

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ	
<i>Понякога светът е страшен</i>	11

ч а с т п ъ р в а

	СМИСЪЛЪТ НА ПОСТТРАВМАТИЧНОТО ИЗРАСТВАНЕ	29
1.	Рамката	31
2.	Травмата във всекидневието	42
3.	Същността на посттравматичното израстване	72
4.	Плаващи фактори	97
5.	Наследството на поколенческата травма	122
6.	От колективна травма към колективно израстване	144

ч а с т в т о р а

	ЕТАПИ НА ПОСТТРАВМАТИЧНОТО ИЗРАСТВАНЕ	173
7.	Етап на осъзнаването: радикално приемане	175
8.	Етап на пробуждането: сигурност и закрила	189
9.	Етап на прехода: нов наратив	211
10.	Етап на осъществяването: интеграция	236
11.	Етап на трансформацията: мъдрост и израстване	250
12.	Устойчивост в израстването	280
	БЛАГОДАРНОСТИ	301
	БЕЛЕЖКИ	305

Понякога светът е страшен

Травмата винаги е била част от човешкия опит.

Не е нужно да търсим далеч, за да открием страданието: заобиколени сме от новини за геноцид, престъпления от омраза, терористични нападения, войни, природни бедствия. Статистиките разкриват невидимата болка в домовете ни: една пета от децата са жертви на насилие, една четвърт растат с алкохолизиран възрастен, една четвърт от жените са били подложени на физическо насилие от интимния си партньор. Заглавията постоянно отразяват микроагресии, свързани с нетолерантност на расова, религиозна, полова и сексуална основа. Страхът и безпокойството на улицата разделят общностите, а избуяването на полицейската жестокост, самоубийствата и домашното насилие добавят още масло в огъня. И като че ли това не стигаше, за да се усъним в сигурността на своя свят, ами се появи COVID-19 – пандемията, която обърна всичко с главата надолу и накара хората да се почувстват изолирани и изпълнени със страх.

Нищо чудно: мнозина изгубиха работата си, други заради работата си бяха изложени на риск от заболяване или смърт. Всекидневието ни изгуби смисъл и всички се питаха дали нещата някога ще се нормализират. Милиони бяха разделени за

дълго от близките и приятелите си, което още повече утежни състоянието им. Пандемията разязви дълбоко вкоренените **колективни** рани на самотата. А колективната травма е нашата безмълвна, неразпозната епидемия.

Всичко това е травма. Колкото и да не ни се иска, травмата е неизбежна част от живота и света. Тя е чувство, което възниква от преживяно събитие, усещане, че животът ни е разбит, че светът е опасно и непредсказуемо място, че няма светлина в края на пословичния тунел. Всичко, в което сме вярвали, се разпада; обзема ни парализираща безнадеждност и объркване; физическото и психичното ни здраве се нарушават, често за цял живот. Нищо чудно, че хората искат да знаят как да заобиколят травмата или поне бързо да се възстановят от болката. Искат да изградят у себе си устойчивост*, така че максимално бързо да се върнат към състоянието си отпреди трагедията; да имунизират себе си и близките си срещу бъдещи страдания. По-нататък ще поговорим защо устойчивостта може да е пречка пред посттравматичното израстване.

Ако травмата действително подкопава най-дълбоките ни представи за света и нашето място в него, възможно ли е изобщо тя да бъде основа за растеж? Катализатор за положителна трансформация? И как така едни хора, преживели кошмар, затъват в болката с години, на ръба на оцеляването, а други минават през *същата травма* и не просто издържат, но излизат още по-силни – не въпреки нея, а благодарение на нея? Това е парадоксът на травмата: тя има потенциала едновременно да погубва и да трансформира.

* Тук и нататък в книгата под термина *устойчивост* следва да се разбира издръжливост, способност за преодоляване на трудности и възстановяване след травма (англ. *resilience*, за разлика от *sustainability*, което на български се превежда със същата дума – устойчивост, устойчиво развитие). – Бел. прев.

Именно този парадокс вдъхновява работата ми на клиничен психолог повече от две десетилетия. На някои може би ще им се стори непочтително и дори неискрено твърдение, че неизразимата трагедия може да бъде основа на израстване и трансформация. Но е точно така. Виждала съм го неведнъж у хора, преживели огромна загуба, домашно насилие или тежко заболяване; в общности, върхлетени от непоносими изпитания – мъчения, войни, световна пандемия, расизъм, хомофобия, насилие, опустошителни природни бедствия. Освен това знаех, че е вярно, много преди да стана клиничен психолог.

Една лична история

Интересът ми към темата датира още от детството и е много личен. Всички поколения от страна и на двамата ми родители са страдали от тежка травма. Внучка съм на оцелели от Холокоста – единствените членове на семействата си, успели да се измъкнат живи от нацистките лагери на смъртта. От друга страна, съм внучка на сирийски бежанци, напуснали родината си с шест малки деца, за да стигнат пеша от Халеб (Алепо) до Израел. Бременната ми баба родила в планината Блудан, но нямала друг избор, освен да продължи напред. Дъщеря съм на еврейски имигранти, избягали от политическо, религиозно и обществено преследване, за да живеят в Южна Америка. Бях член на еврейското малцинство във Венецуела, а после – на латиноамериканското в САЩ, където учех и работех. Преживяла съм лично последиците от миграцията и *културното многообразие*. Знам какво значи да си подложен на дискриминация в собствения си град и квартал. Това също е травма.

Преживяванията на баба и дядо по майчина линия, които от малка с обич наричах Нана и Лалу, изиграха ключова роля за пробуждането на интереса ми към сложната природа на травмата, прераснал в научни изследвания и клинична практика. Нана и Лалу са родени в Трансилвания (днешна Румъния). Нана била единствено дете на бедно семейство в град Орадя. Баща ѝ бил комарджия, а майка ѝ едва свързвала двата края с поръчки за шиене и други услуги. Баба била много самотна и намирала утеха в книгите, музиката и рисуването. По време на войната семейството ѝ било депортирано в Аушвиц, където я отнели от родителите ѝ и повече не ги видяла. Преживяла немислими мъчения в концентрационния лагер, но успяла да избяга и да се добере пеша до една къща, където се укривали още неколцина оцелели. Там се запознала с баща ми, там се родила и майка ми.

Лалу израснал в село Красна. Неговото семейство било по-стабилно финансово, а баща му бил лидер на местната еврейска общност. Спомня си щастливо и безгрижно детство, изпълнено с приключения и куп приятели. Ала това се променило, когато войниците отвели всички в концентрационните лагери... Само той от семейството избегнал смъртта.

Комунизмът и продължилото преследване на евреите принудили Нана и Лалу да избягат от Румъния с двете си дъщери и да заминат за Венецуела, където вече се бил установил техен роднина. Междувременно семейството на баща ми също напуснало Израел, за да се засели във Венецуела. Там родителите ми се запознали, там съм се родила и аз – дъщеря на оцелели от Холокоста и сирийски бежанци.

Растейки сред имигрантски семейства във Венецуела, виждах много хора, потънали в травмата. Някои от тях, вкочанени и затворени в себе си, едва преживяваха дните.

Други даваха вид, че се справят, но вътрешно бяха смазани от дълбока депресия. Една от тях беше баба ми.

Нана беше красива жена: достолепна и сдържана, с остър и находчив ум, която говореше няколко езика. През повечето време работеше, пишеше, четеше или готвеше вкусни ястия за семейството си. Вътрешно обаче страдеше. Често говореше за войната, за болката и страха, които бе преживяла, за ужаса да разстрелят близките ти, за необяснимия късмет да се окаже в правилната редица от хора, чийто живот бил пощаден – а аз поглъщах разказите ѝ с всяка лъжица супа с топчета мацо, която правеше с такава любов. Чувствах обичта ѝ – беше невероятна баба, но често усещах и тъгата ѝ, макар невинаги да знаех откъде извира. Болезнените спомени за миналото, което преживяваше отново и отново в мислите и разказите си, не ѝ позволяваха да се радва на живота. За съжаление, почина сравнително млада.

Други хора около мен бяха решени да продължат напред, да не живеят в миналото, да преуспеят независимо от преживяното. Колкото повече слушах техните истории, толкова повече разбирах реакцията им към травмата. Някои бяха оцелели на косъм в зверствата на войната, други бяха принудени да напуснат родината си.

А имаше и такива, които ме пленяваха: те се радваха на участие и сполука сякаш напук на тежкото си минало. Такъв беше дядо ми. За мен той беше олицетворение на това, което един ден щях да определя като *посттравматично изравняване*.

Обичах да се въртя около Лалу. Всички обичаха. Радостта му беше заразителна. Вечно готов да изследва нови идеи и непознати места. Обожаваше да пътува и да ни разказва за приключенията си. Искрено ценеше семейството и общността си, а грижата за другите му носеше дълбоко удоволствие.

Научи ни да бъдем признателни за малките неща и никога да не приемаме хубавото за даденост.

Ладу небинаги е бил толкова весел. Майка ми казва, че след войната му е било много трудно. Като всички останали и той бил изгубил много и страдал неимоверно. Няколко години бил в тежка депресия. В дневника си пише:

И аз, като милиони хора, научих, че животът и смъртта вървят ръка за ръка. Една стара песен разказва за срещата на някакъв селянин със загадъчен мъж на кон, който му нарежда: *Трябва да стигнеш до-там*. През целия си живот съм чувал този вътрешен глас, който ми казва: *Трябва да стигнеш*. На мен и всички оцелели от тази страшна световна война много пъти се е налагало да си повтаряме с голяма сила тази вътрешна заповед. Загадъчният ездач беше инстинктът за живот и импулсът, който ми вдъхваше усещане накъде да вървя. Гласът му кълтеше в ушите ми: *Стреми се и се движи*. Дори в най-трудните моменти, когато съм бил гладен, премръзнал, болен, преследван, пак чувах: *Трябва да се бориш, трябва да стигнеш...*

Несъмнено Ладу имаше своите мигове на тъга, угнетен от спомените за преживяното в Холокоста. Никога не забравяше случилото се, нито омаловажаваше страданието на другите. Но в един момент беше избрал да загърби миналото и да продължи напред с ясното съзнание, че трябва да се бори, да *стигне* – ако не за себе си, то заради семейството и общността си. А после се бе запитал: *Успях ли да стигна?* Както пише в дневника си:

Отговорът не иска много мислене и философстване... Гледам семейството си: съпругата, дъщерите си, техните съпрузи, внуците си, така че отговорът е ясен: битката си струваше... и да, стигнах.

Можеше да говори за чувствата си, можеше да говори и за миналото – често от философска или културна гледна точка, без да му позволява да нахлува в днешния ден. Беше избрал да прегърне докрай настоящето с любопитство и признателност: благодарен за всичко, което имаше, за живота си, за втория шанс, който беше получил. Лалу беше истинско вдъхновение за мен. Вечно ни насърчаваше да гържим очите и сърцата си отворени за нови приключения, нови идеи, за пълнотата на живота. Той не просто се беше освободил от спранетието на миналото; беше стигнал отвъд него.

В общността ни имаше много хора като него, които вярваха, че преживяното е придало още повече смисъл на живота им и им е помогнало да станат по-мъдри и отзивчиви членове на обществото. Имаше и такива, които просто бяха жилави и решени да се справят независимо от всичко. Имаше и много като Нана, които не можеха да се откъснат от болката и миналото си. Не спирах да мисля за тях. Искях да знам какво гържи едните в плен на травмата, други се измъкват от нея почти невредими, а трети не просто се изцеляват, а се преобразяват.

Любопитството ми към човешките преживявания ме отведе към докторат по клинична психология, фокусиран върху травмата и по-конкретно – посттравматичното израстване. Макар да имах щастието да се уча от гении, чиито изследвания по темата положиха основа за моите, повечето от тях се занимаваха почти изцяло с негативните последици от травмата, подминавайки положителното ѝ влияние вър-

ху живота ни. Някои смятат, че израстването, за което споделят хората, е само тяхно субективно възприятие – илюзия или временно усещане.

Не съм съгласна с тях. Изследванията и клиничната ми работа потвърждават наблюденията ми от детството: израстването не е илюзия, а съвсем реално нещо, възможно и измеримо. Помогнала съм на стотици индивиди, семейства и общности, някои от които изправени пред неимоверни изпитания, да се изцелят и да израснат отвъд травмата. Самата идея за израстване може би изглежда извън границите на възможното – но ето че се случва отново и отново. В никакъв случай не искам да омаловажавам физическите, менталните и емоционалните усилия за това. Но в същото време знам, че е възможно, стига човек да се посвети на процеса.

Как реагираме на травмата

Не всеки постига посттравматично израстване (ПТИ). Дългогодишната ми работа в тази сфера показва, че много малко хора изобщо предполагат, че е възможно. Точно това е една от заблудите за травмата, които се надявам книгата ми да разсее.

На следващите страници ще споделя много вдъхновяващи разкази за живота на пациентите си и неколцина известни личности, за да илюстрирам пътя им от страданието към изцелението. За да запазя конфиденциалността, съм сменила имената на пациентите си и част от разпознаваемите детайли в житейските им истории.

Повечето хора, преживели травма, обикновено реагират по три различни начина: потъват в нея, възстановяват се или правят скок напред.

Погълнати от травмата

Някои хора страдат дълбоко дълго време след първоначалното травматично преживяване. Болката и загубата ги поглъщат и те не могат да се възстановят, нито дори да се върнат към някакво подобие на предишния си живот. Загубата и несекващата болка ги парализират. Чувстват се съкрушени и не намират сили да се борят.

Това на клиничен език се нарича посттравматично стресово разстройство и често продължава с години. Може да настъпи като следствие и реакция на всякакъв род травматични събития и засяга хора от всички социално-икономически групи, етноси и култури. През последните десетилетия обществото ни научи много за посттравматичния стрес и той често е сред първите състояния, които асоциираме с травмата.

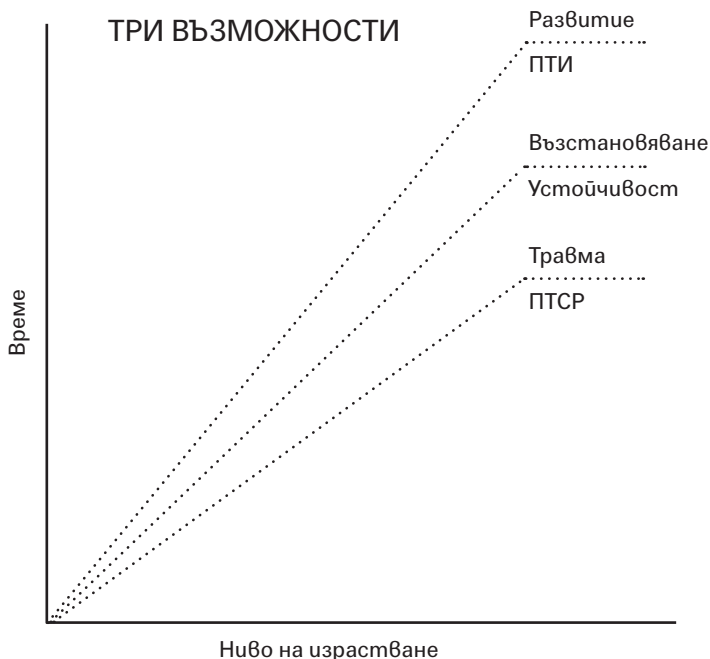
Пример за посттравматично стресово разстройство е случаят с Мария. Тя израснала в Доминиканската република, а едва 9-годишна пияният ѝ баща я предал на сексуален насилник, прикриващ чудовищните си наклонности под маската на *магьосник*. Болката, която трябвало да изтърпи в ръцете на възрастния мъж, почти я убила, но някак си успяла да избяга. Парализирана от страх, тя не можела да ходи на училище, нито да общува емоционално и да се доверява на родителите си. Неведнъж обмисляла самоубийство. Години наред живяла с посттравматично стресово разстройство, неспособна да поддържа, камо ли да се наслаждава на любяща интимна връзка. По-нататък пак ще се върнем към нейната история.

Възстановяване

Някои хора са по-устойчиви, разполагат с повече ресурси като: силна семейна подкрепа, способност да регулират емоциите си, духовна връзка и определени личностни черти. Всичко това им позволява да се върнат към предишния си живот или поне да се приспособят към всекидневие, напомнящо на онова преди травмата. Никога няма да бъде същото, но ще е достатъчно хубаво и те ще се справят. Много от съвременните изследвания за травмата се фокусират именно върху тази група като образец за изцеление и възстановяване. В известен смисъл наистина е нещо такова.

Устойчивостта помага на хората да оцелеят в бурята, без да се пречупят. Преживели са война, развод или смърт на любим човек, претърпели са жестокост, чувствали са се така, сякаш животът им е разбит, но още намират издръжливост, сила и гъвкавост да функционират въпреки всичко. Устойчивите хора често са преуспели и амбициозни членове на обществото. Може да страдат от потиснатост, тревожност, емоционални спазове и травматични спомени, но като цяло се справят добре с живота.

Миранда, моя пациентка, е олицетворение на устойчивостта. Макар да не е преодоляла мъката след смъртта на майка си, не е позволила това да попречи на живота ѝ. Впуска се във всичко, което той ѝ предложи, с решителност и концентрация. Едновременно е високоуважаван лекар, съпруга и майка на четири деца. Миранда е силна, корава и адаптивна, способна да се съвзема и да продължава напред. Подобно на повечето устойчиви хора харесва живота, който си е създала, и не вижда причина да го обръща с главата надолу.



Според някои традиционни психолози хората, които не развиват ПТСР и не показват класически признаци на страдание, просто отричат болката си и използват защитни механизми, за да я изтласкат от съзнанието си. Макар да има и такива случаи, възможно е хора като Миранда да намират начин да се справят с извънмерно тежки предизвикателства, без да изпитват парализиращата болка, характерна за други.

Скок напред

За мен това е най-интригуващата група: хора като дядо ми, решени да надскочат травмата и да израснат *отвъд* онова, което са били преди. Те приемат травмата и изпитанията

като възможност за трансформация, мъдрост и израстване. Не само преработват случилото се и се възстановяват от него, но позволяват на преживяното да обогати живота им. Тези хора не просто оцеляват, а достигат до ново разбиране за живота, по-дълбока връзка с общността, по-дълбоко съзнание за божественото си предназначение. Шансът за нов живот често е съпътстван от стремеж да служат на другите и да споделят мъдростта си.

Новините са пълни с примери за *герои на всекидневие*то, преживели тежки посегателства в детството си, крайна бедност или домашно насилие. Хора като Опра Уинфри, Фрида Кало, Лейди Гага, диригента Густаво Дугамел, Нелсън Мандела и активистката Малала Юсафзаи смело са избрали да назоват, да изцелят и да интегрират травматичното минало в живота си и да използват известността си, за да облекчат страданията на другите.

Работила съм с безброй хора, издигнали се от парализиращо посттравматично стресово разстройство към свободата, която им носи посттравматичното израстване. Алехандро – тийнейджър, чиято история ще ви разкажа в книгата, получил множество куршуми при стрелба в училище. Можете да си представите емоционалното и физическото му страдание. С годините обаче започнал да разбира, че преживеният кошмар е дал нов смисъл на живота му, както и сила, и състрадание, за да го осъществи. Той постоянно казва, че е имало причина да оцелее, че Бог е намислил нещо по-важно за него. Разговаря с други младежи за преживяното, споделя какво е научил и се е зарекъл да бъде полезен на обществото.

Не казвам, че всеки, който е преживял травма, се вписва точно в един от моделите или че завинаги си остава там. Нито смятам, че посттравматичното израстване е авто-

матичен, незабавен и дори линеен изход от процеса на преодоляване на травмата. Не, травмата е сложно нещо. И пътят към посттравматичното израстване е труден. Изисква всекидневно, съзнателно осмисляне на намерението да превъзмогнем травматичното събитие или ситуация, без да пренебрегваме и да омаловажаваме трудностите, които преживяваме.

За целта трябва да знаем, че трансформацията е възможна, че не бива да бързаме и че има начин да я постигнем. Изследванията отдавна сочат, че ПТИ наистина е възможно, но до момента няма очертан път. Написах книгата не само за да ви запозная с идеята за посттравматичното израстване, но и за да ви предложа ясен петстъпков модел, който се е доказал като успешен на индивидуално, културно и системно ниво.

Как да използвате тази книга

Каня ви да я прочетете, независимо на какъв етап от посттравматичното преживяване се намирате. За тези неща няма график. Надявам се, че книгата ще ви намери там, където сте, ще ви даде това, от което се нуждаете в момента, и ще продължи да ви подкрепя по пътя ви към изцелението. Тъй като не всички са запознати с ПТИ, навярно ще ви бъде от полза да споделяте наученото с хората, които ви подкрепят – ментор, терапевт, близки приятели. Няма задължителни начини за четене на книгата: оставям ви сами да изберете своя.

В първа част ще изложа някои фундаментални понятия, ще ви разкажа малко за историята, свързана с травмата, и ще изясня какво по-точно означава – и не означава – посттравматичното израстване на индивидуално и колективно

ниво. Ще ви запозная с т.нар. *плаващи фактори*, които могат да повишат или да намалят шанса за посттравматично израстване, и ще дам примери за различните лица, с които травмата се проявява във всекидневието, както и за потенциала ѝ да руши семейства, общности и цели култури. Може да преживяваме травма, породена от неприятни събития в детството ни или от историческо страдание, предавано през поколенията, което дори не осъзнаваме. Посттравматичното израстване ни позволява не само да преодолеем травмата за себе си и за общността си, но и да прекъснем предаването ѝ към следващите поколения.

Идеята за посттравматичното израстване – извличането на полза от болезнени изживявания – може би звучи противоестественно, но през годините съм била свидетел на невероятното развитие на пациентите си с помощта на петстъпковия модел. Подходът помага на индивидите и общностите да преминат от криза към израстване. Наблюдавала съм го у хора, претърпели невъобразимо насилие, и у други, преживели болезнен развод, тежка катастрофа, тормоз, смърт на дете. Някога отчаяни и тревожни, те откриваха нова сила и увереност. Всичко това и до днес вдъхновява вярата ми, че травмата може да бъде трамплин към радикална трансформация и емоционално и духовно израстване; че в страданието ни се таи дълбока мъдрост, която чака да се разкрие.

Във втора част представям подробно петстъпковата рамка. Ето какво представлява тя накратко:

1. Етап на осъзнаване: радикално приемане.

На този етап човек трябва да признае, че страда и че не разполага с емоционалните инструменти да се справи сам.

2. Етап на пробуждането: сигурност и закрила.

Потърсете помощ и подкрепа в лицето на човек, комуто можете да се доверите, намерете сигурно пространство или условия.

3. Етап на прехода: нов наратив. Изследвайки други начини на мислене и съществуване, започвате да тълчете нов наратив за това, което сте, и това, което можете да бъдете.

4. Етап на осъществяването: интеграция.

Интегрирате стария си живот с новото разбиране за себе си и за ситуацията. Радвайте се на новооткритата представа за собствената си личност.

5. Етап на трансформацията: мъдрост и израстване.

Виждате ясно смисъла в живота си, връзките ви стават по-пълноценни, действате като активен член на общността си и на свой ред помагате на другите.

Надявам се, че тази рамка, подобно на пътна карта, ще ви помага да разберете кога сте попаднали в задънена улица и да се ориентирате как да продължите нататък, за да изпитате чувство на обновление и прераждане, дори духовно пробуждане. Петте етапа предлагат език, на който да разпознавате, да определяте, да изразявате и да споделяте за процеса

на изцеление. Те служат като предсказуеми крайъгълни камъни, с които да измервате напредъка си и да сведете до минимум безнадеждността и отчаянието. Рамката може да ориентира в посоката не само хората, преживели травма, но и техните спътници – терапевти, ментори, спонсори* и дори близки.

На всеки етап ще споделям конкретни инструменти и практики, които улесняват изцелението и процеса на израстване и обясняват вътрешните и контекстуалните фактори, способстващи за положителна трансформация. Ще осветля и препятствията, които срещаме по пътя и които могат да попречат на израстването ни, дори да ни върнат към травмата, ако не внимаваме. А накрая ще покажа и как можем да съхраним посттравматичното израстване.

Книга за нашето време

Разработвах и развивах този модел в продължение на много години, докато помагах на пациентите си да достигнат до отсрещния бряг на травмата. Той беше незаменим ресурс в практиката ми и дар за всички пациенти, създаващи живот, какъвто не бяха и предполагали, че могат да имат. Вярвам, че *Неочакваният дар на травмата* е книга, от която хората се нуждаят в този момент. Тя предлага не само начин да преодолеем парализиращия посттравматичен стрес, но и ясен път към смислената трансформация. Книгата е за всички, които са преживели остра или хронична травма и които вяр-

* Член на група за взаимопомощ като например *Анонимните алкохолици*, *Анонимни наркозависими* и др., който е преодолял в значителна степен зависимостта и служи като наставник, оказвайки лична подкрепа на новопостъпил.
– Бел. прев.

ват (и се боят), че никога няма да я превъзможнат. За онези, които носят следи от наследствена и историческа травма и се питат как биха могли да прекъснат предаването ѝ към идните поколения. За всички нас, които искаме да направим каквото можем по силите си, за да облекчим чуждото страдание, да си спомним човешката същност, която споделяме, и да живеем в по-добър, по-здрав и по-справедлив свят.