

[+1 ЗДОРОВЫЙ
ЧЕЛОВЕК]

КРИСТИ ГИБСОН

клинический психолог,
специалист по травматерапии

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ

КАК ОПРАВИТЬСЯ
ОТ ТРУДНЫХ СОБЫТИЙ,
СНИЗИТЬ ТРЕВОГУ
И ВЕРНУТЬ СЕБЕ
СПОКОЙСТВИЕ



Плюс один здоровый человек. Книги
о медицине от ведущих экспертов

Кристи Гибсон

**Жизнь после. Как оправиться от
трудных событий, снизить тревогу
и вернуть себе спокойствие**

«ЭКСМО»

2023

УДК 616.89
ББК 56.14

Гибсон К.

Жизнь после. Как оправиться от трудных событий, снизить тревогу и вернуть себе спокойствие / К. Гибсон — «Эксмо», 2023 — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов)

ISBN 978-5-04-253897-1

Что такое психотравма и как она возникает? Как организм реагирует на травму? Каковы симптомы психотравмы и как она влияет на качество жизни? Детская, наследственная, коллективная – какие виды травмы существуют? Автор предлагает комплексный подход для проработки болезненного опыта и укрепления психического здоровья. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-253897-1

© Гибсон К., 2023
© Эксмо, 2023

Содержание

Отзывы	8
Посвящение	11
Предупреждение	12
Введение	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15



Кристи Гибсон
Жизнь после. Как оправиться
от трудных событий, снизить
тревогу и вернуть себе спокойствие

THE MODERN TRAUMA TOOLKIT:

Nurture Your Post-Traumatic Growth with Personalized Solutions

Copyright © 2023 by Christine Gibson

This edition published by arrangement with Hachette Go, a division of Hachette Book Group, Inc. USA via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia) All rights reserved.

В оформлении обложки использована иллюстрация: ina9 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM



© Чорный Иван, перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОТЗЫВЫ

«Эта книга – всеобъемлющая коллекция упражнений, которые помогут читателю понять, что исцеление невозможно без ощущения безопасности, и позволят нашей нервной системе всячески помогать нам на пути к выздоровлению».

Стивен В. Порджес, PhD, автор книг Polyvagal Safety: Attachment, Communication, Self-Regulation и The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation; директор и основатель Консорциума по исследованию травматического стресса, Институт Кинси, Университет Индианы в Блумингтоне; профессор психиатрии, Университет Северной Каролины в Чапел-Хилл

«Блестящая книга доктора Гибсон – это краткий и глубокий учебник по психологической травме и подходам к ее лечению. Она легко читается, не упрощая сложной своей темы, благодаря чему является прекрасным вводным материалом по этому явлению, затрагивающему нас как на общественном, так и на индивидуальном уровне».

Доктор Габор Матэ, доктор медицины, семейный врач, автор книг The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture и In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction

«Это преисполненная сочувствия, написанная доступным языком и вместе с тем невероятно практичная книга, затрагивающая тему восстановления после травмы. Я рекомендую всем людям, пережившим травму, начать свое исцеление с нее».

Джефффри Редигер, доктор медицины, PhD, врач-психиатр, преподаватель Гарвардской медицинской школы, медицинский директор отделения взрослой психиатрии в больнице McLean и заведующий отделением поведенческой медицины в Медицинском центре «Добрый самаритянин», автор книги Cured: The Life-Changing Science of Spontaneous Healing

«Наконец-то вышла книга, которая делает исцеление доступным для каждого, кто пережил травму и стремится понять, как помочь себе безопасно восстановить свою нервную систему. Это книга для всех, кто стремится идти по пути исцеления, сосредоточенном на психологической устойчивости, самосострадании и на всем хорошем и правильном, что есть в каждом из нас».

Лисса Рэнкин, доктор медицины, акушер-гинеколог, автор книг Mind Over Medicine: Scientific Proof That You Can Heal Yourself и Sacred Medicine: A Doctor's Quest to Unravel the Mysteries of Healing

«В своей книге доктор Кристин Гибсон приглашает читателя к смелому и глубинному исследованию, что значит быть человеком, пережить болезненные события и испытать влияние коллективной травмы. Она учит легкодоступным и действенным инструментам исцеления, облегчающим путь к посттравматическому росту. Она незримо присутствует на каждой странице книги, подобно мудрому проводнику, полному любви, сочувствия и поддержки. Эта прекрасно написанная книга, несомненно, станет основным

источником информации как для работников медицины, так и для людей, переживших травму».

*Кейт Труитт, PhD, MBA, генеральный директор Центра консультирования по вопросам травмы в Лос-Анджелесе, основатель Фонда исследований Эми, создатель техники хевенинга, автор книги *Healing In Your Hands: Self-Havening Practices to Harness Neuroplasticity, Heal Traumatic Stress, and Build Resilience**

«Сострадательный, мудрый голос доктора Кристи Гибсон поможет вам обрести жизнь, которую вы заслуживаете. Это доступная, практичная и обнадеживающая книга внесла огромный вклад в дело исцеления от травм нашей души».

*Киллиан Хортон, доктор медицины, врач внутренней медицины; заместитель заведующего кафедрой внутренней медицины и директор программы Алана Класа по медицинским гуманитарным наукам в медицинском колледже Макса Рэди в Виннипеге, Манитоба; автор книг *Mind Over Medicine: Scientific Proof That You Can Heal Yourself* и *Sacred Medicine: A Doctor's Quest to Unravel the Mysteries of Healing**

«Это одна из лучших книг на тему травмы. Она учит психологической самопомощи, основываясь на реальных примерах из практики и конкретных инструментах преодоления, позволяя читателям не просто разобраться в отдельных симптомах, которые могут у них наблюдаться, но и начать работу по их преодолению. Это одна из немногих книг о психологической травме, в которой принимаются во внимание культурные и индивидуальные особенности людей. Она легко читается, содержит много обучающего материала, но при этом практичная. Вы не пожалеете, что взяли ее в руки».

*Симона Сондерс, BSW, MSW, RSW, управляющий директор компании *The Cognitive Corner**

«Эта книга настоящая жемчужина. Будучи практикующим психологом и терапевтом, я прочитала много книг о травме. Лишь немногие из них могут похвастаться такой же доступностью, степенью персонализированности, телесной ориентированностью, научным подкреплением и полезностью, как эта. Доктор Гибсон объединила свой профессиональный и личный опыт в легко читаемый текст, полный примеров, упражнений, случаев из практики, поясняющих графиков и подходов, которые активно применяются в данный момент. Очевидно, что Гибсон писала свою книгу с учетом особенностей той аудитории, для которой она предназначена».

Доктор Хань Рен, PhD, лицензированный психолог, спикер, просветитель

«Это, безусловно, самая структурированная, доступная и практичная книга по исцелению от травмы, которую я когда-либо читала. Доктор Гибсон поможет вам перепрограммировать ваш мозг, настроив его на путь выздоровления. Купите книгу немедленно, чтобы вы и все, кого вы знаете, могли снова взять под контроль собственную жизнь».

*Джен Волкин, PhD, нейropsychолог, автор книги *Quick Calm: Easy Meditations to Short-Circuit Stress Using Mindfulness and Neuroscience**

«Травма является первоочередной причиной серьезных проблем со здоровьем во всех возрастных и демографических группах. В своей книге доктор Гибсон доступно объясняет все, что нам известно о травме,

ее последствиях и способах ее преодоления. Эта книга обязательна к прочтению как для клиницистов, так и для людей, нуждающихся в доступных инструментах безопасной переработки собственного травматического опыта». *Катарина Смарт, доктор медицины, врач педиатрической неотложной помощи, президент Канадской медицинской ассоциации*

«Книга доктора Гибсон представляет собой отличный сборник для всех, кто хочет больше узнать о влиянии травмы на разум и тело, а также о практических подходах к исцелению вне рамок традиционных медицинских учреждений. Книга будет полезна буквально каждому – как опытным медицинским работникам, которые хотят и дальше поддерживать своих пациентов с помощью подхода, учитывающего травму, так и рядовым гражданам, начинающим свой путь к исцелению».

Логан Козн, лицензированный брачный и семейный психотерапевт, автор книги How To (Hu)Man Up In Modern Society: Heal Yourself and Save the World

«Это полезное пособие для всех, кто находится на пути исцеления от травмы. Доктор Гибсон объясняет, что именно происходит при травме, и предлагает новейшие терапевтические подходы с учетом проверенных временем традиций в доступной для всех форме. С помощью примеров и упражнений читатели могут опробовать простые практики, которые помогут им вернуться в спокойное состояние. Книга, несомненно, поможет людям, пережившим травму, пройти путь посттравматического роста».

Доктор Шайла Вайдья, доктор медицины, семейная и неотложная медицина, специалист по психосоматике

«Эту книгу точно стоило ждать! Она содержит множество практических инструментов и упражнений, способных помочь людям независимо от того, на каком этапе своего пути к исцелению они находятся. Кроме того, она станет прекрасным руководством для терапевтов, желающих отточить свои навыки и пополнить свой клинический арсенал».

Патрис Берри, PhD, лицензированный психолог, автор книги Turning Crisis into Clarity: How to Survive or Thrive in the Midst of Uncertainty

«Книга разбивает сложные теории травмы и психологической самопомощи на отрезки информации, легко усваиваемые любым читателем. Прodelав фантастическую работу по персонализации советов, автор приглашает читателя исследовать свои потребности мягким, учитывающим травму способом. Эта книга предоставляет бесценные навыки и телесно ориентированные ресурсы, которые будут полезны всем читателям».

Лорен Расмуссен, сертифицированный коуч по подходу, учитывающему травму и практик NARM, основатель компании The Simplest Self Wellness Inc.

Посвящение

Я посвящаю эту книгу своей семье. Моему папе, который называл своих дочерей волшебницами. Маме, которая воспитала бесстрашных, сострадательных женщин. Моей сестре Кэти, которая создает безопасное пространство для своих (и чужих) детей – моих любимых крошек, Кейт и Тая. И моей собаке Файф, которая, возможно, сейчас лежит у меня в ногах.

Я также посвящаю эту книгу своей родине. Я выросла в провинции Альберта и живу в ней по сей день. На протяжении тысяч лет народы блэкфут, кри и метисы были хранителями этой земли. Европейские поселенцы заключили договоры с этими общинами, но мы как страна до сих пор не выполнили свою часть соглашений. У коренных народов до сих пор нет полноценного доступа к воде, продуктам питания и медицинскому обслуживанию, которое бы учитывало их традиции.

Как врач, я вношу свой вклад в развитие и поддержание системных структур, которые влияют на качество жизни этих людей. Будучи потомком первых поселенцев, я признаю свою ответственность. Я выступаю за правду и историческую справедливость, поскольку проживаю на этой украденной земле и обучаюсь в рамках культуры, косвенно поддерживающей геноцид.

Наконец, я посвящаю эту книгу своим пациентам. На этих страницах вы не найдете личной истории ни одного из них, однако мои взгляды и приведенные в книге примеры стали результатом того, что мне посчастливилось сопровождать их на этом жизненном пути. Я знаю, что многие врачи приняли решение делиться историями своих пациентов, не разглашая конфиденциальной информации, однако я считаю, что история каждого пациента уникальна, требует деликатного обращения и просто не подлежит огласке. Тем не менее все они живут в моем сердце, которое я открою перед вами на страницах этой книги.

Предупреждение

Вы взяли в руки книгу, в названии которой фигурирует слово «травма», и потому должны понимать, что ее содержание может вызвать неприятные воспоминания, ощущения и симптомы. Если это случится, знайте, это нормально – все мы испытываем подобные переживания, одни более интенсивные, чем другие. Я надеюсь, что на этих страницах вы найдете инструменты, которые помогут вам быстрее преодолеть эти чувства и начать процесс исцеления. Главное – не мешать его естественному ходу.

Я рассматриваю травму с точки зрения индивидуальных переживаний, а также как процесс, происходящий в рамках коллективного сознания. Я убеждена, что разговор о травме также требует изучения систем, которые поддерживают причины ее появления. В связи с этим я буду не просто рассказывать вам о нервной системе, но и порассуждаю на тему неравенства и социальных проблем. Я вижу мир по-своему, и моя точка зрения может не совпадать с вашей. Я не претендую на абсолютную истину, лишь делюсь своими взглядами.

Я не буду использовать официальные диагнозы или ярлыки, такие как черты характера, психические заболевания или расстройства личности, поскольку считаю, что они не всегда полезны. Такие термины могут помочь найти онлайн-сообщества, где можно задавать вопросы и делиться опытом, но я считаю, что выздоровление происходит вне рамок этих диагнозов, когда мы фокусируемся на наших сильных сторонах и возможностях.

Давайте это проверим.

Вместо печатных примечаний в конце книги я решила разместить их в интернете в виде редактируемого документа с целью дальнейшей совместной правки в рамках нашего онлайн-сообщества.

В каждой главе я буду рассказывать вам о практических методиках, которые вы можете попробовать, если посчитаете нужным. Обращайте внимание на то, как вы чувствуете себя до, во время и после этих упражнений, чтобы понять, какие из них наиболее вам подходят. Относитесь к ним не как к врачебному предписанию, а как к приятному эксперименту. Вы тут за главного.

Введение

Большое спасибо, что решили присоединиться ко мне. Я вас сердечно приветствую.

Представьте, что мы сидим в одной комнате. Хотели бы вы, чтобы это была кухня? Может быть, мы выпьем чаю или перекусим? Вам придется представить, что я приготовила вам что-нибудь вкусное, потому что в реальной жизни вас ждало бы разочарование (в нашей семье готовит моя сестра).

Или это может быть какая-нибудь жилая комната с букетом ваших любимых цветов на столе. Может, хотите укрыться пледом? Станет тепло, и мы сядем, держа комфортное для вас расстояние.

Главное, чтобы вы чувствовали себя в безопасности.

Безопасность – это ключ к успеху.

Это не какой-то бездушный врачебный кабинет, который может угнетать и давить, где вам может казаться, словно вас рассматривают под микроскопом. Здесь нет места ничему подобному. Здесь вас принимают таким, какой вы есть. Только вы контролируете происходящее.

Выбирайте комфортные, подходящие слова. Если вам причинит боль что-либо из написанного в этой книге, я заранее прошу прощения. Я хочу быть с вами максимально чуткой – и чтобы вы были столь же чутким по отношению к себе. Я отношусь к вам с глубочайшей заботой. Честно.

Возможно, вы захотите полностью пропустить какую-нибудь главу. Может, вам захочется перечеркнуть и переписать какой-то абзац. Так и сделайте.

Я считаю, что люди, пережившие травму, являются экспертами в этой области. Для меня было честью учиться у них более двадцати лет. Кроме того, мне повезло учиться у ведущих специалистов с мировым именем, которые обучали меня всевозможным методам исцеления от травмы.

Мне посчастливилось делить пространство с людьми, которые в детстве пережили тяжелые невзгоды. Людьми, ставшими жертвами системного насилия в обществе, в результате чего они оказались в нищете, а зачастую и на улице. Я общалась с людьми, которые употребляли наркотики, ограничивали себя в еде и пытались справиться с преследующей их болью множеством других способов.

Травмы не нужно стыдиться – здесь есть место только любви.

Для начала позвольте мне рассказать вам о книге. Люди наносили друг другу травмы во все времена, но в том, что мы переживаем сейчас, есть нечто особенное. Никогда еще несправедливость не была так болезненно очевидна, никогда не выставляла себя напоказ в фильмах и СМИ. Мы как никогда стали осознавать, что все люди, все живые существа связаны между собой и нашей планетой. Что все люди живут своей уникальной жизнью. Работник швейной фабрики в Бангладеш, шьющий за копейки модные шмотки. Старейшина, пытающийся сохранить тропические леса в Бразилии. Представитель коренных народов Северной Америки, обитающий в резервации с зашкаливающим уровнем инфекционных заболеваний и самоубийств. Подросток, живущий в маленьком городке, где он не чувствует себя желанным гостем в собственном доме. Современный мир ранит по-новому. Мы все страдаем. И все мы по-разному справляемся со стрессом.

Немаловажно затронуть проблему изменения климата. Она влияет на каждого из нас, однако мы чувствуем свое бессилие и оторванность, потому что проблема эта невероятно сложная. Она уже повлияла на нашу жизнь: лесные пожары, засухи и неурожаи, наводнения и ура-

ганы. Судя по моей работе в клинике для беженцев, климатические организации и их представители уже прибыли в мои края – возможно, в ваши тоже. Возможно, вы один из них. Я хочу, чтобы вы знали: я полностью осознаю всю боль современности, когда национальные лидеры предпринимают недостаточно мер, чтобы справиться с этими масштабными бедствиями. Хочу, чтобы вы знали: посреди всего этого страха и безнадежности я буду с вами.

Я использую слово «травма» не потому, что вижу в людях их уязвимость, а потому, что верю в посттравматический рост.

На этих страницах я собираюсь рассказать вам о том, что мне известно на данный момент. Я не решаюсь использовать такие слова, как «психологическая устойчивость», потому что подобные термины слишком часто используются в отношении отдельных людей или их групп, которым пришлось проявить стойкость, чтобы справиться с губительными системами и иерархиями, находящимися вне их контроля. Мы должны изменить общественные предубеждения, чтобы побороть угнетение: патриархат, наделяющий мужчин чрезмерной властью; наше восприятие цвета кожи; колониализм и его собрата, капитализм, с точки зрения которых мы все лишь потребители и работники, а не художники и мечтатели, кем на самом деле являемся. Все эти вещи чрезвычайно пагубны по своей природе. Они причинили нашему обществу коллективную травму, независимо от уровня наших привилегий, и об этом необходимо помнить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.