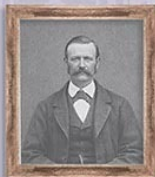


18+

Барбара Кувер

ВЛАСТЬ ПРЕДКОВ



Наследуем
ли мы
боль
и тайны
семьи?



Барбара Кувер
Власть предков. Наследуем
ли мы боль и тайны семьи?
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74505796

Власть предков. Наследуем ли мы боль и тайны семьи?: Питер; Санкт-Петербург; 2026

ISBN 978-5-4461-4560-7

Аннотация

Эта книга – ключ к пониманию скрытых причин повторяющихся событий, которые есть в любой семье. Почему одни и те же даты, болезни, судьбоносные встречи и даже трагедии повторяются из поколения в поколение? Как воспоминания и сильные эмоции далеких предков влияют на нашу жизнь, даже если мы никогда не слышали их историй? Это наследие семейной памяти берет свое начало в силе эмоций, пережитых нашими предками во время травматических событий. Научные открытия последних лет – эпигенетика, зеркальные нейроны, энергетика семейной памяти – подтверждают: мы наследуем не только гены, но и эмоциональный опыт прошлых поколений. Книга Б. Куверт научит вас видеть незримые связи, читать послания своего рода и, главное, менять сценарии, которые мешают двигаться вперед.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	6
Эмоции и память	10
Эмоции	11
Память: телесные и психические следы	17
Эмоции и память перед лицом	27
эмоционального потрясения, стресса и травмы	
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Барбара Кувер

Власть предков. Наследуем ли мы боль и тайны семьи?

Barbara Couvert

Hériter de l'histoire familiale? Ce que la science nous dévoile sur la psychogénéalogie

© ООО Издательство «Питер», 2026

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2026

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2026

© Серия «Сам себе психолог», 2026

*Моим родителям, «Дедушке Эжену», Клод,
Фредерике и Натали, моим сестрам, Анне Анселин
Шутценбергер, Элиотту, Джули*

*Огромное здание памяти.
Марсель Пруст. В поисках утраченного времени*

*Я понял, что пугает не само письмо, а то
невыразимое, что его задолго до того вызвало.
Мартен Уинклер. Перья ангела*

Введение

Некоторые из нас живут словно под влиянием истории, которая им не принадлежит. Рождения, свадьбы или смерти в даты, имеющие особое значение для семьи; странные совпадения, когда несчастные случаи происходят в те же числа, но с разницей в одно или несколько поколений; болезни, которые словно «отзываются» пережитым матерью или дедом, – с подобными ситуациями мне неоднократно приходилось сталкиваться с тех пор, как я начала интересоваться психогенеалогией. Их повторяемость заставляет усомниться в том, что перед нами лишь игра случая.

Семейная история действительно может оказывать на человека глубокое психическое и телесное воздействие: нечто из жизни предка передается потомкам произвольно и бессознательно. Но каким образом забытое семейное событие способно влиять на «наследника» через одно или несколько поколений? И можно ли ослабить или избежать такого влияния?

Сходство наблюдаемых фактов указывает на процесс возвращения памяти, побуждающий нас повторять, преобразовывать или пытаться исправить события, произошедшие задолго до нашего рождения. Эта внутренняя динамика может проявляться в поступках, телесных симптомах или, напротив, в способности преодолевать серьезные жизненные ис-

пытания.

В научной среде подобную передачу называют трансгенерационной, поскольку между исходным событием и его проявлением у потомка не обнаруживается очевидного посредника. Сила этого воздействия порой воспринимается как неотвратимая судьба – одновременно удивляющая и тревожащая. Телепатия? Семейное со-бессознательное? Большинство теоретических подходов апеллирует к идее психической передачи как объяснению подобных явлений.

Современные открытия в области нейронаук¹, изучающие память и коммуникации, а также данные физиологии и эпигенетики позволяют описать биологические механизмы, которые проясняют, каким образом история предка может настичь нас и оставить свой след – как в психике, так и в теле.

Дальнейший анализ покажет, что истоком подобного наследия является сила эмоций, пережитых предком во время травматического события. Эти эмоции могут запоминаться, закрепляться и передаваться далее незаметным, но чрезвычайно действенным образом. Поиск истоков трансгенерационных проявлений следует вести одновременно и в телесных, и в психических процессах.

¹ Нейронауки – междисциплинарная область знаний, занимающаяся изучением нейронных процессов. Традиционно изучением нервной системы занималась нейробиология, но сейчас нейронауки включают в себя и другие области, такие как когнитивная наука, химия, информатика, инженерия, лингвистика, медицина, физиология, физика, философия и психология. – *Примеч. ред.*

Прежде чем перейти к механизмам, делающим возможной трансгенерационную передачу, важно рассмотреть ее первоисточник – психические и физиологические последствия травматического события для человека. Первые две главы посвящены эмоциям, памяти и соматизации. Затем обратим внимание на семью как на особое пространство со своей структурой и динамикой, способное оказывать глубокое влияние на отдельных ее членов.

Далее мы проследим физиологические и психические процессы, через которые «наследники» оказываются затронуты событиями, которых не переживали и о которых зачастую даже не подозревают, а также рассмотрим, каким образом способности восприятия позволяют улавливать несказанное.

Таким образом проследим за этапами передачи, которая начинается еще до зачатия того, кому предстоит стать «наследником», разворачивающейся во время беременности и закрепляющейся в ходе семейной жизни.

В ходе исследования мы встретимся с Винсентом Ван Гогом, Артюром Рембо и Зигмундом Фрейдом, с людьми, выжившими после геноцидов, преступниками, кладбищенскими сторожами и многими другими мужчинами и женщинами, которым удалось – или не удалось – освободиться от трансгенерационного влияния². Эти истории позволят уви-

² Я, разумеется, изменила имена всех людей, подбирая эквиваленты там, где это было необходимо, за исключением тех случаев, когда они уже упоминались

деть, каким образом можно ослабить его действие, ведь человек способен – пусть и в определенных пределах – преобразовывать собственное наследие и отношение к нему.

в прессе. Членов моей собственной семьи я назвала лишь в той мере, в какой это не может им навредить. – *Примеч. авт.*

Эмоции и память

Мы, разумеется, существа разумные. Но кем бы мы были без эмоций и памяти? Пустым телом? Программой? Эмоции и память, которые наряду со способностью к различению формируют нашу психическую жизнь, опираются на сложные механизмы и являются результатом телесного опыта. Возникая из самой организации нашей физиологии, они интерпретируются и модулируются тем, как мы чувственно и интеллектуально воспринимаем мир. Тело и психика неразрывно связаны между собой.

Взаимодействие эмоций и памяти составляет для каждого из нас основу внутреннего равновесия. В норме эмоция имеет собственную динамику: она возникает, достигает пика и постепенно затухает. В памяти при этом сохраняется ее след, а организм возвращается к физиологическому балансу. При длительном стрессе или травме восстановление этого равновесия оказывается невозможным. Воспоминание может оставаться постоянно активным – словно заезженная пластинка – или, напротив, быть вытесненным и возвращаться в кажущейся случайной форме.

Подобные переживания, связанные с психологическими трудностями, лежат в основе трансгенерационной передачи и потому требуют особого внимания.

Эмоции

От восхищения до грусти, от подавленности до воодушевления – спектр человеческих эмоций чрезвычайно широк. Изучая эмоции и соответствующие им выражения лица, американский психолог Пол Экман выделил шесть так называемых базовых эмоций, которые считаются универсальными и распознаваемыми во всех культурах, независимо от их разнообразия. К ним относятся радость, грусть, гнев, отвращение, страх и удивление. Согласно Экману, все остальные эмоции представляют собой различные комбинации этих базовых состояний.

В отличие от чувств, которые носят более устойчивый характер и не всегда требуют актуального объекта, эмоции по своей природе кратковременны. Они возникают в ответ на стимул, разворачиваются во времени и затем затухают, уступая место состоянию покоя или новой эмоции. Тело при этом реагирует – дрожью, учащенным сердцебиением, потоотделением, – и эта физиологическая реакция постепенно ослабевает, прежде чем исчезнуть. По крайней мере, так происходит в обычных условиях.

От стимула к эмоциям

В привычной и относительно безопасной среде, независи-

мо от того, отдыхаем мы или действуем, тело функционирует без нашего осознанного участия. Мы дышим, перевариваем пищу, ходим, говорим, думаем и любим, не задумываясь об исключительной сложности процессов, которые делают все это возможным. Восприятия, нервные импульсы, пища, воздух и гормоны непрерывно взаимодействуют и согласуются между собой, позволяя нам жить и вступать в обмен с окружающим миром. Человеческое тело представляет собой живую систему, организованную прежде всего ради собственного выживания – и выживания вида.

Наша жизнь основана на постоянном и необходимом обмене с воздухом, водой, пищей и другими людьми. Однако окружающая среда может быть и источником угрозы: воздух и вода способны оказаться загрязненными, а другие люди – опасными. Поэтому нам необходимо непрерывно оценивать происходящее вокруг, различать, что безопасно, а что вредно или опасно. Эта работа совершается постоянно и в большинстве случаев – вне нашего сознания.

Для такой оценки мозг опирается на пять органов чувств – зрение, обоняние, слух, осязание и вкус. Эти «сенсоры», находящиеся в состоянии постоянной готовности, служат первыми звеньями сложного маршрута, который за доли миллисекунды превращает восприятие в эмоцию и мысль. В этот кратчайший промежуток времени центральная нервная система, периферическая нервная система, вегетативная нервная система и гормональная система активируются и взаи-

модействуют между собой, чтобы приспособить тело к ситуации.

Информация, поступающая через органы чувств, передается по чувствительным нервам в центральную нервную систему, где она перерабатывается и затем преобразуется в действие – стремление к объекту, бегство или рефлекторную реакцию – посредством двигательных нервов.

Одновременно вегетативная нервная система регулирует внутренние функции, практически недоступные произвольному контролю, за исключением дыхания³. К таким функциям относятся пищеварение, работа сердца, расширение бронхов. Вегетативная нервная система состоит из двух частей – симпатической и парасимпатической. Первая активируется при появлении стимула: она учащает сердцебиение, расширяет бронхи, усиливает сенсорную чувствительность и одновременно подавляет пищеварение. Вторая включается после завершения эмоциональной ситуации, возвращая организм к состоянию покоя и восстановления.

Параллельно работе нервных систем гипоталамус – структура центральной нервной системы – выполняет роль посредника между вегетативной нервной системой и эндокринной системой. Через гипофиз он активирует работу эндокринных желез, которые выделяют гормоны – небольшие

³ Именно поэтому дыхание является замечательным «инструментом» успокоения: выравнивая его, мы помогаем себе восстановить нормальный уровень выработки гормонов. – *Примеч. авт.*

химические «посланники», разносимые кровотоком. Эти гормоны, в свою очередь, посредством механизмов обратной связи информируют гипоталамус о состоянии организма и участвуют в регуляции обмена веществ. Они играют важную роль в росте, сне, размножении и в том, как мы реагируем на различные ситуации. Так, адреналин – так называемый гормон стресса – готовит нас к атаке или бегству, повышая частоту сердечных сокращений и артериальное давление, расширяя бронхи и усиливая действие симпатической системы. При длительном воздействии стресса в процесс вовлекаются кортизол и эндорфины.

Совместная работа вегетативной нервной и эндокринной систем обеспечивает гомеостаз организма – его способность обнаруживать отклонения и компенсировать их.

Несмотря на то что передача информации между системами занимает доли миллисекунды, возвращение организма к состоянию покоя требует большего времени: для исчезновения дрожи или замедления сердцебиения иногда необходимы минуты.

Таким образом, эмоции представляют собой телесную реакцию – кратковременное переживание благополучия или неблагополучия в ответ на событие, распознанное чувствами, пережитое телом и интерпретированное мозгом. Очевидно, что одни эмоции переживаются как более приятные, чем другие: мы предпочитаем радость гневу и дрожь от желания – дрожи от страха.

Эти переживания оставляют след в памяти, формируя и обогащая наш жизненный опыт. Психика, в свою очередь, влияет на восприятие окружающей среды, вследствие чего одни склонны видеть жизнь в розовом цвете, а другие – в черном. Именно поэтому, например, буддийская традиция дополняет пять физиологических чувств шестым – ментальным сознанием. Оно позволяет осмысливать происходящее, интерпретировать ситуацию на основе накопленных знаний и включать ее в личный опыт. Ментальное сознание также воспринимает особую категорию объектов – абстрактные объекты.

Что такое абстрактный объект? Само это понятие указывает на то, что он не существует в физической реальности. Речь идет об идеях, мыслях и конструктах, которые существуют лишь благодаря мышлению. Так, человек, незнакомый с правилами футбола, не понимает происходящее на поле: он видит людей, бегущих за мячом или останавливающихся перед ним, но происходящее остается для него бессмысленным. Матч как таковой существует лишь для тех, кто знает правила – то есть способен распознавать абстрактные объекты, из которых он складывается. В этом смысле знание правил становится своеобразным «органом восприятия», позволяющим осмысливать происходящее.

Среди абстрактных объектов, воспринимаемых ментальным сознанием, особое место занимают числа и даты – часто остающиеся незамеченными. Эта особенность играет важ-

ную роль в трансгенерационной передаче, и к ней мы еще вернемся.

Память: телесные и психические следы

Эмоции и память неразрывно связаны между собой: эмоции оставляют следы как в теле, так и в психике. Сила воспоминания зависит от интенсивности и значимости эмоции, связанной с пережитым событием. Подобное можно наблюдать, например, в семейных конфликтах, особенно если повторяющиеся ссоры накладываются на более глубокие и неразрешенные противоречия. Однако такое объяснение справедливо лишь до определенного предела. При дальнейшем усилении воздействия – как в случае повторяющегося стресса, эмоционального шока или травмы⁴ – эмоциональная система и память начинают функционировать иначе. Многие люди, пережившие насилие в детстве, отмечают, что при рождении первого ребенка или того, кто занимает в семье то же место, что и они сами, у них появляются телесные симптомы или психологические трудности, связанные с отголосками давно забытых травматических переживаний. К этому вопросу мы еще вернемся.

Для выживания человеку необходимо распознавать потенциальную опасность: этим занимаются органы чувств, то-

⁴ Травма (trauma) – это само потрясение, травматизм (traumatisme) – результат этого потрясения. – *Примеч. авт.*

гда как память позволяет ее узнавать и предвосхищать. Чтобы воспринимать мир, органы чувств опираются на память⁵, а память, в свою очередь, опирается на них. Именно органы чувств фиксируют информацию и одновременно открывают путь к воспоминанию – классическим примером чего служит знаменитая «мадленка Пруста»⁶. Чтобы различить память и воспоминание, можно представить память как пластичное, скрытое, но доступное хранилище, в котором сохраняются следы событий; некоторые из них возвращаются в сознание при определенных обстоятельствах.

Существует несколько разновидностей памяти – процедурная, перцептивная, семантическая и эпизодическая, – каждая из которых опирается на собственные нейронные сети. Процедурная память отвечает за жесты и действия: благодаря ей мы умеем ездить на велосипеде, плавать или печатать вслепую – движения становятся автоматическими. Перцептивная память хранит сенсорные восприятия: она позволяет нам не класть руку на горячее и переживать эффект

⁵ Миндалевидное тело и гиппокамп хранят информацию и связанные с ней эмоции. – *Примеч. авт.*

⁶ «Мадленка Пруста» (или «эффект Пруста») – это символ внезапного яркого воспоминания, которое вызывается каким-то вкусом, запахом или звуком. Этот образ пришел из романа Марселя Пруста «В поисках утраченного времени» (первый том – «В сторону Свана»). Главный герой окунает в чай кусочек бисквитного печенья «Мадлен» (оно имеет характерную форму ракушки). Как только вкус размоченного в чае печенья касается его неба, на него обрушивается мощная волна счастья и образов из детства, которые он давно и безнадежно забыл. – *Примеч. ред.*

Пруста. Семантическая память включает слова и понятия, наши знания и представления о мире. Эпизодическая память связана с конкретными моментами жизни – эпизодами, сохраняющими общий контекст переживания: звуки, запахи, цвет неба, дату или время. Именно она обеспечивает чувство личной идентичности и непрерывности существования.

Память в значительной степени функционирует бессознательно: она фиксирует информацию, не «зная», что именно запоминает. Ее первой задачей является кодирование – процесс, в ходе которого сцены, слова и ситуации отпечатываются в нас после того, как были восприняты органами чувств и ментальным сознанием. Кодирование усиливается, если событие захватывает наше внимание и сопровождается эмоцией, то есть обладает для нас смыслом. Этот смысл формируется как индивидуальным опытом, так и «социальными рамками»⁷ – кодами культуры и среды, в которой мы живем и занимаем определенное место.

Запоминание события или ситуации значительно облегчается при наличии эмоциональной окраски – как положительной, так и отрицательной. Адреналин, гормон стресса, способствует закреплению воспоминаний, тогда как нейтральные события, как правило, не оставляют заметного следа в памяти. Эмоция, возникающая в ответ на стимул, определя-

⁷ Maurice Halbwachs, *Les Cadres sociaux de la mémoire*, Alcan, Paris, 1925; переиздание Albin Michel, 1994. (*Хальбвакс, М. Социальные рамки памяти* / Морис Хальбвакс; [пер. с фр. и вступ. ст. С. Н. Зенкина]. – М.: Новое издательство, 2007.)

ется не самым стимулом, а предыдущим опытом человека, который его переживает.

Так, у двух двоюродных сестер реакция на детские музыкальные шкатулки оказалась противоположной: одна улыбалась, услышав мелодию, тогда как другая начинала плакать. В раннем детстве вторую систематически избивал отец – до того, как мать узнала об этом.

Переоформление воспоминаний

Запоминание – результат взаимодействия разных отделов мозга, и прежде всего двух небольших желез – миндалевидного тела⁸ (активируемого гормоном стресса и нейронами) и гиппокампа, которые совместно преобразуют сенсорное восприятие в воспоминания и закрепляют их. Миндалевидное тело «оценивает» полученный опыт, определяя его как положительный или отрицательный, и играет ключевую роль в соединении эмоции с памятью.

После этапа запоминания наступает фаза латентности – своего рода кажущееся забывание. Парадоксальным образом забывание является необходимым условием памяти и мышления. Как можно размышлять, анализировать и жить, если каждое впечатление удерживается без перерыва? Мозг оказался бы перегруженным, и ничто новое не смогло бы воз-

⁸ Эта небольшая железа отличается от небных миндалин. Название связано с формой, напоминающей миндаль (amygdale по-гречески). – *Примеч. авт.*

никнуть. Забывание позволяет оставаться открытым настоящему моменту и одновременно сохраняет возможность возвращения воспоминаний.

Латентная фаза служит также периодом переоформления воспоминаний. С течением времени накопленный жизненный опыт меняет наше понимание мира и ретроспективно преобразует то, как мы воспринимаем и эмоционально окрашиваем пережитое. «Хорошая» память – это память, способная изменяться. Ее основное свойство – пластичность, то есть способность вызывать при воспоминании эмоцию, отличную от той, что сопровождала событие в момент его проживания. Болезненные или сложные ситуации – роды, обучение в интернате, военная служба – со временем могут воспоминаться с теплом или даже радостью, поскольку между событием и воспоминанием пролегал опыт жизни, изменивший их эмоциональный смысл.

На процесс воспоминания влияют и наши убеждения, предубеждения, а также «слепые зоны» восприятия. Во время одного из занятий по дисциплине «Сбор уголовных доказательств» в Национальной школе магистратуры⁹ студентам предлагали посмотреть сцену ограбления, а затем описать ее. Анализ показал, что многие из них утверждали, будто видели смуглого мужчину в черной куртке, тогда как на самом

⁹ L'École nationale de la magistrature (ENM) – престижное учебное заведение (расположенное в Бордо), которое является единственным во Франции центром подготовки судей и прокуроров. – *Примеч. ред.*

деле это был светловолосый человек в клетчатой куртке¹⁰. Подобный пример наглядно демонстрирует, как предубеждения изменяют восприятие реальности.

Наши воспоминания переоформляются также под воздействием бессознательного. Фрейд¹¹ показал, что воспоминания способны использовать те же механизмы искажения, что и сновидения, чтобы выразить то, что нельзя произнести прямо. Во время исследования самых ранних воспоминаний Фрейд беседовал с женщиной, и их разговор позволил выявить особый тип воспоминания – «воспоминание-экран», скрывающее истинные события и желания.

Мужчина пересказал что-то вроде шарады, отражавшей его настоящую ситуацию. Он помнил, что в детстве рвал цветы вместе с другим мальчиком и девочкой. Девочка собрала большой букет одуванчиков, и мальчики, охваченные завистью, набросились на нее и отняли букет. Няня, наблюдавшая сцену, утешила девочку, протянув ей хлеб. Мальчики тут же бросились, чтобы потребовать свою порцию.

Следуя вопросам Фрейда и собственным ассоциациям, мужчина вспомнил, что в подростковом возрасте влюбился в девушку, которая носила желтое платье – не совсем такого оттенка, как одуванчики. Позже отец хотел женить его на со-

¹⁰ Цит. по: La Vie, 12 декабря 2019.

¹¹ Sigmund Freud, Les souvenirs-écrans, в La Répétition, Payot et Rivages, Paris, 2019. (Фрейд, З. О покрывающих воспоминаниях / Зигмунд Фрейд // Психология бессознательного: [сборник произведений] / [пер. с нем. под ред. А. М. Боквинова]. – М.: АСТ, 2023.)

стоятельной девушке, жившей в той же деревне, где произошла сцена с букетами. И становится понятно, что в момент рассказа этот мужчина, будучи холостым и материально зависимым от родителей, все еще стремился «сорвать цветок», то есть добиться девушки, и при этом «заработать хлеб». Бессознательное действует удивительным образом: оно использует воспоминания, цепочки ассоциаций и образы, чтобы выразить – без прямого высказывания – актуальные переживания.

Некоторые наши воспоминания, таким образом, требуют осторожности...

Реактивация воспоминаний

Воспоминание может активироваться под воздействием настоящего стимула, совпадающего с одним из элементов события, к которому оно отсылает. Так, вкус и запах способны мгновенно вернуть прошлое – именно это описывает Пруст в знаменитом эпизоде с печеньем-мадленкой тети Леони:

Но когда от прошлого не остается ничего – после смерти близких, после исчезновения вещей, – остаются более хрупкие, но живые, более нематериальные, более стойкие и верные: запах и вкус; подобно душам, они долго еще способны помнить, ждать, надеяться и среди развалин всего остального без устали удерживать своей почти невесомой каплей огромный

Между первоначальным моментом – воскресным утром, когда он ел мадленку, обмакивая ее в травяной настой, приготовленный тетей Леони, – и тем мгновением, когда Пруст вновь ощутил вкус чая, поданного матерью и смешанного с крошками печенья, пролегли годы забвения. И именно благодаря этому забвению воспоминание смогло всплыть.

В относительно спокойной жизни эмоции недолговечны: по мере их затухания тело возвращается к состоянию покоя, тогда как память продолжает накапливать опыт и извлекает его тогда, когда он становится необходимым – или когда соответствующий стимул вновь его пробуждает.

Однако жизнь неизбежно сопряжена с трудностями. Средда далеко не всегда оказывается столь благоприятной, как хотелось бы. Повседневные заботы, профессиональные проблемы, унижения, тревога за близких постепенно истощают нас. Для многих людей принадлежность к определенной этнической группе или касте, религиозному или сексуальному меньшинству означает жизнь под постоянной угрозой и в условиях ограничений. В некоторых странах рождение женщиной, темнокожим или альбиносом уже само по себе лишает человека безопасности. В 2020 году пандемия коронавируса – почти через столетие после «испанки», унесшей, по

¹² Marcel Proust, *Du côté de chez Swann*, Gallimard, Paris. (*Пруст, М. По направлению к Свану / Марсель Пруст; [пер. с фр. Н. М. Любимова]. – М.: Художественная литература, 1973.*)

разным оценкам, до ста миллионов жизней, – вновь изменила привычный ход мира. Подобные обстоятельства вызывают эмоциональные потрясения, утраты, стресс и травмы, которые приводят к физиологическим нарушениям и затрагивают каждого по-своему.

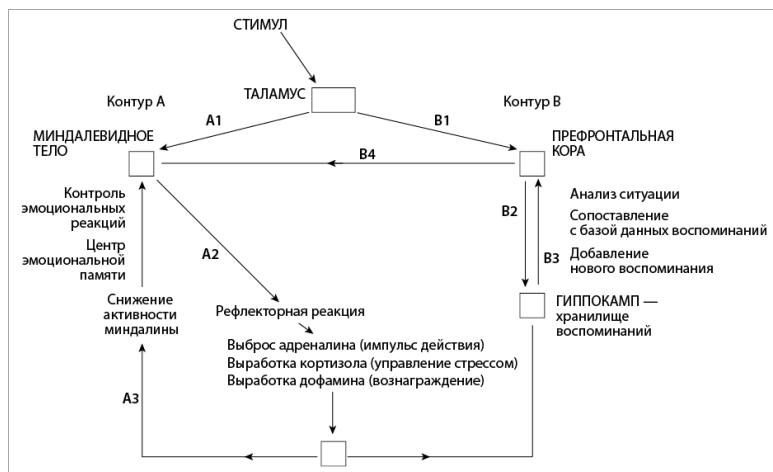


Рис. 1. Стимул / добавление воспоминания

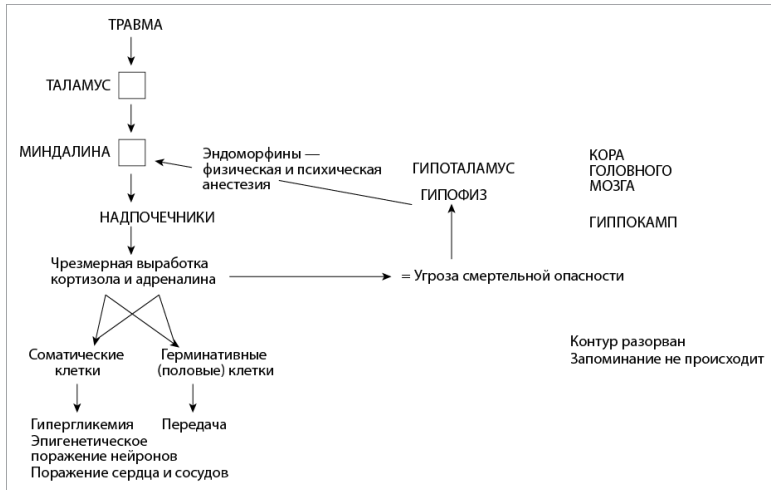


Рис. 2. Травма/амнезия

Эмоции и память перед лицом эмоционального потрясения, стресса и травмы

Эмоциональное потрясение (шок), стресс и травма сходны в одном: все они представляют собой форму насилия над психикой и телом и оставляют следы как на физиологическом, так и на психическом уровне. Однако их эффекты различны, поэтому необходимо их отличать.

Шок возникает вслед за неожиданным событием: исчезает близкий человек, которому мы доверяли; нас предают или покидают; мы теряем работу; страна оказывается оккупированной иностранной армией; привычная среда разрушается из-за строительства завода или экологической катастрофы. Возникает смесь печали, гнева и тревоги, которая сохраняется и захватывает мысли, не позволяя завершиться естественному эмоциональному циклу и вернуться к состоянию внутреннего равновесия. Эмоциональный шок может приводить либо к забыванию, либо, напротив, к навязчивому пережевыванию произошедшего и/или к трауру.

Забывание события иногда принимает форму так называемого экран-воспоминания. В одном из исследований, уже упоминавшихся ранее, юноша рассказывает Фрейду о воспоминании: стол, на котором стоит вазочка с мороженым. Ро-

дители подтверждают реальность этой сцены – она относится к моменту, когда умирала его бабушка, к которой он был очень привязан. Сам юноша не помнит ни о смерти бабушки, ни о собственной печали; образ мороженого не вызывал у него никаких эмоций. Это пример механизма смещения: почти нейтральный, абстрактный образ, совпадающий по времени с эмоциональным шоком, заменил собой воспоминание о детской утрате.

В других случаях закрепляется навязчивое пережевывание: мысль застревает на проблеме, от которой невозможно освободиться. Мы ведем внутренние диалоги, мысленно обвиняем виновного, оправдываем себя, подпитываем обиды. Человек оказывается захваченным собственными размышлениями, которые, в свою очередь, порождают новые. Нарушается естественный ритм эмоций, а эндокринная система выходит из равновесия: вместо последовательной выработки адреналина (для реакции), а затем кортизола и эндорфинов (для восстановления спокойствия), все эти гормоны начинают продуцироваться одновременно. Мы возбуждаемся, затем ненадолго успокаиваемся – и вновь возбуждаемся. Мы становимся, как пишет Жак Рего¹³, «зависимыми от эмоций длительной экспозиции». Этому способствует и то, что человеческая психика, по-видимому, легче запоминает негативные события. Возникает порочный круг: негативные мысли порождают новые негативные мысли, усиливая внутреннее

¹³ Jacques Regard, *Les Émotions tout simplement*, Eyrolles, 2007.

напряжение.

Похожая картина наблюдается и при некоторых формах скорби.

Траур (горевание) по определению есть боль от потери близкого человека¹⁴. Однако подобное переживание возможно и при утрате животного, дома или даже страны. Пионер исследований скорби и конца жизни, психиатр Элизабет Кюблер-Росс, описывает процесс траура как последовательность этапов: от шока – возникающего даже тогда, когда смерть была ожидаемой, – через отрицание, тревогу, подавленность и печаль к принятию и возвращению к жизни. Траур завершается в тот момент, когда внимание постепенно переносится с утраченного объекта на самого себя: человек принимает необратимость потери, признает, что часть его собственной жизни исчезла, и вновь начинает строить планы.

Однако этот процесс протекает у всех по-разному, и некоторые люди застревают на одном из его этапов. Криминальные хроники описывают случаи, когда человек, не принимая реальность утраты, сохраняет тело умершего, ухаживает за ним или пытается кормить его. Мне доводилось встречать людей, находящихся в трауре, которые, по сути, не могли отказаться от собственной печали, оплакивая прежде всего утрату эмоциональной и материальной безопасности, а не

¹⁴ Слово «траур» (deuil) происходит от латинского глагола *dolere*: «страдать». – *Примеч. авт.*

саму смерть близкого. Эти формы переживания различны, но сходны по своему «наркотическому» эффекту – они удерживают человека в состоянии постоянного эмоционального возбуждения.

Радикально отличаются от этого так называемые невозможные формы горя. Они возникают тогда, когда неизвестны обстоятельства исчезновения человека и невозможно установить, жив он или мертв. Отсутствие тела делает невозможным ритуал прощания; жизнь замирает в ожидании любой, пусть даже самой страшной, новости. Печаль и тревога непрерывно заполняют сознание тех, кто не может завершить траур, отравляя их как психически, так и физически.

Стресс, в отличие от эмоционального шока, ближе к состоянию напряжения, чем к эмоции. Слово происходит от древнефранцузского *destresse* («бедствие»)¹⁵. В современном употреблении оно обозначает трудность адаптации к ситуации. Повседневная жизнь изобилует такими «малыми стрессами»: страх опоздать, ожидание человека, который не приходит, неожиданное заказное письмо, телефон или компьютер, выходящие из строя в самый неподходящий момент...

Легкий стресс развивается по той же схеме, что и обычная эмоция: сначала подъем напряжения (адреналин), затем его снижение (кортизол и эндорфины). Однако длится он, как

¹⁵ Это слово пришло к нам через английский язык, подобно тому как слово *flirt* (флирт) восходит к старофранцузскому выражению *conter fleurette* (буквально – «рассказывать цветочки», т. е. заигрывать). – *Примеч. авт.*

правило, дольше.

Эндорфины – гормоны, вызывающие ощущение благополучия в фазе снижения стресса, – могут формировать тягу к этому состоянию и приводить к зависимости, сходной с зависимостью от эмоций длительного действия. Психиатр-травматолог Мюриэль Салмона называет их даже «тяжелыми наркотиками». Многие узнают в этом описании людей нетерпеливых, постоянно живущих в спешке, подгоняющих других и требующих от окружающих такого же возбуждения, которое сами с трудом переносят. Их постоянная самоэкзальтация поддерживает выработку эндорфинов, без которых они уже не могут обходиться. Короткое действие этих гормонов вынуждает вновь и вновь создавать стресс, чтобы снова испытать кратковременное ощущение успокоения.

Повторяющийся или длительный стресс

Однако существуют формы стресса, которые не имеют завершения. Они связаны с постоянной тревогой: финансовые трудности, профессиональное или семейное давление, жизнь рядом с агрессивным или тяжело больным человеком, неподходящая работа, угрозы в адрес себя или близких, а также убеждение, что изменить ситуацию невозможно. В таких условиях стресс воздействует практически непрерывно, подтачивая человека, вызывая страдание и психическую хрупкость, поскольку эндорфины уже не способны обеспе-

чить восстановление внутреннего равновесия.

Внутрисемейные отношения, порой чрезвычайно жестокие, становятся источником хронического стресса и тревоги для жертв. Те чувствуют себя униженными, утрачивают чувство собственной ценности и оказываются втянутыми в порочный круг эмоций длительного действия. Такова история Мишель, которая не может поверить, что ее можно любить: «Когда ребенок маленький, когда ему страшно, стыдно, когда в семье происходит что-то грязное, когда кажется, что весь мир это видит, а никто ничего не делает, когда никому не приходит в голову поздравить с днем рождения – словно тебя не существует».

Луи, переживший воспитание, насыщенное побоями, оскорблениями, лишениями и унижениями со стороны родителей, объясняет: «В такой жестокости существует настолько сильное давление родителей на ребенка, что защищаться невозможно. Их слова и их удары – как вторжение, как психическое изнасилование: они проникают внутрь, и человек исчезает. Жизнь становится несчастной, совершенно несчастной. Невозможно сказать им, что страдаешь из-за них, нельзя сказать никому. Разрываешься внутри, и самое мучительное – осознавать, что способность любить исчезла. Это уничтожение нашей человеческой полноты». Позднее Луи сказал мне: «Возможно, я не хочу помнить – это было бы слишком невыносимо. Я хотел бы, но что-то внутри сопротивляется». В то же время полностью забыть он тоже не

может.

С точки зрения Фрейда, детская амнезия связана с вытеснением, возникающим при появлении влечений, стремление к удовлетворению которых вступает в конфликт с другими влечениями. Однако в подобных ситуациях бывает трудно свести происходящее лишь к динамике влечений.

Психоаналитик Алиса Миллер¹⁶ выдвигает гипотезу, что множество детских амнезий возникает из-за невыносимого парадокса, в котором находились дети. Насилие им причиняли те, кого они любили больше всего и в ком больше всего нуждались, – их родители. Память словно выбирает лишь часть событий, вытесняя то, что было слишком тяжело переживать. Часто это происходит ценой снижения эмоциональных ресурсов и адаптивных способностей.

Длительный стресс, как и интенсивный стресс или тревога, вызывает избыточную выработку кортизола, приводящую к перенапряжению гиппокампа, который начинает «выключаться». В такой ситуации процедурная память берет верх, возвращая к жестам, настолько выученным, что они стали рефлексивными. Это объясняет, например, некоторые аварии при вождении, когда водитель пересаживается на новое транспортное средство... и педали или рычаги оказываются расположены иначе, чем раньше.

¹⁶ Alice Miller, *C'est pour ton bien*, Flammarion, «Champs-essais», 2015. (Миллер, Э. В начале было воспитание / Элис Миллер; [пер. с нем. И. В. Силаевой]. – М.: Академический проект, 2013.)

Травма и травматизм

Травма представляет собой шок – ситуацию такой силы, при которой человек ощущает угрозу смерти, физической или психической. Травматизация обозначает последствия травмы для пострадавшего.

К травматическим событиям относятся агрессия, избиение, изнасилование, присутствие при аварии или акте насилия, переживание стихийного бедствия, участие в жестоком столкновении или длительное пребывание в экстремально жестоких обстоятельствах. К травмам предельного масштаба относятся массовые убийства, геноциды, преднамеренные жестокости и систематические изнасилования.

В момент травмы органы чувств и психика могут обостряться до такой степени, о существовании которой человек прежде не подозревал. Сцена нередко разворачивается как в замедленной съемке: все видится и слышится с необычайной точностью. Запоминаются мельчайшие детали – цвет неба или одежды, пение птиц, шум или тишина улицы, запах цветов или мусора. Сенсорная фиксация бывает настолько интенсивной, что в памяти сохраняется даже точная дата события.

Реакции на травму различаются. Одна и та же ситуация может приводить к разным последствиям в зависимости от личности, жизненного опыта и даже семейной истории. Так,

исследования израильской армии показывают, что при равных условиях боя солдаты, чьи родители пережили Шоа, в среднем оказываются более уязвимыми к посттравматическому стрессу, чем остальные.

Некоторые люди – вероятно, благодаря ранее сформированной внутренней опоре (такова позиция психиатра Бориса Цирюльника в отношении резильентности¹⁷), – способны относительно быстро восстановить психическое и физиологическое равновесие. Так, по-видимому, было с антифашистским активистом и писателем Хорхе Семпруном, интернированным в концентрационный лагерь Бухенвальд в 1943 году. Даже в условиях лагеря оставалась возможность возникновения счастливых воспоминаний, пробуждаемых словом, образом дуба или снегом. Спустя много лет, находясь на театральном представлении «среди позолоты театра Одеон», слова немецкой песни, затронувшие глубинные пласты памяти, «перенесли [его] обратно в далекое воскресенье в Ревье Бухенвальда»¹⁸.

Другие, напротив, на протяжении долгого времени – а иногда и всей жизни – страдают от последствий травмы. Они вновь и вновь переживают событие. Их дни и ночи остаются захваченными тем, что их травмировало и не дает покоя.

¹⁷ Мы еще вернемся к теме устойчивости. – *Примеч. авт.*

¹⁸ Ревье – госпиталь концлагеря. Jorge Semprún, *Le Mort qu'il faut*, Gallimard, Paris, 2001. (Семпрун, Х. Нужный покойник / Хорхе Семпрун; [пер. с фр. Н. Холтинской]. – М.: Иностранка, 2002.)

Травма оставляет долговременный след: миндалины, одной из основных функций которой является регуляция страха, остается в состоянии блокировки. Страх как будто застревает в теле и психике жертвы. Посттравматическое стрессовое расстройство сегодня описано достаточно подробно. К его проявлениям относятся трудности концентрации, кошмары и бессонница, нарушения в отношениях, постоянная тревожность, избегание ситуаций, способных напомнить о травме, фобии, а также неконтролируемые флешбэки, сопровождающиеся паническими атаками, – как мы увидим на примере истории Жаклин и ее вазы.

Осознание самого события как будто помещено в «склеп», в то время как мозг регистрирует присутствующие стимулы и запоминает их без связи с ситуацией, но в связи с ужасом, вызванным самой травмой. После ступора и диссоциации осознание настоящего и память оказываются нарушенными. Монашки, изнасилованные священниками¹⁹, свидетельствуют о ступоре, который парализовал их психически. Что сказать о детях, жестоко избиваемых или изнасилованных близкими, которым они доверяли? Для всех – детей и взрослых – агрессия усугубляется тем фактом, что нападавший должен был их защищать.

¹⁹ Élisabeth Drévillon, Marie-Pierre Raimbault et Éric Quintin, *Sœurs abusées, l'autre scandale de l'Église*, documentaire produit par Éric Colomeres, 2018. (Изнасилованные исповеди: [док. фильм] / реж. Э. Древион, М.-П. Рембо; прод. Э. Коломерес. – Франция: Arte / ИноСМИ, 201.)

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.