

Щороку в усьому світі народжується більш ніж 130 мільйонів немовлят. І кожне опиняється в унікальному для нього поєднанні соціальних, економічних та культурних умов. Декого вітають зі вдячністю і радістю, пригортають до себе батьки й рідні, які просто нетямляться від захвату. Дехто більше схожий на мене: їх з перших днів відкидає молода мати, яка мріяла про інше життя, пара, розчавлена злиднями, або ж розгніваний батько, який продовжує цикл насильства.

Та попри те, люблять його чи ні, кожному малюку (і колишньому малюку, як ви і я) притаманна одна глибинна й важлива риса. Всупереч розмаїттю обставин і умов, у яких ми народжуємося, ми приходимо в цей світ із природженим відчуттям цілісності. Ми не починаємо життя, запитуючи: «Чи достатньо бути таким, яким я є?», «Чи вартий я чогось?», «Чи заслуговую я на щось?», «Чи варто мене любити?».

Жодна дитина у свої перші миті усвідомлення не запитує: «Чи маю я значення?». Немовлята живуть у чудернацькому світі. Та вже з перших митей свого життя ці крихітні людські істоти намагаються зрозуміти, що їх оточує. Хто піклуватиметься про них? Біля кого їм буде безпечно та спокійно? Водночас багатьох із цих малюків життя не пестить вже з перших днів: вони змушені давати раду емоційним вибухам дорослих або ж просто існувати без лагідного голосу чи ніжного доторку. Уже з перших митей наш життєвий досвід починає відрізнятися.

Коли я думаю про своє дитинство, то пригадую постійну, всеосяжну самотність. Мої мама з татом були разом лише один раз, під гілками старого дуба неподалік від будинку в Косцюшко, штат Міссісіпі, де виросла моя матір, Верніта. Мій батько, Вернон, казав мені, що мене б ніколи не було на світі, якби йому не стало цікаво, що там під пишною рожевою спідницею моєї мами. За дев'ять місяців після тієї цікавої зустрічі народилась я. Відколи я почала щось усвідомлювати, я розуміла, що я тут не потрібна. Мій батько взагалі не знав про моє існування, поки мама не надіслала йому листа, у якому просила грошей на дитячий одяг.

Будинок моєї бабусі Гетті Мей був місцем, де дітей бачили, але не чули. Я чітко пригадую, як дідусь відганяв мене своїм ціпком, але не можу згадати жодного випадку, коли б він говорив безпосередньо до мене. Після того, як померла бабуся, мене перекидали одне до одного мама, яка тоді жила в Мілвокі, і батько, який був у Нашвіллі. А що я не знала своїх батьків, то мені було складно налагодити з ними бодай якісь значущі стосунки чи прив'язатися до них. Моя мама працювала покоївкою за 50 доларів на тиждень у Фокс-Пойнті, у районі північного узбережжя округу Мілвокі, намагаючись прогодувати трьох дітей. У неї не було часу на їхнє виховання. Я завжди намагалася не турбувати її та не змушувати її хвилюватися. Моя мама здавалася мені відстороненою і байдужою до потреб маленької дівчинки, якою я була. Усю свою енергію вона витратила на те, щоб тримати голову над водою й виживати. Я завжди відчувала себе тягарем, просто зайвим голодним ротом. Не пригадую, щоб часто відчувала, що мене люблять. Відколи я себе пам'ятаю, я знала, що сама собою.

Поспілкувавшись зі стількома жертвами травматичних подій, насильства чи недогляду, я переконалася, що, зазнавши такого болісного досвіду, дитина починає страждати постійно.

Її мучить глибинна потреба бути потрібною, відчувати, що її помічають і цінують. Дорослішаючи, ці діти не можуть встановити для себе стандарт того, на що вони заслуговують. Ця нездатність, якщо її вчасно не помітити, запускає складний ланцюг реакцій і призводить до самосаботажу, насильства, безладної статевої поведінки чи залежності.

Саме тут починається важка робота: потрібно викопати й витягнути коріння, яке глибоко проросло ще задовго до того, як у нас з'явилася здатність висловити те, що з нами відбувалося.

Доктор Перрі допоміг мені зрозуміти, як потужні сенсорні відчуття страху чи самотності, які можуть тривати лише кілька секунд, але вкорінюються на довгі роки, залишаються живими глибоко в нашому мозку. Водночас у процесі свого розвитку мозок постійно вбирає нові події, й далі намагаючись розібратися в цьому світі, і добудовує новий досвід на підвалинах всього, що було до того.

Я завжди погоджувалася з приказкою про те, що в кожному жолуді чекає дуб. Працюючи з доктором Перрі, я дедалі більше переконувалася в цьому: щоб зрозуміти дуб, слід повернутися до жолудя.

Опра

*Пригадую, як на початку нашого знайомства Опра сказала: «Ти дивишся на все на світі крізь призму мозку. Невже ти думаєш про мозок увесь час?». Коротка відповідь на це: «Майже завжди». Я й справді багато думаю про мозок. Я нейронауковець, і я вивчав мозок та системи відповіді на стрес ще з коледжу. Я також маю кваліфікацію психіатра — її я отримав вже після вивчення нейронауки. Коли я намагаюся зрозуміти людей, мені значно простіше дивитися на їхню поведінку через призму мозкової діяльності.*

*Працюючи дитячим психіатром, я часто мушу відповідати на питання про проблемну поведінку. Чому моя дитина поводиться, як немовля? Чому він не може поводитися на свій вік? Як мати може стояти осторонь і дивитися, як її хлопець б'є її дитину? Як хтось узагалі може зашкодити дитині? Що не так з цією дитиною? З цією матір'ю? З її хлопцем?*

*За роки роботи я переконався, що навіть безглузда, на перший погляд, поведінка може набути сенсу, якщо зрозуміти, що за нею ховається. А що саме мозок дає нам можливість думати, відчувати й діяти, то я завжди думаю про нього, коли намагаюся зрозуміти якусь людину. Чому вона це зробила? Що змусило її вчинити саме так? Сталося щось таке, що вплинуло на роботу її мозку.*

*Вперше мені вдалося використати цю нейронаукову призму для розуміння поведінки, коли я був ще молодим психіатром і закінчував своє навчання. Я працював з літнім пацієнтом на ім'я*

Майк Роузмен — розумним, веселим і добрим чоловіком. Майк був ветераном Корейської війни й побував не в одній битві. У нього були класичні симптоми ПТСР (посттравматичного стресового розладу), які ми детально обговоримо пізніше; він страждав від тривожності, порушення сну, депресії та епізодичних флешбеків, під час яких почувався так, наче знову перебував на полі бою. У відчаї він намагався допомогти собі алкоголем і почав багато пити. Це, звісно ж, призводило до конфліктів на роботі й у сім'ї, і зрештою, закінчилося розлученням та вимушеною відставкою.

Я працював з ним приблизно рік, і Майку непогано вдавалося контролювати свій потяг до алкоголю, але інші симптоми продовжували його мучити.

Одного дня він зателефонував мені. Його голос звучав дуже схвильовано: «Доку, чи ви можете зустрітися зі мною сьогодні? Це важливо. Саллі теж хоче прийти». Саллі була вчителькою на пенсії, з якою зустрічався Майк. Він дуже боявся спаскудити стосунки, і ми з ним багато говорили про це. Я зрозумів, що це справді терміново, і погодився.

Пізніше того дня вони зайшли до мого кабінету та сіли на дивані, тримаючись за руки. Саллі лагідно прошепотіла Майку щось на вухо. Чоловік здавався присоромленим, і я розумів, що вона хоче його підбадьорити. Вони скидалися на знервованих підлітків.

Майк почав: «Ви можете пояснити Саллі, що таке ПТСР? Ну, знаєте, чому в мене такий безлад в голові, — на очах у чоловіка виступили сльози. — Що зі мною не так? Я повернувся з Корей 30 років тому». Саллі підсунулася ближче й пригорнула його.

Я теж почав нервувати — і справді, чи можу я пояснити, що таке ПТСР? — тож не квапився відповідати: «Можна спитати, чому саме зараз, Майку? Щось сталося?».

«У нас було побачення вчора ввечері. Ми повечеряли й пішли в центр міста, в кінотеатр. Дорогою я зненацька скочив на узбіччя, між припаркованими автівками, і впав на живіт, прикриваючи

руками голову. Я дуже злякався. Здається, я подумав, що в нас стріляють. Потім я зрозумів, що це чмихнув двигун у чиємусь мотоциклі. Звук був схожий на постріл. Я подер штани від свого костюма на колінах. З мене лився піт, серце калатало. Мені було дуже соромно. Здавалося, з мене от-от дух вилетить. Мені хотілося лише прийти додому і напиться».

Саллі сказала: «Однієї миті ми трималися за руки, а іншої Майк уже був уже в окопі в Кореї. Він кричав, а я нахилилася, щоб допомогти йому піднятися, та він відштовхнув мою руку. Він вдарив мене. — Вона замовкла на мить. — Здавалося, що минуло хвилин десять, хоча я думаю, що насправді все це тривало лише кілька хвилин. Скажіть мені, як йому допомогти. — Вона повернулася до Майка. — Я не збираюся здаватись».

«Поясніть їй, що зі мною не так», — благав чоловік.

Це був 1985 рік. На той час було проведено лише кілька поверхових досліджень на тему ПТСР. Я був лише двадцятидев'ятирічним психіатром, молодим і недосвідченим; я не знав ні чорта. «Слухайте, я не впевнений, що маю чіткі відповіді для вас, — сказав я. — Але я знаю, що Майк не хотів вам зашкодити».

«Я це знаю». — Саллі поглянула на мене так, наче я був ідіотом. Та, якщо чесно, вона не помилялася. Але, хоч я й не знав нічого про клінічну роботу, я багато знав про мозок, пам'ять та відповідь на стрес. Я думав про Майка, який ховався за автівками на узбіччі, не як клініцист, а як нейронауковець. Що відбулося в його мозку, коли він почув той різкий звук від мотоцикла? Я спробував поглянути на цю клінічну проблему крізь призму мозку.

«Я думаю, частина проблеми полягає в тому, що багато років тому, в Кореї, мозок Майка пристосувався до постійної загрози: його мозок і тіло стали надчутливими до будь-яких загрозливих сигналів із зовнішнього світу і почали надзвичайно бурхливо на них реагувати. Щоб вижити в умовах війни, його мозок вибудував зв'язок — можна назвати це дуже специфічною формою пам'яті, —

між звуками пострілів і вибухів та необхідністю активувати потужні захисні механізми. — Я зупинився на мить. — Звучить логічно?»

Саллі кивнула: «Так, він гостро реагує на гучні звуки».

«Майку, під час наших сеансів я багато разів бачив, як ви здригаєтесь і починаєте роззиратися щоразу, коли десь у коридорі грюкають двері або надто голосно гримлять лікарняні ноші. Ви також регулярно обводите поглядом кімнату. Найменший рух, звук чи відблиск одразу привертають вашу увагу».

«Якщо ти вистромлював голову з окопу, — сказав Майк, — то ставав трупом. Якщо ти втрачав пильність уночі, то ставав трупом. Якщо ти засинав, то ставав трупом. — Чоловік незмигнливо дивився поперед себе. За мить він продовжив. — Я ненавиджу День незалежності. І Новий рік. Від феєрверків з мене дух вилітає. Навіть коли я знаю, що зараз будуть феєрверки, я все одно підстрибую: здається, що серце от-от вистрибне з грудей. Я ненавиджу їх. Я тиждень не можу спати після цих свят».

«Отож. Значить, та стара адаптивна й захисна пам'ять все ще працює. Вона нікуди не поділася».

«Але вона йому більше не потрібна, — сказала Саллі. — Навпаки, вона заважає йому жити. Невже він не може якось роззучитися?»

«Гарне запитання, — сказав я. — Проблема в тому, що ті воєнні спогади зосереджені в тих частинах мозку, які Майк свідомо не контролює. Я спробую пояснити».

Я взяв зі столу клаптик паперу й намалював на ньому перевернутий догори дригом трикутник, поділивши його трьома горизонтальними лініями на чотири частини. Я вперше зображував мозок у такий спосіб. Відтоді минуло 35 років, але ми все ще користуємось цією простою схемою, розповідаючи про мозок, стрес і травму.

«Погляньмо на базову будову мозку. Це наче торт, який має чотири шари. Верхній шар — це кора, яка є найбільш унікальною

та “людською” структурою мозку». Я почав підписувати основні функції різних частин мозку, як на схемі, зображеній у цьому розділі.

Я продовжував пояснювати: «Системи мозку, які перебувають на найвищому рівні, відповідають за мовлення й мову, мислення та планування; саме тут формуються наші цінності й переконання. Для вас, Майку, важливим є те, що саме ця частина мозку відповідає за орієнтування в часі. Коли кора “підключена” й активна, ми можемо згадувати минуле та чекати на майбутнє. Ми знаємо, що залишилося в минулому, а що відбувається зараз, так?». Майк і Саллі кивнули.

«Гаразд. А тепер погляньмо на найнижчий рівень — стовбур мозку. Ця частина контролює простіші, здебільшого регуляторні функції, як-от температура тіла, дихання, частота серцебиття тощо. Але в цьому відділі мозку немає структур, які б сприймали час. Іноді ми називаємо цей рівень рептильним мозком, тож поміркуйте про те, що може робити ящірка — вона не надто планує свої дії або розмірковує; здебільшого вона просто реагує на те, що відбувається з нею тут і зараз. Але ми, люди, завдяки вищим рівням нашого мозку — нашій корі — можемо винаходити, створювати, планувати й думати про час».

Я звів очі на Майка та Саллі, а тоді, переконавшись, що вони досі уважно мене слухають, продовжив.

«Інформація, яка надходить від ваших органів чуття — зорова, слухова, дотикова, нюхова — спершу опиняється в найнижчих рівнях мозку. Жоден сенсорний сигнал не йде одразу до кори; всю інформацію першими отримують нижчі рівні мозку».

Пара знову кивнула.

«Коли сигнал надходить до мозкового стовбура, — я тицьнув рукою в найнижчий рівень трикутника, — він її опрацьовує. Фактично стовбур порівнює його з іншими сигналами, які він запам’ятав. У вашому разі він порівняв чмихання двигуна



з вогнепальним пострілом — із тим воєнним спогадом. А що ваш мозковий стовбур не орієнтується в часі й не може знати, скільки років минуло відтоді, то він одразу запускає повноцінну відповідь на стрес. Ви почуваетесь і поводитесь так, наче перебуваєте в небезпеці. Ваш стовбур мозку не може сказати: “Тей, спокійніше, Корея була 30 років тому. Це просто двигун чийогось мотоцикла”. — Я зупинився на мить, даючи їм час засвоїти інформацію. — Коли сигнал нарешті потрапить до кори, вона зможе зрозуміти, що відбувається насправді. Але коли активується стресова система, вона дуже швидко відключає вищі рівні мозку, зокрема ті ділянки, які дають нам змогу орієнтуватися в часі. Інформація про мотоцикл зрештою потрапила до кори, але на це знадобився певний час. А поки вона туди йшла, ви думали, що перебуваєте в Кореї та не розуміли, що відбувається. Ви казали мені, що не могли заспокоїтися всю ніч, правда ж?»

«Я взагалі не міг заснути. — Майк мав виснажений вигляд, але тепер на його обличчі читалося також полегшення. — Тож я не божевільний?»

«Ні. Ваш мозок робить саме те, чого від нього можна очікувати, зважаючи на все, що вам довелося пережити. Але те, що колись допомагало адаптації, тепер їй заважає. Те, що рятувало ваше життя в Кореї, вбиває вас удома. Ми мусимо зрозуміти, як трохи притупити реактивність і чутливість ваших систем відповіді на стрес».

Звісно, це не кінець Майкової історії, але розуміння того, що спричиняє його дивну поведінку, дуже заспокоїло їх із Саллі. А мене це підштовхнуло почати активно інтегрувати нейронаукові принципи у свою клінічну практику. Так я зміг зрозуміти, як окремі тривожні сигнали — ними може бути будь-яка сенсорна інформація, тобто будь-яка картина, звук, запах, смак чи тактильне відчуття — можуть активувати травматичну пам'ять. У випадку Майка різкий звук двигуна мотоцикла викликав складні