



## Содержание

ВВЕДЕНИЕ . . . . .	10
Мир может быть пугающим местом . . . . .	10
Личная заинтересованность: мой интерес к травме длиною в жизнь . . . . .	13
Как мы реагируем на травму . . . . .	21
Застревание в травме . . . . .	21
Возвращение к норме . . . . .	23
Преодоление травмы . . . . .	25
Как работать с этой книгой . . . . .	28
Книга для нашего времени . . . . .	31

### Часть I

### ПОНИМАНИЕ

### ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО РОСТА

Глава 1. ОСНОВЫ . . . . .	35
Предыдущие модели ПТР . . . . .	38
Пятиэтапная модель ПТР . . . . .	40
Посттравматический рост . . . . .	42
Пять этапов: дорога в новую реальность . . . . .	43
Глава 2. ТРАВМА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ . . . . .	49
Многоликая травма . . . . .	54
Травма всегда отношенческая . . . . .	57
Задолго до того, как у ПТСР появилось имя . . . . .	60
ПТСР и не только . . . . .	62
Субъективный опыт травмы . . . . .	66
Замаскированная травма . . . . .	70
Травма и типы привязанности . . . . .	74

Неоднозначная потеря и травма . . . . .	76
Физическое отсутствие (при психологическом присутствии) . . . . .	77
Физическое присутствие (при психологическом и эмоциональном отсутствии). . . . .	78
И то и другое понемногу . . . . .	79
Стресс или травма? . . . . .	80
Что происходит внутри? . . . . .	81
От травмы к росту . . . . .	88
Глава 3. ЧТО ТАКОЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ? . . . 90	
Определение. . . . .	95
Коллективный рост . . . . .	101
Викарный, или вторичный, посттравматический рост . . . . .	104
Развенчание мифов . . . . .	105
От травмы к росту: парадокс . . . . .	112
Единицы измерения посттравматического роста . . . . .	116
Благодарность жизни . . . . .	117
Личная сила. . . . .	118
Отношения с другими людьми . . . . .	119
Новые возможности . . . . .	121
Духовные перемены. . . . .	122
Дорога к росту. . . . .	123
Глава 4. ПЕРЕМЕННЫЕ ФАКТОРЫ . . . . .	124
Жизнестойкость: обоюдоострый меч . . . . .	127
Парадокс жизнестойкости . . . . .	134
«Я» . . . . .	139
«Другой» . . . . .	145
«Мир» . . . . .	154

Глава 5. ТРАВМА ПО НАСЛЕДСТВУ . . . . .	160
Травма заразна: цепная реакция . . . . .	162
Горизонтальное заражение травмой . . . . .	163
Вертикальное заражение травмой . . . . .	166
Унаследованные модели поведения . . . . .	175
Наследие предков . . . . .	179
Открытие эпигенетики . . . . .	182
Надежда нейропластичности . . . . .	187
Межпоколенческий рост . . . . .	188
Глава 6. ОТ КОЛЛЕКТИВНОЙ ТРАВМЫ К КОЛЛЕКТИВНОМУ РОСТУ . . . . .	193
Микроагрессия, невидимые раны и моральные травмы . . . . .	199
От травмы к исцелению . . . . .	205
Препятствия на пути к исцелению . . . . .	215
Восстановление коллективных связей . . . . .	221
От коллективного исцеления к коллективному росту . . . . .	223

## **Часть II**

### **СКВОЗЬ ЭТАПЫ**

### **ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО РОСТА**

Глава 7. ЭТАП ОСОЗНАННОСТИ: РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ . . . . .	235
Распознать боль . . . . .	240
Радикальное признание — это тяжелый процесс . . . . .	244
Что происходит внутри? . . . . .	245
Как работать с радикальным принятием . . . . .	247

Глава 8. ЭТАП ПРОБУЖДЕНИЯ:	
БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА . . . . .	254
Найти поддержку . . . . .	257
Что происходит внутри? . . . . .	263
Как работать с безопасностью и защитой. . . . .	268
Глава 9. ЭТАП СТАНОВЛЕНИЯ:	
НОВЫЕ ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ . . . . .	283
Не для всех . . . . .	286
Перестроить и перепридумать . . . . .	287
Что происходит внутри? . . . . .	292
Достижение согласованности . . . . .	299
Возможности неисчерпаемы . . . . .	308
Формирование новой системы убеждений . . . . .	310
Написание новой личной истории . . . . .	311
Глава 10. ЭТАП СУЩЕСТВОВАНИЯ:	
ИНТЕГРАЦИЯ . . . . .	317
Старый мир встречается с новым . . . . .	319
Что происходит внутри? . . . . .	322
Целое из осколков . . . . .	325
Собираем осколки . . . . .	326
Дары нашей души. . . . .	329
Глава 11. ЭТАП ТРАНСФОРМАЦИИ:	
МУДРОСТЬ И РОСТ. . . . .	334
Что происходит на этапе мудрости и роста? . . . . .	338
Феномен, основанный на научном подходе. . . . .	339
Пять столпов . . . . .	341
Благодарность жизни . . . . .	343
Личная сила. . . . .	346
Значимые отношения . . . . .	350
Духовность . . . . .	355

Чувство значимости и цели . . . . .	364
Что дальше? . . . . .	374
Глава 12. НЕ ОПУСКАТЬ РУКИ . . . . .	376
Поддерживающие факторы . . . . .	378
Осознанное обдумывание . . . . .	379
Эмоциональный интеллект . . . . .	381
Открытость, гибкость и адаптивность . . . . .	383
Новообретенная стойкость . . . . .	385
Поддержание духовной осознанности . . . . .	386
Семья, сообщество и чувство принадлежности . . . . .	389
Служение и польза . . . . .	394
Опросник посттравматического роста . . . . .	397
Где найти шкалу? . . . . .	399
Опросник посттравматического роста (ОПТР) . . . . .	400
Психологическое благополучие: опросник посттравматических изменений . . . . .	401
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ . . . . .	404
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .	411

# ВВЕДЕНИЕ

---

## Мир может быть пугающим местом

Травма всегда была частью человеческого опыта.

Не нужно далеко ходить, чтобы увидеть страдания в мировом масштабе: достаточно включить новости, где вам покажут геноцид, преступления на почве ненависти, террористические атаки, войны и стихийные бедствия. Согласно статистике, болезненный опыт живет в наших собственных домах: каждый пятый ребенок подвергается растлению; каждый четвертый — растет с родителем-алкоголиком; каждая четвертая женщина подвергалась физическому насилию со стороны романтического партнера.

Заголовки газет пестрят новостями о микроагрессии, связанной с расовым неравенством, религиозной нетерпимостью и полом. Страх и беспорядки на улицах создают раскол внутри общин, а возросшая жестокость со стороны полиции, рост числа самоубийств и случаев домашнего насилия только подливают масла в огонь. И как будто нам этого мало, чтобы поставить под сомнение безопасность мира, в котором мы живем, — пришел вирус COVID-19, всемирная пандемия, перевернувшая все с ног на го-

лову и оставившая людей с чувством страха и одиночества.

И неудивительно. Многие потеряли работу, в то время как работа других подвергала их риску заболеть или умереть. Распорядок дня перестал иметь какое-либо значение, люди задались вопросом, вернется ли все когда-нибудь в нормальное русло. Миллионы людей на некоторое время были изолированы от семьи и друзей, что лишь усугубляло их страдания. Пандемия затронула глубоко укоренившиеся *коллективные* раны одиночества. А коллективная травма — это наша тихая, непризнанная эпидемия.

Все вышеперечисленное является **травмой**. Как бы нам ни хотелось, чтобы было иначе, но травма неизбежна, благодаря ей мы чувствуем себя живыми, это часть жизни. Это чувство, возникающее в результате некоего события, ощущение, будто мир рухнул и теперь представляет собой опасное, непредсказуемое место, а в конце пресловутого туннеля нет никакого света. Все, что мы считали правдой, больше не имеет смысла, и мы остаемся с изнуряющим чувством безнадежности и растерянности, и часто мы обзаводимся проблемами физического и психического здоровья, которые остаются с нами до конца жизни. Неудивительно, что люди хотят знать, как избежать травмы или, по крайней мере, быстро оправиться от боли. Они хотят знать, как развить в себе жизнестойкость, чтобы как можно быстрее вернуться к жизни, ко-



торая у них была до трагедии; им хочется понять, как оградить себя и тех, кого они любят, от будущих страданий. Позже в книге я расскажу о том, почему жизнестойкость может стать препятствием на пути посттравматического роста.

Если травма действительно разрушает наши глубочайшие представления о мире и нашем месте в нем, можно ли вообще вырасти на такой почве? Действительно ли травма может стать катализатором положительных изменений? И как так выходит, что некоторые люди могут пережить ужасный опыт и годами страдать от боли, едва ли способные функционировать, в то время как другие, *пережившие то же самое травмирующее событие*, не только преодолеют его, но и даже сделают свою жизнь лучше — не вопреки своему опыту, а благодаря ему? В этом **парадокс травмы**: она обладает как способностью разрушать, так и способностью трансформировать.

Этот парадокс и подпитал мое желание работать клиническим психологом, которым я являюсь уже больше 20 лет. Кому-то может показаться неуважительным или даже неверным настаивать на том, что рост и трансформация могут возникнуть из ужасающей трагедии. И все же это возможно. Я вновь и вновь становлюсь свидетелем подобного опыта, работая с людьми, которые пострадали от неудачной любви и потери близких, домашнего насилия и катастрофических заболеваний; я наблюдала этот эффект в сообществах,

переживших худший опыт: пытки, разрушительные последствия войн, глобальные пандемии, безжалостный расизм, насилие и серьезные разрушения в результате стихийных бедствий. И я знала, что травма так работает, задолго до того, как стала клиническим психологом.

---

### **Личная заинтересованность: мой интерес к травме длиною в жизнь**

Мое увлечение вопросами травмы началось еще в детстве и носит глубоко личный характер. Каждое поколение моей семьи с обеих сторон сильно пострадало от травм. Мои бабушка с дедушкой пережили холокост и были единственными членами своих семей, выбравшимися живыми из нацистских лагерей смерти. Я также внучка сирийских беженцев, которые покинули родную страну и прошли пешком от Алеппо до Израиля с шестью маленькими детьми. Моя бабушка тогда была беременна и родила в горах при Блудане, у нее не было другого выбора, кроме как продолжать путь дальше. Я дочь еврейских иммигрантов, которые бежали от политических, религиозных и социальных преследований и добрались до Южной Америки. Я стала одной из немногих евреек в Венесуэле, а позже иммигранткой из латиноамериканского меньшинства, приехавшей на учебу и работу в Соединенные Штаты. Я на собственном

опыте испытала влияние миграции и многонациональных условий. Я знаю, каково это — подвергаться дискриминации в своем собственном районе и городе. Это тоже травмирует.

Опыт моих бабушки и дедушки по материнской линии, которых я с детства ласково называла Наной и Лалу, сыграл особую роль в моем интересе к сложностям травмы и в конечном счете дал дорогу моим исследованиям и клинической практике. Нана и Лалу родились в Трансильвании (сейчас — Румыния). Нана была единственным ребенком в бедной семье и жила в городе Орадя. Ее отец был игроком, а мать пыталась свести концы с концами, занимаясь шитьем и перебиваясь случайными заработками. Нана чувствовала себя ужасно одинокой и находила утешение в чтении книг, музыке и рисовании. Во время войны Нану и ее родителей перевезли в Освенцим, где быстро разлучили. Больше она их не видела.

Нана сильно страдала в концентрационных лагерях, подвергаясь ужасающим издевательствам со стороны надзирателей. В конце концов ей удалось сбежать, и она пешком добралась до общины, в которой обосновалось несколько выживших. Там она познакомилась с моим дедушкой и родила мою мать.

Лалу вырос в деревне Красна. Его семья была более финансово стабильной: отец был лидером еврейской общины в деревне, и Лалу запомнил детство

как относительно счастливое и беззаботное время, наполненное множеством приключений и хорошими друзьями. Конечно, все изменилось, когда пришли солдаты и забрали их в концентрационные лагеря. Лалу — единственный из своей семьи, кто пережил ту бойню.

Коммунизм и непрекращающиеся преследования евреев вынудили Нану и Лалу бежать из Румынии вместе со своими двумя дочерьми и в конце концов перебраться в Венесуэлу, где они присоединились к одному из своих членов семьи. Семья моего отца тем временем покинула Израиль и также иммигрировала в Венесуэлу. Именно там встретились моя мать и отец, там же родилась я, второе поколение в семье, пережившей холокост, и дочь сирийского беженца.

Проведя все детство среди иммигрантов в Венесуэле, я знала людей, которые, казалось, застряли в собственной травме. Некоторые так и остались оцепеневшими, отключенными от реальности, едва способными функционировать. Другие держались молодцом внешне, но внутри себя боролись с глубокой депрессией, которая изматывала их. Среди последних оказалась моя бабушка.

Внешне Нана была красива. Статная, владеющая собой женщина с блестящим, творческим умом, она говорила на нескольких языках, проводила большую часть