

ВСТУП

СВІТ МОЖЕ БУТИ СТРАШНИМ МІСЦЕМ

Травма завжди була частиною людського досвіду. Не потрібно далеко заглядати, щоб знайти страждання у світі: новини рясніють прикладами геноциду, злочинів на ґрунті ненависті, терористичних атак, воєн і стихійних лих. Статистика жертв говорить про прихований біль, який оселився у наших домівках: кожна п'ята дитина зазнає домагань; кожна четверта зростала поряд із алкоголіком; кожна четверта жінка зазнала фізичного насильства з боку інтимного партнера. Мікроагресії, пов'язані з расовою нерівністю, релігійною нетерпимістю, гендером і сексуальною орієнтацією, домінують у заголовках новин. Небезпечне середовище й заворушення на вулицях розкололи громади; посилення жорстокості поліції, зростання випадків самогубств і домашнього насильства — усе це підлило олії у вогонь. І якщо цього було замало, щоб поставити під сумнів безпеку нашого світу, з'явився COVID-19 — усесвітня пандемія, яка перевернула все догори дригом, залишивши людей почуватися ізольованими й наляканими.

І не дивно. Багато хто втратив роботу, а інші мали роботу, яка наражала їх на хворобу або смерть. Їхні повсякденні

справи втратили сенс, і вони сумнівалися, що все колись повернеться у нормальне річище. Мільйони людей на певний час було ізольовано від їхніх родин і друзів, що поглиблювало їхні страждання. Пандемія нагадала глибоко вкорінені *колективні* рани самотності. Ця колективна травма є нашою мовчазною, невизнаною епідемією.

Усе це і є травма. Хоч як ми хочемо, щоби було інакше, травма — це неминуча частина того, що означає бути живим, існувати в цьому світі. Це відчуття, яке виникає унаслідок пережитої події, усвідомлення, що наше життя зруйновано, що світ — небезпечне, непередбачуване місце, і що немає світла в кінці тунелю. Усе, що ми вважали правдою, більше не відповідає дійсності, і ми залишаємося з виснажливим відчуттям безнадійності та розгубленості, а часто й із проблемами фізичного та психічного здоров'я на все життя. Не дивно, що люди хочуть знати, як уникнути впливу травми або принаймні швидко оговтатися від болю. Вони хочуть знати, як розвинути в собі резильєнтність*, щоб якомога швидше повернутися у той стан, у якому вони були, перш ніж сталася трагедія; щоб уберегти себе й тих, кого вони люблять, від майбутніх страждань. Далі у книжці я розповідаю про те, чому резильєнтність може бути перешкодою для посттравматичного зростання (ПТЗ).

Якщо травма справді руйнує наші найглибші переконання про світ і наше місце в ньому, то чи можливо перерости

* Здатність системи, організації чи окремої людини адаптуватися до змін, давати раду труднощам і швидко відновлюватися після кризових ситуацій. Це властивість, що дає змогу зберігати стійкість і ефективність навіть у несприятливих умовах. Термін широко застосовують у психології, соціології, екології, менеджменті та інженерії; він може стосуватися як особистої (психологічної) стійкості, так і технічної чи організаційної здатності до адаптації. — Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено іншого.

її? Чи справді вона може стати каталізатором позитивних змін? І як так сталося, що одні люди, зазнавши жахливого досвіду, застрягають у болю на довгі роки й ледве здатні функціонувати, тоді як інші, переживши *таку саму травматичну подію*, не тільки виживають, але й процвітають — не всупереч пережитому досвіду, а завдяки йому? У цьому полягає парадокс травми: вона має здатність як руйнувати, так і трансформувати.

Цей парадокс надихає мою роботу як клінічної психологині вже понад два десятиліття. Для когось може здатися образою або навіть неправдою таке переконання у тому, що зростання і трансформація можуть виникати в контексті невимовної трагедії. Але це можливо. Я була свідкою цього знову й знову на прикладі людей, які пережили душевний біль і втрати, домашнє насильство та жахливі хвороби; на прикладі громад, що пережили найгірше з найгіршого: геноцид, спустошливі воєнні дії, глобальні пандемії, неблаганний расизм чи гомофобію, насильство й масові руйнування від стихійних лих. І я знала, що це правда, іще задовго до того, як стала клінічною психологинею.

ОСОБИСТИЙ ЗВ'ЯЗОК. МІЙ ЖИТТЄВИЙ ІНТЕРЕС ДО ТРАВМИ

Моє захоплення цими питаннями почалося ще в дитинстві та є глибоко особистим. Кожне покоління з обох боків моєї родини сильно постраждало від травми. Я — онука тих, хто пережив Голокост, які були єдиними представниками своїх родин, що вибралися з нацистських таборів смерті живими. Я також онука сирійських біженців, які втекли

з рідної країни, вирушивши пішки із шістьма маленькими дітьми — з Алеппо до Ізраїлю. Моя бабуся, яка тоді була вагітною, народила в горах Блудана і не мала іншого вибору, окрім як йти далі. Я донька єврейських іммігрантів, які втекли від політичного, релігійного та соціального переслідування і перебралися до Південної Америки. Я була єврейською жінкою з меншини у Венесуелі, а згодом — латиноамериканською іммігранткою, яка здобувала освіту й працювала у Сполучених Штатах. Я на власному досвіді відчула вплив міграції та мультикультурного середовища. Я знаю, як це — зазнавати дискримінації у власному районі та місті. Це теж травма.

Досвід моїх бабусі й дідуся за материнською лінією, яких я з дитинства ласкаво називала Нана й Лалу, відіграв особливу роль у пробудженні мого інтересу до труднощів травми й, зрештою, моєї дослідницької та клінічної практики. Нана й Лалу народилися у Трансільванії (нині Румунія). Нана була єдиною дитиною, яка виросла в бідній родині в місті Орадя. Її батько був азартним гравцем, а мати намагалася звести кінці з кінцями, займаючись шиттям та іншими випадковими дрібними підробітками. Бабуся була дуже самотньою і знаходила розраду в читанні книжок, слуханні музики й малюванні. Під час війни Нану та її батьків перевезли до Аушвіцу*, де їх швидко розлучили одне з одним. Вона більше ніколи не бачила їх. Нана дуже страждала в концтаборах, зазнаючи жакхливих знущань від рук своїх поневолювачів. Урешті-решт їй удалося утекти, і вона пішки дісталася

* Нацистський концентраційний і знищувальний табір, створений поблизу міста Освенцім у Польщі під час Другої світової війни. У період 1940—1945 років там стратили понад мільйон людей, переважно євреїв, а також поляків, ромів та інших в'язнів. Аушвіц став символом Голокосту та людських страждань.

до гуртожитку, де зібралося кілька молодих людей, які також зазнали жакхтє таборів. Там вона зустріла мого дідуся, і там народилася моя мама.

Лалу виріс у селі Красна. Його родина мала більш стабільне фінансове становище, батько був лідером єврейської громади в селі, і він пам'ятає дитинство, яке було відносно щасливим і безтурботним, сповненим багатьох пригод і хороших друзів. Звичайно, усе змінилося, коли прийшли солдати й забрали усіх їх до концтаборів. Він був єдиним зі своєї сім'ї, хто вижив у тій масовій бійні.

Комуністичний режим і постійні переслідування євреїв змусили Нану й Лалу втекти з Румунії разом із двома доньками та врешті-решт дістатися Венесуели, де вони приєдналися до члена родини, який уже жив там. Сім'я мого батька тим часом покинула Ізраїль і також емігрувала до Венесуели. Саме там познайомилися мої батьки, і саме там народилася я — представниця другого покоління тих, хто пережив Голокост, і сирійських біженців.

Зростаючи серед сімей іммігрантів у Венесуелі, я знала людей, які, здавалося, застрягли у своїй травмі. Дехто був повністю заціпенілим, замкнутим, ледве здатним функціонувати. Інші зовні здавалися цілісними, але всередині боролися із глибокою депресією, яка виснажувала їх. Серед них була й моя бабуся.

Зовні бабуся була красивою; статечною, упевненою у собі жінкою з надзвичайним творчим розумом. Вона говорила кількома мовами, проводила багато часу за роботою, писанням і читанням, любила готувати смачні страви для своєї сім'ї. Однак внутрішньо страждала. Часто говорила про війну, про біль і страх, які пережила, про жакх від того, що її рідних розстрілювали й убивали, про те, як їй пощастило

потрапити» — якщо не для себе, то для своїх сім'ї та громади. Якоїсь миті Лалу запитав себе: «Чи справді я потрапив туди?». У щоденнику дідусь писав: «Відповідь не варта того, щоб над нею довго роздумувати чи філософствувати». Він говорив: «Зараз я споглядаю нашу сім'ю: мою дружину, дочок, їхніх чоловіків, онуків — і відповідь очевидна: боротьба була того варта... так, я справді потрапив туди».

Лалу міг говорити про свої почуття і міг згадувати минуле — часто з філософської чи культурної перспективи — не дозволяючи цьому втручатися у сьогодення. Насправді він вирішив повністю прийняти сьогодення, із цікавістю і визнанням — удячний за все, що мав, за те, що живий, за те, що йому випав другий шанс. Він був джерелом натхнення для мене, завжди заохочуючи всіх навколо тримати очі й серця відкритими до нових пригод, нових ідей і повноти життя. Лалу був не тільки вільний від страждань свого минулого — він переріс це.

У нашій громаді було багато таких, як Лалу, які вірили, що їхній досвід надав їхньому життю більше сенсу й мети, допоміг їм стати мудрішими та добрішими членами суспільства. А були й ті, хто був просто стійким і сповненим рішучості досягти успіху попри те, що довелося пережити. Було також багато таких, як Нана, які були прив'язані до своїх болю і минулого. Усе це зачаровувало мене. Я хотіла знати, що одних тримає у полоні травми, інших — ледь зачіпає, а треті — не тільки зцілюються, але й трансформуються.

Моя цікавість до людського досвіду врешті-решт привела мене до здобуття докторського ступеня з клінічної психології з акцентом на травму і, зокрема, посттравматичне зростання. Хоча мені пощастило вчитися у блискучих умів, чий дослідження ПТЗ стали джерелом моїх наукових праць,

більшість психологічних учень у цій галузі зосереджено майже суто на негативних наслідках травми, ігноруючи її позитивний вплив на наше життя. Деякі дослідники вважають, що зростання, про яке повідомляють люди після травми, є тільки їхнім суб'єктивним сприйняттям, що це не більш ніж ілюзія або тимчасове відчуття.

Я не погоджуюся із цим. Мої дослідження і клінічна робота підтвердили те, за чим я спостерігала в дитинстві: можливість зростання — це не ілюзія, вона реальна, її можна виміряти й вона є. Я допомогла сотням людей, сім'ям і громадам — деякі з яких постали перед труднощами — зцілитися від травм і вирости після них. Сама ідея зростання може здаватися поза межами можливого — і все ж це відбувається знову й знову. Я аж ніяк не хочу недооцінювати фізичні, розумові та емоційні зусилля, які потрібні для виконання цієї роботи. Водночас я знаю, що це можливо, якщо люди повністю віддаються процесу.

ЯК МИ РЕАГУЄМО НА ТРАВМУ

Не всі досягають ПТЗ; і не всі обов'язково прагнуть цього. За роки роботи в цій сфері я зрозуміла, що дуже мало людей знає, що ПТЗ є і навіть можливе, — і це одне з хибних уявлень про травму, яке я хотіла б змінити за допомогою цієї книжки.

У ній я ділюся багатьма надихаючими історіями із життя своїх пацієнтів і кількох відомих громадських діячів, щоб проілюструвати їхній шлях від страждань до зцілення. Однак для захисту їхньої приватності я змінила імена своїх пацієнтів і деякі визначальні характеристики їхніх історій.