""Иная философия, иной результат:

Почему среди вьетнамских ветеранов американской войны нет ПТСР".

PTSD Journal, Summer 2017, 50-52.

Эдвард Тик, Ph.D.

Директор, Soldier's Heart, Inc.

Автор книг "Война и душа" и "Возвращение воина".

[dredtick@gmail.com](mailto:dredtick@gmail.com)

Джим не хотел идти на войну. Но в 1968 году, как и миллионы других, он был призван в армию и отправлен во Вьетнам. Он хотел стать военным священником, но его определили электриком и направили на скоростные катера, курсирующие по реке Меконг, где часто приходилось обслуживать 50-калиберные пулеметы. Он стрелял вслепую по джунглям, когда по его лодке вели огонь. Вскоре он уже стрелял по деревням, по сампанам, убивал мирных жителей и скот, а также бойцов. Ему это очень нравилось. Он дважды возвращался обратно, но отказался от четвертой командировки, поскольку ему уже порядком поднадоела удача.

Линь был ровесником Джима. Он тоже не хотел идти на войну. Он был родом с севера Вьетнама и пошел в армию только тогда, когда его деревню разбомбили, а тела его соседей "разбросало, как рисовые зерна". В тот же день в 1965 году Линь и его брат записались добровольцами и отправились на юг. Линь участвовал в боях в провинции Куанг Три, "мясорубке", в течение целого десятилетия, вплоть до ухода американцев и поражения южных сил. Его брат был убит в дельте Меконга, и его останки так и не были найдены.

Джим вернулся домой. Испытав глубокое потрясение от пережитого, от того, как он им наслаждался, и от развивающихся симптомов ПТСР, он стал священником. В течение 35 лет он служил пастором в бедных и отдаленных церквях. Он три раза разводился, женился в четвертый раз, начал злоупотреблять алкоголем, стал манипулятивным и скрытным, страдал от кошмаров, неуверенности в себе и повышенной бдительности. Он надеялся, что его карьера священника принесет ему облегчение, но вместо этого его страдания только усугублялись, пока его не признали стопроцентным инвалидом.

Линь вернулся в свою деревню. Он снова занялся сельским хозяйством, посещал местную пагоду и изучал буддизм. Он хорошо спал и ел, и вскоре счастливо женился. В конце концов Линь стал буддийским монахом и настоятелем своей пагоды. 35 лет он учил, молился и ухаживал за бедными и нуждающимися. Линь безмятежен, спит спокойно, никогда не притрагивается к алкоголю и не повышает голос. Он не испытывает гнева, только сострадание и прощение.

Джим и Линь жили параллельными жизнями. Они пошли на войну в одном и том же возрасте. После этого они одинаковое количество лет посвятили служению. Но война опустошила Джима, прошедшего 3 военных кампании, в то время как Линь, прошедший 10 лет войны, прожил после этого мирную и достойную подражания жизнь.

История каждого человека является отражением его культуры. В Соединенных Штатах ПТСР является эпидемией среди ветеранов Вьетнама. По данным Администрации по делам ветеранов, по меньшей мере 30% тех, кто служил, в какой-то период времени страдали этим заболеванием, что более чем в четыре раза превышает средний национальный показатель по ПТСР среди всех взрослых. В отличие от этого, во Вьетнаме, согласно шестнадцатилетним исследованиям моей организации "Солдатское сердце", подтвержденным Институтом психологии, Музеем военного наследия, ветеранскими организациями и другими экспертами в стране, американская форма хронического и комплексного расстройства отсутствует у вьетнамских ветеранов того, что они называют американской войной.

Чем объясняются эти радикальные различия в послевоенном функционировании? Как эти поразительные различия должны повлиять на наше понимание ПТСР?

Боевые действия неизбежно ранят и вызывают тревогу. Невозможно выйти из боя без некоторых видов эмоциональной и психо-духовной травмы. Невозможно служить в зоне боевых действий, не участвуя в военных действиях и не подвергаясь в той или иной степени воздействию травм. Но причины службы, подготовка, степень, в которой вы проявляете звериную природу во время военных действий, возвращение домой, то, как общество встречает или не встречает вас дома, - все это в значительной степени определяет воздействие ужаса на психику. Как подробно описано в моей книге "Возвращение воина", само возвращение домой может стать источником травмы, еще более изнурительной, чем боевые действия.

Множество факторов вьетнамского опыта предупреждают хроническую форму истощения, от которой страдают американские ветераны. К ним относятся личные, межличностные, общинные, коллективные, религиозные, духовные, культурные, политические и исторические факторы. Доктор Хао Ван Ле, заместитель директора Института психологии в Ха Ное, называет их "защитными факторами Вьетнама". А Кейт Дальштедт, соучредитель организации "Сердце солдата", которая организовала девять исцеляющих путешествий по территории Вьетнама, подчеркивает: "Это кажется нелогичным, учитывая современные западные медицинские объяснения ПТСР, но вьетнамцы действительно имеют такие "защитные факторы", заложенные в самой ткани их культуры, которые, похоже, делают их невосприимчивыми". Эти факторы раскрывают сложные вопросы, касающиеся нашей американской версии ПТСР и того, почему наши ветераны часто не излечиваются, а продолжают страдать без какого-либо облегчения всю жизнь.

Вьетнам был скорее нацией-защитником, чем нацией-агрессором. Силы Вьетконга и армии Северного Вьетнама (NVA) повсеместно считали, что они защищают свою нацию, как и многие ветераны южной армии, поддерживающие США. Нгуен Там Хо, ветеран вьетминьских войск против японцев и французов и Вьетконга против американцев, сказал: "Я никогда не боролся с Америкой. Я боролся только с захватчиками. Захватчик - это тот, кто приходит в твою страну, бомбит твои школы и убивает твоих детей". У тех, чьим единственным выбором было сражаться, защищая свои дома и семьи, нравственная травма - рана, лежащая в основе посттравматического стрессового расстройства, - практически отсутствует. Напротив, многие американские солдаты чувствовали, что они действительно были захватчиками, если не в своих собственных, то во вьетнамских глазах.

На протяжении тысячелетий Вьетнам считается буддийской страной; верования буддизма основательно проникли во все сферы жизни. Сам буддизм создает мощные защитные факторы. Вьетнамские ветераны говорят: "Когда ты на войне, будь на войне. Когда ты в мире, будь в мире". Во время одной из моих первых поездок ветеран сказал мне: "Война закончилась 30 апреля 1975 года. Мы стали вашими друзьями 1 мая. Почему же тебе понадобилось так много времени, чтобы это понять?".

Буддизм во многом помогает защититься от длительного травматического воздействия. Вера в реинкарнацию означает, что эта жизнь - не единственная, которую мы проживем, поэтому вьетнамцы не боятся смерти так, как мы. Вера в карму означает, что выполнение своего почетного долга создает хорошую карму и способствует лучшему будущему. Пожилой человек, потерявший на войне трех сыновей, утешал меня у своего скромного алтаря, говоря: "Мои сыновья выполнили свой долг перед Родиной и обрели заслуженную карму. Мне их не хватает, но я спокоен". Карма также включает в себя понятие "no", означающее накопление плохих долгов. Неправильные поступки, неизбежные в военное время, влекут за собой долги души; со временем они могут стать сокрушительными. Вьетнамцы работают над тем, чтобы погасить свои кармические долги. Они также верят в историческую и коллективную карму. Они считают, что американская война была их расплатой за завоевание коренных народов Юго-Восточной Азии - чамов, кхмеров и других - тысячелетия назад. Они должны были страдать от боли, которую когда-то причинили другим. Поэтому они принимают свои военные страдания без упреков и жалоб. Карма также позволяет вьетнамцам принимать выживание без чувства вины. Карма одного человека - пасть на войне, другого - выжить. Ни один из них не виноват, и никто не виноват. Как сказал Нгуен Там Хо, "пуля - это вестник кармы". Научитесь видеть с точки зрения пули".

Вьетнам - коллективистское общество, США - индивидуалистическое. Во время войны Хо Ши Мин говорил: "На каждого из нас, кого вы убьете, найдется сотня желающих занять его место". Вьетнамцы работали на благо всех, на выживание родины, и были готовы умереть за целое. В отличие от них, американцы верили в индивидуальность и не шли в бой, прикрывая свои семьи. Вьетнамская жертвенность носила защитный, почетный и добровольный характер. Американцы хотели только вернуть домой себя и своих приятелей. Кроме того, во Вьетнаме война была "народной войной". Как объяснил генерал NVA Хоанг Минь Тхао, "воевала вся страна", и США никогда не понимали этого.

Вьетнамцы следуют традиции почитания предков - духовной дисциплине, более древней, чем буддизм. Они молятся, заботятся и ухаживают за душами своих павших в течение целого столетия после их смерти. Они строго придерживаются правила не говорить плохо об усопших. Ветераны знают, что их будут помнить вечно, и любой причиненный ими вред не останется в памяти после их смерти. Они умирают в мире.

Китайцы, французы, японцы, американцы и другие вторгались во Вьетнам на протяжении двух тысяч лет. Вьетнамцы яростно стремились сохранить свою независимость; их войны велись за защиту страны и суверенитета. За эти тысячелетия они разработали практики, которые мы в США пытаемся предложить нашим ветеранам. Все это время они устраивали встречи ветеранов, молитвы, церемонии благословения и чествования, праздники в память о пропавших без вести и погибших. У них есть все необходимые инструменты для надлежащего возвращения домой и реинтеграции, встроенные в их вековые традиционные общественные практики.

Вьетнамцы не хвалятся тем, что они "выиграли войну", вместо этого они говорят: "Мы воссоединили нашу страну" и "Мы восстановили мир". Это мягкое и утверждающее отношение помогает им принять трагическую необходимость войны, но не упиваться победой и не впадать в отчаяние из-за огромных потерь.

По всем этим и другим причинам мы не находим у вьетнамских ветеранов американской войны хронического и разрушающего жизнь ПТСР. Их эксперты-психологи сообщают, что в 1970-х годах после войны наблюдались кратковременные травматические срывы, но самые тяжелые случаи длились всего несколько месяцев, а затем излечивались и реинтегрировались. Описанные выше взгляды и практики позволили их пациентам исцелиться.

Это не означает, что ветераны Вьетнама не испытывают травматических страданий. При столь больших потерях - вьетнамцы потеряли 3 миллиона убитыми и более 5 миллионов ранеными - их ветераны и гражданские лица, оставшиеся в живых, сталкиваются с хроническим горем. Их ветераны иногда в одиночестве бродят по улицам с навязчивыми мыслями и воспоминаниями. Но эти симптомы удается сдерживать с помощью вышеупомянутых практик. Они не переходят в пожизненную и разрушительную инвалидность.

Если бы посттравматическое стрессовое расстройство, как учит современная психиатрия, было в первую очередь расстройством работы головного мозга, вьетнамцы страдали бы им в эпидемических пропорциях. У них этого нет, поэтому его нельзя и не следует сводить к работе мозга. Вьетнамцы демонстрируют, что хотя травма является универсальной, формы ее проявления в значительной степени зависят от культуры и могут быть смягчены с помощью надлежащих способов защиты.

Как сказал Нгуен Там Хо, "в Америке вы считаете, что рана находится здесь", - и он указал на свою голову. "Во Вьетнаме мы знаем, что она здесь", - и он указал на свое сердце. Вьетнамцы исцеляют себя и нас с помощью тех самых качеств, в которых нуждаются все наши ветераны - духовности, общинности и любви.