

## РОЗДІЛ 1

# В ОСТАННЮ ЧЕРГУ ХОЧЕТЬСЯ БУТИ ТУТ: ГРАНІ ТРАВМИ

Важко уявити, що чиясь життя протікає геть без травм, а більшості людей важко зрозуміти, що із цим робити.

Марк Епіштайн\*.  
*The Trauma of Everyday Life*

Уявіть собі: у ніжному віці 71 року, за шість років до написання цих рядків, ваш покірний слуга повертався до Ванкувера після виступу у Філадельфії. Виступ пройшов успішно, аудиторія була сповнена ентузіазму, а мою ідею про залежність та вплив травми на життя людей сприйняли добре. Подорож минула в умовах неочікуваного комфорту, адже мене підвищили до бізнес-класу — доброзичливий жест «Канадських авіаліній». Спускаючись над бездоганною небесно-морською панорамою Ванкувера, я почувався таким собі малюком Джеком Горнером, який сидить у своєму кутку літака та весь сяє, думаючи: «Яке я хороше хлоп'я»\*\*. Коли літак

\* Марк Епіштайн — психіатр, учитель буддистської медитації та письменник.

\*\* Герой англійського дитячого віршика. — *Прим. пер.*

приземлився і таксував до терміналу, на крихітному екрані висвітилося повідомлення від моєї дружини Рей: «Вибач, я ще вдома. Ти хочеш, щоб я все одно приїхала?». Я весь напружуюся, і вдовolenня змінюється гнівом. «Не треба», — скупо надиктовую в телефон. Озлоблений, я виходжу з літака, проходжу митницю та беру таксі додому — їхати всього 20 хвилин. (Гадаю, читач уже вчепився в сторінку в співчутливому обуренні через зазане автором цих рядків приниження.) Побачивши Рей, я, майже не дивлячись на неї, пробуркотів: «Привіт», що прозвучало радше як звинувачення, ніж вітання. Усю наступну добу я уникав зорового контакту з нею. Коли вона до мене зверталася, я уривисто та монотонно щось белькотів. Я відводив очі, верхня частина обличчя була напружена та непорушна, а щелепа постійно стиснута.

Що це зі мною відбувається? Хіба це реакція дорослої зрілої людини на восьмому десятку? Тільки зовні. У такі моменти в мені небагато від дорослого Габора. Здебільшого я перебуваю в лещатах далекого минулого, коли моє життя лише починалося. Подібне фізіоемоційне викривлення часу, яке заважало мені бути в поточному моменті, один з травматичних імпринтів — прихованих тенденцій, які супроводжують багатьох у цій культурі. Насправді ця тенденція така прихована, що багато з нас навіть не здогадуються про її існування.

Слово «травма» грецьке за походженням і означає «рана». Усвідомлюємо ми це чи ні, саме наша пораненість або ж наше подолання цього стану здебільшого визначає прояви нашої поведінки, соціальні звички та впливає на наше бачення світу. Вона навіть може визначати, чи *здатні* ми раціонально мислити в найважливіших життєвих питаннях. У багатьох із нас травма проявляється в найближчих партнерських взаєминах, викликаючи різноманітні стосункові негаразди.

У 1889 році французький психолог-новатор П'єр Жане вперше описав травматичну пам'ять як таку, що зберігається в «автоматичних діях та реакціях, відчуттях та ставленні... які повторюються та відтворюються на рівні інстинктивних почуттів»<sup>16</sup>. Провідний спеціаліст у сфері травми та цілитель теперішнього століття Пітер Левін пише, що певні потрясіння для організму «можуть змінювати біологічний, психологічний та соціальний баланс людини до такої міри, що пам'ять про певну подію очорняє решту переживань та домінує над ними, так марнуючи здатність цінувати теперішній момент»<sup>17</sup>. Левін називає це тиранією минулого.

У моєму випадку витоки реактивної ворожості у відповідь на повідомлення Рей можна знайти в щоденнику, який вела моя мати — ледь розбірливим почерком та нерегулярно — упродовж перших років мого життя в Будапешті під час та після Другої світової війни. Ось який запис (у моєму перекладі з угорської) зроблено 8 квітня 1945 року, коли я мав рік і два місяці:

Мій любий маленький чоловічку, я беруся писати лише тепер, багато місяців по тому, щоб коротенько розповісти тобі про невимовні жахіття цих часів, подробиці яких, гадаю, тобі краще не знати... 12 грудня «Схрещені стріли»<sup>\*</sup> загнали нас в огорожене будапештське гетто, з якого, з надзвичайними труднощами, нам вдалося втекти, знайшовши притулок у будинку під захистом Швейцарії. За два дні я відправила тебе звітти із цілковито незнайомою людиною до твоєї тітки Віоли, адже зрозуміла, що твоє маленьке тільце не витерпить умов

\* Угорський люто антисемітський фашистський політичний рух та воєнізована організація, яка виступала на боці нацистських окупантів.

проживання в тій будівлі. Тоді почалися найжахливіші п'ять чи шість тижнів мого життя, коли я тебе не бачила.

Я вижив завдяки доброті та сміливості незнайомої християнки, якій моя мати довірила мене на вулиці та яка привезла мене до родичів, що проживали під прикриттям у відносно безпечніших умовах. Повернувшись до матері після того, як німців вигнала радянська армія, кілька днів я взагалі не дивився на неї.

Видатному британському психіатрові та психологові ХХ століття Джонові Боулбі така поведінка була знайома: він називав її відчуженням. У своїй клініці Боулбі спостерігав за десятками малюками, які пережили тривалу розлуку з батьками через неконтрольовані обставини. «Уперше побачивши матір після кількох днів чи тижнів розлуки, кожна дитина так чи інакше проявила відчуження, — зазначає Боулбі. — Двоє дітей поводитися так, наче не впізнають матір. Інші вісім відвернулися від неї або навіть відійшли. Більшість дітей або плакала, або ледь не плакала, а вираз обличчя кількох змінювався від плаксивого до позбавленого будь-яких емоцій»<sup>18</sup>. Це може здатися парадоксальним, проте подібне рефлекторне неприйняття люблячої матері — форма адаптації. «Мені було до того боляче, коли ти мене покинула, — говорить мозок маленької дитини, — що я не буду відновлювати з тобою зв'язок. Я не наважуюся відкритися цьому болю знову». Що стосується багатьох дітей, однозначно, як і в мене, такі реакції вкорінюються в ранньому віці в нервовій системі, психіці та тілі, псуючи майбутні стосунки. Упродовж життя вони проявляються у відповідь на будь-який інцидент, який хоч віддалено скидається на оригінальний імпринт, і то почасти людина геть не пригадує обставин, які його викликали. Моя роздратованість

і захисна реакція на дії Рей вказувала на те, що ці застарілі, глибинні системи нейронних зв'язків у мозку, які регулюють емоції та були запрограмовані в ранньому дитинстві, узяли гору, а ділянки мозку, які відповідають за раціональність, заспокоєння та саморегуляцію, вимкнулися.

«Кожна травма — довербальна», — писав психіатр Бессел ван дер Колк<sup>19</sup>. Його твердження справедливе у двох значеннях. По-перше, психічні травми, яких ми зазнаємо, нерідко виникають у нас до того, як мозок набуває здатності до мовлення, як-от у моєму випадку. По-друге, навіть після опанування мови деякі рани залишають відбиток у ділянках нервової системи, не пов'язаних із мовою або поняттями, — ідеться, звісно, як про ділянки мозку, так і решту організму. Вони зберігаються в місцях, недоступних безпосередньо для слів та думок, і таке травматичне кодування можна навіть назвати субвербальним. Як пояснює Пітер Левін: «Свідома, експліцитна пам'ять — лише славнозвісна верхівка глибокосяжного та потужного айсберга. Вона ледь натякає на занурені шари первинного імпліцитного досвіду, який рухає нами так, як свідомий розум може тільки собі уявляти»<sup>20</sup>.

Варто віддати моїй дружині належне: вона не дозволила мені повністю списати сплеск роздратування на нацистів, фашистів і травму дитинства. Так, фонові історія заслуговує на співчуття та розуміння, і Рей проявила їх до мене вповні, проте настає мить, коли «це все через Гітлера» вже не спрацьовує. Відповідальність можна і потрібно брати. Після доби бойкоту терпець Рей урвався. «Слухай, припини вже!» — сказала вона. Саме так я і зробив — свідчення прогресу та відносної зрілості з мого боку. Бувало, що мені потрібно було кілька днів, а то й більше, щоб «припинити» і відмовитися від почуття образи, дозволити собі відтанути, обличчю розслабитися,

голосу пом'якшитися, а голові — з радістю та з любов'ю повернутися до моєї супутниці життя.

«Моя проблема в тому, що я одружений з людиною, яка мене розуміє», — нерідко буркочу я, жартуючи лише почасти. Насправді ж, звісно, шлюб із людиною зі здоровим відчуттям меж для мене велике благословення, адже моя дружина бачить мене таким, який я є тепер, і не нестиме на собі тягар моїх затяжних та незапланованих відвідин далекого майбутнього.

### ЩО ТАКЕ ТРАВМА І ЩО ВОНА РОБИТЬ

Травматичні імпринти — явище масовіше, ніж ми гадаємо. Це твердження може дещо спантеличувати, адже «травма» стала в сучасному суспільстві таким собі модним слівцем. Крім того, воно набуло деяких розмовних забарвлень, які плутають і розмивають його значення. Тож потрібне чітке та комплексне його розуміння, особливо коли йдеться про здоров'я, бо все між собою пов'язано, практично в усіх суспільних сферах.

Травма у звичному розумінні зазвичай наводить на думку про якісь катастрофічні події: урагани, насильство, цілковите нехтування та війну. Так ненавмисно та хибно травму ставлять у розряд чогось ненормального, незвичайного, виняткового. Якщо існує категорія людей, яких ми іменуємо травмованими, це має означати, що більшість із нас до неї не належить. І тут ми дуже сильно помиляємося. Травма просочує нашу культуру, від функціонування особистості до соціальних відносин, виховання дітей, освіти, попкультури, економіки та політики. Власне, у нашому суспільстві людина без ознак травми скоріше виняток. Правильніше буде спитати: де перебуває кожен із нас на широкому та напрочуд інклюзивному спектрі травм? Які із численних її ознак мають усі (або

більшість) із нас упродовж усього життя та які її наслідки? І що стає можливим, коли ми краще їх пізнаємо та навіть зближаємося з ними?

Та спершу постає простіше запитання: що таке травма? Я використовую слово «травма» на позначення внутрішнього ушкодження, тривалого розколу або розщеплення особистості через складні чи болісні події. Відповідно до цього означення, травма становить внутрішні процеси, що запускаються в особи внаслідок складних чи болісних подій, які з нею трапляються, а не події як такі. Я сформулюю це так: травма — це не те, що відбувається *із* вами, а те, що відбувається *всередині* вас. Візьмімо автомобільну аварію, у якій людина зазнає струсу мозку, — відбулася аварія, а залишається після неї ушкодження. Аналогічно й травма — ушкодження психіки, яке оселяється в нервовій системі, мозку й тілі, триває набагато довше від інциденту, який її спричинив (чи то інцидентів), і може в будь-який момент активуватися. Це ансамбль труднощів, до якого входять як травма безпосередньо, так і залишкові тягарі, що їх стан поранення накладає на тіло і душу: непрожиті емоції, які вони на нас накликають, динаміка подолання, яку вони диктують, трагічні, мелодраматичні або невротичні сценарії, що ми мимоволі, проте неухильно реалізуємо, та, не в останню чергу, негативні наслідки для здоров'я.

Якщо рана не гоїться сама, можливий один із двох варіантів: вона залишається відкритою або, що трапляється частіше, заростає густим шаром рубців. Як незагоєна виразка, вона залишається постійним джерелом болю та місцем, у якому навіть найменший подразник може знову і знову викликати страждання. Вона змушує нас постійно бути насторожі та завжди, так би мовити, доглядати за раною, що обмежує нам гнучкість руху та впевненість дій, щоб запобігти новим