чтобы его успокоить. С помощью сострадательного ума Джефф обратил внимание на то, что всегда, когда он ездил в метро, он был в безопасности, и это помогло ему сосредоточиться на идущих по своим делам молодых мусульманах, которых он видел каждый день и которые также пострадали во время взрыва.

Мысли/рассуждения

Это способность отстраниться и тщательно все обдумать, одновременно оставаясь объективным и заботливым. *Сострадательное мышление* помогает нам не только облегчить свои страдания, но и обратить внимание на их причины. Это позволяет понять и принять то, что переживать страх, когда жизнь находится под угрозой, — совершенно нормально. Наш сфокусированный на угрозах мозг справляется со своей работой очень хорошо, реагируя на угрозы таким образом, как описано в предыдущих главах. Благодаря сострадательным рассуждениям мы понимаем, что флешбэки — это нормальное явление после пережитых экстремальных эмоциональных событий, и не удивительно, что мы не хотим думать о них, потому что они снова заставляют нас чувствовать себя ужасно. Поэтому сострадательное мышление приводит нас к пониманию того, что нет ничего неправильного в том, как наш мозг реагирует на травматический опыт и воспоминания. Благодаря сострадательному мышлению мы понимаем, что нам станет легче, если мы сможем отыскать способ встретиться со своими страхами, преодолевая их с заботой и добротой. Такой вид рассуждений помогает понять, что если мы дадим возможность своему мозгу разобраться с травмой, то можно будет положить конец симптомам травмы. Поэтому, когда мы будем с состраданием относиться к последствиям травмы, мы будем думать о следующем.

- Это абсолютно не наша вина, что мозг устроен таким образом, чтобы обеспечить нашу безопасность, и не наша вина в том, что мозгу тяжело справиться с травмирующими событиями. К счастью, они не являются повседневными явлениями, и большинству из нас никогда бы и в голову не пришло (пока это не произойдет), что мы можем быть вовлечены в такие привлекающие внимание прессы и часто ужасающие события. В процессе эволюции мы получили тревожный мозг, и это важное понимание, относящееся к состраданию.
- Многие люди сталкивались с подобным опытом в результате травмы, и именно поэтому создавались такие книги. Нет ничего ненормального, плохого или неполноценного в нас.
- Мы осознаем, насколько неприятны симптомы и переживания, связанные с нашей травмой, признавая и принимая тот факт, что существуют способы их преодолеть и исцелиться.
- Можно понять все эти новые идеи, постепенно и осторожно осваивая их и пошагово следуя этому процессу в своем темпе. Если окажется,

что нам все еще сложно, можно обратиться за помощью к другим, например к своему семейному врачу или психотерапевту.

История Джеффа

Раньше Джефф сердился на себя за то, что не был достаточно сильным, чтобы забыть о взрывах. Он критиковал себя за наличие “слабого мозга”, наполненного флешбэками. Осознание того, что это нормальная реакция на такую травму и что в этом нет его вины, очень помогло Джеффу в преодолении своих самокритичных и самообвинительных мыслей.

Только представьте, насколько полезным для Джеффа был бы такой сострадательный образ мышления, о каком шла речь выше. Как это может изменить его самого и его подход к своим трудностям?

Воображение

Сострадательные образы — поддерживающие, понимающие, добрые и воодушевляющие. Когда мы травмированы, очень легко возникают пугающие и самокритичные образы. Хорошая новость заключается в том, что мы можем научить себя и свой разум вызывать сострадательные образы в сознании, которые будут стимулировать *систему успокоения*. Развитие сострадания не избавит нас от всех наших страхов и тревог, но с его помощью мы сможем лучше с ними справляться и отыскать баланс между системами эмоциональной регуляции в нашем мозге.

Выполняя упражнения в этой книге, мы научимся создавать определенные типы поддерживающих образов и при необходимости вызывать их в своем сознании. Возможно, вы помните из главы 4, что способность быть сострадательными по отношению к самим себе — это то, чему мы учимся в детстве в результате здоровых *отношений привязанности*.

История Джеффа

Джефф смог вспомнить некоторые сцены после взрыва, когда спасательные службы спасали и успокаивали пострадавших. Эти образы напомнили Джеффу, что мы заботимся друг о друге даже в обстоятельствах, вызванных наихудшими проявлениями человеческой природы.

Поведение

Фокус делается на создании нового типа поведения, которое поможет нам преодолеть причины наших страданий. *Сострадательное поведение* часто требует некоторого мужества. Например, тот, кто страдает агорафобией и боится выходить на улицу, может начать отходить от дома каждый раз немного дальше, то есть делать то, что трудно, но эмоционально не перегружает. Сострадательное поведение чрезвычайно важно, потому что оно является полной противоположностью избегания, которое создает нам такие трудности. Если мы сумеем относиться более доброжелательно и поддерживающе к своему жизненному опыту и научимся признавать, кто мы есть и почему у нас возникают трудности, то мы с большей вероятностью сможем предпринять сложные шаги, необходимые на пути к выздоровлению. Все действия, которые мы совершаем, используя сострадательный подход, направлены на создание образа мышления, поддерживающего, доброжелательного и валидирующего, который постепенно заменит наши критические, разочарованные и враждебные мысли. Поэтому, чтобы проявлять сострадательное поведение, необходимо определить, что будет на благо нам и другим людям, и действовать в соответствии с этим. Имейте в виду, что сострадательное поведение может потребовать от нас “копнуть глубже”, чтобы постепенно развить смелость, с помощью которой мы сможем научиться вести себя так, как изначально нам казалось это очень трудным и пугающим. Проявляя сострадательное поведение, мы будем действовать мудро, определяя, какие трудности можно преодолеть в данный момент, а к каким мы еще не готовы. Дело не в том, чтобы броситься во что-то, что нас эмоционально переполнит, — необходимо определить шаги, с помощью которых мы сможем это сделать.

История Джеффа

Благодаря сострадательному уму Джефф решил облегчить свои страдания, поэтому его задачей стало постепенно, шаг за шагом набраться смелости для встречи с тем, что было в его сознании. Джефф работал над тем, чтобы, встретившись со своими флешбэками, суметь удержать их в сознании подольше, чтобы справиться со страхами и выяснить для себя значение своих воспоминаний. Также, удерживая их в сознании какое-то время, он начал осознавать, что со временем их интенсивность постепенно снижается. Данный пример показывает сострадательное поведение, с помощью которого можно

взаимодействовать со своими болезненными внутренними переживаниями, не подавляя или избегая их. Но опять же, главное — все делать так, чтобы не чувствовать, что это эмоционально переполняет или перегружает.

Джеффу также необходимо было набраться храбрости, чтобы снова пользоваться лондонским метро. Для его сфокусированного на угрозе ума это было очень тревожно, но с помощью своего сострадательного ума Джефф смог поместить угрозу в контекст, что позволило ему снова вернуться к поездкам на метро, не избегая молодых людей с рюкзаками. Это чрезвычайно помогло Джеффу и означало, что его мир начал открываться, и он смог вернуться к работе и начать снова встречаться со своими друзьями. Джеффу было нелегко и очень страшно, но стремление к выздоровлению означало, что его сострадательное поведение также включало в себя повседневную практику активации системы успокоения. Мы научимся такой практике в главе 7. С помощью сострадательного поведения Джефф смог отыскать для себя более полезные способы преодоления своих ориентированных на угрозу чувств и управления своими эмоциями.

Эмоции

Сострадательные эмоции связаны с теплотой, поддержкой, одобрением, поощрением и добротой. По сути, во время активации эмоций системы угрозы/защиты, когда мы чувствуем страх, гнев, отвращение и тому подобное, мы стремимся перейти к системе успокоения, благодаря которой можно урегулировать угрозу, чтобы появились мысли о сострадании, заботе, доброте, смелости и действиях. Иногда мы также хотим стимулировать систему активации, которая поощряет и направляет, чтобы у нас появились мысли и чувства, связанные с мотивацией и энергией. В действительности вопрос в том, как мы балансируем между своими эмоциями, умеем ли мы сделать глубокий вдох и решить, какие эмоции мы хотим создать в себе, а не быть пленниками автоматически созданных эмоций системой угроз.

Наши чувства влияют на наши мысли, а наши мысли влияют на наши чувства (это ключевая предпосылка в когнитивной терапии). Чтобы сострадательные мысли оказались для нас обнадеживающими и значимыми, важно, чтобы они произносились (в нашей голове) с добротой и теплотой. Пытаясь наделить себя воодушевляющими мыслями, произносите ли вы их с добротой и теплотой в своем сознании?

История Джеффа

Когда Джефф работал над тем, чтобы вернуться к поездкам в метро, мы обратили внимание, что он себе говорил: “Да ладно, мужик, у тебя это получится, ты делал это уже много раз, все в порядке, ты в безопасности”. Это звучало обнадеживающе, пока мы не выяснили, что Джефф говорил это с раздражением, разочарованием и насмешкой. И в результате слова оказались совсем не вдохновляющими! Джеффу пришлось практиковаться в искусстве разговора с самим собой с использованием успокаивающих эмоций тепла, заботы и доброты.

Как показано выше, генерируемые нами эмоции влияют на то, насколько полезными могут быть наши мысли. Важно использовать сострадательный тон и чувства, если мы хотим поддержать себя, и поэтому нам необходимо будет немного в этом попрактиковаться.

В главе 8 мы исследуем, как создавать такой сострадательный тон и чувства, как использовать в своем сознании самый сострадательный, дружеский голос и представлять глубоко сострадательного человека, и что он может сказать нам и как именно.

Чтобы понять суть сострадательного поведения, необходимо практиковать преодоление своих страхов, благодаря чему можно двигаться вперед, справляясь с повседневными трудностями. Чтобы овладеть таким навыком, как и в случае со всеми новыми навыками, лучше всего практиковаться постепенно, прежде чем переходить к следующему уровню. Например, это не сострадательное поведение, когда вы прыгаете в глубокий конец бассейна, но при этом боитесь воды и не умеете плавать! Благодаря сострадательному поведению мы будем развивать свои навыки *постепенно*.

Важные свойства сострадания

В своей работе профессор Пол Гилберт много писал о важных особенностях сострадания в терапии, сфокусированной на сострадании. Концепция сострадания проходит глубокой линией через историю философской, духовной, религиозной, теософской и психологической дисциплин. Для целей терапии, сфокусированной на сострадании, Пол Гилберт выделяет следующие атрибуты сострадания, которые помогают развить сострадательные навыки (рис. 6.2).



Создание возможностей для роста и изменений с теплотой

Рис. 6.2. Качества сострадания

Давайте рассмотрим каждое из этих качеств.

Забота о благополучии

Такой атрибут сострадания, как забота о благополучии, начинается с принятия решения о заботливом отношении к себе и другим людям. Это также может означать, что мы готовы посвятить себя тому, чтобы облегчить страдания свои и других людей. Наши мотивы, связанные с заботой о благополучии своем и других людей, также воспринимаются как сострадательные. Такая сострадательная мотивация способствует достижению главной цели — облегчению страданий. Она требует от нас понимания природы наших страданий и их причин и желание не страдать. Как говорит Далай-лама, мы все желаем быть счастливыми, и никто не ищет страданий.

Когда у нас развивается желание уменьшить страдания, тогда начинают развиваться сострадательная мотивация и действительная забота о своем благополучии. А теперь посидите минуту спокойно и задайте себе два вопроса.

- Действительно ли я забочусь о своем благополучии?
- Желая ли я себе в глубине души самого лучшего, когда занимаюсь своими повседневными делами?

Возможно, однозначного ответа на эти вопросы не будет, но суть в том, чтобы помочь нам задуматься о своем настоящем отношении к себе. Нам необходимо определиться, действительно ли мы желаем, когда страдаем, уменьшить свои страдания и заботиться о себе? Если наш ответ на один

или оба из вышеуказанных вопросов будет “нет” либо “не всегда”, то, возможно, необходимо задуматься о развитии заботливого подхода к самим себе и определить, какова ценность этого для нас.

Разумеется, не обязательно жить с состраданием; возможно, мы решим, что такой подход не привлекает нас в данный момент, и, безусловно, в этом не будет ничего необычного. Возможно, мы думаем: “В чем смысл всего этого, если в прошлом ничто не сработало?”, “Это выглядит, как много тяжелой работы” или “Я не могу представить, что буду сострадательным к самому себе”. Такие мысли естественны, и они отображают наше желание сопротивляться переменам. Многие люди, посещающие травматологическую клинику, высказывали такие же опасения; и это естественная реакция, когда мы сталкиваемся с чем-то новым впервые. Это особенно верно в том случае, когда мы чувствуем, что сами себя подвели, потому что живем не так, как нам хотелось бы, из-за пережитого нами опыта. Решиться попробовать новые техники можно, относясь ко всему процессу, как к эксперименту, в котором нам нечего терять. Будет ли хуже, если мы вместо того, чтобы заниматься самобичеванием и жить с травмой и со всеми ее неослабевающими симптомами, попробуем стать добрыми и любящими к самим себе? С другой стороны, мы можем многое приобрести! Если техники окажутся для нас эффективными, мы будем применять их, чтобы почувствовать себя лучше.

Чувствительность к дистрессу

Чтобы стать сострадательными, необходимо научиться обращать внимание, когда мы сами или другие люди переживаем дистресс или испытываем определенные эмоции. Это может показаться немного странным, но мы не всегда осознаем, что переживаем дистресс, а когда переживаем, то решаем, что не хотим этого, и поэтому начинаем избегать своих чувств. Это очень распространено среди людей, которые переживают флешбэки, связанные с предыдущими травмирующими событиями, когда они просто хотят как можно скорее избавиться от воспоминаний. Они не хотят размышлять об этих образах или боятся увидеть себя такими, какими себя считают. Мы говорим себе неприятные вещи, когда нам тяжело справиться со своими воспоминаниями, например “Ты — слабак, возьми себя в руки” или “Ты такой отвратительный”.

Развив свою чувствительность к эмоциям, мы достигнем двух целей. Во-первых, мы сможем осознавать, что мы чувствуем в определенный момент, особенно — ощущения в своем теле, и поэтому нам станет понятно,

когда мы испытываем дистресс. Во-вторых, мы сможем решить сделать что-то позитивное, чтобы снизить дистресс, используя практические упражнения и техники, которые будут показаны позже в этой книге. Замечая свои чувства, мы также принимаем и валидируем собственные эмоции, а это очень эффективный способ начать понимать себя и решать, что мы хотим чувствовать и как реагировать на события своей жизни.

Сочувствие

Это интересный атрибут, который некоторые люди определяют для себя как упивание жалостью к себе и поэтому решают избегать его любой ценой. Однако это заблуждение, так как сочувствие на самом деле означает эмоциональное потрясение от боли и страданий. У многих из нас появляются слезы на глазах при виде страданий других людей, но при этом мы по-прежнему остаемся непреклонными и с каменным сердцем, когда сталкиваемся со своими болью и страданиями. Ниже приводится пример сочувствия, который был взят из *Сострадательного подхода к преодолению переживания*, с согласия Кена Госса.

Предположим, мы видим трехлетнюю девочку, счастливо идущую по улице. Мы улыбаемся ее счастью, но вдруг она спотыкается о бордюр и сильно ударяется головой, и ей очень больно. Ее смех превращается в слезы настоящей боли. Мы, скорее всего, ощутим волну напряжения, пробегающую через наше тело, и спазм в желудке, а также испытаем вспышки различных чувств одновременно, таких как печаль, тревога и желание броситься к ребенку, чтобы она почувствовала себя лучше и чтобы как-то ее утешить.

Обратите внимание, что в этом примере все указанные эмоции и реакции являются автоматическими, ведь не было же осознанной мысли. Сочувствие — это эмоциональная связь с болью других и своей без размышлений над этим, когда это задевает моментально. Однако, если нас воспитали с верой в то, что проявление сочувствия к себе или другим людям — это проявление слабости или жалости к себе, нам не всегда будет легко распознавать свое сочувствие или уметь его выражать. Сочувствие к самим себе подразумевает чувствительность к собственной боли, когда нас трогают собственные страдания. Развитие сочувствия к себе иногда может быть непростым делом.

Людей, которые посещают клинику, часто спрашивают: “Вас трогает то, как сильно вы страдаете и переживаете дистресс?” Существует целый ряд ответов, начиная с “Что вы имеете в виду? Не глупите, конечно же, нет, потому что я заслуживаю страданий” и заканчивая “Да, иногда это действительно помогает, когда я сосредоточиваюсь на грустной стороне того, что я пережила”. Благодаря знанию и пониманию можно научиться быть чувствительными и открытыми к своим чувствам, а также не быть безразличными к собственным трудностям.

Стрессоустойчивость

Вы слышали старое английское выражение “встретиться со своими страхами”? Правда в том, что страх заставляет нас избегать того, чего мы боимся. Однако, чтобы преодолеть свои страхи, необходимо встретиться лицом к лицу с тем, что заставляет нас бояться. Желание избежать того, что нас пугает, является не нашей виной, поскольку мы знаем, что наша *система угроз* заставляет нас избегать опасностей. Однако проблема с избеганием заключается в том, что мы, скорее всего, просто создаем себе больше проблем в будущем, потому что, избегая своих чувств, мы не учимся их переносить и работать с ними и у нас не развиваются необходимые навыки для преодоления трудных ситуаций.

Используя свой сострадательный ум, можно научиться переносить свои страхи и другие эмоции, а также понимать их происхождение. Иногда мы должны учиться переносить сильные чувства, такие как гнев или отвращение, а это кажется сложной задачей. Поэтому стрессоустойчивость — это то, чему можно научиться. Как уже говорилось, главное в обучении — постепенное преодоление шага за шагом, а не переживание непреодолимых чувств. Один из аспектов, который мы изучим в этой книге, — как именно развить стрессоустойчивость и как оставаться сострадательным и чувствовать себя сильнее перед лицом дистресса, не прибегая к избеганию или попыткам его подавить. Мы уже увидели, что снижение самокритики позитивно влияет на уровень наших страданий.

Эмпатия

“Побывай на моем месте, а потом скажи мне, что я чувствую” передает то, что мы подразумеваем под эмпатией. *Эмпатия* — это способность чувствовать и понимать себя и других людей. Это, пожалуй, уникальное свойство человека, потому что благодаря ему можно понять, что происходит

в голове других, и представить, как и почему люди чувствуют себя так, как чувствуют. Проще говоря, это передается в таких выражениях, как “Я знаю, что ты чувствуешь”, “Я могу представить, каково это” и “Ты, должно быть, злишься, и я понимаю, почему, учитывая то, что с тобой случилось”. Благодаря эмпатии у нас возникает способность понимать, почему люди ведут себя определенным образом, и это также влияет на сострадание к себе, потому что мы начинаем осознавать, почему мы ведем себя так, как ведем.

Как говорит Пол Гилберт, “мы видим, что поступки людей имеют причину”, это происходит из-за мотивации приобретения или из-за таких эмоций, как гнев. Некоторые люди могут даже не осознавать причины своих действий. Пол Гилберт отмечает, что, понимая, что происходит в умах других людей, мы можем научиться понимать и собственный разум: “Эмпатия позволяет нам стать сострадательными, потому что она основывается на более глубоком понимании того, как работают наши ум и тело”.

Эмпатия помогает нам и в другом. Благодаря ей появляется пространство для размышлений; и мы задаем себе следующие вопросы: “Почему я себя так чувствую?”, “Что поможет мне почувствовать себя лучше?” и “Чему мне нужно научиться и какие навыки развить, чтобы изменить это?” Эмпатия — это способность *понимать свой разум и то, как он работает*. Кроме того, мы используем эмпатию, когда предсказываем чувства, например “Если я куплю этот подарок для Салли, то она будет счастлива”. Мы представляем, что мы будем чувствовать, если сделаем что-то или не сделаем этого. Когда наша эмпатия связана с состраданием, мы начинаем понимать, как и почему наш разум так хорошо реагирует на поддержку, доброту и ободрение. Благодаря эмпатии мы размышляем о ценности развития подобных качеств в нас самих.

Неосуждение

Всякий раз во время обучения терапевтов состраданию мы просим их перечислить качества самого сострадательного, по их мнению, терапевта, и в девяти случаях из десяти, первое, что они называют, — это *неосуждение*. Похоже, мы все желаем одного и того же — не быть подвергнутыми суровому осуждению за то, что мы сделали или что мы собой представляем. Так что же мы подразумеваем под неосуждением? Это способность не осуждать и освободиться от этого злобного желания атаковать и критиковать. Если остановиться и задуматься над тем, как мы смотрим на мир,

то можно понять, что, очень часто даже не осознавая этого, мы осуждаем и критикуем вещи или людей. Разумеется, мы хотим идти по жизни, имея свои предпочтения, желания и надежды, но ключ к неосуждению — это возможность выразить предпочтение, не осуждая и не критикуя ни себя, ни других людей. Чем больше мы критикуем свои реакции на травму и свое поведение во время мучительного травматического опыта, тем сильнее мы подпитываем свою систему угроз. Осуждение себя или других людей в действительности усугубляет все ужасные переживания, которые возникли в результате травмы и травматического опыта.

Применяя подход, основанный на неосуждении (то есть, когда мы не стыдим и не осуждаем), мы даем себе возможность поразмыслить над тем, как лучше справиться с чем-то, что является для нас сложным, и это может стать ключом к тому, чтобы остановить цикл мучительных мыслей, существующих в нашем измученном разуме.

Компоненты сострадания и сострадательного ума

Все атрибуты сострадания играют важную роль в формировании и развитии сострадательного ума. Кроме того, обратите внимание, как они все взаимосвязаны и влияют друг на друга. Возьмем, к примеру, офисную игрушку — шарики, подвешенные на нитях. Если вы отодвинете первый шарик и отпустите его, он ударит следующий шарик, а тот — следующий шарик и так до тех пор, пока получится колебание шариков, работающих гармонично и в унисон. Поэтому можно представить себе импульс и динамику, которые создаются и нарастают с каждым атрибутом сострадания. Чем больше сострадательных мотивов и импульсов мы создадим, тем легче будет проявить сочувствие и восприимчивость к собственному дистрессу.

Соединение аспектов и атрибутов: модель развития сострадательного ума

Мы подошли к кругу сострадания, который является результатом исследований, духовных традиций и вкладом большого количества разных людей. Полный круг показан на следующей диаграмме (рис. 6.3).

В этой книге будут рассмотрены все элементы данной модели. Мы уже начали рассматривать атрибуты сострадания. В главе 8 мы сосредоточимся на развитии навыков сострадания (внешний круг на приведенной ниже диаграмме).

Мультимодальное развитие сострадательного ума

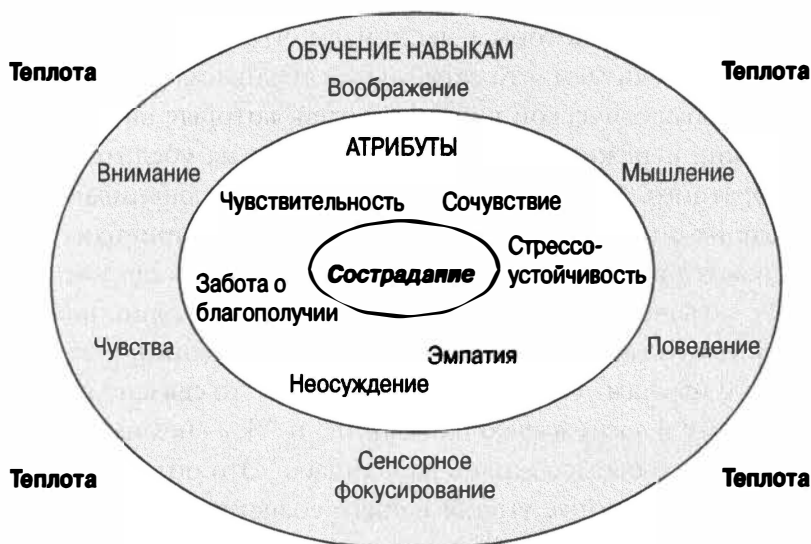


Рис. 6.3. *Круг сострадания: ключевые атрибуты сострадания (внутренний круг) и навыки, необходимые для их развития (внешний круг)*

Источник: адаптировано с согласия П. Гилберта [P. Gilbert, *The Compassionate Mind*, London: Constable & Robinson, 2009].

“Погодите-ка, это не для меня!”

Несмотря на то что многие из пациентов травматологической клиники понимают ценность сострадания, иногда это вызывает у них чувство сопротивления по самым разным причинам. В этом разделе мы рассмотрим возможные реакции — то, что, несмотря на признание внутренней ценности сострадания, существует часть нас, которая ему сопротивляется или его отталкивает. Это называется страхом сострадания.

Теперь, когда мы имеем представление о том, что такое сострадание, перед нами стоит задача развить сострадательный ум, благодаря которому мы сможем начать процесс восстановления. У вас, возможно, возникают сомнения по поводу развития сострадательного ума, и вы думаете: “Минутку, это не для меня”. Но прежде, чем вы решите, что сострадательный подход вам не подходит, давайте рассмотрим некоторые причины, по которым мы боимся или стесняемся быть сострадательными.

“Я не заслуживаю сострадания”

Одна из причин, по которым мы думаем, что сострадательный подход не для нас, — мы считаем, что этого не заслуживаем. Каждую неделю мы видим в травматологической клинике людей, которые винят себя в своих травматических переживаниях. И это несмотря на убедительные доказательства обратного. Они также крайне критически оценивают свою роль в происшедших с ними трагических событиях, что приводит к тому, что они оказываются в ловушке самокритики и стыда (мы обсуждали, как это происходит, в главе 4). Всех этих людей объединяет одно: по их мнению, они сделали нечто такое, за что заслуживают страданий, и это неизменно приводит их к мыслям “Ну, это должно быть как-то связано со мной”, “Я — плохой, поэтому я заслуживаю наказания” и “Я — нехороший, так что я не заслуживаю, чтобы моя жизнь наладилась”. Это объясняет, почему мы погружаемся в эти темные уголки нашего сознания, связанные с самообвинением, — потому что жизнь несправедлива, и не со всеми происходят травмирующие события, которые разрушают жизнь.

Пережив что-то травмирующее, скажем автомобильную аварию, нападение или изнасилование, мы, естественно, думаем: “Почему я?”, “Что во мне есть такого, из-за чего все это произошло?”, “Это нечестно” и “Я, должно быть, сделал что-то, чтобы это заслужить”. Правда заключается в том, что не существует реальной причины, по которой одни из нас страдают больше других. Но этой правды недостаточно, чтобы успокоить человеческий разум, сфокусированный на угрозе, поэтому мы пытаемся понять причины происходящего, чтобы восстановить контроль и научиться предсказывать свою жизнь. Несмотря на то что нам известно, что обвинение себя может дорого стоить нашему благополучию, мы понимаем, что обвинение себя в своей боли и страданиях также создает у нас ощущение, что мы можем с этим что-то сделать. Это, безусловно, иллюзия.

Один из способов преодолеть эту трудность — признать, что вопрос не в том, “заслуживаем” ли мы сострадания. Сострадание помогает уравновесить нашу систему; это как кровь, которая течет через нас, успокаивая те системы, которые нужно успокоить, и помогая нам противостоять тому, чему нужно противостоять. Так что дело не в том, заслуживаем ли мы того, чтобы жить с состраданием к себе, а в том, хотим ли мы жить полноценной жизнью таким образом, чтобы оптимизировать и обогатить свое существование. Благодаря состраданию мы можем достичь этого.

Если посмотреть на это таким образом, то можно увидеть, что мы все заслуживаем сострадания и больше всего нуждаемся в нем, когда нам

плохо и мы критикуем себя. Однако проблема в том, что, если мы считаем, что заслуживаем наказания или страданий, то мы также верим, что не заслуживаем заботы, доброты и понимания.

Другая причина, по которой мы противимся состраданию, заключается в том, что для нас, самокритиков, быть добрыми к себе — это отвратительно и тревожно. Проявление к нам доброты и сострадания со стороны других людей может вызывать такую же резкую реакцию. Для некоторых людей доброта скорее несет угрозу, чем утешение. На это есть много разных причин, и иногда наши детские воспоминания о заботе, которую мы получали/проявляли, к сожалению, ассоциируются с тревогой, виной и наказанием (вспомните истории Джесси, Джонни и Билли). Поэтому неудивительно, что мы не хотим проявлять сострадание к себе.

Ниже перечислены другие причины, которые называют пациенты клиники, объясняя, почему сострадание не для них; может оказаться, что это относится и к вам.

Одиннадцать распространенных мифов о сострадании

1. Сострадание хорошо для других, но я его не заслуживаю.
2. Сострадание не продлится долго, его у меня отнимут. Тогда какой смысл начинать?
3. Сострадание — это как утопание в жалости к себе.
4. Сострадание слишком эгоистично.
5. Сострадание — для слабаков и “хлюпиков”.
6. Настоящие мужчины не испытывают сострадания.
7. Сострадание — это что-то пушистое, мягкое, воздушное, это “групповые обнимашки”.
8. Сострадание делает тебя уязвимым для тех, кто пытается тебя использовать.
9. Быть сострадательным означает, что мне никогда не позволят сердиться, гневаться, приходиться в ярость, сбегать от чего-либо или снова становиться полностью эгоистичным.
10. У меня не может быть никаких плохих или негативных мыслей, когда я сострадатель.
11. Сострадание снимает меня с крючка, и мне не нужно брать на себя ответственность за все, что в моей жизни идет не так.

Узнаете ли вы некоторые из своих убеждений в этом списке? Если узнаете, вы не одиноки. Я надеюсь, вы видите, что некоторые мысли, которые, возможно, возникали и у вас — и которые кажутся препятствиями, — разделяют и другие люди. Однако они являются ошибочными представлениями о сострадании, и когда мы верим в них, они блокируют нашу потребность в улучшении нашего благополучия, что возможно сделать путем развития своих навыков самосострадания и принимая сострадание от тех, кому мы доверяем. То же самое происходит и с другими вещами, это укрепляет веру в эффективность продукта, прежде чем мы его купим. Вера в то, что сострадание поможет вам, в свою очередь, увеличит ваши шансы извлечь пользу из этой книги. Поэтому я постараюсь развеять любые мифы, возникшие из-за ваших сомнений.

Мифы о сострадании

Сострадание — это легкий выбор

Проявление сострадания по отношению к себе требует смелости, психической и эмоциональной силы, а также мудрости. Это ни в коей мере не легкий выбор и это непросто. В действительности это встреча с тем, чего мы боимся больше всего на свете, и овладение умением переносить боль, душевную и телесную, которую вызывают наши воспоминания.

Сострадание — это то же, что и жалость

Сострадание фокусируется на том, чтобы не оставаться безразличным к боли, которую мы видим в себе и в других. Это не эгоистично. Быть затронутыми этими трудностями, которые разделяет все человечество, значит любить, поддерживать и отдавать. Мы все одинаковы, мы все страдаем, только по-разному, и мы делаем все возможное, чтобы справиться со своей жизнью. Это очень отличается от общего значения слова *жалость*, которое иногда ассоциируется с чувством превосходства над другими людьми. У нас сильное неприятие жалости, поскольку мы иногда ассоциируем ее с тем, что другие смотрят на нас свысока и видят в нас неполноценных или слабых людей. Сострадание в той форме, в которой мы его здесь обсуждаем, не имеет ничего общего с жалостью, хотя иногда в современном словаре и в других языках слово *сострадание* может быть связано с жалостью.

Необходимость в сострадании делает тебя слабым

У большинства из нас есть двойные стандарты, когда дело доходит до сострадания. Мы счастливы дарить сострадание другим (кого мы не считаем слабыми, потому что они хотят или нуждаются в нашей помощи), но не рады получать его от самих себя, потому что это сделает нас слабыми! В какой-то момент, когда переходим от сострадания к другим к состраданию к себе, мы наталкиваемся на препятствие.

Сострадание — это легко

Сострадание требует упорного труда и решимости. Нам необходимо не только набраться мужества для того, чтобы работать над преодолением своих трудностей, но и противостоять своим страхам и взять на себя ответственность за свои действия и то влияние, которое они оказывают на нас самих и на других. Для развития навыков требуются практика и дисциплина, чтобы проявлять настойчивость и уметь устанавливать границы.

Упражнения, которые развенчивают мифы о сострадании

Если у вас еще есть опасения по поводу развития своего сострадательного ума, по любой причине, полезно будет поразмышлять и поработать над своими преградами. Почему бы не попробовать выполнить четыре следующих упражнения, основанных на изложенных выше мифах, которые люди, посещающие травматологическую клинику, считают полезными.

Упражнение 6.1. Мои личные преграды в развитии самосострадания

Отметьте те мифы, которые относятся к вам.

Миф о сострадании	Относится ко мне	Не относится ко мне
Сострадание хорошо для других, но я его не заслуживаю		
Сострадание не продлится долго, его у меня отнимут. Тогда какой смысл начинать?		
Сострадание — это как утопание в жалости к себе		
Сострадание слишком эгоистично		
Сострадание — для слабаков и “хлюпиков”		
Настоящие мужчины не испытывают сострадания		
Сострадание — это что-то пушистое, мягкое, воздушное, это “групповые обнимашки”		
Сострадание делает тебя уязвимым для тех, кто пытается тебя использовать		
Быть сострадательным означает, что мне никогда не позволят сердиться, гневаться, приходить в ярость, сбегать от чего-либо или снова становиться полностью эгоистичным		
У меня не может быть никаких плохих или негативных мыслей, когда я сострадателен		
Сострадание снимает меня с крючка, и мне не нужно брать на себя ответственность за все, что в моей жизни идет не так		

Упражнение 6.2. Преодолеваем свои личные преграды в развитии самосострадания

Рядом с каждым проработанным вами мифом напишите несколько строк о том, что, по вашему мнению, делает его мифом. Первая запись приводится в качестве примера. Возможно, вам потребуется еще раз просмотреть раздел о том, почему некоторые убеждения о сострадании являются мифами.

Миф о сострадании	Сострадательные причины, по которым это является мифом
Сострадание хорошо для других, но я его не заслуживаю	Это двойной стандарт. Каждый заслуживает сострадания, поскольку у каждого есть свои трудности в жизни. Тот факт, что я думаю, что не заслуживаю сострадания, является лишь одной версией меня
Сострадание не продлится долго, его у меня отнимут. Тогда какой смысл начинать?	
Сострадание — это как утопание в жалости к себе	
Сострадание слишком эгоистично	
Сострадание — для слабаков и “хлюпиков”	

Настоящие мужчины не испытывают со- страдания	
Сострадание — это что-то пушистое, мягкое, воздушное, это “групповые обни- машки”	
Сострадание делает тебя уязвимым для тех, кто пытается тебя использовать	
Быть сострадательным означает, что мне никогда не позволят сердиться, гне- ваться, приходить в ярость, сбегать от чего-либо или снова становиться полно- стью эгоистичным	
У меня не может быть никаких плохих или негативных мыслей, когда я сострадательн	
Сострадание снимает меня с крючка, и мне не нужно брать на себя ответствен- ность за все, что в моей жизни идет не так	

Упражнение 6.3. Причины, по которым вы хотите встретиться лицом к лицу со своими страхами и стремитесь к развитию сострадательного ума

В этом упражнении запишите несколько своих мотивов, по которым вы хотите преодолеть свой страх перед состраданием. Вначале приведен пример.

Причины, по которым я хочу встретиться лицом к лицу со своими страхами и стремлюсь к развитию сострадательного ума
<p>1. Мне трудно справляться со своими воспоминаниями уже на протяжении долгого времени, и они причиняют мне боль. Они не позволяют мне быть тем, кем я хочу, и жить так, как я хочу. Теперь я понимаю, что у меня сложный, сфокусированный на угрозе мозг, который делает все возможное для моей защиты, и я знаю, что у меня не очень хорошо получается смягчать свои чувства, связанные с угрозой. Теперь я понимаю, что это не моя вина, и мой мозг сформировался благодаря моему опыту. Знание того, что это лишь одна версия меня, дает мне надежду, что я смогу овладеть новыми навыками, чтобы продолжать свою жизнь с состраданием.</p>
<p>2.</p>
<p>3.</p>
<p>4.</p>
<p>5.</p>
<p>6.</p>

Упражнение 6.4. Преодолеваем преграды на пути к развитию самосострадания

Постарайтесь перечислить все, что вы могли бы сделать или сказать, чтобы помочь себе справиться с этими преградами на пути к развитию самосострадания.

Что я могу сказать или сделать, чтобы помочь себе справиться со своими преградами к самосостраданию.

Мне кажется, что быть сострадательным страшно, и это ощущается по-другому, поскольку я никогда не верил, что заслуживаю быть добрым к самому себе. Это не для слабаков, поскольку некоторые легендарные, сострадательные люди были сильными, смелыми и храбрыми. Потребуется смелость и решимость, чтобы преодолеть мои трудности, но это то, чего я хочу и заслуживаю для себя.

Эксперимент с самосостраданием

Наконец, если вы все еще не определились, готовы ли вы двигаться вперед, возможно, будет полезно напомнить себе, что вы сталкиваетесь с общими убеждениями, которые препятствуют вам в решении задач поиска нового способа, который может помочь вам в жизни. Почему бы просто не попробовать это как эксперимент? Что вы теряете? Подумайте так: если у нас ослабли мышцы живота после родов и мы перестали заниматься спортом, потому что сосредоточились на своей карьере, и у нас теперь болит спина, разве мы не хотим и не заслуживаем того, чтобы восстановить эти мышцы и избавиться от боли в спине? То же самое относится и к состраданию. Давайте посмотрим, сможем ли мы создать и укрепить присущие состраданию качества, от которых мы, возможно, временно отказались, пытаясь справиться со своим травматическим жизненным опытом.

Выводы

В этой главе мы выяснили, что такое сострадание. Это открытость и чуткость к страданиям нашим собственным и других наряду с желанием их облегчить.

Мы узнали, что сострадание состоит из многих компонентов, и, когда мы находимся в сострадательном расположении духа, это влияет на то, куда мы направляем свое внимание, как думаем и рассуждаем, как себя ведем, что чувствуем и что мотивированы делать.

Мы также изучили, что значит быть сострадательным, рассмотрев специфические атрибуты сострадания, такие как забота о своем благополучии, чувствительность, осознание своих эмоций и переживаний, сочувствие (то есть эмоциональное небезразличие) и стрессоустойчивость (способность быть в состоянии терпеть и справляться со своим дистрессом, а не пытаться его избегать). Это включает в себя эмпатию (понимание, что происходит в собственном сознании и сознании других людей) и неосуждение (сдерживание импульсов к критике и осуждению).

Изучив некоторые из своих страхов, почему сострадание может быть не для нас, мы выполнили несколько упражнений, чтобы разобраться, почему мы чувствуем себя именно так. Затем мы рассмотрели некоторые общие темы и попытались устранить препятствия, с которыми сталкиваемся, пытаясь развить самосострадание.

Таким образом, мы переходим к работе над развитием способности к подготовке своего разума к состраданию.

Глава 7

Подготовка разума к состраданию: начало развития навыков

В этой главе мы сконцентрируемся на подготовке своего разума к состраданию с помощью практического подхода. В терапии, сфокусированной на сострадании, используются практические упражнения, чтобы сначала подготовить разум к состраданию, а затем развить каждый из атрибутов сострадательного ума с помощью упражнений (смотрите раздел “Полезная информация”, приведенный в конце этой книги). Этот процесс мы начнем с настраивания своих мыслей на сострадание, используя поэтапный подход и идею *осознанности*.

Обучение состраданию

Настроить свой ум на сострадание — непростая задача, поэтому я не буду вводить вас в заблуждение, объясняя, что это произойдет быстро. Подходите к этому, как к процессу, ведь мы обучаемся психологическому фитнесу. Если сравнить обучение состраданию с процессом обретения хорошей физической формы, то можно выделить ряд этапов, через которые необходимо пройти.

- Мы замечаем, что находимся в плохой физической форме.
- Мы достаточно заботимся о своем здоровье, чтобы сделать что-то в этом отношении и улучшить свою физическую форму.
- Мы считаем, что заслуживаем быть здоровыми.
- Мы преисполнены решимости привести себя в порядок.
- Мы преодолеваем все свои саботирующие мысли, которые приводят нас к тому, что мы привязываем себя к дивану и смотрим телевизор вместо того, чтобы принимать меры.

- Мы начинаем заниматься спортом и не сдаемся.
- Мы тренируемся постепенно в том темпе, в котором мы можем справиться, чтобы не утратить интерес к спорту навсегда!
- Мы обязуемся регулярно заниматься спортом всю жизнь, чтобы поддерживать свою физическую форму, приобретенную в результате тяжелой работы.

В ходе обучения состраданию важно практиковаться, чтобы овладеть навыками сострадания и поддерживать их. Будет полезно осознать, что существует реальная ценность в том, что мы обучим свой разум состраданию, практикуясь понемногу каждый день, ведь все большое начинается с маленького! Ваша цель — научиться, шаг за шагом, привносить сострадание в свою повседневную жизнь и постоянно напоминать себе об этом.

Осознанность и осознанное внимание

Что такое осознанность и как она связана с обучением состраданию? Осознанность — это умение обращать внимание на то, что происходит вокруг нас и в нашем сознании, чтобы полностью ощутить свое присутствие в настоящем моменте. Может оказаться, что наш разум отвлекается от настоящего момента, заполняясь заботами, планами и размышлениями, и научиться распознавать этот уход от настоящего момента — ключ к осознанности. Осознанность означает сосредоточение на том, что происходит прямо сейчас — либо в нашем сознании и телесных ощущениях, либо в нашем непосредственном окружении.

Многие восточные религии, особенно буддизм, помогают людям развить свое внимание, практикуя навыки осознанности. Умение быть осознанным очень полезно для преодоления целого ряда эмоциональных трудностей (примером является когнитивная терапия на основе осознанности (МВСТ)).

Поэтому навык, который мы здесь отрабатываем, — это умение *замечать*, когда разум начинает отвлекаться, и *возвращать* его к желаемому фокусу.

Осознанность — это не о том, чтобы “заставить” свой разум сфокусироваться или очиститься от мыслей; это о том, чтобы *заметить изменение, а затем вернуть разум к своему фокусу*. Как мы увидим позже, это очень полезно при выполнении сострадательных упражнений.

Второй аспект осознанности — замечать, как возникают мысли и эмоции и есть ли какие-то отличительные сигналы, связанные с нашими мыслями и чувствами, например можем ли мы определить, что происходит в нашем теле, когда у нас возникают интрузивные воспоминания или флешбэки, когда колотится сердце или возникает неприятный шум в ушах. Умение замечать сигналы или воспоминания и определять сопровождающие их эмоции и мысли помогает нам стать более наблюдательными и осведомленными о том, что происходит в нашем разуме и теле. Благодаря этому можно понять, что тревожит нас в наших травматических воспоминаниях.

Практическая подготовка

Именно здесь мы начнем выполнять практические упражнения и освоим новые навыки на пути к состраданию для улучшения своей жизни. Вы, возможно, замечаете, что в одни периоды вам концентрироваться легче, а в другие — тяжелее, поэтому можете просто прочитать упражнения и подумать о них в общем, прежде чем вернуться к ним и выполнить надлежащим образом, когда у вас будет больше времени, вам будет проще сконцентрироваться и вас не будут беспокоить. Вы также заметите, что вам легче выполнять упражнения, когда вы спокойны. Избегайте ситуаций, когда вас отвлекают или вы расстроены.

Поскольку в упражнениях необходимо следовать инструкциям о дыхании и визуализации, попробуйте записать, как вы читаете упражнение спокойным голосом, чтобы затем прослушать его еще раз. Это поможет вам максимально сосредоточиться на упражнении.

Кто-то из вас наверняка скажет: “Но я всегда так занята, и у меня никогда нет времени на себя... Так когда же мне начинать?” Гораздо проще начинать обучение и практиковать новые навыки, когда ваша жизнь относительно стабильна и спокойна. Как только вы овладеете каждым навыком, вы постепенно сможете использовать их как альтернативный способ для снижения дистресса. Так что советую начать с пяти минут каждый день. Найдите подходящее время, возможно, вечером после того, как вы приняли расслабляющую ванну или посмотрели что-нибудь по телевизору. Выберите удобное для себя время, когда у вас нет других занятий и вы можете потратить немного времени на себя. Окажется, что изначальные пять минут будут увеличиваться, когда вы освоите упражнения и почувствуете пользу от их выполнения.

Мы начнем с простых упражнений, связанных с осознанным дыханием и расслаблением.

Упражнение 7.1. Осознанное дыхание

Посидите спокойно несколько минут, расслабьтесь, не думая ни о чем конкретном и ощущая свое присутствие в данном моменте. В качестве альтернативы, если хотите, можете в течение нескольких минут сосредоточиться на дыхании. Когда вы вдыхаете, воздух проходит через рот или нос и опускается вниз к диафрагме, а затем выходит наружу. Сконцентрируйтесь на вдохе и выдохе.

Это полезное подготовительное упражнение показывает, что ваш разум никогда не останавливается. Он перемещается от одной случайной мысли к другой. Самое важное наблюдение во время начала выполнения этих упражнений на осознанное внимание — это признание того, что, хотя мы и способны контролировать свое внимание и удерживать его целенаправленно, у нас *нет контроля* над ним. В действительности концентрироваться на чем-то одном, как, например, на дыхании, поначалу довольно сложно, и требуется практика, чтобы удерживать свое внимание с нужным фокусом. Но практика — это путь к совершенству!

Вы наверняка замечали, что у нас у всех есть так называемый “обезьяний ум”, который всегда скачет с одной темы на другую. Это совершенно нормально, и это не означает, что мы плохо умеем концентрироваться. Скорее это означает, что у всех нас есть разум, который умеет быстро переключаться с одной темы на другую. Концентрация на чем-то одном требует довольно больших усилий. Это происходит отчасти потому, что наш мозг способен выполнять несколько задач одновременно. Еще это объясняется и тем, что мы научились чрезвычайно хорошо концентрироваться на единственном факте, который доминирует в нашей жизни, — нашем травматическом опыте. Когда наша система угроз активирована, и мы находимся в замкнутом круге наших флешбэков, стыда и размышлений, бывает очень трудно сконцентрироваться на чем-то другом; мы становимся односторонними. Несмотря на то что это имеет смысл с эволюционной точки зрения, когда безопасность имеет первостепенное значение, это бывает проблематично. В результате травмы наша система угроз становится слишком активной и чрезмерно чувствительной, но при этом она застревает в прошлом, все еще реагируя на давно исчезнувшие угрозы.

Поэтому, когда наш самозащищающийся мозг решительно сосредоточивается на травматических переживаниях, оказывается, что концентрироваться на чем-то еще очень сложно. Но даже признание этого уже может нам помочь.

Мы только выиграем от того, что научимся обращать внимание на полезные вещи и отвлекать свое внимание от вещей, которые для нас не полезны. Тогда нашей целью будет остановиться, сделать несколько вдохов и понаблюдать за своим разумом во время флешбэков, за реакциями своего тела на флешбэки и за нарастающими признаками стресса и тревоги. Проще говоря, если мы страдаем от флешбэков, связанных с предыдущим травмирующим событием, будет полезно сконцентрироваться на том факте, что мы сейчас в безопасности.

В следующем разделе рассматриваются два способа, с помощью которых можно научиться сосредоточивать свое внимание на вещах, о которых мы хотели бы подумать. Во-первых, мы поработаем над развитием способности относиться *осознанно* к мыслям и чувствам, которые вы переживаете, и, во-вторых, мы поработаем *над развитием способности целенаправленно переключать фокус своего внимания*.

Подумаем о том, что можно испытать, переживая травматические воспоминания, если быть осознанным. Вам станет ясно, что вы хотите как можно скорее выбросить травмирующие воспоминания из своей головы, потому что они заставляют вас нервничать. Вы замечаете, как начинаете думать: “Хорошо, просто отвлекись на что-то, и они уйдут” или “Выпей пару бутылок пива, и это снимет напряжение”. Вы даже можете заметить, что начинаете злиться на себя, критиковать и говорить такие слова, как “Ты такой слабак, что ты не можешь с этим справиться и перестать думать об этом” или “Опять ты за свое: напиваешься до чертиков!”

Используя осознанный подход, мы становимся любопытными наблюдателями своего разума, его мыслей и эмоций. Мы стремимся изменить взаимоотношения со своим разумом, *наблюдая* за ним, а *не погружаясь во все запутанные мысли внутри него*.

Поэтому навык, которому мы здесь обучаемся, заключается в том, чтобы превратиться в наблюдателя за своим разумом и всеми его неистовыми действиями.

Мы не обязаны подчиняться прихотям своих эмоций. Научившись быть более наблюдательными, мы предоставим своему разуму выбор. Мы сможем выбирать, реагировать ли нам на свои мысли и эмоции.

Мы можем научиться:

- замедлять свой разум;
- обращать внимание на настоящий момент;
- наблюдать за содержанием мыслей и чувств в своем теле.

Давайте попробуем добиться этого, выполняя следующие упражнения, которые разработаны профессором Гилбертом в рамках терапии, сфокусированной на сострадании. Полезно будет записать себя, читающим инструкции (или попросить друга прочитать их), а затем прослушать их. Если у вас нет такой возможности, безусловно, вы можете несколько раз перечитать упражнение, чтобы ознакомиться с визуализацией, которую вы собираетесь попробовать. Несмотря на то, что во время упражнений требуется закрывать глаза, вам не обязательно это делать. Многие люди чувствуют себя физически уязвимыми и, приходя на лечение, не ощущают себя в безопасности, когда им нужно закрывать глаза. В этой ситуации я советую им смотреть на пустую стену. Так что, пожалуйста, делайте так, как будет комфортнее вам.

Упражнение 7.2. Осознанное внимание

(Начало записи)

Посидите спокойно несколько минут, сосредоточившись на дыхании. Делая вдох, позвольте воздуху медленно и равномерно опуститься к диафрагме, а затем, при выдохе, — медленно и равномерно покинуть тело. Если это покажется сложным, можете просто попытаться сосредоточиться на процессе дыхания, вдыхая и выдыхая через нос. Попробуйте потратить две минуты, просто сосредоточившись на вдохе и выдохе. Если вам не нравится концентрироваться на своем дыхании или закрывать глаза, можете использовать камешек или ракушку и попытаться сосредоточить свое внимание на том, что вы будете смотреть на них и ощущать.

Вы наверняка заметили, что через несколько мгновений ваш разум переключился на что-то другое. Это называется *блуждание разума*. Если нас что-то беспокоит, наш разум легко втягивается в размышления об этом, отдаляясь от настоящего момента. Это также происходит, если есть что-то, чего мы с нетерпением ожидаем (например, вечеринка), или то, что мы должны сделать (например, оплатить счет или не забыть позвонить другу), и мы замечаем, что наш разум возвращается к этому. Это очень типично для него, и недавние исследования показывают, что это наше естественное состояние.

Один из аспектов обучения осознанности — научиться замечать, когда наш разум начинает блуждать, чтобы осторожно и аккуратно вернуть его обратно к тому, на чем мы хотим сосредоточиться. Осознанность — это не стремление заставить свой разум замечать или избавиться от мыслей. Выговаривание себе за то, что мы не в состоянии сконцентрироваться, тоже не является осознанным подходом. Более того, это приводит к обратным результатам, поскольку, замечая, где блуждает наш разум, нам удастся выявить другие проблемы, которые нас беспокоят. Когда наш разум блуждает, это не значит, что мы не можем быть осознанными; это часть самого процесса осознанности! Когда мы замечаем, а затем возвращаем свое внимание к желаемому фокусу, это играет ключевую роль для осознанности. Тот факт, что вам это кажется трудным, сам по себе является доказательством того, что вы обучаетесь осознанности!

(Конец записи)

Развивая навыки осознанного внимания, мы используем полезный подход, с помощью которого можем замедлять поспешность в следовании своим импульсам и замечать, что движет этими импульсами.

Тренировка навыков

Практикуйте это упражнение несколько минут три раза в день. На ранних этапах вам, скорее всего, удастся сосредоточиться всего на 10–20 с. Это хорошо; помните, что ключ к осознанности — это умение заметить, где блуждает разум и осторожно вернуть его к работе. Продолжайте постепенно тренироваться.

Активация системы успокоения

Как мы выяснили в предыдущих главах, сострадание требует умения выключить или приглушить свою систему *угроз*. Очень сложно задействовать сострадательный ум, когда мы чувствуем, что не можем справиться с угрозой. В этом нам действительно может помочь искусство активного задействования своей системы *успокоения*, прежде чем мы будем задействовать свой сострадательный ум, по крайней мере на ранних этапах.

Успокаивающее ритмическое дыхание

Как видно из главы 2, каждая из наших трех систем эмоциональной регуляции связана с конкретной физической и эмоциональной реакцией (см. рис. 2.1). Система *угроз* связана с гневом, тревогой и отвращением, система *активации* — с драйвом, волнением и жизнеспособностью, а система *успокоения* — с чувством спокойствия, удовлетворения, связи и безопасности.

Следующее упражнение скорее призвано помочь вам отыскать собственное успокаивающее ритмическое дыхание, нежели следовать определенной скорости или темпу. Оно также включает элемент осознанности, который можно использовать для развития навыков, описанных в предыдущем разделе. Как и раньше, можно сначала записать инструкции для того, чтобы лучше сосредоточиться на выполнении упражнения.

Упражнение 7.3. Успокаивающее ритмическое дыхание

(Начало записи)

Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит хотя бы 10 мин. Сядьте на стул со спинкой, не склоняя голову вперед, поставьте обе ноги на пол примерно на ширину плечей. Положите руки на колени.

Начните с того, что спокойно сконцентрируйтесь на дыхании. Сначала просто обратите внимание, как воздух входит и выходит через нос. Во время дыхания обратите внимание, как воздух спускается к диафрагме (она внизу вашей грудной клетки, которая как перевернутая "V"). Почувствуйте движение диафрагмы во время вдоха и выдоха. Обратите внимание на дыхание и поэкспериментируйте со скоростью. Начните дышать немного быстрее или немного медленнее и обратите внимание на разницу в телесных ощущениях. Как правило, успокаивающее ритмичное дыхание немного медленнее и чуть глубже, чем обычное дыхание. Это примерно три секунды для "вдоха", небольшая пауза и три секунды для "выдоха" — отыщите такой ритм дыхания, который для вас будет успокаивающим и умиротворяющим. Это как если бы вы регистрировались и связывались с внутренним ритмом своего тела, который успокаивает и умиротворяет вас. Скорее всего, ваше дыхание будет немного медленнее и глубже, чем обычно. Следите, чтобы делать вдохи и выдохи плавно и равномерно. Например, обратите внимание на свое состояние, если вы дышите слишком быстро, вам не хватает дыхания или вы спешите выдохнуть.

Теперь на протяжении приблизительно 30 с сосредоточьтесь на своем дыхании, просто замечая, как во время вдоха воздух проходит к диафрагме, как она поднимается и как затем воздух выходит через нос. Иногда полезно сосредоточиться на том, как воздух только попадает в нос.

Даже в течение 30 с во время выполнения этого упражнения вы могли заметить, как ваш блуждающий разум перепрыгивает на другие мысли или как вы отвлекаетесь на какие-либо звуки в комнате. Когда это происходит, просто замечайте, когда ваш разум начинает блуждать, и спокойно, по-доброму возвращайте его обратно, сфокусировав на своем дыхании. Всегда помните, что вы не пытаетесь заставить себя что-либо сделать, очистить свой разум от мыслей или заставить себя сконцентрироваться. Вы просто замечаете и аккуратно меняете фокус, замечаете и снова меняете фокус. Когда вы делаете это впервые, кажется удивительным, как сильно ваш разум переключается с одного на другое. Все это вполне естественно, и этого следовало ожидать.

В этом случае вы аккуратно переводите фокус на свое дыхание и на замедление своего тела. Например, вы замечаете, что ваше тело становится тяжелее, когда вы сидите на стуле.

Имейте в виду, что вы не ставите перед собой цель “достичь” какого-либо конкретного эмоционального или физического состояния в этом упражнении. Оно предназначено для того, чтобы с его помощью вы смогли подключиться к своей системе успокоения и увидеть, что происходит. Некоторые люди говорят, что, когда они находят свой ритм, это помогает им почувствовать себя спокойнее, замедляет их мысли и расслабляет их тело. Некоторым людям это упражнение даже помогает настроиться на сон. Это может быть очень эффективным, но, безусловно, цель в том, чтобы научиться фокусировать внимание на дыхательном ритме, что активирует систему успокоения. Вы не стараетесь очистить свой разум от мыслей. Все, что вы делаете, — это позволяете себе заметить, когда ваш разум начинает блуждать, и осторожно перенаправляет свое внимание на дыхание. В качестве руководства можно использовать девиз “внимание и возвращение”. Заметили изменение — и снова сосредоточились на дыхании. Если у вас есть сотня или даже тысяча мыслей, это не имеет никакого значения. Все, что имеет значение, — это то, что вы замечаете, а затем в меру своих возможностей спокойно и аккуратно возвращаете свое внимание к дыханию.

Если вы будете практиковать “внимание и возвращение”, то увидите, что ваш разум отвлекается все меньше и меньше. Станет легче, но в одни дни будет легче, чем в другие. Если вы беспокоитесь из-за того, что вы делаете это неправильно или что это вам не поможет, то определяйте такие мысли как типичные вторжения и возвращайте внимание к своему дыханию. Помните, что блуждающий разум — это нормально, и в действительности это может обеспечить вас очень полезной информацией для дальнейшей работы. Поэтому не злитесь и не занимайтесь самокритикой; просто аккуратно перенаправляйте свое внимание на дыхание. Умение замечать, когда разум начинает блуждать, является началом осознанности.

(Конец записи)

Можно выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте, например сидя в автобусе, или стоя. Просто на мгновение сконцентрируйтесь на своем дыхании и верните свой разум к этому единственному фокусу. Главное — осознанное внимание к процессу, а не к его результатам. Это немного похоже на сон; хорошо, если созданы условия, которые помогут нам уснуть, но если перейти черту и слишком сосредоточиваться на том, чтобы уснуть, в действительности это только усложнит засыпание.

Выводы

В этой главе мы углубили свое понимание того, как стать более осознанными и создать пространство в своем сознании, чтобы замечать проявление ума, сфокусированного на угрозах, и сострадательного ума. Один из основных элементов осознанности заключается в способности помнить, что мы хотим стать осознанными. Пока мы проводим время, специально практикуя осознанность (фокусируясь на своем дыхании или какой-либо другой деятельности), реальная польза появляется тогда, когда мы осознаем, что каждый момент своей жизни можно проживать более осознанно. Таким образом, осознанность — это подход, который можно использовать во многих аспектах жизни, и мы действительно можем становиться более осознанными во всем, что делаем.

Мы закончили главу практическими упражнениями — фокусировались на своем дыхании, — чтобы научиться активировать свою систему успокоения и применять осознанность.

В следующих главах мы будем развивать сострадательный ум, исследовать различные аспекты сострадания и применять их к себе и к своему травматическому опыту. Развитие сострадания не избавит нас сразу же от сосредоточенного на угрозе травмированного ума. Подобно тому, как, находясь в каноэ без весла в реке с сильным течением, мы учимся распознавать угрожающие состояния своего разума и начинаем перемещать фокус, мы можем найти весла и использовать их для управления своим каноэ. Несмотря на то, что развитие сострадания не избавит нас от бед мгновенно, благодаря ему мы сможем лучше переносить свои мучительные и болезненные эмоции, чтобы начать контролировать и направлять свои мысли и излечиться от своей травмы.

Глава 8

Развитие навыков, предоставляющих доступ к сострадательным чувствам

В этой главе мы будем практиковать развитие сострадательного ума с помощью серии упражнений на воображение, что является одним из сострадательных навыков, которые мы стремимся развить. Благодаря этому мы научимся успокаивать самих себя и создавать сострадательные схемы в своем мозге.

Данные упражнения на воображение будут стимулировать наш ум и тело к формированию сострадательных состояний, которые, в свою очередь, помогут справиться с нашей уязвимостью и слабостью. Ощущения людей в ответ на эти упражнения сильно разнятся. Имейте в виду, что определенные упражнения могут показаться легче и эффективнее, чем остальные. Некоторые из нас почувствуют доброту к себе сразу, а другие могут столкнуться с довольно сильным сопротивлением самой идее самосострадания. Главное — напомнить себе, почему мы развиваем доброту к себе. Используя все свои знания и понимание механизмов работы мозга, напомните себе, что цель развития сострадания — постараться урегулировать свою систему *угроз*. Если окажется, что вам трудно принять некоторые идеи или выполнять упражнения, попробуйте сосредоточиться на усвоении технической информации о развитии сострадания. Возможно, вам необходимо перечитать главы 5–7. Благодаря этому вы лучше поймете особенности сострадания и ценности культивирования сострадательного подхода к своей жизни. Это также может помочь преодолеть остаточное сопротивление, которое вы испытываете.

Помните, что лучше выполнять упражнения в приемлемом для себя темпе, оставаясь осознанными наблюдателями (замечая свои мысли и не забывая переключать свое внимание). И самое главное — будьте помягче с собой.

Очень полезно иметь блокнот, чтобы записывать свои реакции и мысли, связанные с упражнениями. Это отличный способ вести учет своих ощущений, и это также поможет увидеть, что вы реагируете по-разному в разное время. То дополнительное время, которое вы потратите на запись своих мыслей во время и после выполнения упражнений, будет хорошим вкладом в себя.

Использование сострадательных образов

Сфокусированные на сострадании упражнения на воображение призваны вызвать чувства, которые стимулируют определенные системы мозга, когда мы используем способность удерживать мысленные образы в своем разуме. Воображение — действенное средство изменения психических состояний и эмоций. Если мы травмированы, то мы знаем, как мучительны образы пугающих событий, которые с нами произошли или могут произойти, и это абсолютный ужас. К тому же эти образы сильно влияют на наше эмоциональное состояние. Поэтому вместо того, чтобы позволять негативным образам и эмоциям заполнять сознание, можно использовать положительные образы в свою пользу, специально выбирая те, которые будут стимулировать нашу систему *успокоения*, что, в свою очередь, поможет успокоить систему *угроз*.

Мы будем много работать с воображением как средством развития сострадательного ума. Мы также увидим, что образы — это очень полезный инструмент для работы с травматическими воспоминаниями, поскольку можно делать разные вещи, такие как привнесение сострадательных образов и сострадательного воображения в повторяющиеся воспоминания, чтобы сделать их более переносимыми и менее угрожающими.

В главе 4 была рассмотрена концепция стыда и социальной угрозы, которая связана не только с боязнью того, кем, по нашему мнению, мы есть, но и с тем, какими, по нашему мнению, нас видят другие. Многие из посетителей клиники, кто действительно переживает чувство стыда в связи со своей травмой, также испытывают глубокие страхи, связанные с социальной угрозой. Некоторые люди, с которыми я работаю, никогда не чувствовали, что они симпатичны другим, или не верили, что люди могут думать о них с добротой и любовью. Они также настолько не чувствуют себя “в безопасности в собственном разуме”, что сильно критикуют и ненавидят себя. Поэтому у них возникают трудности с поддержкой и валидацией себя или проявлением самосострадания, когда в их жизни что-то идет не так. Эти

постоянные критичные битвы очень вредны и только ухудшают самочувствие. Подумайте о потенциальном эффекте: когда критичные мысли закрепляются в голове, мы специально переключаем внимание на то, чтобы быть осознанными, и наблюдаем за собственными мыслями и чувствами, пытаюсь перенаправить их на доброту и поддержку себя (тем самым мы переключаем свое внимание на систему *успокоения*).

Иногда хорошим способом описать переключение внимания и активацию системы *успокоения* является использование железнодорожных путей как метафоры. В нашей системе *успокоения* есть такие пути, по которым поезда ходят редко. Железнодорожные пути могли поржаветь или зарости кустарниками, а в некоторых местах даже не быть проложенными. Но если мы расчистим пути, которые долго не использовались, и установим новые, то наш поезд сможет достичь конечного пункта самосострадания. Это можно сделать с помощью сострадательных образов. Их можно использовать для снятия блокировок. С их помощью мы даже можем пережить сострадательный опыт, которого у нас никогда не было, — подобно блестящим новым рельсам, заполняющим места, где железнодорожные пути никогда не прокладывались! Сострадательные образы можно использовать для активации системы *успокоения* в нашем мозге, сделав так, чтобы железнодорожные пути к самосостраданию работали гладко.

В этом разделе мы продолжим работу над развитием сострадания к себе, практикуя ряд упражнений, адаптированных с сайта *The Compassionate Mind Foundation* (<https://www.compassionatemind.co.uk/>) и воспроизведенных с согласия Пола Гилберта и фонда.

Понимание сострадательных образов

Прежде чем продолжить, полезно определиться, что имеется в виду под «образами». Мысленные образы бывают мимолетными и расплывчатыми. Они создают ощущение или впечатление, не являясь четкими и отчетливыми визуальными изображениями. Многим из нас во время попыток впервые создать образ в своем уме было трудно воспроизвести его таким, как фотография, и, естественно, напрашивается вывод, что у нас не очень хорошо получается выполнять упражнения на воображение. Но хорошая новость в том, что в действительности образы часто мимолетны и туманны и создают лишь смутное ощущение или впечатление. Например, если вас попросят подумать о велосипеде, что придет вам в голову? У большинства из нас это будет вспышка изображения, на котором мы мгновенно увидим ключевые

элементы велосипеда: два колеса, педали, сидение и т.д. Мы сразу увидим велосипед, но вряд ли всплывшее в уме изображение будет детальным — с изношенными тормозами или красноватой грязью на шинах. Все, что нам нужно при “создании” образов, — это мимолетные и фрагментарные впечатления; нам не нужны идеально четкие картинки в голове.

Мы часто используем воображение для создания физических чувств, как, например, для сексуального возбуждения. Хотя отвлекитесь на мгновение от чтения и вспомните случай, когда вас кто-то рассмешил. Закройте глаза и попытайтесь вспомнить это событие; теперь посмотрите на себя со стороны и попытайтесь увидеть, как вы смеетесь, и все, что происходит вокруг вас. Прodelав это в течение нескольких минут, обратите внимание на ощущения в своем теле: вы начинаете улыбаться, как будто ваше лицо воссоздает эмоции воспоминания.

Так используется воображение, чтобы оживить воспоминание. Когда мы переживаем флешбэк или “травматический образ”, они приходят непрошенными и нежеланными, потому что их посылает наша система *угроз*. Поэтому цель следующих упражнений — помочь создать положительные образы, появляющиеся из системы *успокоения*, с целью уменьшить угрозу травматических образов.

Небольшая (но важная) заметка о запахе

Из всех пяти чувств (зрение, звук, запах, осязание и вкус) запах имеет самый быстрый доступ к мозгу. С точки зрения эволюции это имеет большое значение, так как мы часто чувствуем опасность задолго до того, как ее видим. Запахи также могут быть очень сильными триггерами эмоциональных воспоминаний, и те из нас, кто страдает от вызываемых запахами флешбэков (когда мы чувствуем запахи, которых нет, а другие люди их не чувствуют, так как это связано с нашей травмой), знают о их способности активировать наши вызываемые угрозой эмоции, такие как страх, тревога или отвращение. Так что запахи могут быстро запускать нашу систему угроз. Они также могут вызывать счастливые воспоминания, запуская нашу систему *успокоения*, например большинство из нас смогут вспомнить запах (духи, еда и т.д.), который заставит нас почувствовать теплоту внутри, вызывая счастливые воспоминания.

Принимая это во внимание, некоторые из вас, возможно, захотят начать тренировать свою систему успокоения ассоциироваться с конкретным запахом. Можете ли вы представить себе запах, который вы любите и

который благотворно на вас влияет? Некоторые из наших любимых запахов — это запахи духов, эфирных масел, перца, свежего кофе, свежего хлеба, свежескошенной травы и т.д. Когда вы читали список, что вы заметили? Есть ли у вас воспоминания, связанные с запахами?

Выбрав любимый запах или аромат, который можно легко воссоздать, такой как запах как духов, лосьона после бритья или эфирного масла, попробуйте начинать каждое упражнение из следующих двух глав с ощущения этого запаха в начале, во время и в конце упражнения. Таким образом вы максимально увеличите вероятность того, что ваши чувства станут ассоциироваться с запахом. Если это будет для вас эффективным, можете использовать запах для воссоздания сострадательных чувств во время ваших флешбэков (это будет объяснено в главе 9). В данный момент просто сконцентрируйтесь на установлении связи.

Успокаивающее ритмическое дыхание

Все упражнения на воображение начинаются с успокаивающего ритмического дыхания, потому что с его помощью мы можем замедлить дыхание, сосредоточиться на нем и успокоиться. Не всем будет комфортно с успокаивающим ритмическим дыханием, так что можно просто нормально дышать. Смысл дыхательных упражнений заключается в том, чтобы успокоиться и подготовиться к выполнению упражнений.

Создание “безопасного места”

Когда мы чувствуем угрозу, наличие безопасного места, куда можно перенестись, помогает и успокаивает. Я часто провожу много времени с пережившими травму посетителями клиники, помогая им создать воображаемое безопасное место. Используя его, я могу помочь им лучше переносить флешбэки, преодолеть их и отключить систему угроз путем создания успокаивающего чувства “защищенности” и спокойствия. Воображаемое безопасное место особенно полезно, если травматический опыт связан со страхом и физическими угрозами безопасности.

Может оказаться, что у вас уже есть безопасное место, потому что многие из нас переносятся в лучшее место или вспоминают счастливые моменты из прошлого, когда нам грустно или мы расстроены. В упражнении о безопасном месте используется естественный подход к активации нашей системы успокоения. Когда мы спокойны и в безопасности, мы сможем думать о

своих воспоминаниях, проявляя большее сострадание. Окажется, что нам станет легче их переносить, и поэтому у нас реже будет возникать необходимость вовлекаться в нездоровое поведение, чтобы справиться со стрессом.

У одних людей есть четкие представления о местах, которые им нравятся или где они чувствуют себя в безопасности, а у других — их нет; и, к сожалению, есть такие, кто никогда физически не чувствовал себя в безопасности. Перед началом подумайте о тех местах, в которых вы чувствуете себя в безопасности. Такое место необязательно должно быть в реальности, ведь это чудо человеческого разума — когда можно создавать фантастические образы, которые могут оказывать влияние на мозг.

Вот некоторые полезные подсказки, чтобы проявить свою креативность.

- Каким будет ваше безопасное место?
- Будет ли оно снаружи или внутри?
- Какой будет погода, если оно снаружи?
- Какие цвета будут вас окружать?

Мы стремимся создать место, где будем чувствовать себя в безопасности, спокойно и умиротворенно. Это может быть реальное место или придуманное. Размышления о том, в каком месте мы можем почувствовать себя в безопасности, являются важной частью этого упражнения; некоторые из вас, возможно, никогда раньше и не задумывались об этом. Попробуйте отнестись к этому упражнению с любопытством и интересом, как будто вы художник, создающий что-то впервые и пытающийся понять, нравится ли ему “это” или он предпочитает “вон то”.

Если вы выберете реальное место, старайтесь не использовать такое, которое ассоциируется у вас с другими чувствами, такими как горе и грусть. Может оказаться, что эти чувства активируются упражнением на воображение, что не принесет пользы (по крайней мере сейчас), потому что цель данного упражнения — получить доступ к чувству безопасности.

Существует разница между подлинными чувствами защищенности, свободы и безопасностью. Например, кто-то скажет, что чувствует себя в безопасности, если заперт за стальными дверьми. Это объяснимо, но тогда это будет заточением, не приносящим никакого чувства свободы и радости. “Защищенность” означает, что вы безопасно можете передвигаться; это место свободы, где ни о чем не нужно беспокоиться.

Мы будем учиться фокусировать свой разум на специально созданных образах и исследовать, как благодаря им можно почувствовать себя в безопасности.

Упражнение 8.1. Представляем свое безопасное место

(Начало записи)

Для начала найдите такое место, где можно удобно сесть и где вас не будут беспокоить по крайней мере десять минут. Выполните упражнение на успокаивающее ритмическое дыхание (упр. 7.3). Сфокусируйтесь на дыхании, позволив воздуху медленно и равномерно опускаться к диафрагме, а затем также медленно и равномерно выходить. Просто сконцентрируйтесь на вдохе и выдохе.

Ощущение защищенности

Приготовившись, постарайтесь создать место в своем воображении, которое даст вам ощущение защищенности и спокойствия. Вы не прикладываете усилий, чтобы почувствовать себя в безопасности, вы просто пытаетесь представить себе место, где будете чувствовать себя хорошо и безопасно, спокойно и непринужденно. Можете закрыть глаза, если это удобно. Если нет, сфокусируйтесь на изображении, картинке или напоминании о вашем безопасном месте в своем воображении. Или же можете сосредоточиться на камешке или ракушке и представить себе безопасное место, не закрывая глаза.

Создав чувство безопасного места, поработайте над своими ощущениями от органов чувств — зрением, осязанием и слухом — и представьте, какие детали можно добавить к вашему безопасному месту. Начните с того, что вы видите.

- *Какие цвета вас окружают? Они темные или светлые?*
- *Если вы находитесь снаружи, то где именно?*
- *Вы находитесь на пляже? Какой это пляж? Песчаный, галечный?*
- *Вы находитесь в саду, в сельской местности?*
- *Есть ли вокруг деревья или другие растения?*
- *Как выглядит небо над головой?*

Теперь перейдите к осязанию.

- *Находясь в безопасном месте, видите ли вы себя? Или вы просто видите вещи?*
- *Что вы делаете и что чувствуете?*

- *Вы ходите? Если да, то по чему?*
- *Вы лежите или сидите? Что вы чувствуете?*

Теперь подумайте о других ощущениях, таких как прикосновение мягкого прохладного бриза или тепло солнца на вашем лице.

Что вы слышите?

- *Слышите ли вы звуки воды, возможно, это плеск океана, журчание ручья или водопад?*
- *Слышите ли вы пение птиц или бляение овец, воркование голубей или приглушенный гул дорожного движения?*

Не забывайте, и это вполне естественно, что ваш блуждающий разум унесет вас отсюда уже через несколько секунд. Просто обратите внимание, когда это случится, а затем осторожно верните свое внимание к тому элементу своего воображаемого безопасного места, который для вас будет наиболее привлекательным. Когда вам удастся воссоздать эту часть изображения, медленно его расширьте, чтобы воссоздать другие части своего безопасного места.

Одним людям помогает, когда они представляют себя в своем безопасном месте; свое выражение лица и то, как они сидят или лежат, чувствуя себя защищенными, расслабленными и довольными. Другие люди предпочитают просто представлять свое безопасное место и ощущения, когда они там находятся. Подойдет и то, и другое.

Не существует "правильного или неправильного" безопасного места. Это просто место, где вы чувствуете себя в безопасности. Вы увидите, что различные образы работают лучше в разное время дня или когда вы испытываете различные уровни стресса.

Попрактиковавшись немного, вы сможете найти образ, который действительно вам подходит. Помните, что он не будет "HD 3D-объемным звуком, запахом и видением", поэтому чем больше напоминаний вы создадите, чтобы помочь себе сосредоточиться на своем образе, тем лучше. Когда у вас появляется безопасное место, полезно написать собственный сценарий, с помощью которого можно будет легко оказываться в своем безопасном месте. Можно даже сделать звукозапись и собственный CD-диск для прослушивания.

Ощущение желанности

Используя сострадательный подход, мы добавляем важную часть к нашим образам, которые, опять же, призваны стимулировать систему успокоения и сострадания. Повоображав свое безопасное место в течение нескольких минут, когда вы будете готовы, представьте, что это ваше творение, и оно действительно приветствует вас и желает, чтобы вы находились здесь, предлагая защиту и отдых. Чувство, что в этом месте вы желанны, может показаться странным, но все же попробуйте это сделать. Сосредоточьтесь на ощущении гармонии с этим местом. Если вы представите себя с выражением удовольствия или сострадания на своем лице, это поможет почувствовать себя в гармонии с вашим безопасным местом.

У вас может не получиться ощутить гармонию с вашим безопасным местом. Не беспокойтесь из-за этого — со временем и практикой это чувство появится. Всегда помните: здесь ничего не делается по принуждению. Вы не заставляете почувствовать себя в безопасности в этом образе; вы выполняете упражнение мягко и с любопытством, чтобы увидеть, как со временем разовьется чувство безопасности. Во время выполнения этого упражнения может оказаться, что ваше безопасное место меняется по мере того, как вы продолжаете искать то, что даст вам ощущение защищенности.

(Конец записи)

Некоторые люди ощущают сонливость во время выполнения этого упражнения, а некоторые даже используют его, чтобы помочь себе уснуть. Это тоже нормально. Однако основная цель использования воображения в этом контексте — запустить систему успокоения, чтобы нам стало немного легче думать о своих трудностях, что нам не всегда удастся, если мы застряли в системе активации или системе угрозы. С учетом этой цели напоминайте себе использовать позу “тревоги”, чтобы не уснуть. Старайтесь сидеть в кресле прямо, слегка прикасаясь к спинке кресла, сознательно контролируя свою осанку.

Развитие сострадательного ума через образы

Следующие ориентированные на сострадание упражнения фокусируются на четырех основных направлениях.

- Развитие внутренней сострадательной личности. В этих упражнениях мы сосредоточимся на создании чувства сострадательной личности, подобно тому, как это делают актеры, когда пытаются вжиться в роль.
- Сострадание, направленное от нас к другим. Здесь мы сфокусируемся на ощущениях в своем теле, когда мы наполняем свои мысли сострадательными чувствами к другим людям.
- Сострадание, направленное к нам. Здесь мы сфокусируемся на том, как открыть свой разум к состраданию и стимулировать области своего мозга, реагирующие на доброту других.
- Сострадание к себе. Оно фокусируется на развитии чувств, мыслей и опыта, которые направляют наши способности к состраданию самим себе.

Развитие внутренней сострадательной личности

Как мы видели, у всех есть способность переживать и действовать в соответствии с различными типами мышления. У нас, у мужчин и женщин, есть много сторон. Следующий комплекс упражнений направлен на развитие своей сострадательной части. У нашей сострадательной личности есть ряд ключевых качеств.

Мудрость

Существует много важных аспектов мудрости. Мудрость — это то, как мы учимся на собственном опыте, как это меняет нас и как мы можем лучше понимать природу вещей. Из предыдущих глав теперь становится понятным, что все мы просто оказались здесь, и у нас очень противоречивый мозг, который развивался много миллионов лет без какого-либо нашего выбора или дизайнерского участия. Поэтому нам нужно открыть свое сердце реальности нашей жизни, не испытывая стыда и не обвиняя себя.

Опыт, который мы сейчас переживаем, затронул миллионы людей. Мы не одиноки, и это чувство единой человеческой общности позволяет нам увидеть, что мы все сталкиваемся с одинаковыми трудностями. Это

помогает в те моменты, когда нам очень плохо из-за пережитого. Поэтому откройте свой разум и сердце единой человеческой общности и воспользуйтесь мудростью, которая там есть для вас. Вы не первый, кто страдает таким образом, и, к сожалению, не последний.

Второй аспект заключается в том, что чувство собственного “я” и воспоминания проистекают из нашего жизненного опыта. Есть отношения и ситуации, с которыми мы родились. Третий аспект заключается в том, что наши эмоции и мысли приходят и уходят; ничто не является постоянным, и все меняется. Такова природа всех вещей.

Конечно, самый важный аспект мудрости — это признание того, что вы страдаете и что вы больше не хотите страдать. Понимание причин своих страданий и роли системы угроз в этом очень важны для изменения вашего мышления. Это может быть трудный путь, который вы видите позади и впереди себя, но теперь у вас есть мудрость и понимание, чтобы осознать связь между своей системой угроз и травматическими воспоминаниями. Теперь вам известно, как важно развивать систему успокоения, чтобы регулировать и смягчить свою систему угроз. Эта новая мудрость очень важна, потому что с этого начинается ваш путь к исцелению.

Вашей сострадательной личности известно, что мы не выбирали строение своего тела или мозга или жизнь, для которой родились. Мы оказались на этой планете, делая все, что в наших силах, с мозгом и телом, которые мы унаследовали. Работать с происходящим в нашем сознании — с сильными эмоциями, перепадами настроения, нежелательными мыслями или образами и болезненными воспоминаниями — может быть сложно, и это не наша вина. Наша мудрость понимает, что все эти вещи, которые мы не выбирали, могут быть первопричиной наших страданий, хотя нашей вины в этом и нет.

Власть и сила

Люди часто путают сострадание со слабостью, но не бывает сострадания без определенной степени власти и силы. Сострадание — это не просто приятные желания и чувства. То, как мы претворяем свои желания в дела, во многом связано с развитием силы духа и смелостью. Сострадание предлагает нам внутренние чувства уверенности и авторитета, которые исходят из мудрости. Сила помогает нам обрести волю и решимость, чтобы пытаться преодолеть страдания и исцелиться от них. Представляя свою внутреннюю силу, мы можем вообразить себя старше или больше, чем мы есть на самом деле, и представить себя преодолевающими свои трудности.

Мотивация с теплотой

Развитие сострадательной мотивации является одним из важнейших аспектов нашей работы. Мы становимся мотивированными к тому, чтобы сделать что-то со своими страданиями, потому что мы их понимаем; мы обладаем новой мудростью и видим путь вперед, и это укрепляет наши намерения. Здесь мы фокусируемся на своем намерении облегчить страдания мягко, но решительно. Такая теплота — как открытое дружелюбие. Такой тип доброты — не только о том, чтобы быть хорошим, но и иметь реальное желание быть полезным с нежным, теплым, дружелюбным и открытым голосом и манерой.

Ответственность

С мотивацией приходит желание взять на себя ответственность. Теперь мы начинаем понимать, что, поскольку сострадание — это о чувствительности к страданиям, мы должны задумываться над этим. Такая решимость проявляется в том, чтобы встать и взять на себя ответственность за облегчение страданий, смело сталкиваясь с ними, а также без причинения вреда (например, когда мы сильно критикуем себя и других). Здесь мы фокусируемся на решении проблем, а не на том, чтобы от них отворачиваться. Это требует осознания, что, хотя что-то — и “не наша вина”, мы можем взять обязательство перед собой и перед другими сделать все возможное для того, чтобы работать над этим, проделывая пусть даже и небольшие шаги за раз. Таким образом, ответственность заключается не в том, чтобы винить или критиковать (потому что обычно это сосредоточение на прошлом), а скорее в том, чтобы искренне желать действовать так, чтобы это было полезным и основывалось на наших мудрости, силе и теплоте (фокусирование на будущем).

Такие качества находятся в центре нашей концепции о сострадательной личности. Далее мы будем фокусироваться на каждом из этих качеств, представляя, что мы имеем каждое из них поочередно, замечая, что мы чувствуем и как качества влияют на наше тело.

Упражнение 8.2. Сострадательная личность

(Начало записи)

Благодаря этому упражнению вы сможете сосредоточиться на чувствах, связанных с созданием сострадания в себе. Когда нам нужно проявить сострадание к себе или другим, необходимо иметь хоть малейшее представление о том, каково это. Во время выполнения данного упражнения и последующих помните, что не имеет значения, обладаете ли вы этими качествами. Важно представить, что они у вас есть. Такой подход используют актеры, когда вживаются в роль. Они воображают, что у них есть характеристики персонажа, которого они играют. Таким образом, они стимулируют определенные качества в сознании и теле, что, в свою очередь, делает их действия убедительными. За короткое время они "становятся" теми, кем они себя представляют, и зачастую "остаются в роли", даже если не играют. Безусловно, когда они выходят из роли, возможно, им больше не хочется быть похожими на своих персонажей (особенно если это Ганнибал Лектор!). В этих сосредоточенных на сострадании упражнениях не имеет значения, считаете ли вы, что владеете в данный момент сострадательными качествами или нет или есть ли у вас даже желание иметь их; главное здесь — погрузиться в мысленное состояние воображения. Масштаб и степень практики повлияет на то, насколько естественно это будет развиваться и станет ли естественным это для вас.

Возьмите каждое из качеств, которые мы только что описали — мудрость, власть и силу, мотивацию с теплотой и ответственность, — удерживая их в своем разуме, представьте, что вы ими обладаете. Не спеша поработайте над каждым качеством. Может оказаться, что одни качества проще представлять, чем другие, и это совершенно нормально. Обратите внимание, как по-разному каждое качество влияет на ваше тело. Можете ли вы почувствовать разницу в ощущениях в своем теле, когда фокусируетесь на силе и когда фокусируетесь на доброте? Помните, что вам, возможно, удастся увидеть лишь слабые проблески из-за того, что ваш разум блуждает или вы не можете сосредоточиться. Это совершенно типично, когда мы учимся чему-то новому, подобно тому, как мы пытаемся научиться играть на пианино, когда вначале наши пальцы — неумехи. С этим помогут регулярные тренировки. Не забывайте, что быть осознанным — это наблюдать за своими блуждающими мыслями и мягко переносить свое внимание обратно на то качество, над которым мы работаем в данный момент.

Перед началом выполнения упражнения найдите место, где вы спокойно можете посидеть и где вас не побеспокоят по крайней мере минут десять.

В очередной раз сосредоточьтесь на успокаивающем ритмическом дыхании, позволяя себе успокоиться и создавая пространство для выполнения упражнения. Ощувив, что ваше тело успокоилось (даже незначительно), вы готовы тренироваться воображать, что вы — глубоко сострадательный человек. Поочередно подумайте о каждом качестве, которым вы в идеале хотели бы обладать как сострадательный человек, и попытайтесь сфокусироваться на каждом из них хотя бы на одну минуту — можно дольше, если сможете.

Теперь сосредоточьтесь на своем желании стать сострадательным человеком, способным думать, действовать и чувствовать с состраданием. Сосредоточьтесь на первом качестве — на мудрости. Представьте, что вы — мудрый человек, мудрость которого обретается посредством понимания природы своей жизни, разума и тела. Вы достаточно мудры, чтобы знать, что многое из того, что происходит внутри нас, — не наша вина, а результат эволюции и опыта, над которыми мы не властны.

Когда вы будете готовы и у вас появится ощущение своей мудрости, можете переходить к воображению качества силы, которое приходит с чувством зрелости и авторитета. Обратите внимание на позицию своего тела и убедитесь, что вы сидите или стоите уверенно и решительно, что соответствует вашей идее о силе. Выражение лица также должно отражать чувство уверенности. Держите голову прямо, чтобы она не наклонялась вперед; ваша поза, сидя или стоя, — это поза уверенности. Не забывайте: вы представляете себя человеком, который понимает трудности свои и других людей без осуждения и умеет быть чувствительным к дистрессу и переносить страдания.

Ощувив свою мудрость и силу, сосредоточьтесь на качествах теплоты и дружелюбия. Представьте, что вы сердечные и добрые. Примите сострадательное выражение лица. Представьте, что вы говорите с кем-то и ощущаете теплоту в своем голосе. Теперь протяните руку с этим теплом и почувствуйте, каково это — предложить его кому-то другому. Не забывайте, что вы представляете себя наполненным теплотой и добротой.

Теперь переходите к воображаемому чувству ответственности. Представьте, что вы потеряли интерес к осуждению и обвинению и теперь хотите сделать все возможное, чтобы помочь себе и другим двигаться вперед. Придерживаясь своего сострадания и выражения теплоты на лице, просто сосредоточьтесь на этом опыте принятия ответственности и посвятите себя сострадательному пути саморазвития.

Наконец, представьте, что вы обладаете всеми этими качествами, интегрируя их в свое отношение к себе и другим.

Когда закончите, осторожно вернитесь в комнату. Попробуйте записать, что вы чувствовали, когда обладали такими качествами, и как это может повлиять на ваши будущие действия.

(Конец записи)

Упражнение 8.3. Вы в своей лучшей версии

(Начало записи)

Другой способ получить доступ к своей сострадательной личности и попрактиковаться — проводить время, напоминая себе о случаях, когда вы чувствовали сострадание и/или действовали с состраданием. Когда нам тяжело справляться с трудностями в своей жизни, мы легко забываем, что у нас есть способность к состраданию, поэтому активное напоминание себе о случаях проявления сострадания к другим (не важно, в какой степени) поможет вспомнить, что у вас есть сострадательные качества, и вынести их на передний план.

Один из способов, которыми можно размышлять о своей сострадательной личности, — это размышлять как о “лучшей версии себя”. Можно начать с выполнения успокаивающего ритмического дыхания или с представления своего безопасного места, а затем вспомнить случай, когда вы были добры и сострадательны к кому-то и были довольны тем, насколько вы помогли. Сфокусируйтесь на возникших чувствах, когда вы были добры к кому-то. Запомните эти чувства доброты и ощущение искреннего желания, чтобы кому-то стало лучше. Смысл в том, чтобы сосредоточиться на своей доброте и желании помочь в ходе работы над собственными сострадательными качествами.

Постарайтесь не фокусироваться на случаях, когда вы были сострадательны к кому-то, кто переживал сильный дистресс, особенно если вы только начинаете практиковать это упражнение. Причина в том, что мы хотим, чтобы вы сосредоточились на акте доброты, а не расстраивались, вспоминая о чьей-то беде. Полезно будет записать конкретное воспоминание и “оценить риск”, чтобы убедиться, что оно не вызовет беспокойства. В противном случае вы будете фокусироваться на своем дистрессе и, возможно,

на своей неспособности облегчить его, вместо того чтобы обращать внимание на собственные сострадательные качества.

Используя свой случай, создайте образ наилучшего себя, замечая, как вы вспоминаете о сострадательных качествах мудрости, силы, теплоты и смелости и как это было продемонстрировано в случае из вашей жизни. Сфокусируйтесь на положении своего тела, выражении лица и тоне голоса в то время, когда вы предлагаете свою мудрость, силу, теплоту и смелость. Потратьте на это упражнение достаточно времени, чтобы действительно изучить его и поразмышлять над своим опытом.

(Конец записи)

Образ самого себя

Пол Гилберт напоминает нам, что вся суть буддийской медитации состоит в том, чтобы развить *образ самого себя* и обрести просветление. Буддийская практика направлена на развитие ключевых качеств личности (таких, как осознанность и сострадание), которые, в свою очередь, дают нам новое понимание “природы своей личности”. Сострадательная личность — это личность, которой мы хотели бы стать. Если мы хотим быть успешными в спорте, хорошо играть на пианино, готовить или анализировать поэзию, мы понимаем, что необходимо заниматься этой деятельностью и практиковаться. Чем больше мы тренируемся, тем больше мы приближаемся к тому, кем мы хотим быть.

То же самое можно сказать и о развитии сострадания: необходимо практиковаться в выполнении упражнений и активном использовании атрибутов сострадания. Можно принять решение стать более сострадательной личностью, как мы представляли себе в нашем воображении. Можно практиковать то, какими мы хотели бы стать, представляя, что мы принимаем, размышляем и обыгрываем эти сострадательные качества. Если мы поссорились с кем-то, можно принять решение успокоиться и понаблюдать (осознанно) за мыслями и чувствами, проносающимися через нас, и поразмышлять со своим сострадательным “я” о том, как можно справиться с этой ситуацией более сострадательно. Мы решаем, каким человеком хотели бы быть, и практикуемся в этом.

Сострадание, направленное от себя к другим

Идея в том, чтобы сосредоточиться на желании помочь другим и на чувствах доброты и теплоты по отношению к ним. Имейте в виду, что важны ваши поведение и намерения, а чувства последуют.

В этом разделе есть три упражнения. В первом упражнении вы просто напомните себе о качествах сострадательной личности и будете представлять, как ваше сострадание направляется на того, кто вам небезразличен, посылая ему или ей три важных сострадательных послания. Во втором упражнении вы сосредоточите свое сострадание на помощи близкому человеку, который не может справиться с чем-то в своей жизни и которого вы хотели бы поддержать, используя свое сострадательное “я”.

Последнее упражнение может оказаться немного сложным для некоторых людей, потому что мы будем исследовать то, как принимать сострадание, и для некоторых из нас поначалу это может оказаться непросто. Не сдавайтесь, просто мягко продолжайте стараться.

Упражнение 8.4. Сосредоточение своей сострадательной личности на других

(Начало записи)

Чтобы попрактиковаться в этом, найдите время и место, где вы сможете спокойно посидеть и где вас не будут отвлекать по крайней мере десять минут. Не забудьте начать с успокаивающего ритмического дыхания, даже если вы сделаете лишь несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов. Теперь напомните себе о своей “лучшей версии себя”, как мы делали в упражнении 8.3. В одни дни это будет делать легче, чем в другие, — даже малейший проблеск может стать началом.

Затем сосредоточьтесь и вспомните кого-то, кто вам дорог (например, партнер, друг, родитель или ребенок, животное или даже растение). Как только он возникнет в вашем сознании, сфокусируйтесь на том, что посылаете ему три основных чувства и мысли.

Будьте здоровы.

Будьте счастливы.

Будьте успешны.

Будет полезно называть имя человека, например "Будь счастлива, Дебора". Также важно проговаривать эти слова на выдохе, а не на вдохе, потому что сострадательные чувства связаны с парасимпатической нервной системой, доступ к которой осуществляется на выдохе. Следует также отметить, что это только примеры, и можно выбрать другие слова, такие как "Будьте в безопасности" или "Пусть вам удастся преодолеть трудности и избавиться от страданий". Итак, конкретные пожелания, которые вы отправляете этому человеку, зависят от ваших внутренних чувств к нему, и те три пожелания, которые мы вам предложили, могут стать хорошим началом.

Помните, что важны ваши намерения, а чувства последуют. Будьте мягкими, не торопитесь, позвольте себе сосредоточиться на намерениях и желаниях для другого человека/животного/растения. Можно представить, как они улыбаются вам, разделяя эти чувства. Наверное, это сложно сделать, если вы думаете о растении, но представьте, что оно будет "счастливо" получить от вас сострадательные пожелания. Потренируйтесь концентрироваться на своем искреннем желании для "других".

Не забывайте проявлять осознанность: если ваш разум блуждает, это не проблема, просто мягко и по-дружески верните его к тому, чем вы заняты. Постарайтесь заметить любые возникающие чувства, которые вы испытываете в себе и своем теле во время выполнения этого упражнения. Не волнуйтесь, если не так уж много происходит на сознательном уровне; самое главное — пытаться. Это все равно что приводить себя в хорошую физическую форму — может понадобиться походить в спортзал или посетить тренировки, прежде чем вы на сознательном уровне заметите, что чувствуете себя по-другому, но ваше тело отреагирует незамедлительно.

(Конец записи)

Упражнение 8.5. Сострадание, направленное на других

(Начало записи)

В этом упражнении мы будем представлять, как доброта и сострадание передаются от вас другим, но в этом случае они будут сталкиваться с

трудностями в своей жизни, с которыми вы хотите им помочь. Как и в упражнении 8.3, постарайтесь не выбирать ситуации, когда человек (или животное) переживает сильный дистресс, потому что тогда вы, скорее всего, сосредоточитесь на самом дистрессе. В качестве подготовки будет полезно записать имя человека или животного и трудности, с которыми вы хотите им помочь. Прежде чем начать, убедитесь, что проблема не настолько тревожная для вас, чтобы вы не смогли выполнить упражнение.

Начните с успокаивающего ритмического дыхания или с упражнения на воображение своего безопасного места, после чего вы сможете настроиться на сострадательное мышление. Постарайтесь выполнять каждый элемент упражнения хотя бы одну минуту.

- *Почувствовав, что вы готовы, вспомните ситуацию, когда вы испытывали сострадание к человеку (или животному), которого вы избрали.*
- *Представьте, как вы разрастаетесь, как будто становитесь более спокойным, мудрым, сильным, более зрелым и способным помочь этому человеку. Обратите внимание на свои телесные ощущения во время воспоминания о своем чувстве доброты.*
- *Теперь представьте, что вы наполняетесь теплотой и что она течет потоком из вашего тела на другого человека. Почувствуйте свое искреннее желание, чтобы этот человек освободился от страданий и стал успешным.*
- *Теперь сосредоточьтесь на тоне своего голоса и на том, что вы хотите сказать или сделать, чтобы помочь ему или ей.*
- *Подумайте о своем удовольствии от проявления доброты.*
- *В завершение сосредоточьтесь на объединении всех этих качеств в своей сострадательной личности и представьте, что они потоком текут на другого человека или животное: ваше желание быть полезным и добрым; чувство теплоты; чувство разрастания; тон голоса; мудрость в вашем голосе и поведении.*

По окончании упражнения попробуйте записать, что вы чувствовали во время выполнения упражнения.

(Конец записи)

Сострадание, направленное на себя

Несмотря на то что многие из нас понимают, как это помогает, когда предлагается и принимается сострадание другими людьми, для нас самих это может оказаться достаточно сложно. Наш сострадательный ум обладает способностью как давать, так и принимать сострадание от других. Как мы уже видели, наша способность принимать сострадание имеет решающее значение для активации системы успокоения и, следовательно, помогает нам справиться с трудными событиями и эмоциями. В следующих упражнениях мы будем практиковаться позволять состраданию от других людей появиться в нашей жизни.

В первом упражнении делается акцент на том, чтобы помочь нам вспомнить ситуации, когда другие люди предлагали нам сострадание. Когда мы переживаем дистресс, наша система угроз естественным образом фокусируется на том, что для нас опасно, и это может означать, что мы “забываем”, что в мире есть люди, которые проявляют к нам сострадание. Идея в том, чтобы лелеять такие воспоминания и использовать их как основу для того, чтобы помочь себе взаимодействовать с сострадательными людьми в своей жизни, распознать предлагаемое нам сострадание и использовать его для того, чтобы получить помощь.

К сожалению, иногда люди не могут вспомнить никого, кто бы проявлял к ним сострадание. Это происходит из-за целого ряда причин: возможно, потому что они переживают сильный дистресс, в результате чего трудно активировать такие воспоминания, или, может быть, у них было очень мало опыта, когда другие люди были сострадательными к ним. Иногда людям сложно активировать эти воспоминания, потому что сострадание было условным. Оно имело свою цену, о которой человек не хочет думать. Например, люди, которых вспоминают, были очень противоречивы, предлагая сострадание в один момент и враждебность — в другой. А может быть и такое, что воспоминания о сострадании, проявляемом другим человеком, слишком болезненны, чтобы их вспоминать, потому что этого человека больше нет рядом, поэтому напоминание о нем вызывает скорбь, а не помогает сосредоточиться на сострадании.

Активировать воспоминание, когда нам предлагали сострадание, может быть непросто. Если у нас есть опыт, который усложняет эту задачу, то это не наша вина, и не нужно ассоциировать его с чувством неудачи или личной неадекватности. Имеем, что имеем! Однако это может стать проблемой, поскольку нам придется создавать образ о сострадании, которое

направляется от других к нам, с нуля. Во втором упражнении мы займемся созданием образа того, кто сможет предлагать нам сострадание на протяжении всей жизни, сострадательного компаньона, на которого мы всегда можем положиться. Это возможно даже в том случае, если мы обладаем ограниченным опытом сострадания со стороны других, опираясь на врожденную мудрость о сострадании, которую мы использовали в предыдущем упражнении.

Упражнение 8.6. Используем свои воспоминания о сострадании от других

(Начало записи)

Здесь мы будем стремиться активировать воспоминания о ком-то, кто проявлял к вам сострадание. Такое воспоминание не должно быть связано с переживанием дистресса, потому что тогда вы сосредоточитесь на дистрессе, а не на сострадании. Смысл упражнения состоит в том, чтобы сосредоточиться на желании другого человека помочь и проявить доброту к вам. Попробуйте выполнять каждый элемент упражнения в течение одной минуты или дольше.

Для начала выполняйте упражнение на успокаивающее ритмическое дыхание приблизительно минуту или около того, пока не почувствуете, как ваш разум и тело успокаиваются. Как только вы это почувствуете, приготовьтесь к сострадательному воображению, позволив своему телу принять сострадательную позу. Например, распрямите плечи и грудную клетку и слегка улыбнитесь.

- 1. Когда вы будете готовы, вспомните ситуацию, когда кто-то был добр к вам.*
- 2. Создайте сострадательное выражение на лице и примите позу, которая даст вам чувство доброты и теплое сияние благодарности во время воспоминаний об этом.*
- 3. Изучите выражение лица и положение тела человека, который был добр к вам. Иногда помогает, если вы видите, как он или она направляется к вам, а на его или ее лице появляется улыбка.*
- 4. Сосредоточьтесь на важных сенсорных ощущениях своего воспоминания. Сначала уделите минуту внимания тому, что именно говорил вам этот человек, и тону его голоса. Затем сосредоточьтесь на*

эмоциях этого человека — что он действительно чувствовал к вам в тот момент.

5. Теперь сконцентрируйтесь на целом воспоминании; возможно, он обнял вас, дотронулся до вас или помог вам каким-либо другим способом, например постоял рядом или поговорил с вами. Обратите внимание, как ему удалось создать чувство успокоения и взаимосвязи с вами. Обратите внимание на свои чувства благодарности и удовольствия от того, что вам помогли. Позвольте чувствам успокоения, взаимосвязи, благодарности и радости от того, что вам помогают, разрастись. Не забывайте о выражении сострадания на своем лице, чем больше, тем лучше.

Когда вы будете готовы, осторожно дайте воспоминанию растаять, выйдите из упражнения и сделайте несколько заметок о своих ощущениях. Возможно, вы заметили, что эти воспоминания вызвали внутри вас чувство сострадания, даже если это было и небольшим проблеском. Что появилось? Было ли что-то такое, что вас удивило? Над чем вы хотели бы поработать, чтобы продвинуться в своей практике?

(Конец записи)

Создание образа идеального благодетеля

Когда мы испытываем сострадание и доброту со стороны другого человека, когда чувствуем, что на нас с доброжелательностью направлен другой разум, это оказывает на нас достаточное сильное позитивное воздействие. В нашем мозге есть системы, которые очень реагируют на доброту других. Поэтому мы хотим предложить упражнения, с помощью которых можно запустить такие системы, создавая чувство умиротворения, а также внутренней безопасности. Несомненно, мы все хотим сострадательных отношений с реальными людьми, и эти упражнения не призваны заменить такие отношения. Они предназначены для стимулирования мозга, чтобы помочь вам с чувствами и эмоциями. Благодаря развитию данных аспектов мозга можно также почувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы создавать и развивать сострадательные отношения с реальными людьми в окружающем мире. Если использовать спортивную аналогию, то тренировка в спортзале — это не то же самое, что настоящая спортивная игра. Но это может помочь, когда придет время играть по-настоящему.

Упражнение 8.7. Создание идеального благодетеля

В этом упражнении мы создадим образ вашего идеального благодетеля. Если бы вы могли представить или создать кого-то, кто мог бы вобрать в себя все, что вы хотите, полностью сосредоточившись на вашем благополучии, какими бы качествами он обладал?

Сейчас некоторые люди сразу же отклонят это, подумав: “Я этого не заслуживаю” или “Если кто-то действительно сблизится со мной и узнает, какой я внутри, я ему не понравлюсь”. Однако в этом упражнении важно представить, что именно вы являетесь получателем абсолютного сострадания от другого разума без осуждения в этот момент.

Какой бы образ вы ни выбрали для дальнейшей работы, имейте в виду, что это ваше творение и, следовательно, ваш личный идеал — то, что вы действительно хотите ощутить, когда о вас заботятся. Нередко первым образом является изображение неодушевленного объекта (например, дерево или цвет). Одни люди считают, что они хотели бы, чтобы их идеальный благодетель был похож на человека; другие предпочитают животное или даже фантастический персонаж (как фея). Есть и такие, кто представляет себе вымышленного персонажа из книги или фильма (например, Гэндальф из Властелина Колец), в то время как некоторые предпочитают придумать собственного компаньона. Можно выбирать людей, которых вы знаете, хотя из моего опыта это может быть немного сложно. Часто люди, которых мы знаем, не всегда бывают сострадательными, в конце концов они всего лишь люди, как и мы! Также мы можем выбрать людей, которые были очень заботливыми, но, которых, возможно, больше с нами нет, таких как учитель, друг или родственник, который, возможно, умер или с которыми мы больше не видимся. Но тогда наш образ может смешаться с чувством горя и тоски, что будет отвлекать от цели упражнения, которая состоит в том, чтобы испытать сострадание от нашего идеального благодетеля.

Как бы ни выглядел ваш идеальный благодетель, важно, чтобы вы попытались наделить его определенными качествами, которые изложены ниже. Это сверхчеловеческие — абсолютные и безупречные — сострадательные качества, используя которые, вы попрактикуетесь в создании визуализации. Они включают:

- глубокую приверженность к вам: желание помочь справиться и облегчить страдания и насладиться своим счастьем;
- силу разума, который не переполнен вашей болью или страданием, а остается в силе, проходя все вместе с вами;

- мудрость, которая была приобретена благодаря опыту и истинному пониманию тех трудностей, с которыми мы сталкиваемся в жизни (мы все “просто появились здесь”, делая все, что в наших силах);
- теплоту, передаваемую добротой, нежностью, заботой и открытостью;
- принятие, которое никогда не является осуждающим или критичным; понимание ваших трудностей и принятие вас такими, какие вы есть, и в то же время глубокое стремление помочь вам и поддерживать вас.

Можно использовать рабочий лист 1 (Развиваем образ идеального благодетеля), чтобы облегчить выполнение этого упражнения. Один из основных моментов заключается в том, что созданный вами образ действительно желает, чтобы вы освободились от страданий и/или были в состоянии справиться со своими трудностями и стали успешными. Он знает, что мы все просто появились здесь, живя так, как мы живем, пытаясь сделать все, что в наших силах, чтобы справиться со своими разумом и обстоятельствами. Он понимает, что наш разум противоречив, что эмоции могут взбунтоваться и что это не наша вина. Смысл этого упражнения не в визуальной ясности. Ведь некоторым людям в действительности не удастся увидеть свои образы четкими. Скорее это сосредоточение на сострадательных желаниях, которые наполняют вас, и практика. Здесь вы потренируетесь представлять другой разум, который желает вам успеха.

Перед началом создания образа, пожалуйста, изучите рабочий лист 1.

Рабочий лист 1. Развиваем образ идеального благодетеля

*Как бы вы хотели, чтобы ваш идеальный благодетель выглядел?
(Например, опишите его внешний вид, размер, цвет и т.д.)*

*Как бы вы хотели, чтобы ваш идеальный благодетель звучал?
Успокаивающе?*

Спокойно?

Низко?

Мягко?

Сильно?

Как пахнет ваш идеальный благодетель?

Можете ли вы использовать свой сострадательный аромат?

Имеет ли ваш идеальный благодетель текстуру (например, мягкую, гладкую, прочную)?

Когда вам сложно справиться со своими воспоминаниями, что бы вы хотели, чтобы ваш идеальный благодетель предложил вам в качестве утешения?

Безоговорочное принятие?

Неосуждение?

Теплоту, заботу, доброту?

Силу и мудрость?

Искренность?

Надежду?

Справившись с этим рабочим листом, вы готовы начинать.

(Начало записи)

Сидя там, где вас не беспокоят, сначала выполните упражнение на успокаивающее ритмическое дыхание и примите сочувственное выражение лица. Затем вспомните свое безопасное место. Возможно, здесь вы захотите создать и встретить образ своего идеального благодетеля. Для встречи можно выбрать и другое место, что тоже подойдет. Смысл в том, чтобы создать ощущение безопасности и умиротворения прежде, чем вы встретите своего идеального благодетеля.

Представьте, что этот образ появляется в вашем безопасном месте; он может материализоваться из тумана, входя через дверь и т.д. Представьте его сидящим или стоящим рядом с вами. Вам, возможно, захочется прикоснуться к нему, или чтобы он вас держал, и это нормально; пусть ваш сострадательный компаньон ведет себя с вами так, как это было бы комфортно вам, помогая ощутить защищенность и успокоение.

Для начала просто попрактикуйтесь сосредоточиваться на ощущении, что другой разум действительно ценит вас и заботится о вас безоговорочно. Теперь сосредоточьтесь на образе, который смотрит на вас с большой теплотой. Представьте, что он глубоко и искренне желает вам:

чтобы вы были здоровы;

чтобы вы были счастливы;

чтобы вы освободились от страданий.

Позвольте себе открыться такому опыту сострадания, зная, что вы всегда можете положиться на своего идеального благодетеля, и он всегда предложит вам приверженность, силу, мудрость и принятие.

Вы можете заметить, что ваш разум блуждает, возможно, возвращаясь к воспоминаниям о ситуациях, когда люди не были сострадательны к вам. Это совершенно нормально. Просто аккуратно верните свое внимание обратно и сфокусируйтесь на переживании сострадания от своего благодетеля.

Попробуйте выполнять это упражнение в течение 10 мин., а затем мягко вернитесь в настоящий момент и запишите то, что вы почувствовали, выполняя упражнение.

(Конец записи)

Трудности, с которыми вы можете столкнуться

Как правило, людям непросто создать образ идеального благодетеля. Вы, возможно, подумаете: “Да, но это не по-настоящему; я хочу, чтобы кто-то в действительности заботился обо мне”. Это, безусловно, вполне объяснимо, и данное упражнение может даже вас огорчить. Это потому, что ваша интуитивная мудрость признает, что вы ищете связи с другим человеком.

Цель создания образа идеального благодетеля — помочь вам развить в себе сострадательный аспект, который вы можете направить на других людей, но который может оказаться непросто направить на себя.

Несомненно, было бы замечательно отыскать заботливых людей, от которых можно принимать сострадание. Иногда такие люди есть в нашей жизни, но мы не позволяем себе принимать от них сострадание, так как для нас принимать сложно. В других случаях люди бывают не настолько доступны, как нам бы этого хотелось, даже если мы и можем принять их сострадание.

Ваш идеальный благодетель позволяет вам тренироваться получать сострадание в том темпе и таким образом, чтобы вы чувствовали себя в безопасности. Он также доступен для вас, когда вам это необходимо, и он понимает, что вам нужно для ощущения безопасности и когда вам сложно. Постарайтесь не воспринимать своего идеального благодетеля как выбор. Это скорее два совершенно разных процесса между состраданием, которое вы проявляете к себе, и состраданием, которое вы хотите, чтобы проявляли к вам; оба из них полезны, потому что помогают нам справляться со своими эмоциями и проблемами.

Сострадание к себе

Это, возможно, самое сложное упражнение из всех представленных до сих пор. Многим из нас сложно проявлять сострадание к себе, и мы рассмотрим это более подробно в следующей главе. Несмотря на это, сейчас мы просто попытаемся потренировать самосострадание, используя навыки, приобретенные в ходе выполнения предыдущих упражнений.

Людям иногда трудно сразу же начать проявлять сострадание к себе. Именно здесь ваш идеальный благодетель может действительно пригодиться. Можно направить сострадание вашего компаньона на те трудности в своей жизни, с которыми вам нужна помощь; в идеале, это должно быть то, что не является для нас чрезвычайно тревожным и не вызывает

сильный стресс, иначе вы в этом застрянете. Научившись более уверенно использовать сочувствующего компаньона для своей поддержки, всегда можно увеличить уровень трудностей, которыми вы с ним делитесь.

Безусловно, нам известно, что ваш идеальный благодетель ненастоящий; он просто представляет самые добрые, сильные, мудрые и теплые ваши качества, которые помогают, когда вам трудно. К тому же это может быть эффективным связующим звеном, пока вы не научитесь напрямую предлагать себе сострадание. Попробуйте выполнить упражнение, приведенное ниже.

Упражнение 8.8. Получаем помощь от идеального благодетеля

(Начало записи)

Для начала найдите место и время, когда вы можете тихонько посидеть, чтобы вас не отвлекали. Затем выполните упражнение на успокаивающее ритмическое дыхание и примите сострадательное выражение лица. Вспомните безопасное место, где вы хотите встретиться со своим компаньоном. Выполняйте каждый элемент следующего упражнения хотя бы одну минуту.

- 1. Представьте, что проводите время со своим компаньоном и чувствуете, как его сострадание потоком течет вверх и вокруг вас. Вам, возможно, хочется прикоснуться к нему или чтобы он вас подержал, — и это нормально. Пусть ваш сострадательный компаньон ведет себя с вами так, как это было бы комфортно для вас, помогая ощутить защищенность и успокоение.*
- 2. Теперь сосредоточьтесь на своем идеальном благодетеле, который смотрит на вас с большой теплотой. Представьте, что у него есть следующие надежды и пожелания для вас: чтобы вы были здоровы; чтобы вы были счастливы; чтобы вы были свободны от страданий. Постарайтесь открыться этому опыту сострадания, зная, что вы всегда можете положиться на своего идеального благодетеля, предлагающего вам свою приверженность, силу, мудрость и принятие.*
- 3. Далее представьте, что вы рассказываете своему идеальному благодетелю о трудностях, которые переживаете. Представьте себе его*

выражение лица и положение тела, когда он слушает вас с участием и принятием.

4. Если можете, представьте произносимые им слова, помогающие вам обрести мужество, мудрость и силу, чтобы справиться с трудностями. Возможно, он сможет по-другому посмотреть на вещи или предложит другие способы помощи. А может и нет. В действительности это не имеет значения; суть в том, чтобы испытать его теплоту и доброту, силу и мудрость и позволить себе выразить то, что вас беспокоит, или переживаемые вами чувства без осуждения или критики.

5. Можно закончить упражнение, снова представляя, как сострадание потоком направляется от вашего компаньона к вам. Попробуйте насладиться чувством защищенности, комфорта и связи какое-то время, а затем осторожно вернитесь в комнату.

Попробуйте записать свои ощущения, озарения или способы преодоления, которым вы научились у своего компаньона.

(Конец записи)

Упражнение 8.9. Находимся в центре сострадания к себе

Это упражнение похоже на упр. 8.5. Единственное отличие в том, что вы, а не кто-то иной, будете в центре своего сострадательного внимания.

(Начало записи)

Найдите место и время, когда вы можете тихонько посидеть, чтобы вас не тревожили. Теперь попытайтесь почувствовать сострадательного человека. Сделав это, представьте себя. Иногда помогает фотография или зеркало. Если вы испытываете сильное чувство нелюбви к себе или критикуете себя за то, каким вы являетесь сейчас, полезно использовать образ, когда вы были моложе. Проявлять сострадание к самому себе в детстве может оказаться проще.

Если у вас есть образ, сфокусируйтесь на следующих основных чувствах и мыслях.

Пусть я буду здоров/здорова.

Пусть я буду счастлив/счастлива.

Пусть я буду свободен/свободна от страданий.

Имейте в виду, что здесь важны ваши поведение и намерения, а чувства последуют. Попробуйте представить, как ваше сострадательное "я" улыбается вам в ответ, чувствуя радость и благодарность.

Ваш блуждающий разум, вероятно, будет очень активным во время этого упражнения, особенно в начале. В этом нет ничего необычного, поэтому осторожно и по-дружески верните его к тому, чем вы заняты.

Закончив, запишите любые возникшие у вас мысли или чувства или что вы хотите вынести из этого упражнения.

(Конец записи)

Упражнение 8.10. Фокусируем самосострадание на себе

(Начало записи)

Последнее упражнение в этой главе является наиболее сложным с точки зрения самосострадания. Это вариант упр. 8.5 и 8.8. В данном случае вы будете практиковать проявление сострадания к себе во время возникновения конкретной дилеммы или трудностей в вашей жизни. Как и в случае с упр. 8.8, постарайтесь устоять перед искушением выбрать что-то очень болезненное для вас в данный момент. Вы постепенно подойдете к этому, как только научитесь более уверенно выполнять упражнение.

В данном упражнении мы представим, что доброта и сострадание потоком текут от вас самих к вам же. Полезно будет подготовиться, записав проблему, над которой вы хотите поработать. Попробуйте смотреть на себя в зеркало во время выполнения упражнения.

Начните с успокаивающего ритмического дыхания или своего безопасного места. Постарайтесь выполнять каждый элемент этого упражнения хотя бы одну минуту.

Когда вы будете готовы, вспомните о своей сострадательной личности. Представьте, что вы разрастаетесь, как будто становясь более спокойным, мудрым, сильным, более зрелым и способным помочь.

Обратите внимание на свое тело в то время, когда вспоминаете свое чувство доброты.

Теперь представьте, как теплота разрастается в вашем теле, и почувствуйте, как она потоком течет вверх и вокруг вас. Испытайте искреннее желание быть свободным от страданий и быть успешным.

Теперь сосредоточьтесь на тоне голоса и на том, что вы хотели бы сказать или сделать, чтобы помочь себе с возникшей проблемой. Если это возможно, можно представить разговор с самим собой.

Затем подумайте об удовольствии, когда вы добры к себе и принимаете свою доброту.

В завершение сосредоточьтесь на объединении всех этих качеств своей сострадательной личности и представьте, что они потоком направлены к вам. Это включает в себя желание быть полезным и добрым, ваше чувство теплоты, чувство разрастания, тон голоса и мудрость в голосе и в вашем поведении.

Закончив упражнение, попробуйте сделать заметки о том, что вы чувствовали и что вы хотите вынести из этого, какие были озарения или что вы узнали о себе.

(Конец записи)

Начните свой день с сострадания

В идеале хорошо бы было практиковаться “становиться сострадательной личностью” каждый день. Если вы очень заняты, начните с того, что профессор Гилберт назвал “состраданием под одеялом”. Проснувшись утром, попробуйте несколько минут потренировать свое сострадательное “я”. Лежа в постели, примите сострадательное выражение лица и сосредоточьтесь на своем желании быть мудрым и сострадательным. Помните, что внутри вас живет способность к мудрости и силе, но вы должны создать пространство для этого. Даже две минуты в день, если практиковаться каждый день, могут дать результат. Можно также практиковаться, когда

вы стоите на автобусной остановке или просто принимаете ванну. Затем можно практиковаться в течение более длительных периодов времени или даже найти место, где вы сможете больше тренироваться. Всякий раз, когда вы вспоминаете об этом, даже сидя на встрече, можно использовать успокаивающее дыхание и сосредоточиться на том, что вы становитесь мудрым, сострадательным, спокойным и зрелым.

Подсказки для напоминания

Главное — помнить, что необходимо практиковаться понемногу, но часто. Вот подсказки для напоминания.

- Во время выполнения упражнений можно держать в руке приятный на ощупь полудрагоценный камень. Носите его с собой и, прикасаясь к нему в кармане или сумочке, вспоминайте о том, каким человеком вы хотите быть.
- Положите рядом со своей кроватью небольшую записку о сострадании, чтобы, прежде чем подняться утром, вы могли напомнить себе о сострадательности.
- Поставьте свечу на край ванны и используйте ее как напоминание о том, что необходимо выполнить упражнение на успокаивающее ритмическое дыхание и сфокусироваться на своей сострадательной личности, пока вы наслаждаетесь приемом ванны. Ведь часто бывает, что мы лежим в расслабляющей ванне, а наш разум носится повсюду. Сейчас самое время стать осознанным, наблюдательным и сосредоточиться на сострадании.

Одна изобретательная пациентка клиники купила себе разноцветные носки, которые назвала носками сострадания, и носила их как напоминание о необходимости постоянно фокусироваться на своей внутренней мудрости, силе и истинном желании быть уверенной на пути к состраданию. Ваши подсказки для напоминания могут быть какими угодно; главное, чтобы они помогали.

Выводы

Представленные в этой главе упражнения предназначены для того, чтобы помочь вам развить и укрепить способность к состраданию и научиться направлять свое сострадательное внимание на себя и на других. Работа над этими упражнениями требует времени и усилий с вашей стороны; однако полезно научиться “действовать” с позиции своего сострадательного разума, прежде чем переходить к переосмыслению травматических воспоминаний. Будет полезно всегда уметь обратиться к своему образу сострадательного себя, если вам сложно проделать работу по преодолению трудных воспоминаний. Как я уже говорила на протяжении всей книги, никогда не двигайтесь быстрее и дальше, если не чувствуете себя комфортно. Если в какой-то момент вы застопоритесь или вас будут переполнять болезненные чувства, попытайтесь вернуться в безопасное место или к своему образу и, если вам комфортно, выполните свое любимое упражнение на сострадание.

На данном этапе вы, возможно, еще не “чувствуете” сострадания, особенно к себе, но фундамент этих “железнодорожных путей” уже заложен. Нет ничего необычного в ваших чувствах, особенно если у вас ограниченный опыт сострадания от других или если вы научились быть резким критиком для себя. В конце концов, чувство сострадания возникнет сначала по отношению к другим людям или вещам, а уже потом — к себе. Для этого чувства также нормально, когда оно приходит и уходит, особенно когда мы расстроены. Главное — продолжать выполнять упражнения, чтобы постепенно нарастить “ментальные мышцы”. Пока вы будете это делать, ваш разум постепенно изменится, и способность проявлять и получать сострадание улучшится.

Может так случиться, что эти упражнения пробудят сильные чувства или воспоминания. Если это произойдет, сострадательно примите их как часть себя, о которой нужно позаботиться.

Вы подошли к концу двух глав напряженной работы. Примите наши поздравления за те преданность делу и усилия, которые вы прикладываете для облегчения своих страданий! Вы заслуживаете грамоту!

Часть III

Использование сострадательного ума для успокоения травмированного ума

В части I этой книги мы выяснили, как размышлять о травматических воспоминаниях и трудностях, чтобы успокаивать свои сосредоточенные на угрозе эмоции. Мы исследовали случайную сторону жизни и влияние раннего опыта на развитие и функционирование нашего мозга. Самое главное, мы поняли, что часто то, что происходит в жизни, и наши реакции на происходящее от нас не зависят, потому что мы не выбирали свои гены, пути развития мозга или опыт в начале своей жизни. Несмотря на это мы можем использовать способности нашего “нового мозга” — рассуждение, мудрость и логику — чтобы понять причины своих страданий и научиться контролировать самозащитные инстинкты своего “старого мозга”. Используя “новый мозг”, мы можем активно работать с атрибутами сострадания, чтобы исцелиться от травмы. Поэтому нам нужно продвигаться вперед в своей жизни, прилагая содержательные и сострадательные усилия, чтобы измениться.

В части II мы обратили внимание на развитие навыков, необходимых для воспитания сострадательного ума. Мы рассмотрели, как подготовить свой разум к сострадательной работе, направляя свое внимание, мышление, рассуждения, поведение и эмоции на задачи, связанные с проявлением

заботы, самоуспокоением и поддержанием себя на пути к развитию сострадательного ума. Мы использовали образы, чтобы стимулировать определенные состояния разума и эмоции, и тренировали умение чувствовать успокоение и сострадание по отношению к себе.

В этой, заключительной, части мы будем использовать атрибуты сострадательного ума, чтобы с их помощью переосмыслить свои травматические воспоминания и переживания. Мы рассмотрим свои ситуации и выработаем более доброжелательный и сострадательный взгляд на жизнь, благодаря чему сумеем поместить свой травматический опыт в контекст сострадания, что поможет нам продвигаться вперед.

Глава 9

Использование сострадания для понимания своей жизненной истории

Берем на себя обязательство сострадать

Вы, наверное, помните, что первый этап обучения состраданию состоит в том, чтобы взять на себя обязательство стать чувствительным к страданиям (своим и других) и постараться их облегчить. Поэтому будет полезно записать причины развития сострадания и начать взаимодействовать с травматическими воспоминаниями.

Когда вы будете это делать, помните, что сострадание ободряет и придает сил для продолжения жизни, когда становится трудно. Так же, как и заботливая, поддерживающая дружба, наше внутреннее самоосознание помогает нам в трудные времена. Внутреннее сострадание может укрепить решимость и способность справляться с внутренними трудностями.

Еще один действенный подход к выработке сострадательного обязательства состоит в том, чтобы удобно сесть в кресле и вспомнить свою сострадательную личность, а затем сосредоточиться на том, как было бы замечательно помочь травмированной части себя. Фокусируйтесь не на стрессе, а на удовольствии и радости от того, что вы помогаете и поддерживаете. Попробуйте по-настоящему приложить усилия для задействования тех аспектов своего опыта, о которых вам сложно думать.

Всегда помните, что вы будете идти в собственном темпе — суть в том, чтобы сострадательно двигаться вперед, не перегружая себя. Вот почему не важно, чем вы заняты; всегда можно обратиться к своей сострадательной личности и напомнить себе о своей доброте, желании исцеляться и совершенствоваться.

Преодолеваем флешбэки

Прежде чем более внимательно взглянуть на травматические воспоминания, полезно подумать о способах преодоления флешбэков, поскольку может оказаться, что в ходе работы с травматическими переживаниями наши флешбэки станут более частыми. Это вполне нормально, так что не волнуйтесь. Ситуация не ухудшается, а скорее вы решаете встретиться с тем, что вас пугает, чтобы дать себе возможность переосмыслить происходящее. Это означает, что вы начинаете встречаться лицом к лицу со своими воспоминаниями, тем самым отказываясь от избегания и небезопасного поведения. Таким образом, может показаться, что ваши воспоминания станут более частыми или интенсивными в течение некоторого времени. Это объяснимо, если учесть, что до сих пор вы избегали их и всего того, что напоминает вам о прошлом.

Так что будет полезно изучить способы, с помощью которых мы сможем лучше контролировать свои травматические воспоминания до тех пор, пока не почувствуем, что в состоянии с ними работать напрямую.

Ниже показано, что можно делать, чтобы лучше контролировать свои воспоминания. Помните, в главе 3 мы выяснили, что наши флешбэки являются частью травматических воспоминаний и вызываются нашей системой угроз? Когда у нас происходит флешбэк, активируется система угроз, и цель управления флешбэками заключается в том, чтобы попытаться умирить нашу систему угроз и активировать свои самоуспокоение, поддержку и поощряющие системы. Мы узнали о таких способах из части II, и теперь мы будем их применять на практике.

Это уже в прошлом

Во-первых, давайте напомним себе, что травмирующее событие уже произошло. Это уже случилось, мы выжили, и все закончилось. Только из-за того, каким образом травматические воспоминания хранятся в нашем мозге, мы чувствуем, что событие происходит с нами заново. Наш разум и тело создают ощущение, что мы возвращаемся к травме, переживая ее снова.

Если это происходит, попробуйте сказать себе вслух следующее.

Это просто воспоминание. Как бы больно ни было, это не происходит со мной сейчас. То было раньше, а это — теперь. Это произошло в прошлом. Я в безопасности.

А затем повторите следующее.

Теперь я в безопасности.

Настоящее и возвращение к реальности

Как отмечалось выше, один из ключевых способов преодолеть флешбэки — вернуться к реальности. Некоторые из вас, вероятно, уже знают, что начинает развиваться склонность к диссоциации при возникновении флешбэков или ночных кошмаров, о чем шла речь в главе 1. Когда происходит диссоциация, мы, как правило, все меньше замечаем происходящее вокруг нас, а больше сосредоточиваемся на своих чувствах, физических ощущениях и образах. Фокусируясь на происходящем в нашем разуме и теле, мы, как правило, упускаем все то внешнее, что помогает нашему мозгу понять, что мы не возвращаемся к травме.

История Аманды

Аманда начинала нервничать, когда видела кого-то похожего на ее насильника, если у него был такой же цвет волос или похожее телосложение, как у напавшего. Для преодоления этих ситуаций Аманда стала прикладывать сознательные усилия, чтобы возвращать себя в настоящий момент и чувствовать себя “здесь и сейчас”.

С помощью следующих напоминаний можно вернуться в настоящий момент и помочь своему мозгу убедиться, что вы не переживаете травму.

- Обратите внимание на три реальные вещи, которые вас окружают. Например, можно напомнить себе, что вы на кухне, а не на месте нападения, потому что чувствуете запах готовящегося ужина. Не забывайте использовать все пять чувств (зрение, слух, обоняние, осязание и вкус).
- Напомните себе о том, что изменилось после события. Если у вас был день рождения, можете сказать себе: “Мне сейчас 45, а было 44, когда я попал в автомобильную аварию”. Или вы изменили свой внешний вид, поэтому “У меня сейчас длинные волосы, а были короткие, когда я стала свидетелем ограбления”.
- Напомните себе, что “Сегодня 14 апреля 2011, я на работе, сейчас 10:55 утра, на дворе весна, и на улице светит солнце”. Можно пойти дальше, записав, что травмирующее событие произошло зимой, во второй половине дня в прошлом декабре.

Делая это, вы поймете, что, хотя и *чувствуете* страх, в действительности вы находитесь в ситуации, которая совсем не опасна. Представьте, что вы — следователь, оценивающий ситуацию.

Используем свой сострадательный запах

Сейчас самое время задействовать в работе сострадательный запах. Мы много использовали его в части II, когда тренировались ассоциировать систему успокоения со своим любимым приятным запахом.

Предметы, которые заземляют

Многие люди также считают, что использование предметов, связанных с воспоминаниями о безопасности, помогает их мозгу осознать, что они находятся в настоящем. Некоторые пациенты клиники даже носят с собой такие предметы в кармане. Например, Аманда всегда любила ракушки и шум, исходящий из них, когда она приставляла их к уху. Ракушки напоминали ей о более счастливых временах в ее жизни и вызывали теплое чувство защищенности в ее разуме и теле. Поэтому для нее ракушки оказались невероятно полезными, когда она переживала флешбэки об изнасиловании и вспоминала детство. Благодаря ракушкам она могла выбраться из угрожающего разума и перейти в сострадательный разум. Это помогало ей помнить, что она больше не находится в травматической ситуации.

Техники заземления

Будет полезно попрактиковать успокаивающее ритмическое дыхание вместе с проговариванием предложений для заземления, а затем перейти к упражнениям на воображение своего безопасного места. Также помните, что очень полезно применять техники заземления. Например, если вы сидите, почувствуйте свое тело в кресле так, как будто оно вас держит. Если вы стоите, обратите внимание на твердую поверхность под ногами. Иногда закрепление своего внимания на чем-то, что удерживает вас здесь и сейчас, или потирание большим пальцем остальных пальцев руки помогает почувствовать связь с настоящим моментом. Сочетание преднамеренного замедления дыхания с целью задействовать систему *успокоения* с направлением внимания на “здесь и сейчас” посредством фокусирования на сенсорном опыте может оказаться очень полезным.

Также в начале освоения новой практики, будь то успокаивающее ритмическое дыхание или создание образа своего сострадательного “я”, не делайте упражнения слишком трудными для выполнения. Это как обучение плаванию или вождению машины: начинайте с того, что кажется легким, и на этой основе выстраивайте что-то более сложное по мере того, как у вас появится больше уверенности в себе. Чем больше вы практикуете эти техники — чтобы хорошо их знать, — тем легче вам будет их применять.

Джеффу, которого взрывы застали в лондонском метро, помогло, когда он восстановил баланс с чувством настоящего, используя прошедшее время.

“Новые” мысли Джеффа

Мысли во время флешбэков	Понимание, что это уже в прошлом
Я сейчас умру	Я выжил во время взрывов
Сильный взрыв и вспышка	Я слышал сильный взрыв и помню, что видел вспышку яркого бело-желтого света
Я слышу крики	В тот момент люди были очень напуганы, а некоторые были серьезно ранены. Многие люди кричали от ужаса
Я чувствую запах гари	В тот момент в воздухе чувствовался запах гари и взрывчатки

Смысл этого заключается в том, чтобы постоянно напоминать себе, что событие уже в прошлом. Попробуйте записать свои флешбэки как мысли, используя прошедшее время.

Мысли во время флешбэков	Понимание, что это уже в прошлом

Если ваша семья или друзья заметят, что вы переживаете дистресс, попросите их напомнить вам, что это — воспоминание и что травматическая ситуация в действительности не повторяется. Многие зависит от ваших усилий, направленных на поиски того, что вам поможет.

“Мне тяжело уснуть”

К сожалению, плохой сон является распространенной жалобой людей, которые пережили травмирующие события. Некоторые из нас даже превращают “ночь в день” в своих попытках избежать сна, бодрствуя большую часть ночи и засыпая только под утро. Перспектива сна становится достаточно пугающей, поскольку кажется, что в это время воспоминания и образы наших травмирующих событий возвращаются, чтобы нас преследовать. Мы не можем уснуть, лежа в постели и думая о том, как изменилась наша жизнь и станет ли когда-нибудь легче. Ночные кошмары будят нас, после чего очень сложно снова уснуть. Вдобавок ко всему остальному, с чем мы имеем дело, мы становимся уставшими, раздражительными и у нас мало энергии.

Ниже приводятся советы, которые могут помочь улучшить ваш сон. Мы используем их в травматологической клинике, и, хотя некоторые из них требуют настойчивых усилий, они кардинально меняют режим сна людей.

Правила сна

1. Кровать — для сна, а сон наступает ночью.
 - Постарайтесь использовать спальню и кровать только для сна и не спать днем.
 - Перед сном сделайте определенные процедуры, например примите ванну или послушайте расслабляющую музыку, и ложитесь спать в одно и то же время каждый вечер. Попробуйте просыпаться каждое утро также примерно в одно и то же время.
 - Если вы не можете уснуть более 30 мин., встаньте и займитесь чем-нибудь, например послушайте музыку. Делайте так в течение 15 мин., а затем вернитесь в постель и попытайтесь уснуть. Повторяйте это по мере необходимости, пока не уснете.
2. Будьте добры к себе.
 - Не ложитесь спать голодными, но старайтесь не употреблять острую пищу на ночь.

- Не употребляйте кофеин после 16:00 и помните, что он также содержится в чае и газированных напитках, таких как кока кола. При необходимости можно купить эти напитки без кофеина.
- Хотя алкоголь вначале и вызывает сонливость, в действительности он действует как стимулятор и, скорее всего, будет мешать вам уснуть, поэтому его лучше избегать.
- Сделайте свою спальню хорошим местом для сна. Постарайтесь, чтобы в комнате приятно пахло ароматизированными маслами или цветами, или, к примеру, купите новое постельное белье, чтобы кровать казалась более привлекательной.

3. Преодолейте ночные кошмары.

- С помощью карточки с советами, описанными ранее, в разделе “Это уже в прошлом”, в начале этой главы, можно вернуться в настоящий момент. Например, на одной из карточек рядом с вашей кроватью может быть написано: “Я в безопасности, это май 2011, и я в своей спальне”. Читайте ее, когда просыпаетесь после ночного кошмара, чтобы напомнить себе, где вы находитесь.
- Фотография у кровати, напоминающая вам о настоящем, тоже может быть полезной. Просыпаясь после ночного кошмара, ваш мозг с ее помощью сможет сосредоточиться на “здесь и сейчас” и быстрее успокоить систему угроз.
- Использование аромата в постели (например, на носовом платке или во флаконе) также может помочь вашему мозгу быстрее вспомнить ваше местонахождение после ночного кошмара. Это также поможет вам снова уснуть.

Изменяем сюжет кошмарного сна

В результате пережитого травматического опыта мы часто страдаем от ночных кошмаров и флешбэков. В одних случаях ночные кошмары напрямую связаны с дневными флешбэками и повторяют травмирующее событие. В других случаях ночные кошмары могут быть о чем-то совершенно ином, но все равно очень страшном. Например, вам может присниться кошмар, в котором вы спасаетесь бегством в страхе за свою жизнь, несмотря на то что в действительности этого никогда не было. Ночные кошмары, как правило, могут быть очень интенсивными, и мы часто просыпаемся посреди ночи с

чувством, что заново переживаем травму. Проснувшись, мы чувствуем себя очень возбужденными и напуганными, и нам необходимо несколько минут для осознания того, что это был сон. Как правило, мы чувствуем себя дезориентированными и не можем снова уснуть. Мы замечаем, что чувство страха и тревоги, вызванные сном, могут длиться в течение некоторого времени. Полезно хранить сочувственный аромат и другие предметы, помогающие вернуться к настоящему, рядом с кроватью и использовать их, проснувшись от кошмарного сна. Благодаря этому вы сможете почувствовать себя в безопасности и успокоить свою систему угроз. Вы можете напомнить себе, что вы в безопасности и с вами все хорошо. Вам, возможно, придется встать и сделать что-нибудь, чтобы отвлечься, и это тоже нормально. В ходе работы над своими травматическими воспоминаниями вы заметите, что интенсивность ваших кошмаров уменьшается.

Дополнительная проблема ночных кошмаров, несомненно, заключается в том, что утрачивается значительное количество сна. Сон нарушается, потому что мы просыпаемся, а затем не можем снова уснуть, или мы оттягиваем отход ко сну из-за боязни плохого сна. Некоторые даже откладывают засыпание до утра, а потом спят днем, чтобы наверстать упущенное ночью. Это приводит к тому, что они отдаляются от друзей и семьи, потому что спят тогда, когда все остальные бодрствуют.

Ночные кошмары бывают очень мучительными для большинства посетителей травматологической клиники, поэтому они начинают бояться ложиться спать. Это, как если бы они никогда не могли отдохнуть от своих воспоминаний. Одним из способов, которым я обучаю пациентов преодолевать свои ночные кошмары, является изменение сюжета сна. Это может показаться немного странным, но некоторым это действительно помогает. По сути, мы придумываем другой конец для кошмарных снов или различные сценарии случаев, а затем репетируем их, когда пациенты находятся в состоянии бодрствования. Далее вы найдете описание этапов изменения сюжета кошмарного сна (возможно, это тоже вам поможет).

Изменяем концовку кошмарных снов

Держите блокнот рядом с кроватью и в следующий раз, когда у вас будет кошмарный сон, запишите его.

Постарайтесь найти время в течение дня, чтобы поработать над этим кошмарным сном. Только воспоминание об этом уже может вызывать у вас страх, поэтому важно, чтобы вы позаботились о себе во время выполнения этого упражнения и задействовали свой сочувственный разум.

Сосредоточьтесь на спокойном ритмическом дыхании и дайте себе немного времени, чтобы привнести сострадательное чувство в свое тело. Для этого упражнения можно использовать образ “вы в своей лучшей версии” (упр. 8.3).

Когда вы готовы начать, подумайте о самой страшной части вашего сна и о том, почему она была самой плохой и что вы чувствовали.

Подумайте о том, что вы хотели бы изменить в сюжете кошмарного сна и каким сделали бы его конец, чтобы не было так страшно. Помните, что у вас хорошее воображение и что вы можете написать любой сценарий для своего сна. Главное — фокусироваться на том, что вы хотите положить конец своим страданиям и страху, поэтому ваш сострадательный сюжет будет содержать сострадательное поведение.

Как только вы придумаете подходящий конец, попробуйте написать сценарий нового сна. Совсем не обязательно делать его длинным, иногда это занимает всего несколько строк.

Если вы чувствуете, что можете это сделать, попробуйте закрыть глаза и представить свой новый сон. Не забывайте задействовать свой сострадательный разум. На этом этапе попробуйте использовать свой сострадательный аромат для напоминания себе сострадательного чувства “безопасности”.

Чем больше вы репетируете, тем больше шансов, что ваш мозг запомнит новый сон. Поэтому я прошу посетителей клиники повторить их новый сон несколько раз.

Вечером убедитесь, что рядом с вашей кроватью есть предметы для заземления и, возможно, копия записи вашего нового сна. Попробуйте отрепетировать его еще раз перед сном.

Может показаться, что изменение сюжета сна уменьшает или изменяет кошмарный сон, но если вы все еще просыпаетесь от того же самого кошмара, постарайтесь быстро использовать свой сострадательный аромат и напомните себе о новом конце.

Продолжайте практиковаться и используйте эту технику наряду со всеми другими правилами сна, описанными выше.

Изменение сюжета сна Мартина

Мартину, офицеру дорожной полиции, которого вы, вероятно, помните, часто снились кошмарные сны несколько раз в неделю. Во сне Мартин видел, как на него и его напарницу напал мужчина. Ему снилось, что он отчаянно пытается отбиться от этого человека, но не может найти силы, чтобы

победить. Дальше во сне он видит свою коллегу, неподвижно лежащую на земле, и в этот момент он просыпается с криком и в холодном поту.

Коллега Мартина пережила реальное нападение, которое было в центре сна Мартина, и он многое сделал для ее защиты в тот момент и смог победить нападавшего. Его даже поблагодарили за храбрость. Но обо всем этом не вспоминалось в его кошмарном сне, в который, казалось, попали только его самые худшие страхи о себе: что он не сделал достаточно, чтобы защитить свою коллегу. Во время одной из наших сессий Мартин разработал новый сценарий для своего кошмарного сна, в котором он сначала видит, как побеждает нападавшего, а затем — как его коллега поднимается с земли. Он закончил свой сон тем, что его коллега улыбается ему и благодарит за помощь и защиту. Он репетировал и практиковал этот новый сценарий, и это оказало значительное влияние на его кошмар, который исчез.

Мартин использовал для изменения сюжета своего кошмарного сна реальные факты, но делать именно так совсем необязательно. Можно выдумать нечто фантастическое, чего никогда не происходило, и это окажет такой же эффект на наш мозг. Кажется, что для нашего мозга не имеет значения, произошло это или нет; он все равноотреагирует. Поэтому если мы можем *напугать* себя фантастическими вещами, которые никогда с нами не происходили, мы с таким же успехом можем *успокоить* себя фантастическими вещами, которых в действительности никогда не было. У нас очень изобретательный ум.

Что дальше?

Как вы читали, одна из причин, по которым наш травматический опыт удерживает нас в прошлом и не позволяет продвигаться вперед, связана с тем, что травматическая память становится мощным триггером, который подпитывает нашу систему угроз. По сути, мы боимся собственного разума и травматических воспоминаний. Поэтому понятно, почему мы стараемся не думать и не говорить о прошлом: чтобы не чувствовать себя плохими, напуганными, стыдящимися, виноватыми и злыми. В то время как мы видим, что такое избегание улучшает наше самочувствие в краткосрочной перспективе, мы, вероятно, уже знаем, что это не избавит нас от воспоминаний и в долгосрочной перспективе ситуация может только ухудшиться. Одна из пациенток травматологической клиники описала себя как застрявшую белку в колесе, которая крутится, крутится, а все безрезультатно!

Необходимо найти способ двигаться дальше, и для этого нужно обработать “застрявшие” травматические воспоминания. Нам необходимо научиться утихомиривать систему угроз, взаимодействовать со своим сострадательным умом, оставив воспоминания в прошлом, где им и место, и продолжать полноценно жить в настоящем.

Задействуем сострадательный ум

Прежде чем приступить к работе со своими травматическими историями и воспоминаниями, не забудьте активировать систему успокоения и задействовать свой сострадательный ум. Будем надеяться, что к настоящему времени вы уже научились выполнять упражнения из глав 5 и 6 и чувствуете себя уверенно, когда задействуете свой сострадательный разум. Напоминаю: начните с успокаивающего ритмического дыхания. На этом этапе попробуйте почувствовать, как ваш сострадательный аромат наполняет ваше тело и разум чувством умиротворения и успокаивающей теплоты. В таком состоянии напомните себе о таких качествах сострадания, как:

- неосуждение;
- мудрость;
- сила;
- доброта.

Произнесите вслух (или даже посмотрите на себя в зеркало и скажите), что вы действительно заботитесь о себе и своем благополучии и что вы желаете себе добра. Сосредоточьтесь на ощущениях в своем разуме и теле, когда говорите себе такие слова.

Помните, что сострадание к себе — это состояние разума, точно так же как чувство угрозы, и что эти состояния разума связаны с физиологическими реакциями в теле, которые управляют поведением, мыслительными процессами и вниманием, что, в свою очередь, объединяется с нашими потребностями и целями в данный момент.

Основными навыками сострадательного ума являются:

- мотивация;
- внимание;
- мышление/рассуждения;
- воображение/фантазия;

- поведение;
- эмоции.

Полезно сделать карточку, детализирующую атрибуты вашего психического состояния. Вы сможете носить ее с собой и читать при необходимости, чтобы напомнить себе об использовании сострадательного ума.

Например, карточка-напоминание Аманды выглядела так.

Мой сострадательный ум
Когда я проявляю сострадание к себе, тогда мои:
мотивация — заботиться о себе и найти способ покончить с моим дистрессом;
внимание — сфокусировано на том, что у меня хорошо получается, на факте, что я стараюсь, как могу, справляться с трудностями, что мои друзья и моя семья, которые меня любят, желают мне только хорошего; на факте, что моя жизнь постепенно налаживается;
мысли/рассуждения — думать о поддерживающих и добрых способах помощи себе; в том, что со мной случилось, нет моей вины, и теперь я знаю, что не заслуживаю того, что со мной произошло; мне было очень сложно это пережить;
воображение/фантазия — вспоминать свой сострадательный образ — огромное желтое солнце, излучающее тепло по направлению ко мне; оно мне улыбается и меня поддерживает;
поведение — использовать свой сострадательный аромат, когда мне тяжело, и практиковать успокаивающее ритмическое дыхание; также мне помогает, когда я делюсь со своим партнером тем, что у меня на душе, потому что благодаря ему я чувствую себя лучше;
эмоции — чувство теплоты и защищенности в моем теле; они проходят через мое тело как успокаивающий зеленый поток энергии.

Возможно, теперь, если вы сочтете это полезным, попробуйте заполнить свою карточку (рабочий лист 2).

Рабочий лист 2. Мой сострадательный ум

Мой сострадательный ум
Когда я проявляю сострадание к себе, тогда мои:
мотивация — заботиться о себе и найти способ покончить с моим дистрессом;
внимание —
мысли/рассуждения —
воображение/фантазия —
поведение —
эмоции —

Понимание своей жизненной истории с состраданием

Зная, как получить доступ к сострадательному состоянию, давайте проверим, сможем ли мы переосмыслить свой жизненный случай и начать относиться с состраданием к своей жизни, которую мы не выбрали. Опираясь на знания, полученные в этой книге, я надеюсь, вы понимаете, что ваши трудности являются не вашей виной. Из части I мы узнали, что у нас есть не только сложный, ориентированный на угрозу мозг, который плохо приспособлен к жизненным задачам XXI века, но и что наша жизнь имеет элемент случайности и что нас воспитывали люди, которые только учились быть родителями. Наш мозг был сформирован и приспособлен к реагированию на угрозы определенным образом, поэтому то, что происходило с нами в детстве, и то, как наш мозг реагировал на эти события, было вне нашего контроля и не было нашей виной. Мы переносим эти копинг-навыки с собой во взрослую жизнь и продолжаем прикладывать усилия, чтобы справиться с событиями, происходящими в нашей жизни.

Помните, что это только *одна версия вас*. Попробуйте сказать вслух следующее.

Я не хотел/хотела, чтобы моя жизнь была такой. Я не написал/написала бы такой сценарий для своей жизни.

Что вы почувствовали? Удалось ли вам прочувствовать сострадательный момент в этих словах? Возможно, повторите эти слова еще раз и проверьте, сможете ли вы сосредоточиться на печальном и дружеском аспекте в данном послании, адресованном вам.

Я не хотел/хотела, чтобы моя жизнь была такой. Я не написал/написала бы такой сценарий для своей жизни.

Вы заметили, что после произнесения этих слов подкрадывается ваш критический голос и говорит: *да, но это твоя вина, для тебя все по-другому, ты можешь винить только себя*.

Не волнуйтесь, если это случится; напомните себе, что быть сострадательным нелегко, особенно если мы к этому не привыкли. Это заставляет нас нервничать и бояться, как будто мы позволяем себе сорваться с крючка. Возможно, будет полезно напомнить себе, что ваш критический голос в действительности является стратегией безопасности, хотя и не

приносящей пользы! Напомните себе, что вы берете на себя ответственность за свою жизнь и готовы столкнуться со своими страхами и разорвать круг самообвинения и самокритики. Мы все заслуживаем помощи, доброты и понимания, когда обязуемся изменить свою жизнь и взять на себя ответственность за себя.

Берем ответственность за свою жизнь

Брать ответственность за свою жизнь и обвинять себя за то, что что-то пошло не так, — это не одно и то же. По сути, для начала нужно перестать винить себя за то, в чем мы не виноваты. Иногда эта концепция сложна для понимания, потому что во взрослом возрасте мы выбираем определенное поведение, чтобы отреагировать на угрожающие вещи, которые заставляют нас чувствовать стыд и вину. Затем мы склонны обвинять себя за свое поведение, а это подпитывает наше чувство стыда. Возможно, вы помните из главы 3, что наша самокритика держит нас в ловушке порочного круга стыда и самообвинения. Благодаря сострадательному подходу мы понимаем, что мы все делаем то, что вызывает у нас печаль и дистресс. Мы можем выбирать нездоровые способы поведения, которые вредят нашему здоровью (например, курение, алкоголь или наркотики), и причиняем боль другим людям и своим близким. Тем не менее есть объяснимые причины, по которым мы боимся некоторых вещей и справляемся со своими страхами определенным образом.

Исследовав свое прошлое и детские воспоминания с добротой, оправданием и мудростью, мы начнем понимать, кто мы есть и почему реагируем таким образом на происходящее в нашей жизни, особенно — на травмирующие события.

Давайте используем эти идеи и разберемся, почему нам тяжело справляться с трудностями. Мы рассмотрим историю Аманды, чтобы проиллюстрировать сострадательный подход, а затем вы попробуете выполнить следующие упражнения для создания собственной сострадательной истории.

Общий обзор истории Аманды

Когда Аманда обратилась к нам в травматологическую клинику, она чувствовала стыд и не могла справиться со своими травматическими воспоминаниями об изнасиловании, которое случилось несколько месяцев назад. Она винила себя в нападении, несмотря на то что было очевидно, что это не ее вина. Аманда не могла перестать обвинять себя, и ее переполняло

чувство стыда, когда она думала о нападении и о том, как это повлияло на ее восприятие себя. Другая трудность, с которой столкнулась Аманда, заключалась в том, что в действительности она никогда себе не нравилась. Это было давнишней проблемой Аманды, поскольку, к несчастью, она пережила насилие и в детстве. После такого опыта она чувствовала себя плохой и грязной. Она всегда считала, что насилие в детстве также было ее виной.

Что со мной случилось и как я на это отреагировала

Несколько месяцев назад меня изнасиловал мой коллега. Это был страшный, ужасный опыт. С тех пор мне очень тяжело, так как меня часто переполняют воспоминания о нападении, и я переживаю ужасные флешбэки. Это вызывает во мне чувство стыда, и я уверена, что это произошло по моей вине. Я думаю, что я заслужила быть изнасилованной, потому что я — нехороший человек. Я часто думаю, что во многом есть моя вина, потому что я плохая. Я также пережила насилие в детстве, в результате чего я всегда чувствовала себя грязной и мне было стыдно. Мне кажется, что со мной всегда происходят плохие вещи.

Теперь кратко опишите свою травматическую историю в приведенном ниже рабочем листе 3. Вам не нужно вдаваться в подробности, просто напишите о своих реакциях на травмирующее событие, как это сделала Аманда.

Рабочий лист 3. Что со мной случилось и как я на это реагирую**Что со мной случилось и как я на это реагирую**

Какие ключевые моменты детских переживаний и воспоминаний помогают вам понять данную версию себя?

Мы начали рассматривать трудности Аманды с точки зрения сострадания, используя знания данного подхода. Пережитое Амандой насилие в детстве и родительская несостоятельность привели к появлению у нее реальных страхов, что ее никто не любит. Ее сфокусированный на угрозах мозг стал чувствительным к боли и отвержению. Аманда вспоминала, что ее обвиняли во многих вещах, которые произошли с ней в детстве. Ее мать постоянно ее критиковала, никогда ее не защищала и была эмоционально холодной. Аманде казалось, что это “правильно” — брать на себя вину, потому что она, должно быть, сделала что-то плохое, если ее мать была так груба с ней. Поэтому она говорила себе, что, если это ее вина, то она может измениться и заставить свою мать полюбить ее.

Аманда поняла, как это было страшно для нее в детстве и как это сбивало ее с толку, когда ее дядя прикасался к ней неподобающим образом. Ее система, связанная с заботой, по понятным причинам активировала чувство тревоги и страха, а не успокоения и защищенности. У ее матери не очень хорошо получалось сделать так, чтобы Аманда ощутила себя в безопасности, когда ей было грустно и страшно. Всякий раз, когда ее дядя был “милым” с ней, он физически причинял ей боль. Всякий раз, когда она нуждалась в утешении матери, ее не было рядом или она была не в состоянии отреагировать с теплотой и заботой. Аманду много критиковали и обвиняли в детстве, поэтому ей казалось, что это ее вина. Аманда также осознала, как ей было плохо от того, что умер ее отец, когда она была маленькой. Ей так и не удалось рассказать о своем горе, потому что ее мать могла расстроиться или рассердиться на нее. Аманда даже задавалась вопросом, не связаны ли отсутствие интереса к ней со стороны ее матери, ее эмоциональная холодность и критика с ее собственным чувством горя и потери. Используя свой сострадательный ум, Аманда предположила, что, возможно, все эти события, к сожалению, заставили ее “поверить”, что она была плохой и непослушной и заслужила плохих вещей, которые с ней случались (включая ее убеждение, что она заслужила быть изнасилованной), но на самом деле она ни в чем не была виновата.

Ключевые моменты моих детских переживаний и воспоминаний, с помощью которых я могу понять свои страхи и реакцию на травмирующее событие

Мой отец умер, когда я была маленькой.

Моя мать была эмоционально холодной, ее не было рядом со мной, когда она была мне нужна, и она сильно меня критиковала. Она всегда обвиняла меня за то, что случилось.

Я не чувствовала, что она меня любит или я ей нравлюсь.

Мой дядя проявлял насилие по отношению ко мне в течение определенного времени. Он говорил мне, что я непослушная и что это моя вина.

Теперь подумайте о своем детстве и важном опыте, который сформировал сегодняшнюю версию вас, и заполните рабочий лист 4. Эти воспоминания помогут вам понять вашу реакцию на травмирующее событие. Не забывайте проявлять доброту к себе, потому что это делать непросто. Часто наша жизнь наполнена печальными воспоминаниями и опытом, и важно, чтобы мы могли поскорбеть за потерянными вещами, будь то упущенные возможности, утраченная невинность или разрушенные отношения. Попробуйте напомнить себе, что вы сталкиваетесь со своим прошлым, потому что хотите и заслуживаете сострадательного будущего. Ваш сострадательный, мудрый разум знает о ваших страданиях и о том, как тяжело посмотреть в лицо прошлому.

Рабочий лист 4. Ключевые моменты моего детского опыта

Ключевые моменты моих детских переживаний и воспоминаний, с помощью которых я могу понять свои страхи и реакцию на травмирующее событие

--

Мои страхи о себе настоящем и о том, что о вас думают

Далее рассмотрим основные страхи, которые появились у Аманды вследствие ее детского опыта. Как это сформировало ее ориентированный на угрозы мозг? Аманда стала очень самокритичной, описывая, что у нее постоянно возникали критические комментарии в голове. Она очень боялась, что другие люди, узнав о случившемся, также обвинят ее и будут думать о ней плохо. Ей не приходило в голову, что они могут испытывать к ней сострадание и печаль из-за того, что она пережила такие трагические события. Ей никогда не приходило в голову, что она не виновата в случившемся.

Мои основные страхи
Внешние страхи. Что люди могут со мной сделать? Что они могут обо мне подумать?
Мне кажется, что люди знают, что со мной случилось. Они думают, что я сама навлекла это на себя. Они думают, что я это заслужила. Меня никто не любит, потому что все знают, что со мной произошло.
Внутренние страхи. Что я думаю о себе? Кем я себя считаю? Что со мной будет?
Я думаю, что я плохая. Мне кажется, что со мной что-то не так. Я не хочу, чтобы другие узнали, какая я на самом деле.

Попробуйте определить свои основные страхи и то, что происходит в вашем разуме (внутренняя угроза), а также свой страх перед тем, что думают другие (внешняя угроза). Благодаря этому вы сумеете понять свое поведение и трудности, потому что, когда нам известны наши страхи, мы видим, как можно их избежать. В конце концов, это естественная реакция на угрозы. Попробуйте теперь заполнить рабочий лист 5, представленный ниже.

Рабочий лист 5. Мои основные страхи

Мои основные страхи
Внешние страхи. Что люди могут со мной сделать? Что они могут обо мне подумать?
Внутренние страхи. Что я думаю о себе? Кем я себя считаю? Что со мной будет?

Как защитить себя и свой мир

Нам известно, что сфокусированный на угрозах мозг обеспечивает нашу безопасность, потому что он так устроен. Поскольку мы не можем сознательно контролировать свой сфокусированный на угрозах разум, он будет постоянно находиться в поиске безопасности и пытаться избавиться от угроз и от того, что нас пугает.

Разобравшись со страхами Аманды, связанными с ней самой и с другими людьми, мы попытались понять и объяснить ее поведение и связать его с мотивацией для избегания ее самых сильных страхов. Вначале мы разобрались, что единственное время, когда Аманда получала хоть какое-то облегчение от своего измученного разума, который бомбардировал ее критичными мыслями (внутренние угрозы), — это когда она употребляла большое количество алкоголя и делала неглубокие порезы на руках. Именно тогда она могла сбежать от своего разума на некоторое время. Безусловно, из этого возникла еще одна проблема: Аманда злилась на себя за то, что пила и совершала порезы, и чувствовала еще больший стыд. Она застряла в круте стыда и самообвинения. Кроме того, поскольку Аманда была так обеспокоена тем, что окружающие будут винить ее и никто не захочет

быть ее другом, она прикладывала все усилия, чтобы избежать сближения с людьми. Она разработала “социальную роль”, призванную скрыть от мира человека, которым, как она опасалась, она была в действительности. Посмотрите на ответы Аманды, которые следуют после этого.

Мои стратегии защиты
От моих внутренних страхов/угроз: напиваюсь каждый вечер; делаю неглубокие порезы на руках; иногда переедаю.
От моих внешних страхов/угроз: избегаю сближения с людьми; избегаю знакомств; не рассказываю людям правду о своей жизни.

Подумайте о своих действиях, которые обеспечивают безопасность вашего мира. Постарайтесь быть честными, но добрыми к себе во время размышлений о том, как вы справляетесь со своими угрозами, и помните, что требуются мужество и сила, чтобы встретиться со своей болью, и мы делаем это, потому что полны решимости излечиться от пережитого. Попробуйте заполнить рабочий лист 6.

Рабочий лист 6. Мои стратегии для обеспечения своей безопасности

Мои стратегии защиты
От моих внутренних страхов/угроз:
От моих внешних страхов/угроз:

Непреднамеренные последствия ваших усилий по обеспечению безопасности

К несчастью для Аманды, которая уже несколько лет “успешно” использует свои стратегии безопасности, теперь ей становится еще труднее, особенно после недавнего изнасилования. Это происходит потому, что она не могла никому рассказать о случившемся из-за боязни услышать, что это ее вина. Она не могла справиться со стыдом перед другими людьми, когда они узнают о случившемся. Мы вместе рассмотрели некоторые непреднамеренные последствия ее стратегий безопасности и заполнили таблицу, представленную ниже.

Непреднамеренные последствия моих усилий по обеспечению безопасности
Чувство изолированности и одиночества
Потеря связи с людьми
Проблемы со здоровьем в связи с алкоголем
Избыточный вес
Постыдные шрамы из-за причиненного себе вреда
Неспособность никому рассказать об изнасиловании или обратиться в полицию
Я не знаю, как справиться с изнасилованием, потому что нет никого, с кем бы я могла об этом поговорить

Подумайте о долгосрочной перспективе использования ваших стратегий безопасности. Они, возможно, избавляют вас от боли на короткое время, но, к сожалению, негативное влияние, когда мы пытаемся сохранить безопасность своего мира таким образом, часто накапливается и впоследствии причиняет нам еще больший вред. Но помните: не вините себя снова; ваш сострадательный, мудрый и заботливый ум знает, как вам тяжело и что у вас были веские причины того, что вы наткнулись на такие стратегии безопасности и они действовали некоторое время. Однако, сейчас цена перевешивает пользу, и эти стратегии удерживают вас от продвижения вперед. Попробуйте заполнить рабочий лист 7, представленный ниже.

Рабочий лист 7. Непреднамеренные последствия моих усилий по обеспечению своей безопасности

Непреднамеренные последствия моих усилий по обеспечению своей безопасности

Знакомимся со своим внутренним обидчиком

Последней частью пазла в истории Аманды была попытка разобраться с ее самообвинением и мучительным крутом самокритики. Нам нужно было прояснить, почему Аманда винила себя в том, что произошло в ее детстве, и в изнасиловании, когда все это явно не было ее виной. Нам известно с эволюционной точки зрения, что люди обладают врожденной способностью подчиняться доминирующим другим, — и это стратегия безопасности. Но где же Аманда научилась говорить с собой таким критическим тоном? Говорили ли с ней другие в таком тоне? Смогла бы она придумать своему внутреннему обидчику лицо, и связано ли это с ключевыми воспоминаниями в ее жизни? По ее мнению, приемлемо ли таким тоном говорить с другими людьми, как она ежедневно разговаривает сама с собой в своем сознании? Вместе мы исследовали идею, что, возможно, ее внутренний обидчик был в действительности одной из ее стратегий безопасности. Предположим, если бы она винила в изнасиловании себя и думала, что это ее вина, это означало бы, что она может все изменить и предотвратить повторение случившегося. Предположим, если бы она “добралась до себя первой”, другие не смогли бы причинить ей боль, потому что, в конце концов, как сказала сама Аманда, “Они бы не сказали мне ничего такого, чего я еще не знаю и что было бы неправдой”.

Мы говорили о ее флешбэках, связанных с изнасилованием и с сексуальным насилием в детстве, и поняли, что каждый раз, когда Аманда думала об этих событиях, в ее голове появлялись такие тревожные мысли, как “Я — плохая, я — отвратительная, и это моя вина, что это случилось со мной”. Это, безусловно, только заставляло ее чувствовать себя хуже и переживать еще больший стыд, потому что она думала, что сама навлекла на себя все это.

Еще одна вещь, которую совершал внутренний обидчик Аманды, — он критиковал ее стратегии безопасности. Это звучало приблизительно так: “Ну вот, опять. Неужели ты такая слабачка, что не можешь бросить пить? Возьми себя в руки!” Обидчик Аманды использовал любую возможность, чтобы “укорить ее”, в то время как ей уже было плохо!

Рассмотрите представленную ниже таблицу, в которой Аманда исследовала своего внутреннего обидчика, связав его возникновение и развитие с ключевыми событиями своего прошлого.

Знакомство со своим внутренним обидчиком
Как выглядит мой внутренний обидчик? <i>Как морщинистый старик.</i>
Что он мне говорит? <i>Ты слабая, ты это заслужила, тебя никто не любит.</i>
Как я себя чувствую после этого? <i>Плохо, тревожно, незащищенной.</i>
Могу ли я вспомнить ключевые события, когда я научилась говорить с собой подобным образом? <i>Да, детские воспоминания о насильнике, а также о моих одноклассниках.</i>
Был ли еще кто-то в моей жизни, кто разговаривал со мной подобным образом? <i>Да, я очень четко помню случаи и вижу их в своем сознании.</i>
Желает ли мой обидчик мне добра? <i>Вовсе нет.</i>
Что пытается сделать мой обидчик? Помочь или помешать? <i>Разрушить меня.</i>
Смогла бы я разговаривать с другими людьми так, как говорит со мной мой обидчик? <i>Никогда.</i>
Если нет, то почему? <i>Потому что это ужасно и жестоко.</i>
Что заставляет меня принимать слова моего обидчика, не оспаривая их и не защищаясь? <i>У меня никогда не было выбора.</i>

Возможно, у вас также есть внутренний обидчик или вы только начинаете осознавать это, когда читаете эту главу. Почему бы не попытаться заполнить приведенный ниже рабочий лист и не узнать, можем ли мы пролить свет на то, что ваш внутренний обидчик замышляет и какие у вас с ним отношения, потому что это наверняка вносит лепту в сохранение ваших трудностей. Опять же, не забывайте позаботиться о себе, так как обидчики созданы пугать! Напомните себе, что ваш сострадательный, мудрый и добрый ум знает все об обидчике, откуда он взялся и что пытается с вами сделать, но ваш сострадательный ум хочет, чтобы это прекратилось, потому что обидчик не желает вам добра. Ваш сострадательный ум глубоко заботится о ваших интересах и хочет только лучшего для вас. Постарайтесь заполнить приведенный ниже рабочий лист 8.

Рабочий лист 8. Знакомимся со своим внутренним обидчиком

Знакомство со своим внутренним обидчиком
Как выглядит мой внутренний обидчик?
Что он мне говорит?
Как я себя чувствую после этого?
Могу ли я вспомнить ключевые события, когда я научилась говорить с собой подобным образом?
Был ли еще кто-то в моей жизни, кто разговаривал со мной подобным образом?
Желает ли мой обидчик мне добра?
Что пытается сделать мой обидчик? Помочь или помешать?
Смог/Смогла бы я разговаривать с другими людьми так, как говорит со мной мой обидчик?
Если нет, то почему?
Что заставляет меня принимать слова моего обидчика, не оспаривая их и не защищая себя?

Сострадательный подход к пониманию своих травмирующих событий

Так как же Аманде удалось собрать все это воедино и развить сострадательный взгляд на свою жизнь и на травмирующие события? Выполнив предложенные выше упражнения, Аманда смогла разработать альтернативный способ быть с собой в своем сознании. Вместо того чтобы винить и осуждать себя за случившееся, она начала принимать то, через что прошла. Она знала, что не просила, чтобы с ней все это случилось, и ей было грустно осознать, что она оказалась в таких ситуациях не по своей вине. Она начала понимать, почему винила себя в некоторых вещах, включая изнасилование, и ей помогало, когда она думала о своей вине как о стратегии безопасности и напоминала себе, что ее сосредоточенный на угрозах мозг только выполнял работу, для которой был создан. Аманда начала проникаться той печалью, которая существовала в ее жизни. Она отметила, что чувствовала “сожаление” по отношению к самой себе, на этот раз не повторяя своим желаниям и не проявляя жалости. Она заметила проблемы чувства теплоты, заботы и поддержки по отношению к себе.

Аманде удалось разработать для себя сострадательный рефрейминг об изнасиловании (читайте ниже), который фокусируется на том, что мы называем ее сострадательным ЗПМС.

- Знание
- Понимание
- Мудрость
- Сила

Вот сострадательный рефрейминг Аманды ее травматического опыта.

<p>Старый самообвинительный подход</p>	<p>Ты — не очень хороший человек и ты сама навлекла это на себя.</p> <p>Ты можешь винить в этом только себя.</p> <p>Если бы другие узнали, какая ты на самом деле, они не захотели бы тебя знать</p>
<p>Новый сострадательный рефрейминг</p> <p>Знание</p> <p>Понимание</p> <p>Мудрость</p> <p>Сила</p>	<p>Я понимаю, почему ты хочешь себя винить; это объяснимо, глядя на то, что ты пережила в прошлом и как тебе было тяжело проявлять доброту к себе.</p> <p>Это объяснимо, что тебе грустно и ты чувствуешь дистресс, но это не твоя вина.</p> <p>Сосредоточься на теплоте, заботе и доброте по отношению к себе.</p> <p>Разреши себе принять поддержку от самой себя.</p> <p>Позволь себе почувствовать теплоту, которая есть в твоём теле для самой себя.</p> <p>Это не твоя вина</p>

Заполнив рабочий лист 9, посмотрите, сможете ли вы выработать более доброжелательный, более сострадательный взгляд на свою жизнь и свои реакции на травмирующее событие. Не забудьте сосредоточиться на идеях, усвоенных при выполнении приведенного выше упражнения, и *задействуйте свое сострадательное ЗПМС*.

Рабочий лист 9. Мой сострадательный рефрейминг

Старый самообвинительный подход	
Новый сострадательный рефрейминг Знание Понимание Мудрость Сила	

Каков результат для Аманды

Как только Аманда сумела развить и использовать свои навыки сострадания, мы вернулись к воспоминаниям об изнасиловании. Если раньше при воспоминании об изнасиловании у нее возникали мысли наподобие “Ты — грязная и заслуживаешь этого”, то теперь она могла сказать (и чувствовала, что это правда): “Как грустно, что ты так страдала. Ты этого не заслуживаешь. Сосредоточься на чувствах тепла и доброты, которые в тебе есть для себя”. Этот новый эмоциональный опыт стал значимым для Аманды, потому что он, похоже, вызывал физиологическую реакцию в ее теле, которая была теплой и успокаивающей.

После этого Аманда была готова пересмотреть свои тревожные и мучительные воспоминания. Мы решили, что будем использовать ее сострадательные образы, с помощью которых ей удастся легче переносить свои воспоминания, и вы увидите, как мы это сделали, в главе 10.

Выводы

Давайте повторим, чему мы научились в этой главе, прежде чем перейти к непосредственной работе с травматическими воспоминаниями и флешбэками. Начав применять информацию, полученную из частей I и II, мы вместе развили сострадательное понимание вашей жизненной истории, используя в качестве примера проведенную с Амандой работу. Надеюсь, теперь вы станете задействовать свой сострадательный ум для рассмотрения собственной истории и увидите, как не по вашей вине эта версия вас внесла лепту в те трудности, с которыми вы имеете дело, пытаясь преодолеть свою травму. Мы рассмотрели ваши основные страхи, связанные с вами и с вашим миром, и мы начали развивать понимание всех поведенческих моделей, которые были разработаны вашим сфокусированным на угрозах мозгом для обеспечения безопасности. Последнее и самое важное — мы пересмотрели вашу травматическую историю, используя сострадательный подход, и развили более доброжелательный и сострадательный взгляд на жизнь и ваши реакции на травматический опыт.

Глава 10

Использование сострадательного ума для преодоления флешбэков, наполненных чувством стыда

В этой главе мы рассмотрим, как работать с мучительными флешбэками. Возможно, вы помните из главы 3, что флешбэки появляются из-за травматических воспоминаний, которые наш мозг сохраняет после травмирующего события. Наш сложный и ориентированный на угрозы мозг реагирует на флешбэки и другие травматические воспоминания как на предупредительные сигналы. Поэтому, когда мы воспроизводим травматические воспоминания, мозг реагирует на это внутреннее событие так, как будто мы все еще в опасности, даже несмотря на то, что изначальное травмирующее событие уже давно прошло.

Помните ли вы таких персонажей в вашем мозге, как миндалевидное тело, гиппокамп и лобная доля? Флешбэки, связанные с крайне пугающим и тревожным опытом, мобилизуют миндалевидное тело, которое реагирует так, как будто оно снова находится в серьезной опасности, что заставляет мозг выделять гормоны стресса, которые анестезируют гиппокамп. Это создает проблему, потому что, как вы помните, гиппокамп — это “секретарь”, который передает по-настоящему полезную информацию в остальные части мозга. Анестезируемый гиппокамп воздействует на лобную долю (где хранятся наши навыки самоуспокоения, сострадательный ум и безопасные воспоминания), а также влияет на навыки решения проблем и хранилища долгосрочных воспоминаний. Если гиппокамп не работает должным образом, мозгу становится трудно понять, что “флешбэк” — это воспоминание о прошлом травмирующем событии и что это не происходит с нами в данный момент. Нам трудно получить доступ к своему сострадательному разуму и самоуспокоению, потому что для мозга, сосредоточенного на угрозе, приоритетом всегда будет угроза (например, флешбэк). Это ставит нас в затруднительное положение, так как мозг не в состоянии обработать эмоциональные воспоминания,

связанные с травматическими переживаниями, и в результате эмоциональные воспоминания о травме остаются фрагментарными и не могут быть интегрированы. Мозг продолжает думать, что такие воспоминания создают угрозу.

Наш мозг автоматически реагирует на определенные раздражители, сигнализируя, что нам придется иметь дело с последствиями. Эти последствия могут быть не очень приятными, поскольку они часто связаны с высоким уровнем гормонов стресса, из-за чего мы волнуемся, тревожимся и чувствуем повышенное возбуждение. То, как мы пытаемся понять свой опыт, может привести нас в темные уголки нашего разума, которые полны самокритики, самообвинения и сильного чувства стыда.

Тем из нас, кто стыдится своего травматического опыта и кому трудно задействовать самоуспокоение, будет полезно развить более сострадательный и поддерживающий подход к своим травматическим переживаниям. Однако эта способность зависит от нашей лобной доли (или дирижера), и именно поэтому в части II этой книги мы работали над развитием способностей лобной доли, чтобы самоуспокаиваться и сострадательно мыслить. Не забывайте, что не по своей вине некоторые из нас не обучаются этим важным навыкам в детстве (вспомните Джесси, Джонни и Билли, которых мы встретили в главе 4).

Нам известно, что люди часто описывают себя переживающими стыд, неполноценными и грязными из-за своего травматического опыта. Нам также известно, что, когда мы самокритичны, наша система угроз активируется, и тогда мы застреваем в сфокусированном на угрозе мышлении!

Как двигаться дальше

Мы хотим использовать сострадательный ум с целью помочь своим воспоминаниям из флешбэков стать нормальными, менее угрожающими и остаться в прошлом. Для этого нам необходимо не допускать, чтобы наш сфокусированный на угрозах разум доминировал в этом шоу, а вместо этого использовать свой сострадательный ум для того, чтобы перетерпеть и понять смысл своих воспоминаний. После этого они станут менее опасными и постыдными, и, в свою очередь, мы сможем оставить их в хранилищах долгосрочной памяти.

В остальной части этой главы мы поработаем над следующим.

- Задействование своего сострадательного ума.
- Развитие сострадательного саморазговора с целью справиться с самокритикой и самообвинением.
- Использование образа идеального благодетеля для поддержки себя во время пересмотра своих постыдных флешбэков.
- Работа над другими основанными на угрозах эмоциями, такими как отвращение и гнев.

Задействуем свой сострадательный ум

Мы начнем с задействования своего сострадательного ума, чтобы почувствовать себя спокойно и умиротворенно. Будет полезно вернуться к части II и перечитать главы 6–8. Возможно, вы уже заметили, что вашего сострадательного аромата достаточно для того, чтобы ощутить, как ваше тело наполняется самоуспокоением, умиротворенностью и спокойствием. У вас также могут быть любимые упражнения на сострадание, которые вы любите выполнять (упр. 8.7 и 8.8 в главе 8). Важно то, что работает лучше всего для вас! В этой главе мы также будем использовать образ идеального благодетеля, так что стоит напомнить себе созданный образ, достав письменное описание, рисунок или запах и попрактиковавшись в визуализации этого. Не волнуйтесь, если вам не нравится использовать такой вид воображения, поскольку он не всем подходит; вы все еще можете выполнить упражнения и без него.

Попробуйте начать с небольшого замедления, например с успокаивающего ритмического дыхания, а затем переходите к сострадательным упражнениям (упр. 8.7 и 8.8 в главе 8). Воспользуйтесь моментом и напомните себе, что ваш сострадательный ум желает вам добра и хочет, чтобы вы были довольны и счастливы. Вы не заслужили того, что с вами случилось, и вы не виноваты. Поработав некоторое время над своей сострадательной жизненной историей в главе 9, воспользуйтесь моментом и напомните себе, что это только одна версия вас и что вы научились брать на себя вину за то, что не является вашей виной. Это такая стратегия безопасности, и, возможно, она вам больше не пригодится, потому что она причиняет боль и страдания.

Развитие сострадательного саморазговора вместо самокритики

Вы, вероятно, помните, что в главе 3 мы выяснили, как наша самокритика поддерживает флешбэки, в результате чего мы попадаем в порочный круг. Это продемонстрировано на диаграмме, приведенной ниже (рис. 10.1).

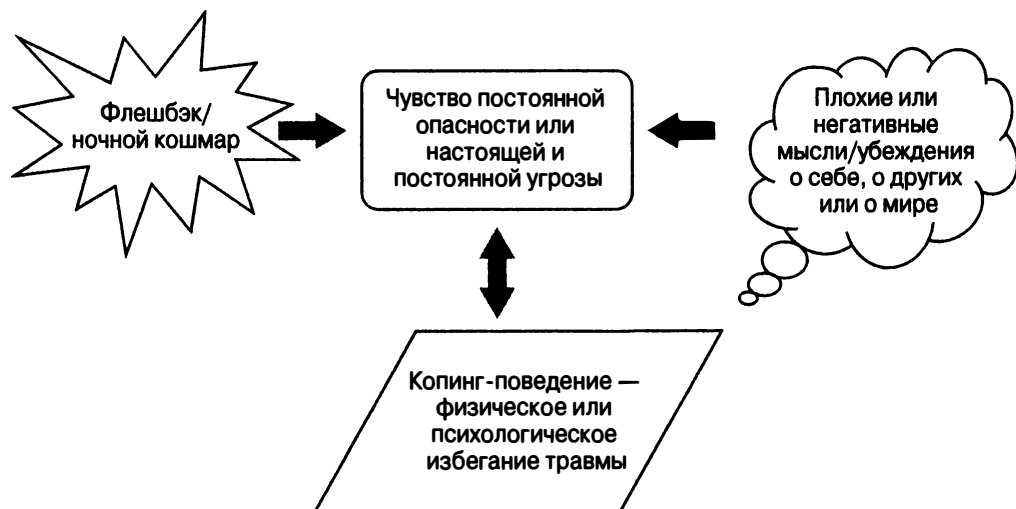


Рис. 10.1. Что поддерживает наши флешбэки?

Сейчас мы будем определять свои собственные круги. Благодаря выполненной в главе 9 работе вы сможете это сделать. Давайте снова возьмем в качестве примера Аманду, чтобы продемонстрировать, как это делается (рис. 10.2). Подумайте о том, как бы вы заполнили пустые графы. Ваша травма, возможно, гораздо менее серьезная, чем изнасилование, но независимо от того, насколько “большим” является событие, это серьезно для вас и загоняет вас в порочный круг. Что бы вы ни делали, не закрывайте глаза на свою травму, даже если вы думаете, что она не такая “серьезная”, как здесь описано. Эти примеры свидетельствуют о том, что даже с очень серьезной травмой можно справиться с помощью сострадания.

Порочный круг Аманды

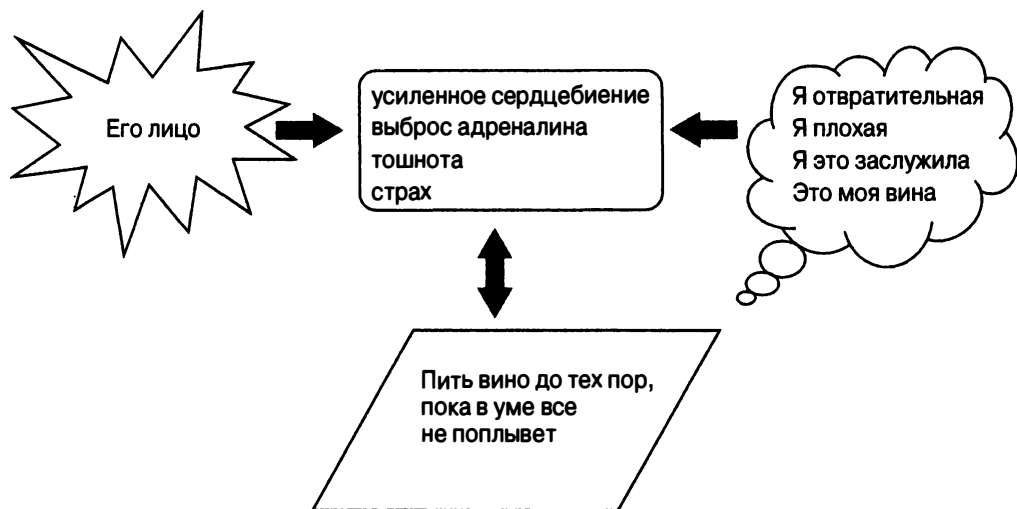


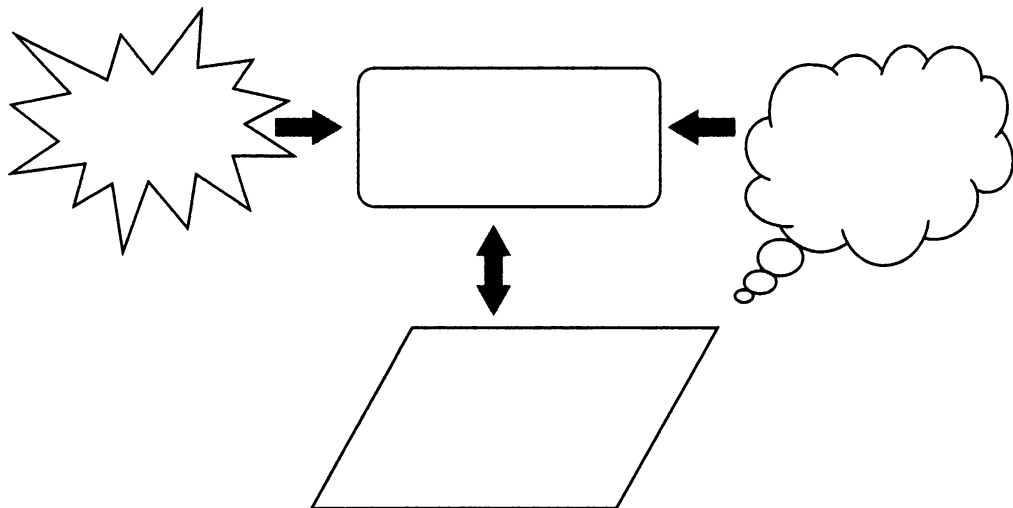
Рис. 10.2. Что поддерживает наши флешбэки?

Вы видите, что Аманда застряла в порочном круге дистресса? Каждый раз во время переживания флешбэка об изнасиловании она чувствует сильные эмоции страха и отвращения. Ей кажется, что она “переживает событие” заново, потому что ее эмоции такие сильные. Не забывайте, что в этот момент миндалевидное тело Аманды находится в центре событий, а ее мозг, сфокусированный на угрозе, активирован. Такое ощущение вызывает всевозможные мысли об угрозах, и в это время Аманда говорит себе, что может винить в нападении только себя. Она считает себя плохим человеком, который заслуживает того, чтобы с ним произошло что-то плохое. Из-за такого рода мыслей она чувствует себя еще хуже и еще больше переживает стыд, подпитывая свой сфокусированный на угрозах разум еще большими связанными с угрозой эмоциями! Ее единственный способ положить конец страданиям и стыду — выпить бокал или два вина. Это помогает ей блокировать свои мысли, делая их немного расплывчатыми, что гораздо лучше, чем чувствовать страх.

Попробуйте заполнить графы в рабочем листе 10 и исследовать свой предположительный порочный круг.

Рабочий лист 10. Мой порочный круг

Подумайте над тем, что нового вы узнали о себе и своих флешбэках. Вы тоже застряли в порочном круге?



Сострадательный рефрейминг и работа со своими флешбэками

Обратив внимание на развитие других способов мышления о себе и своем травматическом опыте, можно разорвать порочный круг дистресса, созданный не по нашей вине. Вы помните Джеффа из главы 5, который стал свидетелем взрывов в лондонском метро? Давайте вспомним.

Джефф стал свидетелем взрывов в лондонском метро — он был пассажиром одного из поездов, когда взорвалась бомба. Он пережил силу взрыва, был ранен, и его спасли пожарные. Во время взрыва мозг Джеффа сфокусировался на угрозе, потому что его жизни угрожала опасность. Ему было очень страшно. Его мысли, сосредоточенные на угрозе, проносились с большой скоростью, потому что он пытался понять, как ему выжить. Он и его миндалевидное тело были ошеломлены таким опытом. Спустя дни и недели после взрыва Джефф пытался разобраться в своих переживаниях, но, каждый раз возвращаясь к событию, он не мог справиться с непреодолимым чувством страха. Его мозг

реагировал на образы и воспоминания (флешбэки), как будто он был в реальной опасности, и поэтому выбрасывалось много связанных с угрозой гормонов, таких как кортизол и адреналин. Эти гормоны “анестезировали” гиппокамп Джеффа и блокировали доступ к мыслящей части мозга, которая отвечала за смысл, значение, контекст и самоутешение. Проще говоря, переживая флешбэки, Джефф снова проживал травмирующее событие, а не просто вспоминал его, попав в ловушку своего разума и заново переживая ужас от взрыва со всей его интенсивностью, и знание о том, что эти ужасы произошли в прошлом, не приносило никакого облегчения. Во время ужасных флешбэков его мышление было сфокусировано на угрозе, а это означало, что множество других реакций, вызываемых одновременно с ними, таких как внимание, мысли, чувства, поведение, мотивация и образы, также фокусировались на угрозе.

Над чем Джеффу нужно было поработать, чтобы разорвать порочный круг и преодолеть флешбэки?

Для того чтобы Джефф смог справиться со своими флешбэками и вернуться к полноценной жизни, ему необходимо было сделать две вещи: развить свой сострадательный ум и получить к нему доступ, заменив критическое мышление, сфокусированное на угрозах, сострадательным разговором с собой, а затем сделать “рефрейминг” своего травматического опыта и флешбэков с точки зрения сострадания.

Что такое сострадательный рефрейминг

Сострадательный рефрейминг заключается в развитии альтернативного взгляда на событие, такое как травма, или способа отношения к себе, который связан с принятием, теплотой, заботой, пониманием, ободрением и поддержкой. Вот пример сострадательного рефрейминга.

Я понимаю, почему мне хочется обвинять себя. Это имеет смысл, учитывая то, что я пережила в прошлом и как тяжело мне было проявлять доброту по отношению к себе. Понятно, что мне очень грустно и я переживаю дистресс, но это не моя вина. Я могу сосредоточиться на своем глубоком намерении помочь себе и облегчить свои страдания с теплотой, смелостью и заботой.

Помните, когда Джефф был травмирован, каждый раз, когда он думал о взрыве бомбы, его воспоминания вызывали множество направленных на угрозу мыслей, таких как эти.

Мысли и рассуждения Джеффа были сосредоточены на степени опасности, в которой он находился. Он рассматривал все варианты опасностей, которые могли произойти с ним за пределами дома, и считал лондонское метро небезопасным. Джефф осознал, как страшно быть на волосок от смерти, и ему казалось, что он должен был “знать”, что случится что-то плохое. Он заиклился на размышлениях о том, как повел себя после взрыва, беспокоясь, что не сделал достаточно для того, чтобы помочь пострадавшим. Джефф считал, что должен быть сильным и должен преодолеть это, и критиковал себя за то, что он “слабый” и “не справляется”. Джефф беспокоился, что другие люди подумают о нем, если узнают, каким “эгоистичным” он был после взрыва, когда не стал помогать раненым пассажирам.

Понимаете ли вы, что если бы Джефф думал о своем травматическом опыте и о себе самом по-другому, особенно без чувства стыда, поддерживающим и заботливым образом, то его воспоминания больше не угрожали бы ему? Он бы разорвал порочный круг. Это означало бы, что его мозгу больше не нужно реагировать на воспоминания, как если бы они были угрозами и вся система угроз успокоилась бы. Это дало бы гиппокампу Джеффа реальную возможность, используя информацию из лобной доли, поместить воспоминания в другой более полезный контекст.

Это стало нашей задачей. Давайте разберемся, как мы это сделали, а затем вы попытаетесь сделать то же самое со своими флешбэками. Мы разбили работу на три этапа.

Первый этап

Сначала мы попросили Джеффа кратко описать свои основные флешбэки, как он при этом себя чувствовал, какие мысли они вызвали и что он делал, чтобы справиться (по сути, его порочный круг представлен в виде таблицы, а не диаграммы, которую мы заполняли ранее в этой главе (рабочий лист 10). Просмотрите таблицу Джеффа, представленную ниже.

Флешбэки Джеффа

Флешбэк	Мои чувства	Мои мысли о себе и о других	Что я делаю для преодоления флешбэков и что я при этом чувствую
<p>1. Я слышу, чувствую и вижу огромную бело-желтую вспышку и взрыв. Мое сердце бешено колотится, и через мгновение я вижу панику вокруг меня. Люди кричат о помощи и стонут. Я чувствую запах гари и вижу, что некоторые люди ранены. Мне кажется, что я задыхаюсь, и я начинаю паниковать, ощущая непреодолимое желание убежать. В этот момент мне становится очень страшно, и я думаю, что умру. Кто-то просит воды, но я не могу ответить, потому что я должен выбраться отсюда</p>	<p>Сильнейший ужас и беспомощность</p> <p>Страх</p> <p>Печаль</p> <p>Злость</p> <p>Вина</p>	<p>Вот и все, я умру.</p> <p>Другие люди будут разочарованы и опечалены из-за того, что я ничего не сделал, чтобы помочь другим.</p> <p>Как смеют террористы разрушать мою жизнь?</p> <p>Как же я жалок, если у меня нет сил это пережить</p>	<p>Избегаю лондонского метро.</p> <p>Стараюсь не проходить возле станций метро.</p> <p>Стараюсь не смотреть телевизор и не читать газеты, если что-то напоминает мне о событии.</p> <p>Избегаю молодых мусульман.</p> <p>Не выхожу из дома</p>
2.			
3.			

Теперь вы попробуйте заполнить таблицу. Возможно, у вас есть только одно или два ключевых воспоминания о травме, или более четырех; просто постарайтесь выявить их все, кратко описав каждое из них.

Рабочий лист 11. Мои флешбэки

Флешбэк	Мои чувства	Мои мысли о себе и о других	Что я делаю для преодоления флешбэков и что я при этом чувствую
1.			
2.			
3.			

Второй этап

Затем мы попросили Джеффа задействовать сострадательный ум для заполнения следующей таблицы. Возможно, полезно будет вернуться назад и перечитать главу 6, чтобы напомнить себе о различных состояниях разума.

Таблица Джеффа

Реакция моего травмированного ума на флешбэки	Реакция моего сострадательного ума на флешбэки
<p>Мотивация. Выжить любым способом и убежать от опасности как можно скорее</p>	<p>Мотивация. Отыскать способы облегчить дистресс и страдания, используя ЗПМС (знание, понимание, мудрость и сила)</p>
<p>Внимание. Сфокусировано на всевозможных опасностях, пристальное внимание к молодым людям, похожим на мусульман, и подозрительным сумкам.</p>	<p>Внимание. Это редкий случай. За все время, когда я пользовался метро (тысячи раз), ничего не случилось. У меня много друзей мусульман, которых я люблю и о которых забочусь. Большинство мусульман были потрясены тем, что произошло в тот день. Как только я выбрался из метро, я стал помогать ходячим раненым людям</p>
<p>Мысли/рассуждения. Мир — опасный и непредсказуемый; я в постоянной опасности, перспектива смерти ужасает. Я — слабак, а должен быть сильным, чтобы это преодолеть. Я — эгоист, потому что никому не помог</p>	<p>Мысли/рассуждения. Я буду напоминать себе, что это было суровое испытание, и любой пережил бы ужас. В моем мозге активировался режим угрозы, и я действовал автоматически в тот момент. Это сложно “забыть”, и большинство людей никогда не переживают ничего настолько страшного. Я стараюсь изо всех сил справиться со своими воспоминаниями</p>

Реакция моего травмированного ума на флешбэки	Реакция моего сострадательного ума на флешбэки
Воображение/фантазия. Флешбэки кровопролития: кричащие люди, запах гари, вспышка от взрыва	Воображение/фантазия. Мой лев, который является идеальным благодетелем, идет рядом и защищает меня. Образы людей, проявляющих доброту и заботу. Впоследствии люди объединяются, чтобы помочь друг другу и поддерживать друг друга
Поведение. Избегать всего, что может ухудшить ситуацию, например газет и телевидения. Избегать людей, которые спрашивают о случившемся, не пользоваться метро и не выходить из дома. Употреблять алкоголь, чтобы притупить мысли и уснуть	Поведение. Поговорить со своей семьей и друзьями и рассказать им, что мне тяжело справляться. Попросить их помочь мне снова воспользоваться метро. Возобновить общение с мусульманскими друзьями, которые также потрясены взрывами
Эмоции. Ужас, беспомощность, паника, злость, вина, стыд, печаль	Эмоции. Ощущение теплоты в теле, "защищенность", сила и смелость

Теперь ваша очередь задействовать сострадательный ум. Давайте посмотрим, сможем ли мы разорвать ваш порочный круг, заменив самокритику и самообвинение сострадательным разговором с собой.

Заполните рабочий лист 12, представленный ниже, не забыв о ЗПМС (знание, понимание, мудрость и сила). Воспользуйтесь моментом и убедитесь, что вы все еще находитесь в сострадательном состоянии. Возможно, потребуется несколько мгновений, чтобы вдохнуть свой сострадательный аромат и сосредоточиться на чувствах самоуспокоения в своем теле. Напомните себе, что мотивация вашего сострадательного разума заключается в том, чтобы облегчить ваши страдания и не осуждать, проявляя доброту и заботу. Если вам покажется это полезным, также запишите реакции своего травмированного ума, как мы сделали это с Джеффом.

Рабочий лист 12. Моя сострадательная реакция на флешбэки

Реакция моего травмированного ума на флешбэки	Реакция моего сострадательного ума на флешбэки
Мотивация:	Мотивация:
Внимание:	Внимание:
Мысли/рассуждения:	Мысли/рассуждения:
Воображение/фантазия:	Воображение/фантазия:
Поведение:	Поведение:
Эмоции:	Эмоции:

Третий этап

Последним заданием, которое мы попросили Джеффа выполнить, было задействовать свои сострадательные чувства, используя сострадательный аромат. Затем мы попросили его перечитать запись о его флешбэке и прочитать только реакцию, основанную на сострадании. В конце мы попросили его написать сострадательный рефрейминг своего опыта. Вот как это выглядело.

Сострадательный рефрейминг Джеффа

Мой флешбэк

Я слышу, чувствую и вижу огромную бело-желтую вспышку и взрыв. Мое сердце бешено колотится, и через мгновение я вижу панику вокруг меня. Люди кричат о помощи и стонут. Я чувствую запах гари и вижу, что некоторые люди ранены. Мне кажется, что я задыхаюсь, и я начинаю паниковать, ощущая непреодолимое желание убежать. В этот момент мне становится так страшно и я думаю, что умру. Кто-то просит воды, но я не могу ответить, потому что я должен выбраться отсюда.

Сострадательный рефрейминг моего флешбэка

Я пережил суровое испытание, когда стал свидетелем взрывов в Лондоне. К несчастью, некоторые люди погибли, и я не смог им помочь. Но я смог помочь некоторым людям, с которыми мы выбрались из станции, и это наполняет меня чувством теплоты, смелости и общей человечности. Мы все старались изо всех сил помочь и поддержать друг друга. То ощущение доброты и заботы от других останется со мной навсегда. Этот опыт изменил мою жизнь, и я сумел отыскать мужество в себе, о котором даже и не подозревал, чтобы встретиться со своими страхами и снова вернуться к полноценной жизни. Меня окружают любящие семья и друзья, которые поддерживают меня и желают только лучшего для меня, и теперь я смогу оставить воспоминания этого печального дня в прошлом, где им и место, не забытыми, но не такими пугающими. Я выжил.

И, наконец, пришла ваша очередь. Попробуйте создать свой сострадательный рефрейминг для флешбэков. Как всегда, не забывайте задействовать свой сострадательный ум, пересмотрев упражнения по состраданию в главе 8, прежде чем начать выполнять это упражнение. Используйте рабочий лист 13 для руководства.

Рабочий лист 13. Мой сострадательный рефрейминг

Мой флешбэк:

Сострадательный рефрейминг моего флешбэка:

Не забудьте это сделать для каждого из своих флешбэков, сосредоточившись на чувствах тепла, заботы и доброты, которые вы генерируете в своем теле по мере выполнения этого упражнения.

Теперь не спеша поразмыслите над тем, как вы относитесь к подобным вещам и какие новые идеи вы почерпнули из этих упражнений. Вы заслуживаете “молодец” за их выполнение, поскольку требуются сила и мужество для противостояния тому, что нас ужасает, включая наш собственный разум.

Используем образ идеального благодетеля для переосмысления флешбэков, наполненных чувством стыда

По разным причинам некоторым из нас трудно использовать разговор с собой как часть своего сострадательного сознания. Это часто происходит с теми из нас, кому действительно сложно направлять поток сострадания на самих себя (то есть проявлять сострадание к себе). Именно по этой причине мы разработали образ идеального благодетеля. Давайте вспомним эту форму воображения и пересмотрим инструкции по созданию идеального благодетеля, описанные в главе 8. Образ идеального благодетеля — это особая форма сострадательного воображения, которая основывается на фантастической идее внутреннего помощника, созданного специально для того, чтобы идеально удовлетворять наши потребности в заботе, доброте, эмоциональном воспитании, силе и взаимосвязи. Образ создается таким образом, что в нем исключаются человеческие недостатки, он никогда не подведет и будет говорить то, что вам необходимо услышать, когда вы расстроены. Он желает вам только добра, и забота о вашем благополучии имеет для него первостепенное значение. Не существует правильного или неправильного образа идеального благодетеля, и вам решать, какой образ вы создадите. Одни люди создают образы животных, например льва (как в примере с Джеффом, приведенным выше). Другие создают ангельские или же земные образы, в то время как третьи придумывают мультяшные персонажи. Это может быть что угодно, лишь бы это работало для вас и было запоминающимся.

Мы используем образ идеального благодетеля с людьми в травматологической клинике с конкретной целью — помочь им получить доступ к сострадательному разуму и почувствовать положительный эффект, связанный с чувством безопасности. Еще одна позитивная сторона использования такого образа — это усиление чувства связи с другими, чтобы не ощущать одиночество (это как иметь воображаемого друга!). Если хотите, можете с помощью своего образа изменить самокритику или реакцию на своего внутреннего обидчика. Запомните, что необходимо ощутить сострадательные чувства (используя свой аромат) прежде, чем вспомнить свой образ и, разумеется, прежде, чем начать работу с самокритичными мыслями.

Далее мы хотели бы исследовать, как можно использовать образ в своих флешбэках с целью избавиться от чувства стыда и самообвинения. Важно убедиться, что ваш аромат способен вызывать воображаемый образ, поскольку он будет использоваться, чтобы помочь получить доступ к необходимым вам чувствам.

После того, как мы помогли Аманде развить и использовать ее сострадательные навыки для преодоления воспоминаний об изнасиловании, ей все еще было сложно избавиться от мыслей о том, что она плохая и заслуживает нехороших вещей. Несмотря на то, что она успешно справилась со своими самообвинительными мыслями и чувствами, связанными с изнасилованием, ей все еще было сложно примириться со своими воспоминаниями о сексуальном насилии в детстве. Мы поняли, что эти воспоминания по-прежнему оказывают сильное влияние на то, что она чувствует по отношению к себе, и все доводы сострадательного ума, связанные с воспоминаниями о сексуальном насилии, оставались для Аманды неубедительными. Ей было очень трудно перестать винить в случившемся себя. Поэтому мы решили попробовать кое-что другое, чтобы помочь ей преодолеть эту проблему. Мы договорились попробовать использовать образ ее идеального благодетеля, чтобы помочь получить доступ к чувствам самоуспокоения и укрепления и принять сострадательный взгляд на свои воспоминания о насилии.

Мы расскажем вам о проделанной работе с Амандой, а затем, возможно, как и раньше, вы попробуете определить, поможет ли это вам с вашими флешбэками. Можно использовать образ идеального благодетеля с любым из флешбэков и с любым видом травматического опыта. Так случилось, что у Аманды были воспоминания детства.

Используем образ идеального благодетеля для работы с постыдными флешбэками Аманды

Как только Аманда хорошо овладела искусством доступа к сострадательному разуму, используя образ своего идеального благодетеля и связанный с ним аромат, мы договорились пересмотреть ее болезненные воспоминания о насилии в детстве. Однако на этот раз Аманда включила образ своего идеального благодетеля во флешбэк, чтобы помочь себе вызвать сострадательное чувство в своем разуме. Аманда смогла это сделать, пройдя три этапа, изложенных ниже. Попробуйте и вы следовать этим этапам.

Первый этап

Как и ранее с Джеффом, мы начали с того, что попросили Аманду кратко описать свои основные флешбэки, что она при этом чувствовала, какие мысли они вызвали в ней и что она затем делала, чтобы с ними справиться.

Просмотрите таблицу Аманды, представленную ниже.

Флешбэк Аманды

Флешбэк	Мои чувства	Мои мысли о себе и о других	Что я делаю для преодоления флешбэков и что я при этом чувствую
<p>1. Мне было около семи или восьми лет. Однажды в воскресенье нас пришел навестить мой дядя. Он сказал моей матери, что хочет положить меня спать и почитать мне хорошую книжку перед сном. Я помню, как он смотрел на меня, когда я надевала пижаму. Потом он стал ко мне прикасаться, когда я была в кровати</p>	<p>Страх, отвращение, грязь и стыд</p>	<p>Это моя вина, потому что я ничего ему не сказала и не попросила его остановиться.</p> <p>Я грязная.</p> <p>Все, кто узнают о случившемся, будут думать обо мне по-другому.</p> <p>Они тоже будут думать, что я плохая</p>	<p>Я начинаю царапать руку. Я хочу принять душ, чтобы очиститься. Я пытаюсь отвлечься.</p> <p>Я пью вино, если переживаю флешбэк вечером</p>

Теперь можно вернуться к таблице, которую вы заполнили ранее в этой главе, и поработать над флешбэком, который является для вас особенно проблематичным или вызывает трудности в преодолении чувства стыда или самообвинения, связанного с ним.

Второй этап

Далее мы обсудили с Аmandой, на чем ей необходимо сосредоточиться во флешбэке, чтобы суметь почувствовать себя в безопасности и успокоиться. Для этого мы сначала создали образ ее идеального благодетеля в сознании, используя аромат в качестве триггера для ощущения эмоций сострадательного разума, а затем задали ей ряд вопросов. Что бы она хотела, чтобы ее идеальный благодетель сказал и/или сделал во флешбэке для ее поддержки? Как бы она хотела себя чувствовать в своем воспоминании? Аманды поняла, какую поддержку она хочет получить от своего идеально-го благодетеля и как он может ей помочь успокоиться и почувствовать себя в безопасности во время флешбэка.

Использование образа моего идеального благодетеля
<p>Кратко опишите свой образ</p> <p>Мой образ — это большой фиолетовый цветок с желтой серединкой. Лепестки — как у герберы, и они двигаются, раскачиваются и окутывают меня. У желтой серединки есть полуулыбающееся лицо и добрые, заботливые глаза. Я чувствую себя сильной, защищенной и окутанной теплотой.</p>
<p>Что бы вы хотели, чтобы ваш идеальный благодетель сказал вам с целью предложить силу и смелость?</p> <p>Я здесь для тебя. Твой дядя не должен был делать это с тобой. Это неправильно, и он взрослый; такое поведение — это его ответственность. Ты не виновата. Ты была очень смелой, пережив такое.</p>
<p>Как бы вы хотели, чтобы ваш образ поддержал вас во флешбэке?</p> <p>Сказал мне, что это не моя вина, и попросил меня почувствовать теплоту, заботу и утешение, исходящее от него ко мне.</p>

Что бы вы хотели, чтобы ваш образ сделал для вас? Помните, что перед тем, как начать заполнять рабочий лист 14, полезно представить свой образ (мы выполняли такое упражнение в главе 8) и задействовать сострадательный ум, используя свой сострадательный аромат.

Рабочий лист 14. Используем образ своего идеального благодетеля

Использование образа моего идеального благодетеля
Кратко опишите свой образ:
Аромат:
Что бы вы хотели, чтобы ваш идеальный благодетель сказал вам с целью предложить силу и смелость?
Как бы вы хотели, чтобы ваш образ поддержал вас во флешбэке?

Третий этап

Затем мы попросили Аманду выполнить следующие задания.

Отрепетировать и повторить желанные действия образа ее идеального благодетеля во флешбэке, чтобы свыкнуться с ними.

Использовать лавандовое масло для создания своего идеального образа.

Рассказать образу идеального благодетеля о флешбэке: что происходит и что она при этом чувствует.

Позволить образу идеального благодетеля говорить с ней, предлагая ей силу, утешение и мудрость (сострадательный рефрейминг).

Записать слова мудрости и силы, которые предлагает ей образ идеального благодетеля.

Слова, предложенные идеальным благодетелем Аманды, приводятся ниже.

Сострадательный рефрейминг флешбэка с помощью моего идеального благодетеля

Аманда, я надеюсь, ты чувствуешь заботу и сострадание, которые у меня есть для тебя в данный момент. Сосредоточься на этом чувстве, потому что я хочу, чтобы ты знала, что насилие — это не твоя вина. Ты тогда была ребенком, и твой дядя ответственный за это. Мне очень жаль, что тебе пришлось пережить такое, тебе было страшно и ты чувствовала себя одинокой. Теперь у тебя столько сил и смелости, что ты сможешь пережить это событие, проявляя любовь и заботу к себе так же, как и я люблю тебя и забочусь о тебе. Отпусти самообвинение, потому что это была не твоя вина. Теперь двигайся дальше и живи так, как ты этого заслуживаешь.

Это упражнение оказалось очень полезным для Аманды. Она была удивлена, насколько лучше стала себя чувствовать, когда ее образ идеального благодетеля стал для нее доступным, предлагая ей утешение и силу. Она также была удивлена, насколько теперь она верит, что насилие — это не ее вина.

Теперь ваша очередь проверить, сможете ли вы с помощью образа идеального благодетеля по-другому отнестись к своему самообвинению. Выполните пять заданий, описанных в третьем этапе, приведенном выше.

1. Отрепетируйте и повторите, какие действия вы хотели бы, чтобы образ идеального благодетеля совершал для вас во флешбэке.
2. Используйте сострадательный аромат для создания образа своего идеального благодетеля.

3. Расскажите образу идеального благодетеля о флешбэке, о случившемся и о том, что вы при этом чувствуете.
4. Позвольте образу идеального благодетеля говорить с вами, предлагая силу, утешение и мудрость (сострадательный рефрейминг).
5. Запишите слова мудрости и силы, предлагаемые образом идеального благодетеля.

Здесь важно подчеркнуть необходимость задействования системы успокоения, прежде чем начать работу со своим флешбэком. Это связано с тем, что будет гораздо труднее активировать сострадательный ум, если разум сосредоточен на угрозе, так как известно, что он не любит так легко сдавать свои позиции. Будет намного проще сделать это подобным образом, и тогда вам станет легче перенести флешбэк! Поэтому, подготовившись, проработайте рабочий лист 15, предоставленный ниже.

Рабочий лист 15. Сострадательный рефрейминг флешбэка с помощью моего идеального благодетеля

Сострадательный рефрейминг флешбэка с помощью моего идеального благодетеля

Теперь не спеша поразмыслите над тем, как вы относитесь к подобным вещам и какие новые идеи вы почерпнули из этих упражнений. Вы отлично с ними справились. Помните, как и в предыдущих случаях: необходимы сила и мужество, чтобы встретиться с пугающими нас моментами, и нужно приложить усилия, чтобы вернуться к полноценной жизни.

Сострадательная заметка об отвращении

Прежде чем мы закончим эту главу, хотелось бы остановиться на отвращении. Многим пережившим травму людям не раз приходилось видеть что-то такое, что вызывало у них отвращение. Это особенно касается, например, работников аварийно-спасательных служб, которые становятся свидетелями аварий. Иногда людям приходится переживать отвратительные действия, которые другие с ними совершают. Довольно трудно описать отвращение, но нам всем известно это ощущение. Это может быть очень интуитивное чувство в нашем теле. Это автоматическое чувство в сочетании с желанием избавиться от него. Иногда мы даже ощущаем приступ тошноты. Так, например, отвратительный запах заставляет нас автоматически скорчить гримасу, отвернуть голову или закрыть нос. Аналогично спровоцированное флешбэком чувство отвращения в нашем теле может вызывать сильное желание отмыть свое тело, чтобы избавиться от этого чувства.

Висцеральный рескриптинг

Чувство отвращения бывает очень тревожным. Если оно вызывается нашими травматическими флешбэками, мы очень расстраиваемся и плохо себя чувствуем, отчаянно желая от него избавиться. Офицер полиции Мартин, с которым мы встречались в предыдущих главах, страдал от флешбэков, наполненных чувством отвращения. Это было связано с его работой как сотрудника дорожной полиции, когда на протяжении многих лет он был свидетелем огромного количества ужасных дорожно-транспортных происшествий. Он часто переживал флешбэки сцен, которые вызывали у него отвращение. Мы помогли Мартину справиться с флешбэками, используя технику, которую мы называем висцеральным рескриптингом. Давайте разберемся в этой технике вместе, так как она может быть для вас полезной, если вы также переживаете сильное чувство отвращения.

Прежде чем начать, необходимо отметить один очень важный момент. Возможно, вы подверглись отвратительным действиям и почувствовали отвращение, но это не значит, что вы отвратительны. Ваш ориентированный на угрозу мозг автоматически будет вызывать чувство отвращения в ответ на определенные моменты, потому что он так устроен. Вы будете чувствовать отвращение, но, опять же, это не значит, что вы отвратительны.

Первый этап

Рассмотрим, как Мартин работал со своим флешбэком, связанным с отвращением. Мы не будем вдаваться в подробности его флешбэка, чтобы в процессе чтения вы также не почувствовали отвращение. Достаточно сказать, что Мартин испытывал сильное отвращение, связанное с воспоминаниями.

<p>Краткое описание флешбэка</p> <p>Пребывание на месте происшествия, где загорелась машина и погибли люди. Ощущение, что кусочек человеческих останков находится у него во рту.</p>
<p>Как вы ощущаете отвращение?</p> <p>Это ощущается как тошнотворное, отвратительное чувство. Это похоже на психическую и физическую гримасу, отвращение в теле. Чувствуется, как мышечный спазм.</p>
<p>Где вы чувствуете это в своем теле?</p> <p>Я чувствую это в носу и в горле. Далее это спускается вниз, в глубь живота.</p>
<p>Можете сказать, какого цвета это чувство?</p> <p>Да, оно тошнотворно-зеленовато-желтое.</p>
<p>У него есть запах?</p> <p>Да, это смесь гнилостного запаха и горелого мяса.</p>

Давайте начнем с того, что делали раньше, и определим флешбэк, который вызывает у вас отвращение. Затем постарайтесь ответить на следующие вопросы, используя рабочий лист 16 в качестве руководства.

Рабочий лист 16. Исследуем свои флешбэки, связанные с отвращением

Краткое описание флешбэка:
Как вы ощущаете отвращение?
Где вы чувствуете это в своем теле?
Можете сказать, какого цвета это чувство?
У него есть запах?

Второй этап

Далее мы попросили Мартина подумать о сострадательном противоядии от отвращения, используя все его знания о сострадании и успокаивающих чувствах. Какое-то время мы потратили на развитие этих чувств в его теле, используя визуализацию. Вот что он придумал.

Сострадательное противоядие от отвращения
Как вы ощущаете сострадание? Я чувствую тепло, безопасность, спокойствие, силу и открытость.
Где вы чувствуете это в своем теле? Я чувствую это в середине груди над брюшиной, как будто это шар энергии.
Можете сказать, какого цвета это чувство? Да, определенно, это смесь фиолетового и бирюзового, — получается фиолетово-бирюзовый!
У него есть запах? Да, мой сострадательный аромат — это лосьон после бритья Old Spice.

Теперь вы поразмышляйте о сострадательном противоядии от отвращения и о том, как оно будет ощущаться в *вашем* теле. Подумайте, как вы чувствуете сострадание как внутреннее ощущение. Постарайтесь развить это чувство сострадания в своем теле. Может оказаться, что с помощью визуализации и воображения вам удастся укрепить это чувство. Закройте глаза и попробуйте представить. Возможно, вам удастся вспомнить свои ощущения во время выполнения сострадательных упражнений в главе 8. После этого поработайте над рабочим листом 17.

Рабочий лист 17. Сострадательное противоядие от отвращения

Сострадательное противоядие от отвращения
Как вы ощущаете сострадание?
Где вы чувствуете это в своем теле?
Можете сказать, какого цвета это чувство?
У него есть запах?

Третий этап

В этой части упражнения вам понадобятся сострадательная смелость и сила. Попробуйте воспроизвести свой связанный с отвращением флешбэк и выдержать его несколько минут, ощущая наполняющее ваше тело чувство сострадания.

Что у вас получилось? Попробуйте в течение нескольких минут записать любые ключевые идеи из этого упражнения. Для Мартина это упражнение оказалось очень успокаивающим, и, работая над ним, он заметил, что его связанные с отвращением флешбэки стали менее интенсивными и путающими, когда он использовал свое чувство сострадания. Мартин также носил с собой маленький лоскуток с сострадательным запахом. Он нюхал его всякий раз, когда у него возникал запах флешбэка, вызывающего отвращение. Вскоре он обнаружил, что воспоминание об отвратительном запахе долго не задерживалось. Возможно, и вы захотите попробовать это, при необходимости используя свой сострадательный запах.

Выводы

В этой главе мы продолжили развитие и использование своего сострадательного ума, с помощью которого попытались справиться со своим самокритичным мышлением и самообвинением. Нами были использованы истории Аманды, Джеффа и Мартина для демонстрации того, как можно разорвать порочный круг самоатак, развить сострадательный рефрейминг для своих флешбэков и использовать образ идеального благодетеля, чтобы поддержать себя в более тревожных флешбэках. Затем мы поразмышляли об отвращении и о том, как можно использовать телесное сострадательное чувство, чтобы справиться с наполненными отвращением флешбэками.

Надеюсь, что данные упражнения оказались для вас такими же полезными, как для Аманды, Джеффа и Мартина, и что вы продолжите их выполнение, чтобы избавиться от повторяющихся воспоминаний таким способом, который позволит вам освободиться от стыда и самообвинения.

Глава 11

Написание сострадательных писем для привнесения сострадания в свою травматическую историю

В этой главе мы продолжим развивать сострадательный взгляд на травматический опыт с помощью специального сострадательного письменного изложения своей пережитой травмы. Несмотря на то что это отчасти основано на идее экспозиции, помогая нам взаимодействовать с болезненными чувствами, вместо того чтобы их избегать, мы добавим ориентированный на сострадание аспект. Мы напишем себе сострадательное письмо о своем опыте, не вдаваясь в подробности того, что на самом деле произошло. Клиенты моей клиники часто пишут подробные рассказы о своих травматических переживаниях в рамках терапии, и мы называем это описательным изложением. Некоторые, однако, предпочитают проговаривать свои травматические переживания вслух, привнося новое понимание в событие с целью переосмысления своей травмы. Оба подхода бывают весьма полезными в разработке новой версии, придающей новое значение ранее печальным событиям.

В главах 9 и 10 содержится ряд упражнений, благодаря которым вы начнете думать о своем травматическом опыте, используя мудрый, проницательный и сострадательный подход. Не забывайте, что причина этого заключается в том, что такой сострадательный акцент приведет важные системы обработки в вашем разуме к проблеме травмы, помогая ее смягчить. В главе 8 мы разработали сострадательную историю своего жизненного опыта, пролив свет на свои страхи и стратегии безопасности. Один из важных выводов, сделанных в главе 8, заключается в том, что наши трудности объяснимы и не являются нашей виной. Используя сострадательную историю, можно начать ценить непреднамеренность своего жизненного пути и двигаться к признанию того, что сострадание помогает жить. Тогда мы сможем проявить сострадательное понимание к своим чувствам самообвинения за те печальные события, которые с нами произошли. Мы

перестанем винить и позорить себя, беря на себя ответственность за исцеление и перемены.

В главе 10 мы изучили, как работать с критичными голосами и флешбэками, используя сострадательное мышление и сострадательные образы.

Цель этих упражнений — помочь привнести сострадательное понимание в свой травматический опыт. Теперь перейдем к развитию навыков посредством написания себе сострадательного письма. Акцент здесь делается на нашей сострадательной ориентации на травму, а не на исходящем от нее дистрессе, и именно поэтому мы не будем останавливаться на деталях события. Не забывайте, что это ваш личный путь к выздоровлению, и вы будете продвигаться в подходящем для вас темпе. Сострадательное письмо не обязательно должно содержать подробности травмы, если вы этого не хотите. Относитесь к себе с заботой и добротой.

Написание сострадательного письма

Некоторые люди считают, что записывание своих переживаний и опасений помогает справиться с ними. Письмо бывает очень полезным, так как предоставляет возможность достать мысли “из своей головы” и поразмыслить над ними. После чтения своих мыслей у нас часто появляются новые представления о себе, своем опыте, чувствах и поведении. Эта техника часто используется в когнитивной терапии, когда люди сначала записывают отрицательные мысли, а затем — более полезную переоцененную точку зрения. Поэтому важно понять, что письмо — это не просто повторение негативных вещей снова и снова, а возможность отступить от них и попытаться проанализировать более полезным образом. Во время записи можно задать себе следующие вопросы. Как я могу улучшить ситуацию? Что могло бы помочь мне сейчас? Как я смогу лучше справляться с этим в будущем? Что бы я сказал другу, который пережил подобную ситуацию?

Мы сосредоточимся на написании письма самому себе в стиле, который предлагает поддержку, понимание и доброту с целью помочь справиться с травмирующими событиями. Мы называем такой подход *сострадательным написанием писем*.

Мы используем сострадательное написание писем, потому что с его помощью можно развить свои навыки сострадания, получить мотивацию к самосовершенствованию, развить чувствительность и открытость к своему опыту и обучиться стрессоустойчивости и неосуждению. Развитие таких навыков дает нам понимание своих препятствий на пути к

самосостраданию, когда мы слышим этот голос “да, но” в своей голове. Не забывайте, что разные части вас всегда будут иметь различные мысли и убеждения о травме. Ваша цель — сосредоточиться на мудром, сильном, сострадательном образе самого себя, который хочет вам помочь.

Несмотря на то что мы собираемся использовать сострадательное написание писем как способ развития письменного изложения о своем травматическом опыте, многие также используют письмо как способ развития новых отношений с самими собой. И то, и другое может оказаться полезным. Если вы хотите пойти дальше в развитии своих навыков сострадательного написания писем, можете прочитать об этом в книге по самопомощи Пола Гилберта *Сострадательный ум* (обратитесь к разделу “Полезная информация”, приведенному в конце этой книги).

Следуем потоку своих мыслей

Не беспокойтесь о том, что вы собираетесь написать; другими словами, не думайте о чем-то заранее. Не торопитесь и следуйте потоку своих мыслей. Начните писать независимо от того, известно ли вам, что вы собираетесь написать. Не существует идеального письма или идеального способа сделать это, нет правильного или неправильного письма, и это нормально — не торопиться и переписывать, пока получится то, что вам подойдет. Будет полезно помнить, что цель этого письма — помочь активировать вашу сострадательную личность, которая приходит с особым чувством, мудростью и желанием быть полезной в связи с вашим травматическим опытом.

Письма имеют большую силу и бывают очень трогательными для людей. Некоторых из них трогает чувство грусти по отношению к себе в процессе написания письма. Это становится важной частью их путешествия, поскольку они начинают концентрироваться на грусти пережитого, а не на своем стыде. Признание и скорбь по своей боли могут быть важны для исцеления боли и поиска способа двигаться дальше. Ваш сострадательный разум, возможно, уже знает, что это вас расстроит, поэтому необходимо подумать о сострадательном поведении после того, как вы закончите свое письмо. Подумайте, что может быть возможным — позвонить другу или пройтись.

Пошаговое написание сострадательного письма

Постарайтесь найти тихое, безопасное место и час времени, чтобы вас не беспокоили. Возможно, вам не удастся закончить письмо за один присест, и вы захотите вернуться к нему позднее.

Шаг 1. Сострадательная мотивация

Прежде чем вы начнете писать письмо, запомните, что мотивация вашего сострадательного ума заключается в том, чтобы облегчить ваш дистресс и страдания с помощью доброты, смелости, теплоты и силы. Возможно, вы уже замечаете смешанные чувства тревоги или дистресса, когда приступаете к написанию себе письма о пережитом опыте. Это объяснимая реакция, и, если это произошло с вами, постарайтесь сосредоточиться на чувствах сострадания в вашем теле и, возможно, используйте свой сострадательный аромат, чтобы вызвать сострадательное состояние в вашем теле.

Шаг 2. Погружаемся в соответствующее состояние

Как и во всех предыдущих упражнениях, которые мы выполняли, не забывайте задействовать свое чувство сострадания к самому себе, используя свои сострадательные образы до того, как начнете. Это поможет подключиться к системе успокоения, которая так важна для того, чтобы помочь нам регулировать систему угроз. Сначала в течение минуты выполните успокаивающее ритмическое дыхание, с помощью которого вам удастся сосредоточиться на важности замедления вашего разума. Не забывайте всегда сосредотачиваться на выдохе и обращайтесь внимание на свою осанку, чтобы начать излучать достоинство и власть. Попытайтесь принять дружелюбное выражение лица; это важно, потому что мышцы лица связаны с системами мозга, которые регистрируют успокоение и “безопасность”. Помните, что ваш голос будет спокойным. На протяжении 30 с воссоздайте образ самого себя. Использование собственного разума для написания письма позволит нам создать сострадательное состояние внутри себя. Можно использовать упражнения из главы 8, чтобы помочь себе с этим.

В качестве альтернативы, если хотите, можно представить, как образ вашего идеального благодетеля пишет вам письмо. Некоторым людям легче принимать сострадательные мысли от воображаемого образа, чем от себя самого, хотя им и известно, что это они создали идеального благодетеля.

Если вы используете идеального благодетеля в написании письма, постарайтесь представить этого человека или образ рядом с собой. Возможно, вам понадобится сострадательный аромат или некоторые из упражнений на воображение, чтобы вызвать появление сострадательного разума. Мы хотим иметь доступ к чувствам мудрости, силы, доброты и теплоты в ходе написания письма. Не забывайте, что вы сами создали этот образ для себя, и он желает вам добра. Он предлагает вам смелость для преодоления вашей боли.

Почувствовав, как постепенно появляется, обретая форму, ваш сострадательный ум, можете следовать пошаговой инструкции написания письма, представленной ниже. Не забывайте быть добрыми к себе, поскольку это ваш путь, и вам может понадобиться несколько недель, чтобы его одолеть. Это ничего, ведь вы будете идти в подходящем вам темпе.

Лучше всего не начинать написание письма до тех пор, пока вы не будете уверены, что можете представить себе образ своего идеального благодетеля, пусть и непродолжительно.

Возможно, будет полезно напомнить себе, что ваш сострадательный ум будет привлекать внимание к полезным вещам в вашей жизни, с помощью которых можно будет осмыслить свои трудности с мужеством и добротой и вести себя так, чтобы поддерживать свое благополучие.

Стоит отметить, что получить доступ к своему сострадательному уму и активировать его довольно-таки непросто, и это не наша вина. Важно уметь сосредоточиваться на намерении нашего разума помочь себе облегчить страдания.

Шаг 3. Ощущаем безопасность

Во время написания письма важно напоминать себе о том, что вы в безопасности, что травма осталась в прошлом и ничто больше не может причинить вам вред. Возможно, напомните себе, где вы находитесь в данный момент и что вы в безопасности; посмотрите вокруг и почувствуйте под ногами поддерживающий вас пол, а если вы сидите в кресле, почувствуйте поддерживающую вас сзади спинку кресла; обратите внимание на цвета и текстуру вокруг вас. Предположим, вы сидите за столом или смотрите в окно. Сконцентрируйтесь на несколько минут на возникающих чувствах в теле во время фокусирования на своей “безопасности” в данном месте прямо сейчас. Если вы будете писать письмо, находясь в “защищенном” и теплом месте, это поможет вам переносить иногда очень интенсивные

чувства и дистресс, связанные с вашим травматическим опытом. Если в какой-то момент вы почувствуете себя слишком расстроенными, не способными справиться со своими чувствами, постарайтесь вернуться к ощущению “здесь и сейчас”, сосредоточившись на своем дыхании, на ощущении, что вы сидите в кресле или смотрите в окно. Иногда можно начинать и останавливаться, написав немного и возвратившись к настоящему моменту, а затем продолжать писать. Делайте все, что угодно, лишь бы это вам помогало.

Шаг 4. Вы готовы начать?

Пишите свое письмо с позиции своей сострадательной личности или представьте себе сострадательный образ, пишущий вам. Сострадательная личность понимает, валидирует, сопереживает и безоговорочно поддерживает вас. Она мудрая, и ей известны трудности жизни и что все мы просто оказались здесь в какой-то момент. Она понимает, что травматический опыт, к сожалению, является обычным явлением и может быть непреодолимым. Именно часть вас может развить понимание этого, а также глубокую мотивацию проявлять заботу и поддержку. Именно тогда вы начнете понимать, что сострадание — это не успокоение или избавление от неприятных чувств и не восхождение к какому-то чудесному состоянию доброты и грации. Истинное сострадание формирует смелость, необходимую для взаимодействия со своими болезненными чувствами внутри нас очень заботливым и полезным образом. Сострадание признает, что размышления о том, чтобы сделать что-то иначе или понять себя по-новому, могут быть болезненными, и мы сопротивляемся этому по всевозможным причинам, поэтому нет необходимости торопиться с письмом или вносить изменения, к которым вы не готовы.

Шаг 5. Начинаем с распознавания своей мудрости, смелости, силы и резилентности

Нередко бывает так, что тяжело придумать первый абзац для всего, что мы хотим написать. Чтобы помочь вам преодолеть это, попытайтесь следовать предлагаемой структуре, представленной ниже, поскольку это помогло многим начать сострадательное письмо.

Я всегда советую начинать письмо с утверждения для валидации своих страданий и пережитого опыта. Давайте рассмотрим это на примере письма Аманды, с которой мы уже встречались.

Дорогая Аманда!

Я пишу тебе это письмо, так как знаю, что тебе непросто в данный момент и ты много страдала в прошлом от своего травматического опыта. Я пишу это письмо, чтобы предложить свою помощь и поддержку в то время, когда ты ищешь способ преодолеть свои трудности и двигаться дальше в своей жизни. Я хочу, чтобы ты знала, что ты не выбирала оказаться здесь, не выбирала свою историю и, безусловно, не выбирала такой мозг, который нацелен на страх и заикливается на трудностях.

Первая часть письма помогает нам настроиться на собственную внутреннюю мудрость, смелость, силу и резилентность. Интересно, что после предоставления пространства этой части себя, она начинает постепенно проявляться. Если мы застряли в таких чувствах, может быть трудно распознать эти качества в себе, и будет полезно по крайней мере напоминать себе, что они у нас есть, даже если мы их не чувствуем. Продолжайте свое письмо, включив что-то вроде этого.

Не забывай, что никто из нас не выбирает травму — и это относится ко всем, кто сейчас страдает от ее последствий. Самое главное в этот момент — отойти от травмы и подумать о том, что тебе действительно необходимо, чтобы исцелиться и примириться со своим опытом. Проблема травмы заключается в преодолении большого количества различных эмоций, вращающихся в сознании: тревога, страх, но, возможно, также гнев и отвращение, разочарование и замешательство. Неудивительно, что тебе трудно с этим справиться. Поэтому мы будем делать шаг за раз, признавая, что это не твоя вина и что так устроен наш мозг, чтобы реагировать на угрожающие ситуации. Было тяжело видеть, как ты страдаешь и винишь себя за то, что с тобой случилось. Я хочу сказать тебе, что ты проявила огромные силу и мужество, пережив такие страдания, и я сочувствую тебе. Твоя мудрость и смелость помогут тебе пробиться через свою боль.

Возможно, вы даже не верите в свой сострадательный образ на данном этапе, но важно, чтобы мы помогли активировать ту часть вашего мозга, которая сосредоточена на вашей сострадательной компетентности, смелости и способности к стрессоустойчивости и трудностям.

Шаг 6. Добавляем эмпатию и понимание

Важно, чтобы в письме можно было выразить сочувствие и понимание тех трудностей, которые мы пережили в прошлом, и то, как наш травматический опыт на нас повлиял. Мы должны понять, что переживаемые нами трудности являются частью общечеловеческого опыта и связаны с нашей историей. Это не наша вина, но это наша ответственность в том смысле, что мы должны найти способ справиться с ними, желательно не нападая на себя.

Это поможет вам сосредоточиться на знании о своем мозге, на своей личной истории, на ситуации, в которой вы находитесь, и на тех способах преодоления трудностей, которым вы научились.

Следующая часть вашего письма может быть посвящена эмпатии и пониманию того, почему вы вините себя за свой травматический опыт.

Я знаю, как тебе было трудно справиться с последствиями изнасилования, и я понимаю, почему у тебя есть склонность винить себя в печальных событиях, происходящих в твоей жизни. Меня впечатляют твоя смелость и честность, когда ты, пересмотрев свою жизнь, обратилась к опыту своего детства, из-за чего ты стала не похожей на себя. Это требует смелости, и ты демонстрируешь мужественные усилия, чтобы выздороветь. Дело в том, что это не твоя вина, что над тобой издевались в школе, и не твоя вина, что родители не научили тебя управлять эмоциями, чтобы успокаиваться. В детстве тебя часто обвиняли, и из-за этого ты винишь себя, если в твоей жизни что-то идет не так. Поэтому понятно, почему ты обвиняла себя за изнасилование; ты думала, что это твоя вина и что ты это заслужила. Я могу понять, почему ты хочешь обвинять себя: потому что, таким образом, ты чувствуешь, что контролируешь ситуацию, и у тебя сложный сфокусированный на угрозах мозг, который продолжает думать, что ты все еще в опасности. Но это не так. Ты в безопасности, и несмотря на все случившееся с тобой, это не твоя вина. Ты не заслужила таких страданий.

Твоя сила и решимость поддерживали тебя, и меня впечатляет, как тебе удастся заботиться о себе и твоей семье, создавая дом, наполненный любовью. Ты делаешь все, что в твоих силах, и я хочу, чтобы ты помнила о доброте и теплоте в утешении,

которые я чувствую по отношению к тебе. Ты не одинока в своих страданиях. Ты можешь похвалить себя за усилия и за то, как решительно ты настроена на восстановление после этого нападения. Я хочу напомнить тебе, что ты ни в чем не виновата, что ты не хотела иметь такую жизнь и что ты не писала бы это письмо себе самой, если бы у тебя был выбор.

Шаг 7. Разбираемся в непреднамеренных последствиях того, как вы преодолевали стресс

Теперь в письме можно перейти к некоторым непреднамеренным последствиям того, как вы справлялись с угрозой. Вы можете напомнить себе об этом, пересмотрев свою сострадательную историю, созданную в главе 9.

Аманда, то, как ты справлялась с этим в детстве и во взрослом возрасте, было лучшее, что ты могла сделать в то время, учитывая все остальное, что происходило в твоей жизни. Я знаю о твоих переживаниях и о том, что твои отношения с мужем пострадали из-за изнасилования, и тебе трудно находиться с ним рядом. Вполне понятно, почему ты избегаешь физического контакта, потому что это напоминает тебе об изнасиловании, и я знаю, что ты не хочешь, чтобы так продолжалось вечно. Ты предпринимаешь смелые шаги, чтобы преодолеть эти трудности, и со временем все наладится. Просто делай один шаг за раз. Ты также осознала тот факт, что слишком много пьешь, подвергая риску свое здоровье. Я знаю, тебе грустно из-за этого, и понимаю, что тебе хотелось как-то сбежать от своих мыслей и воспоминаний. Тебе было тяжело, и я понимаю, что ты изводишь себя мыслями о том, какая ты "слабовольная", когда напиваешься. Но непреднамеренным последствием является то, что теперь ты настолько научилась издеваться над собой, что в конечном итоге стала чувствовать себя еще более несчастной, одинокой и изолированной. Это помогает тебе не думать об изнасиловании, но усиливает твое чувство стыда.

Шаг 8. Это не твоя вина, но твоя ответственность

Теперь в письме можно перейти к принятию ответственности за изменения в своей жизни. Чтобы помочь себе в этом, главное в сострадательном подходе — напомнить себе, что мы не планировали родиться при тех обстоятельствах или отношениях, в которых выросли, и, безусловно, не желали пережить травмирующие жизненные события.

Это не твоя вина, если тебе хочется убежать и спрятаться, избежать воспоминаний и флешбэков, утопить свой разум в алкоголе и избежать своего мужа. Такая реакция на пугающие вещи нормальна и вполне объяснима, и ты не виновата, что у тебя не было возможности научиться разным способам управления такими сложными и противоречивыми эмоциями и проблемами. Не забывай, что ты не выбирала оказаться здесь, иметь такую историю, и, безусловно, не выбирала такой мозг, который реагирует на страх или заикливается на трудностях.

Но ты также осознаешь, к каким негативным последствиям и боли приводит твое поведение, нанося ущерб твоему благополучию. Тебе действительно необходимо найти другие способы преодоления угроз, с которыми ты сталкиваешься сейчас, и я знаю, что ты можешь и будешь работать над поиском других способов преодоления страха, способов, которые будут полезными для тебя и будут поддерживать твои будущие цели.

Шаг 9. Описываем, что необходимо, чтобы справиться с воспоминаниями

Следующий шаг в написании письма нацелен на понимании того, что вам необходимо, чтобы помочь справиться с эмоциями и воспоминаниями. Это включает два элемента: что вам необходимо было в прошлом, с помощью чего вы могли найти различные способы преодоления травмирующих событий, которые произошли не по вашей вине, и что поможет вам справиться по-другому сейчас.

На протяжении всей своей жизни ты не знала, как справиться со сложными и противоречивыми эмоциями, которые создает наш мозг, особенно в контексте травматического опыта. Кроме того, отчаянные попытки все исправить приводили к тому,

что ты сосредоточилась на себе и самообвинении, когда все шло не так. Ты ни в чем не виновата. Но сегодня ты понимаешь сложность своего мозга, и твоя самокритика понятна, но не полезна. Таким образом, главное — подумать о том, что тебе необходимо, чтобы поддержать себя и предложить утешение, когда тебе трудно справиться со своими флешбэками и самообвиняющими мыслями. Ты усердно работаешь над развитием способности к состраданию, благодаря чему ты сумеешь противостоять своим страхам, вытерпеть и преодолеть их. Пережить изнасилование — это не то, чего бы тебе хотелось, и это не было частью жизненного плана, который ты написала бы для себя, если бы у тебя была такая возможность. Это не твоя вина, и фокусирование на этом факте помогает тебе справиться с чувством вины. Ты также помогаешь себе, когда напоминаешь себе, что ты — не плохой человек, который заслужил, чтобы с ним случилось подобное. Ты выбираешь жить с состраданием, и это не слабость — нуждаться в помощи других, так как нужно большое мужество, чтобы показать свою слабую сторону. Это великая сила — иметь возможность обратиться за помощью, когда чувствуешь себя такой уязвимой. Не забывай, что у тебя есть выбор в том, как ты хочешь воспринимать себя и желаешь ли ты верить в плохие вещи о себе. Другие повесили на тебя ярлык в своих интересах, а не в твоих. Если эти люди не желают тебе добра, зачем их слушать? Дело не в том, хороший ты человек или плохой, а в том, кем ты пытаешься стать и во что ты выбираешь верить о себе.

Шаг 10. Заключительное утверждение о смелости и готовности к будущему без страданий

Я рекомендую людям заканчивать письмо готовностью к будущему. Это помогает им думать о жизни после травматического опыта, а также исследовать причины, по которым они могут мыслить и действовать по-другому в будущем.

Ты постоянно узнаешь о себе что-то новое. Несмотря на то что у тебя все еще возникают такие эмоции и страхи, которые наполняют твои воспоминания, ты теперь можешь использовать свои навыки самоуспокоения, чтобы лучше управлять своими чувствами. Теперь ты знаешь о развитии своей способности

быть сострадательным человеком и можешь обратиться за утешением к своему мужу и друзьям, когда тебе будет сложно в будущем. Благодаря своему состраданию ты можешь взаимодействовать, терпеть и сострадательно двигаться вперед. Твое видение будущего не должно включать Аманду, которая стыдится того, кем она является, потому что можно выбрать быть Амандой, которая сильная, защищенная и которая выжила. Теперь можно выбрать будущее, которое включает воссоединение с мужем и наслаждение близкими отношениями, которые у вас когда-то были и которые вы оба хотите вернуть. Просто делай шаг за раз.

Теперь, после рассмотрения десяти шагов, помогающих написать себе сострадательное письмо о травматическом опыте, вам, возможно, захочется попробовать написать свое письмо. Поскольку я не смогу его прочитать для вас, пожалуйста, постарайтесь, чтобы это было сострадательное письмо, включающее все моменты, описанные выше. Я говорю это потому, что иногда клиенты пишут письма о своем опыте, которые далеко не сострадательные. Помните, что в этом письме вы не будете укорять себя; нам известно, что у вас это получается очень хорошо и вам не нужно больше практиковаться. Данное письмо нацелено на развитие вашего сострадательного ума, и мотивацией является избавление вас и вашего травматического опыта от самообвинения и дистресса.

Шаг 11. Уделяем сострадательное внимание своему письму

Профессор Гилберт говорит о необходимости “услышать” свое сострадательное письмо, поскольку многие люди пишут очень сострадательные письма другим людям или даже самим себе, но не чувствуют, что это правда. Существуют способы, с помощью которых можно улучшить эмоциональную взаимосвязь со своим письмом, и они будут исследованы ниже.

Мы начнем чувствовать сострадание в своем письме, если будем представлять поток сострадания, направленный к нам самим. Это помогает получить опыт заботы и поддержки со стороны другого человека теплым, добрым, несуждающим и полезным способом. Начните с представления доброты и сострадания, которые исходят потоком от вас и к вам же возвращаются. Когда вы почувствуете, что готовы, вспомните о своей сострадательной личности. Представьте, что вас переполняют чувства спокойствия, мудрости, силы и

теплоты. Представьте поток сострадания, направленный к вам и окружающий вас. Теперь сконцентрируйтесь на подлинной заботе о себе и на том факте, что вы действительно хотите освободиться от страданий. Скоро вы начнете читать себе свое письмо, так что постарайтесь сосредоточиться на сострадательном тоне своего голоса. Представьте, что ваш голос звучит спокойно, мягко и успокаивающе. Также обратите внимание на тон мудрости и заботы. Вам известно, что вы делаете все, что в ваших силах, чтобы пройти через это и со всем справиться. Сосредоточьтесь на ощущениях.

Приготовившись, начните читать вслух свое письмо. Во время чтения некоторым людям помогает зеркало, когда кажется, что они действительно ведут разговор с собой. Таким образом, можно даже улыбнуться себе в зеркале и сосредоточиться на чувстве теплоты, предлагая себе доброту и сострадание. Это можно даже записать и использовать в те моменты, когда вы нуждаетесь в самосострадании. Если вам некомфортно от мысли, что вы будете себя записывать, можете попрактиковаться в чтении своего письма вслух, обращая внимание на трогательные моменты, которые помогают почувствовать спокойствие и понимание, и на полезные части письма. Благодаря этому вы сможете получить полезную информацию о том, где могут быть камни преткновения, мешающие развитию вашего сострадательного ума.

И иногда я делаю с клиентами еще кое-что: я читаю им их письма, как будто они слушают чью-то историю. Это бывает очень полезно для укрепления чувства теплоты, заботы и печали в отношении их страданий, поскольку это позволяет отойти от их склонности к самокритике. Вам также будет это полезно, но важно выбрать кого-то, кому вы доверяете и кто заботится о вас. Пожалуйста, не делайте этого, если чувствуете, что делиться своими мыслями с другими для вас небезопасно и тревожно, так как это сведет на нет цель упражнения.

Заботимся о себе

Во время выполнения этого эффективного упражнения вы, скорее всего, столкнетесь с грустными, печальными чувствами. Несмотря на то что для нас важно встретиться со своей болью, чтобы найти исцеление и вырасти, после выполнения этого упражнения вы ощутите усталость и истощение. Так что напомните себе причины, по которым вы хотите это сделать, и что вы решительно настроены на свое выздоровление. Не забывайте заботиться о себе и проявите сострадательное поведение, закончив это упражнение.

11 шагов для создания сострадательного письма

Ниже вкратце приведены ключевые этапы написания письма, чтобы помочь вам с его структурой. Прежде чем приступить к написанию, сфокусируйтесь на сострадательных чувствах в своем теле, проникнувшись сострадательным умом, приведите в действие свои сострадательные образы, используя свой сострадательный аромат и замедляя разум успокаивающим ритмическим дыханием. Уделите себе хотя бы час для написания письма и запланируйте что-нибудь успокаивающее или отвлекающее после окончания.

1. Начните с распознавания и валидации своего дистресса, напомнив себе о мотивации облегчить страдания, связанные с травмой.
2. Вспомните о своем сострадательном фокусе и напомните себе о сострадательном мышлении, поведении и чувствах.
3. Напомните себе, что вы сейчас в безопасности, получив доступ к чувствам “безопасности” с помощью воображения.
4. Вы готовы начать, если чувствуете себя в безопасности и настроены сострадательно.
5. Начните письмо с признания своей смелости, резилентности и способности справляться со стрессом как в последнее время, так и в прошлом.
6. Напомните себе о пережитом и о том, что у вас ориентированный на угрозу мозг, который был сформирован посредством вашего опыта.
7. Уделите время признанию влияния и совокупных последствий от используемых стратегий безопасности на свою жизнь и благополучие.
8. Используйте свои выводы и понимание, чтобы осознать, что случившееся с вами — это не ваша вина, а ваша ответственность (необходимо прилагать усилия, чтобы восстановиться после этих событий).
9. Подумайте о том, что может помочь вам справиться с травматическими воспоминаниями.
10. В заключение напишите о смелости и решимости вести сострадательную жизнь, к которой вы стремитесь и которую заслуживаете.
11. Постарайтесь сделать свое письмо настоящим, развивая чувства сострадания, когда читаете свою историю себе вслух.

Выводы

В этой главе мы рассмотрели использование сострадательных писем для изложения своего травматического опыта. Цель этого упражнения — помочь нам создать сострадательный рефрейминг своего чувства самообвинения, благодаря чему можно облегчить чувства страха и стыда, связанные с воспоминаниями.

Выполняя не спеша упражнения в главах 9 и 10, вам, возможно, удалось отыскать новые идеи и переосмыслить свой травматический опыт. Используйте это, чтобы помочь себе привнести сострадание и заботу в свои травматические воспоминания и направить их к себе.

Глава 12

Продолжаем жить с состраданием

Вот мы и подошли к завершению книги, находясь где-то на пути развития нашего сострадательного ума.

В процессе работы над главами и выполняя соответствующие упражнения, вы, вероятно, уже почувствовали некоторые изменения в восприятии себя и своего травматического опыта. Возможно, у вас даже были моменты озарения, когда все внезапно становилось на свои места или начинало иметь смысл. Кто-то, возможно, прочитав книгу, подумал: “Я понимаю, что вы имеете в виду, но это не представляется возможным для меня”. Это распространенное ощущение, и необходимо время для развития ваших сострадательных чувств. Постарайтесь придерживаться своей сострадательной практики; чем больше вы практикуетесь, тем легче будет получить доступ к чувствам. Не забывайте, что вы развиваете свою способность к состраданию. Некоторые из вас подумают: “Это не для меня”. Это тоже нормально, и на какой бы стадии вы ни находились, помните, что это путешествие самопознания. Просто старайтесь продолжать тренироваться, и со временем вы обязательно продвинетесь дальше в своем путешествии. Если вы чувствуете, что эти идеи вам помогают, продолжайте в том же духе, и, возможно, у вас возникнет желание обсудить некоторые идеи с психотерапевтом. Не бывает двух одинаковых путешествий. Прочитав об опыте других людей в книге, вы поймете и почерпнете идеи о том, как разобраться в своем личном опыте и научиться управлять травматическими воспоминаниями с добротой и состраданием.

10 ключевых идей для сострадательного подхода к травме

Ниже я кратко изложила десять ключевых посланий, или идей, которые, как я считаю, вы можете почерпнуть из этой книги, хотя у вас могут быть и другие идеи. Уделив минуту, прочитайте десять пунктов, а затем

подумайте, есть ли еще какие-либо идеи, которые вы хотели бы добавить в этот список.

1. Большинство из нас подвергаются травмирующим событиям различной степени тяжести и продолжительности в течение своей жизни. Одним из нас трудно смириться со случившимся, и у них даже развиваются симптомы ПТСР. Другие будут винить себя в случившемся и в симптомах тревоги, депрессии и раздражительности, которые сопровождают ПТСР. Мы можем страдать от болезненного чувства стыда и очень самокритично относиться к своим травматическим переживаниям и реакциям на них.
2. Можно понять свои реакции на травмирующие события, признав, что у людей — ориентированный на угрозу мозг, который эволюционировал миллионы лет и не идеален для жизни в настоящее время! Это не наша вина, что природа создала нас таким образом, что мы сталкиваемся с этими проблемами. Кроме того, мы становимся очень чувствительными к травмам из-за опыта, который мы пережили в раннем возрасте.
3. Флешбэки и ночные кошмары являются распространенным и тревожным явлением у тех, кто был травмирован. Наш мозг воспринимает флешбэки как угрозу, поэтому мы начинаем бояться своих воспоминаний. Поскольку для нас слишком мучительно “переживать” травматический опыт снова и снова, мы используем тщательно разработанные стратегии избегания, чтобы попытаться ограничить его влияние и не подвергаться флешбэкам. Мы можем избегать любящих нас людей, причинять себе вред, злоупотреблять алкоголем или наркотиками или чувствовать, что мы всегда “на страже”, высматривая потенциальную опасность.
4. Наши реакции на угрозу (чувство тревоги, гнева, отвращения и печали) не только нормальные, но и необходимые для того, чтобы помочь мозгу в выполнении главной его миссии — обеспечение нашей безопасности. Мы ведем себя определенным образом, когда возникает угроза, и это также не наша вина, а лишь одна из наших стратегий безопасности. Важно то, что мы можем регулировать или успокаивать связанные с угрозой эмоции.
5. Наши самокритика и самообвинение держат нас в порочном круге дистресса. Наш мозг реагирует на самокритику как на социальную угрозу, и мы боимся, что другие люди плохо о нас подумают. Нам не все равно, о чем думают окружающие, потому что у нас есть

социальный мозг, который был создан для заботы о человеке в процессе эволюции. Но благодаря самокритике наши флешбэки становятся еще более пугающими, так как эти фрагменты памяти передают нам, что события происходят по нашей вине. Поэтому мы подпитываем свою систему угроз еще большей угрозой, когда виним себя, и это удерживает нас в порочном круге травмированного ума.

6. Мы можем регулировать свои эмоции, основанные на угрозе, испытывая эмоции, которые управляются системой успокоения, когда мы чувствуем себя умиротворенно и спокойно и в то же время ощущаем поддержку и поощрение, необходимые для взаимодействия с тем, что нас пугает и расстраивает. Одна из причин, по которым сострадание может быть настолько полезным, — оно уравнивает чувствительный к угрозам мозг.
7. Не по своей вине некоторым из нас трудно получить доступ к системе *успокоения* и задействовать ее или отыскать внутреннюю поддержку, понимание, поощрение и валидацию, в которых мы так нуждаемся. Мы слишком заикливаемся на избегании, самокритике и стыде. Такими умениями, как внутреннее понимание, поддержка и самоуспокоение, мы овладеваем в отношениях привязанности по мере взросления. Однако, если они не были частью нашего детского опыта, такими умениями можно овладеть в результате тренировок, отрабатывая фокус сострадательного мышления точно так же, как и физическую силу мышц.
8. Развитие сострадательного ума предполагает использование системы *успокоения* для организации нашего разума. Мотивация сострадательного разума заключается в облегчении дистресса и страданий, и это можно сделать, обращая внимание на свои рассуждения, поведение и чувства. Сострадание не означает мягкость. Ведь мы должны идти туда, где наша боль, чтобы отыскать исцеление, а для этого требуются сила, стойкость и смелость. Действительно, важно помнить о том, что, когда мы говорим об успокоении, это не успокаивает. Вместо этого речь идет о создании внутреннего пространства, где можно выполнять психологическую восстановительную работу. Сострадание — это не вознесение над болью в попытках стать ангелом. Сострадание — это погружение в боль своей жизни с целью быть полезным и исцелиться. Всякий, кто считает сострадание чем-то мягким или слабым, неправильно понял концепцию.

9. Когда мы мотивированы облегчить свои боль и страдания, мы используем сострадательный ум, благодаря которому можно справиться с травмирующими жизненными событиями. Мы в состоянии понять свою жизненную историю с состраданием и начинаем осознавать, что это только одна версия нас. Избавившись от самообвинения, можно начать использовать сострадательный ум, чтобы разработать другую версию себя и продолжать жить после травмы.
10. Когда вы замечаете, что погружаетесь в состояние, связанное с угрозой, постарайтесь вспомнить, что жизнь может быть лучше и проще, если смотреть на нее с точки зрения сострадательного ума.

Теперь подумайте о своем личном путешествии в процессе чтения книги, заполнив рабочий лист 18.

Рабочий лист 18. Мои личные представления о сострадании и травме

Мои личные представления о сострадании и травме
1.
2.
3.
4.

Какие изменения вы заметили в себе

Полагаю, пришло время задуматься об изменениях, которые вы заметили в себе после выполнения упражнений в этой книге. Они, возможно, пока еще не являются очень большими, и это нормально. Не забывайте, однако, что капля воды в океане создает рябь на воде, и, если есть сильный импульс, рябь может перерасти в волны. Поэтому, прежде чем вы это осознаете, может оказаться, что вы мчитесь на гребне сострадательной волны

перемен! Не важно, на каком этапе вы сейчас находитесь; подумайте о том, с чего вы начинали, и о различиях в вашей жизни на данный момент. Далее запишите это в рабочий лист 19.

Рабочий лист 19. Что изменилось в моей жизни на сегодняшний день

Что изменилось в моей жизни на сегодняшний день
Вот примеры: Я стал менее строгим к себе. Я начинаю замечать свое состояние, связанное с угрозой. Мои флешбэки кажутся менее пугающими. Хорошо знать, что я в этом не одинок.

Какие упражнения оказались для вас наиболее полезными

Поразмышляйте об упражнениях в этой книге: какие из них оказались для вас наиболее полезными. Возможно, вы помните, что часть II книги была посвящена развитию сострадательных навыков. Сначала мы рассматривали, как развить осознанное успокаивающее дыхание, затем перешли к выполнению комплекса упражнений, направленных на развитие нашего потока сострадания, и закончили созданием образа идеального благодетеля. В части III мы сначала создали свою сострадательную жизненную историю, а затем использовали навыки для работы со своими травматическими воспоминаниями, самокритикой и чувством стыда.

Какие упражнения оказались для вас наиболее полезными? Посмотрите, сможете ли вы перечислить в представленном ниже рабочем листе 20 те упражнения, которые вы хотели бы использовать в дальнейшем.

Рабочий лист 20. Полезные сострадательные упражнения

<p>Сострадательные упражнения, которые оказались для меня полезными и которые я буду продолжать выполнять</p>
<p>Вот примеры:</p> <p>Успокаивающее ритмическое дыхание, воображение безопасного места, образ идеального благодетеля и развитие сострадательных навыков.</p>

Новая версия вас

Теперь пришло время подумать о “новой версии” себя. Вам знакома ваша “старая версия”, потому что вы живете с ней уже некоторое время, но как насчет “новой версии”, той, которой вы можете стать и которая, возможно, не является наследием вашего детского опыта? Не забывайте, что у вас есть выбор и что вы можете использовать все свои идеи из части I этой книги и все упражнения и рабочие листы из частей II и III, чтобы поразмышлять о том, каким образом, прикладывая усилия, вы можете стать более сострадательной версией себя.

Попробуйте использовать это упражнение как повторение и обобщение того, что вы узнали о себе во время чтения этой книги, и помните, что речь идет о развитии вашей способности быть сострадательным, мудрым и неосуждающим.

Какой была бы ваша сострадательная версия? Давайте подумаем об этом вместе. Будет полезно ответить на следующие вопросы в рабочем листе 21.

Рабочий лист 21. Сострадательная версия меня

<p>Сострадательная версия меня</p> <p>Если бы я проявлял/проявляла сострадание к себе</p>
<p>Что бы я думал/думала о себе?</p> <p>Например, я бы думал/думала, что я себе нравлюсь и забочусь о своем благополучии. Мне было бы известно, что я стараюсь изо всех сил жить, причиняя как можно меньше боли себе и другим.</p>
<p>Что бы я думал/думала о других людях?</p> <p>Например, нам всем тяжело, потому что жизнь непростая и у нас у всех есть сложный человеческий мозг. Другие тоже стараются, как могут, справиться со своей жизнью. Возможно, я могу проявить сострадание и к ним.</p>
<p>Как бы я относился/относилась к себе в случае возникновения трудностей?</p> <p>Например, я бы задействовал/задействовала свой сострадательный ум и вел/вела себя так, чтобы помочь избавиться от дистресса. Я бы проявлял/проявляла доброту и понимание и, возможно, поговорил/ поговорила бы об этом с другом.</p>
<p>Как бы я вел/вела себя по жизни в целом?</p> <p>Например, я бы пытался/пыталась осознать, кто я и какие у меня надежды и страхи. Я бы пытался/пыталась относиться к себе и другим с заботой и добротой. Мое поведение было бы поддерживающим и ориентированным мне на благо.</p>
<p>Что бы у меня было в жизни?</p> <p>Например, хорошие, поддерживающие друзья, социальная жизнь и работа, которая мне действительно нравится.</p>
<p>Что бы я хотел/хотела в будущем?</p> <p>Например, удовлетворенный, сострадательный ум и продолжительную веру в то, что я заслуживаю жизни, свободной от боли.</p>

Сострадательное обязательство по отношению к себе

Вы заметили, что в предыдущем упражнении мы использовали частичку “бы”, благодаря чему мы можем столкнуться с тем, чего у нас нет, но что мы хотели бы иметь. Если я “бы хотел/хотела”, чтобы все было по-другому, то существует высокая вероятность того, что “я бы хотел/хотела” вскоре превратится в “я есть”. Необходима сострадательная решимость для работы над такой версией себя, и мы будем прикладывать все усилия в своих попытках, если это именно то, чего мы хотим. Это все, о чем мы можем себя просить. И нам уже известно, что этот путь тяжелый и может быть болезненным, поэтому нам потребуются вся помощь и поддержка, которые мы можем получить от себя и других.

Сострадательный набор первой помощи

Для многих оказывается полезным создание сострадательного набора первой помощи для напоминания себе о том, что необходимо сделать для получения доступа к чувствам успокоения, ассоциируемых с сострадательной личностью. Вот некоторые из популярных предметов, которые люди кладут в свой набор.

- Сострадательный аромат, например бутылочка духов или пропитанный ароматом кусочек ткани.
- Сострадательные предметы, такие как камешки или ракушки.
- Рисунок идеального благодетеля.
- Что-то в любимом цвете.
- Копия выполненного упражнения о новой сострадательной версии себя.
- Фотографии улыбающихся близких людей.
- Важные письма.
- Копия своей сострадательной жизненной истории.
- Сострадательное письмо к себе.

Надеюсь, благодаря этому списку у вас появились идеи о том, что можно положить в свой набор. Почему бы вам не заполнить приведенный ниже рабочий лист 22 для напоминания себе о том, чего вы хотите? А далее

попробуйте собрать необходимые предметы — и постарайтесь напомнить себе, что такое сострадательный разум.

Рабочий лист 22. Мой сострадательный набор первой помощи

Мой сострадательный набор первой помощи

Смотрим в будущее

Я надеюсь, что этот подход помог вам научиться с состраданием относиться к самому себе и к своему травматическому опыту. Я также надеюсь, что это позволит вам стать свободным и жить так, как вы этого хотите.

Если вам трудно принять описанные в этой книге идеи, но вы хотите изменений, пожалуйста, подумайте о том, чтобы обратиться за профессиональной помощью. Есть много психотерапевтов, у которых большой опыт работы с травмами и которые, без сомнения, сумеют поддержать вас и направить в процессе вашего выздоровления.

Существует также много полезных сайтов, которые можно использовать, чтобы помочь себе стать более сострадательным и поработать над своим травматическим опытом. Некоторые из них перечислены в разделе “Полезная информация”.

На этой ноте я желаю вам всего хорошего и

- *Будьте здоровы.*
- *Будьте свободны от страданий.*
- *Будьте счастливы.*
- *Проявляйте к себе большие сострадания.*

Полезная информация

Книги

- Fennell, Melanie. *Overcoming low self-esteem: A self-help guide to using cognitive behavioural techniques*. London: Constable & Robinson, 2009.
- Gilbert, Paul. *Overcoming depression: A self-help guide using cognitive behavioral techniques*. 3rd ed. London: Constable & Robinson, 2009.
- Gilbert, Paul. *The compassionate mind*. London: Constable & Robinson, 2009; Oakland, Calif.: New Harbinger, 2010.
- Herbert, Claudia, and Ann Wetmore. *Overcoming traumatic stress: A self-help guide using cognitive behavioural techniques*. London: Constable & Robinson, 2008.
- Rothschild, Babette. *8 keys to safe trauma recovery: Take-charge strategies to empower your healing*. New York: W. W. Norton & Co., 2010.

Службы поддержки

Ниже перечислены группы поддержки и организации, которые также могут оказаться вам полезными.

- *The Samaritans* — организация, предлагающая круглосуточную поддержку по телефону всем, кто переживает кризис (Tel: 08457 90 90 90; <http://samaritans.org.uk>).
- *Cruse* — организация, предоставляющая по всей территории Соединенного Королевства консультации, советы и поддержку тем, кто потерял близких (Tel: 0870 167 1677; www.crusebereavementcare.org.uk).

- ***National Center for PTSD*** — Национальный центр по проблемам ПТСР; предлагает информацию и всевозможные полезные ресурсы для ветеранов.
www.ptsd.va.gov/
- ***Veteran Crisis Line*** — горячая линия для оказания срочной помощи ветеранам.
www.veteranscrisisline.net/
- ***International Society of Traumatic Stress Studies (ISTSS)*** — Международное общество по исследованию проблем травматического стресса; предлагает различные ресурсы и сайты.
www.istss.org.
www.istss.org/UsefulLinksAndResources/3607.htm
- ***National Child Traumatic Stress Network*** — Национальная сеть по проблемам травматического стресса среди детей; предлагает много хороших ресурсов и сайтов для детей.
www.nctsnet.org.
- ***National Institute of Mental Health (NIMH)*** — Национальный институт психического здоровья; предлагает ресурсы для населения.
www.nimh.nih.gov.

Библиография

Глава 1. Понимание своих реакций на травмирующие события

American Psychological Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM IV-R) (Washington, D.C.: Author, 2000).

Глава 2. Понимание своих реакций на травмирующие события: мозг, мотивы и эмоции

Brewin, C. A cognitive neuroscience account of PTSD and its treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 373–93.

LeDoux, Joseph. *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life* (London: Weidenfeld & Nicolson, 1998).

Глава 3. Понимание своих травматических воспоминаний: флешбэки, ночные кошмары и интрузивные мысли

Ehlers, A., and D. M. Clark. A cognitive model of post-traumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 2000, 319–45.

Harman, R., D. A. Lee, and C. Barker. The role of self-attack and self-soothing in the maintenance of shame-based PTSD. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 2010, 13–24.

Глава 4. Понимание чувства стыда и самокритики в связи с травмирующими событиями

Gilbert, P. *Human nature and suffering* (Psychology Press, 1989).

Gilbert, P. What is shame? Some core issues and controversies. In *Shame: Interpersonal behaviour, psychopathology, and culture* (New York: Oxford University Press, 1998), 3–38.

Глава 5. Понимание необходимости сострадания в своей жизни

Bowlby, J. *Attachment: Attachment and loss, Vol. 1* (London: Hogarth Press, 1969).

Gerhardt, S. *Why love matters: How affection shapes a baby's brain* (Hove, U.K.: Brunner-Routledge, 2004).

Глава 6. Подготовка разума к состраданию: атрибуты сострадания

Gilbert, P. *The compassionate mind* (London: Constable & Robinson, 2009; Oakland, CA: New Harbinger, 2010).

Глава 7. Подготовка разума к состраданию: начало развития навыков

Gilbert, P., and S. Proctor. Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 2006, 353–79.

Krakov, B., and A. Zadra. Clinical management of chronic nightmares: Imagery rehearsal therapy. *Behavioural Sleep Medicine*, 4(1), 2006, 45–70.

Lee, D. A. The perfect nurturer: A model to develop compassion within cognitive therapy. In *Compassion and psychotherapy: Theory, Research and Practice* (London: Routledge, 2005).

Глава 8. Развитие навыков, предоставляющих доступ к сострадательным чувствам

Ehlers, A., D. M. Clark, F. McManus, and M. Fennell. Cognitive therapy for post-traumatic stress disorder: Development and evaluation. *Behaviour Research and Therapy*, 43(4), 2005, 413–31.

Grey, N., K. Young, and E. Holmes. Cognitive restructuring within re-living: A treatment for peritraumatic emotional “hotspots” in post-traumatic stress disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 2002, 37–56.

Глава 9. Использование сострадания для понимания своей жизненной истории

Grey, N., K. Young, and E. Holmes. Cognitive restructuring within re-living: A treatment for peritraumatic emotional “hotspots” in post-traumatic stress disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 2002, 37–56.

Kennerley, H. *Overcoming childhood trauma* (London: Constable & Robinson, 2000).

Lee, D. A. The perfect nurturer: A model to develop compassion within cognitive therapy. In *Compassion and psychotherapy: Theory, Research and Practice* (London: Routledge, 2005).

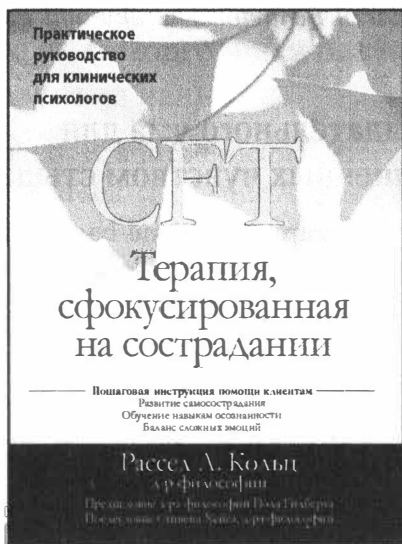
Wheatley et al. “I’ll believe it when I can see it”: Imagery rescripting of intrusive sensory memories in depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38(4), 2007, 371–85.

Глава 10. Использование сострадательного ума для преодоления флешбэков, наполненных чувством стыда

Lee, D. A. Compassion focused cognitive therapy for shame-based trauma memories and flashbacks in PTSD. In *A casebook of cognitive therapy for traumatic stress reactions* (London: Brunner-Routledge, 2009), chapter 15.

ТЕРАПИЯ, СФОКУСИРОВАННАЯ НА СОСТРАДАНИИ (СФТ) ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ КЛИНИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ

Рассел Л. Кольц



www.dialektika.com

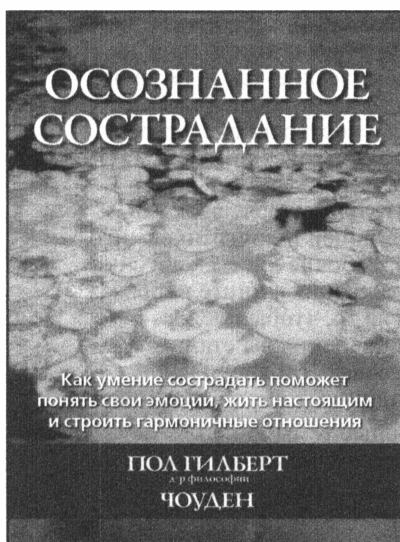
Это пособие — сборник практических средств, которые могут успешно применять все те, кто интересуется методом СФТ, кто стремится повысить стрессоустойчивость и преодолеть чувство вины и стыда, мешающие справляться с повседневными задачами и достигать поставленных целей. Пособие может стать отличным подспорьем для клинических психологов, которые практикуют метод терапии, сфокусированной на сострадании (СФТ), а также стать дополнительным методом наряду с другими. В пособии вы найдете описание практических методик, которые помогут клиентам развить и укрепить навыки самосострадания, научиться осознанности, принятию ответственности и уравновесить сложные эмоции. В книге теоретические основы терапии изложены простым, понятным языком. Даны практические рекомендации и стратегии, как адаптировать ваш подход СФТ к конкретным жизненным задачам. Вы можете обнаружить, что эти навыки помогут не только вашим клиентам, но и вам.

ISBN 978-5-907365-19-3

в продаже

ОСОЗНАННОЕ СОСТРАДАНИЕ

**Пол Гилберт,
Чоуден**



www.dialektika.com

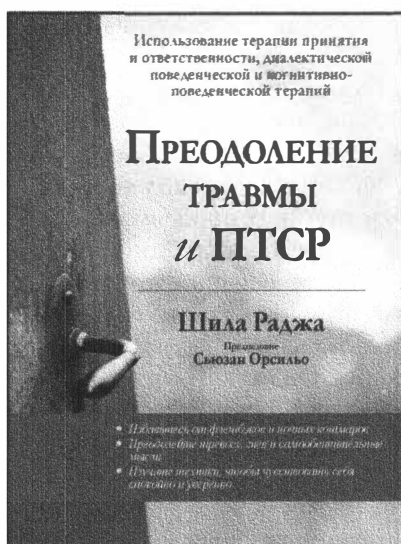
В книге достаточно подробно изложена психологическая концепция сострадания, дополненная практиками осознанности. Предложен набор упражнений для преодоления психологических проблем на основе буддистских традиций. Книга заинтересует читателей новым взглядом на взаимосвязь психологических проблем и эволюции. Она анализирует колоссальное влияние окружающего мира на мысли человека. Осознанность и сострадание — это два инструмента, которые помогут человеку справиться с проблемами, полученными от природы.

ISBN 978-5-907365-06-3

в продаже

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМЫ И ПТСР ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ И КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИЙ

Шила Раджа



www.dialektika.com

В книге предлагаются проверенные эффективные методы лечения, основанные на терапии принятия и ответственности, а также на диалектической поведенческой и когнитивно-поведенческой терапиях. С их помощью вы сможете преодолеть как физические, так и эмоциональные симптомы травмы, а также посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Вы научитесь справляться с мучительными флешбэками, бессонницей и другими симптомами. Рабочие листы, карточки и упражнения в книге направлены на то, чтобы после их выполнения вы стали чувствовать себя лучше и начали путь к выздоровлению.

Основные темы книги:

- как избавиться от тревоги и перестать избегать определенных ситуаций;
- как справиться с мучительными воспоминаниями и ночными кошмарами;
- как определить, когда вам необходима помощь психотерапевта;
- как разработать систему поддержки, которая поможет вам выздороветь и двигаться дальше.

ISBN 978-5-907365-14-8

в продаже

Выработайте сострадательное мышление и преодолите свою травму!

Тот, кто пережил травму, жестокое обращение или насилие, возможно, понимает, что это произошло не по его вине. Однако возникают мысли и чувства, связанные со стыдом, которые впоследствии приводят к посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР) или другим психологическим трудностям, связанным с травмой. Это довольно распространенный случай. Подобная реакция часто встречается у людей, переживших травму. Здесь не стоит отчаиваться — существуют способы исцеления!

Благодаря книге читатель научится лучше понимать свои реакции на травму и культивировать сострадание как к себе, так и к другим. Основываясь на эффективной терапии, направленной на сострадание, авторы предлагают практические упражнения и вооружают силой и навыками, необходимыми для постепенного противостояния связанным с травмой симптомам и избавления от них. С помощью данного подхода можно также развить чувство безопасности и способность к самоуспокоению во время возникновения тяжелых воспоминаний или эмоций. Эта книга — необходимый ресурс для всех, кто находится в поиске способов исцеления от травматического опыта.

Дебора А. Ли — д-р клинической психологии, консультант и клинический психолог, руководитель Национального центра лечения посттравматического стрессового расстройства в Беркшире, Великобритания. Она первой стала применять терапию, сфокусированную на сострадании, с теми, кто страдает от ПТСР и комплексной травмы, связанных с чувством стыда.

Софи Джеймс — адвокат и писатель. Ей особенно интересно писать книги по самопомощи. Ее деятельность направлена на то, чтобы сделать клинические исследования и практики доступными широкой публике.

Пол Гилберт, автор предисловия, — д-р философии, профессор Университета Дерби в Великобритании, директор отдела исследований психического здоровья в Дербиширском фонде психического здоровья. Автор книги *Сострадательный ум*.