

ОТЗЫВЫ

«Доктор Стэнли пишет ясно и с умом, в результате чего мы имеем действительно доступную научную работу, дающую понимание о стрессе, травме и путях к исцелению. Это одна из самых важных книг по медитации с тех пор, как книга Джона Кабат-Зинна “Жизнь, полная катастроф” вывела медитацию в мейнстрим. “Приоткрой свое окно” книга о процессе исцеления и восстановлении. Она о пути, ведущем за пределы самосовершенствования к самопознанию».

*Гари Каплан, D.O., автор книги Total Recovery,
основатель Центра интегративной медицины доктора Каплана*

«Эта книга содержит шаблон для повышения личной эффективности и производительности: устойчивость внимания, концентрация, быстрое восстановление после шока и стресса. Хотя изначально я был настроен скептически, книга убедила меня, когда я смог ознакомиться, проанализировать и понять науку, лежащую в основе изложенного, в частности — данные, иллюстрирующие происходящие физиологические изменения. Эти результаты представляют ценность для всех сред и условий и могут помочь людям усовершенствовать владение своим телом, чтобы они могли улучшить собственную производительность и жизнь в целом».

*Мелвин Г. Спиз, генерал-майор морской пехоты США (в отставке),
бывший командир Управления боевой и общеобразовательной
подготовки морской пехоты США*

«В книге “Приоткрой свое окно” Элизабет Стэнли ведет нас в глубины понимания, переживания и исцеления после разрушительного воздействия психологической травмы. На примере личного путешествия она делится опытом трансформации от оцепенения до осознания языка своего тела, понимания той роли, которую автономная нервная система играет в нашем психическом и физическом здоровье. Этот опыт позволил ей разработать инновационную модель лечения, которую она готова предоставить тем мужественным людям, которые пережили травму, и дать им необходимые инструменты для повышения контроля и устойчивости».

*Стивен У. Порджес, доктор философии,
автор «поливагальной теории», авторитетный ученый,
директор-основатель Исследовательского консорциума
по травматическому стрессу в Институте Кинси,
Университет Индианы*

«Стэнли предлагает смелое и виртуозное путешествие через личный опыт и науку о стрессе и травме. Это суровый взгляд на то, как общество определяет силу и успех и как их достижение на самом высоком уровне подрывает саму их основу. Стэнли дает нам возможность переосмыслить и изменить наш подход к силе и устойчивости. Обязательно читать целеустремленным людям, которые становятся жертвами собственного стремления к успеху».

*Сара Боуэн, доктор философии,
автор книги Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors:
A Clinician's Guide («Профилактика рецидивов на основе осознанности:
руководство для клинициста»), доцент кафедры психологии
Тихоокеанского университета*

«Новая книга Элизабет Стэнли “Приоткрой свое окно” — это хорошо проработанное, основательное исследование причин и методов лечения стресса и травм. Эта книга дает надежду тем из нас, кто жил в пределах «узкого окна» своего потенциала, предлагает совокупность проверенных принципов и практик, которые способны освободить нас от пожизненной обусловленности».

*Родни Смит, автор книги
«Прикосновение к бесконечному»,
основатель Сиэтлского общества медитативного инсайта*

«Книга доктора Стэнли предлагает бесценную информацию о том, как справиться с ежедневными стрессами и серьезными эмоциональными травмами. Ее стратегии должны стать спасательным кругом не только для ветеранов, имеющих дело с мучительными воспоминаниями о войне, но также и для всех нас, пытающихся справиться с психическим напряжением нашей жизни. Но самое главное — эта книга дает надежду. Она показывает путь к улучшению психического здоровья».

*Адам Смит, конгрессмен, председатель Комитета
по вооруженным силам Палаты представителей*

«Полноценные истории, сочетающиеся с наукой в дружелюбном, стимулирующем и обнадеживающем изложении, эта новаторская книга предлагает захватывающий новый взгляд на стресс и травму. Объясняя, что мы часто не осознаем и, следовательно, пренебрегаем последствиями таких испытаний, Лиз Стэнли учит читателя, как заменить неадаптивные условные реакции на новые, адаптивные стратегии, повышающие концентрацию и производительность, исцеляющие ум и тело. Благодаря интеграции нисходящих и восходящих исцеляющих подходов, наши «окна толерантности» могут быть расширены как индивидуально, так и коллективно, что позволит выявить лучшее в человечестве».

*Пэт Огден, доктор философии,
основатель Института сенсомоторной психотерапии*

«В то время, когда наша культура пытается справиться с физическими, умственными и социальными издержками стресса и травмы, Элизабет Стэнли в своей новаторской книге привносит новое и столь необходимое понимание того, насколько эти явления тесно связаны и как мы можем после них восстановиться. Обязательно читать всем, кто связан с профессиональной помощью людям».

*Ричард Строчици-Хеклер, доктор философии,
автор книги «В поисках духа воина»*

«Опираясь на личный опыт человека, давно практикующего медитацию, а также пережившего психологическую травму, опыт преподавателя и исследователя программ, основанных на осознанности, предназначенных для людей, испытывавших стресс или переживших травму, обучая травмоориентированной терапии, доктор Стэнли подарила нам книгу “Приоткрой свое окно”, представляющую собой доступный и ценный вклад в развивающуюся область знаний о травме, базирующихся на сознании».

*Уиллоуби Бриттон, доктор философии,
директор лаборатории клинической и аффективной неврологии Медицинской школы Университета Брауна*

«В ряду превосходных книг, посвященных травме, особенно выделяется книга доктора Стэнли о жизнестойкости. Она добавляет важное звено в понимание того, как мы управляем стрессом и смягчаем разрушительные последствия травмы. Ее книга предлагает основанное на фактических данных и научных теориях понимание глубокого воздействия связей и привязанностей, которые на самых ранних этапах укрепляют в нас корни нашей устойчивости. Но затем она идет дальше, иллюстрируя, как в любом возрасте и в любой ситуации мы можем научиться эффективным навыкам, которые позволят нам использовать целительную силу устойчивости. Это возможно, если укреплять исконно присущее человеку единство ума, мозга и тела. Обязательно читать терапевтам и тем, кто ищет исцеления и внутренней гармонии».

*Питер А. Левин, доктор философии, автор книг
«Молчаливым голосом», «Исцеление от травмы» и «Память»*

«В книге “Приоткрой свое окно” Лиз Стэнли предлагает глубокое понимание физиологического и психологического воздействия на нашу жизнеспособность в условиях стресса и травмы. Опираясь на передовые исследования, она предлагает как специалистам, так и обывателям практические методы и стратегии, которые помогают эффективно справляться со сложной и бурной реакцией, возникающей у нас, когда мы чувствуем себя подавленными или перед лицом угрозы. Любые слова похвалы здесь будут недостаточны».

*Нэнси Дж. Напьер, магистр искусств, специалист по вопросам семьи
и брака, факультет Института соматических переживаний
и травм и автор книги «Как прожить день: Стратегии для взрослых,
которых обидели в детстве»*

«Лиз Стэнли открыла окно в многообещающую перспективу для человеческого исцеления и процветания. Ее убедительная прозорливость меняет представление о том, как общества и организации рассматривают травму (и часто игнорируют, отвергают или отрицают ее). Она предлагает современное понимание того, как формируются травмы и как эффективно восстанавливаться после них. Для людей, чья работа связана с риском для жизни и кто платит за это ужасную цену, — она является лучом надежды».

*Джереми Хантер, доктор философии, директор-основатель
и адъюнкт-профессор практики в Институте лидерства,
Высшая школа менеджмента Питера Ф. Друкера и Масатоши Ито*

Элизабет А. Стэнли

доктор психологических наук, профессор

Приоткрой свое окно

Программа восстановления
после продолжительного стресса,
тревожного расстройства,
травмы и ПТСР

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 616.89
ББК 53.57
С88

Elizabeth A. Stanley
WIDEN THE WINDOW

Copyright © 2019 by Elizabeth A. Stanley

Стэнли, Элизабет А.

С88 Приоткрой свое окно : программа восстановления после продолжительного стресса, тревожного расстройства, травмы и ПТСР / Элизабет А. Стэнли ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 560 с.

ISBN 978-5-04-112105-1

Справиться с продолжительным стрессом и психологической травмой очень тяжело. Они преследуют человека долгое время, мешая жить спокойно и счастливо. Доктор Элизабет А. Стэнли сама столкнулась с ПТСР. Она искала способ, как исцелиться, и создала свою программу лечения, которая помогла тысячам ветеранам военных действий и людям, побывавшим в тяжелых стрессовых ситуациях.

Эта программа поможет вашему мозгу и телу повысить устойчивость к стрессу, восстановиться после травмы и сохранить спокойствие в период неопределенности. Вы узнаете, как расширить «окно устойчивости» и сохранить контроль над собой в моменты паники.

УДК 616.89
ББК 53.57

ISBN 978-5-04-112105-1

© Евгения Цветкова, перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Моей семье,
с благодарностью и любовью.*

*Тем, кто страдает.
Теперь они могут открыть свои окна.*

*А также
Воинам всех жизненных поприщ, чьи мудрость и мужество
позволяют сделать шире наши коллективные окна.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	11
--------------------------	----

ЧАСТЬ I ЖИЗНЬ В БЕЛИЧЬЕМ КОЛЕСЕ

ГЛАВА 1 Физиология каменного века в цифровом мире	17
--	----

ГЛАВА 2 Как мы игнорируем континуум стресс — травма	46
--	----

ЧАСТЬ II НАУКА В ОСНОВЕ «ОКНА»

ГЛАВА 3 Большой Каньон системы ум — тело — нейропластичность и эпигенетика	77
--	----

ГЛАВА 4 Тело во время стресса и травмы	98
---	----

ГЛАВА 5 Мозг во время стресса и травмы	125
---	-----

ГЛАВА 6 Родители и стили привязанности	151
---	-----

ГЛАВА 7 Невзгоды и беды детского возраста	177
--	-----

ГЛАВА 8 Шоковая травма	205
---------------------------------	-----

ГЛАВА 9	
Обыденная жизнь	222

ГЛАВА 10	
«Залипание высоко»/«залипание низко»	248

ЧАСТЬ III

РАСШИРЯЕМ «ОКНО»

ГЛАВА 11	
Обычаи воинов	273

ГЛАВА 12	
Мыслящий мозг и мозг выживания как союзники	298

ГЛАВА 13	
Выработка устойчивости через восстановление.	
Свобода воли на микроуровне. Часть I	324

ГЛАВА 14	
Доступ к выбору при стрессе, эмоциях и хронической боли.	
Свобода воли на микроуровне. Часть II	350

ГЛАВА 15	
Грамотная работа с ограничениями и сопротивлением.	
Свобода воли на макроуровне. Часть I	377

ГЛАВА 16	
Процветание во время неопределенности и перемен.	
Свобода воли на макроуровне. Часть II	401

ГЛАВА 17	
Выбираем привычки, расширяющие «окно», —	
создаем структурные условия для свободы воли	419

ГЛАВА 18	
Расширяя коллективное «окно»	447

<i>Приложение</i>	474
-------------------------	-----

<i>Благодарности</i>	494
----------------------------	-----

<i>Список использованной и рекомендованной литературы</i>	500
---	-----

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мой друг, известный ученый, как-то сказал мне, что «любое исследование — это наблюдение за собой». Большинство из нас изучают то, что касается непосредственно нашего существования. Я сомневаюсь, что кто-то тратит время на то, чтобы исследовать последствия какого-либо чудовищного жизненного опыта и пытается найти решение для выхода из него, если только он сам не столкнулся лицом к лицу с ужасными событиями, которые затронули непосредственно его самого. За последние тридцать лет вышло немало прекрасных книг, посвященных посттравматическому стрессу. Условно их можно подразделить на две категории: биографии переживших психологическую травму, в которых они рассказывают о своем пути, и академические труды, в которых объясняются механизмы и явления, приводятся научные исследования, даны рекомендации и методики лечения. Книга «Приоткрой свое окно» объединила в себе лучшее из обеих категорий.

Не думаю, что когда-либо раньше читал книгу, которая бы рисовала столь сложную и точную картину того, что означает жить с последствиями травмы, как это сделано здесь, и одновременно предлагался бы современный подход к исцелению, основанный как на личном опыте автора и его пути к выздоровлению, так и на точном научном понимании процессов, лежащих в основе того, каким образом стресс влияет на наши ум, мозг и тело. Этот инновационный и высокоинформативный синтез тем более удивителен, что доктор Стэнли не является специалистом-клиницистом в области травмы, но получила образование в области политических наук и читает лекции о международной безопасности.

Солидную часть данной книги составляет личный опыт доктора Стэнли, включающий в себя переживание межпоколенческой травмы, насилие в детском возрасте, семейный алкоголизм. Ее военный опыт включает в себя как стресс в связи с пребыванием в зоне боевых действий, так и довольно частые случаи, происходящие с женщинами на военной службе, — притеснение со стороны на-

чальства. Среди того, что мне понравилось в данной книге, — точность, с которой доктор Стэнли описывает посттравматическую симптоматику, а также системный подход, применяемый ею для излечения.

Настоятельная необходимость для доктора Стэнли иметь дело со множеством посттравматических последствий — проблемами, в которых каждый когда-либо переживший травму узнает что-то свое, — привела ее к созданию методики Mindfulness-based Mind Fitness Training (ММФТ), то есть Фитнес-тренинг ума на основе осознанности (ФТУО). Но эти проблемы не определяют человеческую сущность. Как и многие другие пережившие травму люди, которых я знал, она также блистательна, мужественна, настойчива, компетентна, самодостаточна, сконцентрирована и упорна. Эта книга является продуктом ее восхитительного интеллекта, потрясающих организационных способностей, ее глубокого и мужественного самопознания.

Первый шаг в этом процессе состоял в том, чтобы научиться мужественно встречаться с собой, культивируя любопытство без осуждения, способность, без которой истинное исцеление кажется невозможным. Ей, как и всем пережившим травму, пришлось встретиться и подружиться с теми частями себя, которые она больше всего презирала, избегала и пыталась игнорировать. Это, вероятно, единственный самый важный аспект в восстановлении после травмы: поиск тех способов, которые позволили бы тебе чувствовать то, что ты чувствуешь, и знать то, что ты знаешь.

Такова природа травмы: это не просто что-то очень неприятное, что исчезнет со временем, но нечто чудовищное, слишком ужасное, чтобы смотреть этому в лицо. Память о травматических событиях фрагментирована, разбита на маленькие кусочки: сильные эмоции, странное поведение, невыносимые физические ощущения и образы, разрозненные мысли. Они хранятся вне нашего осознания в телесной симптоматике и саморазрушительных действиях. Эти посттравматические реакции помогают людям, перенесшим стресс, справиться и выжить. Травма меняет наше восприятие мира, в котором мы живем. Само травматическое событие, возможно, было в прошлом, но эти посттравматические реакции лишают нас способности чувствовать себя живыми сейчас. Никто, будучи в сознании, не захотел бы иметь дело со всем этим, если только от этого не зависит их жизнь. И поскольку вы взяли эту книгу, вполне возможно, что ваша жизнь действительно зависит от нее.

На протяжении всего этого периода большинство из нас нуждаются в поддержке: это может быть коуч или психотерапевт, который может помочь нам расширить наше окно терпимости и направить нас в места, которые не заражены ужасом и позором прошлого. Но, помимо такого руководства, нам также нужно посвятить себя практике обучения тому, как заботиться о себе — заботиться о своем теле так, как будто наша жизнь зависит от него, потому что это так и есть.

Эта книга может помочь вам освоить такую практику. Она базируется на современном научном понимании того, как на наши ум, мозг, физиологию и иммунитет влияет травма. Посттравматические реакции — нежелательные чувства, ощущения и поведение — не происходят от мыслящего ума, они происходят из глубин нашего мозга выживания¹ и вегетативной нервной системы, которые функционируют за пределами осознанного знания и по существу всем заправляют, нравится нам это или нет. Лиз Стэнли, будучи мужественным воином, собрала богатую коллекцию личного опыта и научных исследований и синтезировала их в систематический подход к лечению, который она испытала и применила для исцеления тысяч травмированных солдат, ветеранов и людей, побывавших в других стрессовых ситуациях. Это — путь к росту, причем не только индивидуальному, но и коллективному: взять собственный опыт, извлеченный из жизни, перевести его в доступный формат и поделиться им с другими идущими по пути восстановления.

*Бессел ван дер Колк, автор книги
«Тело помнит все: какую роль психологическая травма
играет в жизни человека и какие техники помогают»*

¹Survival brain — один из основных терминов, который будет встречаться на протяжении всей книги. В книге подчеркивается разница между мозгом, который мыслит, или мыслящим мозгом, и мозгом, нацеленным на выживание, или мозгом выживания. Кроме того, далее (раздел «Подготовим почву для разговора») автор дает объяснение всем терминам, которые будут использоваться в книге.

Часть I

**ЖИЗНЬ
В БЕЛИЧЬЕМ
КОЛЕСЕ**