

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

В книге «Осколки детских травм» мастерски освещена проблема влияния негативного детского опыта на здоровье в зрелые годы. Цепляющие истории о пережитых невзгодах, иллюстрированные медицинскими фактами и открытиями, ложатся в основу практических советов о том, как сохранить целостность в мире, полном испытаний.

Маргарет М. МакКарти,

доктор наук, профессор, заведующая кафедрой отделения фармакологии Медицинской школы Университета Мэриленда

Донна вновь взялась за сложную медицинскую тему и не просто сделала ее доступной для понимания, но и написала отличную книгу. Одновременно шокирующее и вдохновляющее, это исследование стало ломающим шаблоны навигатором в понимании того, как стресс, пережитый в детстве, приводит к болезням в более позднем возрасте. Но начать исцеляться никогда не поздно. Эта книга поможет читателям, и особенно женщинам, лучше понять биологию стресса и задуматься о своем здоровье и благополучии!

ДеЛиза Фэйруэз,

доктор наук, адъюнкт-профессор токсикологии Блумбергской школы общественного здравоохранения при Университете Джона Хопкинса

«Осколки детских травм» — своевременная книга, в которой подытоживается влияние негативного детского опыта. Достижения современной науки подаются в ней персонифицированно и доступно. Чем больше мы понимаем о детском негативном опыте, о том отпечатке, который он оставляет в наших телах и наших мозгах, тем скорее мы восстановимся после его вредоносного воздействия. Эта книга важна для любого, кто хочет помочь людям, перенесшим детские травмы, — не важно, лично ли вы пострадали от этого или же выступаете в роли утешителя, являясь, например, родителем, учителем или работником системы здравоохранения.

Райан Херринга,

врач, доктор наук, адъюнкт-профессор детской и подростковой психиатрии Школы медицины и народного здравоохранения Университета штата Висконсин

В этой вдохновляющей книге красноречиво описано влияние биографии человека на его мышление, мозг и тело. Донна Наказава пошагово ведет нас дорогой выздоровления. Ее работа — неоценимый источник надежды и вдохновения для всех, страдающих от последствий несчастий, перенесенных в раннем детстве.

Рут А. Ланиус,
*врач, доктор наук, профессор психиатрии, координатор
Научно-исследовательской группы по посттравматическому
стрессу Университета провинции Западное Онтарิโอ*

Если вы хотите узнать, почему у вас было три брака, или почему вы не можете бросить курить, или почему вы не знаете меры в выпивке, или почему у вас столько физических проблем, что кажется, будто доктора просто не могут вам помочь, или почему вы не испытываете радости, даже если вы успешны, — прочитайте «Осколки детских травм», и вы узнаете, что проблемы, с которыми вы пытаетесь разобраться в своей взрослой жизни, проистекают из событий детства, событий, которые вы даже не рассматривали как источник того, с чем имеете дело сейчас. Донна Джексон Наказава проводит тщательное и незаурядное исследование того, как ваше детство сделало вас больным и/или безрадостным, и подсказывает, как вы можете исцелиться.

Джейн Стивенс,
издатель, ACEsConnections.com

«Осколки детских травм» — книга большого значения, в которой четко и понятно описывается то, как случившееся в раннем возрасте влияет на наше благополучие, здоровье и ожидания во взрослой жизни. Книга многими будет оценена по достоинству.

Винсент Дж. Феличчи,
*врач, директор и основатель Калифорнийского
института профилактической медицины*



ОСКОЛКИ *детских* ТРАВМ

почему мы болеем
и как это остановить

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 616
ББК 53
Н21

Donna Jackson Nakazawa

CHILDHOOD DISRUPTED: HOW YOUR BIOGRAPHY
BECOMES YOUR BIOLOGY AND HOW YOU CAN HEAL

Copyright © 2015 by Donna Jackson Nakazawa
This edition is published by arrangement with The Elizabeth Kaplan
Literary Agency and The Van Lear Agency LLC

Наказава, Донна Джексон.

Н21 Осколки детских травм. Почему мы боеем и как это остано-
вить / Донна Джексон Наказава ; [пер. с англ. Т. И. Поро-
шиной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 336 с. — (Практическая
психотерапия).

ISBN 978-5-04-092227-7

Болезни не появляются просто так: их источником может стать наше бо-
лезненное прошлое, и чаще всего — детство. В своей книге Донна Джексон
Наказава, изучившая многочисленные исследования ученых со всего мира,
раскрывает связь между детскими травмами и взрослыми заболеваниями. Ав-
тор не только объясняет, как стресс, испытанный в детстве, может разрушить
здоровье, но и рассказывает, как помочь себе избавиться от болезней и других
тяжелых последствий — самостоятельно и с помощью врача.

УДК 616
ББК 53

ISBN 978-5-04-092227-7

© Порошина Т.И., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ◆ Почему мозг «застревает» в прошлом и как это изменить
- ◆ Как эмоциональные потрясения влияют на продолжительность жизни
- ◆ Можно ли исправить проблемы со здоровьем, работая с воспоминаниями
- ◆ Почему травмирующая обстановка в семье передается из поколения в поколение и как это остановить
- ◆ Как хронический стресс изменяет нашу ДНК
- ◆ Чем последствия стресса различаются у мальчиков и девочек
- ◆ Как связаны психологические травмы детства и лишний вес

Примечание для читателей

В этой книге изложено мнение и идеи автора. Она направлена на предоставление читателям полезного информативного материала по заявленной теме. Покупая книгу, вы должны понимать, что ни автор, ни издатели не оказывают медицинских, оздоровительных или любого другого рода частных услуг. Перед применением тех или иных рекомендаций из данной книги читателю следует проконсультироваться с компетентными специалистами в сфере здравоохранения, медицины или любой другой затронутой области. Автор и издатели снимают с себя всю ответственность за финансовые обязательства, потери или риски, напрямую или косвенно связанные с использованием содержания данной книги. Имена и индивидуальные особенности людей, описанных в книге, были изменены, а многие ее герои представляют собой собирательный образ.

Посвящается Кристиану и Клэр

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	13
ИССЛЕДУЕМ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ НЕГАТИВНЫЙ ДЕТСКИЙ ОПЫТ (Анкета)	21

ЧАСТЬ I

Как мы стали такими, какие мы есть

ГЛАВА ПЕРВАЯ. Все взрослые были когда-то детьми	27
Революционные выводы специалиста по ожирению	36
Время лечит не все раны	39
Тело не забудет и расскажет свою историю	42
Новая теория всего	51
Даже «слабый» негативный опыт, пережитый в детстве, имеет значение	53
ГЛАВА ВТОРАЯ. Каким бы ни был ваш негативный опыт, проблемы неизбежны	56
Как ваша биография становится вашей биологией	57
Почему стресс наносит больше вреда ребенку	60
Травмирующий опыт болезней	61
Ключевые генетические перестановки	63
Вечно тревожный ребенок	68
Страх безысходности	70
Сложность незнания	73
Источник депрессии	78

ОСКОЛКИ ДЕТСКИХ ТРАВМ

Как негативный опыт, полученный в раннем детстве, влияет на мозг	79
Воспаленный мозг	80
Девятый вал: детский стресс и подавление работы мозга	83
Мир в темных тонах	88
Действительно хорошие новости	90
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Почему некоторые страдают больше других?	91
Золотая середина	94
Высокая цена секретов	98
Как много значит поддержка надежного взрослого	103
Ген уязвимости	107
Загадка восприятия	113
Ворота Расёмон. Как работает наша память	115
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Влияние негативного детского опыта на мозг женщины: связь с аутоиммунными заболеваниями, депрессией и тревожностью	122
Негативный детский опыт и аутоиммунные болезни	131
Уязвимость мозга: разные сценарии	138
Генетическая связь между негативным опытом детства и депрессией во взрослом возрасте	145
ГЛАВА ПЯТАЯ. Довольно хорошая семья	149
Что питает надежду стать лучшими родителями, чем были ваши собственные папа и мама	151
Тревожный родитель	155
Трудно дать то, чего у тебя никогда не было	159
Как детям передается стресс родителей	162
Стресс родителей вызывает болезни детей	164
Факторы, вызывающие стресс вне дома: школа и друзья	166
Уничжительное отношение родителей влияет на личную жизнь подростков	172
Нейробиология любви	181

ЧАСТЬ II

Исцеление от посттравматического синдрома, вызванного негативным детским опытом: как вернуться к истинному «я»

ГЛАВА ШЕСТАЯ. В начале пути к исцелению	189
Путь исцеления: двенадцать шагов, которые помогут вам вернуться к самому себе	192
1. <i>Выполните экспертное исследование</i>	192
2. <i>Узнайте итоговый балл по психологической устойчивости</i>	195
3. <i>Пишите, чтобы исцелиться</i>	198
4. <i>Нарисуйте свою проблему</i>	202
5. <i>Медитация осознанности — лучший способ для восстановления мозга</i>	203
6. <i>Тайцзи цигун</i>	212
7. <i>Внутреннее зрение</i>	214
8. <i>Милосердие</i>	217
9. <i>Прощение</i>	219
10. <i>Исцеляем тело, двигаемся</i>	223
11. <i>Пропускаем мысли через желудок</i>	228
12. <i>Ищем близких по духу</i>	232
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. Профессиональная помощь в ликвидации посттравматического синдрома, связанного с негативным детским опытом	233
1. <i>Терапия имеет значение</i>	233
2. <i>Соматические переживания</i>	235
3. <i>Наведение образов, творческая визуализация и гипноз</i>	240
4. <i>Нейронная обратная связь</i>	245
5. <i>Десенсибилизация и переработка движением глаз</i>	247

ОСКОЛКИ ДЕТСКИХ ТРАВМ

ГЛАВА ВОСЬМАЯ. Становимся хорошими родителями при отсутствии примера: четырнадцать стратегий, как помочь самим себе и своим детям	253
1. <i>Пересмотрите свой «багаж»</i>	256
2. <i>Не путайте хронический непредсказуемый стресс с трудностями, которые вырабатывают психологическую устойчивость</i>	257
3. <i>Четыре условия взаимосвязи с ребенком</i>	259
4. <i>Смотрите ребенку в глаза</i>	260
5. <i>Если психанули — сразу извинитесь</i>	261
6. <i>Примите и приведите в норму все эмоции ребенка</i>	262
7. <i>Усиьте хорошие чувства</i>	263
8. <i>Остановитесь, осмотритесь, идите</i>	266
9. <i>Дайте название сложным эмоциям</i>	267
10. <i>Невероятная сила двадцатисекундного объятия</i>	267
11. <i>Открыто, но осторожно поговорите о том, что происходит</i>	268
12. <i>Пересмотрите травмирующий опыт, передаваемый из поколения в поколение</i>	270
13. <i>Ребенку требуется надежный взрослый</i>	272
14. <i>Ментальные практики в школе</i>	275
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	278
Новые горизонты медицины	279
Многообещающие рубежи	283
РАЗГОВОР О НЕГАТИВНОМ ДЕТСКОМ ОПЫТЕ МОЖНО ПРОДОЛЖИТЬ	285
БЛАГОДАРНОСТИ	286
КОММЕНТАРИИ	290
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	310
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	331

ВВЕДЕНИЕ

В данной книге исследуется, каким образом детство превращает нас в тех взрослых, которыми мы становимся. Хочу опровергнуть известную истину: не обязательно то, что не убивает нас, делает нас сильнее. Гораздо чаще мы встречаемся с противоположностью: пережитые в детском возрасте стрессы формируют нашу биологию, или, иными словами, определяют наше здоровье во взрослом возрасте. Ранние стрессы объясняют склонность к развитию болезней, меняющих нашу жизнь отнюдь не к лучшему. Пережитый стресс часто становится фоном нашего отношения к другим людям, неуспеха в любовных отношениях, качества воспитания наших детей.

Интерес к исследованию взаимосвязи между негативным детским опытом и физическим здоровьем во взрослой жизни появился и окреп у меня после того, как я свыше десяти лет пыталась справиться с ограничивающей жизненную активность аутоиммунным заболеванием; при этом я воспитывала маленьких детей и работала журналистом. В свои сорок лет я была дважды парализована вследствие синдрома Гийена — Барре. Я страдала мышечной слабостью, у меня немели конечности; из-за перебоев в работе сердца у меня часто были обмороки; количество лейкоцитов и эритроцитов в крови было настолько мало, что мой

ОСКОЛКИ ДЕТСКИХ ТРАВМ

врач заподозрил проблемы с костным мозгом; и к тому же у меня стало развиваться заболевание щитовидной железы.

Но я четко осознавала: мне здорово повезло, что я вообще жива, и я была намерена прожить свою жизнь максимально полноценно. Если мышцы моих рук не слушались, я сжимала в кулаке большой карандаш, заставляя себя писать. Если я не могла подняться по лестнице — ноги не шли, — я садилась на полпути и отдыхала. Я протискивалась сквозь вереницу дней, сражаясь с усталостью, и отталкивала от себя страхи о том, что может случиться с моим телом спустя еще какое-то время; я притворялась, что все хорошо, я делала рабочие телефонные звонки, лежа ничком на полу, но при этом я сохраняла остатки энергии для своих детей и мужа. Если в двух словах, я делала вид, что «нормально» — это тоже ко мне относится. Так должно было быть — нормально, — альтернативы я не видела.

Более того, как журналист, занимающийся научной проблематикой, я сочла своим долгом посвятить себя помощи женщинам, страдающим хроническими заболеваниями; я пишу о взаимосвязи между нейробиологией, нашей иммунной системой и простыми движениями человеческих сердец. Я исследовала многие пусковые механизмы заболеваний и писала в своих статьях о загрязнении окружающей среды, о неправильном питании, о генетике и о том, что наше здоровье чаще всего подрывает стресс. Но я писала и о том, что охрана окружающей среды, употребление здоровой пищи и такие практики, как психофизическая медитация, помогают восстановить силы и здоровье. На конференциях по здоровью я часто читала лекции, в том числе врачам и ученым. Моей миссией стало сделать все возможное, чтобы помочь людям, которые попали в замкнутый круг страданий или боли, стать здоровее, улучшить качество своей жизни.

В разгар выполнения этой задачи, в 2012 году, я наткнулась на инновационные исследования о негативном детском опыте (*Adverse Childhood Experiences Study, ACE*). В них ясно показана связь между разнообразными видами негативного детского опыта и приобретением физических заболеваний или психических расстройств. Сюда входят вербальное подавление и унижение; эмоциональное или физическое игнорирование; физическое или сексуальное насилие; проживание с депрессивным родителем, родителем с психическим заболеванием или родителем, увлекающимся алкоголем/наркотиками; присутствие при насилии над матерью; потеря родителя вследствие развода. Исследования ACE описывают десять видов негативного детского опыта, но есть и другие детские травмы, например смерть родителя, присутствие при насилии над братом или сестрой, жестокость в социуме, детство в нищете, травля со стороны одноклассников или учителей. Все перечисленное также имеет отсроченные негативные последствия.

Хронический негативный опыт меняет архитектуру мозга ребенка, искажая экспрессию генов, которые контролируют выброс гормонов стресса. Запускается гиперактивная стрессовая реакция на жизнь, которая обуславливает предрасположенность к заболеваниям во взрослом возрасте. Исследования ACE показывают, что 64 % взрослых сталкивались с негативным детским опытом, а 40 % сталкивались с двумя или более видами из перечисленных травмирующих ситуаций.

Мой личный врач призналась однажды: она подозревала, что, принимая во внимание хронический стресс, с которым я столкнулась в детстве, мои тело и мозг всю жизнь маршировали в ядовитых химикалиях, формируя предрасположенность к болезням, с которыми я столкнулась позже.