## Бенджамин Колодзин

# Как жить после психической травмы

## Оглавление

[1.Что такое посттравматический стресс? 1](#_Toc3464729)

[2. Миф о социальной адаптации. 5](#_Toc3464730)

[3. Как распознать страх. 9](#_Toc3464731)

[4. Как обрести внутреннее равновесие. 13](#_Toc3464732)

[5. Общаться так, чтобы тебя понимали. 20](#_Toc3464733)

[6. Как повысить устойчивость к болезням. 24](#_Toc3464734)

[7. Как справиться с тяжелыми воспоминаниями. 30](#_Toc3464735)

[Сны о войне. 31](#_Toc3464736)

[Вспышки ярости. 36](#_Toc3464737)

[8. Как изучать историю своей жизни. 37](#_Toc3464738)

[9. Как примириться с “призраками прошлого”. 42](#_Toc3464739)

[10. Труд, приносящий самоуважение. 46](#_Toc3464740)

Бенджамин Колодзин - американский врач-психолог с большим опытом практической работы. Он основатель и директор инсти­тута “Олимпия” благотворительного учреждения, оказывающего консультатив­ную помощь ветеранам войны во Вьетнаме, жертвам преступлений и другим лицам, пе­ренесшим травму. Половину своего гонорара за публикацию книги на русском языке автор перечисляет на счет Центра “Школа реабилитации” Воинов-аф­ганцев в Зеленограде.

### 1.Что такое посттравматический стресс?

Человек обращается к психотерапевту, когда испытывает внутренний дис­комфорт, когда понимает, что какая-то часть его личности выходит из-под контроля. Пациент надеется, что врач поможет ему обрести покой, душевные силы, самообладание, внутреннюю гармонию или хотя бы уменьшит его стра­дания. Нарушение внутреннего равновесия - вот причина, которая заставля­ет прибегать к какой-либо психологической помощи, будь то консультация по проблемам брака и семьи, обучение методам саморегуляции и т.д. Короче говоря, пациент идет к психотерапевту, чтобы тот помог ему измениться к лучшему.

Говоря о психотерапевтической помощи ветеранам вьетнамской войны, вначале рассмотрим, с какими жалобами они обращаются к врачу. Для большинства ветеранов характерны одни и те же нарушения внутреннего рав­новесия. Этот особый комплекс психологических проблем получил медицинс­кое название синдром посттравматического стресса или сокращенно СПТС. Именно о нем я и буду говорить на протяжении всей этой книги. Однако, мне этот термин не нравится, поскольку слово “синдром” предполагает бо­лезненные отклонения, в то как особенности поведения, продиктованные посттравматическим стрессом, не всегда можно рассматривать как болезнь.

По этой причине я буду отбрасывать первую букву “С” и говорить не о “синдроме”, а о самом явлении посттравматического стресса. Такое измене­ние терминологии вовсе не подразумевает, что посттравматический стресс никак не отражается на здоровье: как раз напротив. Я только потому отк­лоняюсь от принятой среди медиков терминологии, что хочу привлечь ваше внимание к личности человека, пережившего тяжелое душевное потрясение, а не просто к болезненным симптомам.

Человек умеет приспосабливаться к различным обстоятельствам; с изме­нением нашей жизни меняемся и мы сами. Происходящие в нас перемены помо­гают выжить, в какие бы условия мы ни попали. У людей, живущих высоко в горах, увеличивается объем легких, что дает им возможность получать дос­таточно кислорода из разреженного горного воздуха. В теле каждого чело­века вырабатываются особые защитные механизмы, чтобы противостоять воз­действию микробов, проникающих внутрь нас с водой, пищей и воздухом.

Поскольку вьетнамские ветераны оказались в исключительных, по совре­менным американским меркам условиях, им для выживая в этих условиях пот­ребовались такие навыки и способы поведения, которые нельзя считать нор­мальными и общепринятыми в мирной жизни. Многие из этих стереотипов по­ведения, пригодных только для боевой обстановки, так глубоко пустили корни, что продолжают сказываться уже много лет.

По каким же признакам можно распознать присутствие посттравматическо­го стресса? Если мы говорим, что тот или иной человек "болен" посттрав­матическим стрессом, - что именно мы подразумеваем? Прежде всего то, что этот человек пережил травмирующее событие, т.е. испытал нечто ужасное, что не часто случается с людьми. По определению психиатров, травмирующим называют событие, выходящее за пределы нормального человеческого опы­та".

Война в Юго-Восточной Азии, в ходе которой было взорвано больше боеп­рипасов, чем всеми воюющими сторонами во Второй мировой войне, породила более чем достаточно травмирующих переживаний. Происходившие там события просто не укладывались в голове, не имели ничего общего с нормальной че­ловеческой жизнью.

Но посттравматический стресс - это не только наличие травмирующего события в прошлом. Такое событие - только часть общей картины, внешнее обстоятельство, которое сыграло свою роль в болезненном процессе.

Травмирующие события случались с людьми во все времена. Но вьетнамс­кие ветераны занимают особое место, поскольку на их долю выпала слишком большая доза нечеловеческих переживаний. Ужасы той войны оказывали воз­действие не только своей интенсивностью, но и частой повторяемостью: травмы следовали одна за другой, так что у человека не было времени “прийти в себя”.

Другая сторона посттравматического стресса относится к внутреннему миру личности и связана с реакцией человека на пережитые события. Все мы реагируем по-разному: трагическое происшествие может нанести тяжелую травму одному и почти не затронет психику другого. Очень важно также, в какой момент происходит событие: один и тот же человек в разное время может реагировать по-разному.

Итак, говоря о посттравматическом стрессе, мы имеем в виду, что чело­век пережил одно или несколько травмирующих событий, которые глубоко затронули его психику. Эти события так резко отличаются от всего преды­дущего опыта или причиняли настолько сильные страдания, что человек от­ветил на них бурной отрицательной реакцией. Нормальная психика в такой ситуации естественно стремится смягчить дискомфорт: человек, переживший подобную реакцию, коренным образом меняет свое отношение к окружающему миру, чтобы жить стало хоть немного легче.

Чтобы убедиться, насколько это естественно и насколько важно для ду­шевного комфорта, обратимся еще раз к психиатрическому определению: вра­чи считают, что событие, которое обладает всеми признаками травмирующе­го, окажет свое действие практически на любого человека. А это значит, что потеря душевного равновесия, бурные психические проявления в этом случае совершенно нормальны.

Если травма была сравнительно небольшой, то повышенная тревожность и другие симптомы стресса постепенно пройдут в течение нескольких часов, дней или недель. Если же травма была сильной или травмирующие события повторялись многократно, болезненная реакция может сохраниться на многие годы.

Например, у современных боевых ветеранов гул низколетящего вертолета или звук, напоминающий взрыв, может вызвать острую стрессовую реакцию, “как на войне”. В то же время человек стремиться думать, чувствовать и действовать так, чтобы избежать тяжелых воспоминаний.

Подобно тому, как мы приобретаем иммунитет к определенной болезни, наша психика вырабатывает особый механизм для защиты от болезненных пе­реживаний. Например, человек, переживший трагическую потерю близких, в дальнейшем подсознательно избегает устанавливать с кем-либо тесный эмо­циональный контакт. Если человеку кажется, что в критической ситуации он повел себя безответственно, ему впоследствии будет трудно брать на себя ответственность за кого-то или за что-то.

“Боевые рефлексы” не казались чем-то необычным, пока человек находил­ся в районе военных действий. Но возвращаясь домой, попадал в такую сре­ду, где подобные рефлексы производили, по меньшей мере, странное впечат­ление. Тысячу раз, прямо и косвенно, множеством различных способов чело­веку указывали, что пора прекратить вести себя как на войне. Но никто так и не объяснил ветерану, каким образом это сделать.

Для тех немногих ветеранов, кому повезло, дом стал местом, где их ждала любовь, где они чувствовали себя в безопасности и могли спокойно осмыслить пережитое, обсудить его с близкими. Такая атмосфера позволяет проанализировать свои ощущения, а затем внутренне принять свой опыт и примириться с прошлым, чтобы двигаться по жизни дальше.

К сожалению, такой счастливый сценарий не характерен для большинства вернувшихся с войны. По рассказам многих ветеранов, возвращение домой было не менее, а то и более тяжелым, чем военные переживания: не с кем было поговорить по душам, нигде не чувствовалось полной безопасности, и легче было подавлять в эмоции, чем позволить им вырваться наружу, с рис­ком потерять контроль. В такой ситуации психическое напряжение долгое время не находит себе выхода.

Когда у человека нет возможности разрядить внутреннее напряжение, его тело и психика находят способ как-то примениться к этому напряжению. В этом, в принципе, и состоит механизм посттравматического стресса. Его симптомы - которые в комплексе выглядят как психическое отклонение - на самом деле не что иное, как глубоко укоренившиеся способы поведения, связанные с экстремальными событиями в прошлом. При ПТС наблюдаются сле­дующие клинические симптомы.

1. Немотивированная бдительность. Человек пристально следит за всем, что происходит вокруг, словно ему постоянно угрожает опасность.

2. “Взрывная” реакция. При малейшей неожиданности человек делает стремительные движения (бросается на землю при звуке низко пролетающего вертолета, резко оборачивается и принимает боевую позу, когда кто-то приближается к нему из-за спины).

3. Притупленность эмоций. Бывает, что человек полностью или частично утратил способность к эмоциональным проявлениям. Ему трудно устанавли­вать близкие и дружеские связи с окружающими, ему недоступны радость, любовь, творческий подъем, игривость и спонтанность. Многие пациенты жа­луются, что со времени поразивших их тяжелых событий им стало намного труднее испытывать эти чувства.

4. Агрессивность. Стремление решать проблемы с помощью грубой силы. Хотя, как правило, это касается физического силового воздействия, но встречается также психическая, эмоциональная и вербальная агрессивность. Попросту говоря, человек склонен применять силовое давление на окружаю­щих всякий раз, когда хочет добиться своего, даже если цель не является жизненно важной.

5. Нарушения памяти и концентрации внимания. Человек испытывает труд­ности, когда требуется сосредоточиться или что-то вспомнить, по крайней мере, такие трудности возникают при определенных обстоятельствах. В не­которые моменты концентрация может быть великолепной, но стоит появиться какому-либо стрессовому фактору, как человек уже не в силах сосредото­читься.

6. Депрессия. В состоянии посттравматического стресса депрессия дос­тигает самых темных и беспросветных глубин человеческого отчаяния, когда кажется, что все бессмысленно и бесполезно. Этому чувству депрессии со­путствуют нервное истощение, апатия и отрицательное отношение к жизни.

7. Общая тревожность. Проявляется на физиологическом уровне (ломота в спине, спазмы желудка, головные боли), в психической сфере (постоянное беспокойство и озабоченность, "параноидальные" явления - например, нео­боснованная боязнь преследования), в эмоциональных переживаниях (посто­янное чувство страха, неуверенность в себе, комплекс вины).

8. Приступы ярости. Не приливы умеренного гнева, а именно взрывы ярости, по силе подобные извержению вулкана. Многие пациенты сообщают, что такие приступы чаще возникают под действием наркотических веществ, особенно алкоголя. Однако бывают и в отсутствие алкоголя или наркотиков, так что было бы неверно считать опьянение главной причиной этих явлений.

9. Злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами. В по­пытке снизить интенсивность посттравматических симптомов многие пациен­ты, особенно вьетнамские ветераны, употребляют марихуану, алкоголь и (в меньшей степени) другие наркотические вещества. Важно отметить, что сре­ди ветеранов - жертв ПТС существуют еще две большие группы: те, кто при­нимает только лекарственные препараты, прописанные врачом, и те, кто во­обще не принимает ни лекарств ни наркотиков. Насколько мне известно, еще не произведено ни одного основательного исследования в масштабе страны для определения относительной величины каждой из этих трех групп. Я упо­минаю их под рубрикой “злоупотребление наркотическими лекарственными ве­ществами”, поскольку из-за неточного определения этого симптома многие ветераны были ошибочно отнесены к категории алкоголиков, наркоманов и т.д.

10. Непрошеные воспоминания. Пожалуй, это наиболее важный симптом, дающий право говорить о присутствии ПТС. В памяти пациента внезапно всплывают жуткие, безобразные сцены, связанные с травмирующим событием. Эти воспоминания могут возникать как во сне, так и во время бодрствова­ния.

Наяву они появляются в тех случаях, когда окружающая обстановка чем-то напоминает случившееся “в то время”, т.е. во время травмирующего события: запах, зрелище, звук, словно бы пришедшие из той поры. Яркие образы прошлого обрушиваются на психику и вызывают сильный стресс. Глав­ное отличие от обычных воспоминаний состоит в том, что посттравматичес­кие "непрошеные воспоминания" сопровождаются сильными чувствами тревоги и страха.

Непрошеные воспоминания, приходящие во сне, называют ночными кошмара­ми. У ветеранов войны эти сновидения часто (но не всегда) связаны с бое­выми действиями. Сны такого рода бывают, как правило, двух типов: пер­вые, с точностью видеозаписи, передают травмирующее событие так, как оно запечатлелось в памяти пережившего его человека; в снах второго типа обстановка и персонажи могут быть совершенно иными, но по крайней мере некоторые из элементов (лицо, ситуация, ощущение) подобны тем, которые имели место в травмирующем событии. Человек пробуждается от такого сна совершенно разбитым; его мышцы напряжены, он весь в поту.

В медицинской литературе ночное потение иногда рассматривают как са­мостоятельный симптом, на том основании, что многие пациенты просыпаются мокрыми от пота, но не помнят, что им снилось. Тем не менее, очевидно, потение проявляется именно как реакция на сновидение, независимо от то­го, запечатлелось оно или нет. Многие ветераны и их близкие отмечают, что во время сна человек мечется в постели и просыпается со сжатыми ку­лаками; словно готов к драке.

Такие сновидения являются, пожалуй, самым пугающим аспектом ПТС для пациента, и люди редко соглашаются говорить об этом. Дальше мы подробнее рассмотрим, что могут означать кошмарные сны, и как быть, если они вас посещают.

11. Галлюцинаторные переживания. Это особая разновидность непрошеных воспоминаний о травмирующих событиях с той разницей, что при галлюцина­торном переживании память о случившемся выступает настолько ярко, что события текущего момента как бы отходят на второй план и кажутся менее реальными, чем воспоминания. В этом "галлюцинаторном", отрешенном состо­янии человек ведет себя так, словно он снова переживает прошлое травми­рующее событие; он действует, думает и чувствует так же, как в тот мо­мент, когда ему пришлось спасать свою жизнь.

Галлюцинаторные переживания свойственны не всем пациентам: это всего лишь разновидность непрошеных воспоминаний, для которых характерна осо­бая яркость и болезненность. Они чаще возникают под влиянием наркотичес­ких веществ, в частности алкоголя, однако галлюцинаторные переживания могут появиться у человека и в трезвом состоянии, а также у того, кто никогда не употребляет наркотических веществ.

Феномен “’галлюцинаторных переживаний” нередко используется в кино­фильмах но, к сожалению, его трактуют неточно. Психотерапия и работа над собой помогают взять эти явления под контроль; подробности мы обсудим дальше.

12. Бессонница (трудности с засыпанием и прерывистый сон). Когда че­ловека посещают ночные кошмары, есть основания считать, что он сам не­вольно противится засыпанию, и именно в этом причина его бессонницы: че­ловек боится заснуть и вновь увидеть это. Регулярное недосыпание, приво­дящее к крайнему нервному истощению, дополняет картину симптомов посттравматического стресса. Бессонница также бывает вызвана высоким уровнем тревожности, неспособностью расслабиться, а также непроходящим чувством физической или душевной боли.

13. Мысли о самоубийстве. Пациент постоянно думает о самоубийстве или планирует какие-либо действия, которые в конечном итоге должны привести его к смерти. Когда жизнь представляется более пугающей и болезненной, чем смерть, мысль покончить со всеми страданиями может показаться заман­чивой. Когда человек доходит до той грани отчаяния, где не видно никаких способов поправить свое положение, он начинает размышлять о самоу­бийстве.

Многие посттравматические пациенты, в том числе вьетнамские ветераны, сообщают, что в какой-то момент достигали этой грани. А сколько людей переступили ее! Это настоящая национальная трагедия. Все те, кто нашел в себе силы жить, пришли к выводу: нужно желание и упорство - и со време­нем появляются более светлые перспективы.

14. “Вина выжившего”. Чувство вины из-за того, что выжил в тяжелых испытаниях, стоивших жизни другим, нередко присуще тем, кто страдает от “эмоциональной глухоты” (неспособности пережить радость, любовь, состра­дание и т.д.) со времени травмирующих событий. Многие жертвы ПТС готовы на что угодно, лишь бы избежать напоминания о трагедии, о гибели товари­щей. Сильное чувство вины иногда провоцирует приступы самоуничижительно­го поведения, когда, по образному выражению одного ветерана, “пытаешься отлупить сам себя”.

Таковы основные симптомы и ход развития посттравматического стресса. Если они присутствуют в вашей жизни, то картина, вероятно, показалась вам до боли знакомой. В таком случае, вы поняли, как называется ваша болезнь. Теперь вам предстоит побольше узнать ней, одновременно делая шаги, нап­равляясь к здоровью. Я описал типичные симптомы посттравматического стресса не для того, чтобы вы разбирались в сложных механизмах психичес­ких процессов, или чтобы во всех своих неприятностях винили прошлое, но чтобы поняли одну очень важную вещь: вы пришли к своему теперешнему сос­тоянию в силу ряда причин. Эта причины можно ясно увидеть, если всерьез заняться изучением картины своей жизни.

Если в картине симптомов посттравматического стресса вы узнали себя, это означает, что вы сделали очень важный первый шаг. Это значит, что вы готовы честно взглянуть на некоторые стороны своей жизни. Приняв ре­альность своей жизни со всем, что в ней есть хорошего и плохого, вы смо­жете задать себе следующий вопрос (отвечать на него пока необязательно): “В силах ли я что-то изменить?"

### 2. Миф о социальной адаптации

Картина психического состояния и поведения человека, которая получила название “синдром посттравматического стресса,” описывает определенный способ существования в этом мире. Наше общество в целом, и медицинская общественность в частности, составили свое мнение об этом способе су­ществования и назвали его болезнью; медики говорят не просто о посттрав­матическом стрессе, но о “синдроме посттравматического стресса”. Если внимательно рассмотреть политику Администрации по делам ветеранов в отношении бывших участников войны, страдающих ПТС, то станет ясна ее основная позиция: отвлечь вни­мание пациента от травмирующих событий, послуживших причиной ПТС, и та­ким образом помочь ему “стать нормальным”, приспособить свой способ по­ведения к общепринятым меркам. Недаром государственная программа психо­терапевтической помощи ветеранам носит название “программа содействия социальной адаптации”.

Идея, заложенная в этом названии, предполагает, что получивший психи­ческую травму человек должен изменить свое поведение так, чтобы слиться с основной массой сограждан. Под "основной массой" я подразумеваю уме­ренное большинство американцев, которые придерживаются в целом сходных взглядов на то, какое поведение социально приемлемо, а какое нет.

Недостаток этого замысла состоит в том, что "социальная адаптация" вряд ли поможет человеку, пробывшему долгое время в экстремальных усло­виях, вернуть душевный покой и радость жизни. Такой подход может внушить ветерану, что для выздоровления он должен изменять свое поведение, чтобы стать как все, “нормальным”, а значит, перестать действовать, думать и чувствовать по-своему, “не как все”.

Фактически, этот подход предлагает лечить симптомы заболевания, а не его причину, и целью такого лечения должно быть не здоровье, а соот­ветствие общепринятым нормам поведения. Мне представляется, что путь “социальной адаптации” неспособен привести к истинному выздоровлению.

Истинное физическое и душевное здоровье состоит не в том, чтобы соот­ветствовать чьим-то нормам и стандартам, а в том, чтобы прийти к согла­сию с самим собой и реальными фактами своей жизни.

Другим отрицательным следствием такого подхода будет то, что поверив­шие в него пациенты, не сумев заставить себя действовать, думать и чувствовать так, как “принято” в нашем обществе, придут в отчаяние и по­теряют веру в выздоровление. В действительности же на пути к истинному, а не иллюзорному исцелению, не столь важно вести себя “как все”, но зато очень важно быть предельно честным с самим собой, оценивая то, что про­исходит в жизни в настоящий момент. Если сегодня на обстоятельства жизни большое влияние оказывают волнующие воспоминания, поведение, образ мыс­лей и чувств, пришедшие в наследство из прошлого, очень важно честно признать их существование, даже если кому-то это покажется "ненор­мальным". Постепенно узнавая, каким образом "травмирующие события" пов­лияли на вашу жизнь, вы одновременно придете к пониманию того, что исце­ление - процесс глубоко личностный и охватывает почти все сферы вашей жизни, а значит не может сводиться к одной лишь “социальной адаптации”.

Узость и ограниченность о социально- адаптационного подхода можно проиллюстрировать на примере известной геометрической головоломки “9 то­чек”. По условиям этой задачи, нужно соединить четырьмя прямыми линиями, не отрывая карандаша от бумаги, девять точек, расположенных в три ряда на одинаковом расстоянии друг от друга. Вы очень скоро обнаружите, что это сделать невозможно, если не выходить за пределы квадрата, обозначен­ного точками. Правильное решение требует, чтобы линии вышли за пределы квадрата. Только собственный стереотип мышления не позволял вам искать решение за границей квадрата, а ответ был здесь, на виду, но открыт он лишь для тех, кто может расстаться со стереотипом.

Подобным же образом и “социально-адаптационный” подход к проблемам людей, побывавших за гранью нормального человеческого опыта, удерживает в рамках тех стандартов ценностей, которые присущи обычной, далекой от опасности жизни. Это все равно, что в задаче с точками не выходить за пределы воображаемого квадрата. Правильные действия требуют нарушения искусственных границ, которые мы сами поставили: болезненные явления, порожденные экстремальной ситуацией, следует лечить нестандартными мето­дами, выйдя за пределы искусственной схемы “социальной адаптации”.

Позвольте в качестве иллюстрации рассмотреть один из симптомов ПТС, а именно, явление “немотивированной бдительности”. Как вы помните, этот симптом означает, что человек постоянно и с пристальным вниманием следит за всем, что происходит вокруг; он постоянно наготове, словно ждет опас­ности со всех сторон. С точки зрения “нормального” среднего американца, такое поведение можно считать по меньшей мере странным, а то и принять его за признак психического расстройства.

Теперь посмотрим на ситуацию с другой стороны. Для ветерана, который долгое время жил в условиях, где не сразу отличишь друга от врага, а бе­зопасное укрытие - от коварной ловушки, совершенно естественна привычка соблюдать большую осторожность и бдительность, чем это свойственно чело­веку, не обремененному тяжелым жизненным опытом.

Мне вспоминается одна учебная радиопередача военных лет, предназна­ченная американским войскам на линии фронта. Вначале слышно, как безза­ботно насвистывающий солдат садится в свой джип, включает зажигание, и вдруг - оглушительный взрыв и звуки сирен. Эпизод заканчивается предуп­реждением: “Прежде чем ехать, проверь! В машине могут быть мины-ловуш­ки”.

С проблемой такого рода никто из нас, мирных граждан, не знаком. Мы заходим в гараж, садимся в машину, включаем зажигание и не держим в го­лове даже мысли о минах-ловушках. Но вот человек попадает в такие усло­вия, где сама его жизнь зависит от того, насколько он усвоит непривычный образ мыслей я манеру поведения.

В результате такого испытания в психике человека происходят глубокие изменения. Это бывает с каждым, кто попадает в экстремальную ситуацию: травмирующие обстоятельства по природе таковы, что от их воздействия не удается уберечься практически никому.

Предупреждения о минах-ловушках дают представление о том, какого рода образ мыслей и способ поведения считались нормальными во Вьетнаме и дру­гих районах боевых действий. Людей, проявлявших в быту крайнюю осторож­ность и осмотрительность, могут считать “параноиками”, или указывать им, что их опасения неразумны, но если смотреть на их поведение, помня о ми­нах-ловушках, станет ясно, что граница между “разумными” и “неразумными” опасениями при разном жизненном опыте воспринимается неоднозначно.

Человеку, который всю жизнь водит машину от собственного гаража до автостоянки своего офиса, и в голову не придет регулярно проверять, нет ли в машине мин-ловушек. Такая осторожность покажется чрезмерной, он убежден, что мин-ловушек не бывает, во всяком случае он ни разу с ними не сталкивался. А вот человеку, который своими глазами видел, как из-за этих хитроумных приспособлений его товарищи погибали и получали увечья, не так-то просто поверить, что мин-ловушек не бывает и бояться их нера­зумно: он-то в своей я сталкивался с ними, и не раз. Для него естествен­но проявлять повышенную бдительность, порой приводящую в недоумение ок­ружающих.

Когда мы помним об этом, нам легче понять, как опасно судить о дру­гих, опираясь только на свой опыт. То, что с одной точки зрения кажется неразумным страхом, с другой представляется обоснованной осторожностью.

Я не хочу сказать, что для бывшего военного совершенно нормально че­рез 20 лет после войны бдительно искать в машине мины-ловушки. Такое по­ведение с полным правом можно назвать неуравновешенным, а страх - нео­боснованным. Но методы преодоления этого страха, если мы установили, что он действительно чрезмерный и неразумный, будут различными, в зависимос­ти от того, стремимся мы только к “социальной адаптации”, или к исцеле­нию.

Если вы часто проявляете излишнюю бдительность и считаете, что вам следует изменить свое поведение в соответствии с социальной нормой, вы сосредоточитесь на том, чтобы перестать осторожничать и вести себя в точности как ваш, “нормальный” сосед, который убежден, что мин-ловушек не бывает. Но, стараясь быть на него похожим, вы, по всей вероятности, потерпите неудачу, поскольку знаете много такого, о чем и не подозревает ваш сосед. Вы будете злиться, в очередной раз поймав себя на излишней бдительности, и придете к выводу, что вам не удается стать “нормальным”.

Если же в борьбе с излишней бдительностью вы примете целительный под­ход, то ход ваших мыслей будет совершенно иным. Вместо того, чтобы ста­раться “быть как все”, вы сначала вспомните, что когда-то повышенная бдительность имела для вас жизненно важное значение, и теперь всякая стрессовая ситуация подталкивает вас именно к такому способу поведения.

Напоминая себе, что такая реакция для вас совершенно естественна, вы как бы даете себе разрешение всякий раз сознательно отмечать ее появле­ние: “опять у меня это нехорошее ощущение...)”. И только вы научитесь вовремя распознавать стрессовую реакцию, вам останется только задать се­бе вопрос, оправдан ли страх в данной ситуации?

При таком подходе вы не стараетесь быть похожим на кого-то другого. Вы остаетесь самим собой, со всеми знаниями и навыками, которых у вас не отнять. Вы учитесь контролировать свои автоматические реакции, чтобы они работали на вас. Вы сможете различать реакцию на стресс: ситуацию, когда вам ничто не угрожает и требуется только расслабиться и отдохнуть, и ре­альную опасность, когда повышенная бдительность вполне оправдана и необ­ходима. Развивайте в себе это умение, и вам станет легче жить и оста­ваться таким, как есть. Всего того, чему вы научились в экстремальной ситуации и что вам может еще когда-нибудь пригодиться, забывать не нуж­но: для истинного выздоровления вовсе не требуется перечеркивать часть своей жизни ради соответствия чьим-то меркам.

Самое, важное, что следует знать о посттравматическом стрессе: даже после долгих лет смятения, страха и депрессии, можно вновь обрести жиз­ненное равновесие, если поставить перед собой такую цель и настойчиво идти к ней. Это доказано на примере многих людей, переживших травму и долго страдавших от посттравматических болезненных явлений. Научившись распознавать последствия пережитых экстремальных обстоятельств, люди по­нимают, что они вполне нормальны, что болезненные явления - естественный результат тяжелых событий в прошлом. Такое понимание приводит к внутрен­нему принятию того, что произошло в жизни, и к примирению с самим собой.

Исцеление именно и состоит в том, чтобы примириться с самим собой, увидеть себя таким, как есть на самом деле и, внося изменения в свою жизнь, действовать не вопреки своей индивидуальности, а в союзе с ней. Это и есть истинная задача исцеления. Как только вы искренне спросите: “Где найти смысл всего того, что произошло в моей жизни?)” - считайте, первый шаг к исцелению сделан. Изменить прошлое мы не в силах: его не сделаешь более прекрасным или хотя бы менее безобразным, но наши тепе­решние чувства, наши представления о себе, о прошлом, о том, какой смысл заложен в нем, - могут стать другими.

Исцеление - это открытие новых возможностей и перспектив, овладение искусством жить так, чтобы в душе царил покой. Мне посчастливилось наб­людать этот процесс перемен во многих людях.

Главный недостаток “социальной адаптации” состоит в том, что такая направленность уводит людей от каких бы то ни было перемен.

Ведь при таком подходе вы не станете задавать себе вопрос: "Чего мне не хватает, чтобы чувствовать себя хорошо и радоваться жизни?" Не стане­те выяснять, что же мешает вашему счастью. Вместо этого вы будете вынуж­дены ставить вопрос иначе: “Чего мне не хватает, чтобы быть как все?”. Поиск ответа на него вряд ли приведет к пониманию своего внутреннего состояния или подскажет пути перемен, скорее всего он переключит ваше внимание на внешнюю сторону поведения и на его “ненормальность”.

Вдумайтесь, к примеру, в весьма распространенные замечания: "ты слиш­ком много пьешь”, “ты злишься из-за любого пустяка”, “ты ни с кем не бы­ваешь откровенен”. В каждом - отражено наблюдение, что у человека нару­шено внутреннее равновесие; каждое указывает на отклонение в поведении (“С тобой что-то не в порядке”) ,- но все эти замечания уводят от вопро­са: чему служат данные отклонения, какой внутренней потребностью они вызваны?

Процесс исцеления, кроме всего прочего, конечно, предполагает измене­ние поведения. С другой стороны, если истинная причина отклонений связа­на с прошлыми переживаниями и в основе нездоровых поступков лежит под­сознательная потребность заглушить душевную боль, тогда само по себе из­менение поведения не принесет желаемого результата. Согласно же установ­кам «социальной адаптации», путь к здоровью лежит только лишь в отказе от неправильных поступков, а следовательно, и главная цель лечения - по­мочь человеку вести себя иначе.

Трудность состоит в том, что нездоровые привычки (например, злоупот­ребление алкоголем) человек приобретает, когда стремится скрыть что-то другое, сильно беспокоящее его. Я называю это "рефлексом подавления”, его часто можно наблюдать в поведении людей, переживших травму. Рефлекс подавления загоняет неприятные чувства вглубь - туда, где их эмоцио­нальное воздействие ощущается с меньшей интенсивностью. Это, как прави­ло, сопровождается постоянным напряжением мышц тела. И по мере того, как человек привыкает подавлять в себе отрицательные чувства (гнев, нена­висть, ревность, ярость, подозрительность), он одновременно теряет спо­собность испытывать положительные эмоции (любовь, доброту, дружелюбие, доверие). А ведь именно положительные чувства - к себе, к окружающим, к жизни - дают человеку желание и силы изменить что-то в себе и в обстоя­тельствах своей жизни.

Когда поставленная цель - это социальная адаптация, внимание не сос­редоточено на планировании того, как достичь пункта назначения; вы почти не задумываетесь, где вам довелось побывать. Вот почему все двадцать с чем-то лет, в государственных медицинских центрах для ветеранов методы первичного лечения не предусматривают обсуждения военных событий и свя­занных с ними сновидений. Вместо этого лечение построено на принципе “будь здесь и сейчас” (выражение одного из ветеранов), а основная уста­новка состоит в том, забыть прошлое (поскольку, дескать, изменить его мы не в силах).

Бесплодность идеи «социальной адаптации» - почему я и называю ее ми­фом - объясняется тем, что она полностью игнорирует важный факт: для многих ветеранов прошедшая война до сих пор присутствует в их жизни. Связанные с войной переживания и воспоминания для них реальны здесь и сейчас. А значит, чтобы выполнить рекомендацию “будь здесь и сейчас”, им необходимо вспомнить то, что было раньше.

Нужно сделать оговорку: без конца размышлять о прошлых страданиях и невзгодах не особенно полезно, а может быть, даже и вредно. Но с другой стороны, никто не станет отрицать, что жизненный опыт - богатейший ис­точник знаний о наших собственных сильных и слабых сторонах. Чтобы вспомнить свои прошлые достижения или извлечь урок из прошлых неудач, мы должны иметь доступ к тому, что произошло с нами раньше, и за счет этого более полно строить свою жизнь сейчас.

Если незажившие душевные раны преграждают доступ к прошлому, сокраща­ется диапазон теперешних возможностей (как если бы у вас был телевизор с двадцатью каналами, но из них работали только три, а настройка на ос­тальные была бы невозможна из-за большого количества помех).

Чтобы, быть целостной личностью, необходимо воспринимать информацию о себе беспрепятственно по всем каналам.

Продолжая сравнение с телевизором, - у человека помехи создает, глав­ным образом, собственный страх. Настраиваясь на все новые и новые каналы приема информации о себе, мы обнаруживаем новые способы решения встающих перед нами проблем. Это дает большую свободу действий и укрепляет внут­реннее спокойствие, хотя “социальная адаптация” здесь совершенно ни при чем.

И последнее, что хочется сказать о разнице между “социальной адапта­цией” и исцелением. Практически все вьетнамские ветераны, с которыми мне довелось беседовать, сходятся в одном на войне случались не только тяже­лые, травмирующие события, но и такие, в которых укреплялись силы, му­жество, уверенность в себе. Встреча со смертельной опасностью, победа над страхом, взаимная поддержка в тяжелых условиях - во всех этих испы­таниях закалялся характер. Большинство “нормальных” американцев не прош­ли этой суровой школы и не познали на собственном опыте такую проверку перед лицом опасности.

Американская земля вот уже много лет не знает войн, и эта (кажущаяся) безопасность позволяет нам судить о том, что “нормально”, а что “ненор­мально”, вовсе не так, как судят об этом в странах, раздираемых войнами и конфликтами.

У большинства вьетнамских ветеранов, пытающихся адаптироваться, приу­чить себя к "нормальному" поведению, главные трудности возникают из-за того, что им в качестве лечения предлагают попросту забыть прошлое. А это часто означает, что из памяти будут выброшены не только уродливые образы войны, но также уроки благородства, дисциплины, чести и мужества. Такой путь не ведет к целостности.

Истинное исцеление приходит тогда, когда мы отдаем должное всему, что узнали на своем жизненном пути и пользуемся этими знаниями.

Поэтому, я предлагаю отказаться от идеи “адаптации” и отправиться на поиски того, что привело бы вас к более гармоничной жизни, достойной са­моуважения.

### 3. Как распознать страх

Когда мы были маленькими детьми, страх составлял неотъемлемую часть нашей жизни: он появлялся всякий раз при встрече с неизвестным или когда мы испытывали дискомфорт и не знали способа вновь вернуть состояние ком­форта и защищенности. Подрастая и постепенно узнавая все больше и больше об окружающем мы ближе знакомились с пугавшими нас когда-то предметами и явлениями и переставали испытывать страх при столкновении с ними. Мы учились справляться с различными неприятными моментами нашей жизни выби­рая такой способ поведения, который устранял бы дискомфорт или хотя бы уменьшал его. Жизнь учила многих из нас, что свой страх нельзя не только показывать окружающим, но даже признаваться в нем самому себе.

Во многих психологических исследованиях описан так называемый “фено­мен Джона Узина”. Этот киноактер, исполнявший роли суперменов в фильмах-боевиках, стал примером для подражания и кумиром мальчишек 50-60 гг. киногерой Джона Узина не склонен обсуждать свои чувства и пережива­ния. При встрече с опасностью он тверд и бесстрашен. Он умеет сохранять хладнокровие в ситуации; борьба за справедливость для него важнее собственной жизни. Из одной киноленты в другую повторяются кадры: герой храбро шагает навстречу опасности, выступая в одиночку против целой за­сады злодеев. У зрителя создается впечатление, что Узин либо вообще ни­чего не боится, либо его делают неуязвимым для чувства страха непоколе­бимая твердость и жажда справедливости. Разумеется, он был кумиром наше­го детства: мы мечтали во всем походить на него и на других подобных ему суперменов. Ради этого сходства мы должны были так же хорошо, как и он, преодолевать страх или хотя бы делать вид, что нам это удается.

Таким образом мы, взрослея, учились лгать и притворяться перед самими собой, чтобы замаскировать чувство страха. Мы делали вид, что переживаем не страх, а что-то другое: “Страшно? Мне? Да нисколько!”. Мужчине бо­яться не пристало; боятся одни трусы - твердили нам не раз.

Когда мужчине страшно, он вынужден каким-то образом видоизменять этот страх, чтобы спрятать его - причем, не только от других, но от себя са­мого, поскольку показать свой страх означало уронить себя в мнении окру­жающих. Таким образом, у огромного большинства американцев выработался поведенческий механизм отрицания собственных глубинных страхов. Впрочем, конкретные причины, вызывающие страх, для разных людей совершенно раз­личны. Попросту говоря, когда мы всерьез чего-либо боимся, мы не желаем признаваться в этом даже самим себе. Мы отказываемся называть это чувство страхом и вынуждены подыскивать для него какое-нибудь другое благовидное название. Но все это чистейший самообман, поскольку испыты­вать страх присуще каждому человеку без исключения.

Говоря о травмирующих событиях, мы обычно имеем в виду события, кото­рые не просто выходят за рамки обыденного опыта, но также рождают сильный страх и душевную боль. Угроза была настолько сильной, что у пе­режившего ее человека могло быть вовсе утрачено ощущение безопасности, способность чувствовать себя комфортно в этом мире.

Если вы все еще находитесь под властью травмирующего события, случив­шегося в вашей жизни, то на пути к исцелению вам придется прежде всего без самообмана разобраться во всем, что так сильно напугало вас, что не­посредственно угрожало вашей безопасности. Только после этого вы сможете внести конструктивные изменения в свою жизнь, чтобы она стала более пло­дотворной и осмысленной.

Бытующий в нашем обществе “моральный кодекс Джона Узина" не дает честно признаться в своем страхе - вот почему многие мужчины, страдающие от многолетнего посттравматического страха, не могут объективно взгля­нуть на то, что мешает им спокойно жить. Мы не позволяем себе хныкать - ведь это “немужественно”.

Я расскажу, как можно научиться распознавать в себе страх. Но прежде задумайтесь: неужели в поступках надуманных киногероев заключено все, что следует знать о чувстве страха и о том, как с ним бороться? Для жи­вых - не вымышленных - людей страх это реальность. Страх естественная и неотъемлемая часть нашей жизни. У людей, прошедших через серию травмиру­ющих событий, страхом насыщен значительный кусок всего жизненного опыта. Если мы хотим, чтобы чувство страха хотя бы частично ушло из нашей пов­седневной жизни, мы должны научиться это чувство распознавать.

На первый взгляд кажется, чему тут учиться - все и так ясно. К сожа­лению, из-за отрицательного отношения общества ко всем проявлениям стра­ха, многие из нас усвоили манеру обманывать себя. Поэтому давайте позна­комимся с несколькими объективными признаками, которые помогут распозна­вать страх. Но сначала рассмотрим, каким образом чувство страха воз­действует на наш организм. Это поможет понять, почему скрытые страхи па­губно сказываются на состоянии здоровья человека.

Нервная система, к которой относятся головной мозг и разветвленная сеть нервов во всем теле, является для нашего организма вроде цент­ральной ЭВМ, собирающей и обрабатывающей информацию обо всем, что проис­ходит внутри и снаружи. Этот компьютер посылает всем органам приказы о том, как они должны действовать в соответствии с ситуацией на данный мо­мент. Не вдаваясь в подробности, опишу только один вид таких приказов, отдаваемых организму через нервную систему. Этот приказ занесен в базо­вую память нашего живого компьютера и автоматически срабатывает всякий раз, когда ситуация кажется нам угрожающей.

Механизм, о котором идет речь, получил название рефлекс "бей или бе­ги". Мы, не задумываясь, пользуемся им всякий раз, когда чувствуем приб­лижение угрозы, когда чего-то боимся. Стоит организму принять сигнал опасности, как происходит целая цепочка

физиологических и биохимических изменений: учащаются сердцебиение и дыхание, повышается уровень напряжения мышц, меняется состав крови и других жидких сред нашего тела и т.д. Весь этот комплекс реакций и назы­вается рефлексом «бей или беги».

Главный результат всех этих стремительно происходящих процессов - скачкообразное повышение имеющейся у нас энергии, чтобы можно было вос­пользоваться ею при встрече с опасностью. Чем больше угроза, тем резче скачок, тем больший объем энергии нам предоставляется. Мы можем вступить в борьбу с тем, что нам угрожает, мы можем убежать от опасности. Безраз­лично, какую линию поведения мы выберем; рефлекс «бей или беги», зало­женный в нашу нервную систему, сделает свое дело, моментально приведет организм в боевую готовность и тем самым поможет нам выжить. Этот реф­лекс сформировался у человека за долгие годы эволюции и не раз сослужил ему хорошую службу.

Одним из недостатков рефлекса «бей или беги» является то, что он не отличает реальной угрозы от вымышленной, кажущейся. Всякий раз, когда нам чудится опасность (пусть даже ситуация воспринята нами неверно), мозг посылает организму соответствующий приказ и все происходит точно так же, как и в случае реальной угрозы. А значит, чем чаще окружающая обстановка кажется нам враждебной, тем больше времени наш организм пре­бывает в боевой готовности под влиянием рефлекса «бей или беги».

Как всякая человеческая функция, этот рефлекс обостряется по мере тренировки и притупляется, когда им пользуются редко. Люди, которым свойственно ощущение относительной защищенности, попадая в критическую ситуацию, испытывают реакцию средней интенсивности, в то время как дру­гие, которым часто доводилось чувствовать себя под угрозой, в аналогич­ном случае ощутят реакцию более мощную и стремительную. Зная механику рефлекса «бей или беги», вы поймете связь между некоторыми симптомами ПТС у вьетнамских ветеранов и событиями, пережитыми этими людьми во вре­мя войны.

Судя по рассказам моих пациентов, во Вьетнаме опасность преследовала их всегда и везде. Подолгу не было возможности минуту расслабиться, от­дохнуть, почувствовать себя в безопасности. В ситуации такого рода реф­лекс «бей или беги» срабатывает гораздо чаще, чем дома, в “нормальных” условиях. У людей, находившихся в районе боевых действий, порой по целым дням не выключался внутренний сигнал тревоги.

Таким образом, рефлекс, который в норме, дает о себе знать редко и лишь в особых случаях, стал для большинства (если не для всех)ветеранов чем-то привычным, испытываемым часто и подолгу. Крайняя настороженность, бдительное ожидание опасности, а значит, сопутствующее этому возбужден­ное состояние нервной системы и высокий уровень адреналина в крови, бы­ли, по словам многих ветеранов, делом скорее обыденным, чем исключи­тельным.

У людей, прошедших такие суровые испытания, нервная система хорошо натренирована в определенном направлении: она передает сигнал «бей или беги» с невероятной быстротой и при малом намеке на опасность. Именно это происходит с бывшим военным, когда неожиданный звук обычной хлопушки заставляет его в тот же миг броситься на поиски укрытия. Именно от этого у него - через столько лет после войны! - бешено колотится сердце и подскакивает уровень адреналина, словно при настоящем взрыве. Человека побуждает к этому его высокотренированный рефлекс выживания. Просто в данном случае происходит реакция не на действительную, а на мнимую опас­ность. Связь между ПТС и реакцией “бей или беги" уже доказана и наглядно продемонстрирована. Специалисты измерили у ветеранов Вьетнама, страдаю­щих ПТС, уровень норадреналина в крови (норадреналин - один из участни­ков биохимической реакции, происходящей при активации рефлекса «бей или беги»). Как и ожидалось, уровень норадреналина у них оказался значи­тельно выше, чем в среднем у жителей США.

Я так подробно остановился на рефлексе «бей или беги» и его следстви­ях, чтобы яснее показать связь между тем, что случилось когда-то и тем, что имеет место сейчас. Излишняя активация этого рефлекса приводит ко множеству стрессовых симптомов, в числе которых - мышечное напряжение, повышенное кровяное давление, депрессия, раздражительность, агрессив­ность поведения, нарушения сна, общая тревожность - все то, что ассоции­руется с ПТС. Если рефлекс «бей или беги» хорошо натренирован из-за то­го, что в прошлом часто использовался, он и в мирной обстановке будет включаться с прежней легкостью, причем нередко, без ведома самого чело­века. Поэтому в процесс лечения входит распознавание признаков, по кото­рым можно определить момент активации этого рефлекса.

Это происходит только в тех случаях, когда вы чувствуете какую-либо угрозу. Вот почему вам важно научиться узнавать чувство страха. Вы долж­ны замечать моменты, когда вам страшно, поскольку именно в это время у вас срабатывает рефлекс «бей или беги». Благодаря этому вы будете знать, когда следует применить методы снижения чувства страха, чтобы приглу­шить, смягчить рефлекс «бей или беги», и получить возможность более пол­ноценно расслабиться и наслаждаться покоем.

По каким же признакам можно определить, когда действует данная стрес­совая реакция? Прежде всего постараемся проследить, какие изменения ха­рактерны в этот момент для вашего организма. Получив сигнал тревоги, на­чинает сильнее биться сердце и учащается дыхание. Мышцы напрягаются - вы можете заметить это напряжение в плечах, в нижней челюсти. Крепко стис­нутые зубы, вздернутые плечи, которые не опускаются при выдохе, сжатые кулаки, поверхностное дыхание, неспособность сделать глубокий вдох и вы­дох - все это признаки сильного мышечного напряжения. Заняв “по команде” боевую позицию, ваше тело не хочет разжать кулаки или зубы, опустить плечи, глубоко вздохнуть. Эти действия способствовали бы расслаблению, а принятая команда «бей или беги» расслабляться запрещает.

По мере наблюдений вы будете все успешнее улавливать появление такого рода реакций в своем организме, и со временем научитесь распознавать их в самом начале, в момент возникновения. Именно на этом этапе их легче всего обуздать. Это очень полезный навык - он, как радарная система об­наружения противника, позволит вам вовремя укрепить свою оборону. Только вместо устройства, которое водит лучом по небу в поисках вражеских само­летов, ваша собственная система раннего оповещения будет водить невиди­мым внутренним лучом по всему телу и бдительно отмечать каждое необычное ощущение. Радар служит для того, чтобы выиграть время на подготовку к встрече с противником, точно так же и у вас будет больше возможности снизить силу стрессовой реакции, если вы вовремя заметите нарастание внутреннего напряжения.

Ваша система раннего оповещения будет улавливать излишнее мышечное напряжение, ускоренное сердце6иение и учащенное дыхание, выброс адрена­лина и другие физиологические реакции, сопутствуют нервному возбуждению. Возможно, вам потребуется некоторое время на осознание этих ощущений, но не исключено, что вы и так хорошо с ними знакомы.

Если вы не знаете, что происходит, когда вы начинаете нервничать, нужно немедленно выяснить это. Пройдите мысленным взором весь свой орга­низм и проведите своего рода ревизию. Задайте себе вопрос, как ощущается каждая часть тела, когда вы испытываете стресс. Какими становятся пальцы ног - горячими, холодными или онемевшими? Как ведут себя голени, лодыж­ки, бедра, ягодицы, половые органы, желудок, брюшная полость, бока, по­ясница, шея, лоб?

Проведите такую “ревизию” хотя бы один раз в спокойном состоянии и один раз в состоянии нервного напряжения. Ощущения, возникающие в теле во время стресса, являются важнейшими признаками, по которым надо опре­делить активность рефлекса «бей или беги». Следя за этими ощущениями как за точками на экране радара, вы сможете вовремя отметить появление че­го-то необычного.

Что касается мышления, то и здесь можно научиться распознавать свои “параноидальные” идеи, т.е. страхи и опасения, неразумные с точки зрения реальных обстоятельств. Поскольку понятие разумного и неразумного у раз­ных людей различно, и даже у одного и того же человека не остается неиз­менным в течение жизни, зачастую трудно сказать, продиктовано ли опасе­ние (боязнь, что может произойти несчастье) разумной осторожностью или неразумным страхом. Четких границ здесь нет: приходится решать самостоя­тельно. Но при тщательном анализе ситуации и при некоторой практике мож­но разить свою способность отличать реальную опасность от мнимой.

Позвольте привести один пример. Предположим, вы сидите на камне в го­ристой местности в полном одиночестве и не ощущаете никакого беспо­койства, как вдруг совсем рядом замечаете гремучую змею. Она словно вот-вот нападет на вас. В такой ситуации рефлекс «бей или беги» сработа­ет у большинства людей, практически каждый человек воспримет это как уг­розу жизни. Удалиться от змеи как можно скорее и как можно дальше, по меньшей мере, проявление разумной осторожности. Вряд ли кто станет с этим спорить.

Предположим, что с момента вашей встречи с гремучей змеей - надеюсь, вы остались целы и невредимы - прошло несколько дней и вы вернулись в город. Насколько вам известно, здесь гремучие змеи не водятся: ни вы, ни кто-либо другой их никогда не встречали в этих местах. Однако, всякий раз, когда вы проходите через выложенный камнем участок сада (по виду похожий на то место в горах, где вам встретилась змея), у вас в мозгу звучит сигнал тревоги (уровень адреналина в крови резко подскакивает), вы бдительно оглядываете камни в поисках змеи.

У большинства людей обстановка сада не пробуждает рефлекса «бей или беги». Страх, испытываемый вами, необоснован, вы отлично знаете, что гремучие змеи не живут в больших городах. Повышенная бдительность и ос­торожность, вполне уместные в пустынной гористой местности, здесь теряют смысл.

Страх встретиться в городе со змеей можно вполне назвать “маниа­кальным”. Тем не менее, ваше тело реагирует на команду "бей или беги” стандартным способом: мобилизацией всех сил и напряжением мышц, точно так же, как если бы вам угрожала реальная опасность. В вашем распоряже­нии окажется гораздо больше энергии, чем требуется в данной ситуации. А началось все с напоминания об опасности, хотя на самом деле никакой опасности нет. Теперь вы понимаете, почему так важно уметь анализировать свои страхи и отбирать реальные или вымышленные угрозы.

В некоторых случаях угроза окажется реальной, и вы будете рады, что рефлекс «бей или беги» не подвел вас.

Иной раз, вам в первый момент будет неясно, в опасности вы или нет, придется послать запрос в имеющийся банк данных: проще говоря, оценить ситуацию с точки зрения всего, что вам известно о ней. И нередко, сразу же, спокойно взглянув на обстановку, вы поймете, что никакой угрозы нет, а просто ваш натренированный рефлекс сработал раньше времени. В этом случае вам придется “открыть предохранительный клапан”, чтобы снизить избыточное давление.

Каким же образом можно быстро проверить реальность угрозы? Сразу же, как только почувствуете, что внутренне напрягаетесь и приходите в “бое­вую готовность”, задайте себе вопрос (он позволит взглянуть на ситуацию несколько отстранено и оценить реальную опасность): “Угрожает ли что-то моей жизни?”.

Вернемся к примеру со змеей. В первом случае, когда вы на самом деле столкнулись со змеей, это действительно было ситуацией выживания. Непра­вильные действия могли окончиться большой бедой, даже гибелью. В тот мо­мент, почувствовав напряжение, в доли секунды вы спросили себя: “Моя жизнь в опасности?” И получили ответ: “Да!”. Правильно оценили ситуацию и начали действовать, как считали нужным. Во втором случае, когда вы шли по саду и внезапно ощутили тревогу, физиологическая реакция - выброс ад­реналина и субъективное восприятие опасности - была, возможно, столь же интенсивной, как и при реальной встрече со змеей. Но после вопроса: “Есть ли смертельная угроза?” и анализа обстановки, логическое мышление ясно показало вам на беспочвенность страхов и дало ответ: о Как только сделан этот вывод, реакция «бей или беги» ослабевает.

Если вам не раз приходилось встречаться с опасностью, вполне вероят­но, что вы научились мгновенно реагировать на всякую угрозу. Это источ­ник вашей силы в тех случаях, когда опасность реально существует, но это же может навлечь на вас серьезные неприятности когда вполне невинная си­туация почему-либо кажется вам угрожающей. Задавая себе главный вопрос: “Моя жизнь в опасности?”, вы выигрываете время для того, чтобы проанали­зировать обстановку и понять, что это не ситуация выживания. Так вы нау­читесь сдерживать свои боевые рефлексы, когда они неуместны. Кроме того, вы таким образом проверяете реальность своих страхов, выясняете, какие из них являются: “маниакальными”, необоснованными.

Существует особая связь между страхом и гневом. Гнев - это реакция на страх. В тех сферах вашей жизни, где часто присутствует гнев, вначале произошло нечто угрожающее, сильно испугавшее вас. Гнев - один из спосо­бов ответить на опасность. Это вовсе не означает, что ваш гнев напуск­ной, фальшивый, ненастоящий. Все мы отлично знаем, что чувство гнева вполне реально, и к тому же обладает мощной силой. Внимательно анализи­руя ситуации, когда мы были особенно рассержены, мы обнаруживаем, что перед тем, как мы пришли к состоянию гнева, с нами случилось что-то воспринятое нами как опасность. Это относится ко всем видам гнева, от легкого раздражения до убийственной ярости. А значит, когда мы учимся распознавать свой внутренний страх, то области, в которых проявляется гнев, дают нам ценную подсказку.

Конечно, чувствовать искренний гнев в минуту реальной угрозы естест­венно и совершенно нормально. Но, как я уже объяснил, иногда мы чувству­ем себя под угрозой из-за необоснованных страхов, и при этом мнимая опасность может разъярить нас ничуть не меньше, чем реальная.

Итак, если вы слишком часто испытываете гнев и хотели бы испытывать его пореже, советую вам поближе познакомиться с явлениями, которые пуга­ют вас и тем самым провоцируют чувство гнева. При этом изменится фокус вашего восприятия ситуации: ваше внимание будет направлено не на того, кто заставил вас разозлиться, а на то, каким образом ваш собственный рефлекс “бей или беги" сработал в ответ на что-то пугающее. Вряд ли у вас когда-нибудь появится возможность управлять действиями окружающих людей, но зато вы можете научиться брать под контроль свою собственную реакцию на происходящее.

Для ветеранов это особенно важно, поскольку главное, чему учат при боевой подготовке, - это не давать воли своим чувствам, игнорировать страх, боль и всякого рода неудобства.

Как правило, новобранца сначала подвергают суровым испытаниям, чтобы вызвать у него длительное состояние утомления и беспомощности, которые приводят к чувству страха. После того, как молодого солдата научат из страха подчиняться приказам, ему сообщают знания, позволяющие вновь по­чувствовать себя уверенно, обучают владению различными боевыми навыками. Его учат управлять своим телом и своими мыслями, приспосабливаться к обстоятельствам, направленно применять свою силу и т.д. На наглядных примерах новобранец усваивает один очень важный аспект поведения: что делать, когда становится страшно. При этом ему указывают на эталон “хо­рошего солдата”, реагирующего на опасность определенным образом.

Перед лицом противника, особенно если этот противник вооружен, у че­ловека, естественно, возникает страх и “включается” команда «бей или беги». В кровь поступает гормон адреналин (связанный с чувством страха) и норадреналин (связанный с чувством гнева), которые дают человеку силы сражаться или убежать. Солдата у таких ситуациях думать только о победе, о том, как взять верх над противником и подавить его сопротивление. Реф­лекторным приливом сил в момент опасности солдат должен воспользоваться, "накачивая" в себе злобу и агрессивность до тех пор, пока страх не будет преодолен и можно будет продолжать бой. Это старый, испытанный метод подготовки бойцов, и он весьма эффективен.

Нас в данном случае интересуют некоторые последствия этого боевого рефлекса. По сути дела, солдата обучают всегда отвечать на собственное чувство страха агрессивным поведением. При достаточной тренировке этот навык доводится до автоматизма: человек реагирует не задумываясь; он да­же не осознает, что именно его напугало. Все происходит само собой: по какой-то причине появляется страх, немедленно - бац! - человек автомати­чески, не задумываясь, начинает вести себя агрессивно.

Именно этот гнев многие ветераны считают главной причиной своих жиз­ненных трудностей: “Не знаю, откуда это у меня”, "На меня вдруг что-то нашло”, “Порой это происходит без всякой причины".

Когда вас охватывает гнев, причина этому есть всегда, но она может быть скрыта. Если в течение нескольких лет вы развивали в себе тот реф­лекс, который я обрисовал ранее, у вас в крови, по всей вероятности, по­вышен уровень норадреналина (гормона, связанного с чувством гнева) и из-за этого вам свойственно порой проявлять беспричинную агрессивность.

Я уделил так много внимания чувству страха, поскольку распознавание этого чувства поможет вам обуздать гнев, повышенную тревожность и прео­долеть привычную скованность мышц. Честно признаться в своем страхе - первый шаг. После того, как мы уясним насколько дестабилизирует воз­действие страха нашу психику, можно будет подойти к тому, как вернуться в более устойчивое, уравновешенное состояние.

### 4. Как обрести внутреннее равновесие

До сих пор говорилось о том, как люди реагируют на стресс-факторы в окружающей их обстановке. Теперь пора обсудить следующий вопрос: как пе­реключиться со стрессовых переживаний и тревожности на ощущение внутрен­него равновесия.

Что такое равновесие? Одни скажут вам, что чувство равновесия хорошо развито у того, кто может ходить по канату или кататься на одноколесном велосипеде. По мнению других уравновешен тот, кто сохраняет хладнокро­вие, даже когда противник прорвал его оборону и перешел в наступление. Третьи скажут, что равновесие, уравновешенность свойственна тому, кто способен терпеливо пережидать дорожную пробку в час пик. Существует мно­жество определений равновесия.

Мнения едины только в одном: потеряв равновесие, легко сорваться и упасть. Можно упасть в буквальном смысле, когда тело теряет устойчи­вость, или же сорваться в переносном смысле, когда вихрь мыслей и чувств мешает вам вести себя разумно. Говоря о внутреннем равновесии, или урав­новешенности, я имею в виду такое свойство характера, которое дает воз­можность достигать поставленной перед собой цели.

Поскольку в человеческой деятельности принимают участие мысли, эмоции и собственно физическое тело, то и равновесие может быть утрачено в од­ной из этих сфер: физической, мыслительной или эмоциональной. Когда вы падаете на землю, это, несомненно, влияет и на ход мыслей, и на эмоцио­нальное состояние. Если вы рассердились, это опять же изменит направле­ние ваших мыслей и каким-то образом скажется на состоянии физического тела. Итак, стоит вам утратить равновесие в любой из сфер жизни, и это подействует в целом на ваши взаимоотношения с окружающим миром.

Говоря о воспитании в себе чувства равновесия, я исхожу из того, что даже после падения можно вновь встать на ноги и вернуть себе устойчи­вость. Восстановление утраченного равновесия - наша природная способ­ность; мы пользуемся ею ежедневно, зачастую сами не замечая этого. Раз­витие этого природного качества необходимо в первую очередь тем, кто страдает от чрезмерной эмоциональной возбудимости, навязчивых мыслей и прочих проявлений внутренней дисгармонии.

Воспитание чувства равновесия не означает, что вы должны раз и нав­сегда найти для себя какое-то равновесное, гармоничное состояние и пре­бывать в нем всю жизнь. Нормальному человеку это не под силу.

Я предлагаю иную стратегию: вы должны убедиться в том.

что всякий раз, “сорвавшись”, можете снова “встать на ноги", и восс­тановить утраченное равновесие.

Средства и методы достижения равновесия, которые я предлагаю вашему вниманию, суть всего лишь средства и методы. Вообще существует множество путей, которыми можно прийти к равновесию, и описываемые в этой книге - далеко не единственные. Я расскажу только о тех методах, которые приме­нял сам, и которые, как я убедился, помогли многим людям. Результаты по­являются не сразу, а со временем и по мере практики. Я постараюсь дать вам лишь несколько примеров того, как нужно себя вести, чтобы прочнее стоять, на ногах, в прямом и переносном смысле.

Мы будем учиться равновесию почти так же, как в самом начале своей жизни учились ходить. Делая первые шаги, мы держались на ногах неуверен­но и часто падали. Мы научились ходить не в один день: вряд ли кто из вас в детстве принял решение: “С завтрашнего дня буду ходить сам” и с первой попытки обошел бодрым шагом вокруг дома. Чтобы научиться ходить как следует, нам потребовалось немало времени и практики: мы падали, снова поднимались и учились на своих ошибках. Все эти падения и ошибки помогли понять, как же все-таки нужно держаться, чтобы не падать. Затем сложился прочный навык поддержания равновесия во время ходьбы.

Методы, о которых пойдет речь, действуют по тому же принципу. Один из предлагаемых методов помогает снизить физические проявления стресса в организме, а другой способствует прочности внутреннего равновесия в це­лом.

Если вы испытываете сильный стресс, то самый короткий путь к равнове­сию лежит через релаксацию - расслабление. Но так бывает не всегда. Рав­новесие - это способность функционировать в определенном диапазоне, наи­более благоприятном. Энергозатраты тогда не слишком велики, но и не слишком малы. Если снова вспомнить, как ребенок учится ходить, то сильное напряжение сковывает мышцы, затрудняет движения, а чрезмерная расслабленность мешает устойчивости.

Равновесие не состоит в том, чтобы как можно сильнее напрячься или расслабиться, но предполагает способность поддерживать такое состояние, которое необходимо именно для данной деятельности, какова бы она ни бы­ла.

Представьте себе современное здание с вентиляционной системой, регу­лирующей температуру воздуха. Такие системы всегда снабжены устройством поддержания температуры в определенном диапазоне. Систему можно запрог­раммировать так, что при понижении температуры до +18 градусов термостат пошлет сигнал к подаче теплого воздуха, пока температура не поднимется выше +18е. Можно установить и верхний. предел, если воздух прогреется выше +24е, термостат зарегистрирует это и даст соответствующий сигнал, после чего в помещение будет подаваться холодный воздух, пока температу­ра снова не снизится. Системы такого типа называются гомеостатическими. Гомеостатическая система поддерживает внутри себя определенное равновес­ное состояние. Человека можно отнести к категории частично гомеостати­ческих систем; это означает, что некоторые из его основных физиологичес­ких механизмов предназначены для поддержания функций организма в опреде­ленном диапазоне.

Чтобы обрести внутреннее равновесие, вам предстоит найти то состоя­ние, в которое вам нужно будет всякий раз возвращаться, чтобы эффективно справляться со своими задачами. Проще говоря, найти внутреннее равнове­сие - значит занять такую позицию, чтобы вас нелегко было “сбить с ног”, несмотря на все жизненные трудности.

Рассматривая проблемы вьетнамских ветеранов с позиции этого представ­ления о равновесии, я обнаружил, что одно из самых распространенных постстрессовых проявлений - высокий уровень мышечного напряжения и свя­занные с ним болезненные явления: колики, спазмы, головные боли и т.п. С помощью электромиографического оборудования я не раз убеждался, что мно­гие пациенты, у которых сохраняется высокий уровень напряжения в опреде­ленных мышечных группах, сами не осознают того, что эти мышцы постоянно напряжены. Дело в том, что мышечные группы находились в состоянии напря­жения длительное время, настолько долго, что пациент забыл, как они ощу­щаются, когда расслаблены.

В этом случае ощущение, соответствующее напряжению мышц, воспринима­ется человеком, как “нормальное”. Были случаи, когда пациенты, которых научили расслаблять мышцы с помощью аппаратуры, в первый момент испыты­вали дискомфорт, для них было непривычным отсутствие напряжения в этих мышцах. Но время и практика дают свои результаты: состояние расслабления становится привычным в приемлемым. Человек может научиться возвращать мышцы в нормальное, сбалансированное состояние, подобно термостату, под­держивающему заданный диапазон температур в помещении. Лучше всего обу­чаться равновесию не в теории, а на практике. Я убедился, что одним из эффективных методов создания общего представления о равновесии служит старинная игра “толкни меня”. В ней принимают участие двое. Правила игры немногочисленны и предельно просты. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии около метра. Вытянув руки перед собой (ладони впе­ред, пальцы направлены вверх), играющий соприкасается с ладонями партне­ра. Во время игры можно наклоняться вперед или назад, но нельзя сдвигать ноги с места. Если один из играющих сдвинул ногу, это квалифицируется как потеря равновесия и, следовательно, проигрыш. Итак, первое правило - ноги с места не сдвигать. Второе - соприкасаться можно только с ладонями партнера. Если дотронетесь до какой-либо другой части тела, считается проигрыш. Можно отталкивать ладони партнера с любой силой иди же отво­дить свои ладони в сторону, прекращая контакт. Вот и вся премудрость.

Не пытайтесь играть в «толкни меня», если вам не хочется держаться в рамках правил - соприкасаться только ладонями: кто-то из играющих риску­ет подучить травму. Если же соблюдать правила, то игра совершенно безо­пасна даже для партнеров разного роста и веса.

Интересная особенность игры и ее отличие от большинства единоборств то, что победа достигается не за счет поражения противника, а за счет удержания собственного равновесия. Цель игры не в том, чтобы один стал победителем, а другой побежденным, а в том, чтобы избежать потери равно­весия. Победить может один из партнеров, оба, или же ни один из них. Са­мый благоприятный исход игры, - когда равновесие удержали оба партнера.

Чтобы играть в эту игру, надо сохранять определенный уровень физичес­кого равновесия. Интересно отметить, что часто мы теряем физическое рав­новесие из-за неуравновешенности в мыслях или эмоциях.

Представьте себе, например, что поначалу вы энергично подались впе­ред, надеясь с силой оттолкнуть ладони противника, а он попросту убрал руки. Вы покачнулись и чуть не упали, чем вызвали у него взрыв хохота. Это, несомненно, разозлило вас.

Досадная неудача породила в вас желание победить во что бы то ни ста­ло и посмеяться над противником так же, как он посмеялся над вами. Эта идея обязательно скажется на стиле вашей игры. Желание победить проявит­ся в напряжении мышц, в попытках толкнуть противника сильнее, чем требу­ется. Если он заметит это, то опять уберет руки, чтобы дать вам возмож­ность вновь потерять равновесие из-за несообразно большою усилия. Таким образом эмоциональная неуравновешенность ведет к утрате равновесия физи­ческого.

Вы можете потерять равновесие и когда противостоите усилиям противни­ка: если у вас чрезмерно напряжены плечи, поясница, бедра или колени.

Эта игра помогает понять, что иногда для удержания равновесия необхо­димо нагнуться или увернуться.

Таким образом, вы узнаете на собственном опыте, что легко потерять равновесие из-за физического напряжения или под влиянием определенных мыслей н чувств. Вы на практике убеждаетесь, насколько нестабильным ста­новится ваше положение, когда вы утрачиваете власть над мыслями или чувствами. Тем самым в простой игре вы учитесь осознавать свой индивиду­альный стиль приложения силы, который сопровождает вас в течение всей жизни. Более того, эта игра позволяет научиться применять силу уравнове­шенно.

Уже говорилось об агрессивности как об одном из симптомов посттравма­тического стресса, о повышенной готовности прибегать к агрессии - физи­ческой, умственной, эмоциональной или вербальной - для достижения своей цели, даже если ситуация не является жизненно важной. У человека, при­выкшего к такому стилю поведения, агрессивные действия настолько вошли в плоть и кровь, настолько стали частью натуры, что сам он не замечает как воздействует на других. И даже, когда все окружающие воспринимают действия такого человека как агрессивные, ему самому кажется, что он ве­дет себя нормально.

Игра «толкни меня» постепенно учит осознавать те моменты, когда при­меняется чрезмерное усилие, и вообще когда наши действия несбалансиро­ванны по приложению силы. Однако важно уточнить, что значит “чрезмерно­е”, какое усилие можно считать нормальным, а какое - избыточным. Думаю, что избыточное - такое усилие, которое выводит из равновесия.

Воздействовать на других с такой силой, которая не дает желаемого ре­зультата, поскольку выводит вас из равновесия, - нецелесообразно,

Под равновесием, напомню, мы подразумеваем такой уровень активности, который требуется для достижения данной цели. Не больше и не меньше. Чрезмерная активность является помехой, так как лишает равновесия.

Для примера снова обратимся к игре «толкни меня». Когда вы стремитесь одержать верх, когда вами владеет желание “посмотреть как этот паяц шлепнется”, вам легко упустить из виду свою главную задачу - сохранить равновесие! Вы моментально забываете, что важнее всего прочно держаться на ногах самому.

Когда вашей целью становится поражение и посрамление противника вы легко жертвуете ради нее собственным равновесием. И хотя порой такая стратегия действительно создает некоторые преимущества, гораздо чаще она выходит боком - как в игре, так и в жизни. Во многих случаях чрезмерное силовое воздействие не помогает, а помешает вам достичь цели. Это в рав­ной мере относится к любому человеку, и так было во все времена.

Однако, играя, попробуйте, что будет, если толкнуть противника изо всей силы, не заботясь о собственном равновесии. Опытный игрок попросту уйдет от контакта и вам невольно придется изменить положение ног. Вы са­ми будете виноваты в потере равновесия. Если же и второй игрок поступает так же, то результат может быть иным: вы не потеряете равновесия, так как ваш рывок вперед гасится встречным усилием противника.

Тот, кто не умеет применять силу уравновешенно, всегда будет зависеть от наличия или отсутствия сопротивления. Чтобы чувствовать себя сильным, ему нужен соперник. Когда человек уравновешен, такая потребность у него существенно меньше.

Агрессивность - это такой тип поведения, где применяется тактика, аналогичная тактике игры «толкни меня»: мы оказываем, силовое воз­действие, стараясь в то же время сохранить равновесие. Когда нами управ­ляет инстинкт «бей или беги», мы склонны вкладывать в удар больше силы, чем требуется. Чтобы избавиться от явлений посттравматического стресса, нужно, в частности, научиться снижать интенсивность этого рефлекса.

Для начала научимся пользоваться своей силой уравновешенно, т.е. до­зировать ее применительно к ситуации. Подобно тому, как отопительную систему можно запрограммировать на автоматическое изменение температуры при выходе из заданного диапазона, так и человек может научиться изме­нять свою внутреннюю “температуру”.

Если температура воздуха в помещении достигает 37е, люди ощущают сильный дискомфорт. Так же дискомфортно чувствуете себя и вы, когда ваша внутренняя “температура” - напряженность физическая и психическая - дос­тигает высокого уровня. Вспомните, когда вы отдаете команду «бей или беги», вы тем самым приказываете телу напрячься. Если ваш рефлекс «бей или беги» натренирован в многочисленных стрессовых ситуациях, то вам, веро­ятно часто приходится испытывать внутреннее напряжение и связанный с ним дискомфорт.

Мне пришлось так подробно остановиться на чувстве равновесия, пос­кольку обучение равновесию - это один из способов открыть внутри себя “выпускные клапаны” и снизить избыточное напряжение. Чтобы открыть эти клапаны и приблизиться к равновесию, нужно поработать над собой. Достичь равновесия можно только, если знать, что оно собой представляет, причем, не только умом, но и на практике, как состояние, которое вы испытали и к которому можете вернуться.

Вот почему так важно воспитывать равновесие в себе, в мыслях и чувствах: таким образом вы создаете у себя некое “устройство самонаведе­ния”, которое в момент стресса направит вас туда, куда нужно.

Допустим, например, что у вас бывают головные боли, вызванные пере­напряжением. Вначале ясно одно: голова болит, и единственное желание - избавиться от боли. Но, освоив на практике некоторые методы достижения равновесия, вы поймете, что боли возникают только при накоплении стрес­сового напряжения. Это означает, что при стрессе вы активно напрягаете определенные мышцы, что в свою очередь затрудняет кровообращение и при­водит к головной боли.

Если вам известно, что происходит в организме до того, как вы по­чувствуете боль, тогда вы увидите свою задачу не в том, чтобы поскорее заглушить болевое ощущение, а в том, чтобы справиться со стрессом, реак­цией на который и является ваша головная боль. В некоторых случаях пе­рейти от стрессового состояния к внутреннему равновесию - можно, только научившись расслаблять определенные мышечные группы. Какие именно мышцы вам следует расслабить, зависит от вашего индивидуального рисунка мышеч­ного напряжения.

Такая же стратегия применима и в отношении ваших мыслей. Если вам свойственны “навязчивые идеи”, продиктованные необоснованным страхом, они, вероятно, заставляют вас напрягаться так же сильно, как если бы вам что-то реально угрожало. Поэтому, говоря о воспитании равновесия, мы го­ворим, в частности, и о таком образе мыслей, который свободен от навяз­чивого необоснованного страха.

Умение расслабляться особенно ценно для тех, кто часто испытывает напряжение и тревогу. Я опишу одно специальное упражнение, которое, как показала практика, можно с успехом применять для расслабления мышц и ус­покоения психики. Обучая этому методу своих пациентов, я пользовался электромиографическим оборудованием. С помощью такого оборудования паци­ент может сам убедиться, насколько эффективно его мышцы реагируют на ко­манду расслабиться. Поскольку у вас вряд ли имеется возможность измерить уровень своего мышечного напряжения с помощью электронного оборудования, вам придется воспользоваться своим “внутренним радаром”, т.е. собствен­ным умением ощущать, что происходит внутри вас.

Обратите внимание на то, как вы будете ощущать свои мышцы до и после упражнения. Само упражнение таково, что на рассказ о нем уйдет больше времени, чем на его выполнение. В нем будут задействованы ваше тело, процесс дыхания и мысленные представления. Сначала я расскажу о каждом из этих трех аспектов по отдельности, а затем объясню, как их объеди­нить.

Первая часть упражнения - это серия действий, называемая прогрессив­ной мышечной релаксацией. Выполняется очень просто: вы сосредотачивае­тесь последовательно на каждой мышечной группе. Вначале вы напрягаете мышцы, затем расслабляете их. Начните с пальцев ног: напрягите их, а по­том расслабьте. Проделайте то же самое с лодыжками, икроножными мышцами, бедрами, ягодицами, поясницей,

мышцами брюшного пресса, груди, верхней части спины, плеч, шеи, лица (глаза, лоб, челюсти); наконец, с мышцами рук. Напоследок сожмите руки в кулаки, затем разожмите. Первая часть упражнения окончена. Выполните ее хотя бы раз, чтобы уловить нужное ощущение.

Вторая часть связана с дыханием. Вам предстоит овладеть искусством брюшного дыхания, которое увеличит приток кислорода в ваш организм. Мы будем делать вдох через нос и выдох через рот. Вдыхайте достаточно глу­боко - но не настолько, чтобы казалось, что вы вот-вот лопнете, а просто сделайте хороший полный вдох.

Многие люди считают, что легкие помещаются целиком в грудной клетке, и для глубокого вдоха нужно втянуть живот и выпятить грудь. Но если вы посмотрите на анатомический рисунок человеческого тела, вы увидите, что нижние доли легких расположены непосредственно над брюшной полостью. А это значит, что втянув живот при вдохе, вы заблокируете доступ воздуха в нижнюю часть легких, как если бы надувая воздушный шарик, вы зажали ру­кой его противоположный конец. Итак, для глубокого и полного вдоха необ­ходимо заполнить воздухом нижние доли легких. Глубоко вдохните через нос, поместив ладонь на солнечное сплетение (ниже грудной клетки над пупком). Слегка приподнимите ладонь, чтобы она не касалась кожи. Подни­мается ли при вдохе область солнечного сплетения? Если нет, то ваш вдох недостаточно глубок, потому что вы заполняете воздухом только верхнюю часть легких, расположенную в грудной клетке. Дайте воздуху войти в брюшную полость, чтобы вы почувствовали под рукой, как выпятился живот. Это верный признак наполнения нижней части легких.

Научившись заполнять легкие воздухом, можно перейти к следующему эта­пу брюшного дыхания: при выдохе не выдувать из себя воздух так, словно хотите погасить свечки на именинном пироге, а просто расслабить брюшную стенку и выпустить воздух из легких почти без усилия. Когда вы делаете вдох, ваши легкие подобны надутому шарику. Напряжением мышц вы удержива­ете воздух в легких, - как если бы зажав отверстие шарика, вы не давали ему сдуться. На выдохе просто сбросьте напряжение мышц, словно выпуская шарик из пальцев, и дайте воздуху свободно выйти.

Потренируйтесь в выполнении брюшного дыхания: Вдохните через нос, за­полняя воздухом брюшную полость, и при этом проследите, чтобы стенка жи­вота приподнялась; затем без усилия выдохните через рот. И еще при вы­полнении этого упражнения я хотел бы обратить ваше внимание на положение плеч и нижней челюсти. При естественном дыхании плечи слегка приподнима­ются на вдохе и опускаются на выдохе. При выдохе через рот также слегка опускается нижняя челюсть. Но если вы напряжены, челюсти у вас останутся сжатыми, а плечи на выдохе не опустятся. На первых порах вам, вероятно, придется следить за всеми этими движениями и отдавать своему телу соот­ветствующие команды. Итак, теперь вы знаете, как следует выполнять брюш­ное дыхание. Вдохните через нос, пусть живот у вас слегка выпятится - свободно выдохните ртом, пусть плечи и нижняя челюсть слегка опустятся. Проделайте упражнение несколько раз, чтобы понять его суть.

На следующем этапе мы объединим прогрессивную релаксацию с брюшным дыханием и будем выполнять их одновременно. Прогрессивная релаксация, как мы помним, содержит два вида действия: напряжение мышц и их расслаб­ление. Брюшное дыхание также состоит из двух действий: вдоха и выдоха. Чтобы совместить эти два упражнения, вы будете напрягать и расслаблять мышцы в ритме вдохов и выдохов. Например: медленно напрягаем пальцы ног, одновременно делая глубокий медленный вдох, затем медленно расслабляем пальцы одновременно с медленным свободным выдохом.

Обобщим все сказанное: не спеша вдохните через нос, слегка выпячивая живот и вместе с этим постепенно напрягая пальцы ног. Достигнув вершины вдоха, прекратите напрягать мышцы. Начните без усилия выдыхать через рот, расслабляя в то же время пальцы ног. При этом следите, чтобы у вас слегка опустились плечи и нижняя челюсть. Повторите упражнение со следу­ющей мышечной группой и так далее, пока не будут пройдены все, и каждый раз сочетайте напряжение с вдохом и расслабление с выдохом.

Повторю, что на объяснение этого упражнения требуется гораздо больше времени, чем на его выполнение. Проработка всех основных мышечных групп не отнимет у вас более 3-5 минут. Потренируйтесь, пока не научитесь лег­ко и естественно сочетать релаксацию с дыханием.

Наконец, мы дополним это упражнение элементом психической тренировки: он носит название визуализации. Делая вдохи и выдохи, напрягая и расс­лабляя мышцы, вы призовете на помощь свое воображение. Чтобы освоить ви­зуализацию, вначале посмотрите на свои руки и сожмите их в кулаки. Зак­ройте глаза и мысленно представьте свои сжатые кулаки. Не открывая глаз, разожмите руки и снова прочувствуйте, как они разжимаются. Таким обра­зом, психическая часть этого, основного упражнения состоит в том, что вы будете “видеть” мысленно различные части своего тела во время вдоха и напряжения, выдоха и расслабления.

Заставьте свое воображение работать с этими представлениями. Не отк­рывая глаз, потренируйтесь сжимать кулаки на вдохе, расслаблять руки на выдохе и одновременно рисовать мысленную картину того, как ваши ладони раскрываются и закрываются. Как только вам это будет хорошо удаваться, можете переходить к следующему этапу. Здесь вашему воображению придется хорошенько потрудиться. Снова закройте глаза и вдохните, напрягая руки. Но на этот раз, выдыхая через рот и расслабляя мышцы, одновременно представьте себе, что вы как бы “выдыхаете через руки”. Разумеется, это можно разве что в воображении, но в данном случае это для нас важно. Закрыв глаза, представляйте на выдохе, что выталкиваете из себя воздух через руки. На вдохе нарисуйте картину того, как ваши руки напрягаются. На выдохе мысленно наблюдайте, как руки расслабляются и по мере того, как 6ы выдыхаете через них, представьте вытекающее из рук напряжение.

Как выглядит мышечное напряжение, на что оно похоже? Здесь можете дать волю своей фантазии. Напряжение может выглядеть как угодно, смотря по тому, какой образ приходит вам на ум при выполнении этого упражнения. Одни рассказывают, что им представляется исходящий от рук темный дым; другие видят пар, словно из кипящего чайника; третьим кажется, что раз­ворачиваются сжатые пружины. Можете воспользоваться любым из этих обра­зов или придумать свой собственный, лишь бы он помог вам представить, как нечто выходит из той части тела, через которую вы “выдыхаете”. Дым, пар, туман - все, что может символизировать накопившееся в мышцах напря­жение.

Многие пациенты отмечают, что когда они “выдыхают” через хорошо расс­лабленные мышцы, им представляются светлые, чистые выбросы. Когда же “выдох” делается через напряженную мышцу, воображение рисует им выброс темного, грязного цвета. Выберите любой образ, который будет для вас убедительным. Если вы научитесь представлять себе, как внутри вас “отк­рывается выпускной клапан”, вы тем самым будете посылать через психику и мозг распоряжение своим мышцам, и это поможет им расслабиться.

Теперь вы готовы воспринять окончательную инструкцию упражнения ре­лаксации, в котором объединяется работа тела, психики и дыхания. Пос­кольку невозможно одновременно читать и выполнять упражнение, попросите кого-нибудь, хотя бы на первых порах, зачитывать вам эту инструкцию, или же сами наговорите ее на магнитофон и включайте в удобное для вас время.

Прежде чем начать, найдите тихое место, где вам никто не помешает. По возможности, удалитесь от телефона. Сядьте или лягте поудобнее. Заранее сходите в туалет. Расстегните туго облегающую одежду, ослабьте пояс. Когда начнете упражнение, следите, чтобы ритм дыхания был естественным для вас, даже если он не совсем совпадает со звучащими словесными инструкциями. Если команды подаются слишком медленно, не ждите, не за­держивайте дыхания, а продолжайте вдыхать и напрягать мышцы, выдыхать и расслабляться в том темпе, который вам удобен. Время от времени “прос­матривайте” все свое тело мысленным взором, отмечайте состояние мышц. Делайте паузы, переходя от одной мышечной группы к другой, чтобы точнее уловить ощущение.

Независимо от того, дает ли вам инструкции кто-то из близких, или вы пользуетесь магнитофонной записью, речь должна быть четкой и медленной, а текст рекомендуется следующий.

Устройся поудобнее. Глубоко вдохни и выдохни. Теперь напряги пальцы ног, одновременно с глубоким вдохом через нос. Пусть на вдохе слегка вы­пятится живот. Медленно выдыхая, представь, что делаешь выдох через пальцы ног. Постарайся увидеть, как из них “вытекает” напряжение. Повто­ри: вдох, напряги пальцы, выдох; плечи и нижняя челюсть слегка опускают­ся.

Внимание на стопу и голеностоп. На вдохе напряги стопу, на выдохе “выдохни” через нее. Повтори: вдох, выпяти живот, медленный выдох без усилия через стопы.

Внимание на икры ног. Вдох, напряги мышцы. Выдох через икры. Выдыха­ешь ртом, плечи и челюсть слегка опускаются. Еще раз: вдохнуть, медленно напрячь икры, выдохнуть, медленно расслабить.

Мышцы бедер. Вдохнуть и напрячь, медленно выдохнуть через мышцы. Еще раз вдохни и напряги мышцы; медленно выдохни, опуская плечи и челюсть.

Теперь ягодичные мышцы, вдохни и напряги их; выдохни н расслабь. Сно­ва: вдох через нос, напрячь мышцы; медленный выдох, опустить плечи.

Поясница. На вдохе прогнись в пояснице, на выдохе расслабь и выдохни через нее. Вдох, напряжение; выдох, представь, как напряжение уходит из этой области..

Живот. На вдохе напряги брюшной пресс; свободно, без усилия выдохни. Вдох через нос, выдох, плечи и челюсть опускаются.

Верх спины. Вдохни и сведи лопатки вместе. Выдохни через лопатки. Медленный вдох, напряги спину, медленный выдох, расслабься.

Плечи. На вдохе подними плечи, на выдохе дай им спокойно опуститься. Вдох, напряжение, выдохни через плечи.

Переходим к шее. Вдох через нос, выпячивая живот, свободный выдох че­рез шею.

Лицо. На вдохе напряги мышцы вокруг глаз и рта, наморщи лоб. Выдохни через лицо, расслабься. Вдох, напряги мышцы, выдох, проследи, как напря­жение овытекаетп.

Руки. Вдохни и напряги мышцы, затем выдохни через них. Вдох через нос, затем медленный выдох, свободно опуская плечи и челюсть.

Закончим кистями рук. Вдохни и собери все напряжение, какое еще оста­лось в твоем теле, в сжатые кулаки, затем выдохни через руки, медленно разгибая пальцы. Снова вдохни и сожми кулаки, затем выдохни без усилия и представь, как остатки напряжения стекают с кончиков пальцев.

Упражнение окончено. Когда вы приобретете некоторый опыт, на выполне­ние всего цикла у вас будет уходить не более пяти минут. Не забывайте “просматривать” свое тело внутренним взором, отмечая все возникающие ощущения. Заметна ли разница в состоянии до и после упражнения? Поста­райтесь запоминать ощущения “до” и “после” при каждом выполнении упраж­нения. Это разовьет у вас способность по внутренним признакам замечать накопление напряжены в организме.

Если проделывать этот цикл расслабления по три раза в день, после пробуждения, в середине дня и перед сном, уже через несколько дней вы начнете осознавать, каким образом в вас накапливается мышечное напряже­ние.

Я обычно рекомендую пациенту расслабляться таким образом в течение 10 дней по три раза в день. Это минимальный срок, который требуется челове­ку, чтобы узнать, поможет ли ему это упражнение. Оно, как и все методы релаксации, отнюдь не является панацеей; просто оно позволяет вам лучше понять и довести до сознания те команды, которые ваш мозг посылает телу. Осознавая эти команды, мы тем самым берем их под контроль; чем лучше мы знаем свои реакции, тем более способны управлять ими, а значит, и под­держивать внутреннее равновесие.

Умение расслабляться принесет максимальную пользу в те моменты вашей жизни, которые отмечены наибольшим стрессовым напряжением. Когда вы сталкиваетесь с явлениями и событиями, легко выводящими вас из равнове­сия, вам очень важно знать, как в такой ситуации сохранить спокойствие и способность управлять своим вниманием. Воспитывая в себе равновесие, вы тем самым приобретаете инструмент для обуздания реакции «бей или беги», срабатывающей под влиянием реальной или мнимой угрозы.

В обычной, повседневной жизни умение сохранять внутреннее равновесие поможет вам обрести покой и легче переносить стрессовые события. В экстремальных условиях это умение может спасти вам жизнь.

Описанное упражнение, подобно восточным боевым искусствам и медита­тивной практике, помогает человеку развить в себе чувство равновесия пу­тем особой концентрации внимания. За вами остается выбор той почвы, на которую вы хотите опереться.

### 5. Общаться так, чтобы тебя понимали

Одна из наиболее частых причин стрессовой реакции связана с юностями в общении. В современном мире люди часто вынуждены принимать или отда­вать сообщения, содержащие неточную информацию, информацию или полное отсутствие информации. Многие из-за этого отвыкли выражать свои мысли ясно и до конца. У некоторых, например у ветеранов войны, а также у жертв насилия или у людей, переживших экстремальные условия, в которых говорить ясно и правдиво было опасно, выработалась бессознательная при­вычка избегать ясности в общении.

Длительное пребывание в обстановке, полной опасностей и непрерывной борьбы за выживание, формирует у человека привычку скрывать от собесед­ника информацию не только в экстремальных условиях, когда от этого зави­сит жизнь, но и в обычной житейской ситуации. Такого рода привычка часто сопровождает стрессовые реакции, так как есть неразрывная связь между отсутствием ясной информации и появлением чувства страха.

Когда вам, к примеру, задан прямой вопрос, а вы дали на него весьма туманный ответ, вашему собеседнику может показаться, что не доверяете ему, что-то от него скрываете или во всяком случае не хотите поделиться тем, что вам известно. В душе собеседника может зародиться страх - он начнет вас опасаться. Причина вашего нежелания ясно ответить на вопрос, может быть самой незначительной или ее может и вовсе не быть: просто в вас сработала привычка, о которой я упоминал. Возможно, вы даже не отда­ете себе отчета в том, что уклонились от прямого ответа.

Ваш собеседник, скорее всего, тоже не догадывается об истинных причи­нах, недоговоренности. Он истолковал неясность вашего ответа по-своему, и эта его интерпретация, по всей видимости, не имеет ничего общего с ва­шими действительными намерениями. У этого человека свои проблемы, сомне­ния, страхи, возможно, и он не уверен в себе. Когда вы ушли от прямого ответа по непонятной собеседнику причине, он пугается. Эта его тревож­ность может в свою очередь отразиться и на вас, и в результате вы отда­литесь друг от друга по одной-единственной причине - неумении излагать свои мысли ясно и правдиво.

Разумеется, вы не будете сообщать каждому обо всех своих мыслях и чувствах при любых обстоятельствах. Но в некоторых случаях неспособность давать о себе ясную информацию создает серьезные проблемы. Например, ес­ли близкий человек задает вам вопрос, касающийся ваших отношений, а вы так или иначе уходите от ответа, и если к тому же ваш партнер не совсем уверен в ваших чувствах, то ваше неумение или нежелание быть откровенным будет воспринято как свидетельство того, что оправдались худшие подозре­ния: “Если он даже говорить не хочет, значит, дело плохо.”

Единственный способ избежать того, чтобы люди в вашем молчании нахо­дили подтверждение своим страхам, это честно говорить с ними о том, что происходит. Конечно, правдивость и точность ваших сообщений зависит от того, насколько полны ваши знания о предмете; далеко не на все вопросы вы сможете дать исчерпывающий ответ. Но и в этом случае можно правдиво сказать, что ответа вы не знаете. Сообщая самую полную и точную информа­цию, какой вы располагаете, вы делаете все от вас зависящее. Хотя не во всяком общении обмен правдивой информацией играет главную роль, но для поддержания близких и дружеских отношений он просто необходим.

Людям, страдающим от посттравматического стресса, бывает тяжело да­вать о себе правдивую, откровенную информацию. О некоторые болезненных симптомах (например, о ночных кошмарах или навязчивых воспоминаниях, связанных с трагическими событиями прошлого) человек просто не желает ни с кем говорить. Если это знакомо и вам, то, значит, вы либо внутренне не готовы к разговору на эти темы, либо не хотите посвящать в свои проблемы окружающих, или же в вас действует та бессознательная привычка, о кото­рой шла речь, склонность скрывать информацию.

Когда такая скрытность присутствует в отношениях с близкими людьми, хорошо знающими, как вы говорите и выгладите, когда у вас все в порядке, ваш обман не удастся. Догадываясь, что вас что-то мучает, близкие решат, будто бы это происходит по их вине. Когда в ответ на вопрос: “Что с то­бой?” они слышат: “Все в порядке!” и в то же время видят, что это неп­равда, они начинают искать причину вашего состояния в своих поступках.

Таким образом, нежелание говорить правду, вбивает клин между вами и теми людьми, которых вы любите. Для них очевидно ваше беспокойство, о котором вы отказываетесь говорить, и им остается предположить, что либо вы от них что-то скрываете, либо их обманывают собственные глаза.

Особенно опасна искаженная информация в интимных отношениях: она бук­вально сводит партнера с ума и ввергает в состояние полного замеша­тельства. Если эти отношения дороги вам, воспитайте в себе способность к открытому и честному общению - так вы избавите от лишних стрессов и себя и близких.

Сообщать правдивую информацию не всегда легко. Иногда мы твердо наме­реваемся сказать всю правду, но у нас ничего не выходит и дело еще больше запутывается. Например, мы делаем заявление, смысл которого для нас совершенно ясен, а собеседнику оно кажется бессмысленным, или, того хуже, имеющим совершенно иной смысл, нежели тот, который мы в него вкла­дывали. Чтобы добиться полной ясности, важно не только откровенно выра­жать свои мысли и чувства, но проверить, подучил ли собеседник именно то сообщение, которое вы ему передавали. Другими словами, необходимо выяс­нить, вправду ли вы с собеседником говорите на одном и том же языке. Время от времени задавайте ему вопросы, чтобы узнать, настроен ли он на вашу волну и правильно ли понимает вас.

Приведу житейский пример. Предположим, муж приходит с работы, и жена вступает с ним в разговор. Она соскучилась и хочет услышать, что он ее любит. На словах она выражает это так: “Мы почти не бываем вместе. Мне иногда кажется, что ты меня избегаешь...”

Женщина хочет удостовериться, что муж по-прежнему ценит ее общество. Но из ее слов это неясно.

Муж, уставший после работы, уловил в них совершенно иной смысл: будто жена упрекает его, что он уделяет ей мало внимания (“Мы почти не бываем вместе...”). Он воспринял их как критику в свой адрес, не понимая, что жена просто ждет от него теплого слова. Он услышал только, что она им недовольна. Его реплика: “Я стараюсь как могу!” - на самом деле лишь по­пытка защититься от критики, а не ответ на тот скрытый вопрос, который задала ему жена (“Ты меня любишь?”).

Жена, которая уверена, что задала именно тот вопрос, который хотела (“Ты меня любишь, тебе хорошо со мной?”), и считает, что муж ее понял правильно, слышит от него: “Я стараюсь как могу”. Для нее такой ответ означает, что муж делает огромное усилие над собой, чтобы хорошо отно­ситься к ней и проводить время в ее обществе. Она истолковала его слова так: “Я стараюсь, но не требуй от меня большего.” Худшие подозрения подтвердились: муж ее больше не любит.

Эти двое не настроились на одну волну, и мы видим, как из-за этого в души обоих закрадывается страх. Не потому, что между ними действительно существуют серьезные разногласия, а лишь от того, что они не позаботи­лись о ясности своих высказываний. Поскольку оба несколько неуверенны в чувствах друг друга, все неясности каждый сразу истолковал в пользу собственных тайных опасений.

Чтобы избежать взаимного непонимания, необходимо научиться проверять, верно ли собеседник воспринял ваши слова. Вы сами должны позаботиться о том, чтобы переданное и полученное сообщение совпадали по смыслу.

Вернемся к нашему примеру: если бы один из супругов взялся проверить, правильно ли он понял другого, недоразумения между ними не произошло бы. Муж мог бы не воспринимать слова жены как критику, а попросить разъясне­ний, чтобы в точности понять, что она имела в виду: “Ты хочешь сказать, что я в чем-то не прав?” или “А чего бы именно тебе хотелось?” Таким об­разом, он дал бы жене возможность яснее высказать свой главный, скрытый вопрос. Вместо того, чтобы сразу оценить информацию как негативную, он получил бы дополнительные сведения и убедился бы, что его опасения лож­ны.

В свою очередь и жена могла попытаться уточнить полученное сообщение. Услышав слова мужа: “Я стараюсь как могу”, она, задавая вопросы, типа: “Значит, тебе плохо со мной?” или “Что ты хочешь этим сказать?” - убеди­лась бы, что муж имел в виду совсем не то, что ей показалось.

Иногда мы истолковываем слова других людей так, как подсказывают наши скрытые желания. Иногда получаемая информация бывает искажена нашими тайными страхами. И в том, и в другом случае, упражняясь в ис­кусстве “перепроверки” во время разговоров, мы сводим к минимуму всякую путаницу и можем быть уверены, что смысл, воспринятый нами, - это именно тот смысл, который вложил в свои слова собеседник.

До сих пор речь шла о непреднамеренных искажениях смысла. Но иногда неясность общения бывает сознательной.

В качестве примера я привел бы так называемый рефлекс “я не знаю”. Он проявляется, когда мы рассержены или по какой-либо причине не желаем поддерживать разговор. Этот стиль общения можно назвать пассивно-агрес­сивным; он показывает, что мы можем быть агрессивны, даже когда внешне выглядим вполне мирно.

Не отвечать на вопрос, делая вид, что не знаешь ответа, - это способ поставить себя в более выгодное положение, чем собеседник, лишить его уверенности. В какую бы словесную форму не был облачен отказ (а вариан­тов здесь может быть множество), такой вид общения является очень агрес­сивным из-за своего крайне искаженного коммуникативного содержания. Реф­лекс “я не знаю” можно определить как полное нежелание сообщать правди­вую информацию. Вот пример:

- Что ты хочешь на завтрак?

- Не знаю.

- Может быть, кукурузные хлопья или яичницу?

- Все равно.

- Хочешь сока?

- Мне безразлично.

- Ты что, еще не проснулся?

- Может быть.

Стиль “я не знаю” - это способ избежать общения, и в то же время не брать на себя ответственности за отказ от общения. Ваш собеседник чувствует себя неуверенно, его может напугать ваше непонятное нежелание отвечать на вопросы.

Вам станет легче добиться взаимопонимания с окружающими, как только вы усвоите, что несете ответственность за каждое свое высказывание.

Не забывайте, что молчание - это тоже своего рода высказывание, спо­соб что-то сообщить собеседнику. Как бы вы ни ответили на вопрос - пол­ностью или частично, отмолчались или отговорились незнанием - это всегда содержит вполне конкретную коммуникативную информацию.

В тех случаях общения, где для вас особое значение имеет близость и взаимное доверие, помните, что искаженная информация порождает страх, а честное и понятное объяснение его рассеивает. Если окружающие не понима­ют вас, проверьте, умеете ли вы общаться. Всякая напряженность в отноше­ниях, по меньшей мере, наполовину обусловлена не действительными разли­чиями во взглядах, а тем, что собеседники говорят, не понимая друг дру­га.

Научитесь говорить понятно, хотя бы с близкими, и вы избавите себя от лишних недоразумений и конфликтов.

Одна из сфер общения, в которой наиболее часто возникают стрессовые реакции, это выражение критики и одобрения. Если стиль общения вырабаты­вался у вас в экстремальной ситуации, то вы, вероятно, тяготеете к че­му-то одному, видимо вам легче критиковать, чем хвалить.

Если вам кажется, что кто-то действует неправильно, то с точки зрения ситуации выживания, ругая такого человека, вы проявляете заботу о нем: ведь неправильное поведение может привести его к гибели. Так вырабатыва­ется привычка всегда высказывать свои критические замечания, не скрывая их, когда человек ведет себя “не так, как надо”. Но если- в той же ситу­ации выживания люди ведут себя “так, как надо”, т.е. делают все от них зависящее, чтобы не погибнуть, тогда, по вашему мнению, в общении нет нужды. Такое коммуникативное поведение характерно для экстремальных ус­ловий: высказываться, когда что-то не так, и молчать, когда все в поряд­ке. Из-за этого вам легче ругать людей, чем хвалить.

Когда речь идет с выживании, то такой стиль поведения, безусловно, ценен, но в мирной ситуации общения он может стать источником стресса. Люди, не прошедшие той же суровой школы, что и вы, не смогут понять, по­чему их так часто критикуют и почти никогда не хвалят. Им будет ка­заться, что вы их не уважаете и постоянно придираетесь к ним.

Человек, который носит в себе не находящую, выхода злобу, склонен ис­пользовать критику как способ освободиться от внутреннего напряжения. Когда “разбирательство” устраивают в присутствии ни в чем не повинных посторонних людей, человек рискует, сам того не желая, подорвать свои отношения с близкими.

Если вам нужно высказать кому-либо важные критические замечания, тща­тельно выбирайте для этого время и место. Отложите критику до того мо­мента, когда будете чувствовать максимальное душевное равновесие.

До сих пор речь шла о способах выразить критику или одобрение. Не ме­нее важно, как вы принимаете сообщения такого рода. Способны ли вы слу­шать замечания в свой адрес, не испытывая при этом острой стрессовой ре­акции? Умеете ли вы спокойно принимать похвалу? Если критические или одобрительные высказывания других всегда выводят вас из равновесия, нуж­но задать себе вопрос, что именно вам кажется угрожающим в таких выска­зываниях? Это еще один из путей распознать в себе страх.

Существует эффективное упражнение на развитие навыков общения. Оно называется “пирог с начинкой”. Двое участников уславливаются по очереди исполнять роль говорящего и слушающего. Говорящий должен сделать три высказывания о партнере: первое выражает похвалу, начинается словами: “Я ценю тебя за то, что ...”; второе содержит критику и начинается со слов: “Мне бывает трудно с тобой, потому что ...", и, наконец, третье, как первое, снова содержит одобрение.

Задача говорящего - выразить свою мысль предельно ясно, и при этом выбирать высказывания, которые соответствуют действительности и уровню взаимоотношений между людьми. Задача слушателя - сидеть спокойно, не де­лая никаких жестов, не перебивать говорящего, не возражать ему, а спо­койно выслушивать замечания в свой адрес. Затем участники меняются роля­ми, и все повторяется. Таким образом, оба учатся высказывать и принимать сообщения, содержащие как критику, так и похвалу.

Упражнение “пирог с начинкой” можно несколько усложнить для тех, кто хочет потренироваться в умении проверять тождественость сказанного и ус­лышанного. Для этого по окончании основной части упражнения каждый из участников по очереди повторяет то, что слышал о себе и выясняет, пра­вильно ли понял собеседника. Упражнение можно выполнять вдвоем, без участия посторонних; однако, очень важно не обижаться на критику и не оправдываться.

Когда вы искренне выражаете свое мнение и то же самое делает ваш партнер, вы оба правы. Хотя бы ваши точки зрения были диаметрально про­тивоположны.

Чтобы общение было полноценным, вы должны позволить собеседнику иметь свое мнение, даже если оно вам кажется неразумным, нелогичным и вообще неправильным.

Не попадайтесь в ловушку самомнения: когда вы принижаете собеседника, отказываете ему в праве на собственные чувства и взгляды, вы тем самым скрываете, саботируете общение между вами. Если вы чувствуете, что никак не можете удержаться в рамках правил, то вам при упражнении потребуется третье лицо - арбитр. Врач-психотерапевт, или хотя бы просто спокойный, терпеливый человек поможет вам научиться внимательно слушать собеседника и откровенно высказываться.

Развитие навыков общения даст вам возможность эффективнее достигать своих целей в социальном плане, а также сохранять душевное равновесие даже тогда, когда вы сталкиваетесь с людьми, не умеющими или не желающи­ми общаться.

Но, пожалуй, самое ценное, что вы приобретете - это возможность испы­тать власть своего голоса и силу своих слов как при конструктивной кри­тике, так и в выражении любви.

6. Как повысить устойчивость к болезням.

Попробуем разобраться, почему вам так важно повысить свою устойчи­вость к болезням, т.е. принять меры для укрепления своей иммунной систе­мы. Существует зависимость между уровнем стресса и

сидеть спокойно, не делая никаких жестов, не перебивать говорящего, не возражать ему, а спокойно выслушивать замечания в свой адрес. Затем участники меняются ролями, и все повторяется. Таким образом, оба учатся высказывать и принимать сообщения, содержащие как критику, так и похва­лу.

Упражнение “пирог с начинкой” можно несколько усложнить для тех, кто хочет потренироваться в умении проверять тождественность сказанного и услышанного. Для этого по окончании основной части упражнения каждый из участников по очереди повторяет то, что слышал о себе и выясняет, пра­вильно ли понял собеседника. Упражнение можно выполнять вдвоем, без участия посторонних; однако, очень важно не обижаться на критику и не оправдываться.

Когда вы искренне выражаете свое мнение и то же самое делает ваш партнер, вы оба правы. Хотя бы ваши точки зрения были диаметрально про­тивоположны.

Чтобы общение было полноценным, вы должны позволить собеседнику иметь свое мнение, - даже если оно вам кажется неразумным, нелогичным и вообще неправильным.

Не попадайтесь в ловушку самомнения: когда вы принижаете собеседника, отказываете ему в праве на собственные чувства и взгляды, вы тем самым скрываете, саботируете общение между .вами. Если вы чувствуете, что ни­как не можете удержаться в рамках правил, то вам при упражнении потребу­ется третье лицо - арбитр. Врач-психотерапевт, или хотя бы просто спо­койный, терпеливый человек поможет вам научиться внимательно слушать со­беседника и откровенно высказываться.

Развитие навыков общения даст вам возможность эффективнее достигать своих целей в социальном плане, а также сохранять душевное равновесие даже тогда, когда вы сталкиваетесь с людьми, не умеющими или не желающи­ми общаться.

Но, пожалуй, самое ценное, что вы приобретете - это возможность испы­тать власть своего голоса и силу своих слов как при конструктивной кри­тике, так и в выражении любви.

### 6. Как повысить устойчивость к болезням

Попробуем разобраться, почему вам так важно повысить свою устойчи­вость к болезням, т.е. принять меры для укрепления своей иммунной систе­мы. Существует зависимость между уровнем стресса и иммунной функцией организма: длительное воздействие сильного стресса может ощутимо снизить сопротивляемость вредным влияниям.

В нашей повседневной жизни мы постоянно подвергаемся нападению раз­личных бактерий, микробов и других микроорганизмов, которые при опреде­ленных условиях могут с большой скоростью размножаться внутри нашего те­ла и вызывать различные заболевания.

“Войскам” иммунной системы, которые держат оборону против этих болез­нетворных микроорганизмов, при нормальных условиях хватает сил для защи­ты своих позиций. Иммунная система поддерживает равновесие во всех орга­нах: она высылает разведчиков для проверки химического состава всех жид­ких сред тела; вступает в бой с враждебными формами жизни и рапортует в “главный штаб” (его роль исполняет наше подсознание) о боевой обстанов­ке. Выполняя эти задачи, иммунная система действует во имя осуществления своей главной миссии - поддержания сложного комплекса равновесных состо­яний в химическом составе нашего тела. Когда все посты иммунной системы работают слаженно, организм способен эффективно защищаться от вторжений.

Новейшие исследования показали, что наше мышление оказывает опреде­ленное влияние на работу иммунной системы. Это значит, что когда приказы из “главного штаба” противоречивы, непонятны или попросту бессмысленны, боевым постам гораздо труднее защищать целостность организма. Если при­казы из-за помех в системе связи “тело-мозг-нервы” доходят до иммунной системы в искаженном виде, тогда “командиры передовых частей”, не имея достаточных сведений о ситуации, не могут принимать верных тактических решений. Боевые силы сократятся, боеприпасы иссякнут, позиции будут зах­вачены противником.

Ученые все яснее осознают, что многие болезни могут “занять плацдарм” в организме человека только после того, как выведут из строя (т.е. из равновесного состояния) некоторые механизмы его иммунной системы. Вот почему так важно заботиться о защитных силах организма, поддерживать их чувствительность и способность к быстрому реагированию. Многие серьезные научные исследования доказывают, что иммунная “боеготовность” зависит от того, что вы думаете, что чувствуете, какие продукты употребляете в пи­щу.

Говоря об укреплении иммунной системы, я постараюсь изложить некото­рые простые и доступные методы, которые придадут дополнительную “боевую мощь” передовым частям, стоящим на страже вашего здоровья.

Изменения в организме под воздействием сильного стресса (особенно, если стресс присутствует в течение длительного времени) ограничивают действенность защитных сил. Нам еще не совсем понятно, отчего это проис­ходит, но есть достаточно оснований считать, что высокий уровень стресса и слабость иммунной системы взаимосвязаны.

Под воздействием сильного и длительного стресса человек становится уязвим для целого ряда заболеваний: вирусных, онкологических, аутоиммун­ных (когда “солдаты” иммунной системы начинают сражаться друг с другом), а также, для различных видов аллергии. Картина еще более усложняется, если иммунная система подверглась длительному воздействию не только стресса, но и отравляющих веществ, которые также снижают ее эффектив­ность.

Во время войны над Вьетнамом были рассеяны десятки миллионов литров отравляющих веществ (“агент ориндж” и другие). Большинство американских солдат подверглись воздействию этих ядов. Многие из тех, кто получил большую дозу отравления, уже умерли; это один из ужасных результатов преступного невнимания к последствиям войны. Вероятно, мы никогда до конца не узнаем, как отразилось на здоровье вьетнамских ветеранов их пребывание под воздействием отравляющих веществ. Почти никто из бывших участников войны не может с какой-либо степенью точности измерить полу­ченную им дозу, поскольку каждый, кто пил воду, дышал воздухом и ел пищу в тех районах Юго-Восточной Азии, над которыми распылялись токсичные ве­щества, был отравлен не только “агентом ориндж” и его вреднейшим компо­нентом, диоксином, но и множеством других ядовитых соединений.

Американское правительство, по причинам политического и экономическо­го характера, очень медленно и неохотно признает факт вредного воз­действия этих токсичных веществ на здоровье военнослужащих. Если вы были во Вьетнаме, то, принимая во внимание недостаточность информации об ис­пользовании дефолиантов в различных районах, а также разнообразие спосо­бов распространения ядовитых веществ, вам вряд ли удастся установить, какова полученная вами доза отравления. Я не стараюсь убедить вас, будто бы во всех ваших теперешних проблемах виновата вьетнамская война или что бы то ни было еще. У нас другая задача: подумать, каким образом восста­новить утраченное здоровье души и тела.

Существует ряд признаков, по которым можно получить основную информа­цию о работе своей иммунной системы. Некоторые из них - общие признаки, например, ваша подверженность простуде, аллергическим реакциям, лихора­дочным состояниям. Другие признаки относятся к специфическим симптомам отравления определенными видами ядов.

Я остановлюсь подробнее только на одном из этих ядов, который носит название диоксин. 0дна из форм этого соединения (всего оно насчитывает около 75 разновидностей) является опаснейшим компонентом дефолианта “а­гент ориндж”, применявшегося во Вьетнаме. Диоксин вообще, и эта разно­видность в особенности, отрицательно влияют на иммунную функцию людей и животных. Один из хорошо известных симптомов отравления диоксином - хло­ракне. Это особый вид кожной сыпи, не проходящей годами, и принимающей различные формы: угревидные образования (“черные точки”), гнойнички, воспаление волосяных мешочков или выросты типа бородавок.

С 40-х годов хлоракне считается профессиональным кожным заболеванием лиц, имеющих дело с токсичными химическими веществами, такими как хлор­фенол, дифенил и нафталин. В 70-х и 80-х годах хлоракне считалось единственным медицинским показанием, дающим право на получение компенса­ции по инвалидности вьетнамским ветеранам, подвергнувшимся отравлению “агентом ориндж”. Однако, в докладе перед сенатской подкомиссией по ком­пенсациям и пенсиям, сделанном 27 апреля 1983 г., доктор медицинского центра при Иллинойском университете Самюэль Эпштейп сделал следующее за­явление:

“Хлоракне часто, хотя и не всегда, сопровождается рядом других симп­томов и объективных признаков. Диоксин, как это многократно упоминалось в клинической и токсикологической документации, является мощным много­системным токсическим веществом, провоцирующим широкий спектр как ост­рых, так и отсроченных последствий для здоровья. К общепризнанным клини­ческим симптомам относятся: астения (быстрая утомляемость), мышечная слабость, боли в конечностях и суставах, бессонница, светочувстви­тельность, тошнота, рвота и понос. В число объективных признаков входят: нарушения деятельности печени, желчных путей, периферическая невропатия. повышенное содержание триглицеридов и холестерина в крови, а также изме­нения психики и личности”.

Химические отравления послужили причиной ослабления иммунитета у жи­телей многих развитых стран. В последние годы в связи с тем, что все большее число врачей в течение длительного времени наблюдают у своих па­циентов симптомы, связанные с воздействием химических веществ, в общест­ве формируется новое отношение к такого рода заболеваниям. В медицинской и юридической терминологии нескольких штатов США теперь встречается фор­мулировка “синдром химической чувствительности” или “синдром иммунных нарушений, спровоцированных химическими веществами” - СХЧ. Так обознача­ют все виды расстройств иммунной системы, вызванные химическим отравле­нием.

Неудивительно, что симптомы, которые наблюдаются у американцев, под­вергшихся вредному воздействию различных химических веществ, очень сход­ны с теми, на которые жалуются многие вьетнамские ветераны. И в том, и в другом случае отмечаются хлоракне, расстройства печени и почек, невроло­гические отклонения, нарушения дыхания, пороки рождения у потомства (особенно заячья губа, расщелина неба, расщелина позвоночника), аутоим­мунные заболевания (рассеянный склероз, ревматоидный артрит, красная волчанка), вирусные болезни (некоторые формы рака).

У людей, которые по той или иной причине - в частности, из-за хими­ческого отравления - страдают иммуннонедостаточностью, вирусы довольно легко обходят защитные системы организма. Одним из симптомов СХЧ (“синд­рома химической чувствительности”) - заболевания, объединяющего все вы­шеперечисленные признаки иммунной недостаточности, - это обостренная ре­акция на присутствие ядовитых веществ в окружающей среде. При этом наб­людаются стрессовые явления; повышенная тревожность, головные боли, ал­лергия, а у людей с хроническими заболеваниями обострение болезненных симптомов.

В некоторых случаях, даже незначительное присутствие в окружающей среде ядовитых веществ вызывает острую реакцию у человека, страдающего СХЧ. Приведу такой пример. Четверо ветеранов с различными формами хло­ракне (результат отравления, полученного во Вьетнаме), наблюдали у себя однотипную реакцию всякий раз при приближении к парфюмерному отделу уни­вермага: повышенную тревожность, стесненное дыхание, головную боль и не­которую активизацию рефлекса «бей или беги». Такого рода реакции могут возникать под воздействием различных химических раздражителей: в комнате со свежеокрашенными стенами, на улице с оживленным движением. Это озна­чает, что организм посылает тревожный сигнал: системы, призванные под­держивать внутреннее равновесие, перегружены.

Когда мы говорим об СХЧ, в первую очередь следует подчеркнуть, что иммунная система, ослабленная воздействием химических ядов, частично ут­рачивает свою способность переносить стресс. Если раньше она могла в ка­кой-то мере противостоять воздействию ядов и вымывать вредные вещества из организма, сохраняя при этом равновесие, то сейчас она уже с этим не справляется. Ей под силу только гораздо меньшее, по сравнению с тем, что она переносила когда-то вредное воздействие. А в том случае, когда им­мунная система серьезно ослаблена, организм вообще не выдерживает ни ма­лейшего химического отравления.

Люди, страдающие болезненной чувствительностью к химическим препара­там, тем более нуждаются в укреплении своей иммунной системы для борьбы со стрессами современной жизни. Знать об этом - жизненно важно для тех, кто подвержен посттравматическим стрессовым реакциям и к тому же плохо переносит присутствие в окружающей среде токсичных веществ.

Еще один пример. Трое ветеранов, страдающих СХЧ, заметили, что у них возникает стрессовая реакция, когда они пьют кофе из пластмассовых (по­листироловых) чашек, в то время как кофе из обычных чашек стрессовой ре­акции не вызывает. Я привожу этот пример для того чтобы вы поняли: то, что многие люди считают нормальным и абсолютно безвредным, может оказаться причиной болезнен­ной реакции лично для вас.

Если у вас имеется серьезное нарушение иммунной функции, и вдобавок наблюдаются явления посттравматического стресса, эти два фактора обяза­тельно вступят во взаимодействие.

Если вы заметили у себя хлоракне или другие симптомы болезненной чувствительности к химическим препаратам; если в прошлом вы подвергались воздействию токсичных веществ, постарайтесь взглянуть правде в глаза. Только в этом случае вы наконец решитесь что-то предпринять для укрепле­ния своей иммунной системы.

Методы, призванные стимулировать иммунную функцию, все еще вызывают много разногласий. Недавно была создана новая отрасль медицины под наз­ванием (не бойтесь сломать язык!) психонейроиммунология, или психонейро­иммуноэндокринология. Психо - психика, нейро - нервная система, иммуно - иммунная система, и эндокринология - железы внутренней секреции, произ­водящие гормоны. Психонейроиммуноэндокринология (ПНИЭ) исследует, каким образом психика, центральная и периферическая нервная система, иммунная система и эндокринные железы сообщаются между собой при поддержании или разрушении равновесия в организме. ПНИЭ пытается ответить на вопрос, как влияют друг на друга психика, иммунные механизмы, нервы и гормоны. Какое воздействие на психику, нервы и эндокринные железы оказывают процессы, происходящие в иммунной системе? Как в свою очередь психические явления оказывают влияние на нервы, иммунную функцию, гормональные процессы?

Поскольку вопросы такого рода современной наукой ставятся впервые, этой отрасли знания еще предстоит долгий путь. Но нам уже известно, что положительные, оптимистические, успокаивающие мысли, в некоторых случа­ях, стимулируют способность иммунной системы противостоять вредным воз­действиям извне. Мы также знаем, что длительный и сильный стресс, неза­висимо от вызвавшей его причины, ассоциируется со снижением защитных функций иммунной системы. Именно по этой причине я не устаю подчеркивать важность 'душевного равновесия для поддержания здоровья.

Во время моей работы с вьетнамскими ветеранами, которые наряду с посттравматическим стрессом, страдали также от целого ряда физических недомоганий, мне зачастую было трудно определить, какова роль химическо­го отравления в генетике заболеваний того или иного пациента. Большинство научных исследований по этому вопросу наводят на ложный путь или, в лучшем случае, чрезвычайно сложны для понимания. А если нельзя доверять медицинской литературе (большая часть которой написана учеными, незнакомыми с ПНИЭ), то откуда еще можно взять достоверные сведения о взаимосвязи между химическим отравлением, стрессом и болезнью? Кто уде­лял этому внимание? Кто искал способ помочь человеку излечиться от хро­нического заболевания, возникшего в результате химического отравления?

Пытаясь найти ответы на эти вопросы, я начал выяснять, существуют ли среди специалистов иные точки зрения, кроме отрицания проблемы (будто бы болезней, вызванных химическим отравлением вовсе не существует) и песси­мизма (будто бы этим больным ничем помочь нельзя). Первым, на что я наткнулся в своих поисках, было исследование, посвященное зависимости иммунной функции от питания. Оказывается, имеет большое значение, какую пищу мы используем. Она может усилить или ослабить нашу иммунную систе­му. Необходимо употреблять полезные, легко усваиваемые продукты и при этом соблюдать регулярность в питании.

Нельзя дать однозначного ответа на вопрос, какая пища полезна именно для вас: у разных людей потребности различны. Однако, всем без исключе­ния требуется определенный комплекс витаминов и минеральных солей. Золо­тое правило здорового питания - потреблять как можно больше свежих про­дуктов и сократить потребление рафинированных и прошедших промышленную переработку. Побольше фруктов и овощей, поменьше красного мяса, сахара, жиров - при таком рационе, по всей вероятности, укрепляется иммунная система (в частности, снижается риск заболевания раком).

В последние годы не раз сообщалось о людях, которые ранее страдали крайней иммунной недостаточностью, но затем добились восстановления им­мунного баланса благодаря одним только изменениям в рационе. Тому, кто потребляет главным образом переработанные продукты, кто питается нерегу­лярно, необходимо всерьез заняться режимом питания и рационом, если он действительно хочет повысить сопротивляемость организма болезням.

Злоупотребление алкоголем, курение и бесконтрольный прием лекарств также вызывают ослабление и расстройство иммунной функции. Алкогольная, наркотическая и другие зависимости - всегда болезненный вопрос. “Умейте сказать “нет” !" - совет хорош, но на деле, все зачастую не так просто. Поэтому я не стану давать вам категорических рекомендаций, а замечу только, что если ваши привычки и зависимости сильнее вас, то вы многим рискуете: вы вскоре не сможете противостоять вредным воздействиям, ваш иммунитет снизится и у вас начнутся различные органические расстройства.

Чтобы укрепить свою иммунную систему, более тщательно следите за тем, что едите и пьете и, что не менее важно, за тем, какие мысли и чувства позволяете себе принимать близко к сердцу: только те, что полны оптимиз­ма и бодрости, пойдут вам на пользу.

Здесь вам предоставлена полная свобода, - никто не сумеет за вас ре­шить, какая пища - как физическая, так и духовная, нужна вам для жизни.

Новые важные сведения мне удалось почерпнуть из исследования 3. Гар­да, врача из штата Миссури. Будучи сотрудником Министерства здравоохра­нения США, он наблюдал воздействие химических ядов на здоровье жителей г. Тайме Бич, штат Миссури. Этот город - одно из опаснейших мест в США по уровню заражения диоксином; концентрация яда там настолько велика, что правительству пришлось выселить жителей, выкупить весь город и об­речь его на уничтожение. Жители Тайме Бич были заражены той же разновид­ностью диоксина, которая содержится в “агенте ориндж”.

Доктор Гард, пытаясь помочь жертвам химического отравления, создал в г. Сан-Диего (штат Калифорния) специальный центр детоксификации. Его ме­тодом лечения было потребление чистых продуктов, чистой воды, чистого воздуха, нахождение в чистой местности, а кроме того - интенсивное поте­ние в сауне. Пациенты доктора Гарда потели по несколько часов в день под тщательным наблюдением врачей, чтобы исключить опасность для жизни.

Доктор Гард исследовал состав сыворотки крови у жертв отравления ди­оксином до процедуры сауны и после нее, когда часть ядов с потом была выведена из организма. У большинства испытуемых уровень ядов в крови значительно снижался. Итак, теперь нам известен хотя бы один способ на­чать удаление из организма химических ядов. К сожалению, этот лечебный метод доступен пока не для всех, и к тому же он весьма недешев. Расходы на лечение такого рода не возьмет на себя ни одна частная страховая ком­пания, и разумеется, их не оплатит федеральное страхование.

В поисках простых и относительно дешевых способов лечения химического отравления, я вспомнил древний ритуал коренных жителей Америки под наз­ванием “индейская баня”. Эта традиционная церемония очищения, по моим предположениям, может помочь выведению ядов из организма. Ритуал очень прост: для него не требуется ни специального оборудования, ни ощутимых денежных расходов - нужно лишь найти уединенное место на лоне природы и запастись кое-каким простейшим инвентарем.

Традиционная “индейская баня” - церемония сложная и многогранная; ее действие не ограничивается лишь физическим нагреванием тела. Я не могу привести здесь подробные показания к применению этого очистительного ри­туала, поскольку я не специалист по народной медицине. Я просто поделюсь своими знаниями и практическими наблюдениями относительно того, какие процессы - происходят в организме под действием горячего пара и почему это может иметь лечебное воздействие.

Мне доводилось на практике прочувствовать ритуал индейской бани. К основным элементам относится земля (набор камней вулканической породы), огонь (камни нагревают на дровяном костре, накапливая в них таким обра­зом тепло), вода (ее льют на раскаленные камни в небольшом закрытом по­мещении бани) и воздух (тепло с помощью воды распространяется в виде па­ра). Земля, огонь, вода, воздух - и природа вокруг. Вот главное, что присутствует в церемонии очищения.

Если мы сосредоточимся на той мощи и простоте, которая заключена в этих изначальных элементах, мы сможем очистить свое тело, мозг и душу. В индейской бане “выпаривается” все лишнее и остается только главное. Мы как бы возвращаемся к своим истокам.

Впервые я услышал о том, что индейская баня с успехом применяется при лечении вьетнамских ветеранов, когда работал с группой психотерапевтов в г. Порт Анджелес (штат Вашингтон). Мои коллеги сообщали о хороших ре­зультатах таких церемоний очищения. Когда впоследствии, уже в Олимпии, я стал регулярно проводить эти процедуры со своими пациентами, благотвор­ный эффект превзошел все мои ожидания.

В целом, церемония состоит из нескольких этапов. Вот они: сбор группы участников, дорога на природу, нагревание камней на костре, прием тепла, очищение, выход, возвращение в состояние равновесия.

Когда вы решаете устроить индейскую баню, значит, вы хотите заняться очищением своего организма. Происходит важный психологических сдвиг: вы перестаете чувствовать себя жертвой обстоятельств, вы стремитесь активно воздействовать на свое состояние. Направляясь к месту, где будет проис­ходить ритуал очищения, вы оставляете в стороне свои повседневные проб­лемы, отдыхаете от них. Эта целительная церемония всегда проводится в группе людей: тем ветеранам, которые обычно избегают коллективных мероп­риятий, индейская баня помогает расстаться с этой привычкой и испытать радость общения.

Место для ритуала лучше выбирать пустынное и живописное, поблизости от движущейся воды. Это очень важно, поскольку нам, занятым горожанам, не так часто удается выделить время для единения с природой. Пока камни вбирают в себя тепло, нужно посидеть в тишине. Нагревание камней займет столько времени, сколько потребуется - ни больше, ни меньше. Вы не в си­лах ускорить этот процесс. Для некоторых участников это послужит хорошим напоминанием о том, что в жизни необходимо терпение.

Внутри “бани” - темного, замкнутого со всех сторон помещения, вызыва­ющего порой у ветеранов неприятные ассоциации, - вы можете в первый мо­мент почувствовать себя неуютно, испытать краткий приступ клаустрофобии. Чтобы преодолеть в себе этот дискомфорт, смириться с ним ради главной цели - очищения, - вам потребуется особый настрой, который я назвал бы “будь, что будет”. Пусть события идут своим чередом - вы внутренне приз­наете, что вам не по себе, но решаетесь остаться.

По мере того, как в бане станет жарко и вы начнете потеть, ваши ощу­щения изменятся. Под действием пара шире раскроются дыхательные пути и легкие, начнется обильное потение, сердце забьется быстрее. Внимание пе­реключится от посторонних мыслей на активное присутствие здесь и сейчас: среди огня, воздуха, земли и воды.

Так будет, пока, наконец, тепло камней не иссякнет или вы не выйдете на воздух, не в силах больше переносить жар. На душе будет легко и ра­достно; возможно, вы ощутите некоторую слабость и головокружение. Хотя вы раздеты, ваше тело вначале не будет ощущать холода, даже если вокруг очень прохладно. Мышцы будут полностью расслаблены, и для глубокого ды­хания потребуется меньше усилий, чем обычно.

Не пугайтесь, если кружится голова, это пройдет через несколько ми­нут, когда организм вернется к равновесию. По мнению древних целителей, с потом яд изгоняется не только из тела, но также из мыслей и чувств. Это, безусловно, производит глубоко расслабляющее действие даже на тех людей, кому обычно бывает трудно расслабиться.

Устроить небольшую, вполне транспортабельную и недорогую индейскую баню нетрудно. Для нее вам потребуется несколько камней вулканического происхождения, немного Дров, кусок брезента 360х360 см, лопата, емкость с водой на 4-5 литров, несколько гибких прутьев длиной по 1,8 м. Очень важно достать именно вулканические камни, т.е. такие, которые прогрелись в вулканическом тепле. Дело в том, что камни с высоким содержанием воды (например, речные) могут от нагрева и последующего охлаждения разор­ваться. Если на месте, куда вы направляетесь, вулканических камней не бывает, нужно принести их с собой. Подберите камни размером с грейпфрут или меньше: небольшие камни легче нагреваются. Для начала, таких камней вам потребуется около десятка.

Когда вы обзавелись всем необходимым, вам нужно выбрать место. В иде­але, церемонию очищения следует проводить поблизости от текущей воды. Поток обладает мощной очистительной силой; струя свежей воды очищает грязный, застоявшийся водоем. Пусть во время ритуала очищения, текущая поблизости вода без слов напомнит вам об этом естественном способе рас­чистить затхлые скопления внутри себя.

По моим собственным наблюдениям, место для индейской бани, выбранное поблизости от воды, добавляет к ощущениям новый, важный аспект. В чем здесь причина - в присутствии большого количества отрицательных ионов, в возможности после бани окунуться в прохладную воду, в успокаивающем жур­чании потока или в чем-то еще - я не знаю. Я знаю только, что вблизи во­ды целительное воздействие индейской бани усиливается. Видимо, чтобы по­нять, нужно испытать это на себе. Проверьте и сделайте собственные выво­ды.

Кроме камней, вам понадобятся прутья гибких пород деревьев или кус­тарников. Индейцы пользуются для этих целей прутьями ивы, широко расп­ространенной в Северной Америке. Можно воспользоваться и другими порода­ми деревьев, лишь бы ветви были достаточно гибки. Постарайтесь раздобыть прутья длиной около 1,8 м; чем они тоньше, тем легче построить из них переносную баню. Для постройки прочной бани достаточно шести веток. В земле выройте по окружности диаметром 1,8-2,4 м шесть лунок. Они должны быть достаточно глубокими, чтобы, когда вы вставите в них прутья толстым концом вниз, они удерживались там. В центре окружности выройте ямку для камней глубиной 15 см. Соедините ветки в центре, чтобы получившаяся конструкция напоминала шалаш. Сверху набросьте кусок брезента, прочно соединив его края, чтобы внутрь не проникал воздух, а пар не выходил на­ружу.

У индейцев для этого применялась шкура буйвола или другого животного, но вам вряд ли удастся ее достать. Вместо этого вы можете воспользо­ваться куском брезента, пластика или любого другого материала, который способен удерживать тепло внутри бани. Это, пожалуй, единственный необ­ходимый для бани предмет, который может стоить вам денег.

В стороне выройте небольшое углубление для костра, поместите рядом камни. На каждый заход потребуется 5-10 камней размером с крупное ябло­ко. На первый раз вы, вероятно, ограничитесь одним заходом, но в пос­ледствии вам будет этого мало и захочется сделать несколько заходов. Об­щее правило такое: нагревают столько камней, сколько надо, чтобы хорошо пропотеть. Однако, потребности разных людей различны, придется опытным путем определять число камней. Для первого раза надо нагреть 6-7 камней на один заход. Не нагревайте много камней сразу, не накопив достаточно горячих углей, иначе ваш костер задохнется.

Костер разложите в безопасном месте, где он не повредит окружающей природе. Чтобы камни как следует накалились, огонь должен быть довольно сильным, внимательно следите, чтобы летящие искры не подожгли окрестную траву. Воду и лопату держите под рукой, не нарушайте правил разведения костров в данной местности: вряд ли вам доставит удовольствие столкнове­ние с лесничим или местной полицией.

Прежде чем положить камни в костер, подождите, чтобы он хорошо прого­рел и накопилось много горячих углей, так вы меньше рискуете камнями за­тушить огонь. Положите 2-3 камня, затем слой дров, еще камни, снова дро­ва. Поддерживайте огонь в течение примерно часа, в зависимости от пого­ды, качества дров.

Когда камни раскалятся докрасна, вытащите их из огня лопатой или щип­цами, стряхните с них угли (иначе они еще долго будут дымиться и напол­нят дымом внутреннее помещение бани), сложите раскаленные камни в углуб­ление в центре шалаша.

Снимите с себя одежду (не забудьте снять цепочки, часы, украшения). Можно остаться в шортах или купальниках, но потом их нужно тщательно выстирать, так как они будут пропитаны токсинами, вышедшими с потом из организма.

Когда заходите в шалаш, будьте осторожны, чтобы не дотронуться до раскаленных камней: вам совсем ни к чему сильные ожоги. Неплохо было бы подсветить входящим фонариком или свечой, так как внутри шалаша совер­шенно темно. Приготовьте и возьмите с собой емкость с водой и ковш, что­бы плескать воду на камни. Можно захватить также какие-нибудь ле­карственные или ароматные травы. Я особенно рекомендую шалфей, эвкалипт, сосновую хвою.

Травы кладутся на раскаленные камни, при этом их целебные компоненты выделяются в образующийся пар и попадают непосредственно в ваш организм. Одни травы помогают расслабиться, другие прочищают дыхательные пути и раскрывают легкие, третьи просто приятно пахнут.

Когда все участники церемонии соберутся внутри шалаша, прихватив с собой все необходимое, плотно закройте вход и сядьте по кругу лицом к центру, где в углублении лежат раскаленные камни. Тот, кому поручена во­да, вначале постепенно (по капле!) брызгает на камни.

Во время традиционной церемонии индейцы в этот момент начинают мо­литься, петь или как-либо еще готовиться к предстоящему очищению теплом. Мы же просто напомним себе - в той форме, в какой для нас привычнее, ес­тественнее - почему решили принять участие в этой церемонии. Если вы сконцентрируетесь на этой мысли, вам будет легче сохранять спокойствие, когда придет тепло. Продолжайте поливать камни водой, очень медленно поднимая температуру до того уровня, на котором начинается потоотделе­ние. Когда свечение камней уменьшится, можно посыпать на них травы, не прекращая в то же время лить воду. Если вы бросите траву слишком рано, она задымится и в шалаше будет тяжело дышать.

Продолжайте лить воду, подбрасывать травы и принимать тепло, пока камни не остынут, или пока не почувствуете, что вам достаточно. Если кто-то захочет выйти на воздух, немедленно выпустите его. У каждого свой предел возможностей, и это совсем не повод для критики. Кто хочет попа­риться подольше, может плотно закрыть дверь шалаша за выходящим и про­должить.

Выйдя на свежий воздух, вы, возможно, почувствуете слабость и легкое головокружение. Дело в том, что ваше тело было нагрето до температуры непривычно высокой для него, и это на время вывело ваш организм из рав­новесия. Вам захочется спокойно посидеть или полежать, чтобы прийти в себя. Затем можно охладить свое тело, погрузившись в ближайший водоем.

Купание в холодной воде после интенсивного нагревания - очень суровый перепад температуры, и далеко не каждому его можно рекомендовать. Для первого раза лучше просто помочить в холодной воде нот, или обернуть мокрое полотенце вокруг головы. Не забывайте внимательно следить за сво­им состоянием, чтобы не переборщить. Тем, у кого повышено давление или имеются сердечно-сосудистые заболевания, или в теле остались осколки шрапнели, снарядов, другого металла, - следует подождать хотя бы нес­колько минут, прежде чем войти в холодную воду. Слишком быстрое охлажде­ние может оказаться опасным из-за чрезмерной нагрузки на сердце и крове­носные сосуды, или же просто очень болезненным.

Если ощущение от холодной воды приятно, начните постепенно входить в водоем, пока не погрузитесь в воду полностью. После этого, по желанию, можно повторить всю церемонию сначала (если у вас остался запас раска­ленных камней).

Тем, кто не может по каким-либо причинам искупаться после бани в хо­лодной воде, необходимо при первой же возможности принять душ. Пот, вы­шедший из тела во время очищения, очень токсичен, поскольку выводит из жировой ткани часть накопившихся в ней ядов.

После церемонии, хорошо некоторое время тихо посидеть у костра, чтобы насладиться ощущением покоя и дать организму возможность вернуться в состояние равновесия. Ваши мышцы будут расслаблены, ваши мысли - менее тревожны, а соприкосновение с изначальными жизненными элементами - воз­духом, водой, землей и огнем - позволит вам почувствовать радость от то­го, что вы живете в этом мире. Это чувство радости, наслаждения жизнью, впоследствии послужит вам своеобразным маяком, указателем пути к равно­весию. Именно такое отношение к жизни лежит в основе духовного обновле­ния.

Однако, чем больше мы говорим об этом, тем дальше уходим от нужного нам состояния. Добавлю только, что предложенная мной процедура очищения напоминает о том, что изначально по своей сути жизнь проста, и всех нас объединяет земля, вода, воздух и огонь.

Для тех, кто столкнулся с безобразной стороной жизни, кто побывал на войне, полезно вновь обратиться к другой стороне бытия: естественной простоте и ощущению покоя.

Огонь, воздух, земля и вода. Попробуйте, и убедитесь сами.

Процедуры с обильным потением можно применять для выведения из орга­низма ядов, укрепления иммунной системы, достижения глубокого расслабле­ния и успокоения психики. Всякая программа детоксификации с использова­нием естественного процесса потоотделения должна начинаться с одной про­цедуры в неделю. Через некоторое время, если позволяет самочувствие, частоту сеансов можно увеличить.

Когда мы становимся разборчивы в том, чем наполняем свой желудок, мысли и сердце, наша иммунная система получает дополнительное подкрепле­ние. В конечном итоге, ответ на вопрос: как повысить свою устойчивость к болезням? - укладывается в одну фразу: тщательнее выбирайте то, чем пита­етесь и чем живете.

### 7. Как справиться с тяжелыми воспоминаниями

Как же применить уже известную нам стратегию воспитания равновесия в тех сторонах жизни, где отсутствие этого равновесия воспринимается осо­бенно болезненно? Я имею в виду такие явления посттравматического стрес­са, как ночные кошмары, вспышки гнева, непрошеные воспоминания и чувство отчаяния.

По опыту своей психотерапевтической работы я убедился, что именно эти симптомы представляют собой самую серьезную проблему для большинства па­циентов. Общая черта, которая связывает все эти психические явления - присутствие у пациента мучительного чувства, что он ничего не может с собой поделать, что его собственные переживания и поступки совершенно неподвластны ему.

Чтобы обрести твердую почву под ногами и контроль над собой, исходным моментом должно стать опять же воспитание равновесия. Мы попробуем взглянуть на три различных типа таких “неподвластных контролю” пережива­ний не как на некий зловредный нарост на душе, который следует безжа­лостно удалить, а как на примеры утраты равновесия в результате внутрен­ней войны. Вам предстоит выяснить, что за война идет у вас внутри и ка­ким способом можно положить ей конец.

#### Сны о войне

Во все эпохи бывшим бойцам снилась война. Если тяжелый сон о войне посетит вас в период стресса или болезни, это в целом нормально и особо­го беспокойства вызывать не должно. Но если тревожные сновидения повто­ряются часто, если в серии снов прослеживается одна и та же пугающая фа­була, это доводит человека до совершенно беспомощного состояния. Тот, чьи сновидения полны страха, ненависти, тревоги, даже не может как сле­дует выспаться. Недолгий или неглубокий сон приводит к физическому и психическому истощению и порождает раздражительность, быструю утомляе­мость, расстройства памяти, неспособность сосредоточиться, депрессию.

Если вы оказались в такой ситуации, вам в первую очередь нужно найти способ выспаться, иначе все прочие цели и задачи будут для вас совершен­но недостижимы. Снотворное (разумеется, прописанное врачом) - еще не ре­шение проблемы, но оно даст вам временное облегчение, пока вы ищете от­вета на главный вопрос: почему вам не удается спокойно спать? Тем, кто не хочет принимать таблетки, можно посоветовать успокаивающие сборы ле­карственных трав или капсулы Л-триптофана. Некоторые, чтобы заснуть, употребляют алкоголь или другие наркотические средства; это рискованно, так как может произойти привыкание. Такое употребление наркотика с большой степенью вероятности вызывает зависимость или усиливает уже име­ющуюся.

Тем, кто не желает вообще ничего принимать, поможет физическая наг­рузка, релаксация, аутотренинг и спокойная обстановка где-нибудь поближе к природе.

Считайте восстановление нормального сна своей основной задачей. Для поддержания естественного равновесия организму спать не менее важно, чем есть, пить и дышать.

Теперь, когда установлено, что вам просто необходимо высыпаться, поп­робуем разобраться, почему повторяющиеся ночные кошмары именно сейчас стали частью вашей жизни.

Тревожный сон, который снова и снова посещает вас; очевидно, должен что-то означать. Если вы воспроизводите этот сюжет в своем мозгу, следо­вательно, он чем-то для вас важен. Тот образ или образы, которые не ос­тавляют вас во сне, служат, по сути дела, сообщением, посылаемым самому себе. Это сигнал, что следует обратить внимание на нечто, связанное с этими образами. Если ваши сны наполнены войной, если вы просыпаетесь с чувством, будто только что вышли из тяжелой битвы, значит, породивший эти сновидения мозг по-своему обращает ваше внимание на ту войну, кото­рая все еще бушует внутри вас и выводит вас из равновесия.

Такие сны - это и хроника известных вам событий, и напоминание, что вы один можете начать “мирные переговоры”. Попробуйте разгадать скрытый смысл ваших сновидений и воспользоваться найденными разгадками, как ве­хами на пути к исцелению. Эта задача нелегка, потому что в процессе сво­его исследования вам придется вызвать к жизни самые тяжелые и болезнен­ные воспоминания.

Очень трудно по собственной воле сосредотачиваться на самых неприят­ных событиях, которые довелось пережить; многие люди предпочитают никог­да не вспоминать о них. Но во сне, когда психика неподвластна нашему во­левому контролю, мы вынуждены каким-то образом обратить внимание на собственную внутреннюю войну. Пробудившись от кошмарного сна, мы стре­мимся как можно быстрее забыть его содержание и полностью переключиться на что-то другое. Но чтобы применить принцип равновесия к проблемам сно­видений, нам придется действовать иначе. Предстоящую нам работу разделим на три этапа. Надо последовательно сделать следующее.

1. Вывести на поверхность, осознать в бодрствующем состоянии сюжет своего сна.

2. Спросить себя, что требуется для восстановления мира, прекращения той внутренней войны, к которой сновидение пытается привлечь ваше внима­ние.

3. Найти способ применить полученный ответ в своей сегодняшней жизни. В терапевтической практике эти три шага - постепенный процесс, который может продолжаться несколько месяцев или даже лет. Работа вам предс­тоит трудная: ускоренных и безболезненных методов в этой сфере нет. Это похоже на то, как решают, наконец, пойти к зубному врачу: будет больно, неприятно, - но если не пойти сейчас, то потом будет еще больнее.

Анализ собственных сновидений труден, в первую очередь потому, что в них отражены события особого рода. Если эти события произошли в зоне бо­евых действий, у вас, скорее всего, не было возможности пройти через все стадии эмоциональной реакции, естественной для каждого человека при столкновении с чем-то, что выше его сил: отрицание (этого не может быть, я не верю, что это произошло), гнев (я вне себя от ярости, это не должно было произойти), скорбь (мне очень больно, что это произошло). Вероятно, вам предстоит еще не раз сполна пережить все эти чувства, пока наконец вы придете в более уравновешенное состояние, которое можно назвать “при­нятием”: “Что ж, придется смириться с тем, что произошло, и заняться другими важными делами”.

Если сновидения воссоздают травмировавшие вас когда-то события, вам, видимо, потребуется проложить свой путь сквозь отрицание, гнев и скорбь, прежде чем дойдете до спокойного принятия случившегося раньше. Такое “п­рокладывание пути” на какой-то период сделает вас уязвимым для чувства вины, стыда, гнева и отчаяния. Именно по этой причине многие пациенты, для которых такое самоисследование уже позади, предупреждают начинающих, что “сначала будет хуже и только потом лучше”.

Другими словами, прежде, чем вы вновь обретете что-то лучшее в вашей жизни, вам придется некоторое время примиряться с самым худшим. Легче проводить такую работу в тихом, спокойном месте, среди заботливых и по­нимающих вас людей и под руководством знающего человека. Помощь психоте­рапевта, общение с группой таких же, как и вы, пациентов,, изучающих со­держание своих снов, беседы с близкими людьми о том, чем вы занимаетесь все это позволяет “вылечить больной зуб” быстрее и эффективнее.

Как узнать, что за события присутствуют в вашем сновидении? Самое простое, конечно, - это припомнить сон, как только проснешься. Но пос­кольку не всем свойственно запоминать свои сны, можно воспользоваться некоторыми внешними признаками, указывающими на тяжелые ”военные” снови­дения. Если вы проснулись весь в поту и на душе у вас какое-то неясное беспокойство, то, при отсутствии других причин (физическое заболевание, жара и духота в комнате), можно с уверенностью сказать, что во сне вы пережили стресс. Если вы спите не один, спросите о своем поведении во время сна.

Если во сне вы дергаетесь, беспокойно ворочаетесь, то это явно указы­вает на тревожность в ваших сновидениях. Слова, которые вы при этом про­износите, также служат указанием.

Если все эти внешние реакции налицо, но самого сновидения вы вспом­нить не можете, нужно проделать некоторую работу, для того, чтобы нау­читься запоминать и осознавать содержание своих снов. Люди, которые за­бывают сны, часто думают, будто бы им вовсе ничего не снится. Однако, это не так: факты свидетельствуют,. что при достаточной длительности сна, сновидения бывают у всех. Просто некоторым лучше удается увязать то, что привиделось во сне с тем, что происходит наяву,

Когда вы примете решение выяснить, что же происходит в ваших снах, сначала можете предпринять следующее.

а) Заведите специальный дневник сновидений. Держите поблизости от кровати карандаш и лист бумаги, а также неяркий источник освещения, ко­торый легко включить. Приучите себя сразу после пробуждения записывать содержание сна. Можно наговаривать, что запомнили, на магнитофон, если вам это удобнее. Фиксируя свои воспоминания в тот момент, когда они еще свежи, вы можете многое узнать о сюжетах своих сновидений.

Если вы все же не можете вспомнить ни весь сон целиком, ни даже его фрагменты, попробуйте в следующий раз прервать сон в середине: пусть вас разбудит звонок будильника или кто-то из близких. Например, зная, что вы часто просыпаетесь между полуночью и двумя часами ночи, поэксперименти­руйте, последовательно ставя будильник на полночь, половину первого и час ночи. Если вам удастся проснуться в середине сна, вспомнить подроб­ности увиденного будет легче.

Пусть вас разбудят в тот момент, когда по вашим движениям можно уга­дать, что вы видите сон. Но поскольку из-за тревожного содержания сна ваши рефлексы обострены и возможна инстинктивная защитная реакция, тот, кто вас будит, должен соблюдать осторожность. Лучше всего будить слова­ми; если физический контакт все же необходим, нужно осторожно дотро­нуться до ноги спящего и постепенно нажимать все сильнее и сильнее. При этом следует занять безопасное положение и немедленно назвать себя, как только человек проснется. Грубо дергать спящего, трясти и расталкивать его нельзя. Проснувшись, нужно немедленно записать содержание сна.

б) Настройте свое мышление. Чтобы научиться лучше запоминать свои сны, можно обратиться к профессиональному психологу, знакомому с техни­кой гипноза и другими методами настройки мышления. Овладение самогипно­зом в одной из его разновидностей, также поможет вам достичь своей цели. Существуют книги, содержащие полезную информацию о сновидениях и спосо­бах их анализа.

в) Подключитесь к группе, изучающей сновидения. Обучаться легче в группе, либо под руководством психолога, либо в созданной самостоятельно людьми, исследующими свои сновидения. Работая в группе, вы получите по­мощь и поддержку, когда придется столкнуться с “внутренними битвами”.

Имея более или менее подробную запись содержания сновидений, т.е. увиденных во сне событий, можно подойти к выяснению, почему именно этим событиям вы вынуждены уделять столько внимания. Если сны наполнены самым тяжелым и ужасным из пережитого вами, то о таком сновидении, естествен­но, вам меньше всего захочется размышлять после пробуждения. Однако, вам придется пройти через это, чтобы, наконец, узнать, какое сообщение несет ваш сон.

Не следует при этом торопиться, подстегивать себя. Перейдите к разга­дыванию этой головоломки, только когда почувствуете, что полностью гото­вы к этому. Если в сновидении вы кого-то или что-то ненавидели, то отку­да происходит эта ненависть? Если кто-то из персонажей сна был зол на вас, откуда эта злоба, что породило ее? Если во сне вы видели своих зна­комых, которых уже нет в живых, о чем они спрашивают вас, что требуют и почему? Если вам было страшно, то чего именно вы так боялись? Почему это пугало вас?

Когда вы позволите этим вопросам погрузиться в ваше сознание, оттуда начнут постепенно всплывать ответы. Этот процесс значительно облегчится, если вы проконсультируетесь у специалиста. При изучении своих сновидений очень полезно обсуждать их с кем-либо. Если эти мощные всплески вашего внутреннего мира сильно беспокоят вас, ваши взаимоотношения с внешним миром значительно затрудняются.

Хотя истории известны случаи, когда сновидение помогало найти ответ на трудный вопрос, но все же в такой области, как анализ сновидений, от­вет легче найти в сотрудничестве с другими людьми, нежели в одиночку. Причина отчасти в том, что впечатления, отраженные в снах, имеют травми­рующую природу, и в одиночку с ними справиться тяжело; отчасти - в том, что в беседе с человеком, который вас понимает, оттачивается и проверя­ется сделанный вами анализ сновидения.

Вспоминая сновидение и связанные с ним тяжелые впечатления, вам вновь придется пережить чувства вины, гнева, ужаса - все эмоции, которыми соп­ровождалось само событие. Не исключено, что тогда, во время травмирующе­го события, все чувства как бы притупились. В этом случае возможна ост­рая эмоциональная реакция на воспоминание. Это, пожалуй, главная причина заставляющая людей избегать анализа сновидений.

Что бы ни содержалось в ваших сновидениях, вы можете уменьшить воз­действие отрицательных эмоций, если сумеете разгадать в своем сне некий смысл, а затем воспользоваться разгадкой в теперешней жизни.

Я приведу лишь один пример, как это происходит на практике. Данный случай, по сути дела, вымышленный, поскольку составлен из историй трех вьетнамских ветеранов. С их согласия, я избрал именно такой способ изло­жения.

Дж. Т. служил во Вьетнаме в составе мотопехотного подразделения. Бое­вые задания, выполняемые отрядом под его командованием, были связаны с поиском и уничтожением противника. Тогда, во время войны, Джон считал, что делает все для защиты своей жизни и жизни подчиненных. Теперь, много лет спустя, он обратился ко мне по поводу повторяющихся ночных кошмаров. В его сновидениях, основным содержанием которых была война, постоянно появлялись дети, убитые или искалеченные при бое. Кроме этих снов, Джона беспокоило и то, что вообще его сильно раздражал детский плач. Если кто-то спрашивал его о причине раздражения, он впадал в ярость.

После нашей первой беседы Джон решил заняться изучением истории своей жизни по предложенному методу (раздел 8). Более часа провел он в моем кабинете, раздумывая и что-то записывая. Закончив писать, он сердито сказал: “Вы, врачи, только и делаете, что собираете истории о войне. Вам наплевать, как больно человеку ворошить все это! Да, я кое-что вспомнил, но с этим уже ничего не поделаешь, лучше мне не станет - только хуже. Премного вам благодарен!” С этими словами он ушел, хлопнув дверью. До­вольно долго он у меня не появлялся.

Когда три месяца спустя Дж. Т. снова пришел ко мне, он признался, что “со сновидениями все хуже и хуже”, высыпаться практически не удается, единственный способ отвлечься - это пить, что он и делает. Но он часто вспоминает о нашей предыдущей встрече. Тогда, проводя по моему совету самоанализ, он вспомнил один особенно мучительный эпизод, - и с тех пор именно эта сцена преследует его во сне.

Это произошло во время одного из боевых заданий: при перестрелке по­гибло несколько детей. Дж. Т. не мог сказать точно, были ли дети убиты огнем его подразделения, или огнем противника, или же смертельные выст­релы произвел он сам. Среди всеобщей суеты и смятения это не было ясно. Джон твердо запомнил только одно: он заметил детей еще до начала боя, но не стал ничего предпринимать для их безопасности. В тот момент он опа­сался, что если прикажет отвести детей в укрытие, подставит под огонь своих подчиненных. Затем ситуация вышла из-под контроля и дети погибли.

В глубине души Дж. Т. был убежден, что они погибли по его вине, но никому не говорил об этом. Годами он не мог избавиться от мучительного чувства вины. Он старался все забыть, и на какое-то время - до конца службы во Вьетнаме и в первые годы после возвращения - ему это удава­лось. Но потом начались ночные кошмары, продолжавшиеся непрерывно в те­чение целых 15 лет.

Джон, во время второго визита ко мне, уже не противился обсуждению своих воспоминаний, но и большого смысла в этом не находил. “Это дело прошлое, - говорил он, - а прошлого не изменишь.” Я предложил Джону поду­мать, что же именно он все эти годы пытается сообщить себе сновидениями. “Что так мучает тебя сейчас?”, - спросил я его. “Чувство вины, - ответил он, - а еще то, что всем наплевать. Когда я вижу во сне лица этих детей, мне нечего сказать им.”

Я спросил Джона, что по его мнению, нужно персонажам сна и почему они не оставляют его в покое. “Все очень просто, - объяснил он. - Они готовы разорвать меня за части за то, что я мог спасти их, но не сделал этого.”

- Мне кажется, что ты знаешь еще не все, - предположил я. - Может быть, они хотят, чтобы ты понял, как их спасти?

- Нет, - резко возразил Дж. Т.- Тогда они, может, и ждали моей помощи, да я этого не понял. А сейчас уже слишком поздно.

- Постой, но ведь сны ты видишь сейчас, а не тогда. Значит, и сооб­щить тебе что-то они хотят именно сейчас.

Дж. Т. задумался над моими словами. Наконец он произнес:

- Ясно одно, если бы такая возможность повторилась, я бы сделал все для их спасения. Но эти дети давно умерли, так что это уже не важно.

- Значит, Джон, ты не можешь хорошо относиться к самому себе теперь, потому, что не так повел себя тогда?

- Видимо, так, - ответил Джон. - Как я могу хорошо к себе относиться, если у меня на душе такая гадость?

- Да, в том-то и дело. - Согласился я. - Но допустим, ты бы нашел спо­соб повести себя иначе, чем тогда, а потом опять увидел бы во сне этих детей, как ты считаешь, они по-прежнему ненавидели бы тебя?

- Не знаю... Но я догадываюсь, к чему вы клоните, док. По-вашему, де­ти из моего сна могли бы простить мой тогдашний поступок, если бы сейчас я повел себя иначе?

- Почти что так. Вернее, ты сам себя простишь, если изменишься в нуж­ную сторону. А это значит, не просто “иначе поведешь себя” в какой-то отдельной ситуации, а в целом начнешь поступать по-другому относительно тех явлений, которые не дают тебе покоя. Тебе известно, что же именно беспокоит тебя? Разговор получился очень болезненным, но Джон выдержал его. Наконец, он сказал:

- Из-за принятого мной решения погибли дети. Тогда я не знал, как спасти их, и они поплатились за мое незнание.

Я попросил разрешение повторить Джону то, что понял из его слов. Он кивнул в знак согласия.

- Выходит, ты не можешь себе простить, что не знал, как помочь детям. Свое решение ты принял поспешно, в напряженной обстановке, а теперь по­нимаешь, что тогда был возможен другой, лучший выход из положения.

- Да, пожалуй, - согласился он. - Ну и что с того?

- Так неужели ты не найдешь способа применить в своей жизни все, то, что знаешь теперь, в том числе и то, что понял тогда?

Некоторое время Джон молча раздумывал над этим вопросом. В глазах его стояли слезы. Наконец он поднял голову и сказал:

- Пожалуй, я мог бы найти способ помочь детям.

Несколько последующих месяцев Дж. Т. горевал над своим прошлым, злил­ся на него, и, наконец, принял его как нечто свершившееся.

Теперь он стал по-новому подходить к тем чувствам и переживаниям, ко­торые были порождением прошлого. Он стал оказывать помощь детям из неб­лагополучных семей. Теперь Джон, по его собственным словам, привыкает искренне высказывать то, что у него на душе, и к нему постепенно возвра­щается самоуважение.

Спустя примерно год со времени нашей встречи, Джон сообщил мне, что хотя по-прежнему переживает стрессовую реакцию на детский плач, но те­перь уже знает причину и пути выхода из этого состояния. Кошмары посеща­ют его уже не каждую ночь, как раньше, а примерно раз в месяц. Но став более редкими, сновидения эти не стали менее тяжелыми. Со временем и в этой области жизни с ним произошла перемена.

Как-то во время сна ему удалось вступить в разговор с образами умер­ших детей и сказать, как изменились его жизнь и поступки. Ему показа­лось, что их лица не так враждебны, как прежде. Проснувшись, Джон обна­ружил, что, вопреки обычному, не вспотел и, в целом, чувствовал себя лучше, чем раньше после таких сновидений. Это означало, что ему удалось разгадать смысл своих сновидений и воспользоваться этой разгадкой, чтобы по-новому устроить свою жизнь.

Теперь, пробуждаясь от тяжелого сна, Джон разговаривает с его персо­нажами, словно это реальные люди. Он говорит им, что стал жить иначе, чем раньше, научился вести себя по-другому и делиться с людьми тем, что узнал за свою жизнь. Такой воображаемый разговор почти всегда помогает ему успокоиться и вновь уснуть (раньше это ему не удавалось). Все это позволяет Джону ощущать жизненную цель, достойную уважения.

Непрошеные воспоминания

Когда человека посещают “кинокадры из прошлого” - яркие переживания, не связанные с настоящим моментом - это говорит о серьезной утрате рав­новесия. Нечто, имевшее место довольно давно, настолько захватывает ваше внимание, что представляется более реальным и живым, чем происходящее в данный момент. В такой ситуации совершаются поступки, вполне приемлемые с точки зрения прошлой экстремальной ситуации, но совершенно неуместные в настоящем. “Боевая” агрессивность бывшего военного в мирной житейской ситуации - вот лишь один, наиболее известный современным американцам, пример такого рода.

Существует несколько способов уменьшить количество и интенсивность подобных психических явлений. Хотя, по словам многих пациентов, они воз­никают без всякой видимой причины, это не совсем так. Тот, кто начинает заниматься воспитанием внутреннего равновесия, неизменно убеждается в существовании особых сигналов, предупреждающих о скором появлении “кино­кадров из прошлого”. Эти признаки уже упоминались: мышечное напряжение, повышенная тревожность, особые “стрессовые” изменения в организме, эмо­циональная напряженность и, в некоторых случаях - активация команды “бей или беги”.

Другими словами, стресс накапливается в течение некоторого времени, пока, наконец, не будет достигнут такой его уровень, когда может быть спровоцировано “непрошеное воспоминание”, “кинокадры из прошлого”. Дело в том, что длительный стресс ослабляет психику и делает человека более уязвимым, склонным острее реагировать на всякого рода неприятности.

“Непрошеным воспоминаниям” часто предшествуют провоцирующие их собы­тия. Такое событие, чаще всего неожиданно, происходит в настоящем, но каким-то образом напоминает случившееся в прошлом. Например, при опреде­ленных обстоятельствах это может быть спровоцировано запахом, шумом, зрелищем, мыслью или чувством, которые в сознании пациента ассоциируются с травмирующим прошлым.

Но не только лишь ассоциация может вызвать это состояние: на того, кто в результате полученного отравления страдает повышенной химической чувствительностью, присутствие токсичных веществ в воздухе, воде или .пище может произвести сильное стрессовое воздействие и послужить прово­цирующим событием.

Но такие провоцирующие моменты выбивают вас из колеи тем сильнее, чем более ваш организм ослаблен стрессом; вот еще почему так важно воспиты­вать внутреннее равновесие.

Если кинокадры из прошлого для вас частое явление, значит вы склонны неправильно воспринимать события настоящего. В такой момент, когда что-то из происходящего вокруг воспринимается вами неправильно, вы нахо­дитесь под влиянием прошлого травмирующего события, настолько мощного, что полностью овладевает вашим вниманием. Непрошеные воспоминания - серьезный сигнал, указывающий, что нужно заняться своим внутренним рав­новесием, чтобы твердо стоять на ногах - здесь и сейчас.

Чтобы взять под контроль непрошеные воспоминания, следует обучиться некоторым мерам профилактики.

1. .Научиться узнавать по внутренним признакам, что в организме на­капливается стресс.

2. Научиться снижать стрессовую реакцию.

3. Научиться “брать тайм-аут” при первых же признаках стресса.

4. Регулярно напоминать себе, что прошлое не следует путать с настоя­щим. Для ветерана вьетнамской войны, например, полезно в момент нараста­ния внутреннего напряжения сказать себе: “Это не Вьетнам”. В критический момент, когда что-то напомнило о травмирующем событии, отвлечься от вос­поминаний и переключиться на события настоящего времени.

5. Учиться находить смысл в тяжелых воспоминаниях, овладевающих вашим вниманием, и примириться с событиями прошлого. Эта работа аналогична той, что проводится при анализе сновидений; правила в основном те же са­мые.

#### Вспышки ярости

Между яростью и равновесием - дистанция огромного размера. Как вы убедились в игре “толкни меня”, в гневе человек не рассчитывает свои си­лы и легко выводится из равновесия. Впрочем, в момент ярости о сохране­нии равновесия человек не заботится, поскольку не склонен рассуждать ра­зумно. Внутреннее давление достигает критической массы и требует немед­ленного выхода. Возможно ли применить стратегию воспитания равновесия непосредственно во время вспышки гнева?

Существует несколько предупредительных мер, сводящих к минимуму нано­симый в гневе ущерб, подобно тому, как огнетушитель сводит к минимуму разрушительную силу пожара. Кроме этих, сиюминутных мер, существуют ме­тоды длительного и глубокого самоизучения, приводящего к истокам, изна­чальным причинам вашего гнева.

Чтобы снизить деструктивную силу вашего гнева, направленную против окружающих людей, вещей и против самого себя, можно предпринять следую­щее.

а) Если у вас есть огнестрельное оружие, лучше пусть оно хранится у кого-то из ваших друзей или в каком-либо труднодоступном месте. По край­ней мере, хотя бы держите оружие и боеприпасы в разных местах. Это даст вам жизненно важный выигрыш во времени: прежде чем действовать в порыве гнева, вы успеете подумать о том, что собираетесь сделать. В момент ярости человек совершает импульсивные поступки, не думая о последствиях. Даже минутное промедление может спасти вас от совершения того, о чем впоследствии вы горько пожалели бы.

б) Удалитесь на безопасное расстояние от того, на кого направлен ваш гнев. Когда ваше внутреннее равновесие полностью утрачено, не стоит за­ниматься разрешением межличностных конфликтов - для этого будет более подходящее время. Даже если ваш гнев справедлив, и действительно с вами поступили плохо, вы все равно не сумеете ясно выразить свою точку зрения и найти выход из положения, пока не успокоитесь. В уравновешенном состо­янии уладить конфликт будет проще. Это не значит, что нужно быть безро­потной овечкой; просто следует держать свою силу под контролем, чтобы эффективно применять ее.

в) Найдите или оборудуйте для себя безопасное место, где можно дать выход своему гневу, ни перед кем не отчитываясь. Это может быть пустын­ный лес или парк, ваш автомобиль, комната или что-то еще. При отсутствии такого убежища, вы рискуете излить свой гнев на ни в чем не повинных прохожих или на близких вам людей. И лучшие друзья, и совершенно чужие вам люди могут стать жертвами вашей ярости. Этого можно избежать, если на время удалиться в безопасное место.

г) Найдите для себя какую-нибудь безобидную, не наносящую разрушений деятельность, которая помогла бы несколько “разрядить” ваш гнев. Некото­рым помогает энергичная физическая работа (например, рубка дров), другим бег или тяжелые (до пота) физические упражнения. Другие чувствуют облег­чение, если расскажут о своих чувствах терпеливому и внимательному слу­шателю; другим достаточно откровенной “беседы с самим собой”, т.е. запи­сывание своих впечатлений (давать их затем кому-то читать необяза­тельно). Если у вас тоже есть такой метод, который помогает “разря­диться”, воспользуйтесь им.

Если вы не знаете способа уменьшить свой гнев, остается только уда­литься в безопасное место и ждать. Время, а также, исключение всего, что могло бы вызвать напряженность, будут вашими союзниками. В такие периоды воздерживайтесь от алкоголя: это все равно, что лить бензин в костер.

Чтобы в дальнейшем такие приступы ярости возникали как можно реже, постарайтесь проследить, что происходит внутри и вокруг вас в момент, когда начинает накапливаться раздражение. Причиной вашего гнева может быть окружающая обстановка, прежние боевые рефлексы или сочетание раз­личных факторов. Исследование тех сторон своей жизни, где гнев проявля­ется чаще всего, поможет вам лучше понять его механизм. Как провести та­кое исследование, вы прочтете в разделе 8.

Возможно, вашему гневу предшествовало чувство страха (вспомните раз­дел 3). В этом случае докопаться до истинной причины вам поможет своев­ременно заданный самому себе вопрос: “что мне угрожает?” Научившись рас­познавать черты событий и ситуаций, которые воспринимаются вами как по­тенциальная опасность, вы тем самым возьмете под контроль свою реакцию “бей или беги”, т.е. готовность ответить на угрозу нападением.

Не думайте, будто бы приступы ярости “приходят из ниоткуда”. На самом деле они являются одним из усвоенных вами способов снизить внутреннее напряжение. По мере самоизучения вы поймете, что существуют и другие, более эффективные методы преодоления стресса.

### 8. Как изучать историю своей жизни

Теперь мы попытаемся получше узнать, какую историю вы постоянно расс­казываете самому себе, выясняя, что вы за человек. Мы научимся заполнять пробелы к этой истории т.е. обращать внимание на те черты своей личнос­ти, которые, как правило, не опознаем.

0тыскивая вехи, обозначающие ваш собственный путь к исцелению, не стремитесь достичь провозглашенного кем-то идеала: здесь значение имеют только те мерки и стандарты, которые вы приняли для себя.

Главная задача - выявить основное содержание своей жизни (как это сделать, я объясню позднее). Вы будете, рассматривать и те ситуации, ко­торые свидетельствуют об утрате равновесия, и те, для которых характерны покой и гармония. Вы отправитесь на поиски информации, которая поможет вам жить по-своему, опираясь на свой собственный, уникальный жизненный опыт. Вам предстоит осилить пути, ведущие к миру и принятию его. Этот поиск принесет вам зальные, ощутимые результаты, только если будет нап­равлен внутрь: именно там, внутри нашей личности заложены ответы на все вопросы.

Но чтобы получить правильный ответ, следует задать правильный вопрос. Как найти свое место в этом безумном мире? Как внести хоть немного покоя а свою жизнь? Как осмыслить все пережитые ужасы? Такие вопросы вернее приведут к исцелению, чем копание в недостатках, своих и окружающего нас мира.

Я знаю из собственной практики, что многие пациенты, которые до тот болезненно переживали неспособность управлять ходом своей жизни, начина­ли чувствовать себя гораздо увереннее, поработав некоторое время над этими вопросами. Главная цель их - научиться честно разговаривать с са­мим собой. Разумеется, не все подвластно нашему контролю, но существует область, на которую вы можете повлиять решительным образом: это ваш внутренний мир, ваша личность и набираемые вами жизненные пути. Возмож­но, вы долгое время были “зациклены” на определенных способах поведения, мысли . и чувствах, возможно, вы не избавились от них и сейчас. Вы гово­рите себе, будто бы эти стереотипы и есть ваша индивидуальность, ваш внутренний мир. Но человеческая личность обладает одним странным свойством: на самом деле мы гораздо значительнее и многообразнее чем на­ше собственное представление о себе. Отправившись на разведку внутрь се­бя, вы сможете сами убедиться в правильности этого утверждения.

Обычно в поле нашего зрения находится только часть общей картины. (Скажем, если у вас есть любимая работа, вы вероятно считаете себя ква­лифицированным специалистом. Если у вас нет работы, вы видите в себе только безработного, словно этим и ограничивается сфера вашей личности. Или же вы воспринимаете себя только как, как родителя своих детей я се­мейного человека. А может быть, вы в себе видите только ветерана, чудом выжившего, никому не нужного и не в ком не нуждающегося.

Что бы вы ни думали о самом себе в каких угодно сочетаниях, все рав­но это еще не вся правда и ваша личность на самом деле гораздо шире и богаче.

Те ее стороны, которые находятся в центре вашего внимания, вполне ре­альны и важны, но кроме них существует и многое другое.

Наша цель - тщательно изучить ваш жизненный опыт, все события, кото­рые встретились на вашем пути, чтобы определить, какие именно обстоя­тельства сформировали вас, определили вашу индивидуальность. Возможно, вы обнаружите такие части своей личности, с которыми давно утратили кон­такт. Некоторые вызовут у вас болезненное ощущение: вы вспомните, что здесь утратили равновесие, и жизнь сбила вас с ног. Другие, напротив, принесут удовлетворение: здесь вы ощутили твердую почву под ногами.

С самого начала следует усвоить главное правило: вы делаете это только для себя и ни для кого другого. По ходу дела, вам возможно, пот­ребуется записать свои воспоминания, т.е. завести своего рода дневник. Держите этот дневник в безопасном месте, где его никто не найдет, пос­кольку он предназначен только для вас. Некоторыми возникшими у вас мыс­лями, и впечатлениями вам, вероятно, захочется поделиться - и это заме­чательно. Но никто не имеет права просить показать ему ваши личные запи­си, и можете никогда и никого с ними не знакомить. Для .этого есть вес­кое основание: вы достигнете тем большего успеха, чем искреннее будете с самим собой, а полная искренность возможна скорее наедине, чем при сви­детелях.

Проводя свою “разведку”, вы должны быть максимально точны в сообщени­ях о том, что вам удалось обнаружить. Ваша задача - изучить обстановку и доложить об увиденном; в данном случае изучать вы будете собственную жизнь, а докладывать о ней - самому себе. Для начала, с помощью особого метода, который я вскоре объясню, вы пройдете все события своей жизни по порядку, отмечая самые важные из них. Вам предстоит “обследовать мест­ность” и найти признаки, указывающие на такие события.

Это поможет вам заполнить пробелы в рассказе о том, кто вы есть на самом деле. Нас часто засасывает рутина повседневности - привычные пос­тупки, мысли и чувства - и мы считаем, будто бы это и есть наша сущ­ность. Нам кажется, что эти стереотипы и составляют то вещество, из ко­торого сделано наше “я”. Но на самом деле “я” этим не ограничено.

Те из прошлых событий, которые приходят на ум чаще всего еще не вся картина вашей жизни. К примеру,. если вы - ветеран вьетнамской войны, то вам должно быть от 35 до 55 лет. Вы немало прожили и повидали. Вы не только “человек, который воевал во Вьетнаме”, хотя и это все еще оказы­вает на вас сильное влияние; в вашей жизни было много других разнообраз­ных впечатлений.

Вспоминая все, что вы познали, вы начнете яснее понимать, какого зна­ния вам не хватает теперь. Многие ветераны жалуются, что на настоящий момент своей жизни не находят способа расслабиться и не знают такого места, где бы чувствовали себя спокойно. Поскольку такая ситуация часто повторяется, эти люди привыкают видеть себя такими и считают покой и расслабление для себя недоступными.

Но я в ответ на это предлагаю: возьмите тайм-аут. Хотя бы на время перестаньте лихорадочно цепляться за ту историю, которую привыкли расс­казывать себе. Осознайте более полный рассказ о том, кто вы есть. Попы­тайтесь без предвзятости взглянуть на свою жизнь и. изучить ее. Вероят­но, на каком-то участке пути вы были счастливы (хотя бы и недолго). Вы чувствовали себя уверенно и гордились собой. Где-то еще вам было страш­но, но вы нашли способ преодолеть страх. Где-то вы могли веселиться, иг­рать, наслаждаться покоем.

Теперь для вас было бы очень полезно вспомнить, где это было. Не для того, чтобы представить эти моменты на чей-то суд, а чтобы понять: в вас заключено гораздо большее, нежели то, что вы в данный момент позволяете себе видеть. Вы владеете многими умениями и навыками, которыми когда-то пользовались, но не знаете, как их употребить в своей теперешней жизни. Это очень важно: ведь гораздо легче вспомнить что-то знакомое, чем учиться совершенно новому и непривычному.

Одна из целей предстоящего вам исследования - восстановить те знания, которыми вы давно перестали пользоваться, и вспомнить, что они являются частью вашей личности. Тогда, размышляя, кто же вы есть на самом деле, вы сможете дать себе более полный и правильный ответ, чем тот, который привыкли давать раньше. Не уговариваю верить мне, но мне пришлось неод­нократно наблюдать: по мере того. как рассказ о самом себе становится все полнее, а пробелов в нем становится все меньше, человек чувствует, что волен строить свою жизнь, как ему хочется. Не нужно с ходу согла­шаться с этим утверждением или опровергать его: проверьте на себе и убе­дитесь, справедливо ли оно.

Если вы настроены изменить к лучшему свою жизнь, обратите внимание на ту историю, которую вы сами себе рассказываете. В том случае, когда вы говорите себе, что “зациклены” на определенных мыслях, чувствах и спосо­бах поведения, знайте, что ваш рассказ не полон.

Следующий метод самоизучения поможет вам восстановить недостающие части повествования. Это не просто психологическая игра. а серьезный и мощный инструмент исследования. Вы будете готовы им воспользоваться, только когда захотите прислушаться к самому себе.

Этот метод предполагает активную работу воображения. Если у вас не очень богатая фантазия, не страшно - достаточно минимума: представьте себе как выглядит дорога. Если представили, можно начинать.

Первый шаг - рассмотрите свою жизнь в последовательности ее событий так, словно это дорога. Вот вы родились. Это начало вашего пути здесь, на планете Земля. Каждое место, где вы побывали и каждое пережитое собы­тие составляют некую часть пройденного вами расстояния. Перед вами лежит продолжение дороги - там вы еще не бывали и туда мы пока заглядывать не будем. Итак, вы родились, начался ваш путь - и протянулся до сегодняшне­го дня. Вы будете исследовать именно этот участок.

Внимательнее присмотритесь к тому, что происходило с вами по дороге. Лучше иметь под рукой бумагу и карандаш, поскольку кое-что из увиденного придется записать. Это не займет много времени: как только вы заметите у дороги что-то важное, сделайте для себя краткую запись, чтобы не забыть, о чем речь. Вот как это выглядит на практике.

Представьте себе, что сидите на отдаленном высоком холме и с высоты рассмотрите дорогу своей жизни. Вы проходите один участок за другим, оценивая обстановку и обращая внимание на все происходящие события. Вна­чале вы будете искать то, что особенно повлияло на вас и сделало таким, какой вы есть. Прежде чем вы начнете, я объясню, как записывать свои наблюдения.

Допустим, в возрасте шести лет вы перенесли серьезную утрату - умер кто-то из членов семьи. Вероятно, это событие сильно повлияло на вас. Наблюдая обстановку “вдоль дороги”, вы обязательно отметите его. Другой вариант: в шесть лет вы встретили ровесника, который стал вашим лучшим другом и научил вас чему-то важному; это также могло оказать влияние на вашу дальнейшую жизнь.

Что было важным, а что нет, никто, кроме вас, не определит. Вовсе не требуется проводить исследование по какой-либо жесткой схеме. Напротив, дайте себе полную свободу: осматривайте местность и выискивайте то, что с вашей точки зрения, было самым важным. Встречаясь с наиболее значи­тельными эпизодами своей личной истории, делайте записи. Достаточно нес­кольких ключевых слов, которые потом напомнили бы вам, что вы наблюдали на этом участке дороги.

Вернемся к конкретным примерам. Тот, кто в возрасте шести лет потерял близкого родственника, просто напишет “семья” - ему понятно, о каком со­бытии идет речь. Тот, кто в шесть лет встретил друга, напишет “друг”, или его имя. Пусть записи будут краткими - ровно столько, сколько нужно, чтобы потом вспомнить о событии.

Итак, мысленным взором представьте картину: дорога, вы не на дороге, а на холме или возвышенности, дорога простирается перед вами. Она начи­нается там, где вы родились и продолжается до настоящего момента. Вы не стоите ни на каком ее участке, вы ее исследуете с расстояния. Дорога, которую вы видите, может быть прямой или же извилистой, на ней могут быть пригорки, долины и что угодно еще.

Начиная воображаемое исследование, “поднимите бинокль” и пристально вглядитесь в начало дороги, говоря себе при этом: “здесь я родился”. Ве­дите биноклем вдоль дороги, говорил себе: о...а потом...п. Отмечайте все, что кажется вам важным. Не пытайтесь систематизировать свои воспо­минания, просто следуйте за событиями. Находя что-то значительное, отме­чайте, чтобы потом вспомнить. Продолжайте поиск, снова повторяя “а потом ...” пока не наткнетесь на следующее важное событие. Опять запишите клю­чевое слово и двигайтесь дальше.

Продолжайте так до тех пор, пока не дойдете до настоящего времени. На первый раз постарайтесь ограничиться десятью ключевыми эпизодами. Это поможет вам сосредоточиться на наиболее важных событиях. Уделите этому 20-30 минут, а затем посмотрите, что у вас получилось.

Любопытная особенность этого занятия состоит в том, что хотя вы прос­матриваете дорогу в одном направлении из прошлого в настоящее - важней­шие события не всегда вспоминаются в их хронологической последова­тельности.

Теперь вам известно все, что нужно, чтобы начать свой первый поиск. Как только будете готовы, попробуйте. В записи ключевых слов состоит первое упражнение. Можно получить довольно точное представление о том какую историю своей жизни вы себе рассказываете.

Теперь посмотрите на ключевые слова: связаны ли некоторые из них с положительными чувствами и прекрасными картинами, которые вы наблюдали вдоль вашей воображаемой дороги? Связаны ли другие с отрицательными чувствами и безобразными картинками? Какие из ключевых слов напоминают вам о событиях, когда вы были уверены в себе, гордились собой - и какие рождают прямо противоположные воспоминания?

Ответы на эти вопросы указывают, как вы сами в глубине души оценивае­те пережитые события. Ведь когда вы делали записи, вы как бы востребова­ли некоторые части своей личности. Итак. когда вы заглядываете в прошлое и вспоминаете много значившую для вас дружбу, или вражду, или любовь, или захватившую вас идею, или что еще, уместно ли будет спросить: “Хочу ли я, чтобы этого в моей жизни было больше? Хочу ли я, чтобы было меньше?”

Ваши ответы - только начало. С их помощью вы только начинаете гово­рить самому себе, что именно ищете в жизни и чего хотите избежать.

Если долгое время вам приходилось смотреть на то. чего лучше бы вовсе не видеть, несложно сделать вывод, что жизненные обстоятельства не подв­ластны вашей воле и ничего изменить нельзя. Но как только вы начинаете осознавать, какого рода обстоятельства вам более по душе, легче сделать правильный выбор и направить корабль своей жизни к таким местам, где есть все необходимое вам для душевного равновесия. Вы ощущаете при этом себя хозяином собственной судьбы.

Следующая “экспедиция внутрь себя” - иного рода. Но ее основная мето­дика та же: представив себя на возвышенности, обозревать дорогу своей жизни. Однако, на этот раз вы отмечаете не сами события, а те обстоя­тельства, ту атмосферу, тот фон, который был для вас наиболее значим. Условно говоря, вы обращаете внимание на все дубы и игнорируете пальмы (или наоборот).

Во время этого исследования советую искать те участки своей жизни, где вам было хорошо и естественно, где вы занимались тем, чем, по вашему мнению, вам и следует заниматься; где ваше равновесие было наиболее ус­тойчивым И позволяло вам быть самим собой. Как и в прошлый раз, записы­вайте ключевые слова.

Может быть, вы вспомните себя в возрасте трех лет, как вы играли с любимой игрушкой. Не отметайте ни одно событие в сторону по той причине, что они “несерьезное”, “глупое”, какое-то не такое... Если в нем было что-то для нас особенное, запишите. Этими записями не будет пользоваться никто, кроме вас; вы приняли решение узнать правду о себе, о своей исто­рии. Всякое событие, всплывающее в памяти, является частью этой истории,

Итак, если вы заметите, что не раз и с удовольствием вспоминаете идиллическую картину воскресной рыбной ловли, или положительное сексу­альное переживание, интересную идею или работу над увлекательным проек­том - обязательно запишите.

Но это лишь примеры: в ваших собственных воспоминаниях лучше вас не разберется никто. В данном исследовании вы ищете события, ставшие для вас значительными, потому, что доставляли вам удовольствие. Обозревая дорогу, вы ищете участки, которые сияют как высочайшие пики вашего путе­шествия. Как и в прошлый раз, уделите этой работе 20-30 минут и поста­райтесь ограничиться наиболее важными моментами.

Закончив это упражнение, вы поймете, что в вашей жизни были времена, когда вы чувствовали себя хорошо. - пусть даже эти времена давно прошли.

Но и в том случае, если лист бумаги перед вами остался чистым, т.е. вы не смогли вспомнить ни одного момента, когда вам было хорошо, все равно вы получили очень важную информацию о своей собственной истории; в ней говорится, что жизнь не несет с собой ничего хорошего.

Попробуйте повторить упражнение но теперь вместо поиска “пиков” и чу­десных моментов, ищите просто те места, где чувствовали себя наиболее спокойно и наименее неприятно. Они постепенно приведут вас к воспомина­нию о тех ситуациях, когда вы были в ладу с самим собой.

Если вам удалось сразу отметить в своей жизни приятные события, заду­майтесь над своими записями. Очень вероятно, что вам и сейчас хочется испытать нечто подобное. Пусть события происходили очень давно, но вы себе о них рассказываете и по сей день. Вы, такой, как есть на настоящий момент, оценили и избрали из всего, что было в жизни, именно эти воспо­минания.

Так вы получаете первую подсказку как внести больше смысла в свою те­перешнюю жизнь. Это не означает, что вы сразу же приметесь жить так, как жили когда-то в прошлом. Вероятнее всего, это невозможно. Но зато вы вы­явили события, содержащие важную информацию о том, что вам нужно для счастья. Она поможет вам найти правильный ответ на вопрос, как жить сей­час. Вы обретете своеобразное “устройство самонаведения”, которое укажет вам верный путь в ситуации сложного выбора. “Если я пойду в этом направ­лении, приведет ли оно меня к цели: чувству счастья, радости жизни и лю­бому другому из положительных чувств, обнаруженных вами в ходе исследо­вания?”

Ясную информацию о своих глубинных потребностях нельзя получить от другого человека. Никто не расскажет вам, каким следует быть - такое знание может прийти только из глубины вашей психики. Это означает, что информация, поступающая изнутри. - правдивая; вы можете полностью дове­риться ей, и она, как стрелка компаса укажет вам дорогу к исцелению.

Важное свойство нашего исследования состоит в том, что оно показыва­ет, насколько больше, чем вам раньше казалось, вы знаете о своем внут­реннем равновесии и способах его достичь.

Даже, если долгое время это знание было скрыто от вас, так что вы не могли до него добраться и воспользоваться им, оно тем не менее все время было здесь, с вами. Обратитесь к тем картинам вашего жизненного пути, которые полны гармонии, и вы уже сейчас сможете принимать решения, веду­щие в конечном счете к этому же чувству.

Если вы давно уже не в состоянии расслабиться, попробуйте перенестись мысленно в тот момент прошлого, когда чувствовали себя очень спокойно и безмятежно. Одно это воспоминание поможет вам расслабиться сейчас. Ника­кого фокуса здесь нет: это способ использовать свой собственный жизнен­ный опыт.

Такая релаксация с помощью воображения подобна своему действию - уп­ражнению, описанному в разделе 4. Когда вы отводите место в своем созна­нии успокаивающим мыслям и образам, в мозг поступает сигнал расслабле­ния, который передается затем всему организму. Если в настоящий момент вам трудно сосредоточится на чем-то приятном, успокаивающем, то рассмат­ривайте такие воспоминания как своего рода тренировку сознания.

Постепенно вы научитесь различать свое состояние в момент, когда ду­маете о чем-то тревожном, и в момент, когда ваши мысли спокойны. Помня это отличие, вы с большей легкостью сможете восстанавливать внутреннее равновесие.

Ваша следующая “экспедиция внутрь себя" потребуют особой осторожнос­ти. Пользуясь тем же методом, что и раньше, теперь будем искать обста­новку другого рода: места безобразные и пугающие: сцены, причиняющие боль; ситуации, где вы полностью утратили равновесие.

Вероятнее всего, нам хотелось бы избежать такого исследования, потому что неприятно вспоминать страх и боль. Не принуждайте себя: когда вы бу­дете внутренне готовы, вы сами перестанете отворачиваться от этих воспо­минаний, а если еще не готовы - честно признайте это.

Просматривая дорогу своей жизни, там, где встретится пережитая вами боль, задержитесь и запишите ключевые слова. Вам придется сосредото­читься на воспоминаниях особого рода, и это может вызвать бурную отрица­тельную реакцию. Если такое произойдет, обязательно найдите способ запи­сать, что вы думали и чувствовали в момент перед этим.

Так вы получите ключ к пониманию того, какие события и переживания особенно сильно влияют на вас.

После того, как окончите упражнения, воспользуйтесь своим “внутренним радаром”, выясните, нет ли признаков напряжения в мышцах. При возвраще­нии к тяжелым воспоминаниям человек, как правило, физически напрягается: в этом случае следует сделать перерыв, чтобы восстановить внутреннее равновесие с помощью релаксации и глубокого дыхания, и только после это­го можно перейти к следующему этапу работы.

Если в ходе этого занятия у вас возникает очень бурная реакция, прер­вите упражнение и вернитесь к нему через некоторое время. Честно от­метьте для себя, при каком воспоминании появилась эта реакция. Если до­вести упражнение до конца вам никак не удается, подумайте, не стоит ли обратиться к кому-то, кто помог бы вам выявить эти части вашего жизнен­ного пути. Поищите помощи у людей, которым больше всего доверяете, или у тех, кто в собственной жизни перенес то же самое что и вы.

Если вы пережили тяжелые, травмирующие события, вам может быть очень трудно заполнить пробелы в своей истории, на которые нацелено данное уп­ражнение. Даже если вы проводите исследование очень тщательно, обращаете внимание на все подробности, все равно временами у вас появится ощуще­ние, что вы не можете “разглядеть местность”. Чтобы ясно увидеть все, потребуется время - это все равно, что постепенно, слой за слоем, очи­щать луковицу. Такую работу не назовешь ни легкой, ни приятной. Почти все, кого я знаю из проводивших такое исследование, скажут вам, что сна­чала бывает тяжело и только потом легче.

Это значит, что вам придется вновь столкнуться лицом к лицу с болью, страхом и депрессией при взгляде на безобразнейшие сцены своей жизни. Это тяжело, даже если дело было давно, и вы с тех пор старались не вспо­минать об этом.

Хотим мы или нет, но это действительно так. И я не знаю другого спо­соба сделать эту боль слабее. Зато верно и другое: вам станет легче, когда вы, наконец, вырвитесь из плена отрицательных эмоций и вернетесь в более уравновешенное состояние. Чтобы скрытые темные пятна перестали причинять боль, они должны осветиться дневным светом.

Наконец, еще одно исследование. На этот раз вы будете искать те обс­тоятельства своей жизни, которым сопутствовала любовь. Она могла быть счастливой или неудачной: сейчас нам неважно, чем кончилось тогда дело. Речь идет не только о любви сексуальной, но и о любви к родителям, к другу, к домашнему животному, к идее, к месту, к чему угодно. Все, что согревало сердце и очень много для вас значило - предмет ваших поисков.

Снова заберитесь на вершину холма и начните делать записи. Как и раньше, внимательно изучайте свой жизненный путь, двигаясь но времени вперед, повторяя: “Я родился, а потом...” Осматривайте дорогу и ищите места, где вы чувствовали любовь.

Возможно, у вас было тяжелое детство и вы не знали любви, пока не уш­ли из дома. Или, напротив, вы помните любовь только в детстве, а потом ее не было. Не бросайте поиска: где-то в вашей жизни любовь обязательно была, даже если на огромном участке пути она вам не встретилась. Ищите любовь, нежность, заботу - все, что делало вашу жизнь особенной. Найдите эти эпизоды и запишите ключевые слова. Постарайтесь ограничиться важными событиями и уложиться в 20-30 мин.

Смысл предлагаемых упражнений - помочь вам извлечь из памяти от­дельные фрагменты вашей истории. Вы убедились, что в формировании вашей личности сыграли роль многие события: некоторые из них, может быть, больно вспоминать, так они безобразны, зато другие рождают приятные чувства. Были моменты, когда жизнь казалась по-настоящему прекрасной, когда испытывали любовь. И если до сих пор вы убеждали себя. что вам ни­когда не бывает хорошо, что вы не способны любить или быть любимым, то экспедиции в прошлое расширили ваше представление о самом себе.

Не с чьих-то слов, а из собственного опыта вы поняли, что на самом деле вы обычный, нормальный человек, способный вести какой угодно образ жизни.

С помощью этого метода можно заполнить и другие пробелы своей памяти: выберите любой интересующий вас аспект. Например, если вас беспокоит чувство страха, ищите, на каких участках вашего жизненного пути при­сутствовал страх, оказавший на вас большое влияние. Если вам хочется ук­репить любовный или дружеский союз, исследуйте, как складывались на про­тяжении жизни ваши отношения с людьми. Ваш жизненный путь всегда с вами: вы извлечете из него все, что захотите, если будете готовы.

### 9. Как примириться с “призраками прошлого”

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 от­ца”, 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 Регейна 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.

### 10. Труд, приносящий самоуважение

Наше уважение к кому-либо означает, что мы высоко ставим личность этого человека. Мы прислушиваемся к его точке зрения. Мы считаем его жизнь драгоценной. Если же мы находим человека недостойным нашего уваже­ния, то ведем себя иначе: его точку зрения всеми силами игнорируем, а жизнь его не ценим.

Очень важны те критерии, которыми мы определяем, стоит или не стоит данного человека уважать: от них зависит наше отношение к окружающим лю­дям.

Война - очень яркий, доведенный до крайности пример того, как целые нации проявляют активное неуважение к правам друг друга: как только при­нято решение о начале войны, противная сторона объявляется “врагом” и более не воспринимается как полноценная, подобная нам часть человечест­ва. Мы не желаем считаться “с ними”, не признаем их точку зрения и не ценим их жизнь. Неуважение выплескивается, и неизбежным результатом бы­вает боль и страдание. Для тех, кто видел войну и другие немыслимые тра­гедии, человеческая способность не уважать себе подобных кажется куда более реальной и ощутимой, чем способность к уважению. Вот как, к приме­ру, выразил эту мысль один знакомый мне вьетнамский ветеран: “Я видел гибель друзей и хладнокровный подсчет потерь, словно после футбольного матча; мне долго морочили голову призывом “убивать красных во имя Хрис­та”, а по возвращении я узнал, что о войне говорили и писали сплошную ложь; врачи лишь пичкали меня таблетками и советовали “быть как все”. Как мне после этого найти хотя бы что-то достойное уважения?”

Уважение к человеку, идеалу или чему угодно еще возникает, когда оно связано с чем-то для нас важным, ценным и любимым. Чувство уважения очень трудно сохранить в обстановке, где тотальное неуважение стало ско­рее правилом, чем исключением, и чем дольше находишься в такой обстанов­ке, тем труднее дается уважение.

Неуважение - тончайший психологический инструмент, позволяющий всяко­го, чьи потребности нам удобнее игнорировать, лишать права считаться че­ловеком. По мере практики и при отсутствии альтернатив, эта психологи­ческая установка легко закрепляется в привычку.

Когда мы уважаем кого-то, от нас исходят сигналы о том, что мы высоко ценим само его существование. Этот человек (или группа, или нация), видя наше доброе отношение, постепенно понимает уважительность наших намере­ний. Напротив, выказывая кому-то неуважение. мы посылаем сигналы, что человек (группа, нация) не такой, как надо, и мы вправе осуждать или пе­ревоспитывать его. Такие заявления ставят под угрозу свободу людей (группы, нации), оставаться такими, какие они есть. Поэтому нас начинают бояться.

Страх, порожденный неуважением, приводит в свою очередь к ответным неуважительным действиям и к порождению взаимного страха. Эта хорошо всем известная цепная реакция ведет к конфронтации и войнам - как на уровне личных, семейных отношений, так и на уровне отношений между сооб­ществами людей и целыми нациями.

Уважение создает благоприятный климат для мира. Неуважение создает благоприятный климат для войны.

В личной жизни каждого из нас способность испытывать уважение ко все­му живому (к отдельным людям и расам, к нашей планете, к самому себе) неразрывно связана со способностью испытывать душевный покой. К примеру, если вы любите природу и ненавидите род человеческий, то можно поспорить на что угодно: вы не пойдете отдыхать в шумную компанию, а отправитесь на природу, потому что высоко ее цените и в ее окружении можете спокойно расслабиться и набраться сил, оставив на время свои защитные реакции.

Чем меньше в нашей жизни того, что мы уважаем и ценим, тем труднее найти такое место, где можно по-настоящему раскрыться, ощутить мир и по­кой. Наша внутренняя война, а значит и наш внутренний мир, обусловлены умением уважать. Когда трудно найти хотя бы что-то достойное уважения, то в равной мере трудно и найти душевный покой.

У всех живых существ есть общее - жизнь. Она объединяет, связывает всех нас. Чем больше внимания мы уделяем этой общности, тем менее угро­жающими представляются нам различия. Духовные традиции почти всех исто­рических культур почитают уважение ко всему и ко всем наряду с высшими достижениями на пути внутренней гармонии. -Это подчеркивает и девиз США - Е pluribus unuin, - который в переводе с латыни означает “Из многих – единое”.

Если уважение ко всему и ко всем кажется вам пока недостижимым, для начала постарайтесь завоевать хотя бы один маленький плацдарм: научитесь уважать и высоко ценить что-то одно, лично вами избранное. Как только вы позволите себе уважать что-то, к вам постепенно начнет приходить душев­ное равновесие. Мало-помалу вы будете приобретать все новые ценности и вкладывать в них свое уважение. Дивидендами с этого вклада будут свобода и покой, как внутренние, так и внешние.

Иногда для разграничения миролюбивых и агрессивных действий пользуют­ся термином “не-мир”. Миролюбивые заявления часто не уберегают нас от немирных действий, поскольку многие поступки основаны на скрытых в под­сознании установках. Чтобы избежать конфликта, необходимо тщательно ана­лизировать все свои действия и выявлять ведущие к «не-миру». Когда мы осознаем свои немирные действия, нам легче найти альтернативу им.

Мы способствуем не-миру, когда проявляем неуважение. Если, к. приме­ру, мы терпеть не можем женщин или мужчин, негров или белых, то мы не склонны проявлять уважение к представителям этих несимпатичных нам групп. Наше неуважение позволяет нам не видеть в них человеческую лич­ность и полностью игнорировать их точку зрения. Такое неуважение воспри­нимается ими как угроза, а на угрозу человек отвечает активацией рефлек­са “бей или беги”, т.е. приходит в боевую готовность. Это - шаг к конф­ликту, к неуравновешенному силовому воздействию. Вот почему можно ска­зать, что всякое неуважение ведет к «не-миру».

Тому, чьи чувства и реакции обострились на войне, порой требуется соприкоснуться с самыми мирными и самыми священными человеческими цен­ностями, чтобы в его душе вновь затеплился огонек уважения.

Один ветеран, вернувшийся с заморской войны с глубокой душевной трав­мой, был не в силах смириться с царящими вокруг него порядками, но сумел наконец обрести покой, когда воспитал в себе глубокое уважение ко всяко­му живому существу. Война, в которой он участвовал, была Крестовым похо­дом, а он стал известен миру как святой Франциск Ассизский.

В человеческой истории много подобных примеров, сближающих различные культуры, континенты и эпохи. Многие писатели размышляли над “феноменом бывшего солдата”, имея в виду тот глубокий внутренний сдвиг, когда на основе немирного опыта человек обретает чувство уважения.

Когда мы стремимся к миру, нам полезно спросить себя, что в наших собственных поступках способствует «не-миру». Как и в своем стремлении к уважению, мы должны выяснить, какие наши действия продиктованы неуваже­нием (к тем, в ком мы видим врагов, к себе, к своей семье, к нации и ко всей планете).

Последовательно задавая себе такого рода вопросы и искренне отвечая на них, мы сможем высветить самые темные закоулки души и разума, пока благотворные перемены не придут сами собой.

Воспитание глубокого внутреннего равновесия составляет основу работы над собой в духовных традициях всего мира.

Хотя практика и мифологическое содержание различных религий очень несхожи, но тем не менее все духовные учителя согласны в одном: способ­ность воспитывать в себе уважение - огромный потенциал развития для каж­дого человека.

Такую работу над собой я называю “истинным трудом”. “Истинный труд” может быть связан с вашей основной работой, дающей средства к существо­ванию, а может и не иметь с ней ничего общего. Та или иная обязанность, та или иная должность могут или быть, или не быть “истинным трудом” - все зависит от того, уважаете ли вы порученное дело. “Истинный труд” мо­жет приносить материальное или моральное вознаграждение, может быть и совершенно бесплатным.

“Истинный труд” - это любой избранный вами вид деятельности, который помогает лучше ощутить цель и смысл вашей жизни. Он осуществляется в той сфере, которую мы ценим выше всего, т.е. к которой испытываем наибольшее уважение.

Я искренне надеюсь, что к этому этапу самоизучения вы уже нашли ту часть вашего жизненного опыта, которую цените выше всего. Примите ее за отправную точку в поиске своего собственного “истинного труда”. Доверие к себе поможет сделать правильный выбор. “Истинный труд” - это своего рода ноша, которую вы избрали с открытым сердцем, чтобы через свою дея­тельность соединиться с потоком жизни.

Завершая свои рассуждения о связи между травмой, ощущением покоя и посттравматическими явлениями, я хотел бы отметить еще один момент. Как уже упоминалось в разделе 2, тактика лечения, делающая упор на “адапта­цию”, не обеспечивает желаемого решения проблем. При этом на людей, ут­ративших внутреннее равновесие из-за пребывания в невыносимых условиях, смотрят как на жертв клинического заболевания.

Но у переживших травму наблюдается еще одно качество, не находящее отражения в медицинской литературе, которая отмечает лишь симптомы стра­ха, агрессивности, тревожности и т.п. и рассматривает людей, пострадав­ших от массового неуважения, в свете психических отклонений и неспособ­ности вести себя «нормально».

Опираясь на сказанное выше о мире и «не-мире», можно сформулировать иную точку зрения. Люди, которые пережили массовое неуважение, оказыва­ются сверхчувствительны в ситуации, где совершаются какие-либо неуважи­тельные действия. Они реагируют даже на самые завуалированные формы «не-мира» быстрее и энергичнее, чем большинство людей. Такую особенность можно, если хотите, считать отклонением, но можно посмотреть на нее ина­че. Посттравматические стрессовые реакции, как мы видим, приводятся в действие присутствием «не-мира» (неуважительного поведения) в ближайшем окружении человека. Иными словами, травмированные люди болезненно реаги­руют на малейшее проявление немирных намерений.

Сверхчувствительность к «не-миру» означает, что человек моментально обращает внимание на неуважительные действия и реагирует на них. Траге­дия нашего времени в том, что многие страдающие от посттравматического стресса люди не могут найти для себя такого места, где царила бы по-нас­тоящему мирная атмосфера. Но по мере того, как все большее число людей, потрясенных увиденным и пережитым на войне, находят свой путь к исцеле­нию, их голос в защиту мира и взаимного уважения становится все слышней.

Ветераны могут многому научить человечество, указывая на скрытые фор­мы «не-мира», которые порой так трудно распознать в самом себе. Тот, кто найдет свой истинный труд в борьбе против «не-мира» и страха как в своей душе, так и на всей планете, почувствует, что жизнь его наполнилась смыслом.