

Осколки детских травм. Почему мы боеем и как это остановить

Автор:

[Донна Наказава](#)

Осколки детских травм. Почему мы боеем и как это остановить

Донна Джексон Наказава

Практическая психотерапия

Болезни не появляются просто так: их источником может стать наше болезненное 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. Автор 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.

Донна Джексон Наказава

Осколки детских травм

© Порошина Т.И., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье

Почему мы совершаем одни и те же ошибки раз за разом? Где искать причины наших неудач? В своей книге Джеффри Янг и Джанет Клоско, ведущие американские психотерапевты, делятся уникальными фактами о паттернах поведения и учат, как разорвать порочный круг и изменить жизнь к лучшему.

Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти

Книга всемирно известного писателя Ирвина Д. Ялома поднимает острую и болезненную тему – страх смерти. Узнайте, как бороться с мыслями о конечности человеческой жизни, принять условия своего существования и наслаждаться каждой минутой, забыв о своём страхе.

Мысли, которые нас выбирают. Почему одних захватывает безумие, а других вдохновение

Иногда идея, мысль или воспоминание овладевают вниманием человека и полностью меняют его восприятие мира. Как в таком случае вернуть контроль над разумом и чувствами? В книге доктора Дэвида Кесслера вы найдете сорок поразительных историй о маниакальном поведении людей, среди героев которых оказались такие известные личности как Ф. Достоевский, Ф. Кафка и У.Черчилль.

Мотивационное консультирование. Как помочь людям измениться

Как пробудить надежду и уверенность в себе и мотивировать человека на изменения? Книга Уильяма Р. Миллера и Стивена Роллника – первое практическое руководство по методу мотивационного консультирования, изданное на русском языке. Узнайте четыре ключевых элемента программы и овладейте техникой, которая покорила весь мир.

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 Джонса 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 Онтарио

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

Посвящается Кристиану и Клэр

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 немедали конечности; из-за перебоев в работе сердца у меня часто были обмороки; количество лейкоцитов и эритроцитов в крови было настолько мало, что мой 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 мариновались в ядовитых химикалиях, формируя предрасположенность к болезням, с которыми я столкнулась позже.

Моя история представляет собой историю потери. Когда я была девочкой, мой отец внезапно умер. Семья боролась с трудностями, и родным было не до меня и моих переживаний. Мы с отцом были очень близки, в нем я всегда искала ощущение безопасности, благополучия и значимости в этом мире. На всех семейных фото я улыбалась в его объятьях. Когда он умер, мое детство внезапно закончилось, буквально на следующий день. Если быть честной с собой, оглядываясь назад, я не могу вспомнить ни одного «счастливого момента» своего детства с тех пор. Никто в этом не виноват – просто это было так. И я над этим никогда особо не рассуждала. По моему мнению, люди, которые рассуждают о своем прошлом, а особенно о своем детстве, эмоционально неустойчивы.

Жизнь толкала меня вперед, и я училась преодолевать трудности. Казалось бы, все складывалось неплохо: я работала научным журналистом и чувствовала себя полезной, я вышла замуж за очень хорошего человека и воспитывала детей,

которых обожала, – хотя бы только ради них я изо всех сил старалась выжить. Но мне больше приходилось бороться с болью, чем наслаждаться прелестями семейной жизни, завоеванной с таким трудом, или обществом близких друзей. Мое тело никогда не позволяло мне забыть про ту детскую утрату. Я чувствовала себя «не такой, как другие люди».

Подобно многим другим, я была удивлена и даже предалась сомнениям, когда впервые узнала об исследованиях ACE и услышала, что многое в нашей взрослой жизни неразрывно связано с опытом нашего детства. Я не считала себя человеком, пострадавшим от негативного детского опыта. Но, когда я взяла анкету ACE и увидела свой результат по баллам, моя история стала для меня гораздо более значимой. Такой подход был абсолютно новым, но в то же время он поддерживал старые идеи, которые давно уже приняты за истину: «Ребенок – творец человека». Важно и то, что исследования ACE сказали мне: мы не одиноки в своих страданиях.

Сто тридцать три миллиона американцев страдают хроническими заболеваниями, 116 миллионов страдают от хронической боли. Выявление связи между детским негативным опытом и болезнями, которые возникают позднее, дает нам шанс исцелиться. Обладая определенными сведениями, терапевты, практикующие врачи, психологи и психиатры могут лучше понять своих пациентов и оказать им помощь. Кроме того, зная о возможных последствиях, мы постараемся уберечь своих детей от негативного опыта. По крайней мере, хочется верить в это.

Выявление связи между детским негативным опытом и болезнями, которые возникают позднее, дает нам шанс исцелиться.

Движимая желанием узнать как можно больше о влиянии негативного детского опыта и вреде стресса на неокрепший организм, я интервьюировала ведущих ученых, исследующих эту проблему. С карандашом в руках я проштудировала около семидесяти научных работ на эту тему и до сих пор слежу за публикациями исследовательских институтов, расширяющими и дополняющими прежде сделанные открытия. Я познакомилась с людьми, которые пострадали от раннего негативного опыта и впоследствии столкнулись с проблемами со здоровьем. Скажу, что многие из них смогли изобрести собственные судьбоносные пути к физическому и эмоциональному исцелению.

На страницах этой книги я исследую ущерб, который может нанести негативный опыт, полученный в детстве, нашему мозгу и телу. Мне хотелось ответить на многие важные вопросы: как невидимые изменения способствуют развитию болезней, включая аутоиммунные заболевания; почему некоторые люди более склонны к развитию тяжелых последствий негативного раннего опыта, чем другие; почему негативный опыт больше влияет на женщин, чем на мужчин; как детский негативный опыт влияет на нашу способность любить и быть хорошими родителями.

Но самый главный вопрос звучит так: как направить в обратную сторону влияние вредоносного стресса, испытанного в раннем детстве, и вернуться к своему истинному «я»?

Я надеюсь помочь читателям избежать необходимости жить, будучи скованными болью.

Когда вы читаете эти страницы, нужно держать в голове следующее.

- Негативный детский опыт не следует путать с неизбежными мелкими трудностями, с которыми мы сталкиваемся по мере взросления и которые создают психологическую неустойчивость. В счастливом детстве достаточно моментов, когда что-то идет не так, когда родители психуют, а потом извиняются перед ребенком, когда дети испытывают неудачу и снова пытаются научиться чему-то. Негативный детский опыт – опыт совершенно другого рода. Это пугающие, хронические, непредсказуемые факторы стресса, и часто ребенок, сталкиваясь с ними, не имеет поддержки взрослого человека, необходимой для переживания травмирующих ситуаций в безопасном режиме.
- Негативный детский опыт связан с очень большой вероятностью заболеваний во взрослом возрасте, но он не является единственным фактором. Любые заболевания вызываются многими причинами. Роль играет и генетика, и воздействие токсинов, и инфекции. Но для тех, кто пережил негативный детский опыт, прочие факторы, способствующие возникновению заболевания, отступают на второй план. Чтобы использовать простую метафору, представьте свою иммунную систему в виде бочки. Вы живете в городе с плохой экологией, вы

неправильно питаетесь, да еще кругом эти вирусы и инфекции. Ну и стресс, конечно. Ваша бочка медленно наполняется. В какой-то момент может произойти что-то такое, что послужит последней каплей: бочка переполнится, и болезнь разовьется. Однако гораздо хуже, если вы столкнетесь с непредсказуемыми факторами стресса в детском возрасте. В этом случае вы начнете свою жизнь с наполовину заполненной бочкой. Негативный детский опыт не является единственным фактором, определяющим развитие болезней, но он многократно усиливает шансы.

- Исследование негативного детского опыта имеет точки соприкосновения с исследованием посттравматического стрессового расстройства, или ПТСР. При этом негативный детский опыт может привести к гораздо более широкому спектру физических и эмоциональных проблем со здоровьем, чем очевидные симптомы посттравматического расстройства. Они не одинаковы.

- Негативный детский опыт, связанный с крайней бедностью и насилием, происходящим на глазах ребенка, также травматичен. Этот вопрос достаточно хорошо изучен и остается за пределами моей книги.

- Негативный детский опыт не извиняет асоциального поведения. Моральная распущенность из-за того, что «детство виновато», – это всего-навсего отговорка, пользоваться которой недопустимо.

- Я призываю не обвинять родителей в том, что что-то не получилось. Негативный детский опыт часто бывает наследием многих поколений, а схемы негатива (дурное обращение с детьми) почти всегда закладываются задолго до вашего появления на свет.

Изучение негативного детского опыта и связанных с ним стрессов дает нам новые линзы, сквозь которые мы можем лучше понять историю человечества. Понять, почему мы страдаем; как мы воспитываем наших детей; как мы можем предотвратить болезнь, а если она возникнет, как лечиться и вылечиться.

Вооруженные знанием, мы можем исцелиться на более глубоком уровне.

И последняя, самая лучшая новость. Мозг, такой гибкий в детском возрасте, поддается воздействию, когда мы перешагиваем порог совершеннолетия. В настоящее время исследователи обнаружили целый ряд способов полностью аннулировать травму, нанесенную негативным опытом детства. Не важно, сколько вам лет или сколько лет вашим детям, – существуют научно проверенные и относительно простые шаги, которые можно сделать, чтобы перезагрузить мозг, найти пути к исцелению и обрести себя.

* * *

А теперь предлагаю вам принять участие в исследовании собственного негативного опыта. Для этого вам нужно честно ответить на вопросы анкеты ACE.

Исследуем свой собственный негативный детский опыт

Возможно, вы решили прочесть эту книгу потому, что у вас было тяжелое или травмирующее детство. Может быть, вы подозреваете, что ваше прошлое каким-то образом связано с вашими нынешними проблемами: подводит здоровье, не оставляет тревожность или даже преследует депрессия. Не исключено, что вас беспокоит здоровье супруга, партнера, родителя или вашего собственного ребенка, который пережил травму или пострадал от негативного опыта. Чтобы оценить вероятность того, действительно ли негативный детский опыт оказал влияние на ваше здоровье или здоровье любимого человека, уделите минутку, чтобы выполнить данное исследование перед чтением этой книги.

АНКЕТА

До того, как вам исполнилось восемнадцать лет...

1. Случалось ли так, что родитель или другой взрослый, проживающий с вами, часто или очень часто бранил вас, оскорблял, притеснял или унижал? Возможно, он действовал таким образом, что вы боялись физического насилия?

Да / Нет

Если да, поставьте 1

2. Случалось ли так, что родитель или другой взрослый, проживающий с вами, часто или очень часто толкал вас, хватал, шлепал или бросал в вас что-нибудь? Возможно, однажды он ударил вас настолько сильно, что у вас остались следы удара или вы получили травму?

Да / Нет

Если да, поставьте 1

3. Случалось ли так, что взрослый или кто-нибудь старше вас минимум на пять лет когда-либо трогал, или ласкал вас, или заставлял вас трогать его/ее тело с намеком на секс? Или намеревался потрогать (трогал) вас неподобающим образом, или совершил над вами сексуальное насилие?

Да / Нет

Если да, поставьте 1

4. Случалось ли так, что вы часто или очень часто ощущали, что никто в вашей семье вас не любит или не проявляет к вам интерес? Возможно, вы чувствовали, что члены вашей семьи не заботятся друг о друге, не чувствуют близости, не поддерживают друг друга?

Да / Нет

Если да, поставьте 1

5. Случалось ли так, что вы часто или очень часто ощущали, что вам не хватает еды? Возможно, вам приходилось носить грязную одежду? Возможно, ваши родители были слишком пьяны или под кайфом, чтобы заботиться о вас или сводить к врачу в случае необходимости? Возможно, у вас было чувство, что никто вас не защищает?

Да / Нет

Если да, поставьте 1

6. Возможно, вы потеряли своего биологического родителя по причине развода, отказа от вас или любой другой причине?

Да / Нет

Если да, поставьте 1

7. Случалось ли так, что вашу мать или другого близкого человека часто или очень часто толкали, хватали, избивали или бросали что-нибудь в нее/него? Возможно, ей/ему угрожали ружьем или ножом? Возможно, это происходило на ваших глазах?

Да / Нет

Если да, поставьте 1

8. Проживали ли вы с кем-либо, кто был склонен к злоупотреблению спиртным, или был алкоголиком, или употреблял наркотики?

Да / Нет

Если да, поставьте 1

9. Страдал ли кто-либо из ваших домочадцев депрессией или психическими заболеваниями? Пытался ли кто-либо из домочадцев покончить с собой?

Да / Нет

Если да, поставьте 1

10. Сидел ли кто-либо из ваших домочадцев в тюрьме?

Да / Нет

Если да, поставьте 1

Подсчитайте сумму и напишите результат:

(Это ваш результат по шкале ACE.)

Теперь еще раз задайте себе вопрос: мог ли ваш опыт повлиять на ваше физическое, эмоциональное или психическое благополучие? С тех же позиций оцените вероятность того, что от негативного детского опыта пострадал кто-то из любимых вами людей. Подумайте: возможно, именно сейчас кто-то из детей, чья судьба вам небезразлична, находится в тревожащей ситуации?

Держите в голове свой результат и результаты близких людей, когда будете читать истории, рассказанные в этой книге. Этот же результат поможет лучше понять выводы, которые последуют за ними. Очень может быть, что эти выводы, преломленные через призму вашего собственного опыта, и есть то недостающее звено, восполнив которое, вы поймете причины проблем со здоровьем. И это недостающее звено приведет вас к информации, которая понадобится вам для

исцеления.

Часть I. Как мы стали такими, какие мы есть

Глава первая. Все взрослые были когда-то детьми

Лора живет в Нью-Йорке. Сейчас ей сорок шесть лет. Она прекрасно одевается. У нее золотисто-каштановые волосы и зеленые глаза. От нее веет ощущением «я знаю себе цену». Она выглядит как абсолютная хозяйка собственной жизни, но это впечатление обманчиво – призраки детства до сих пор преследуют ее.

Мать Лоры страдала биполярным расстройством; не вдаваясь в подробности, объясним: у нее очень часто менялось настроение безо всяких на то причин. Когда все было хорошо, она помогала Лоре со школьными проектами, заплетала ей косички, много рассказывала о живой природе, хорошо разбираясь в этом предмете. Но, когда у нее случались приступы депрессии, она надолго запиралась в своей комнате. Бывало и так, что она становилась маниакально придирчивой, и это распространялось на все, что ее окружало.

Отец Лоры, сосудистый хирург, был добр с дочерью, но он целыми днями пропадал на работе. Как говорит сама Лора, он «поздно приходил домой, а уходил очень рано, а потом наступил момент, когда и вовсе перестал возвращаться».

Лора вспоминает семейную поездку на Большой Каньон, ей тогда было десять лет. На снятой в тот день фотографии она и ее родители сидят на скамейке, веселые и беззаботные. Небо голубое, светит солнце, позади них роскошный вид на скалы. Превосходный летний день!

– Пока мы прогуливались вдоль каньона, мама рассказывала мне о соснах, растущих здесь... Любой, посмотрев на нас, пришел бы к выводу, что мы нормальная любящая семья, – вздыхает Лора.

На самом деле день был не таким уж безоблачным. Перед тем как фотографироваться, родители Лоры начали спорить о том, где самый выгодный ракурс. К тому времени, когда они сели втроем, мать с отцом не разговаривали. И если бы только это... Натянув улыбку перед камерой, мать Лоры ущипнула ее за талию и прошипела:

- Перестань пялиться в пространство.

Затем снова ущипнула ее:

- Неудивительно, что ты превращаешься в толстушку. Ты вчера так много чизкейка съела, что просто вываливаешься из шортов!

Если внимательно всмотреться в лицо Лоры на фотографии, видно, что она не щурится на ярком солнце Аризоны, а сдерживает слезы.

Через пять лет, когда Лоре исполнилось пятнадцать, ее отец ушел из семьи и переехал в другой штат. Он писал ей, присылал деньги, но звонил все реже и реже.

Биполярное расстройство ее матери усугублялось. Каждый день на Лору сыпались оскорбления.

- Стоило мне появиться в гостиной, моя мать выдавала что-то наподобие: «Ты уже стала поперек себя шире. Если ты задумывалась, почему мальчики тебя не приглашают на свидание, так вот, именно поэтому!»

Чаще всего Лора слышала:

- Ты была таким прелестным ребенком, я не знаю, что случилось.

И, разумеется, не обходилось без едких обличительных речей против отца.

- Мать поливала его грязью буквально с пеной у рта. Я старалась не слушать, что она говорит, но как не услышишь? Когда начинались ее эти бесконечные обличения, меня просто трясло.

Лора никогда не приглашала к себе друзей из страха, что они узнают ее секрет: ее мама «не такая, как другие мамы».

– Даже сейчас, спустя тридцать лет, – говорит Лора, – я чувствую присутствие своей матери. Если машина резко тормозит, или мне грубит кассирша в магазине, или мы спорим с мужем, или мой босс вызывает меня обсудить какую-то проблему, внутри что-то переворачивается, как тогда, в детстве. Будто кто-то подносит спичку слишком близко к фитильку, и может рвануть при малейшем дуновении ветерка... Меня не оставляет состояние тревоги, – признается женщина. – Я постоянно чувствую, что что-то не так. Все ощущается масштабнее, чем есть на самом деле. Я делаю из мухи слона, мне кажется, будто я живу в эмоциональном бум-боксе, где звук включен слишком громко.

Состояние стресса, укрепившееся внутреннее ощущение, будто «что-то не так», отразилось на физическом здоровье Лоры. Между тридцатью и сорока годами она начала страдать мигренью, которая на много дней отправляла ее в постель. В сорок лет у Лоры развилось аутоиммунное заболевание щитовидной железы. В сорок четыре года во время планового медосмотра врачу не понравилось звучание ее сердца. ЭКГ показало аритмию, а эхокардиограмма выявила еще одну серьезную проблему – дилатационную кардиомиопатию. Левый желудочек ее сердца был слабым, и мышцы с трудом нагнетали кровь. Лора перенесла хирургическую операцию, и сейчас ее сердцу помогает работать имплантированный кардиовертер-дефибриллятор. Двухдюймовый шрам от операции обманчиво мал, и если бы дело было только в этом шраме!

* * *

Родители Джона познакомились в Азии, где служил его отец. После бурного романа молодые люди поженились и переехали в Соединенные Штаты.

– Брак моих родителей был очень сложен, как и мои отношения с отцом, – говорит Джон. – Я считаю, что меня вырастили мать и бабушка по материнской линии. Мне страстно хотелось иметь более глубокую связь с отцом, но ничего не получалось: его просто не хватало на это.

Вспоминая детство, Джон время от времени проводит руками по своим коротким светлым волосам; видно, что ему трудно подбирать слова.

– Отец накручивал себя и приходил в бешенство по малейшему поводу. Было совершенно очевидно, что он ошибается, но он все равно продолжал спорить.

Если отец Джона утверждал, что столицей штата Нью-Йорк является город Нью-Йорк, ему было бесполезно доказывать, что на самом деле это Олбани.

– Он просил меня помочь в гараже, и я все делал правильно, но если он считал, что я не под тем углом держу отвертку, он начинал орать и никогда не смягчался. Чтобы похвалить меня, такого никогда не было. Даже когда он сам допускал ошибку, это каким-то образом становилось моей виной. Мой папочка всегда и во всем был непогрешим.

Матери тоже доставалось – отец постоянно критиковал ее, причем часто в присутствии Джона и его брата.

Когда Джону было двенадцать, он начал вмешиваться в драки между родителями. Авторитет отца уже не давил на него, и он постепенно начал понимать, что к чему.

Однажды в Сочельник Джон – ему к тому времени исполнилось пятнадцать – проснулся от визга и шума.

– Я понял, что это мама визжит. Выскочил из кровати и побежал в комнату родителей с криком: «Какого черта здесь происходит?» Мать пробормотала: «Он меня душит!» Отец и правда держал мать за горло. Я заорал на него: «Стой и не смей двигаться! Мама пойдет со мной». Я увел мать на первый этаж. Она всхлипывала. Это было тяжело, но я пытался быть взрослым для них обоих.

Утром отец Джона спустился в гостиную, где спали Джон и его мать. Он вел себя так, будто ничего не произошло.

– Мой брат присоединился к нам, и мы провели рождественское утро как самая обычная семья.

Вскоре после этого бабушка Джона внезапно умерла.

– Бабушка была неиссякаемым источником любви для мамы и меня. Ее смерть стала страшным потрясением для нас обоих. Отец не мог поддержать нас в горе. Он сказал матери: «Тебе надо просто пережить это!» Он был типичный нарцисс. Если его это не касалось, то он не считал это важным.

Сегодня Джону сорок. У него теплые карие глаза и широкая дружелюбная улыбка, которой сложно не поддаться. Но, увы, он страдает целым букетом хронических заболеваний. К тридцати трем годам у Джона было потрясающе высокое для молодого человека давление. Каждый день у него болела голова. Он часто испытывал приступы острой боли в желудке, в его стуле присутствовала кровь. К тридцати четырем годам у него появилась хроническая усталость, и он иногда еле высиживал рабочий день.

Джон любил ходить в походы, они помогали ему справляться со стрессом, но к тридцати пяти годам он понял, что походы остались в прошлом: ему не хватало физической выносливости тащить на спине тяжелый рюкзак.

Вдобавок ко всему у Джона не складывались отношения с противоположным полом. В тридцать с хвостиком он наконец-то влюбился. После года свиданий девушка пригласила его познакомиться с семьей; семья жила в другом штате.

– Наблюдая за ними, – признается Джон, – я остро ощутил, насколько я отличаюсь от тех, кто рос без того стыда и обвинений, которые выпали на мою долю. Все сидели вокруг обеденного стола, а я смотрел на ее близких, и единственной мыслью было: «Я не из их круга». Все были такими нормальными и счастливыми. Внезапно я пришел в ужас от того, что мне придется притворяться, будто я знаю, как быть частью счастливой семьи.

В тот же день сестры его девушки предложили пойти потанцевать в дансинг, но Джон отказался под предлогом усталости.

– Моя девушка осталась со мной, – Джон говорит это совсем тихо, опустив голову. – Она все спрашивала и спрашивала, что не так, и в какой-то момент я начал плакать и не мог остановиться. Она стала меня утешать, а я вместо того, чтобы сказать, в чем кроются причины моей неуверенности в себе, вдруг выдал, что плачу, потому что не люблю ее.

Девушка Джона не могла понять, что случилось. Еще раз повторим: Джон был впервые в жизни влюблен по-настоящему, но страх победил.

– Я не мог позволить ей обнаружить, насколько был искалечен стыдом, живущим внутри меня.

Итог печален: гипертония, язва, синдром хронической усталости и несостоявшаяся личная жизнь. Джон погрузился в боль и одиночество и не мог оттуда выбраться.

* * *

Джорджии, казалось бы, повезло больше, чем другим. Ее отец был банкиром, выпускником Йельского университета, стены их роскошного дома были увешаны дипломами Лиги плюща. Мать сидела дома с Джорджией и ее двумя младшими сестренками. На фотографиях они выглядели дружной счастливой семьей.

Но это только на фотографиях.

– Я очень рано почувствовала, что дома что-то не так, хотя никто об этом не говорил, – рассказывает свою историю Джорджия. – В нашем доме всегда ощущалась какая-то неловкость. Нельзя было точно понять, в чем дело, но атмосфера угнетала.

Мать Джорджии была склонна к жесткому контролю своих детей. И к тому же она была скупа на эмоции.

– Если ты скажешь или сделаешь что-то, что ей не нравилось, – вспоминает Джорджия, – она просто в ходячую статую превращалась. Она нас не замечала, не разговаривала с нами. От нее веяло холодом.

По признанию Джорджии, самым сложным для нее было то, что она не понимала, что сделала не так, ведь мать ничего не объясняла.

– Она могла молчать сколь угодно долго, а потом, опять же без объяснения причин, минус менялся на плюс, и я снова попадала в поле ее зрения. Хотите пример? Мать дает нам с сестрами малюсенькую столовую ложку мороженого и

говорит: «Вам троим надо разделить мороженое между собой». Ну и как делить? Мы понимали, что жаловаться нельзя. Если мы это делали, она говорила, что мы неблагодарные, и переставала с нами разговаривать.

Отец Джорджии был на грани алкоголизма и мог внезапно взорваться по пустякам.

– Однажды он менял лампочку и начал сыпать проклятьями, когда сломался патрон. У него случались непредсказуемые вспышки ярости. Они были редкими, но незабываемыми. Временами я была так напугана, что мне хотелось убежать, поджав хвост, где-нибудь спрятаться и переждать опасность.

Джорджия была настолько чувствительной к переменам настроения своего отца, что могла точно сказать, когда его застигнет приступ ярости и ей с сестрами не поздоровится.

– Нам приходилось притворяться, что у отца не было этих приступов. Он орал из-за какой-нибудь мелочи, а затем шел вздремнуть. Или брэнчал на гитаре в своей комнате.

Большая часть детства Джорджии прошла между бойкотами матери и взрывными тирадами отца. Все силы уходило на то, чтобы предвосхитить злость родителей и избежать ее. В девять-десять лет у нее было чувство, что злость родителей направлена друг на друга.

– Они не дрались, но между ними всегда чувствовалась враждебность. Иногда казалось, они страстно ненавидят друг друга.

Однажды, боясь, что подвыпивший отец разобьет машину после ссоры с матерью, Джорджия забрала ключи от машины и отказалась их отдавать. Прооравшись, отец ушел спать.

Сегодня Джорджии сорок девять. Она не любит вспоминать о своем детстве.

– Я загнала внутрь себя все эмоции, которые бушевали в нашем доме, и это отравило мою жизнь.

Детская боль не прошла бесследно. Проблемы моральные переросли в проблемы физические.

– Сначала, – говорит Джорджия, – физическая боль давала о себе знать как тихий шепоток, но этот шепоток становился все громче. Когда я поступила в магистратуру Колумбийского университета, чтобы получить степень по классической литературе, у меня начались серьезные проблемы со спиной. Приступы были такими сильными, что я не могла сидеть на стуле и приходилось учиться лежа.

В возрасте двадцати шести лет Джорджии поставили диагноз «остеохондроз». Еще через несколько лет была выявлена фибромиалгия – скелетно-мышечная боль хронического характера и плюс к этому сильная депрессия.

– Моя взрослая жизнь прошла в клиниках, где мне пытались подобрать лекарства, чтобы унять боль, – констатирует она. – Но облегчения пока нет.

* * *

Истории Лоры, Джона и Джорджии показывают, какую цену мы платим за негативный опыт в детстве. Новые открытия в нейробиологии и психологии подтверждают: травмирующие психику события приводят к биологическим изменениям в нашем организме. Полученные в детстве эмоциональные травмы имеют далеко идущие последствия. Они меняют архитектуру нашего мозга, подтачивают иммунную систему, запускают и питают воспалительные процессы, то есть оказывают комплексное воздействие на физическое здоровье и долголетие.

Новые открытия в нейробиологии и психологии подтверждают: травмирующие психику события приводят к биологическим изменениям в нашем организме.

От того, в какой атмосфере растут дети, напрямую зависят их реакции на окружающий мир, успехи и неудачи на работе, способность дружить и способность любить. И даже то, как они будут воспитывать своих детей, тоже зависит от детского опыта.

Лора постоянно переживала унижения со стороны матери, Джон был свидетелем насилия, Джорджия столкнулась с равнодушием и вспышками гнева – у каждого своя история, но итог один: негативный опыт детства меняет здоровье взрослого человека.

Ученые пришли к пугающему пониманию связи между травмирующим опытом детства и заболеваниями, развивающимися во взрослой жизни, благодаря наблюдениям терапевта из Сан-Диего, посвятившего себя этой теме, – Винсента Дж. Феличчи (V. J. Felitti) и его коллеги из Центра по контролю и профилактике заболеваний (CDC) Роберта Анды (R. Anda). Проводя свои исследования в 1980-х и 1990-х годах (как раз на эти годы пришлось взросление Лоры, Джона и Джорджии), они первыми сделали выводы о связи между негативным детским опытом и заболеваниями, меняющими качество жизни.

Революционные выводы специалиста по ожирению

В 1985 году терапевт из Сан-Диего Винсент Дж. Феличчи, доктор медицинских наук, глава проекта по профилактике болезней обмена веществ в рамках программы Фонда здравоохранения Kaiser Foundation Health Plan, Inc. (KFHP), заметил поразительное совпадение: большинство взрослых пациентов, страдающих ожирением, упоминали о детских травмах.

Из 286 опрошенных пациентов многие пережили сексуальное насилие, в семьях других была неблагоприятная обстановка. Никто из них не чувствовал себя в детстве защищенным. Самым простым решением было «заедание» проблемы. Еда успокаивала тревогу и страх, помогала справляться с депрессией, которая стала фоном их жизни. Для некоторых избыточный вес служил щитом, ограждающим от нежелательного физического внимания, и они набирали еще больше килограммов.

Опрос пациентов позволил Феличчи нащупать эту цепочку: детский опыт – физические и ментальные изменения во взрослой жизни. Странно, но другие терапевты этого не видели. В одной из своих статей Феличчи пишет, что ожирение, «будучи явным физическим признаком неблагополучия, не является ключевой проблемой, которой следует заниматься. Ожирение – это следствие, и чтобы побороть его, надо выявить причины, а затем уже делать шаги в

направлении корректировки веса».

В 1990 году Феличчи впервые представил свои выводы на национальной конференции по проблемам ожирения. «Некоторые трудноискоренимые проблемы со здоровьем произрастают из стыда, из необходимости скрывать что-то», – сказал он в своем докладе, одновременно выразив сожаление относительно «социальных табу против исследования определенных сфер жизненного опыта пациентов».

Выступление Феличчи вызвало дискуссию – не все были согласны с ним. Один из присутствующих встал и обвинил Феличчи в «попытке оправдать пациентов за их жизненные неудачи», но Феличчи был невозмутим. На этой же конференции присутствовал и Роберт Энда, сотрудник Центра по контролю и профилактике заболеваний, доктор медицинских наук, круг научных интересов которого был посвящен взаимосвязи между заболеваниями сердечно-сосудистой системы и депрессией. Он поддержал коллегу, сказав, что если выводы Феличчи верны, то это будет огромным вкладом в медицину в целом.

Энда предложил Феличчи провести исследование большой группы пациентов, страдающих всеми видами заболеваний, не только ожирением. Феличчи согласился. По его мнению, широкомасштабное выявление последствий травмирующего детского опыта открыло бы перспективу борьбы с серьезными заболеваниями на ранних стадиях.

В течение года Феличчи и Энда опросили двадцать шесть тысяч пациентов, сформулировав вопрос так: «Заинтересованы ли вы в том, чтобы помочь нам понять, как события детства отражаются на здоровье взрослого человека?» Рассказать о событиях своего детства согласились свыше семнадцати тысяч человек.

Был составлен опросник о негативном детском опыте (ACE).

Первая группа вопросов касалась факторов эмоционального и физического стресса, с которыми пациент мог столкнуться в детстве или подростковом возрасте. Сюда включалось наличие родителя, который оскорблял, унижал или внушал страх; избивал, толкал или шлепал ребенка; прикосновения которого носили сексуальный характер. В этой же группе были вопросы, связанные с чувством защищенности («Ощущали ли вы себя важным для семьи?»);

«Соблюдали ли члены семьи интересы друг друга?»; «Были ли вы в полной мере обеспечены одеждой и едой?»; «Водили ли вас к врачу при необходимости?»).

Следующая группа вопросов касалась других членов семьи (они были важны для того, чтобы уточнить специфику обстановки, в которой выросл ребенок): потеря одного из родителей, в том числе из-за развода; избиение матери на глазах у ребенка; алкоголики и прочие зависимые в семье; члены семьи, отбывающие тюремный срок; наличие члена семьи, страдающего от депрессии или иной психической или поведенческой проблемы; случаи суицида в семье.

После опроса каждого участника определялся итоговый результат, соответствующий количеству негативных или травмирующих событий, пережитых в раннем возрасте.

С этих опросов Феличчи – Энда зародилось исследование негативного детского опыта.

* * *

Если вы еще не ответили на вопросы анкеты ACE, вернитесь на с. 21. Это может помочь вам лучше понять себя и возможные проблемы со здоровьем.

Время лечит не все раны

Пациенты, опрашиваемые Феличчи и Эндой, были вполне успешными людьми: средний возраст – тридцать семь лет, три четверти из них получили хорошее образование, большая часть относилась к среднему классу, у них была медицинская страховка и нормальная работа. Начиная свои исследования, Феличчи предполагал, что ответов «да» на его вопросы о негативном детском опыте будет немного.

Но он ошибался. Две трети опрошенных ответили «да» не один, а несколько раз, 87 % пережили травмирующую ситуацию хотя бы однажды. Тех, у кого детство было безоблачным, оказалось совсем немного.

Напомним, что Феличчи и Энда хотели выяснить, существует ли взаимосвязь между негативным детским опытом и заболеваниями, которые развились впоследствии. Как оказалось, эта взаимосвязь была настолько сильной, что Феличчи, по его собственному признанию, был изумлен. «Наши открытия превзошли все ожидания. Взаимосвязь между трудным детством и болезнями взрослых людей предлагает взглянуть на проблему под другим углом. Стало ясно, что страдания несовершеннолетних и есть то недостающее звено, которое раньше не позволяло до конца понять механизм серьезных сбоев в организме».

Энда отреагировал еще более эмоционально. «Я рыдал, – признался он. – Я понял, как много людей пострадало, и я просто рыдал».

* * *

Количество ответов «да» на вопросы анкеты ACE может в высокой степени предсказать объем медицинской помощи, которая понадобится взрослому человеку. Арифметика очень простая: чем больше травмирующего опыта, тем печальнее прогноз. Каждый балл увеличивает риск диагностирования аутоиммунного заболевания; четыре балла – это прямая угроза онкологии (риск возрастает в два раза). Те же четыре балла на 460 % (!) увеличивают риск депрессии.

Итог по ACE от шести и выше сокращает жизнь человека почти на двадцать лет.

Неутешительная статистика!

Разумеется, нельзя упускать из виду и сопутствующие факторы. Феличчи и Энда выявили, что люди, пережившие детские травмы, более склонны к курению, злоупотреблению алкоголем, многие из них подсаживаются на наркотики. Типичными для них являются пищевые расстройства – булимия и анорексия. По признанию самих пациентов, вредные привычки помогали им справиться с тревожностью, и поэтому вопроса о том, чтобы избавиться от них, даже не возникало.

В группе «бывших несчастных детей», как назвал ее Феличче, были и исключения. Некоторые не курили, не пили алкоголь, не принимали наркотики и не имели избыточного веса, но тем не менее их здоровье оставляло желать

лучшего. Например, в группе без вредных привычек при семи баллах и выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с теми, у кого результат по анкете ACE был ноль, возрастал на 360 %.

Хронический стресс, вызванный неправильным поведением родителей или других близких людей, запускает механизм развития заболеваний десятилетия спустя – даже если повзрослевшие дети ведут здоровый образ жизни.

Таким образом, общая схема стала очевидна: детская травма – стресс – серьезное заболевание, плохо поддающееся лечению.

«Время, – говорит Феличчи, – лечит не все раны. Время маскирует. Нельзя “просто перевернуть страницу” – так или иначе пережитое даст знать о себе даже пятьдесят лет спустя. Травмирующий опыт, полученный человеком в детстве, почти неизбежно ведет к органическому заболеванию».

Хронический стресс, вызванный неправильным поведением родителей или других близких людей, запускает механизм развития заболеваний десятилетия спустя – даже если повзрослевшие дети ведут здоровый образ жизни.

Заболевания иммунной системы... Заболевания сердечно-сосудистой системы... Онкология... Мигрени... Постоянная депрессия... Если раньше доктора терялись в догадках, почему некоторые люди больше подвержены опасным недугам, почему одни быстро выздоравливают, а другие лечатся годами? – то теперь, по мнению Феличчи, такого вопроса не стоит. Детство. Все закладывается в детстве, в том числе и то, от чего очень хотелось бы избавиться.

* * *

В общей сложности Феличчи и Энда написали в соавторстве семьдесят четыре работы. Этим двух исследователей признали пионерами в доказательстве связей между тяжелым детством и серьезными изменениями в организме, ведущими к хроническим заболеваниям. В настоящее время разработанная ими анкета рекомендована Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) как одно из средств выявления анамнеза заболеваний. Анкету ACE сегодня используют в

четырнадцать странах. В Соединенных Штатах многие практикующие врачи именно с нее начинают знакомство с пациентами.

Продолжаются и научные исследования. Ученые Калифорнийского университета, в частности, выявили, что травмы детства вредят на клеточном уровне: клетки подвергаются преждевременному старению, тем самым значительно сокращая жизнь человека. Цепочки ДНК переживших стресс в раннем возрасте демонстрируют разного рода нарушения. На концевых участках хромосом – теломерах – наблюдается эрозия, а когда теломеры подвергаются эрозии, болезнь подступает совсем близко.

И снова факты: дети, чьи родители умерли, дети, столкнувшиеся с насилием, дети, ставшие свидетелями разлада в семейной жизни родителей, более склонны к сердечно-сосудистым и легочным заболеваниям, инсульту, диабету, рассеянному склерозу во взрослом возрасте. Трудное детство шестикратно увеличивает шансы на миалгический энцефаломиелит, один из симптомов которого – хроническая усталость. Миалгический энцефаломиелит может привести к инвалидности, а в некоторых случаях даже к смертельному исходу. Все это можно было бы предотвратить, если бы дети росли в нормальных условиях.

Тело не забудет и расскажет свою историю

Кэт было пять лет, когда ее мать ушла от отца. У матери были веские основания прекратить этот брак. Кэт вспоминает, как во время одной из ссор отец сбил с лица матери очки, швырнул на землю и растоптал.

Однажды мать Кэт вместе с дочерью поехала к бывшему мужу в его химчистку.

«Подожди меня в фургоне (у них был автофургон с жилой секцией), – сказала она девочке. – Я быстро, только на минутку. Мне надо поговорить с твоим папой».

Кэт помнит, что она лежала, мурлыкая что-то себе под нос, и раскрашивала книжку. Через какое-то время она услышала пронзительный крик. Вздрогнув,

девочка подняла глаза и только теперь осознала, что мамы нет уже давно. Она не знала точно, сколько времени прошло, но ей стало не по себе. К тому же в фургоне было жарко, очень хотелось есть, но больше всего хотелось оказаться рядом с мамой.

Кэт выбралась из машины и пошла к зданию. Дверь была заперта; подергав ручку, девочка подошла к окошку и встала на цыпочки, надеясь увидеть внутри кого-нибудь из родителей.

Сердце тут же ухнуло в пятки – она увидела ступни и щиколотки матери на полу.

– Мама лежала лицом вниз на ковре и не двигалась, – вспоминает Кэт. – Я попыталась открыть дверь, но у меня ничего не получилось. Я стучала – меня никто не слышал. Никто не пришел. Тогда я бегом вернулась в фургон и заперлась изнутри.

Через несколько минут к фургону подошел отец.

«Твоя мамуля зависла на телефоне, котенок, – сказал он улыбаясь. – Это надолго. Вот что мы сделаем: я заберу тебя к себе».

Напуганная Кэт вышла из фургона и послушно села в отцовский автомобиль.

– Пока мы ехали к нему домой, он продолжал улыбаться, будто все было прекрасно...

Кэт до сих пор хранит газетные вырезки и видеоматериалы того времени: полиция заподозрила ее отца в убийстве матери, но тела не нашли. Фургон стоял у химчистки незакрытым, но салоне не было ни одного подозрительного пятнышка. Следов крови не обнаружилось и в помещении химчистки.

Детективы попросили Кэт разыграть сцену с куклами, что она и сделала, а потом, в суде, ей предстояло рассказать, что именно она видела в тот день.

– Я прижимая к себе любимого плюшевого мишку и отвечала на вопросы, – говорит Кэт. – При этом каждой клеточкой я чувствовала, как отец смотрит на

меня. Он будто бы посылал мне сигнал: «Котенок, ты же знаешь, я никогда никому не причинял вреда». Но я никак не могла выбросить из головы ту картинку: ноги моей матери, лежащей на полу. Мама не двигалась, и я уже тогда точно знала, что случилось нечто ужасное.

Показания Кэт позволили отправить ее отца в тюрьму.

Когда Кэт было восемь лет, отец сознался в своем преступлении, написав в «Вашингтон пост». Подробности были ужасны: он отрезал бывшей жене голову и выбросил ее в реку Потомак. Обезглавленный труп он вывез в лес и закопал. А с пятнами крови ему, владельцу химчистки, справиться было несложно.

Он указал место, и детективы нашли могилу; экспертиза показала, что останки действительно принадлежат матери Кэт.

– А дальше был какой-то абсурд, – говорит Кэт. – Отец был осужден за убийство по неосторожности, и по непонятной мне причине его не могли осудить за то, что он сделал, так, как он того заслуживает. Он должен был получить пожизненное, а вместо этого продолжал отсиживать свои десять лет...

На этом кошмар не закончился. Семья устроила повторные похороны. «Сначала были похороны без покойника, заочные, – вздыхает Кэт, – а потом... Я была маленькой девочкой, но меня заставили смотреть на останки, чтобы я знала: мама «не просто исчезла, а правда умерла». Как будто я этого и так не знала! Я стояла и смотрела на кости моей матери – такие белые и... без черепа. Ничего не осталось от мамочки, которую я любила и которая любила меня.

* * *

Кэт и я сидим наверху в темном баре с деревянной отделкой в отеле «Метрополитан» Балтимора. Мы обе молчим в течение нескольких минут, и меня начинает трясти, когда я пытаюсь представить, что она чувствовала.

Я подумала, что мы неправильно выбрали место встречи: темные панели бара и кирпичные стены делали эту историю еще более мрачной. То, о чем рассказывает Кэт, произошло почти тридцать лет назад, но время не вылечило раны. Прошлое преследует мою собеседницу всю жизнь, и ее самое большое

желание – освободиться наконец от этих призраков. Может быть, поэтому она согласилась встретиться со мной? Хотя нет, я знаю, что есть еще одна причина.

Все оставшееся детство Кэт кочевала по родственникам, жившим на Восточном побережье. К моменту окончания школы она сменила четыре дома. Будучи старшеклассницей, она прожила несколько лет со своей бабушкой, матерью ее матери, которую она называла Ба-Бу. После этой ужасной сцены на кладбище никто не говорил с ней об убийстве ее матери.

– В нашей семье прошлое было Большим Секретом, но я-то все прекрасно помнила, – говорит она.

В старших классах Кэт успешно училась и даже входила в команду чирлидеров. Симпатичная девчонка, как казалось, уверенная в себе. Однако втихаря от всех она «лечилась» алкоголем.

– А как иначе? Ночами я не могла заснуть, я просто лежала и чувствовала, как меня охватывает паника. У меня была припрятана бутылка, к которой я потихоньку прикладывалась. Это помогало. Уж не знаю, каким богам мне молиться, что я все-таки смогла соскочить...

После школы она поступила в колледж, а окончив его, стала работать в рекламном агентстве, но в один прекрасный день уволилась, чувствуя, что работа ей не нравится. Два года она проучилась в магистратуре.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tn.knigapoisk.com/nakazava_donna/oskolki-detskih-travm-pochemu-my-boleem-i-kak-eto-ostanovit

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)