**Как жить после психической травмы: как примириться с призраками прошлого**

Б. Колодзин

Одними лишь травмирующими событиями не исчерпываются те влияния, которые породили последствия стресса и сформировали определенным образом вашу личность. Как вы, вероятно, поняли из своих экспедиций в прошлое, целый ряд людей и жизненных обстоятельств воздействовали на формирование вашего мировоззрения и вашей способности сохранять равновесие.

Огромное влияние на образ жизни большинства людей оказывает родительский дом - мать, отец и другие взрослые, окружавшие нас в самом начале нашего существования. Впечатлительному ребенку свойственно копировать поступки, способы выражения мыслей и чувств, которые он наблюдает у родителей. Это называется инстинктом подражания: мы учимся жить, подражая примеру взрослых, особенно тех. кого любим и уважаем.

В детстве мы стремимся завоевать одобрение родителей тем, что ведем себя и думаем так, как они того хотят; или же напротив, отвергаем их ценности и изо всех сил стараемся не быть такими, как они хотят. И в том, и в другом случае верно одно: образ жизни родителей, их взаимоотношения с окружающим миром оказали на нас сильное воздействие; при этом наибольшая часть усвоенного нами влияния перешла в подсознание.

Эта подсознательная программа, заложенная в нас семьей, действует в течение всей нашей жизни. Я называю се наследием предков, поскольку на нас влияют не только отец, мать и другие ближайшие члены семьи, но через них. опосредованно, и наши более отдаленные предки. Наследие предков формирует наши жизненные цели и принимаемые нами решения, а также определяет нашу способность испытывать душевный покой. Оно оказывает мощное и скрытое влияние на наши подсознательные убеждения (то, во что мы верим, сами того не осознавая) и представляет собой обширную область изучения для всякого, кто хочет достичь внутреннего равновесия.

Если, к примеру, в семье ваших родителей выражать свои чувства было не принято и считалось признаком слабости, то вы с раннего детства научились подавлять свои эмоциональные проявления. Если впоследствии вам пришлось пережить травмирующие события, то вы старались помалкивать и справляться во своими чувствами в одиночку, не делясь ими ни с кем. Вы не решились дать чувствам волю, даже если вам представилась такая возможность. Вполне вероятно, что вы унаследовали от родителей убеждение, будто бы чувства страха, боли, вины или гнева показывают вашу слабость и вообще неполноценность и это заставляет вас быть скрытным.

В таком случае путь к исцелению предполагает не только примирение с травмирующими событиями как таковыми, но также примирение с некоторыми сторонами наследия предков, создающими внутренний конфликт. Вам нужно как бы излечиться от наследства.

Роберт Регейни написал в 1986 г. эссе под названием Образ моего отцап, в котором ясно обрисовал потенциальную опасность скрытого наследства. Вот некоторые фрагменты из книги.

Несколько лет назад я испытал сильный шок. Как-то поздним вечером я ехал в метро. Посмотрев в темное окно на противоположной стороне прохода, я увидел в нем отражение моего отца. Конечно, это на самом деле было мое собственное отражение, но оно выглядело в точности таким же, каким я запомнил отца.

Я всегда знал, что внешне похож на отца, но считал себя значительно моложе. И вдруг оказалось, что я уже достиг того возраста, который соответствовал моим детским воспоминаниям о нем. Из отражения в пыльном окне на меня удивленно и недоверчиво посмотрел именно он. Но самым удивительным - даже более удивительным, чем это сверхъестественное внешнее сходство - было выражено лица. Отцовское хмурое, неподвижное выражение напугало меня точно так же, как пугало в детстве! Я вдруг понял, что достиг возраста своего отца, и эта мысль подействовала отрезвляюще. В его присутствии я никогда не чувствовал себя до конца взрослым. И вот теперь я смотрел на лицо, так часто в былые годы вселявшее в меня робость, и это лицо было моим собственным! Вагон с грохотом несся от станции к станции, а я застыл, потрясенный, не в силах двинуться. Оказывается, сам того не желая, я унаследовал это суровое, неулыбчивое выражение лица.

Мой отец происходил из семьи итальянского иммигранта, портного но профессии. Я никогда не видел деда и почти ничего не знал о нем.

Из Янгстауна, штат Огайо, мой отец каким-то образом перебрался в Йейл, поступил в университет, получил диплом инженера и устроился на работу в фирме, которую позднее возглавил в качестве одного из партнеров.

Там он работал до своего выхода на пенсию. Мою будущую мать он встретил, когда ей было 19 лет, и женился на ней. вопреки воле ее отца, которому не нравились итальянцы.

В те времена считалось само собой разумеющимся, что в каждой семье должны быть дети, и но прошествии некоторого времени на свет появился я, а шестью годами позже - мой брат. Порой я спрашиваю сам себя: а понимал ли отец. насколько мало он подходил на роль родителя? Единственно, что он знал и выше всего ценил, была работа. Чуть ли не с самого моего рождения он ожидал от меня большего, чем было в моих силах. Я вырос в убеждении, что мне чего-то недостает, что я не такой, как надо. Хотя я был послушным, воспитанным ребенком и успешно учился в школе, это не воспринималось как достижение,- считалось, что так и должно быть. Зато отмечались все мои неудачи, ошибки и проступки, которые я переживал, словно смертные грехи.

По мере того, как я подрастал, отец стал делать неловкие попытки приблизиться ко мне. Он водил меня в театры, посещал все школьные праздники, но выглядеть естественно в роли родителя ему не удавалось. Сейчас мне кажется, что он тоже по-своему боялся меня. В конце концов, те завышенные требования, которые он предъявлял ко мне, в той же мере относились и к чему, и, видимо, он чувствовал, что не справляется.

Все это изображает моего отца человеком односторонним, бесцветным, но на самом деле это не совсем так. Я очень хорошо помню те вечеринки, на которые родители приглашали своих давних, со школьной скамьи, друзей.

Отец был веселым, общительным, много смеялся; он даже позволял мне лечь спать попозже, чтобы я мог принять участие в общем веселье. В эти редкие моменты он обходился со мной так, словно и вправду любил меня. Именно эти нечастые исключения из его обычной строгости оставили у меня самые нежные воспоминания о нем.

Та поездка в метро и изображение в окне взбудоражили мою память. До этого я редко думал об отце. Когда я вырос, наши отношения с ним некоторое время были довольно натянутыми, но потом мы пришли к своего рода компромиссу. Однако, настоящей дружбы между нами не было никогда. Годы моего подросткового бунтарства остались позади, но мне так и не стало легко с ним, а ему со мной. Мы стремились сблизиться, но у нас ничего не получалось. Когда он умер, я оплакал его кончину, и жизнь пошла своим чередом. В ночь перед похоронами я остаются один у гроба и попрощался с отцом. На следующий день на похоронах несколько человек сказали мне, что отец мною очень гордился. Я был очень удивлен: ведь он сам никогда не говорил мне об этом.

Мало в чем в своей жизни я абсолютно уверен, но одно из этого немногого - то, что я не хочу походить на своего отца. Однако, увидев его выражение на своем лице, я вынужден был спросить себя: сколько же отцовских качеств я в действительности унаследовал? Стал ли я, подобно ему, фанатично предан работе? Да. Из мальчика, ненавидевшего бесконечные обязанности и поручения, вырос взрослый мужчина, не умеющий отдыхать и расслабляться. Склонен ли я к излишней строгости, нравоучениям? Да. Можно ли назвать меня сердитым? О, да!

Неужели нет ничего, чем бы я отличался от отца и был самим собой? Ведь моя жизнь была совсем не такой, как у него. Я прекратил поучения. Я решительно отвергал его мировоззрение, презирал его обывательский образ жизни. Но, как выяснилось, все это была лишь поза, которая с годами утратилась, и я остался с теми же чертами характера, которые так яростно отрицал.

Если так произошло со мной, то что же будет с моим сыном? Оказавшись не в силах избежать отцовского влияния, неужели я стал тем проводником, по которому это влияние распространяется дальше, на следующее поколение?

Мне вдруг стало ясно все то, над чем я ломал голову многие годы. Мой сын рос боязливым ребенком. Потом он стал угрюмым, а еще позднее начал проявлять злобу, хорошо мне знакомую. Я наконец понял, что и те, ранние страхи тоже были фамильной чертой: просто в том возрасте ребенок не успел обратить весь свой страх в озлобленность.

Мне кажется, что в репертуаре любого человека содержится всего несколько основных чувств, хотя способы их выражения могут быть многочисленными и разнообразными. Самое мощное из этих чувств - страх: вероятно, впервые человек ощущает его в момент рождения. Любовь, ласка и забота старших помогают ребенку удерживать этот страх в определенных границах.

Но если родители предъявляют слишком высокие требования, или если они постоянно недовольны, страх усиливается, нарастает, постепенно овладевая душой ребенка и уродуя ее. Часто это приводит к сознанию своей беспомощности. Каждому доводилось встречать таких людей - у них испуганные раненные души. В нашей семье произошло иначе: мы перековали свой страх в злобу, и эта злоба помогает нам прятаться от породившего ее чувства страха.

Поддерживать это шаткое убежище стало делом всей нашей жизни - трудом поистине разрушительным. Мы видели врагов повсюду - в том числе среди женщин. О душевной открытости, спонтанности не могло быть и речи.

Взаимоотношения в семье регулировались строгими правилами, так что для истинной близости не оставалось места. Мы умели быть обаятельными, умели нравиться, но все это было обманом; проклятая злоба проглядывала сквозь маску и вырывалась наружу при малейшей провокации.

Мне, однако, посчастливилось. Человек, оказавшийся настоящим другом, убедил меня обратиться за помощью к психологу. Вред моему характеру уже нанесен и я не могу изменить своего прошлого, но зато у меня есть выбор, о котором я раньше и не подозревал. Теперь я умею распознавать свою злобу и знаю ее причину; я не позволяю злобе овладеть мной. Иногда мне это удается.

Хотя много времени было упущено, все же я не опоздал. У моего сына перспективы еще лучше. Он также несет тяжелое семейное наследство, но зато он молод и у него есть отец, который понимает все и готов помочь.

Конечно, будет нелегко. Позади годы напряженности в отношениях, годы страха друг перед другом. Все это нам предстоит преодолеть.

Время моего отца прошло. Он оставил на мне свой отпечаток, передал мне свою боль и ушел из этого мира. как ни печально это признавать, но я почти не жалею о нем. Из размышлений Регейни мы видим, что черты скрытого наследства можно обнаружить даже спустя много лет. Это дает свободу, открывает новые, неизвестные ранее возможности. Анализируя наследие предков, мы начинаем понимать, что унаследованный нами метод обуздания нежелательных эмоций лишь один из множества возможных. Работая над собой, можно научиться справляться со своим гневом иначе, более эффективно и безболезненно.

Всякий раз, когда встает необходимость примириться со скрытым наследством, в первую очередь нужно осознать сам факт того, что вы унаследовали что-то от своих предков. В этом поможет откровенная самооценка.

Когда вы подсознательно избираете тот или иной способ поведения, это означает, что вы либо просто не осознаете, что делаете, либо не подозреваете, что можно поступить как-то по-другому. Таким образом, у вас нет возможности вести себя иначе. Но как только ваш выбор станет осознанным, такая возможность появится: вы поймете собственную стратегию поведения и то, чем она продиктована.

Для начала можно задать себе такой вопрос: Я собираюсь поступить, как мне хочется или как указано, но ведь я еще не знал, что могу поступить по-другому?

Можно начать поиск скрытого наследства с изучения неоконченных дел своей жизни. Неоконченные дела следует понимать буквально, как замыслы, оставшиеся незавершенными, прерванные взаимоотношения и т.п. Верный признак, по которому можно найти прошлые неоконченные дела - это чувство, которое сопутствует тому или иному воспоминанию. Из множества событий вашей жизни некоторые вы оцениваете как хорошие, другие - как плохие. Неоконченные не относятся ни к тем, ни к другим. Независимо от эмоциональной окраски, эти события оставили ощущение незавершенности.

Приведу пример. Допустим, будучи подростком, вы влюбились, но постеснялись признаться. Допустим теперь, что с тех пор никто не тронул вашего сердца так, как эта первая любовь. Всякий раз, вспоминая о ней, вы вздыхаете о несбывшемся. При этом возникает сильная эмоциональная реакция, выводящая вас из равновесия.

Теперь вообразите себе ту же ситуацию, но, допустим, вы открыли свои чувства предмету вашей любви. Возможно, вы получили решительный отказ; возможно, у вас начался бурный роман. И в том, и в другом случае вы последовали за своими чувствами и пришли к логическому концу. Вспоминая сейчас о своем юношеском увлечении - об отказе или о взаимности - вы не испытываете ощущения незавершенности. Эта история уже не выводит вас из равновесия: что было, то было, дело сделано. Вы не мучаетесь сомнениями типа: А что было бы, если бы...

Значит, неоконченные дела относятся к таким, которые еще не улеглись в душе, не нашли себе покоя. Вам кажется, что многое осталось недосказанным или недоделанным; или напротив, вы сказали и сделали много лишнего. Каким бы ни было неоконченное дело конкретно, задайте себе вопросы:

Чего бы мне хотелось вместо того, что произошло? О каких своих поступках я сожалею? Какие считаю правильными? О каких чужих поступках я сожалею? Ответ на эти вопросы подскажет вам, как уладить неоконченное дело.

Вы не можете вернуться в прошлое и изменить его, но свои пожелания относительно прошлых событий вы можете учесть в своих теперешних поступках и, таким образом, постепенно простить себе и другим совершенные ошибки. Если вы ненавидите себя из-за прошлых поступков, это потому, что вы не умеете отделить свое сегодняшнее я от своих тогдашних действий.

Работая над неоконченными делами, вы извлечете полезный опыт из плохих событий: вы научитесь воспринимать себя не как участника, а как некое лицо, осуждающее со стороны неправильные поступки - именно поступки, а не совершающего их человека! Вы убедитесь, что теперь вы уже не тот, кто способен так себя вести. Вы сможете правильно оценить себя такого, каким стали, и простить себя такого, каким были.

Неоконченные дела часто бывают связаны с тем скрытым и нежелательным наследством, которое мы получили от своей семьи. Будет нелишним снова совершить экспедицию в прошлое и посмотреть, какие существенные события происходили с вами в ранние годы жизни. Если вы не отметили ничего, связанного с семьей, задайте себе несколько вопросов. Не осталось ли у вас каких-либо неоконченных дел с членами вашей семьи? Если так, то какого рода эти дела? что вы оставили недосказанным, недоделанным, или напротив, в чем переборщили? Что вы хотели бы изменить, если бы только это было в ваших силах?

Неоконченные дела с членами семьи, их смысл и содержание, часто дают подсказку о скрытом наследстве. Ответы на предложенные вопросы помогут вам уладить неоконченные дела. Вероятно, для этого придется мысленно вернуться в прошлое, чтобы встретиться с кем-то из родственников и завершить в своем воображении то, что невозможно завершить сейчас.

Не всякое неоконченное дело связано с чувствами стыда, боли или страха. Иногда речь идет о счастливых моментах, когда вам предлагали любовь, красоту, духовное богатство, но вы почему-то не поняли этого. А значит, в одних случаях работа над неоконченными делами состоит в принятии, прощении и изменении старых способов поведения, тогда как в других случаях, напротив, вы вернетесь к той радости, которая была доступна вам прежде.

Примирение с семейным наследием - это лишь один из частных случаев примирения со своим прошлым. Все то, что было когда-то и до сих пор не пришло к логическому завершению, не улеглось в душе, я называю призраками прошлого.

В мифах и легендах все призраки имеют ряд сходных черт: их трудно увидеть, они пугают и преследуют людей. Призраки прошлого, т.е. не дающие покоя воспоминания, имеют все те же свойства. При этом память о травмирующих событиях оказывает на нас такое же сильное влияние, как и усвоенное с детства семейное наследие.

В поисках неоконченных дел, связанных с травмирующими событиями, поступайте как и в предыдущем исследовании, когда искали семейные неоконченные дела. Основной критерий тот же: когда вы сосредотачиваетесь на незавершенном событии, у вас проявляется сильная, выводящая из равновесия эмоциональная реакция,- знак того, что вы не примирились с тем, что произошло. Способы примирения с призраками прошлого так же разнообразны, как и события, давшие начало этим призракам; во всех случаях, однако, придется уделить внимание тому неоконченному делу, которое не дает вам покоя. То, что произошло давно, в глубине души продолжает волновать вас.

Если, к примеру, вас преследует память о давно умершем человеке, вам придется найти способ искренне выразить свое доброе отношение к нему, и только после этого вы сможете обрести покой. Другими словами, призраки исходят из той части нашей памяти, где осталось нечто до сих пор нам не безразличное, где затронута и выведена из равновесия та часть нашей личности, которая умеет заботиться и любить.

В данной ситуации вернуться к равновесию, или примириться с призраками прошлого,- значит противопоставить эту любящую часть вашей личности каким бы то ни было темным призракам, не выходящим у вас из памяти.

Мы ощущаем присутствие как преследование в том случае, когда это присутствие нежелательно; но как только мы найдем способ дружески приветствовать незваного гостя, он перестанет нас преследовать, пугать и выводить из равновесия.

Одна из причин такой высокой популярности Мемориала вьетнамским ветеранам в Вашингтоне как у самих ветеранов, так и у всех остальных американцев, в том, что он предоставляет уникальную санкционированную обществом возможность встретиться с призраками войны. Стена создает обстановку, в которой можно: 1) оплакать все, что должно быть оплакано; 2) обратиться памятью к трагическим событиям; 3) ощутить присутствие погибших и мысленно беседовать с ними. Мемориал стал самым лучшим в Америке местом для примирения с призраками прошлого.

Для большого внутреннего труда требуется честность, терпение и смелость. Но только он может снять с вас тяжелое бремя, возродить цель жизни и вернуть любовь.

Однажды в группе, с которой я работал, был задан вопрос. Его задал ветеран, впервые за многие годы начавший рассказывать о своих военных воспоминаниях и призраках прошлого. Снова и снова переживая волны гнева, жалости, стыда и горя, он выбился из сил. Вопрос его был совсем простым: Сколько? Сколько вот так продолжать, чтобы стало легче?

Другой ветеран - очень опытный и очень добрый человек, мой главный помощник в создании групп поддержки, Д. К. Хатчинсон ответил ему: Пока не устанешь.

Эта простая фраза содержит главную идею примирения с призраками прошлого. Поскольку то, что было, не изменить, единственное место, где могут произойти перемены - это душа человека, его отношение к прошлому.

Для этого необходимо в первую очередь изменить свое отношение к жизни вообще - устать держаться за старую привычку обвинять других и себя в случившемся, отказаться от стереотипа, на котором вы зациклились.

Человек, запутавшийся в неразрешимых с виду проблемах, может освободиться только одним способом - не отождествлять себя с тем, у кого есть эти проблемы, перестать им быть, Чтобы исцелиться, нужно уметь по-новому взглянуть на смысл того, что было раньше, того, что происходит сейчас, и того, что может случиться в будущем. Когда мы находим этот новый смысл, он до такой степени меняет наше самоощущение, что вслед за этим и наши взаимоотношения с миром становятся совершенно другими.

И тогда мы можем смело сказать, что больше не отождествляем себя с тем, у кого были эти мучительные и неразрешимые проблемы, что тот человек устал от своего прежнего отношения к миру и нашел в своей жизни новый смысл, который и позволил ему измениться к лучшему.