

Благодарности за книгу «Травма. Невидимая эпидемия»

Выход книги, которую ты сейчас держишь в руках, — переломный момент как для автора, так и для всего профессионального сообщества, а также для людей, когда-либо получивших различные травмы. Она не только выражает мудрость автора, опытного психиатра и социолога, но и предлагает целый ряд решений — в отличие от многих других профессиональных книг о травме. Практические приемы охватывают все, что связано с травмой: от физического и психического здоровья до необходимой мотивации к заботе о себе и исправлению образа жизни. Тема травмы касается многих, поэтому книга Пола продумана до мелочей и написана на понятном языке. Здесь ты найдешь полноценный обзор темы, которую врачи игнорировали на протяжении многих лет. Эта книга обязательна к прочтению для профессионалов и для всех, кто сталкивался с травмой или иными психологическими трудностями.

Томми Хилфигер,
предприниматель, писатель, филантроп

Доктор Конти — не только психиатр и терапевт. Он еще и человек, который через многое прошел в этой жизни. Отсюда его уникальный взгляд на то, как устроены люди и как их меняет травма. Особенно на то, как мы начинаем думать и действовать иначе и сами не понимаем почему. Доктор Конти на живых и реальных примерах показывает, как взаимодействуют травма и мозг и как с травмой связаны определенные общественные процессы. Кроме того, доктор Конти предлагает реальные решения — способы и методы, которые могут помочь человеку и его близким в борьбе с травмой, а еще могут подарить нам более безопасный и добрый мир.

Ким Кардашьян,
актриса, продюсер, предпринимательница

Пол Конти — один из наиболее ярких и умных врачей, которых я знаю. Потому что его подход к психиатрии заставляет посмотреть иначе не только на пациента, но и на терапевта. Я руковожу большой медицинской службой в Нью-Йорке и встречаюсь со сложными случаями. Мне часто приходится направлять пациентов к психологам и психиатрам, но Пол справляется лучше всех. Каждый раз, когда мне попадается пациент со сложной медицинской историей и большим количеством предыдущих диагнозов, я выхожу на связь с Полом. Он научил меня находить скрытую травму, которая

Пол Конти

в таких случаях часто бывает причиной. Пол! Мы с моими пациентами благодарим тебя за то, что ты помог мне стать лучшим врачом.

Бернард Крюгер,
врач-онколог и сооснователь
клиники в Нью-Йорке *Sollis Health*

После прочтения выдающейся книги Пола Конти «Травма. Невидимая эпидемия» я начал понимать, что травма затронула каждого из нас. Иногда мы забываем об этом, но травма никогда не забудет о нас. И пока мы ее не обнаружим и не выведем на свет, она продолжит источать страхи и тревоги. А мы так и будем скрываться за масками. Книга Пола Конти помогает нам обнаружить травму (или травмы), которую мы пережили, и указывает нам путь к исцелению. Путь, который в нашем травматичном мире, конечно же, не может быть легким.

Кэрл Байер-Сейджер,
певица и автор песен,
лауреат «Золотого глобуса» и «Оскара»

Мы знакомы с Полом Конти почти двадцать пять лет. Мне повезло быть свидетелем его таланта и его открытий, которые уже приносят свои плоды. С другой стороны, Полу пришлось пережить несколько ужасных трагедий. Поэтому он может говорить об

Травма. Невидимая эпидемия

этой важной теме не только как эксперт, но и как обычный человек, который, как и многие из нас, прошел через множество жизненных испытаний и трудностей. Он многое сделал для меня и моих пациентов, но на книжной обложке мне не хватит места рассказать обо всем.

Питер Амтия,
врач-терапевт, консультант
и сооснователь проекта *Zero*

*Моим дочерям,
Колетт и Эмили*

Твои братья и сестры ходят под теми же звездами и луной, что и ты.

И видят в небе то же самое, хотя они так далеки и от нас, и друг от друга.

«Рассказ о Соджорнер Трут».

Олива Гилберт

Леди Гага, Стефани Джерманотта

Меня поместили в палату неотложной помощи какой-то частной больницы Нью-Йорка. Это было во время моего мирового турне. Я помню лица доктора и медсестры. Я кричала. Они сохраняли спокойствие и просто попросили меня посчитать от ста до одного. Я помню, как возмущалась: «Почему никто не паникует?!» — а они убеждали меня продолжать считать. Я досчитала, кажется, до шестидесяти девяти. А потом сообщила: «Привет, я Стефани» — и призналась, что мое тело онемело и я его совсем не чувствую.

Помню, как смотрела на них, а они — на монитор сердечного ритма, в их взглядах я заметила напряжение и тревогу, но у меня больше не было сил паниковать. В тот момент я была совершенно оторвана от реальности и, как мне потом сказали, переживала нервный срыв.

— Доктор скоро будет, — утешали меня.

Но меня это ничуть не успокаивало, я требовала таблеток (сама не знала каких) и была уверена, что у них

точно есть что-нибудь подходящее. И меня невероятно возмущало, что они отказывались давать мне таблетки до прихода доктора.

Через какое-то время в палату зашел человек. На нем не было белого халата и стетоскопа на шее.

— Здравствуйте, я доктор Пол Конти, — сказал он. — Я психиатр.

Только тогда я заметила, что другой врач уже давно ушел, и посмотрела на медсестру.

— Почему вы не привели мне настоящего врача?

Пол перехватил разговор и ответил:

— Я итальянец из Нью-Джерси.

После этого я поняла, что готова с ним поговорить. Мой отец был итальянцем из Нью-Джерси, так что я успокоилась. Тут я хотя бы знала, чего ожидать.

В тот момент начался путь, по которому я иду до сих пор. Иду вместе с человеком, которого до того события никогда раньше не встречала и которому мое состояние не было безразлично, который поставил перед собой цель понять меня и постараться помочь. Только через два года после начала нашей работы Пол признался, что первые шесть месяцев нашей работы оценивал ситуацию — прикидывал, можно ли вообще, по его словам, привести меня в чувство и вывести из состояния травматического паралича.

Я не могу рассказать обо всем, что с нами было. Но я скажу вот что — Пол надевал халат только в случае

Леди Гага

необходимости. Когда нужно было напомнить, что он доктор. В остальное время он, по нашему обоюдному согласию, был для меня просто человеком — товарищем, с которым я чувствовала себя в безопасности. Мы многое узнали друг о друге в ходе моего выздоровления, которое сначала казалось мне невозможным. Этот человек определенно спас мне жизнь. С его помощью жизнь обрела смысл. А самое главное — благодаря ему я смогла найти и вновь обрести себя. Я не знаю, Пол научил меня этому или я сама догадалась. В любом случае ясно одно — женщинам не нужны мужчины только чтобы помогать — нам, женщинам, нужны мужчины (и не только они), которые будут верить в нас, что в значительной степени помогает исцелиться от травмы.

Доктор Пол Конти — один из таких мужчин. Он доверяет женщинам и не остается равнодушным к рассказанным ему историям и последствиям, которые они несут за собой. А еще он понимает, что травма касается всех слоев населения, что это — наша общая проблема. И он верит в исцеление. Он добрый человек, и мы все можем поучиться его доброте. Когда я поняла это, я осознала, что выздоровление возможно. И я приветствую вас на этом пути.

Введение

Как и ты, я многое повидал с того момента, как пришел в этот мир (что в моем случае произошло лет пятьдесят тому назад на втором этаже больницы Святого Франциска в Трентоне, Нью-Джерси). Было много радостных моментов, но немало было и трудных, эмоционально болезненных. Я считаю себя обычным человеком, который прошел через трагические события, глубоко их пережил и много о них размышлял. Если говорить о моей профессиональной деятельности, то я терапевт и практикующий психиатр с образованием в области биологии мозга и психологии, и я придерживаюсь в своей профессии холистической точки зрения — по моему мнению, лечить необходимо не конкретную болезнь, а человека в целом, принимая во внимание все его потребности, как психологические, так физические и социальные. Мне выпала возможность быть рядом с бесчисленным количеством людей, которые проходили через напряженные, нередко судьбоносные ситуации. Все эти отношения

являются для меня личными, и через них, а также исходя из собственного опыта, я пришел к своей позиции относительно травмы и разрушительной роли, которую она играет в наших жизнях.

До своего решения поступать в медицинский университет я успешно занимался бизнесом. Моим единственным опытом в области медицинской помощи на тот момент было посещение находящихся в больнице пожилых родственников — по большей части итальянских иммигрантов первого и второго поколения, некоторые из которых несли службу во время Второй мировой войны (я расскажу о дяде Родриго в пятой главе). Родственники привыкли, что им оказывают помощь проверенные местные врачи, однако по мере их старения этой помощи становилось недостаточно. Посещение больниц всем нам давалось нелегко. Доктора и медсестры всегда выглядели такими занятыми и равнодушными, редко общались с нами. Когда врачи все-таки обращались к нам, то зачастую было сложно понять, о чем они говорят, я нередко чувствовал себя запуганным и сбитым с толку. Я знал, что должен существовать лучший, более доброжелательный способ обращаться с людьми в сложных ситуациях, однако на тот момент и подумать не мог, что когда-то посвящу значительную часть своей жизни тому, чтобы уделять людям внимание и помогать им изо всех сил.

Мой отец был бизнесменом, и пойти по его стопам было весьма ожидаемо и логично для меня. В юности я получил работу в первоклассной консалтинговой фирме, но со временем у меня появилось ощущение, что я совершенно не развиваюсь и как будто бы нахожусь в ловушке — все мои возможности были исчерпаны, дальнейших перспектив не было. У меня началась депрессия. Мне было только двадцать пять лет. В тот момент мой младший брат покончил с собой.

Джонатану было двадцать лет. Он застрелился в доме, где мы выросли, из пистолета, выданного моему отцу во время Корейской войны. Мама обнаружила его тело.

Когда шок прошел, мы постарались понять эту, как казалось, совершенно бессмысленную трагедию. Брат недавно расстался с девушкой и, как мы считали, попробовал наркотики, но эти проблемы не объясняли решения Джонатана уйти из жизни. Сегодня, оглядываясь назад, я понимаю намного больше.

Четырьмя годами ранее редкое врожденное заболевание вывело из строя весь пищеварительный тракт Джонатана. До того момента он был совершенно здоров. И вот в шестнадцать лет его жизнь подверглась опасности, ему приходилось снова и снова посещать детскую больницу Филадельфии, проходить одну болезненную процедуру за другой. Он не мог есть. Он невероятно похудел и ослаб. Он был напуган. Это испытание было для

него чудовищно травматичным. Те, кто знал Джонатана до болезни, указывали впоследствии на то, как сильно он изменился.

Пока я учился в колледже, мы редко виделись с Джонатаном, однако и позже, даже в годы, предшествовавшие его самоубийству, я не догадывался о том, что с ним происходит. Джонатан хотел выглядеть сильным и счастливым и поэтому скрывал от меня свою травму (или, точнее, скрывал то, что он сам о ней осознавал). Впрочем, я в любом случае вряд ли заметил бы что-либо, потому что сам в тот момент находился в депрессии. Я затерялся в собственных попытках самоуспокоения и по большей части был слеп даже к собственным невзгодам и травме, не говоря уже об окружающих меня людях.

После смерти Джонатана мне постепенно стала известна история психических расстройств и самоубийств в моей семье. Я проводил намного больше времени со своими родителями и вторым (теперь единственным) братом и начинал осознавать некоторые вещи, связанные с тем, как я вообще проживал свою жизнь. Я обратил внимание на нависающий надо мной длинный список под названием «Должен», который был порожден страхом — страхом не достичь успеха, страхом пожалеть об уходе с хорошей работы, страхом того, что я не понимаю, что делаю, и позже об этом пожалею. После смерти моего брата эти основанные на страхе *должен-*

ствования, которые управляли моей жизнью, исчезли, и я даже не мог вспомнить, почему они вообще когда-то были так важны. И именно в тот момент я решил последовать за своей давней чарующей мечтой стать терапевтом.

Несмотря на то что иногда было очень трудно, опыт учебы в медицинском университете был просто замечателен. Мне не терпелось узнать все, чего я не знал, когда ухудшалось состояние моих пожилых родственников — и все, что было мне неизвестно, когда болел мой брат. И мне хотелось вооружиться этим тайным знанием, чтобы наконец-то что-то изменить, помогая людям, одному за другим. Проходя через различные специализации в течение последних двух лет медуниверситета, я вновь и вновь поражался тому, насколько внутренний мир человека определяет его внешний мир. Я начал видеть, как решения и события нашей жизни порождаются тем, что происходит у нас внутри, и я был поражен тем, насколько много проблем — в том числе фатальных — можно было предотвратить. Медицинский университет дал мне знания об ошеломляющей сложности людей, с головы до пят, а также о возможности предсказать большое количество предотвратимых вещей, вредящих нам и нас убивающих — неправильное питание, например, или постоянное курение, или автокатастрофы.

Чем больше я узнавал о клинической медицине и проводил времени с пациентами, тем более я был

потрясен постоянным игнорированием факторов, связанных с психическим здоровьем, — игнорированием, которое приводило к физическим и психическим страданиям и иногда к смерти. Я видел, как люди мучились и умирали не просто от физической болезни, но от скрытых психических факторов, которые с самого начала вносили свой вклад. Очень часто становилось ясно, что можно было лучше решать медицинские вопросы — да и остальные, на самом деле, — если изучать и скрытые проблемы. И в большинстве случаев это означало обращать внимание на травму.

Меня заинтересовала психиатрия, потому что меня восхищала мысль о том, чтобы совместить биологию мозга, медицину и психологию для того, чтобы понимать людей и помогать им. Психиатры должны иметь в виду заболевания и неврологические нарушения, которые иногда являются основной причиной, по которой люди приходят — или их приводят — за помощью, и они же должны учитывать, как сознание и тело непрерывно влияют друг на друга. Например, физические страдания, которые вынужден был переносить мой брат, повлияли на его психику, а эти изменения, в свою очередь, привели к такому поведению, которое оказывало еще большее влияние на его тело и разум. Я решил стать психиатром, потому что я хотел изменить к лучшему положение таких людей, как мой брат.