

ПЕРЕДМОВА



На першій сторінці цієї книжки, яку було опубліковано за кілька місяців до того, як з китайського Вуханя почав свою світову ходу COVID-19, я написав, що травми – ушкодження психіки, тіла і духу – рано чи пізно зазнають усі. Тоді я ще не здогадувався, що невдовзі ми всі засвоїмо цю вічну істину, яку я намагався донести, та ще й у такий драматичний спосіб.

Упродовж подальших місяців COVID-19, то зростаючи, то спадаючи, уразив десятки мільйонів і вбив сотні тисяч людей, порушив соціальний лад, підважив економіку. Реакція світової спільноти на пандемію, ясна річ, зосереджена передусім на запобіганні поширенню вірусу за допомогою масок, соціального дистанціювання та карантину, а також на лікуванні інфікованих. Однак терапевтичний підхід містить ще й третій елемент – програму піклування про себе, яка посилює захист нашого організму від вірусу та нашу здатність пом'якшити його найруйнівніші наслідки, якщо таки захворіємо.

Комплексна програма піклування про себе, яку я пропоную у «Трансформації травми», допоможе вам посилити імунітет і стати стійкішими. Проте це лише частина потенційної користі, яку вона може дати.

Крок за кроком проходячи цю програму, ми налагоджуємо свій фізичний та психологічний баланс і закладаємо основу для майбутнього здоров'я та благополуччя. А що найважливіше – вчимося давати раду з минулими травмами, що вигулькують на поверхню через пандемічний стрес, і з постпандемічними викликами, з якими ми всі неминуче зіткнемося.

Розгорівшись, пандемія оприявнила наші найбільші проблеми з соціальною нерівністю та індивідуальні чинники вразливос-

ті. У США показник смертності серед чорношкірих, представників коричневої раси та корінних народів (вони з вищим відсотком імовірності ослаблені попередніми травмами, пов'язаними з бідністю і дискримінацією, хронічними захворюваннями та неналежною медичною допомогою) удвічі вищий, ніж серед білих, а вісімдесят відсотків усіх летальних випадків від COVID-19 становлять люди похилого віку.

Утім, ніхто з нас не застрахований від руйнівних наслідків вірусу, страху та безладу, які він приніс у наше життя. Мій любий молодший брат раптово помер у перші тижні пандемії. Хвороба не оминала ні загартованих медиків, ні здорових молодих людей – і дехто з них загинув.

Ми всі живемо у час хаосу в зоні травми – на зниклому вузькій межі між світом, який ми знали колись, і непевним майбуттям. Кожен день породжує нові бентежні виклики нашим звичкам і почуттям, нашим уявленням і очікуванням, а також нашій звичайній поведінці. Багато хто з нас погано спить, має труднощі з концентрацією та ухваленням рішень. Ми стали дратівливішими, ніж раніше, часто непокоїмося, іноді переживаємо про своє майбутнє. Доволі часто нас напосідають сумніви щодо того, хто ми є і яким буде сенс нашого життя у тому дивному новому світі, на порозі якого ми стоїмо.

«Трансформація травми» показує нам, як розпізнати труднощі та переживання, з якими ми стикаємося, і як із ними впоратися. На шляху до зцілення ми також побачимо, що прийнявши ці виклики, відкриємо перед собою шлях до нових, життєствердних способів мислення, існування та діяльності.

Різновиди медитації, яких я навчаю, вгамують тривогу, поліпшать сон, підвищать концентрацію, посилять імунітет, покращать настрій, а ще – допоможуть більше цінувати кожну мить нашого життя.

Мобілізуючи свою уяву і виражаючи себе через слова, малюнки та рух, ми виплекаємо тверде внутрішнє знання, за допомогою якого зможемо протистояти поточним викликам і домогтися майбутньої самореалізації.

Навчившись сягати за межі ізоляції та соціального дистанціювання, щоб ділитися тим, що ми відчуваємо та про що дізнаємося, ми поглибимо та посилимо життєдайні зв'язки з родиною та друзями, які допомагають зцілюватися від травми.

Усвідомивши свою вразливість, ми станемо чутливішими до ще гострішої вразливості тих, хто перебуває у менш привілейованому становищі, та вдячнішими за людяність, яку розділяємо з ними.

Цей час травми може стати для нас учителем. Древні знали те, що підтверджує сучасна психологія посттравматичного зростання, і що я намагаюся донести до всіх у «Трансформації травми»: уроки, що їх дає травма, можуть допомогти нам стати здоровішими та ціліснішими, мудрішими та сильнішими, ніж раніше, добрішими та рішучіше налаштованими створити світ, в якому ми дбатимемо про себе та любитимемо одне одного.