

**КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ**



**ВАЖНО**

ДОННА ДЖЕКСОН НАКАЗАВА

# Осколки детских травм

почему мы болеем  
и как это остановить

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

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 остановить / Донна Джексон Наказава ; [перевод  
с английского Т. И. Порошиной]. — Москва : Эксмо,  
2023. — 416 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-181038-2

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.

УДК 616  
ББК 53

ISBN 978-5-04-181038-2

© Порошина Т.И., перевод на русский язык,  
2018  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## 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 персонафицированно и доступно. Чем больше мы понимаем о детском негативном опыте, об отпечатке, который он оставляет в наших телах и наших мозгах, тем скорее мы восстановим-

ся 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 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*

## 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	17
ИССЛЕДУЕМ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ НЕГАТИВНЫЙ ДЕТСКИЙ ОПЫТ (Анкета)	27

## ЧАСТЬ I

### **Как мы стали такими, какие мы есть**

ГЛАВА ПЕРВАЯ. Все взрослые были когда-то детьми	35
Революционные выводы специалиста по ожирению	46
Время лечит не все раны	49
Тело не забудет и расскажет свою историю	54
Новая теория всего	65
Даже «слабый» негативный опыт, пережитый в детстве, имеет значение	66
ГЛАВА ВТОРАЯ. Каким бы ни был ваш негативный опыт, проблемы неизбежны	70
Как ваша биография становится вашей биологией	71
Почему стресс наносит больше вреда ребенку	75
Травмирующий опыт болезней	76
Ключевые генетические перестановки	79
Вечно тревожный ребенок	85
Страх безысходности	87
Сложность незнания	91
Источник депрессии	97
Как негативный опыт, полученный в раннем детстве, влияет на мозг	98

Воспаленный мозг	99
Девятый вал: детский стресс и подавление работы мозга	103
Мир в темных тонах	109
Действительно хорошие новости	111
<b>ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Почему некоторые страдают больше других?</b>	112
Золотая середина	116
Высокая цена секретов	121
Как много значит поддержка надежного взрослого	127
Ген уязвимости	131
Загадка восприятия	140
Ворота Расёмон. Как работает наша память	142
<b>ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Влияние негативного детского опыта на мозг женщины: связь с аутоиммунными заболеваниями, депрессией и тревожностью</b>	150
Негативный детский опыт и аутоиммунные болезни	161
Уязвимость мозга: разные сценарии	170
Генетическая связь между негативным опытом детства и депрессией во взрослом возрасте	178
<b>ГЛАВА ПЯТАЯ. Довольно хорошая семья</b>	183
Что питает надежду стать лучшими родителями, чем были ваши собственные папа и мама	185
Тревожный родитель	191
Трудно дать то, чего у тебя никогда не было	195
Как детям передается стресс родителей	198
Стресс родителей вызывает болезни детей	202
Факторы, вызывающие стресс вне дома: школа и друзья	204
Уничжительное отношение родителей влияет на личную жизнь подростков	211
Нейробиология любви	222

## ЧАСТЬ II

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

<b>ГЛАВА ШЕСТАЯ. В начале пути к исцелению</b>	<b>231</b>
Путь исцеления: двенадцать шагов, которые помогут вам вернуться к самому себе	234
1. <i>Выполните экспертное исследование</i>	234
2. <i>Узнайте итоговый балл по психологической         устойчивости</i>	239
3. <i>Пишите, чтобы исцелиться</i>	242
4. <i>Нарисуйте свою проблему</i>	246
5. <i>Медитация осознанности —         лучший способ для восстановления мозга</i>	248
6. <i>Тайцзи цигун</i>	260
7. <i>Внутреннее зрение</i>	262
8. <i>Милосердие</i>	265
9. <i>Прощение</i>	268
10. <i>Исцеляем тело, двигаемся</i>	273
11. <i>Пропускаем мысли через желудок</i>	279
12. <i>Ищем близких по духу</i>	283
<b>ГЛАВА СЕДЬМАЯ. Профессиональная помощь в ликвидации посттравматического синдрома, связанного с негативным детским опытом</b>	<b>285</b>
1. <i>Терапия имеет значение</i>	285
2. <i>Соматические переживания</i>	288
3. <i>Наведение образов, творческая визуализация и гипноз</i>	294
4. <i>Нейронная обратная связь</i>	300
5. <i>Десенсибилизация и переработка движением глаз</i>	302