

РАЗВИВАЕМ ВНУТРЕННЕЕ ОЩУЩЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Решиться начать свой путь к выздоровлению — это поступок, требующий отваги и мужества. Возможно, вы не чувствуете себя храброй. Может быть, вам даже кажется, что у вас просто не осталось другого выбора или что вы делаете это от отчаяния. Может, на работе вам трудно сосредоточиться на делах из-за того, что мысли крутятся вокруг пережитого опыта и в голове постоянно всплывают эти воспоминания. Возможно, ваши друзья и члены семьи отделились от вас, потому что не знают, что сказать и как помочь, или потому что вы изменились, а они не подозревают о причинах. Внезапные перепады настроения выходят из-под контроля и заставляют вас искать одиночества. Может быть, ваш партнер чувствует, что вы отделились от него, раз вы потеряли интерес к близости, но для вас это слишком болезненно и пробуждает самые горькие воспоминания. Вот лишь некоторые из тех симптомов, которые вы можете переживать.

Что подсказывает вам о вашем стремлении к исцелению?

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

Принимая решение встать на путь восстановления, вы также выбираете необходимость обратиться к той раненой части себя, которая пострадала от насилия и предательства. Восстановление не всегда идет просто и не всегда этот процесс будет приятным. Но если вы пройдете этот путь до конца, то награда будет действительно стоящей. Вы вернете себе внутреннее ощущение безопасности; вы снова почувствуете себя собой; вернутся фокус и концентрация; восстановится ваша сексуальность; вы вновь почувствуете желание наслаждаться творчеством, жизнью и спонтанными решениями; восстановится чувство единения с другими людьми, природой и жизнью в целом.

Каковы ваши цели относительно восстановления и дальнейшего развития? Подумайте минутку, а затем запишите их.

Двигаясь к этим целям, помните, что данное путешествие — отважный поступок, свидетельствующий о вашей устойчивости, силе и готовности принимать вызов.

Я сама пережила сексуальное насилие и годами пыталась найти способ, который помог бы мне излечиться от его последствий. И все это время пережитая травма опосредованно, а иногда и напрямую влияла на мои отношения и на мою жизнь в целом. Став взрослой я все время переезжала с места на место, отправлялась в путешествие при первой возможности, иногда даже подвергая себя опасности, пока не поняла, что всего лишь отчаянно пытаюсь убежать от своего прошлого и от себя самой. Как и многие другие жертвы насилия, я думала: *«Должно быть, со мной что-то не так»*. Я накопила денег и начала серию походов по психотерапевтам, которая длилась семнадцать лет; в результате мне поставили диагноз «депрессия». Краткое упоминание о сексуальном насилии вносилось в анамнез, но после этого сексуальные травмы никак не прорабатывались и оставались по большей части неосознаваемыми, постоянно влияя при этом на мой жизненный выбор. В конце концов, когда у меня проявились физиологические симптомы, такие как обмороки, нарушение координации, возвратные вспышки¹ и головокружение, игнорировать травмы стало просто невозможно. Во время моей учебы в магистратуре возвратные вспышки участились и стали сопровождаться одышкой с болезненными ощущениями в горле, с тремором, слезами и другими интенсивными всплесками эмоций, они накрывали меня на несколько секунд, заставляя чувствовать собственный стыд и осуждение со стороны окружающих. Тогда я начала искать свои способы привести себя в норму.

Может быть, те симптомы, которые я описала, вам не знакомы, ведь травму каждый переживает по-своему. Я уверена, что вы знаете, как она сказалась на вас. Возможно, вы не осознаете до конца, что вызывает эти проявления недуга и как от них избавиться. Моя цель состоит в том, чтобы помочь вам установить закономерность между вашими переживаниями, эмоциями и мыслями, возникающими, когда вас что-то задевает или выводит из себя, а также снабдить вас инструментами и информацией, которые помогут на пути к исцелению.

¹ Галлюцинаторное расстройство, воспроизводящее отдельные фрагменты перенесенного стресса в виде элементарных зрительных галлюцинаций или иллюзий.

Я предлагаю вам прерваться на минутку, прижать ладони к сердцу или обнять себя, сделать глубокий и спокойный вдох и выдох и подарить самим себе признательность, похвалить себя за то, что вы вступили на этот путь. Впустив в себя это чувство благодарности, постарайтесь задержать его внутри. Прислушайтесь к себе, получается ли у вас принять это чувство. Если с этим возникла трудность, постарайтесь впустить в свое сердце хотя бы крошечную толику признательности — хотя бы один процент.

ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА

Травма — результат шока, пережитого вашей нервной системой. Она носит не когнитивный, а биологический характер. Она связана со страхом и зависит от умения с ним справляться. Когда вы сталкиваетесь с угрозой, времени на раздумья нет, ваша первая реакция обусловлена инстинктом. Доктор философии Питер Левин, автор новаторской книги «Пробуждение тигра», сорок лет посвятил изучению стресса и травм, и именно ему мы обязаны многим открытиям в этой области. Левин обратил внимание на то, что животные в естественной среде обитания инстинктивно встряхиваются после того, как избежали какой-то смертельной опасности, чтобы сбросить застоявшуюся энергию, а затем просто продолжают жить так, будто ничего не случилось. Он понял, что человеку, как и другим млекопитающим, при встрече с чем-то неподвластным нужно выполнить ряд примитивных телесных действий: подготовиться к событию, отреагировать на него, а затем разрядить энергию, когда угроза миновала (Levine, 1997). Травма наносится, когда эта последовательность действий не была соблюдена: например, человек не смог своевременно отреагировать или сбросить застоявшуюся энергию, когда исчезла опасность.

Когда вы переживаете какой-то травмирующий опыт, но не можете дать волю своим ощущениям и эмоциям, возникающим на этой почве, «недопрожитый» опыт откладывается на клеточном уровне. Вместо того, чтобы дать телу возможность разрядить энергию после шока, мы напрягаемся, подавляем или сдерживаем ее. Вы можете чувствовать угрозу даже тогда, когда никакой опасности нет, просто потому, что произошедшее снова и снова будет всплывать в вашей памяти, когда вы будете испытывать сходные телесные ощущения и эмоции. Это значит, что травмирующий опыт не остался в прошлом. Ваше тело продолжает реагировать так, словно он еще с вами.

Бывает ли так, что вы чувствуете угрозу, даже если опасности нет? Если да, опишите такой случай.

Если человек не способен справиться с полученной травмой самостоятельно, особенно когда речь идет о ситуации с возникновением угрозы для жизни, у него может развиваться посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Примерно у половины жертв сексуального насилия развивается ПТСР. Я думаю, что это число даже выше, потому что в расчет не принимаются те жертвы, у кого ПТСР развилось спустя годы после получения инициирующей его травмы. Если симптомы появляются по прошествии многих лет после насилия, то такая ситуация еще больше сбивает с толку. При этом, когда бы ПТСР ни проявило себя, через месяц или спустя годы, оно действительно усложняет и разрушает жизнь. Но есть и хорошая новость: исцеление возможно и никогда не поздно сделать первый шаг на этом пути.

Многие жертвы насилия подчинились из страха или по принуждению, не чувствуя при этом угрозы для собственной жизни. Если вас домогались на работе, может быть, вы и не осознавали, что существует угроза для жизни, но тем не менее ваша жизнь и благополучие зависели от агрессора. Если вас изнасиловали, вы могли и не испугаться за свою жизнь, но оцепенеть от страха и ужаса перед лицом предательства. Это ощущение оцепенения — инстинктивная реакция организма, и она очень часто приводит к возникновению ПТСР. Оба описанных выше варианта ваша нервная система распознает как угрозу для жизни.

Очень многие факторы влияют на то, насколько вы устойчивы к стрессу и разовьется ли ПТСР после травмы. Среди них — способность и возможность предпринять какие-то действия прямо во время травмирующего события без риска подвергнуть себя еще большей опасности. Генетическая наследственность (сила воли и черты характера), преювентивность травмы (наследование травмы от предыдущих поколений через ДНК), травма, полученная в ходе развития и становления личности (сложное ПТСР), комплексная травма (длительный повторяющийся опыт межличностных травм), угнетение (социокультурное, институциональное и/или экономическое вытеснение или отстранение) — все это влияет на то, насколько вы устойчивы. Как видите, многое из перечисленного выходит за рамки вашего контроля. Иными словами, в том, что вы испытываете симптомы травмы или ПТСР, однозначно нет вашей вины. Никогда и ни в коем случае вас нельзя обвинять в их возникновении, потому что выбора у вас просто не было. Но, слава богу, сейчас вы можете сделать выбор — и начать действовать ради исцеления.

Сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и подумайте о том, что страдать от полученной травмы не стыдно, так же как не стыдно иметь диагноз ПТСР. Это не приговор. При должном лечении симптомы станут менее явными или совсем исчезнут. Если вы думаете, что у вас ПТСР или ваше расстройство носит неконтролируемый характер, то очень важно обратиться за помощью (если это возможно) к квалифицированному психотерапевту, психологу или психиатру. Поскольку психологические процессы неотделимы от тех, что происходят в вашем теле, упражнения, описанные в этой книге, могут стать важной частью комплексного лечения. Если вы ходите на консультации, то я рекомендую вам обсудить упражнения из этой книги с вашим психотерапевтом.

ОСОЗНАТЬ СИМПТОМЫ ТРАВМЫ

Давайте ознакомимся с некоторыми признаками полученной травмы. Воспринимайте их как подсказки, привлекающие ваше внимание. Они сигнализируют вам о том, что что-то не так и пора обратиться за помощью и поддержкой. Если вы успешно подавили в себе полученный травмирующий опыт, то симптомы могут проявиться лишь спустя годы. Некоторые же могут дать о себе знать почти сразу. Не всегда указанные признаки будут свидетельствовать о полученной травме, и не стоит на их основании ставить себе какой-то диагноз. И все же: если они появляются регулярно, то это сигнал. Я подразделила все симптомы на пять категорий. Обведите те из них, которые вы наблюдали у себя после травматического события (или событий).

1. перевозбуждение:

- ✓ часто вздрагиваю;
- ✓ часто проверяю все вокруг на наличие признаков, напоминающих о травме;
- ✓ чувствую себя на грани или испытываю тревожность;
- ✓ ощущаю физические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, расстройство желудка, головные боли;
- ✓ чувствую раздражение, есть склонность к вспыльчивости или агрессии;
- ✓ испытываю трудности с концентрацией;
- ✓ испытываю трудности со сном;
- ✓ совершаю рискованные или импульсивные поступки.

2. Повторное переживание травмы:

- ✓ испытываю тревожные мысли и чувства по поводу травмы;
- ✓ излишне эмоционально реагирую при столкновении с вещами, напоминающими о травме;

- ✓ ощущаю реакцию своего тела на стресс;
- ✓ ощущаю возвратные вспышки и флешбэки;
- ✓ мучаюсь от ночных кошмаров.

3. Избегание вещей, напоминающих о травме:

- ✓ избегаю действий, напоминающих о травме;
- ✓ избегаю людей, мест и предметов, связанных с травмой;
- ✓ избегаю разговоров, связанных с травмой;
- ✓ подавляю мысли о пережитой травме;
- ✓ прибегаю к наркотикам, алкоголю или слишком много ем для подавления неприятных мыслей и эмоций.

4. Негативные мысли и чувства:

- ✓ чрезмерно виню себя или других в своей травме;
- ✓ забываю все связанное с травмой;
- ✓ теряю интерес к деятельности;
- ✓ испытываю трудности с выражением положительных эмоций;
- ✓ думаю о себе в самом негативном ключе;
- ✓ чувствую изолированность и оторванность от своего окружения;
- ✓ вижу окружающий мир в черном цвете.

5. Психическое и физическое здоровье

(эти симптомы обычно развиваются не сразу, и, как правило, им предшествуют перечисленные выше):

- ✓ проблемы с иммунитетом;
- ✓ проблемы с эндокринной системой, например со щитовидной железой, и аллергия;
- ✓ астма;
- ✓ проблемы с кожей;
- ✓ проблемы с пищеварением, например синдром раздраженного кишечника, кислотная отрыжка и синдром протекания кишечника;
- ✓ хронические боли, хроническая усталость или фибромиалгия.

Сделайте глубокий вдох, почувствуйте поверхность, на которой сидите, опору под ногами, а затем выделите время, чтобы еще раз посмотреть на те симптомы, которые вы отметили.

Вы отметили несколько симптомов в одной категории? Или в разных? Или во всех? Запишите категории, в которых вы распознали больше всего симптомов.

Есть ли какие-то симптомы, которые вы хотели бы добавить?

Как вы себя чувствуете после осознания того, что у вас есть эти симптомы?

Как изменится ваша жизнь, если у вас больше не будет этих симптомов?

Просматривая список, помните, что вы не единственный человек, столкнувшийся с такими симптомами. Может быть, вы не знаете этих людей, но рядом с вами той же дорогой идут к выздоровлению тысячи. Симптомы могут быть разными, но все они характерны для жертв насилия. Я видела множество людей, у которых исчезли симптомы из первых четырех категорий, а симптомы из пятой значительно уменьшились, и улучшилось состояние здоровья.

Травма, подобно стрессу, вызывает выброс адреналина в теле, и если с этим не справиться, то ситуация может привести к адреналиновому истощению, депрессии и даже мыслям о самоубийстве. Симптомы могут пропадать и возвращаться под действием стрессовых ситуаций, а могут давать о себе знать постоянно. Если вас посещают мысли о суициде, то вам немедленно нужно обратиться за помощью. Вы можете позвонить на горячую линию центра экстренной психологической помощи.

Травма подсказывает, в чем ваша уязвимость и на что конкретно нужно направить свое внимание и заботу. Травма — это тот «подарочек», от которого не избавишься так просто, ведь симптомы могут продолжаться и усиливаться даже спустя годы после травмирующего события. Так будет происходить до тех пор, пока вы не найдете в себе достаточно сил для принятия решения: час пробил — и теперь вы

готовы сделать все необходимое для того, чтобы исцелиться. Я думаю, что именно это привело вас к данной книге. В следующем разделе я помогу вам вспомнить, каково это — чувствовать себя в безопасности.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ В БЕЗОПАСНОСТИ?

Мы становимся жертвами преступления в тот самый момент, когда нас лишают возможности выбора. Когда вас домогаются или принуждают, угроза нависает над самой жизнью. Вы физически не видели выхода из ситуации или не могли его найти по психологическим причинам, не было никакого пути к безопасности. Если бы вы могли избежать той ситуации или предотвратить ее, вы бы это сделали. Нельзя винить вас в том, что вы не смогли предотвратить случившееся. Это факт: если вы пережили насилие, то вам угрожали, вами манипулировали, вас принуждали вступить в сексуальную связь, даже если человек, который сделал это, твердил, что он вас любит. Сейчас, сознательно начиная процесс выздоровления, вы провозглашаете, что у вас снова есть выбор.

Совершенно ясно, что чувство безопасности непросто обрести после пережитого вами насилия и вероломного предательства. Если вы пережили сексуальное насилие в детстве, то, возможно, чувство безопасности и вовсе было вами утеряно или не развилось в должной мере. Если вы столкнулись с насилием в более сознательном возрасте, то могли утратить имеющуюся способность внутренне ощущать безопасность. В итоге часто случается так, что, даже когда вы в безопасности, вы этого не чувствуете. И наоборот, оказавшись в действительно опасной ситуации, вы не осознаете этого, потому что вам знакомо только чувство «небезопасности» и вы не распознаете его подлинных сигналов.

Несмотря на пережитое страшное предательство, вам нужно взрастить в себе чувство безопасности или вернуть его, чтобы сделать шаг к восстановлению. Без этого чувства вы застрянете в режиме «выживание» вместо того, чтобы снова стать собой, получить возможность творчески себя реализовать, вернуть себе способность идти навстречу новому и двигаться вперед, общаться с другими людьми и жить полной жизнью.

С вопросами, указанными ниже, мы еще будем разбираться на протяжении этой книги. А сейчас найдите несколько минут, чтобы определить, что для вас значит «безопасность».

Что говорит вам о том, что вы в безопасности? Вы чувствуете спокойствие, присутствие, вовлеченность, взаимодействие или есть какие-то другие признаки?

Что сигнализирует вам о том, что вы не в безопасности: ваши мысли, эмоции, чувства, интуиция, реакции тела?

Какие мысли вас посещают в тот момент, когда вы не чувствуете себя в безопасности?

Какие мысли вас посещают, когда вы чувствуете себя в безопасности?

Как реагирует ваше тело, когда вы не в безопасности? Может быть, ваше дыхание становится поверхностным, учащается или замедляется сердцебиение? Вы хотите бежать и сопротивляться или вам кажется, что вы не можете пошевелиться? Чувствуете ли вы тяжесть, скованность или дискомфорт в животе, сердце или горле? Это лишь некоторые предположения, вы можете привести свои примеры.

Как реагирует ваше тело, когда вы в безопасности? Что вы чувствуете внутри тела, когда вы спокойны?

Чувствовать внутреннюю безопасность — значит чувствовать безопасность под кожей, внутри своей телесной оболочки. Когда вы уверены во внешней безопасности и ощущаете внутреннюю безопасность, вы можете расслабиться и сосредоточиться на том, что (или кто) вас интересует. Так вы шаг за шагом проходите путь от выживания к свободному творческому выражению.

КАК ОЦЕНИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ

Очень часто насилие происходит в контексте дружеского общения, на первом свидании или в ранний период отношений. Исследование на тему сексуального насилия со стороны близких партнеров, проведенное в 2010 году, показало, что 51 % женщин сообщили об изнасиловании близким партнером, более чем 40 % — об изнасиловании своим знакомым. Это значит, что 91 % изнасилований совершают знакомые жертв. Мужская статистика чуть отличается: 52 % жертв были изнасилованы знакомыми, 15 % — незнакомцами. Чаще всего жертвами изнасилования становятся молодые, впечатлительные и ранимые; 79 % женщин были впервые изнасилованы до достижения ими двадцати пяти лет, 42 % — до достижения восемнадцатилетнего возраста (Black et al., 2011) Очень часто насилие происходит в контексте дружеского общения, на первом свидании или в ранний период отношений. Оздоровлению ситуации не способствует и существующий стереотип, что в период полового созревания девушки предрасположены к согласию. Этот предрассудок также мешает выстраивать нормальные границы, делать выбор и иметь свободу действий — а все это крайне важно для того, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Полученное вами воспитание, приобретенный опыт, текущие травмы — все это закономерно приводит к тому, что вы снова и снова вступаете в отношения, в которых сталкиваетесь с насилием в различных его проявлениях. По этой причине очень важно внимательно следить за тревожными звоночками. Один из способов их выявить — это обратить внимание на реакцию вашего партнера, когда вы меняете свое мнение или говорите «нет». Если она проявляется сильнее, чем разочарование, принимая формы собственничества, претензий, усиленного контроля, то это может сигнализировать о возможном переходе таких отношений к насилию.

Если вам нужна немедленная поддержка или вы ищете помощи, то позвоните на круглосуточную горячую линию центра экстренной психологической помощи. Специалисты горячей линии проходят специальное обучение; они готовы выслушать вас и помочь определиться с дальнейшими действиями.