

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 недобрými 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