

Цей собака не полює

Досить картатися і питати «Чому?»

Наприкінці літа 2020 року я навідав свого приятеля Девіда Вобору, щоб пройти індивідуальне тренування в його Adaptive Training Foundation (ATF) у Далласі, штат Техас. Я познайомився з Девідом, колишнім півзахисником футбольної команди Seattle Seahawks, ще на початку 2014 року в Далласі на вечірці з нагоди дня народження. Тоді за склянкою віскі він переконав мене стати піддослідним кроликом і пообіцяв розробити унікальну програму тренувань, врахувавши мої травми. Так ми й потоваришували, і, що важливіше, йому так подобалося допомагати мені, що зрештою він заснував фонд, який займається адаптацією тренувальних програм до потреб ветеранів та спортсменів із травмами.

В один з останніх вечорів перед своїм від'їздом я влаштував барбекю для двох десятків учасників тижневої програми. Коли сонце зайшло, хлопці потихеньку зібралися навколо багаття з бургерами та пивом. Хтось запропонував оцінити, як пройшов тиждень. Розмова ставала дедалі важчою. Усі мої знайомі знають, що я намагаюся уникати зайвих сентиментів. Не те щоб я не вірив у користь таких розмов, просто ділитися своїми переживаннями з купою незнайомих — то не моє. Тож я відійшов у кінець гурту, сподіваючись перечекати там

усі ці вияви гармонії та єднання, коли слово взяв хлопець на ім'я Брюс, який постраждав в автокатастрофі і був паралізований нижче пояса.

— Я маю постійно щось робити. Бо якщо зупинюся, просто розрумсаюся. Найгірше те, що я не розумію чому. Чому це сталося, чому це сталося саме зі мною...

Джо, головний консультант, відповів:

— Розберімося у цьому...

«Та годі, не треба», — подумав я.

— Не треба з цим розбиратися, — сказав я, цього разу вголос, чим здивував усіх присутніх. Я й сам здивувався. Я збирався просто посидіти перед багаттям.

Консультант кинув на мене погляд і запитав:

— Про що ти говориш?

— Не треба копатися в причинах, бо ніколи не знайдеш бажану відповідь.

— Що ти маєш на увазі?

— Я бачу, Брюс хоче зрозуміти, чому саме йому судилося потрапити в цю ситуацію. Спочатку я теж хотів. Однак, як кажуть, «цей собака не полює». Я маю на увазі, що на це запитання немає відповіді. Тож навіть на ньому зациклюватися? Так ти лише заважаєш собі прийняти те, що не можеш змінити, — і після цього рухатися вперед. Поки я живу й дихаю, ніколи не знав тиму, чому зупинився саме там, де під землею на мене чекав саморобний вибуховий пристрій. У цій битві не можна перемогти. Ніколи. То чому б не примиритися з цим фактом?

Настала довга пауза; тишу порушували лише кілька гучних цикад, що озивалися з лісу позаду нас. Я захвилювався, що сказав надто багато й надто різко. Деякі люди не готові до жорсткої правди. Але вже за хвилину я побачив, як багато голів закивали на знак мовчазної згоди.

Повірте, мені знадобився час, щоб усвідомити це. Коли відразу після поранення я лежав на лікарняному ліжку й не розумів, як виглядатиме моє майбутнє, запитання «чому» часто

мене мучило. Моя дружина може підтвердити, що я давав їй багато шансів піти від мене. Навіщо бути поруч з тим, хто не може тебе обійняти? Потримати на руках свою маленьку донечку? Якщо вірити, що над нами хтось є, то чому він зіграв зі мною такий злий жарт? Я почувався лейтенантом Деном, який скаржився Форресту Гампу у відомому фільмі: «Я мав загинути там разом зі своїми людьми. А тепер я просто каліка, безногий виродок! Ти поглянь, лише поглянь на мене. Знаєш, як це, коли немає ніг? ... Цього не мало статися. Не зі мною». Але відповіді не знав ніхто — ані лікарі, ані моя сім'я, ані мої друзі. Ніхто з нас не дізнається, чому з нами трапляються погані речі, поки ми не увійдемо в небесні ворота.

Після кількох місяців боротьби з внутрішніми демонами я по-новому подивився на давню південну приказку «цей собака не полює». Йдеться про певну ідею або задум, який не працює — так само як собака, якій не судилося стати мисливцем. Усі ці «А от якби...» і «Чому це сталося?» лише заважають нам прийняти те, що вже відбулося. Я вирішив, що маю змиритися з браком відповіді. Зрештою, я живий — тимчасом як багатьом моїм побратимам на передовій пощастило менше.

У тих, хто у своєму житті пережив втрату, це скимне відчуття часто може тягнутися хтозна-скільки. Візьмемо Мітча, мого приятеля, з яким я познайомився через T.A.P.S., Tragedy Assistance Program for Survivors (Програму допомоги постраждалим від трагедій), організацію, що підтримує сім'ї військових, загиблих на службі нашій країні. Він втратив батька в дуже молодому віці, потім у двадцять дев'ять років втратив сестру-близнючку, а ще через пів року в його дев'ятирічної дитини діагностували невиліковний рак. Він і сам довго блукав над прірвою, проте десь через рік після смерті сина зміг її подолати, і тепер часто виступає по всій країні й розповідає, як пережити горе. Він використовує іншу, теж дуже вдалу метафору — порівнює запитання «Чому?» зі спробою зібрати ртуть зі столу. Вона не лише небезпечна, але й така слизька,

що її неможливо втримати. Цей чудовий образ зображує марність подібних спроб.

НЕ ПРОЖИВАЙТЕ БІЛЬ ЗНОВУ Й ЗНОВУ

Я завжди починаю свої виступи з жарту. Така вже в мене вдача — розтоплювати лід гумором. Зрештою, я завжди трохи ніяковію, коли піднімаюся на сцену, тупцюю по ній на металевих ногах і розмахую штучною рукою. Зазвичай у залі виникає пауза, у людей перехоплює подих — і тоді їм потрібна щонайменше хвилина, щоб дихання нормалізувалося. (Я завжди створюю невимушений настрій реплікою на кшталт: «Сподіваюся, цей виступ пройде добре, бо на минулому я відірвався на повну...». Звучить банально? Та коли треба підняти настрій, спрацьовує.)

На першій зустрічі зі мною людям завжди важко дивитися на моє тіло, бо воно є фізичним свідченням того, що мені довелося багато пережити, що зі мною сталося щось погане.

Та це й усе. Зі мною *сталося* щось погане, авжеж.

У минулому часі.

Та воно залишилося позаду.

А я пішов уперед.

Отак просто. Одного вечора у 2014 році, після прем'єри мого документального фільму в Колорадо, до мене підійшов один ветеран, і по його очах я зрозумів, що в ньому й досі живе біль. Він запитав мене:

— Скажи мені дещо... ти продовжуєш запитувати, чому це сталося з тобою? Ти, напевно, весь час про це думаєш.

Я відповів:

— Аж ніяк. Я прийняв те, що сталося, і мусив рухатися вперед. Було важко, та я дуже задоволений своїм життям і своєю сім'єю. Життя продовжується.

— Ти мені брешеш. Цього не може бути.

— Та ні, я не брешу. Мені довелося зробити вибір: або рухатися вперед, або застрягти. Якби я продовжував думати про той день, то проживав би свій біль знову й знову. Я би повторно травмував себе. Не можна рухатися вперед, якщо продовжуєш проживати таку травму. Я мав думати про свою дружину й дітей і зробив вибір — тільки вперед. Це потребувало дисципліни, та я знав, що повинен це зробити заради себе і своєї сім'ї. Я вирішив не залишатися пораненим.

Він удруге назвав мене брехуном, потім втретє, і наполягав на тому, що це все озокамилювання. Мені не подобалося, що мене називають брехуном, та мені його було шкода — його біль здавався таким гострим. Оскільки я бачив, що він ветеран і, можливо, бореться з ПТСР, я розумів, що не зможу переконати його. На жаль, мені траплялися й інші, що думали так само. Як же я зміг так добре адаптуватися? Можливо, я занадто життєрадісний та енергійний, та все ж я пишаюся тим, через що мені довелося пройти, аби стати тим, ким я є сьогодні. Хай там як, це було боляче чути, що мене називають брехуном. Сподіваюся, що з часом він знайшов хороший спосіб зцілитися й примиритися зі своїм минулим.

ПРИЙМІТЬ НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ

Можливо, ваші страждання і не пов'язані з фізичною травмою або хворобою — їх може спричинити розрив стосунків, смерть члена сім'ї чи звільнення з улюбленої роботи. Та хай які ці проблеми, одним із наслідків є втрата контролю над своїм життям. Це втрата звичного порядку речей, втрата того життя, яке ви знали й любили. Ви можете засмутитися, занепокоїтися і навіть розсердитися, і цілком природно запитувати «Чому?», адже в нашій природі закладено прагнення до розуміння, визначеності та завершеності. Людський мозок не призначений для того, щоб справлятися з великою кількістю

психологічної невизначеності. Вона може спричинити сильну тривогу, оскільки мозок сприймає невизначеність як небезпеку³. Тож бажання отримати відповідь є цілком природним. Якщо ви не розумієте, чому так сталося, може здаватися, що перед вами велика порожнеча й невідомість.

НЕ ЗАЦИКЛЮЙТЕСЯ

Коли ви постійно запитуєте «Чому?» і прагнете конкретної відповіді, то лише накручуєте себе. Якщо ви різко не обірвете цей нав'язливий цикл запитань, то застрягнете в ньому з відчуттям злості чи смутку — але хіба такого життя ви собі бажаєте?

Для початку знадобиться рішучість і сила волі, проте запитання «Чому?» потрібно облишити. Коли ви це зробите, то зможете помалу усвідомлювати нову можливість, яка відкривається перед вами, — можливість прийняти ситуацію. Це не обов'язково означатиме, що ви остаточно з усім розібралися, але вже можна рухатися вперед. Я точно не знаю, хто сказав: «Використовуйте своє минуле, але не дозволяйте минулому використовувати вас», — але це найліпша порада, що я чув у житті.

Це доволі важко, особливо для тих, хто страждає на ПТСР: бо ж не секрет, що він спонукає до надмірних роздумів⁴. Але це необхідно. Хіба я можу зробити так, щоб не було вчорашнього дня чи попередніх десяти років? Так само й ви — хіба можете зробити так, щоб не було розлучення чи втрати роботи? Це частина життя. Та знаєте що? Ми не завжди можемо змінити ситуацію, але змінити своє ставлення до неї в наших силах. Знаю, звучить простіше, ніж є насправді. Але я дивлюся на це так: хоч скільки думок я передумаю, дива не станеться і руки й ноги в мене не відростуть (хоча визнаю, це було б дуже круто). Тому я люблю казати: «Не зациклюйтеся, а перекалібруйтеся».

От візьмемо, наприклад, термін «поранений воїн». Я себе так не називаю. Я йменую себе — перекалібрований воїн, тому що слово «поранений» для мене означає безсилля. Ставши одного разу жертвою злочину чи іншої травми, ви не маєте залишатися жертвою решту свого життя. Колись мене пошматувало (і сильно), так, але я не є пораненим до кінця життя. Тож не ставайте жертвою невизначеності. Не можна давати їй владу, інакше вона візьме гору над вами.

Я також не люблю віддавати владу в руки долі. Дехто каже мені: «Можливо, таким був Божий план для тебе від самого початку?». Ці люди бажають мені добра, і якби я був більш релігійним, можливо, я б і повірив у це. Натомість я думаю: «В чийсь плани входило те, що мене підірвали? Та невже?». Натомість мені подобається думати так: те, що мене не вбило, зробило мене сильнішим. Цю концепцію посттравматичного зростання ми розглянемо пізніше, а поки що скажу таке. Думка про те, що все, через що ми проходимо, робить нас тими, ким ми є сьогодні, має дуже велику силу. Я не такий, яким був за день до інциденту. Я став сильнішим.

Коли люди занурюються в темряву, вони не бачать геть нічого. Не бачать майбутнього. Не бачать, як ситуація може покращитися. Зрозумійте мене правильно. Запитувати, чому з вами щось трапилося, цілком природно. Природно хотіти отримати відповідь, хорошу чи погану, — ми шукаємо логіку. Нам потрібна завершеність; ми думаємо, що це дозволить нам рухатися вперед. Ми намагаємося обдумати проблему, щоб краще її зрозуміти, але іноді наш мозок перевантажується і думки утворюють порочне коло. А якщо ми пережили якусь серйозну травму, це порочне коло думок може перетворитися на катастрофічне мислення. Ми думаємо, що з нами може трапитись будь-що погане, бо минула подія це нібито підтверджує. Так у нас розвивається катастрофізація як механізм подолання труднощів і ми постійно перебуваємо в стані тривоги⁵.