

**Вікно толерантності:
розширити, щоб процвітати
попри стрес і відновитися
після травми**

КУПИТИ

Травми змінюють наше світосприйняття. Сама травматична подія залишається в минулому, а посттравматичні реакції позбавляють нас повноцінного життя сьогодні. Травматичний досвід зберігається поза нашою свідомістю й проявляється у фізичних симптомах і саморуйнівних діях.

Книжка Елізабет Стенлі — ключ до усвідомленості, а відтак і зцілення. Авторка досліджує культурні норми, які перешкоджають життєстійкості, зокрема колективну тенденцію відокремлювати стрес від його наслідків і нехтувати потребою у відновленні. Особистий досвід дозволив Елізабет Стенлі розробити інноваційний підхід до одужання від стресу та травм, щоб дати цивільним і військовим інструменти для покращення саморегуляції та психологічної стійкості.

ПЕРЕДМОВА

Один з моїх друзів, славнозвісний дослідник, якось сказав мені, що «всі дослідження — це пошук себе». Більшість з нас вивчає питання, які безпосередньо стосуються нашого добробуту. Я сумніваюся, що хтось марнує час на вивчення наслідків жахливого життєвого досвіду і намагається їх подолати, якщо він сам не пережив трагічних подій. За останні 30 років з'явилося дуже багато хороших книжок про травматичний стрес. Здебільшого вони поділяються на дві категорії: біографії тих, хто пережив травматичний стрес і розповідає історію свого зцілення, та наукові книги, які пояснюють механізми виникнення стресу, досліджують його та дають рекомендації з подолання наслідків. «Вікно толерантності» поєднує найкраще з обох категорій.

Не думаю, що я коли-небудь читав книжку, яка б настільки правдиво змальовувала багатогранну картину життя зі спадщиною травми, пропонуючи водночас комплексний підхід до зцілення, який ґрунтується як на особистому досвіді та шляху до здоров'я авторки, так і на глибокому науковому розумінні фундаментальних питань про те, як травматичний стрес впливає на свідомість, мозок та тіло. Цей проникливий та інноваційний синтез є ще більш разючим з огляду на той факт, що докторка Стенлі не спеціалізувалася на клінічній травматології, а здобула освіту політолога і викладає міжнародну безпеку.

Ця книга базується на власному досвіді докторки Стенлі, яка відверто розповідає про травми кількох поколінь, насильство в дитинстві та сімейний алкоголізм. Її військовий досвід містить як травму, отриману під час служби, так і, що дуже часто трапляється з жінками у війську, домагання в командній структурі. Чи не найдужче мені сподобалася у цій книжці точність, з якою докторка Стенлі описує і свої посттравматичні симптоми, і свій систематичний підхід до боротьби з ними.

Гостра потреба впоратися з безліччю посттравматичних наслідків — проблемами, які кожен, хто пережив травму, розпізнає у власному досвіді — призвела до того, що докторка Стенлі розробила тренінг з фітнесу

розуму, заснований на усвідомленості (MMFT)®. Але описані нею проблеми не визначають її як людину. Як і багато інших людей, які зазнали насильства, вона також розумна, смілива, наполеглива, компетентна, впевнена в собі, цілеспрямована і завзята. Ця книжка — плід її блискучого інтелекту, приголомшливих організаторських здібностей та глибокого і сміливого самопізнання.

Першим кроком у цьому процесі було навчитися сміливо знайомитись із собою, розвиваючи неупереджену допитливість — здатність, без якої справжнє зцілення, вочевидь, неможливе. Їй, як і всім, хто пережив травму, довелося зустрітись і заприятелювати з тими частинами себе, яких вона найбільше уникала, зневажала і намагалася ігнорувати. Це чи не найважливіший елемент відновлення після травми: знайти спосіб дозволити собі відчувати те, що ви відчуваєте, і знати те, що ви знаєте. Адже така природа травми: це не просто щось дуже неприємне, що зникає згодом. Це щось жахливе, занадто жахливе, щоб дивитися йому просто у вічі. Пам'ять про травматичні події фрагментована на маленькі шматочки: інтенсивні емоції, дивна поведінка, нестерпні фізичні відчуття, образи та уривчасті думки. Вони зберігаються поза нашим свідомим розумінням у тілесних симптомах і саморуйнівних діях. Ці посттравматичні реакції допомагають травмованим людям адаптуватися і вижити. Травма змінює наше сприйняття навколишнього світу. Сама травматична подія може бути в минулому, але посттравматичні реакції позбавляють нас здатності почуватися повноцінно живими в сьогоденні. Ніхто не захоче розбиратися з усім цим, якщо від цього не залежить його життя. І якщо ви взяли до рук цю книгу, цілком можливо, що ваше життя справді залежить від цього.

Більшість із нас потребує підтримки в цьому процесі: коуча чи психотерапевта, який допоможе нам розширити наше вікно толерантності та спрямує нас туди, де немає жаху і сорому минулого. Але, окрім допомоги такого провідника, ми також мусимо присвятити час тому, щоб навчитися дбати про себе — дбати про своє тіло так, ніби від нього залежить наше життя, бо так воно і є.

Ця книга допоможе вам розвинути таку практику. Вона ґрунтується на сучасному науковому розумінні того, як травма впливає на психіку, мозок, фізіологію та імунітет. Посттравматичні реакції — небажані почуття, відчуття та поведінка — виникають не в мисленному мозку, а в глибині мозку виживання та вегетативної нервової системи, які функціонують поза свідомістю, але, по суті, керують нами, незалежно від того, чи подобається нам це, чи ні. Ліз Стенлі, як мужній воїн, зібрала велику кількість особистого досвіду та наукових досліджень і об'єднала їх у систематичний метод лікування, який протестувала сама і застосувала до тисяч травмованих солдатів, ветеранів та людей у середовищах з високим рівнем стресу. Це шлях до зростання, не лише індивідуального, але й колективного: ми здобуємо найглибші особисті уроки, переводимо здобуте у зрозумілий формат і ділимося цим з іншими на шляху до одужання.

Бессел ван дер Колк, доктор медичних наук,
автор книжки «Тіло веде лік.
Як лишити психотравми в минулому»

WAR BOOKS
військова література

КУПИТИ