

ПОНИМАНИЕ ДЕТСКОЙ ТРАВМЫ*

ПИТЕР ЛЕВИН

...И хотя любой человек – независимо от его силы, потенциальных возможностей или жизненного опыта – может быть травмирован угрожающей ситуацией, для младенцев и маленьких детей вероятность этого выше.

Пятилетний Джон, с гордостью едущий на своем первом велосипеде, наезжает на камень, накрывается и ударяется о дерево. На короткое время он теряет сознание. Когда, весь в слезах, он поднимается, то с трудом ориентируется и чувствует себя не совсем обычно. Родители обнимают, утешают сына и сажают обратно на велосипед, превознося его храбрость. Они не понимают, насколько он ошеломлен и испуган.

Спустя годы после быстро забытого происшествия Джон, управляя машиной, в которой едут его жена и дети, сворачивает в сторону, чтобы избежать столкновения со встречным автомобилем, и замирает в процессе поворота. К счастью, другому водителю удастся успешно сманеврировать и избежать столкновения.

Утром, несколькими днями позже, Джон впадает в состояние беспокойства, добираясь на машине до работы. Сердце бешено колотится, руки холодеют и становятся влажными. Чувствуя, что ему грозит опасность, он испытывает внезапное желание выскочить из машины и побежать. Джон сознает все безумие своих чувств, и постепенно симптомы стихают. Тем не менее, почти весь рабочий день его преследуют неясные дурные предчувствия, и только вечером, благополучно вернувшись домой, он испытывает облегчение.

На следующее утро Джон выезжает пораньше, чтобы избежать оживленного движения, и задерживается на работе допоздна, обсуждая дела с коллегами. Возвратившись домой в состоянии сильного раздражения, он препирается с женой и кричит на детей. Среди ночи просыпается весь в поту и смутно припоминает сон, в котором автомобиль перестает его слушаться. За этой первой последовали другие не менее беспокойные ночи.

* Levine P. *Understanding Childhood Trauma. First Aid for Accidents and Falls. Healing Past Trauma /Mothering*, 1994, p.49-54.

Отсроченные травматические реакции

Джон переживает отсроченную реакцию на происшествие с велосипедом, случившееся с ним в детстве. Это может показаться неправдоподобным, но посттравматические реакции такого рода – обычное дело. Проработав более 20 лет с людьми, страдающими от травм, я могу с уверенностью сказать, что, по крайней мере, у 75 процентов моих клиентов симптомы травмы не проявлялись в течение достаточно длительного времени. У большинства людей они возникают через 6-18 месяцев после события; у других же скрытый период может длиться годами и даже десятилетиями. В обоих случаях эти реакции нередко запускаются незначительными событиями. Разумеется, не каждое детское происшествие вызывает отсроченную травматическую реакцию. Некоторые из них проходят бесследно, но другие, в том числе и те, которые рассматривались как незначительные и давно забытые эпизоды детства, могут иметь серьезные последствия. Падение, кажущееся незначительным хирургическое вмешательство, утрата одного из родителей в результате смерти или развода, тяжелая болезнь (особенно, если она сопровождалась высокой температурой или интоксикацией), заурядные медицинские процедуры – все это в дальнейшем может либо вызвать травматическую реакцию, либо не иметь такого рода последствий, *в зависимости от того, как ребенок переживал данные события в момент, когда они произошли.*

Из всех перечисленных выше травматических событий медицинские процедуры случаются чаще, чем что-либо другое, и содержат в себе опасность наиболее сильного травматического воздействия. Многие действия медперсонала без нужды увеличивают страх уже испуганного ребенка. Так, младенцев перед некоторыми процедурами крепко стягивают, чтобы они не могли двигаться. Ребенок, который с такой силой сопротивляется, что его нужно связывать, надо думать, слишком испуган, чтобы его можно было связать без травматических последствий в будущем. Более того, сильно испуганному ребенку нельзя делать обезболивание, по крайней мере, до тех пор, пока он не успокоится. Дети могут быть травмированы даже, когда им ставят клизму или термометр, если эти процедуры выполняются грубо.

Большую часть травм, связанных с медицинскими процедурами, можно было бы предотвратить, если бы медицинские работники поощряли родителей оставаться с детьми, предварительно давали детям как можно более подробные объяснения и откладывали медицинское вмешательство до того времени, когда они успокоятся. Проблема в том, что очень немногие медики понимают, что такое травма, и к каким длительным и глубоким последствиям могут привести эти процедуры. Им может потребоваться дополнительная информация – от вас, клиентов.

Что вызывает травму?

У корней травматической реакции лежит наследие 280-миллионной давности, которым мы пользуемся вместе со всеми ползающими по земле созданиями, – наследие, находящееся в отделе нервной системы, известном, как мозг рептилий. Примитивные ответы, которые возникают в этой части мозга, помогают организму защищаться от факторов, потенциально вредных или опасных. Животные в окружающей их природной среде регулярно встречаются с подобными ситуациями, и каждый раз отвечают на них. Людям же, в виду более сложного строения их мозга, присуща поразительная предрасположенность – игнорировать эти примитивные ответы. Поэтому, в то время как животные довольно быстро приходят в себя после встречи с потенциально травматическими событиями, мы – нет. Будет человек травмирован или ему удастся избежать травматизации, в значительной степени зависит от его способности отвечать на угрожающее событие определенным образом, достигая при этом благоприятных результатов.

Когда мозг рептилий чувствует опасность, он активирует огромное количество энергии, – феномен, близкий «адреналиновой атаке». Такая активация вызывает сердцебиение и другие телесные изменения, предоставляющие организму возможность наилучшим образом использовать свои ресурсы для самозащиты. Для того *чтобы избежать травмы, организму необходимо полностью израсходовать энергию, которая была мобилизована для встречи с опасностью*, – вся хитрость в этом и состоит. Не разряженная энергия никуда сама по себе не уходит, напротив, она задерживается, создавая потенциальную возможность для возникновения травматической реакции. Чем меньшими ресурсами располагает организм для встречи с опасностью, тем большим будет количество не разряженной энергии, и тем вероятнее, что в будущем будет отмечаться развитие симптомов травмы.

Короче говоря, возможность выхода из опасной ситуации без травматических последствий зависит от способности организма оставаться вовлеченным в действие, эффективно отвечать на угрозу и *высвободить мобилизованную энергию*, позволяя тем самым нервной системе вернуться к привычному для нее уровню функционирования. Даже угрожающие жизни события могут не оставить после себя травматического следа, если человек умеет ответить на них и прожить их естественным, эффективным образом. И хотя любой человек – независимо от его силы, потенциальных возможностей или жизненного опыта – может быть травмирован угрожающей ситуацией, для младенцев и маленьких детей вероятность этого выше.

Как определить, что ребенок был травмирован

Любое необычное поведение, возникшее вскоре после того, как ребенка что-то очень сильно напугало, может означать, что он травмирован. Компulsive, повторяющиеся действия, например, когда он много раз с шумом бьет куклу игрушечной машинкой, почти наверняка свидетельствуют о наличии неразрешенной реакции на травматическое событие (при этом необязательно будут воспроизводиться обстоятельства травмы). К другим признакам травматического стресса относятся повторяющиеся контролирующие действия, вспышки раздражения, внезапные приступы ярости, гиперактивность, чрезмерная пугливость, повторяющиеся ночные страхи и кошмары, метание во сне, энурез, неспособность сконцентрироваться в школе, забывчивость, чрезмерная агрессивность или застенчивость, уход от конфликтов и тревожность, излишняя привязанность. Могут также наблюдаться боли в животе и другие проявления нездоровья неясного происхождения.

Для того чтобы узнать, является ли необычное поведение травматической реакцией, попробуйте заговорить о случившемся пугающем событии и посмотрите, как ребенок реагирует на ваши слова. Травмированный ребенок не захочет, чтобы ему напоминали об этом событии, и может ответить молчанием, или, напротив, после напоминания станет еще более возбужденным или беспокойным, не сможет прекратить говорить о нем.

Напоминания обнаруживают и травмы, относящиеся к далекому прошлому. Дети, которые «переросли» странности в поведении, могли не разрядить энергию, служившую их причиной. На самом деле, обстоятельство, благодаря которому травматические реакции могут не проявляться годами, объясняется тем, что развивающаяся нервная система в состоянии сдерживать избыток энергии. Напомнив ребенку о пугающем событии, которое вызвало в прошлом изменения в поведении, вы вполне можете пробудить признаки травмы.

Повторная активация травматического симптома – не повод для беспокойства. Связанные с ним физиологические процессы, какими бы примитивными они ни были, благоприятно реагируют на вмешательства, которые как вызывают их к жизни, так и позволяют им прийти естественным путем к исцелению. Дети удивительно восприимчивы к исцеляющей стороне травматической реакции. Ваша задача – создать для этого благоприятные условия.

Разрешение травматической реакции

Создание благоприятных условий для исцеления в каком-то смысле похоже на изучение обычаев незнакомой страны. Это не столько трудно, сколько непривычно. Первое, что потребуется от вас и вашего ребенка, –

перейти из мира мыслей и эмоций в мир *физических ощущений*, прислушаться к тому, что чувствует тело, на что и как оно откликается. Короче говоря, благоприятные возможности вращаются вокруг ощущений. Находясь в контакте со своими внутренними ощущениями, травмированный ребенок внимателен к импульсам, идущим из мозга рептилий. При этом велика вероятность, что он заметит трудно уловимые изменения и реакции в теле, назначение которых – помочь высвободить излишнюю энергию и завершить заблокированные телесные переживания. Телесные изменения и реакции усиливаются, когда их замечают.

За происходящими в теле изменениями чрезвычайно трудно проследить: нечто, ощущаемое как камень, может, к примеру, внезапно растаять и превратиться в теплую жидкость. Изменения подобного рода наиболее *благоприятны, когда за ними просто наблюдают*, не интерпретируя их. Поиск их значений или придумывание на этой основе историй может переключить восприятие ребенка на более развитый уровень мозга, нарушив прямую связь, установленную с мозгом рептилий.

Телесные ответы, которые появляются вместе с ощущениями, обычно включают в себя произвольную дрожь, сотрясения всего тела и плач. Если эти ответы подавляются вмешательством убеждений, которые требуют от ребенка вести себя «нормально», т.е. быть сильным, взрослым, мужественным, то разрядить через них накопленную энергию становится невозможным.

Другой характерной чертой переживаний, порождаемых мозгом рептилий, является их ритмичность и согласованность. Все существующее в природе управляется циклами. Сменяют друг друга времена года, луна прибывает и убывает, приливы наступают и отступают, солнце встает и садится. Животные также живут в соответствии с ритмами природы: они спариваются, производят потомство, кормятся, охотятся, впадают в зимнюю спячку в ответ на движения маятника природы. Таким же образом действуют телесные ответы, которые приводят травматические реакции к естественному разрешению.

Для людей эти ритмы являются двойным испытанием. Во-первых, они протекают с меньшей скоростью, сравнительно с той, к которой мы привыкли, а, во-вторых, полностью находятся вне нашего контроля. *Можно лишь раскрывать исцеляющие циклы, наблюдать за ними, подтверждать их правильность; но нельзя оценивать их, управлять ими, ускорять или изменять их.* Когда ритм телесных реакций не получает нужного ему времени и внимания, исцелению редко удастся прийти к своему завершению.

Если ребенок погрузится в мир инстинктивных ответов, он проживет, по крайней мере, один цикл исцеления. Как можно определить, когда он завершится? Настройтесь на вашего ребенка. Травмированные дети, которые

остаются в контакте с ощущениями и не используют при этом мыслительные процессы, *чувствуют облегчение и раскрытие*; лишь после этого они в состоянии вернуть фокус своего внимания во внешний мир. Вы сможете ощутить эту перемену в ребенке, и таким образом узнать, что исцеление произошло.

Разрешение травматической реакции делает нечто гораздо большее, нежели просто исключает вероятность появления реакций в дальнейшем. Оно воспитывает умение с легкостью проходить сквозь угрожающие ситуации. По существу, оно воспитывает *естественную способность восстанавливаться после стресса*. Безусловно, нервная система, приученная входить в состояние стресса и потом выходить из него, намного здоровее, чем *НС*, перегруженная неким постоянным, а не только накапливающимся уровнем стресса. Несомненно, что дети, которых поощряют прислушиваться к своим инстинктивным ответам, получают в наследство – на всю жизнь! – здоровье и жизненную силу.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ПАДЕНИЯХ

Несчастные случаи и падения – это нормальная, и зачастую совсем не опасная, составная часть взросления. Но иногда они создают риск для развития у ребенка травматической реакции. Даже если родители присутствуют на месте происшествия, это не означает, что тем самым они получают ключ к пониманию меры его опасности. Начать с того, что ребенок может быть травмирован событиями, которые взрослому человеку кажутся совершенно незначительными. Может случиться и так, что ребенок постарается скрыть, насколько он травмирован, веря, что мама или папа будут счастливы, если ему “не больно”. Знания послужат вашим лучшим помощником при оказании ребенку той помощи, в которой он нуждается.

Вот несколько советов:

Сначала обратите внимание на ваши собственные реакции, внутренне признав вашу озабоченность и страх за ребенка. Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните, глубоко прочувствуйте при этом ощущения в теле. Если вы все еще огорчены или испуганы, повторите эту процедуру. Время, которое вы потратите на то, чтобы обрести спокойствие, – ничто по сравнению с ростом вашей способности позаботиться о собственном ребенке. Отношение к случившемуся как к рядовому происшествию поможет вам стать ближе к сыну или дочери и действительно оказать им поддержку, тогда как излишняя эмоциональность с вашей стороны или, напротив, очевидное сдерживание своих эмоций могут испугать ребенка не меньше, чем сам несчастный случай.

Обеспечьте ребенку неподвижность и покой.

Если полученные ребенком повреждения требуют его перемещения в другое место, поддерживайте его или несите на руках, даже если кажется, что он способен идти самостоятельно (помните, что ребенок, демонстрирующий свою силу, может отрицать этим свой страх). Если кажется, что ребенку необходимо дополнительное тепло, то бережно укройте его плечи и туловище одеялом или свитером.

Обеспечьте достаточное время для пребывания в безопасности и для отдыха, в особенности, если у ребенка налицо признаки потрясения или оцепенения (затуманенный взгляд, бледность, быстрое или поверхностное дыхание, дрожь, потеря ориентации), или его поведение чрезмерно эмоционально, или, напротив, он слишком спокоен. Помогите ребенку понять, что ему делать и как себя вести тем, что вы сами, несмотря ни на что, спокойны, расслаблены и остаетесь самими собой. Если вам захочется обнять его, то сделайте это мягко, не сдавливая его. Мягко положив руку на середину спины, позади сердца, вы сможете поддержать и утешить его, не мешая его естественным телесным ответам. Излишнее поглаживание и качание могут прервать восстановительный процесс.

Когда следы пережитого потрясения начнут сходиться с лица ребенка, осторожно привлечите его внимание к ощущениям. Спросите, как он себя “чувствует внутри, в своем теле”. Медленно и спокойно повторите его ответ в форме вопроса: “Ты чувствуешь, что в твоём теле все в порядке?” – и подождите кивка или другого ответа. Постарайтесь быть более конкретными, задавая следующий вопрос: “Что ты чувствуешь в животе (голове, руке, ноге)”? Если он упомянет какое-нибудь отчетливое ощущение, расспросите о месте расположения данного ощущения в теле, его форме, цвете, размере, весе и других характеристиках. В ответ на его описание мягко направьте внимание ребенка к настоящему моменту: “А как ты сейчас чувствуешь... (комоч, боль, камень, огонь)”?

Помолчите одну-две минуты между вопросами. Это позволит любому циклу, который может протекать в это время, завершиться, прежде чем внимание ребенка будет отвлечено следующим вашим вопросом. Если вам не удастся почувствовать момент завершения, то, наблюдая за ребенком, вы сможете увидеть такие сигналы завершения цикла, как глубокое дыхание, прекращение плача или дрожи, потягивание, улыбка, установление или прерывание контакта глазами. Имейте в виду: завершение данного цикла далеко не всегда означает завершение всего восстановительного процесса, поэтому обязательно задержите ребенка в контакте с его ощущениями еще в течение нескольких минут. Не исключено, что тем временем начнется новый цикл.

Не пробуждайте в себе и в ребенке желания обсудить несчастный случай. Позже у вас будет достаточно времени, чтобы поговорить о нем, разыграть его или порисовать. Сейчас время для отдыха и разрядки.

Все это время подтверждайте правильность физических реакций вашего ребенка. Когда дети выходят из шока, они часто начинают плакать и дрожать. Родители часто испытывают желание броситься к ребенку и остановить плач или дрожь. *Не поддавайтесь этому импульсу.* Физическое выражение страдания должно длиться до тех пор, пока оно не прекратится само по себе, или, по крайней мере, его уровень не выровняется, на что может уйти не больше минуты. Исследования показали, что дети, которые плачут после несчастного случая, легче оправляются от него.

Ваша задача в этот момент – дать понять ребенку, что плач и дрожь – это нормальные, здоровые реакции. Ободряющая рука на спине или плече вместе с уверениями типа “Все в порядке” или “Все хорошо, все страшное выходит вместе с этой дрожью”, могут оказаться весьма кстати. *Ключ в том, чтобы не прервать естественной реакции ребенка, изменяя его положение, отвлекая его внимание, обнимая его слишком крепко или отстраняясь от него на такое расстояние, что он перестанет чувствовать себя в безопасности.*

И, наконец, уделите внимание эмоциональной реакции ребенка. Когда он успокоится или даже попозже, выберите время для разговора о том, что произошло или разыграйте случившееся. Начните с того, что поощрите ребенка поделиться тем, как он *переживал* это событие. Возможно, он будет чувствовать гнев или страх, замешательство, грусть или чувство вины. Расскажите ему, в свою очередь, о том, когда вы или кто-нибудь, кого вы знаете, тоже когда-то пережили подобный инцидент и чувствовали себя аналогичным образом. Дайте понять ребенку, что испытывать разные чувства в случаях такого рода – в порядке вещей, и что любые чувства заслуживают внимания.

Если вам придется когда-либо использовать эти советы, постарайтесь не слишком волноваться по поводу того, как “сделать все правильно”. Травму, которую нельзя было предотвратить, можно исцелить, потому что травма – это *прерванный процесс, который естественным образом стремится к своему завершению всегда, когда для этого есть возможность.* Он может прерваться на недели, месяцы, годы, даже десятилетия и не терять при этом присущей ему способности двигаться к своему разрешению. И он пойдет этим путем при первой благоприятной возможности.

ИСЦЕЛЕНИЕ ДАВНЕЙ ТРАВМЫ

Процесс исцеления травмы во многом схож с процессом ее предотвращения (см. “Первая помощь при несчастных случаях и падениях”). Однако

для проработки закрепившейся травматической реакции может потребоваться больше времени.

Начните с вовлечения вашего ребенка в травматический материал. Напомните ему о событии, попросив его рассказать о нем или нарисовать к нему картинку. Если вы не знаете, что вызвало травму, или если у ребенка не сохранилось сознательных воспоминаний об этом, не стоит беспокоиться: ключ к исцелению находится в *энергетическом* содержании опыта, а не в самом его содержании. Если ребенок часто играет в одну и ту же игру, используйте это как доступ к травме. Можно с уверенностью предполагать, что ваш ребенок вовлечен в травматический материал, каждый раз, когда его поведение говорит о наличии травмы (См. “Понимание детской травмы”).

Затем помогите ребенку сфокусироваться на телесных ощущениях, мягко спрашивая его о том, как он себя чувствует “в теле”. Используя его слова, повторяйте каждый ответ в форме вопроса и делайте продолжительные паузы перед каждым высказыванием. Это позволит ребенку восстановить связь с исцеляющими импульсами, идущими от мозга рептилий. Если появятся дрожь или другой телесный ответ, то обязательно подтвердите их правильность, так как они являются эффективными способами разрядки.

Помните, что данный уровень переживания не затрагивает мыслительный процесс, все происходит на уровне ощущений, и что изменения будут происходить медленнее, чем в повседневной жизни. Постарайтесь воплотить такие качества, как мягкость, бережность, медлительность, в своей манере поведения и в тоне голоса. Чтобы помочь ребенку поддерживать связь с этим уровнем переживаний, удерживайте все внимание сфокусированным на физических ощущениях, поощряйте его бережно обращаться с собой, не спешить, и обеспечьте безопасную, стабильную среду, соответствующую его представлениям о комфорте (которые могут отличаться от ваших).

Будьте особенно внимательны к трем моментам.

Во-первых, к появлению любого признака облегчения и раскрытия. Используйте эти свидетельства завершения как ключ к дальнейшему продвижению. Если вы обнаружите, что продвинулись слишком быстро, не волнуйтесь. Что облегчает работу с травмой, так это тот факт, что у вас всегда будет в запасе и второй шанс...и третий... и еще столько, сколько вам потребуется.

Во-вторых, внимательно наблюдайте за любыми признаками того, что в обыденной жизни ваш ребенок *слишком возбуждается или огорчается*. За время, прошедшее с момента события, повлекшего травму, его нервная система могла таким образом организовать излишнюю энергию, что ее высвобождение может вызывать у него временный испуг. Чтобы помочь ре-

бенку справиться с возникшей перегрузкой, попробуйте отвлечь его внимание замечанием по поводу чего-нибудь, находящегося в комнате, – любимой игрушки, или каким-либо занятием. Когда к нему вернется спокойствие, вновь обратите его внимание на телесные ощущения. Или, если вам это кажется более уместным, примите решение вернуться к работе в другой раз.

В-третьих, следите за появлением *признаков усталости*. Несмотря на то, что ощущения трудно уловимы, они могут вызвать глубокие и вместе с тем истощающие изменения в нервной системе ребенка. Не пытайтесь ускорить “течение реки”: если ребенок устанет, остановитесь и предложите ему отдохнуть или вздремнуть. Будьте готовы находиться поблизости на случай, если он почувствует себя незащищенным. Спустя некоторое время начните новую процессуальную сессию. Если он все еще чувствует усталость, отложите продолжение работы до следующего дня.

Когда вы работаете с ребенком, постарайтесь не делать умозаключений по поводу случившегося с ним. Подобные размышления активируют более развитые отделы мозга, что не позволит вам оказать ему именно ту поддержку, в которой он в данный момент более всего нуждается. Вы всегда сможете проанализировать ситуацию попозже. Одно предупреждение: *Если вы подозреваете, что ваш сын или дочь могли подвергнуться сексуальному насилию, то обязательно обратитесь за профессиональной помощью для вас обоих.*

Травма бывает загадочной и пугающей главным образом потому, что ее плохо понимают. А понимают ее плохо потому, что слишком часто подходят к ней на уровне более абстрактном и в некотором роде не сочетающимся с тем невербальным миром, в котором она развивается. Секрет в том, чтобы найти доступ к примитивным посланиям мозга реп-тилий; все остальное не сложно.

Представьте, что травматическое переживание ребенка – пруд с водой, который удерживается стеной из грязи на склоне холма. Если вы проковыряете дыру в этой стене, то вода потечет вниз по склону. Если для той избыточной энергии, признаки которой выступают в возбужденном состоянии вашего ребенка, будет хоть какая-нибудь дорога, чтобы “стечь вниз по склону”, – она потечет. И если она получит возможность течь в количествах, с которыми можно справиться, то результатом, несомненно, будет исцеление. Верьте в “излияние”!

Перевод И.В.Воробьевой