

Що з тобою сталося? Про травму, психологічну стійкість і зцілення. Як зрозуміти своє минуле...

КУПИТИ

Мати, яка казала: «Ліпше б я зробила аборт». Батько-пияк, що мав важку руку. Вагітна в чотирнадцять, як Опра Вінфрі... від ґвалтівника? Ви сушите голову: «Що зі мною не так?». Натомість поставте собі питання: «Що зі мною сталося?». Глибокий аналіз травм минулого, негативних патернів і спогадів — спільна робота Опри та психіатра Брюса Перрі. Це щира розмова, під час якої ви плакатимете: від болю, що поступово стихатиме, від жахливих спогадів, що стиратимуться з пам'яті, і від щасливого відчуття крил на злеті...

Зміст

Від авторів

Вступ

Розділ 1. Розібратися в цьому світі

Розділ 2. У пошуках рівноваги

Розділ 3. Як нас любили

Розділ 4. Спектр травми

Розділ 5. Побачити зв'язок

Розділ 6. Не просто змиритися, а зцілитися

Розділ 7. Посттравматична мудрість

Розділ 8. Наші мізки, наші упередження, наші системи.

Розділ 9. Міжособистісний голод у сучасному світі

Розділ 10. Що нам потрібно зараз?

Епілог

Джерела

Подяки

Розділ I. Розібратися в цьому світі

Щороку в усьому світі народжується більш ніж 130 мільйонів немовлят. І кожне опиняється в унікальному для нього поєднанні соціальних, економічних та культурних умов. Декого вітають зі вдячністю і радістю, пригортають до себе батьки й рідні, які просто нетямляться від захвату. Дехто більше схожий на мене: їх з перших днів відкидає молода мати, яка мріяла про інше життя, пара, розчавлена злиднями, або ж розгніваний батько, який продовжує цикл насильства.

Та попри те, люблять його чи ні, кожному малюку (і колишньому малюку, як ви і я) притаманна одна глибинна й важлива риса. Всупереч розмаїттю обставин і умов, у яких ми народжуємося, ми приходимо в цей світ із природженим відчуттям цілісності. Ми не починаємо життя, запитуючи: «Чи достатньо бути таким, яким я є?», «Чи вартий я чогось?», «Чи заслуговую я на щось?», «Чи варто мене любити?».

Жодна дитина у свої перші миті усвідомлення не запитує: «Чи маю я значення?». Немовлята живуть у чудернацькому світі. Та вже з перших митей свого життя ці крихітні людські істоти намагаються зрозуміти, що їх оточує. Хто піклуватиметься про них? Біля кого їм буде безпечно та спокійно? Водночас багатьох із цих малюків життя не пестить вже з перших днів: вони змушені давати раду емоційним вибухам дорослих або ж просто існувати без лагідного голосу чи ніжного доторку. Уже з перших митей наш життєвий досвід починає відрізнятися.

Коли я думаю про своє дитинство, то пригадую постійну, всеосяжну самотність. Мої мама з татом були разом лише один раз, під гілками старого дуба неподалік від будинку в Косцюшко, штат Міссісіпі, де виросла моя матір, Верніта. Мій батько, Вернон, казав мені, що мене б ніколи не було на світі, якби йому не стало цікаво, що там під пишною

рожевою спідницею моєї мами. За дев'ять місяців після тієї цікавої зустрічі народилась я. Відколи я почала щось усвідомлювати, я розуміла, що я тут не потрібна. Мій батько взагалі не знав про моє існування, поки мама не надіслала йому листа, у якому просила грошей на дитячий одяг.

Будинок моєї бабусі Гетті Мей був місцем, де дітей бачили, але не чули. Я чітко пригадую, як дідусь відганяв мене своїм ціпком, але не можу згадати жодного випадку, коли б він говорив безпосередньо до мене. Після того, як померла бабуса, мене перекидали одне до одного мама, яка тоді жила в Мілвокі, і батько, який був у Нашвіллі. А що я не знала своїх батьків, то мені було складно налагодити з ними бодай якісь значущі стосунки чи прив'язатися до них. Моя мама працювала покоївкою за 50 доларів на тиждень у Фокс-Пойнті, у районі північного узбережжя округу Мілвокі, намагаючись прогодувати трьох дітей. У неї не було часу на їхнє виховання. Я завжди намагалася не турбувати її та не змушувати її хвилюватися.

Моя мама здавалася мені відстороненою і байдужою до потреб маленької дівчинки, якою я була. Усю свою енергію вона витрачала на те, щоб тримати голову над водою й виживати. Я завжди відчувала себе тягарем, просто зайвим голодним ротом. Не пригадую, щоб часто відчувала, що мене люблять. Відколи я себе пам'ятаю, я знала, що сама собою.

Поспілкувавшись зі стількома жертвами травматичних подій, насильства чи недогляду, я переконалася, що, зазнавши такого болісного досвіду, дитина починає страждати постійно. **ЩО З ТОБОЮ СТАЛОСЯ?**

Її мучить глибинна потреба бути потрібною, відчувати, що її помічають і цінують. Дорослішаючи, ці діти не можуть встановити для себе стандарт того, на що вони заслуговують. Ця нездатність, якщо її вчасно не помітити, запускає складний ланцюг реакцій і призводить до самосаботажу, насильства, безладної статевої поведінки чи залежності.

Саме тут починається важка робота: потрібно викопати й витягнути коріння, яке глибоко проросло ще задовго до того, як у нас з'явилася здатність висловити те, що з нами відбувалося.

Доктор Перрі допоміг мені зрозуміти, як потужні сенсорні відчуття страху чи самотності, які можуть тривати лише кілька секунд, але вкорінюються на довгі роки, залишаються живими глибоко в нашому мозку.

Водночас у процесі свого розвитку мозок постійно вбирає нові події, й далі намагаючись розібратися в цьому світі, і добудовує новий досвід на підвалинах всього, що було до того.

Я завжди погоджувалася з приказкою про те, що в кожному жолуді чекає дуб. Працюючи з доктором Перрі, я дедалі більше переконувалася в цьому: щоб зрозуміти дуб, слід повернутися до жолудя.

Опра

Пригадую, як на початку нашого знайомства Опра сказала: «Ти дивишся на все на світі крізь призму мозку. Невже ти думаєш про мозок увесь час?». Коротка відповідь на це: «Майже завжди».

Я й справді багато думаю про мозок. Я нейронауковець, і я вивчав мозок та системи відповіді на стрес ще з коледжу. Я також маю кваліфікацію психіатра — її я отримає вже після вивчення нейронауки. Коли я намагаюся зрозуміти людей, мені значно простіше дивитися на їхню поведінку через призму мозкової діяльності.

Працюючи дитячим психіатром, я часто мушу відповідати на питання про проблемну поведінку. Чому моя дитина поводиться, як немовля? Чому він не може поводитися на свій вік? Як мати може стояти осторонь і дивитися, як її хлопець б'є її дитину? Як хтось узагалі може зашкодити дитині? Що не так з цією дитиною? З цією матір'ю? З її хлопцем?

WAR BOOKS
військова література

КУПИТИ