

**ТЕРАПИЯ
КОМПЛЕКСНОГО
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО
СТРЕССОВОГО
РАССТРОЙСТВА**

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Д-р философии **АРИЭЛЬ ШВАРЦ**

Предисловие д-ра философии Джима Найпа



**ТЕРАПИЯ
КОМПЛЕКСНОГО
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО
СТРЕССОВОГО
РАССТРОЙСТВА**

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

The
COMPLEX
PTSD

WORKBOOK

A Mind-Body Approach
to Regaining Emotional Control &
Becoming Whole

ARIELLE SCHWARTZ, PhD

Foreword by Jim Knipe, PhD



ТЕРАПИЯ КОМПЛЕКСНОГО ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Д-р философии **АРИЭЛЬ ШВАРЦ**

Предисловие д-ра философии Джима Найта



Москва • Санкт-Петербург
2020

ББК 56.14
ШЗЗ
УДК 616.895

Компьютерное издательство "Диалектика"
Зав. редакцией *Н.М. Макарова*
Перевод с английского *О.В. Шевчук*
Под редакцией канд. психол. наук *Э.В. Крайникова*

По общим вопросам обращайтесь в издательство "Диалектика" по адресам:
info.dialektika@gmail.com, <http://www.dialektika.com>

Шварц, А.

ШЗЗ Терапия комплексного посттравматического стрессового расстройства: практическое руководство. : Пер. с англ.— СПб: "Диалектика", 2020. —176 с. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-5-907203-45-7 (рус.)

ББК 56.14

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства Althea Press.

Copyright © 2020 by Dialektika Computer Publishing.

Original English Edition Copyright © 2016 by Althea Press, Berkeley, California.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation is published by arrangement with Althea Press.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise without the prior written permission of the Publisher.

Научно-популярное издание

Ариэль Шварц

Терапия комплексного посттравматического стрессового расстройства: практическое руководство

ООО "Диалектика", 195027, Санкт-Петербург, Магнитогорская ул., д. 30, лит. А, пом. 848

ISBN 978-5-907203-45-7 (рус.)

© Компьютерное издательство "Диалектика", 2020
перевод, оформление, макетирование

ISBN 978-1-62315-824-8 (англ.)

© 2016 by Althea Press, Berkeley, California

Оглавление

Предисловие	11
Введение	13
Глава 1. Понимание травмы	19
Глава 2. Лечение комплексного ПТСР	43
Глава 3. Случай Рене	71
Глава 4. Случай Дэниела	95
Глава 5. Случай Кэти	127
Глава 6. Обеспечение долгосрочного роста	151
Глоссарий	163
Ресурсы	166
Список литературы	169
Предметный указатель	173

Содержание

Предисловие	11
Введение	13
Глава 1. Понимание травмы	19
Обучение заботе о себе	20
Тяжкое бремя	22
Восемь факторов, способствующих развитию К-ПТСР	25
Как К-ПТСР влияет на разум и тело	29
Психические и эмоциональные симптомы	31
Симптомы избегания	32
Интрузивные симптомы	34
Симптомы депрессии	34
Физические симптомы	36
Хронический стресс, травма и здоровье	38
Смотреть вперед	40
Резюме	41
Глава 2. Лечение комплексного ПТСР	43
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)	44
Экспозиционная терапия	45
Когнитивно-процессуальная терапия	45
Негативные убеждения	45
Диалектическая поведенческая терапия	47
Осознанность	48
Эмоциональная регуляция	48
Стрессоустойчивость	48
Межличностная эффективность	49
ДПДГ-терапия	50
Восьмиэтапная терапевтическая модель	51
Ресурсы для работы с травмой на основе ДПДГ-терапии	51
Установка на будущее	52
Телесно-ориентированная (соматическая) психотерапия	53
Телесное осознание	53
Разрядка	54
Заземление	54
Комплементарная и альтернативная медицина	57
Техники релаксации	60

Осознанность	60
Лечебная йога	62
Препятствия на пути	64
Перегруженность эмоциями	64
Сопrotивление	65
Нездоровые побуждения	65
Перфекционизм	66
Готовность лечения	66
Дорожная карта к исцелению	68
Резюме	68
Глава 3. Случай Рене	71
Избегание и защита	72
Защита как самозащита	76
Радикальное самопринятие	78
Осознанное дыхание	78
Полуулыбка	79
Принятие тела	80
Самоободряющие утверждения	80
Выбор изменений	81
Почетная амбивалентность	82
Невозмутимость в водовороте изменений	83
Развитие положительных привычек	84
Подготовка к работе с травмой	85
Обустройство исцеляющего места	86
Заземление	87
Контейнирование	88
Исцеляющие союзники	90
Поворачиваясь к боли	92
Резюме	93
Глава 4. Случай Дэниела	95
Победа духа над телом	96
Оспаривание ошибок мышления	98
Смешанные сообщения	100
Межличностная эффективность	102
Границы	102
Решение конфликтов	104
Регуляция эмоций	106
Перегруженность эмоциями	107
Окно толерантности	109
Стрессоустойчивость	110
Разберитесь в своей истории	113

Выразите травму словами	113
Трансгенерационная травма	118
Переработка прошлого	120
Десенсибилизация	121
Интеграция	123
Резюме	124
Глава 5. Случай Кэти	127
Ловушка депрессии	129
Выученная беспомощность	129
Работа над чувством стыда	130
Исцеляющая диссоциация	133
Травма и горе	134
Этапы горевания	135
Когда нет слов	138
История тела	139
Исцеление разума и тела	141
Стимуляция блуждающего нерва	142
Закрепление инсайтов в действии	143
Толерантность к положительным эмоциям	145
Принятие позитивных убеждений	147
Резюме	149
Глава 6. Обеспечение долгосрочного роста	151
Стойкость и рост	152
Не бойтесь творить	154
Страдание и сострадание	156
Прощение	156
Благодарность	157
Личная практика	159
Обзор ресурсов	160
Заключительные размышления	162
Глоссарий	163
Ресурсы	166
Книги	166
TED Talks	167
Сайты и онлайн-каталоги	168
Список литературы	169
Предметный указатель	173

Моим детям Элиане и Яну

Спасибо за счастье быть вашей матерью.

*Вы мои учителя, преподавшие самый важный урок в жизни:
что значит любить*

Предисловие

Прорывным моментом в психотерапии может быть инсайт, или сдвиг в сторону адаптивного переосмысления беспокоящего воспоминания; он может произойти на первых терапевтических сессиях или даже до их начала, когда клиент принимает смелое решение поднять телефонную трубку и записаться на прием. Эта книга написана для людей, находящихся в начале выхода из трудного положения, к которому привели их давние проблемы, и задающихся вопросами: “Я в целом знаю, что такое психотерапия, но какой она будет для меня, и как она сможет реально помочь мне?”; “Существует так много разных видов терапии — какой метод будет наиболее подходящим для меня?”; “Какой окажется для меня терапевтическая сессия, если принимать во внимание те трудности, которые у меня есть?” Данное пособие содержит краткие точные и доступные ответы на такие вопросы.

Общая тема всех глав — это нормализация проблем людей с трудной и обширной историей травм — тех людей, которых можно описать в категориях комплексного посттравматического стрессового расстройства (К-ПТСР) или расстройства, связанного с травмой развития. Д-р Шварц ясно дает понять, что комплексное ПТСР — это нормальная реакция на ненормальные условия жизни, которые могут быть в истории человека, или адаптация к ним. Такой взгляд весьма продуктивен, особенно для тех клиентов, которые долгое время боролись с эмоциональными проблемами и, как следствие, значительно понизили свою самооценку. Исчерпывающие и сочувственные описания различных проявлений комплексного ПТСР, вероятно, будут полезны для тех клиентов, которые ошибочно опасались, что они слишком необычные или “странные” для того, чтобы им помогать.

В каждой из глав читателю предлагается дать письменный отчет с информацией из его собственного жизненного опыта. Тогда эта книга становится не просто книгой на полке, но неким настоящим опытом взаимодействия.

Главы обеспечивают всесторонний охват ряда вопросов, связанных с лечением комплексного ПТСР: роль моделей привязанности (которые порой скрываются за эмоциональной проблемой взрослого); обзор различных терапевтических моделей с достаточным количеством информации о каждой из них, чтобы читатель мог сделать осознанный выбор

относительно того, какой подход может быть наиболее оптимальным; потенциальные терапевтические трудности, которые лучше определить заранее, чтобы составить соответствующий терапевтический план. Помня об этих вопросах, терапевт и клиент смогут составить дорожную карту для совместной работы, заключить контракт с перечнем терапевтических целей и, вероятно, наилучшим путем для достижения каждой из них. Эта книга является ценным ресурсом для всех страдающих от комплексного ПТСР, позволяя им быть информированными и активными партнерами в терапевтическом процессе.

Джим Найп, д-р философии

Введение

Требуется огромное мужество, чтобы противостоять детской травме. Подобно поиску в темноте неизвестного источника боли, процесс исцеления может быть пугающим, если не ужасающим. Эта книга поможет вам осветить эту тьму и войти в новый мир личной свободы.

Детские травмы могут варьироваться от столкновения с крайним насилием и пренебрежением до переживания собственной непричастности, нежелательности или хронического недопонимания. Возможно, вы выросли в среде, где ваше любопытство и энтузиазм постоянно обесценивались. Возможно, вы выросли в семье, где у ваших родителей были собственные неразрешенные травмы, которые ослабили их способность удовлетворять ваши эмоциональные потребности. Или вы могли столкнуться с жестоким сексуальным либо физическим насилием. Во всех подобных ситуациях вы обучаетесь компенсации, выстраивая защиту вокруг зон вашей наибольшей уязвимости. Важно отметить, что мы не можем сравнивать потерю или боль одного человека с потерями другого — переживания каждого человека уникальны и приводят к различным последствиям.

Неразрешенная детская травма имеет серьезные последствия для психического и эмоционального здоровья. Вы можете поочередно испытывать ощущение бесчувственности и переполненности эмоциями, такими как страх, гнев или отчаяние. Возможно, вы страдаете от тревоги или депрессии. Быть может, вы отстраняетесь от своих переживаний или прибегаете к диссоциации, чтобы пережить день. Часто страдают отношения. На ваше физическое здоровье могут также повлиять болезни или хронические боли. Если вы столкнулись с какими-либо из подобных симптомов, эта книга для вас.

Заживление детской травмы предполагает баланс: уход за ранами прошлого и жизнь в настоящем. Простое удовлетворение требований повседневной жизни порой может показаться непреодолимым. Сборы в магазин, чтобы купить продукты, попытки справиться с рабочим стрессом, воспитание детей или отношения с супругом или супругой — все это может вызвать чувство подавленности, когда вы переполнены тревогой или чувством стыда. Главное в таких ситуациях — обладать стратегиями, позволяющими сохранять осознанность и чувствовать себя уве-

ренно. Эти инструменты позволят вам лицом к лицу обратиться к своей боли, не усиливая собственный дистресс.

Как терапевт, я потратила годы, помогая людям с историей детской травмы обрести путь к целостности. Я знаю дорогу к исцелению, потому что прошла ее сама. Эта книга предоставляет карту местности, а также знающего и сочувствующего гида.

В этой книге вы узнаете все о комплексном ПТСР и получите ценную информацию о типах симптомов, связанных с неразрешенной детской травмой. Моя цель — дать вам полное понимание психологии травмы, чтобы вы могли сделать осознанный выбор в отношении терапии и партнерства с поставщиками медицинских услуг. Вы получите руководство, как разработать позитивные стратегии для замены деструктивного поведения. Основанные на осознанности практики переживания помогут вам

С помощью другого человека — в данном случае сочувствующего психотерапевта — вы научитесь принимать чувства замешательства, дискомфорта, гнева, горя, стыда и боли.

развить самопринятие и чувство безопасности, что подготовит вас к изучению своего травматического прошлого. В целом эта книга предлагает основанный на сильных сторонах подход, позволяющий интегрировать позитивные убеждения и поведение. Сосредоточение на уходе за собой — включая йогу, ведение записей и другие ценные

практики — может позволить вам создать режим, который будет способствовать хорошему самочувствию на протяжении всей жизни.

Эта книга не является заменой терапии. Восстановление после травмы развития требует того, чтобы у вас был восстанавливающий опыт в отношениях. С помощью другого человека — в данном случае сочувствующего психотерапевта — вы принимаете чувства замешательства, дискомфорта, гнева, горя, стыда и боли. Сочувствующий терапевт предлагает своего рода хранилище для чувств и воспоминаний, с которыми вы, возможно, не справитесь в одиночку. С ним вы установите доверие, обретете перспективу и найдете средства исцеления, которые подходят вам лучше всего. Тем не менее слова в этой книге помогут вам задействовать целительную силу, которая существует внутри вас. Использование данного пособия наряду с психотерапией может помочь в обучении и углублении понимания, чтобы сократить время и стоимость лечения.

Я приглашаю вас подумать о вашем исцеляющем путешествии как об очень полезном, пожизненном процессе самооткрытия, которого вы

заслуживаете. Несомненно, будут боль и страдание. Тем не менее признание самого себя позволит расширить возможности и обрести личную свободу. На этих страницах вы найдете нестигматизирующий подход к исцелению, основанный на сильных сторонах. Вы не сломлены и не нуждаетесь в починке. Скорее, вы глубоко ранены и нуждаетесь в заботе. С достаточной поддержкой вы сможете снять свою оборонительную самозащиту, чтобы раскрыть врожденную ценность, мудрость и творчество — ваше величие. Я приглашаю вас открыть себя и удивиться собственной стойкости. У вас есть жизненная история, которая наделила вас уникальным взглядом на то, что значит быть живым. Только вы можете решить, что сейчас делать со своей жизнью, и вы на правильном пути. Вы здесь.

Об авторе

Ариэль Шварц, д-р философии, является лицензированным клиническим психологом, консультантом в области ДПДГ-терапии¹ и сертифицированным инструктором йоги с частной практикой в Боулдере, штат Колорадо. Она получила степень магистра в области соматической психотерапии в Университете Наропы и докторскую степень в области клинической психологии в Университете последипломого образования Филдинга. Ее основанный на сильных сторонах подход объединяет тело и разум на пути к исцелению. Она занимает должность ведущего преподавателя в Институте Майбергера, проводя обучающие курсы по ДПДГ-терапии и соматической психотерапии. Она специализируется на посттравматическом стрессовом расстройстве, комплексном посттравматическом стрессовом расстройстве, горе и потере, роли стойкости в развитии ребенка, терапевтической йоге и лечении хронических болей и болезней. Она считает, что все люди заслуживают того, чтобы владеть знаниями, и посвящает себя психопросвещению по вопросам психического здоровья и хорошего самочувствия через публичные выступления, присутствие в социальных сетях и ведение блога.

Об авторе предисловия

Джим Найп, д-р философии, лицензированный частнопрактикующий психолог в штате Колорадо с 1976 года, применяет ДПДГ с 1992 года. В 2007 году он получил признание как главный ДПДГ-клиницист, выступая с докладами на многочисленных национальных и международных конференциях. Он является автором бестселлера *EMDR Toolbox: Theory and Treatment for Complex PTSD and Dissociation* (“ДПДГ-инструментарий: теория и лечение комплексного ПТСР и диссоциации”). Д-р Найп известен своим исключительным профессионализмом и сочувственным отношением к терапии К-ПТСР.

Благодарности

Эту книгу было бы невозможно завершить без любящей поддержки и подбадривания многих важных людей в моей жизни. Я благодарна своему мужу и двум своим детям. Спасибо за ваш тяжелый труд и терпение

¹ДПДГ — десенсибилизация и переработка движением глаз (англ. *EMDR — Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), метод психотерапии для лечения посттравматических стрессовых расстройств; разработан Френсин Шапиро. — *Примеч. ред.*

ко мне, когда я писала, редактировала и переписывала, создавая эту книгу. Спасибо за то, что вы позволили моему компьютеру, стопкам книг и бумаг временно занять наш обеденный стол. Спасибо моему мужу, Брюсу, за внимательное выслушивание и редактирование. Я не могла бы написать эту книгу без всецелой поддержки моих родителей, Кэролайн и Виктора. Спасибо за веру в меня, которая позволила мне самой поверить в себя, чтобы я могла утвердиться в своих силах. Я в долгу перед всеми моими наставниками, которые передавали мне свою мудрость и сострадание. В частности, перед Бетти Кэннон и Джимом Найпом — я благодарю вас за вашу супервизию, руководство и за то, что вы так ясно меня видите. Я также хотела бы поблагодарить моих друзей и коллег за то, что они являются постоянными источниками вдохновения и поддерживают меня, когда я делаю новые личные и профессиональные шаги. Наконец, я глубоко благодарна своим клиентам. Спасибо, что делились со мной своей уязвимостью и ранами. Своим мужеством вы вдохновляете меня противостоять моим страхам и самым темным закоулкам души. Спасибо за вашу приверженность реальности и за то, что вы позволили мне быть с вами такой, какая я есть. Вы мои учителя, и эта книга написана для вас.

От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>



ГЛАВА 1

Понимание травмы

Если в детстве вами пренебрегали или оскорбляли вас, то, вероятно, вы оцениваете окружающий мир с точки зрения угроз, страха и выживания. Вполне естественно, что детские переживания, связанные с не заслуживающими доверия родителями или опекунами, не позволили вам понять и оценить, что такое отношения, основанные на любви и доверии. Страх и отсутствие безопасности заставляют вас быть постоянно настороже в ожидании потенциальных угроз. Чтобы выжить, вы, возможно, полагаетесь на такие копинговые стратегии, как, например, диссоциация — защитный “механизм”, отключающий вас от тяжелых переживаний. Если все это вам знакомо, то вы знаете, что такое самокритика, эмоциональные страдания и проблемы в отношениях. Однако это не ваша вина, и вы не потерпели крах — у вас форма посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Травматические переживания по определению пугающие и тяжелые. ПТСР часто ассоциируется с такими событиями, как автомобильные аварии, стихийные бедствия или акты насилия. После таких событий люди часто испытывают сильный страх или грусть и избегают ситуаций, напоминающих им о травме. ПТСР означает, что такие симптомы проявляются через долгое время после окончания события. Тем не менее существует другой вид посттравматического стресса, называемый комплексным ПТСР, или К-ПТСР, который возникает в результате длительного воздействия травматического стресса, а не в ответ на какой-то единичный инцидент. К-ПТСР обычно возникает в результате длительного стресса или повторяющихся травмирующих событий, которые происходят в детстве, поэтому иногда его называют расстройством, связанным с травмой развития (*Developmental Trauma Disorder — DTD*).

Жизнь в страхе приводит к последствиям для когнитивного, эмоционального и физического развития, которые могут сохраняться во взрослой жизни

Хорошая новость: К-ПТСР — результат выученных неэффективных убеждений и поведения, которые могут быть заменены позитивным образом мышления и поведением, способствующим укреплению здоровья.

— до тех пор, пока у вас не появится необходимая поддержка для того, чтобы залечить раны. К-ПТСР — это не слабость характера; это выученное стрессовое расстройство. Хорошая новость заключается в следующем: вы можете восстановить свою жизнь, избавившись от последствий детской травмы. Больше узнав о ПТСР и осознав его влияние на вашу жизнь, вы

можете повысить свое самопринятие и ослабить тяжелые переживания, которые часто сопровождают травму развития. С помощью этой главы и других глав книги вы лучше поймете комплексное ПТСР и найдете способы смягчить его последствия, чтобы помочь себе исцелиться. Цель этой книги — поощрить сочувствующее понимание ваших симптомов и предложить действия, которые помогут вам оправиться от травмы развития.

Обучение заботе о себе

К тому времени, когда я встретила Дайан, ее страдания стали невыносимыми. Она сообщила, что испытывала изнурительную тревогу, смешанную с чувствами безнадежности и отчаяния. Она была замужем, но ее отношения страдали от тяжести ее симптомов. В прошлом году она набрала вес, страдала от мигреней и боролась с бессонницей.

Дайан весьма искусно избегала своего травматического прошлого. Чтобы выжить, она научилась хоронить свои болезненные чувства и воспоминания, предпочитая не говорить о своем детстве. Это просто было слишком больно. Она тщательно скрывала свое прошлое, но ее мигрени и бессонница заставляли ее чувствовать, будто она разваливается на части. Дайан потеряла чувство контроля над своей эмоциональной жизнью.

Я узнала, что в детстве Дайан испытала домашнее насилие. Ее отец был алкоголиком, а мать никак не участвовала в ее жизни, лишь постоянно критиковала дочь. Слезы текли по ее щекам, когда она сказала мне: "Им нельзя было иметь детей; я не должна была родиться".

Если вы видите что-то общее между своей историей и историей Дайан, найдите утешение в следующем: К-ПТСР является результатом выученных неэффективных убеждений и поведения, которые могут быть заменены позитивным образом мышления и поведением, способствующими укреплению здоровья. Используя инструменты, которые вы найдете в этой книге, Дайан задействовала такие ресурсы, как осознанность и техники релаксации, и стала чувствовать себя более уверенно и безопасно. Она переосмыслила свою историю и стала терпимее относиться к своим болезненным эмоциям. Делая заметки о своем прошлом, она обрела контроль над своей нынешней жизнью. Работая над собой, она укрепила свое самопринятие и сострадание.

После нескольких недель практики действий, которые вы изучите в этой книге, Дайан пришла к прозрению: "Мои родители пренебрегали мной, и теперь я пренебрегаю собой, не заботясь о своем теле, хотя я уже взрослая. Они не могли любить меня так, как мне было нужно, но я смогу сама полюбить себя!"

НА ПРАКТИКЕ

Как вы можете связать себя с историей Дайан? Запишите любые свои ассоциации.

ВСЕОХВАТЫВАЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Человеческая природа стремится к безопасности и стабильности. Вы можете сказать: “Я тот, кто я есть, и я всегда буду таким”. Привычная обыденность упрощает жизнь и сохраняет энергию. Она помогает справиться со стрессом, поскольку привычное комфортно. Новые ситуации требуют нового осознания окружающего мира. Привычное может временно снизить стресс, но также и привести к нежелательным последствиям и вредным привычкам, таким как переедание, прокрастинация (склонность откладывать дела “на потом”), самосаботаж или зависимость от психоактивных веществ.

Чтобы принять то или иное изменение, нам нужно предпринять конкретные действия, бросая вызов бесполезному поведению и убеждениям. Исследования показывают, что для любого желаемого изменения в жизни требуется повторение нового поведения, которое способствует укреплению здоровья, пока оно не станет новыми привычками. Регулярные физические упражнения, здоровое питание и развитие позитивных социальных связей — это лучшее, что мы можем сделать, чтобы укрепить свою стойкость. Независимо от того, через что вы прошли, у вас есть возможность исцелить свое тело и разум.

Сложность заключается в следующем: как только вы решитесь почувствовать свою боль — встретить ее лицом к лицу — вы сможете освободиться от нее. Поняв, что вашей жизнью управляют ограничивающие убеждения, вы сможете работать над тем, чтобы взять под контроль свой разум и начать восстанавливать свое право на позитивный взгляд на жизнь.

Тяжкое бремя

Большую часть своей жизни Фред жил с тревогой. Теперь он взрослый, у него двое детей, которые зависят от него, и работа, которую он не может потерять. Когда в прошлом году у него начались боли в груди, он рассказал своему врачу о продолжающихся панических атаках и бессоннице. Ему были назначены препараты от тревожности, которые держали его на плаву, но вызвали подавленность и депрессию. К счастью, врач предложил Фреду пройти психотерапию. Когда мы исследовали прошлое Фреда, он рассказал, что рос в хаотичной и не-

предсказуемой атмосфере. Он сказал, что после развода родителей мать сильно изменилась. Постепенно мы распутали тяжелое бремя отсутствия безопасности, которое Фред нес все это время.

Комплексное ПТСР — это набор симптомов, являющихся результатом боли и стресса, которые часто начинаются в очень раннем возрасте и могут заполнить собой весь ваш мир. Естественно, эти ранние переживания формируют ваше представление о себе и мире. Для исцеления вам надо повернуться к своему прошлому, чтобы освободиться от тяжести травмы. В результате вы станете менее зависимыми от своей истории и получите более широкий выбор в отношении своего будущего.

К-ПТСР может быть результатом следующего опыта:

- детские отношения с родителями или опекунами, которые пугают, непредсказуемы либо подавляют;
- постоянные или повторяющиеся переживания пренебрежения либо физического, словесного или сексуального насилия;
- рост в условиях домашнего насилия;
- воспитание лицом, осуществляющим уход, у которого присутствует зависимость или неизлеченное психическое заболевание;
- переживание жестокого обращения в особенно уязвимые периоды развития, такие как раннее детство или юность;
- столкновение с выраженным социальным стрессом, таким как травля, ограниченные возможности или травмирующие события в сообществе без поддержки со стороны лица, осуществляющего основной уход;
- дискриминация или чувство беспомощности при отсутствии опекуна, который бы защищал или нес ответственность за удовлетворение ваших потребностей.

Каким бы болезненным это ни казалось на первый взгляд, распутывание вашей травмирующей истории может рассматриваться как настоящая забота о себе. Как будто, переезжая в большой, более просторный дом, вы распаковываете болезненные воспоминания прошлого и освобождаете место для позитивных эмоций. По ходу этого вы хотите держать себя в руках, чтобы не быть ошеломленными своими эмоциями. Вы рассказываете о своей боли, ничего не скрывая и вынося все на свет своего осознания. Позволяя каждому воспоминанию найти свое правильное место, вы можете каждое из них пересмотреть, понять и проработать.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБОЧНЫЕ ДИАГНОЗЫ

Многие люди, у которых наблюдается комплексное ПТСР и диссоциация, были неправильно поняты, неправильно продиагностированы и им были неправильно назначены лекарства. Вот несколько причин, почему так произошло.

К-ПТСР не включено в DSM-5: несмотря на большие дискуссии, ни К-ПТСР, ни расстройство, связанное с травмой развития, не были включены в последнюю версию DSM-5 (*Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам, 5-е издание*), используемого клиницистами. Наиболее точно симптомам и эффектам К-ПТСР соответствуют критерии ПТСР, поскольку более 90 % симптомов одинаковы.

- 1. Сопутствующие диагнозы могут маскировать К-ПТСР:** точный диагноз иногда бывает трудным, поскольку расстройства могут существовать одновременно — это называется сопутствующими расстройствами. Например, дети, которыми пренебрегают или которые подвергаются жестокому обращению, более подвержены риску возникновения тревожных и депрессивных расстройств, а также трудностей с обучением. Дети с такими расстройствами также подвергаются большему риску насилия.
- 2. Симптомы К-ПТСР выглядят как другие расстройства:** симптомы К-ПТСР могут имитировать симптомы других расстройств. Например, ребенок или подросток, который подвергся насилию или пренебрежению, может казаться импульсивным, тревожным, сердитым или подавленным. Но если не понята полная семейная история, это может привести к ошибочной диагностике биполярного расстройства, тревожного расстройства или большого депрессивного расстройства.

Вот некоторые распространенные ошибочные или сопутствующие диагнозы:

- пограничное расстройство личности или другие расстройства личности;
- биполярное расстройство;
- синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ);
- трудности с обучением;
- тревожные расстройства;

- большое депрессивное расстройство, дисфория;
- соматизированные расстройства (переживание психологических расстройств как физических симптомов);
- злоупотребление психоактивными веществами или зависимость.

Важной составляющей исцеления является работа с психотерапевтом, психиатром или врачом для определения точного диагноза. Правильный диагноз не должен вызывать стыд; скорее, он предназначен для того, чтобы указать вам правильное направление для восстановления и исцеления.

Восемь факторов, способствующих развитию К-ПТСР

Почему похожие истории двух человек будут иметь разные последствия? Почему несколько детей могут расти в одних бытовых условиях, но только один из них окажется травмированным? Развитие и проявление К-ПТСР многогранно и подвержено воздействию не только детской травмы. Давайте посмотрим, почему некоторые люди могут быть более склонны к развитию неблагоприятной реакции на травму, чем другие.

- 1. Интенсивность, длительность и сроки:** излишне говорить, что чем длительнее насилие или травма и чем больше их интенсивность, тем выше вероятность развития К-ПТСР. Также важно учитывать время воздействия травматического стресса. Дети наиболее подвержены воздействию стрессоров во время таких критических периодов роста, как первые три года жизни, когда нервная система чрезвычайно хрупкая, и подростковый возраст, когда они формируют свою идентичность.
- 2. Генетика:** исследования показывают, что тревожные расстройства, включая ПТСР, обычно возникают в семьях. Хотя это и не является прямой причиной, наличие родителей с ПТСР связано с более высоким риском развития этого расстройства в результате травмы. Исследования показывают, что у таких детей есть биологическая предрасположенность.
- 3. Окружающая среда:** родители с ПТСР по-разному реагируют на своих детей, что приводит к существенным нарушениям в уходе и привязанности. Матери с ПТСР демонстрируют тенденцию к ги-

перпротекции и чрезмерной реактивности, что может привести у детей к ощущениям как вторжения в личное пространство, так и покинутости. Реагируя страхом или гневом, ребенок может запустить порочный круг жестокого обращения, в котором родитель становится все более жестоким.

4. **Внутриутробное воздействие:** дети, рожденные от матерей, которые были беременны во время травматического события, которое могло привести к диагнозу ПТСР (например, во время террористических атак 11 сентября), имели более низкий вес при рождении и повышенный уровень кортизола (химического вещества, которое возникает в ответ на стресс). Хотя это не обязательно приводит к жестокому обращению или пренебрежению в детстве, таких детей может быть сложнее утешить, они более подвержены коликам и повышенному риску ПТСР.
5. **Семейная динамика:** у родителей развиваются разные отношения с разными детьми. Факторы, которые влияют на связь с ребенком, могут включать степень принятия пола ребенка; готовность к материнству или отцовству; события, связанные с беременностью или родами. Например, незапланированная или нежелательная беременность может привести к негативным чувствам по отношению к ребенку, либо сложная беременность или усложненные роды могут привести к отвержению или обвинению ребенка.
6. **Моделирование:** дети, которые растут в семьях, где принято насилие, как правило, подвержены множеству факторов риска. Например, непоследовательное медицинское обслуживание; недостаточное моделирование гигиенических практик; отсутствие поощрения здорового поведения, такого как физические упражнения или здоровое питание. Возможно также моделирование рискованного поведения, такого как курение или злоупотребление психоактивными веществами.
7. **Трудности с обучением или СДВГ:** существует тесная взаимосвязь между наличием у ребенка трудностей с обучением, включая синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), и жестоким обращением с ним. Эта зависимость взаимна — дети, подвергающиеся жестокому обращению, испытывают большие трудности с обучением вследствие воздействия хронического стресса и травм на их развивающийся мозг. Кроме того, дети, которые имеют трудности с обучением или СДВГ, подвергаются большему риску жестокого обращения вследствие непонимания со стороны родителей,

когнитивных различий между ними, отвлекаемости или импульсивности самого ребенка.

8. **Отсутствие факторов устойчивости:** факторами устойчивости являются такие защитные ресурсы, как родители, которые смягчают воздействие детской травмы. Исследования показывают, что даже когда родители вас не поддерживают, привязанность к тому или иному взрослому человеку из непосредственного окружения, который понимает, воспитывает и защищает, может уменьшить воздействие травмирующих событий в детстве. Дополнительные защитные факторы включают участие в мероприятиях вне дома и развитие позитивных отношений со сверстниками. Когда отсутствуют факторы устойчивости, последствия пренебрежения или злоупотребления могут усиливаться ощущением того, что окружающие не смогли вас защитить.

ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ И К-ПТСР

Теория привязанности описывает, как маленькие дети реагируют, когда они разлучены со своим основным попечителем. *Привязанность* определяется как эмоциональная связь между двумя людьми, первоначально — попечителем и младенцем, которая обеспечивает основу для здоровых отношений в более позднем возрасте. Надежная привязанность формируется, когда мы можем рассчитывать на безопасного, предсказуемого, чуткого и любящего человека, ухаживающего за ребенком в младенчестве и раннем детстве. Когда воспитатели чуткие, они могут прочесть подсказки, которые сигнализируют о потребностях ребенка.

Иногда плач ребенка трудно понять. Ребенок голоден, устал или просто нуждается в том, чтобы его приласкали? Важно отметить, что воспитание детей не обязательно должно быть “идеальным” — оно никогда таким не бывает! “Достаточно хорошие” попечители далеко не всегда могут быть чуткими к своим детям, но такие ошибки предоставляют здоровую возможность обучиться их исправлению. Такое воспитание способствует тому, что обычно называют *надежной привязанностью*. Надежная привязанность обеспечивает безопасную основу, которая позволяет ребенку чувствовать себя уверенно, исследуя свой мир. Здоровая привязанность способствует управлению эмоциями и стрессоустойчивости, а также установлению здоровых границ. Например, если мать и ее годовалый ребенок идут на прогулку в парк, ребенок сначала будет оставать-

ся рядом с матерью в течение короткого периода времени, а затем убегает, чтобы исследовать окружающую среду.

Пренебрежение и жестокое обращение в раннем детстве, которые могут сопровождать комплексное ПТСР, препятствуют формированию надежной привязанности. Годы исследований, проведенных д-ром Джоном Боулби и д-ром Мэри Эйнсворт, позволили описать небезопасные и тревожные стили привязанности.

- **Амбивалентная привязанность:** ребенок вырастает с непоследовательным основным попечителем, который иногда очень отзывчив и внимателен, но также может быть навязчивым и агрессивным. Ребенок не может предвидеть реакции попечителя, чтобы успешно взаимодействовать с ним, и, следовательно, у него развивается неуверенность и беспокойство. Во взрослом возрасте такие люди, как правило, чрезмерно зависимы, тревожны, страдают от ощущения ненадежности отношений.
- **Избегающая привязанность:** ребенок вырастает с отдаленным или отстраненным попечителем, который эмоционально недоступен и отвергает его. В результате ребенок адаптируется, избегая близости, эмоционально отключаясь или становясь чрезмерно самостоятельным. Во взрослом возрасте такие люди склонны пренебрегать своими собственными и чужими эмоциями, испытывая проблемы, когда их партнеры жаждут более глубокой и тесной связи.
- **Дезорганизованная привязанность:** наиболее нарушенный стиль привязанности, когда ребенок вырастает с основным попечителем, чье поведение было подавляющим, хаотичным или оскорбляющим. Попечитель становится источником тревоги и путаницы, что приводит к парадоксу — ребенок испытывает биологическое побуждение стремиться к близости с тем источником террора, которого он пытается избежать. Это описывается как “недозволенный испуг”, что представляет собой неразрешимую дилемму для ребенка. Во взрослом возрасте такие люди склонны полагаться на импульсивное или агрессивное поведение, чтобы управлять неприятными эмоциями. В межличностных отношениях они могут подражать насилию, которое испытали в детстве. Они могут вести себя оскорбительно или выбирать неподходящих партнеров, потому что это кажется им знакомым.

K-ПТСР связано со всеми этими стилями привязанности.

НА ПРАКТИКЕ

Какой из предыдущих факторов, влияющих на К-ПТСР, вы считаете имеющим отношение к вашей жизни?

Как К-ПТСР влияет на разум и тело

Дети требуют последовательности. Предсказуемые попечители помогают детям развить четкие ожидания относительно себя и мира. Такая предсказуемость обеспечивает основу безопасности и позволяет ребенку адаптироваться ко многим внутренним изменениям, через которые он проходит в своем раннем развитии. Но этого не происходит в случае пренебрежения ребенком или злоупотребления им.

К-ПТСР часто возникает из-за взаимодействий, которые происходят в первые годы жизни. Иногда травма начинается в первые месяцы после рождения. Такие воспоминания раннего детства не похожи на типичные воспоминания, которые происходят позже в жизни — они могут быть не облечены в образы или последовательность событий. Вместо этого вы можете испытывать эмоции, не понимая почему, или даже физические ощущения неизвестного происхождения.

Рост в страхе имеет последствия для всех аспектов развития — когнитивного, эмоционального и физического. Издержки детской травмы могут сохраняться во взрослой жизни, пока вы не получите достаточную поддержку, чтобы исцелить свое прошлое. Среди людей с К-ПТСР наиболее распространено следующее.

- **Когнитивные искажения:** к ним относятся неточные представления о себе, других людях и о мире.
- **Эмоциональные трудности:** частые чувства подавленности, беспокорства, беспомощности, безнадежности, отчаяния, глубокого одиночества, стыда, неискренности, несправедливости, депрессии

и суицидальных мыслей, вызываемые социальными потерями, заброшенностью и разъединением.

- **Беспокоящие соматические ощущения:** прошлые угрозы сохраняются как беспокоящие телесные ощущения или соматизация, когда психологические расстройства проявляются в форме физических симптомов.
- **Дезориентация:** неточные воспоминания, эмоции и телесные ощущения способствуют утрате различий между прошлым и настоящим.
- **Сверхбдительность:** обостренная чувствительность к тонкостям поз и мимики других людей, которая развивается как попытка сохранить безопасность.
- **Избегание:** выученные схемы исключения или отторжения неприятных ощущений, воспоминаний или эмоций. Часто поддерживается защитами, такими как отрицание или вытеснение, диссоциацией или аддиктивным поведением.
- **Межличностные проблемы:** неэффективные межличностные отношения включают в себя разрыв с близкими людьми, обвинения в их адрес, отстранение от них или их критику. Модели поведения, выученные в дисфункциональных семейных системах, имеют тенденцию повторяться в зрелом возрасте, пока не будут приняты новые и эффективные межличностные стратегии.
- **Проблемы с развитием мозга:** злоупотребление и пренебрежение приводят к измеримым изменениям в структурах мозга, которые связаны с дефицитом социальных навыков и академическим успехом.
- **Проблемы со здоровьем:** неразрешенное К-ПТСР является серьезной причиной физических проблем со здоровьем во взрослом возрасте.

ДРУГИЕ СИМПТОМЫ К-ПТСР

Дополнительные симптомы, которые распространены среди людей с К-ПТСР, включают в себя:

- раздражительность;
- членовредительство или самоповреждения, такие как порезы тела или выдергивание волос;

- расстройства пищевого поведения, такие как переедание, булимия и анорексия;
- еда в эмоциональных ситуациях;
- социальная тревога, агорафобия или паранойя;
- сложности с концентрацией внимания;
- импульсивность или неосторожность;
- рискованное поведение и промискуитет;
- вспышки гнева;
- суицидальные мысли, планы или попытки;
- зависимость;
- трудности в сохранении рабочего места.

Диагноз — это хорошо, а не плохо. Имейте в виду, что точный диагноз становится частью вашего растущего арсенала знаний, которые будут помогать вам лучше понимать себя и мудро двигаться вперед. Диагноз может позволить вам и лицам, обеспечивающим ваше лечение, совместно работать над вашими симптомами и противостоять им.

Психические и эмоциональные симптомы

Первичные эмоциональные и когнитивные симптомы К-ПТСР представляют собой сочетание симптомов избегания, интрузивных и депрессивных симптомов. Лучше всего воспринимать эмоцию как результирующую трех сил: окружающей среды; осознания тела, или “телесного чувства”; разума, который осмысливает переживания, основываясь на прошлых воспоминаниях. Когда вы излишне полагаетесь на свои чувства, связанные с травмой, обычной реакцией является действовать с позиции жертвы, даже если в настоящий момент вы на самом деле любимы и в безопасности. В результате вы делаете выводы слишком быстро, не задумываясь. Эти неточные интерпретации событий имеют тенденцию приводить к болезненным потерям, которых в противном случае можно было бы избежать.

Джан боролась с сильными чувствами, которые повлияли на ее интерпретацию текущих событий. Например, после работы ее муж любил смотреть телевизор, чтобы расслабиться после долгого дня. Джан начинала чувствовать себя пренебрегаемой. “На самом деле ты не любишь меня”, — настаивала она сердито. Когда ее муж вы-

ключал телевизор и начинал уделять ей внимание, она отталкивала его со словами: “Если бы ты действительно заботился обо мне, мне не пришлось бы просить твоего внимания!” Озадаченный муж не знал, как помочь Джан почувствовать его любовь к ней.

В некоторых ситуациях вы можете чувствовать себя эмоционально перегруженными. Когда вас переполняют эмоции, вам будет трудно эффективно продумывать свой путь в любой ситуации. Фактически будут активироваться эмоциональные центры мозга, снижая активность тех его участков, которые отвечают за рациональное мышление и принятие решений. Поведение тогда становится импульсивным, а не осознанным выбором.

На краю эмоционального континуума находятся крайняя эмоциональная реактивность. Если в детстве вы столкнулись с жестоким обращением или пренебрежением, обычными являются отрицание, диссоциация или закрытость к боли. Недостаток внимания к вашему эмоциональному миру заставит вас испытать дезориентированность. Если вы страдаете от непереносимости эмоций, то, вероятно, почувствуете себя обделенными, как будто чего-то не хватает, или как будто вы проходите мимо чего-то важного.

Эмоции дают нам цель, смысл и переживание жизни. Тяжесть в животе, комок в горле, биение сердца и разгоряченное лицо предоставляют вам обратную связь о себе и своем мире. Цель состоит в том, чтобы найти баланс между мышлением и чувствами, чтобы иметь здоровую эмпатию, развивать успешные отношения и принимать эффективные решения.

Давайте посмотрим на эмоциональные и когнитивные симптомы К-ПТСР.

Симптомы избегания

Кевин курил травку уже много лет. Теперь его жена хочет завести ребенка и попросила его бросить курение. Он пришел на терапию неохотно, после того, как его жена пригрозила, что, если он не остановится, она уйдет. Изучая историю детства Кевина, я узнала о гневе и ярости его отца. Кевин пожал плечами, небрежно заявив: “Да, он отталкивал меня, но это не так уж и важно”. В ходе терапии мы осознали, что поведение его отца оказало значительное влияние на эмоциональную жизнь Кевина. Он начал обращать внимание на собственный гнев по поводу своего детства.

Чтобы уйти от воспоминаний о детской травме, обычно используют стратегии избегания. Иногда это включает в себя избегание ситуаций, людей и мест, которые служат напоминанием о прошлом. Избегание также

поддерживается защитами, такими как отрицание прошлого, вытеснение чувств, идеализация родителей, минимизация боли или диссоциация. Достаточно распространенная ситуация — употребление психоактивных веществ или другое аддиктивное поведение, такое как еда в эмоциональных ситуациях или чрезмерные физические нагрузки с целью избежать ощущения боли.

ПОНИМАНИЕ ДИССОЦИАЦИИ

Диссоциация, как и все другие симптомы К-ПТСР, представляет собой выученное поведение, которое первоначально помогло вам справляться с угрозами окружающей среды. Ребенок, которым пренебрегают или который подвергается жестокому обращению, будет полагаться на биологические защитные механизмы, чтобы оградить себя от угрожающих переживаний. Во взрослом возрасте диссоциация принимает форму разделения между частью вас, которая вовлечена в выполнение повседневных жизненных задач, и частью вас, которая удерживает эмоции страха, стыда или гнева. Вы можете почувствовать, что слишком много думаете о произошедшем.

Когда эмоции или телесные ощущения выходят на поверхность вашего сознания, вы можете инстинктивно отталкивать устрашающие, отвратительные, болезненные или ошеломляющие чувства, прибегая к выученной диссоциации. Симптомы диссоциации носят комплексный характер и могут проявляться относительно мягко в виде рассеянности или неуверенности, в чувстве усталости, в сложностях при обсуждении своих переживаний. Вы можете жаловаться на забывчивость или испытывать трудности с концентрацией внимания. Вы можете чувствовать себя эмоционально глухим или бесчувственным. Более интенсивные симптомы включают чувство неуправляемости, потерю памяти и утрату чувства времени.

Вы можете излечить диссоциацию, развивая осознание того, что травмирующие события произошли именно с вами и что они закончились. Вы развиваете осознание того, что травмирующие события влияют на ваше самоощущение и ваши базовые представления о мире. Исцеление диссоциации обозначает умение различать прошлое и настоящее, и вы можете сделать это, развивая осознанность “здесь и сейчас”.

Интрузивные симптомы

“Отойди от меня!” — кричала Хелен посреди ночи. Еще один кошмар пробудил ее от глубокого сна. Эти сны преследуют ее сколько она себя помнит. Хелен пришла ко мне в кабинет, потому что не могла сосредоточиться на занятиях в колледже. Впервые она начала говорить о своем отце и о том, как ей неловко, когда он входит в ее комнату ночью. Ей нужен был кто-то, кто помог бы ей разобраться в происходящем.

Повторное переживание таких симптомов, как беспокойство, вспышки воспоминаний, сверхбдительность или ночные кошмары, является одним из наиболее распространенных нарушений у людей с ПТСР. Сверхбдительность подразумевает, что вы должны быть осторожны или обостренно чувствительны к окружающему, чтобы быть в безопасности. Повторное переживание симптомов, связанных с воспоминаниями раннего детства — еще до того, как вы начали говорить, — может проявляться в виде неприятного смутного чувства или физической боли. Люди с К-ПТСР часто испытывают симптомы сильного возбуждения, сопровождаемые беспокойством, агрессией и раздражительностью. Они часто проявляются в так называемой эмоциональной дисрегуляции, или резкими вспышками грусти, ярости либо страха. Люди с ПТСР могут страдать от интрузий или беспричинно находиться в разладе с собой, своей семьей и своим миром, что приводит к застреванию в обидах и даже к разрыву с семьей и друзьями.

Симптомы депрессии

Эндрю рос с матерью-алкоголичкой, за которую чувствовал себя ответственным. К сожалению, она так и не бросила пить, несмотря на его многочисленные попытки помочь ей. Повзрослев, Эндрю продолжает чувствовать свою неэффективность на работе. Получая критические отзывы от своего босса, он чувствует себя отвергнутым и думает: “Какой смысл стараться?”

Симптомы сильного возбуждения являются одной из сторон уравнения К-ПТСР. Симптомы слабого возбуждения, такие как чувство безнадежности, отчаяние и депрессия, находятся на другой стороне. Эти симптомы обычно являются результатом жизни в угрожающей среде без попыток бегства из нее. Если у вас нет возможности изменить ситуацию, вы можете чувствовать себя неэффективным, беспомощным и бесполезным. Стыд и чувство собственной недостойности являются характерными депрессивными симптомами К-ПТСР.

НА ПРАКТИКЕ

Следующие вопросы помогут определить ваши собственные эмоциональные и когнитивные симптомы К-ПТСР.

Какие симптомы избегания (отрицание, вытеснение, идеализация, минимизация, зависимость, диссоциация) вы испытываете? Каким образом эти симптомы мешают вам жить так, как вы хотите?

Какие навязчивые симптомы (тревога, вспышки воспоминаний, ночные кошмары, сверхбдительность, эмоциональная дисрегуляция, межличностные проблемы) вы испытываете? Каким образом эти симптомы мешают вашей жизни сейчас?

Какие депрессивные симптомы (безнадежность, отчаяние, депрессия, беспомощность, отсутствие самоэффективности, стыд, чувство собственной ничтожности) вы переживаете? Как эти симптомы проявляются у вас?

СТЫД

Стыд — это убежденность в том, что вы “плохой”. Эта эмоция основана на искаженном восприятии себя недостойным, ущербным или неудачным. Маленькие дети полностью зависят от попечителей в смысле безопасности и связи с миром. Когда родители утраивают, оскорбляют или недоступны, дети могут запутаться в том, кто виноват.

Когда дети видят что-то плохое, они чувствуют себя плохо. Неточные и оценочные мысли, например следующие, усиливают стыд:

- “должно быть, со мной что-то не так”;
- “я такой глупый”;
- “кажется, я ничего не могу сделать правильно”;
- “я эмоционально разбит”;
- “я просто ленивый”.

Осознав послы, которые вы себе адресуете, вы сможете что-то с ними сделать и у вас появятся силы обратиться напрямую к своей боли. Самосострадание и самопринятие, о которых говорится в этой книге, являются противоядиями от чувства стыда.

Физические симптомы

Неразрешенная травма может серьезно влиять на физическое здоровье. Незапрешенная детская травма особенно коварна, потому что ее воздействие длительно и имеет свойство накапливаться. Понимание того, как ваше тело реагирует на стресс и травму, даст вам возможность сотрудничать со своими лечащими врачами и активно поддерживать свое физическое здоровье. Давайте подробнее рассмотрим связь между стрессом и здоровьем.

Когда мы находимся в состоянии стресса, нервная система инициирует реакцию “бей или беги” как попытку восстановить безопасность и связь. Центр детского развития при Гарвардском университете выделяет три формы стресса у детей.

1. **Позитивная реакция на стресс:** здоровая стрессовая реакция — это преходящая реакция в условиях позитивной связи с любящими попечителями. Примеры здоровых стрессоров в детстве включают адаптацию к новому врачу-педиатру или краткие и терпимые разлуки с основным попечителем. Здоровый стресс настраивает нервную

систему на совладание со стрессовыми ситуациями, возникающими во взрослом возрасте.

2. **Допустимая реакция на стресс:** здесь ребенок сталкивается со значительным, но единственным травматическим случаем, таким как пожар или смерть любимого человека. Однако если ребенка окружает благоприятная среда с любящими попечителями, которые помогают проработать травматические переживания, произошедшее способствует развитию положительных навыков совладания во взрослом возрасте.
3. **Токсическая реакция на стресс:** в этом случае глубокие или продолжающиеся травмирующие события происходят без поддержки любящих взрослых. Эти ситуации связаны с негативными последствиями для эмоционального и физического здоровья во взрослом возрасте.

В идеале стресс носит временный характер. Однако, когда стрессовая ситуация сохраняется, это может привести к тому, что организм будет оставаться в состоянии повышенной готовности, не имея возможности восстановиться. Травматический стресс является результатом события, которое имеет опасные для жизни последствия, в результате чего вы становитесь обездвиженным без возможности бежать. В такой ситуации реакция “бей или беги” не даст результата, и вы окажетесь беспомощны.

Во время любого стрессового события организм вырабатывает кортизол — химическое вещество, связанное с симпатической нервной системой и реакцией “бей или беги”.

Когда стресс продолжается, организм продолжает вырабатывать большое количество гормонов стресса. Напротив, неразрешенный К-ПТСР связан с хронически низким уровнем кортизола в крови. Это не означает, что ваше тело производит меньше кортизола. На самом деле организм продолжает выделять большое количество гормонов стресса — физиология неразрешенного ПТСР включает в себя изменение обработки кортизола в теле. В результате ПТСР ассоциируется с частыми выбросами кортизола и хронически низким уровнем кортизола в крови. Это физиологическое объяснение классического чередования между чувством переполненности эмоциями и подавленности. Вы как будто едете, нажимая одной ногой газ, а другой — тормоз.

Вегетативная нервная система (ВНС) играет важную роль в наших эмоциональных и физиологических реакциях на стресс и травму. ВНС включает в себя две первичные нервные системы: симпатическую и парасимпатическую. *Симпатическая нервная система* связана с реак-

цией “бей или беги”, или выбросом кортизолов по всему кровотоку. Парасимпатическая нервная система тормозит симпатическую нервную систему, поэтому организм перестает выделять гормоны стресса, переходя к расслаблению, пищеварению и регенерации. Симпатические и парасимпатические нервные системы предназначены для работы в ритмическом чередовании, которое поддерживает здоровое пищеварение, сон и функционирование иммунной системы. Тем не менее хронический стресс и неразрешенное К-ПТСР могут нарушать равновесие между симпатической и парасимпатической нервными системами, что влияет на физическое здоровье.

Хронический стресс, травма и здоровье

Существует обратная связь между гормонами стресса (уровень кортизола в крови) и функционированием иммунной системы. Когда уровень кортизола в крови высок, иммунная система подавляется. Напротив, когда уровень кортизола в крови низок, иммунная система бесконтрольно активизируется. Иммунная система отвечает за подавление воспалительных процессов в организме, что необходимо для борьбы с вирусами и бактериями. Однако, когда иммунная система активизируется бесцельно, повышается вероятность долговременных проблем с физическим здоровьем.

Проблемы со здоровьем, связанные с хроническим стрессом, при котором уровень кортизола высок и иммунная система подавлена, включают следующее.

- **Высокое кровяное давление:** повышенное кровяное давление, которое связано с гипертонией и болезнями сердца.
- **Дисбаланс сахара в крови:** уровень сахара в крови остается повышенным для поддержания реакции “бей или беги”, что ведет к повышенному риску гипогликемии и диабета.
- **Тяга к еде:** продолжительная тяга к сладкому, углеводам, соли, уксусу и специям могут привести к еде в эмоциональных ситуациях.
- **Зависимость:** алкоголь, кофеин, никотин и другие психоактивные вещества, способствующие развитию зависимости от них, помогают на короткое время снять стресс.
- **Медленное пищеварение:** хронический стресс подавляет пищеварение, поскольку оно является несущественным, когда необходимо бежать или бороться с хищником; поэтому оно подавляется, когда организм испытывает стресс.

- **Снижение иммунитета:** сниженный иммунитет приводит к повышенной подверженности раку и другим болезням.

Проблемы со здоровьем, связанные с неразрешенным ПТСР, при котором уровень кортизола в крови низкий, а иммунная система бесконтрольно активируется, таковы.

- **Нарушения пищеварения:** парасимпатическая нервная система отвечает за пищеварение, однако все хорошо в меру. В случае хронического ПТСР имеет место перепроизводство желудочных ферментов и большая вероятность расстройств пищеварения, таких как кислотный рефлюкс и синдром раздраженного кишечника.
- **Нарушения сна:** как правило, уровень кортизола быстро повышается после пробуждения, постепенно падает в течение дня, снова повышается во второй половине дня, а затем снова падает, достигая нижней точки посреди ночи. Циркадный ритм, или внутренние часы нашего тела, связан с ритмом кортизола. При хроническом ПТСР наблюдается нарушение циркадного цикла кортизола, что приводит к усталости и бессоннице.
- **Аутоиммунные расстройства:** когда нет вируса или бактерий, с которыми необходимо бороться, бесконтрольно активируемая иммунная система нацеливается на здоровые ткани, что приводит к повышению риска аутоиммунных расстройств.

ИССЛЕДОВАНИЕ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ДЕТСКОГО ОПЫТА

В области психологии и медицины в настоящее время признается, что дети, подвергшиеся травме, значительно чаще подвержены факторам риска физического здоровья в дальнейшей жизни. Исследование неблагоприятного детского опыта (Adverse Childhood Experiences — ACE), проведенное американской сетью учреждений по охране здоровья *Kaiser Permanente*, оценило переживания 17 тысяч пациентов, перенесших детскую травму, включая:

- физическое насилие;
- словесные оскорбления;
- домогательство;
- физическое или эмоциональное пренебрежение;
- случаи, когда ребенок становился свидетелем бытового насилия;

- воздействие членов семьи, зависимых от употребления психоактивных веществ;
- воздействие членов семьи, которые были психически больными, самоубийцами или осужденными преступниками.

В ходе исследования респондентам начислялись баллы по каждому фактору неблагоприятного детского опыта (НДО), который они испытали. Результаты показывают, что наличие одного фактора НДО в высокой степени предсказывало наличие других таких факторов. Соответствие любой из этих категорий подвергает ребенка риску, но соответствие четырем или больше факторам НДО означает достижение критического количества стрессоров. Фелитти и соавторы (*Felitti et al., 1998*) совместно с Центрами по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention — CDC) работали над оценкой степени риска. Они пришли к выводу, что у взрослых, подвергавшихся в детстве воздействию четырех факторов НДО, в четыре раза чаще встречается депрессия, среди них в семь раз больше употребляющих наркотики и они в 12 раз чаще пытаются совершить самоубийство (по сравнению со взрослыми с нулевым показателем НДО). Эти люди более подвержены социальным, эмоциональным и когнитивным нарушениям и подвергаются большому риску физических заболеваний, таких как болезни сердца, рак, хронические заболевания легких и болезни печени.

НА ПРАКТИКЕ

Вы испытываете какие-либо из перечисленных выше физических симптомов? Напишите о влиянии К-ПТСР на ваше здоровье или историю болезни.

Смотреть вперед

Вот что вы можете ожидать от этой книги. В главе 2 мы рассмотрим общие методы лечения К-ПТСР, такие как когнитивно-поведенческая терапия, диалектическая поведенческая терапия, десенсибилизация

и переработка движением глаз (ДПДГ), телесно-ориентированная психотерапия, психосоматический подход. Вы познакомитесь с основными составляющими каждой модели, что обеспечит основу для стратегий исцеления, которые вы изучите в этой книге. В трех следующих главах приводятся данные тематических исследований, иллюстрирующих основные симптомы К-ПТСР, и рассказывается о применяемых терапевтических стратегиях. Они позволят вам выработать стратегии исцеления, направленные на каждый набор симптомов, и сосредоточиться на тех из них, которые наиболее подходят для вас.

Резюме

Эта глава дала вам возможность углубить ваше понимание К-ПТСР и травмы развития. Теперь потратьте несколько минут, чтобы проверить себя. Подумайте о любых депрессивных, навязчивых симптомах и симптомах избегания, которые присутствуют в вашей жизни. Оцените свое самочувствие с точки зрения физических симптомов К-ПТСР. Теперь, когда вы больше знаете о взаимосвязи стресса, травмы, эмоционального и физического здоровья, как изменилось ваше понимание событий вашей жизни? Запишите это в пустых строках ниже.



ГЛАВА 2

Лечение комплексного ПТСР

Эта глава поможет проинформировать вас о различных терапевтических подходах, используемых для лечения комплексного ПТСР. Не существует единственного терапевтического метода, который лучше всего подходит для лечения К-ПТСР. Обычно терапевты сочетают различные терапевтические подходы, которые мы здесь описываем, включая когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), диалектическую поведенческую терапию (ДПТ), десенсибилизацию и переработку движением глаз (ДПДГ-терапию), соматическую (телесно-ориентированную) психотерапию и осознанность — все они вводятся в контексте доверительных отношений.

Эта книга не может заменить психотерапию. К-ПТСР — это отношенческая травма; другими словами, это вред, причиненный одним человеком другому. Таким образом, терапевтические интервенции наиболее успешны, когда у вас сформированы надежные отношения с вашим терапевтом. Если вы находитесь в процессе выбора психотерапевта, эта информация может помочь вам определить тип психотерапевта, с которым вы хотели бы работать. В целом наиболее важно выбрать кого-то, кого вы считаете безопасным, заслуживающим доверия, сострадательным и понимающим. Использование этой книги в качестве дополнения к терапии позволит вам расширить свои возможности, стать компетентным партнером своего психотерапевта и успешно достигать своих терапевтических целей.

Тематика К-ПТСР может привести к эмоциональной уязвимости. Если что-то начинает вызывать у вас слишком болезненные или дискомфортные чувства, вы всегда можете отложить эту книгу. Прислушайтесь к своей интуиции, выбирая свой путь. Нет ничего плохого в том, чтобы замедлять процесс, если вам нужно больше времени для усвоения новой информации. Опять же, я настоятельно рекомендую вам обратиться к квалифицированному психотерапевту, особенно если вам требуется больше поддержки, чем может предоставить самопомощь.

Исцеление потребует от вас обратиться к своему прошлому, чтобы облегчить бремя травмы. В результате вы перестанете зависеть от своего прошлого и сможете сами выбирать свое будущее.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Первоначально разработанная доктором Аароном Беком в 1960-х годах когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) до сих пор считается одним из наиболее эффективных видов консультирования при ПТСР. В целом когнитивно-поведенческая терапия помогает вам распознать связь между вашими мыслями, эмоциями и поведением. Когнитивно-поведенческая терапия помогает в замене искаженных или дистрессовых мыслей более точными и позитивными убеждениями. Для лечения ПТСР наиболее часто применяются две формы когнитивно-поведенческой терапии: экспозиционная терапия и когнитивно-процессуальная терапия.

Экспозиционная терапия

Экспозиционная терапия предполагает десенсибилизацию (т.е. снижение чувствительности) к травме путем многократного проговаривания травматических воспоминаний, пока вы не почувствуете себя менее подавленными ими. Хотя поначалу вы будете испытывать трудности, говоря о травме, возвращение в прошлое оказывается весьма действенным. Этот метод также использует методы релаксации и дыхательные упражнения, чтобы успокоить ваш разум и тело. Присутствует опасность того, что для некоторых клиентов этот метод может оказаться слишком прямым и в результате ретравматизировать их. При выборе подходящей психотерапии важно доверять своим инстинктам и сообщать о возникающем дискомфорте или неэффективности того или иного метода, чтобы ваш терапевт знал об этом и мог внести изменения в свою работу.

Когнитивно-процессуальная терапия

Когнитивно-процессуальная терапия ослабляет силу устрашающих воспоминаний путем активации устрашающего воспоминания при одновременном предоставлении новой информации, которая несовместима с убеждениями, связанными с таким воспоминанием. Например, убеждение в том, что травма была вашей собственной ошибкой, опровергается, когда вы признаете, что вы были просто ребенком и поэтому не могли нести никакой ответственности. Когнитивно-процессуальная терапия предполагает психологическое просвещение в отношении симптомов ПТСР; помогает развивать осознанность мыслей и чувств; способствует принятию новых, более позитивных убеждений; поощряет практиковать новые навыки, которые приводят к инсайтам в отношении своих действий.

Негативные убеждения

Все формы когнитивно-поведенческой терапии исследуют любые неточные убеждения, которые могут у вас быть. Общие негативные убеждения таковы.

- “Я нелюбимый”.
- “Я незначительный”.
- “Я недостойный”.
- “Я не заслуживаю того, чтобы жить”.
- “Я одинок”.

- “Я беспомощный или бессильный”.
- “Я не могу никому доверять”.
- “Я сделал что-то не так”.

Ключевой терапевтической составляющей является замена негативных утверждений позитивными. Вот некоторые примеры.

- “Я любим”.
- “Я имею значение”.
- “Я достойный человек”.
- “Я сумел выжить”.
- “Я принадлежу к более широкой общности”.
- “Я сильный”.
- “Теперь можно любить и доверять”.
- “Я могу извлечь уроки из моего прошлого”.

НА ПРАКТИКЕ

Уделите несколько минут, чтобы просмотреть предыдущий список негативных убеждений. Какие из них к вам относятся, если таковые имеются? Есть ли у вас какие-либо другие ошибочные убеждения, которые не были здесь перечислены?

Какие позитивные убеждения к вам относятся? Запишите некоторые альтернативные убеждения. Вы можете выбрать из предыдущего списка или провести мозговой штурм любых других положительных утверждений, которые к вам относятся.

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ

Основная проблема К-ПТСР заключается в том, что ваше стремление к единению конфликтует с воспоминаниями, которые говорят вам, что отношения небезопасны. Это может быть проблемой для развития здоровых отношений. Поначалу вы можете воссоздавать привычные отношения. Возможно, вы непреднамеренно отталкиваете людей, а затем злитесь, что оказались в изоляции. Возможно, вы склонны выбирать партнеров, которые относятся к вам плохо, потому что глубоко внутри это кажется знакомым.

Напротив, исцеляющие отношения (например, отношения с заслуживающим доверия психотерапевтом) позволяют вам мягко распознать и принять ответственность за ту роль, которую вы можете играть в поддержании нездоровой динамики. В доверительных отношениях вы можете разоблачить свои страхи и научиться тому, что не будете отвергнуты или пострадаете. Постепенно вы научитесь позволять другому человеку быть свидетелем вашего замешательства, дискомфорта, гнева, горя или стыда.

Даже самые здоровые отношения не гарантированы от конфликтов или непреднамеренного недопонимания. Исцеляющие отношения позволяют вам оставаться в отношениях до тех пор, пока не будет восстановлена связь. Хотя никому не нравится конфликт, в здоровом конфликте присутствует внутренняя ценность — он способствует переобучению вашей нервной системы, поскольку вы начинаете доверять своей способности успешно преодолевать межличностные проблемы. В конечном итоге он поможет вам сформировать новые ожидания, которые приведут к более здоровым отношениям в вашей жизни.

Диалектическая поведенческая терапия

Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ) была первоначально разработана в 1980-х годах как разновидность когнитивно-поведенческой терапии, предназначенная для лечения пограничного расстройства личности. Позже диалектическую поведенческую терапию начали применять для лечения других расстройств, и было обнаружено, что она особенно полезна в случае К-ПТСР. Эта терапия основана на принципах дзен-буддийской философии и созерцательных практик. Например, термин *диалектическая* отсылает к единству противоположностей, которое является ключевым аспектом практики дзен. Основная диалектика в диалектической поведенческой терапии — это противоположность при-

нятия и изменения, согласно которому полное принятие того, кем вы являетесь, является необходимым условием для изменения и роста. Как правило, диалектическая поведенческая терапия включает в себя индивидуальные и/или групповые терапевтические сессии, которые сосредоточены на развитии осознанности, управлении эмоциями, стрессоустойчивости и межличностной эффективности.

Осознанность

В контексте диалектической поведенческой терапии навыки осознанности направлены на развитие вашей способности наблюдать за собственным разумом, в то же время развивая принятие. Принятие помогает осознать, что неприятные переживания не требуют их избегания или реагирования на них. ДПТ предлагает концепцию “мудрого разума”, который представляет собой равновесие “рационального разума” (или мышления) и “эмоционального разума” (или чувства) — интеграцию логики и интуиции, которая может помочь вам чувствовать себя спокойным и сосредоточенным.

Эмоциональная регуляция

Диалектико-поведенческие навыки эмоциональной регуляции основаны на осознанности и принятии. Цель этого подхода — не избавиться от своих эмоций; цель, скорее, состоит в том, чтобы уменьшить страдания, связанные с неэффективными реакциями на ваши эмоции. Например, атакуя в гневе доброжелательно настроенного партнера, который не сделал вам ничего плохого, вы на самом деле лишаете себя его поддержки — такая реакция вызывает дополнительную боль как для вас, так для и вашего партнера. Диалектическая поведенческая терапия утверждает, что трудные чувства не разрушительны и не являются “неправильными” — эти эмоции просто предназначены для того, чтобы их прочувствовали, и именно для этого необходимы осознанность и принятие. Управление эмоциями помогает различать чувства и побуждения к действию, поощряя вас задумываться над своими мыслями и эмоциями, прежде чем переходить к реакциям или поведению.

Стрессоустойчивость

Боль и страдания являются неизбежной составляющей жизни, и, к сожалению, их нельзя полностью избежать. Цель навыков стрессоустойчивости в диалектической поведенческой терапии — умение справляться с болезненными эмоциями. Иногда искусное действие предполагает принятие — принятие реальности как таковой, без необходимости сопро-

тивляться или изменять ее. В других случаях искусные действия предполагают перемены; например, распознавание того, когда необходимо выйти из нездоровой ситуации.

Межличностная эффективность

Диалектически-поведенческие навыки межличностной эффективности подчеркивают ассертивность, границы и совладание с конфликтами. Ассертивность означает способность просить о необходимом, даже если вам может быть отказано или вы чувствуете, что вас отвергают. Самопринятие означает воспитание самоуважения и чувства собственного достоинства. Навыки межличностной эффективности предполагают обучение мягкому решению конфликтов, например воздержание от унижений или оскорблений, уважение к себе и другим, уверенность в том, что вы ведете себя честно, извинения за то, что вы сделали что-то не так, и правдивость. Эти базовые навыки могут стать мощными катализаторами внутренней силы и позитивной самооценки.

НА ПРАКТИКЕ

Взгляните на некоторые распространенные мифы или заблуждения о межличностной эффективности:

- ошибаться — признак слабости;
- я не могу просить, если не знаю, получу ли необходимое;
- если я прошу о том, что мне необходимо, я навязчив (плох, эгоистичен);
- отказывать — признак эгоизма;
- я автоматически чувствую вину, если кто-то на меня злится;
- более важно пожертвовать своими собственными потребностями, чем отказать.

Запишите, как вы можете оспорить эти убеждения собственными мыслями. Какие есть еще полезные способы по-новому взглянуть на них?

ГРУППОВАЯ ТЕРАПИЯ

Групповая терапия предлагает преимущества, которые не может обеспечить индивидуальная терапия. Поначалу присоединение к группе может быть пугающим; однако выгоды, как правило, перевешивают риски. Например, проговаривание своей травмы в присутствии других людей с похожей историей помогает вам принять свое прошлое и снизить чувство изоляции. Вы можете развивать отношения с другими людьми, которые понимают, через что вы прошли, обнаруживая, что вы не одиноки.

Иногда важно пройти индивидуальную терапию до начала групповой терапии, чтобы быть в состоянии принять свою уязвимость в ситуации самораскрытия перед другими людьми. Также часто посещают групповую и индивидуальную терапию одновременно. Существует два вида групп: основанные на навыках группы психологического просвещения, которые сосредоточены на развитии личных навыков, таких как осознанность, стрессоустойчивость, управление эмоциями и межличностная эффективность; и процессуальные группы, которые используют взаимодействие с другими участниками, чтобы предоставить возможность установить доверие, дать и получить обратную связь, проработать конфликты в режиме реального времени.

Правда в том, что люди необходимы друг другу, чтобы излечивать раны в отношениях. К сожалению, у нашей культуры есть коллективное слепое пятно, когда дело доходит до эмоциональной уязвимости — и эта стигма присутствует даже в здоровых семьях. Возможно, вас учили сводить к минимуму вашу боль, притворяться, что с вами все в порядке, скрывать свои чувства. Чтобы излечиться, важно освободиться от такого обусловленного сокрытия и признать, что другие разделяют ваше стремление к подлинности. Терапевтические группы предоставляют безопасные условия для самораскрытия и исцеления.

ДПДГ-терапия

Десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ), разработанная доктором Франсин Шапиро, представляет собой комплексный терапевтический подход, который объединяет элементы нескольких различ-

ных методов. ДПДГ-терапия построена так, чтобы лечить ПТСР путем выявления вызывающих воспоминания эмоций, убеждений и ощущений. Она основана на концепции, что при достаточной поддержке у вас будет возможность перерабатывать и принимать травмирующие события. В результате вы сможете “отпустить” самокритичные убеждения и болезненные эмоции.

Восьмизапапная терапевтическая модель

ДПДГ-терапия опирается на терапевтическую модель, предполагающую восемь этапов. Первые этапы подготавливают вас к переработке травмы, выявляя травматические воспоминания и связанные с ними негативные убеждения. Затем вы осуществляете обзор своей истории, углубленно исследуя симптомы. Например, чувство незащищенности понимается как симптом, коренящийся в детских переживаниях. Этап десенсибилизации предполагает вхождение в состояние двойного сознания, в котором вас просят оставаться в происходящем, одновременно вызывая воспоминания о травмирующем событии. Двойное внимание поддерживается стимуляцией в виде движений глаз, зуммеров или тонов, которые воздействуют поочередно на левую и правую стороны вашего тела. Более поздние этапы ДПДГ-терапии посвящены укреплению позитивных убеждений.

Ресурсы для работы с травмой на основе ДПДГ-терапии

Подготовительный этап ДПДГ-терапии включает в себя построение ресурсов, позволяющих сталкиваться с пугающими, а иногда и подавляющими, травматическими воспоминаниями. Эти ресурсы таковы.

- **Безопасное место:** вы определяете реальное или воображаемое место, где чувствуете себя в безопасности, позволяя своему телу и разуму обрести эталон, обеспечивающий расслабление и легкость.
- **Контейнирование:** вы создаете воображаемое хранилище — место или предмет, достаточно большие и надежные для того, чтобы удерживать болезненные мысли, чувства и воспоминания. Такое хранилище предназначено для использования в то время, когда вы не занимаетесь обработкой своих травматических воспоминаний.

- **Союзники:** вы определяете воображаемых или реальных существ, которые у вас ассоциируются с заботой, защитой и мудростью. Союзниками могут быть люди, животные, духовные или религиозные деятели.

Установка на будущее

ДПДГ-терапия позволяет не только перерабатывать прошлые события, но также выявлять позитивные убеждения, необходимые для того, чтобы иметь выбор в настоящем. Например, если у человека больше нет неправильного представления о том, что он непривлекателен, он может начать развивать и интегрировать новое позитивное убеждение, что он достоин любви.

НА ПРАКТИКЕ

Визуализация безопасного или мирного места является основным ресурсом, поскольку такое безопасное место лучше всего позволит вашему телу и разуму избавиться от последствий стресса и травм.

Подумайте о месте, которое вызывает чувство безопасности и мира. Ваше место может быть реальным местом, где вы были, сценой из фильма или чем-то совершенно воображаемым. Некоторые люди выбирают любимые сцены на природе, например на берегу океана или у ручья. Некоторые предпочитают думать о домашнем животном или любимом человеке. Основное соображение при проработке образа безопасного места — это его действительная безопасность для вас. Здесь вы можете применить свои чувства, чтобы обогатить свои образы. Что вы видите? Что вы слышите? Какие запахи?

При создании образа безопасного места вы можете отметить необходимость в доработке — это означает, что вмешиваются ваши мысли. Например, безопасное место одной женщины находилось на лугу, покрытом полевыми цветами. Во время визуализации на сцену вышел лев, нарушив ее чувство безопасности. Когда происходит подобное, это сигнализирует о необходимости подкрепления чувства безопасности. В ее случае мы добавили стену вокруг луга и установили охрану, чтобы убедиться, что никто не сможет вторгнуться на луг. Вы можете улучшить свою собственную визуализацию, добавляя средства защиты, привлекая заботливых людей или помещая животных, которые действуют как союзники, в ваше воображаемое безопасное место.

Уделите несколько минут, чтобы записать визуализацию вашего безопасного места. Полезно регулярно представлять себе безопасное место, чтобы укрепить вашу способность подключаться к этому положительному ощущению по мере необходимости.

Телесно-ориентированная (соматическая) психотерапия

Соматические модальности — это терапевтические подходы, ориентированные на тело, а не на разум. Такие подходы — как, например, соматическое переживание (разработано Питером Левином) и сенсомоторная психотерапия (разработана Пэт Огден) — задействуют телесное осознание, чтобы высвободить психологическое и физиологическое воздействие травмирующих событий. Только рассуждения и логика редко бывают достаточны для излечения травмы. Когда вы испытываете устрашающие переживания, ваше дыхание учащается, а по всему телу нарастает напряжение. Чтобы переработать травму, необходимо дышать и двигаться. Тем не менее наша культура одобряет неподвижность перед лицом травмы. Когда телесное осознание не включено в переработку травмы, вы не позволяете себе работать с вашими врожденными способностями к исцелению. Телесное осознание, или осознание телесных ощущений, помогает установить обратную связь с вашим телом, чтобы вы могли распознать, когда ваше травматическое прошлое больше не имеет власти над вами.

Телесное осознание

Соматические психотерапевты приглашают клиентов проявить любопытство к телесным ощущениям. Осознанно оставаясь на связи с телом в водовороте эмоций и ощущений, клиенты могут более эффективно реагировать на свое эмоциональное напряжение и регулировать его. Простое привнесение осознанности в физическое напряжение и дыхание запускает процесс исцеления.

Разрядка

Разрядка означает высвобождение напряжения из центра тела через конечности. Это может происходить произвольно, но также может быть достигнуто с помощью осознанных движений, таких как следование побуждению что-то передвигать, отталкивать от себя. Разрядка высвобождает в теле напряжение, связанное с оцепенением, борьбой или бегством. Иногда разрядка проявляется в виде заметной дрожи в руках или ногах. В других случаях она проявляется в виде движений, как видно из случая Джулии.

У Джулии была история детского сексуального насилия. Проговаривая свое прошлое, она испытала побуждение согнуться и сжаться. Она осторожно свернулась в клубок, словно пряталась. Через несколько минут она испытала побуждение вытянуть руки и пнуть ногами. Она медленно совершала такие защитные движения. Обретя неподвижность, она описала новое ощущение от своего тела, которое было одновременно наделено силой и спокойствием.

Заземление

Под заземлением понимается способность ощущать свое тело, чувствовать свои ноги на земле и, как следствие, успокаивать свою нервную систему. Это понятие центральное для соматической психотерапии. Заземление является ключевым ресурсом для травмы и перегруженности эмоциями. Ваши чувства (слух, зрение, обоняние, вкус, прикосновения) являются инструментами для вашего закрепления в настоящем моменте.

РАБОТА С СУБЛИЧНОСТЯМИ

Лечение комплексного ПТСР часто включает в себя работу с субличными как способ понимания избегающих, навязчивых и депрессивных симптомов. Этот подход к исцелению, часто называемый терапией эго-состояний, признает, что вы развиваете различные части своего "Я", или субличности, чтобы удерживать нежелательные или неприемлемые чувства и воспоминания. Эго-состояния зачастую отражают ранние этапы вашей жизни, связанные с травматическими воспоминаниями. Вот почему вы иногда чувствуете себя обиженным ребенком или мятежным подростком. Такие субличности могут также представлять собой интернализацию вашей роди-

тельской семьи. Например, вы можете думать о внутреннем критике как об интернализации критикующего родителя из детства.

Хотя многие терапевтические методы предполагают работу с эго-состояниями, давайте подробнее рассмотрим системную семейную терапию субличностей, которая была разработана д-ром Ричардом Шварцем. Он выделил три вида субличностей.

- **Изгнанники** несут бремя травмы. Это те части вашего “Я”, которые вы отсеки от своего сознания, чтобы отстраниться от болезненных воспоминаний и эмоций — таких как ярость, зависимость, стыд, страх, одиночество или горе. Часто эти части чувствуют себя молодыми.
- **Менеджеры** пытаются защитить вас от чувства уязвимости, стараясь все контролировать. Они имеют тенденцию быть чрезмерно жесткими и самокритичными или в значительной степени полагаться на предписанные роли, такие как планирование или уход.
- Действия **пожарных** направлены на вытеснение изгнанников, когда те пытаются вернуться. С этой целью применяются психоактивные вещества, самоповреждения или диссоциация, чтобы отвлечься от основной эмоциональной уязвимости.

Целью системной семейной терапии субличностей является развитие ваших отношений с Самостью, которые д-р Шварц описывает как основу того, кем вы являетесь. Когда вы живете, полагаясь на этот центр, то способны быть спокойным, уверенным и сострадательным. Самость — это ваш собственный источник мудрости или внутреннего знания. Когда вы пребываете в Самости, вы можете регулировать другие части себя, позволяя ощутить внутреннее чувство доверия, гармонии и связи.

НА ПРАКТИКЕ

Сканирование тела является важным инструментом, который помогает вам развивать телесное осознание. Выполняйте следующие инструкции.

- Сядьте удобно на стуле или подушке так, чтобы не менять положение в течение нескольких минут. Цель этой практики — развивать телесное осознание, воздерживаясь от оценочных утверждений. Следуя каждому пункту инструкций, уделяйте минуту настройке на каждую область своего тела, повышая осознанность своих ощущений и опыта.

- Обратите внимание на свое дыхание. Оставьте место для всего, что вы чувствуете, включая любые области напряжения, тяжести или сужения.
- Перенесите свое осознание на ступни, ноги и таз. Обратите внимание на ощущения в мышцах и коже.
- Сделайте глубокий вдох, направляя свое внимание на туловище, осознавая любые ощущения в животе и нижней части спины. Обратите внимание на свой позвоночник и любые ощущения в груди или верхней части спины.
- Перенесите осознание к своим плечам, рукам и кистям. Отметьте любые области напряжения или расслабления.
- Обратите внимание на шею, горло, лицо, глаза, рот, язык и общие ощущения головы.
- Когда вы завершите сканирование своего тела, уделите последний момент тому, чтобы ощутить свое тело в целом.
- Сделайте заметки о своих переживаниях.
- Сканирование тела помогает лучше понять характер напряженности в вашем теле. Опираясь на такое осознание, вы можете углубить интерес к своим ощущениям или использовать техники релаксации, чтобы освободить удерживаемое.
- Например, если вы отметили напряжение в своих плечах, вы можете усилить эти ощущения, подняв плечи вверх. Напрягите плечи и заметьте, как вы себя чувствуете, когда усиливаете напряжение. Какие эмоции возникают? Какие мысли вы осознаете? Затем осознанно опустите плечи. Обратите внимание на контраст. Что вы осознаете сейчас?

Полезно регулярно повторять сканирование тела, чтобы усилить телесное осознание как путь к исцелению.

Комплементарная и альтернативная медицина

Интервенции в рамках комплементарной и альтернативной медицины, такие как релаксация, осознанность и йога, осуществляются многими центрами и лечебными учреждениями здравоохранения в качестве поддерживающего лечения при ПТСР. Их действие основано на воздействии на автономную нервную систему (АНС). Напомним, что АНС состоит из симпатической и парасимпатической нервных систем. В здоровом состоянии вы можете уравновесить свое тело и разум, находя способы успокоиться во время беспокойства, будучи способными отдыхать и восстанавливать силы. Однако люди с К-ПТСР обычно реагируют на ситуации способами, которые могут быть иррациональными или оторванными от реальности. В такие моменты чувства беспокойства, разочарования или безнадежности могут мешать вашей способности заботиться о себе и своих отношениях здоровыми способами.

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И СТОЙКОСТЬ

Позитивная психология обращена на сильные стороны и способности, а не на диагнозы или недостатки. В случае ПТСР позитивная психология признаёт, что у вас есть способность оставаться стойкими, несмотря на свою травматическую историю. Вы можете хорошо адаптироваться и даже крепчать, перенося невзгоды. Например, многие люди с травматической историей жизни сообщают о своем безусловном стремлении к счастью и целенаправленному поиску собственного жизненного пути.

Стойкость — это не та черта, которая либо присутствует, либо нет. Это набор стратегий, которые могут быть изучены и применены любым человеком. Ниже перечислены некоторые из этих стратегий.

- настрой на развитие, согласно которому вы можете развиваться благодаря как позитивным, так и негативным жизненным событиям;
- оставаться на связи с сообществом, а не изолировать себя;
- успешно прорабатывать сложные эмоции;
- верить в свою возможность направлять собственную жизнь;
- поддерживать свое физическое здоровье посредством активности и упражнений;
- самовыражаться посредством ведения записей и творчества.

Стойкость формируется, когда вы ежедневно активно участвуете в поддержании своего физического, психического, эмоционального, социального и духовного здоровья. Вы можете повысить свою стойкость с помощью небольших действий, таких как звонок другу; пять минут, уделенных записям; прогулка по своему району. Хотя каждый из этих шагов может показаться незначительным, в совокупности они помогут вам почувствовать себя сильным, умиротворенным, умелым и связанным с другими людьми в мире. Упражнения, предлагаемые в этой книге, направлены на развитие вашей стойкости и укрепление позитивного мышления.

Мэри пришла на терапию, потому что борется с чувством отсутствия безопасности и доверия. Она сказала, что в течение дня постоянно пишет или звонит своему парню. Она знает, что он на работе, занят и не успевает проверить свой телефон. Однако она просто не может успокоиться. Она взвинчивает себя и начинает верить, что у него есть планы оставить ее ради другой женщины. По мере того как ее тревога нарастает, она чувствует себя озлобленной и покинутой. Иногда она настолько возбуждается, что названивает и пишет сообщения, пока он, наконец, не ответит, заверяя ее в своей любви. Но если он не перезвонит, Мэри в конечном итоге отключается, отупляя себя телевизором, пока ее партнер не вернется домой. Тогда она чувствует себя настолько обиженной и отвергнутой, что преднамеренно отталкивает его.

Опыт Мэри показывает общую траекторию того, как чувства заброшенности, тревоги и истощения могут взять верх, когда у нас нет инструментов, чтобы оставаться спокойными и осознанными. Давайте внимательнее посмотрим, что стоит за этой нисходящей спиралью.

Блуждающий нерв (лат. *nervus vagus*) играет центральную роль в регуляции автономной нервной системы, поскольку соединяет ваш мозг с пищеварительной системой, сердцем, легкими, горлом и мышцами лица. Д-р Стивен Поргес представил поливагальную теорию, согласно которой нервная система отражает поступательное развитие с тремя эволюционными этапами.

- В случае стрессового события автономная нервная система реагирует посредством симпатической нервной системы, прибегая к "борьбе или бегству". Этот процесс направлен на то, чтобы защитить вас и помочь восстановить безопасность.
- Если вы не можете разрешить стрессовую ситуацию или сталкиваетесь с опасным для жизни событием, вы прибегаете к более ранне-

му набору эволюционных механизмов, поддерживаемых дорсальным вагусным комплексом. Эта парасимпатическая ветвь блуждающего нерва оказывает резкое тормозящее влияние на симпатическую нервную систему, прибегая к иммобилизирующей защите — усталости, депрессии или диссоциации (сюда же можно отнести обморок или симуляцию смерти).

- За регуляцию автономной нервной системы отвечает эволюционно более поздняя парасимпатическая ветвь блуждающего нерва, называемая *вентральным вагусным комплексом*, или социальная нервная система. Эта ветвь оказывает тормозящее влияние при симпатической активации, обладая успокаивающим действием.

Важно отметить, что как дорсальный вагусный комплекс, так и вентральный вагусный комплекс обладают парасимпатическим действием, которое ингибирует симпатическую нервную систему. Дорсальный вагусный комплекс ингибирует ее негативным образом (диссоциация, беспомощность и отчаяние), что может иметь серьезные последствия для психического и физического здоровья. И наоборот, вентральный вагусный комплекс ассоциируется со здоровьем и повышением эмоционального благополучия, поскольку способствует отдыху, перевариванию пищи и расслаблению, обеспечивая чувства безопасности и связи.

Вы можете лучше понять этот процесс, подумав о маленьком ребенке, которого разделили с основным попечителем. Вначале ребенок будет плакать и цепляться, как это обычно бывает при разлуке. Если ребенок воссоединяется со своим попечителем или его успокаивает другой взрослый, дистресс в конечном итоге разрешится, и ребенок будет отдыхать или играть. Однако что произойдет, если ребенок будет продолжать плакать без участливой реакции взрослого или воссоединения с основным опекуном? Возможно, он сможет сам успокоиться, но если этого не произойдет, его несчастья будут продолжаться. Когда крики и плач не приводят к воссоединению и чувству безопасности, ребенка в конечном итоге скует беспомощность или он уснет от усталости.

Социальная нервная система укрепляется повторением. В идеале это происходит в раннем детстве с любящим и последовательным попечителем. Однако все иначе, если ребенок страдал от пренебрежения или злоупотреблений со стороны взрослых — в таком случае важно развить

Стойкость — это не та черта, которая либо присутствует, либо нет. Это набор стратегий, которые могут быть изучены и применены любым человеком.

социальную нервную систему другими способами. Этого можно достичь благодаря здоровым отношениям во взрослой жизни, например с психотерапевтом. Практики комплементарной и альтернативной медицины — такие как релаксация, осознанность, тайцзи, цигун и йога — также укрепляют социальную нервную систему.

ПРИНЦИП ЗОЛОТОЙ СЕРЕДИНЫ

Чтобы регулировать свою нервную систему, важно развить способность ощущать состояние возбуждения и эффективно на него реагировать. Благодаря этому вы распознаете, что “разгорячены”, если почувствуете одурманенность, беспокойство, раздражительность или панику; что “застыли”, если испытаете подавленность или чувство безнадежности. Полезные регулирующие практики нацелены либо на расслабление, либо на восстановление сил, в зависимости от того, что необходимо, чтобы чувствовать себя “как следует”.

Техники релаксации

Техники релаксации полезны для лечения К-ПТСР. Наиболее распространенные и хорошо изученные из них включают прогрессивную мышечную релаксацию, визуализацию и диафрагмальное дыхание. По ходу такой практики вы сосредоточитесь на успокоении вашего тела. При прогрессивной мышечной релаксации вы последовательно напрягаете и расслабляете различные группы мышц (например, руки, ноги, туловище, шею) по всему телу. Визуализация включает в себя припоминание случаев, когда вы чувствовали себя расслабленными, и позволение вашему телу реагировать соответствующим образом. Медленное и ритмичное диафрагмальное, или брюшное, дыхание помогает успокоиться, если ваше тело реагирует борьбой или бегством.

Осознанность

Осознанность достигается участием в практиках, которые поощряют внимание к настоящему моменту, безоценочное отношение, сосредоточенность на телесных ощущениях, релаксацию и осознание дыхания. Осознанность доказала свою пользу для поддержания психического и физического здоровья. Одними из наиболее известных программ такого рода являются снижение стресса на основе осознанности (разработана д-ром Джоном Кабат-Зинном для управления стрессом и трево-

гой) и когнитивная терапия на основе осознанности (разработана д-ром Зинделем Сегалом и его коллегами для лечения депрессивного расстройства). Исследования эффективности практики осознанности показывают снижение состояний тревоги и депрессии, ослабление бессонницы, астмы, хронической боли, воспаления дыхательных путей, болезней сердца, желудочно-кишечных заболеваний и диабета.

ПЯТЬ МИФОВ ОБ ОСОЗНАННОСТИ

Существуют распространенные мифы и заблуждения, которые могут препятствовать участию в этой целительной практике. Давайте внимательнее рассмотрим и опровергнем распространенные мифы об осознанности.

- **Миф 1: осознанность подобна религии.** Вам не нужно быть буддистом, чтобы быть осознанными. Осознанность — это человеческая практика любопытства и непредвзятого самонаблюдения, которую может практиковать любой.
- **Миф 2: осознанность — это медитация.** В то время как медитация дает возможность практиковать осознанность, эти два понятия не обязательно синонимичны. Цель осознанности — оставаться осознанным где угодно. Вы можете практиковать осознанность во время еды, мытья посуды, прогулки или разговора.
- **Миф 3: осознанность связана с просветлением.** Быть осознанным не значит становиться умнее, лучше или приобретать сверхчеловеческие способности. Осознанность глубоко смиренна, поскольку вы развиваете в себе способность рефлексировать свою человечность и простые вещи вокруг вас, которых вы, возможно, никогда раньше не замечали.
- **Миф 4: осознанность расслабляет.** Иногда, но не всегда. Просто уделяя внимание происходящему внутри и вовне вас, вы повышаете свою осведомленность о бурных эмоциях или конфликтах, которых вы, возможно, избегали. Осознанность может также предоставить вам инструменты для работы с трудными переживаниями.
- **Миф 5: осознанность — это самосовершенствование.** Во время практики осознанности нормально отвлекаться. Вместо того чтобы впадать в состояние фрустрации из-за самих себя, осторожно верните свое внимание вернуться к дыханию и настоящему моменту.

Лечебная йога

Йога — это не растяжка. Это возможность исследовать физические позы в условиях осознанности, осознанного дыхания и соматического (телесного) осознания. Вы входите в такое состояние с намерением достичь осознания настоящего момента, развить самосострадание. В лечебной йоге не важен внешний вид позы, который может оказать

Для одной женщины безопасным местом оказалась кухня ее бабушки. Она представила себе обои на ее стенах, свет, проникающий через окно. Она вспомнила, как они разговаривали и смеялись, когда она с бабушкой пекла печенье. Она представила себе запах печенья в духовке. Эти образы оживили релаксирующие воспоминания, позволив ей испытать безопасность и спокойствие настоящего момента.

плохую услугу в случае склонности к самокритике или перфекционизму. Вместо этого ключевыми для лечебной йоги являются обстановка, которая позволяет чувствовать себя эмоционально и физически безопасно (при минимуме зеркал), и установка на мягкость и безоценочность.

Исследования показывают преимущества чувствительной к травме программы йоги при лечении ПТСР. Эта терапевтическая модель предполагает посещение занятий лечебной йогой как дополнение к психотерапии. Практика йоги предлагает возможности укрепления сил путем принятия определенных поз, таких как поза воина или собака мордой вниз. Дополняют это восстанавливающие позы, такие как поза ребенка, принимая которые человек совершенствуется в искусстве отдавать и отпускать. Посещение занятия йогой имеет дополнительные преимущества, включая развитие чувства общности и ослабление чувства изоляции, связанного с ПТСР.

НА ПРАКТИКЕ

Контроль дыхания — один из самых быстрых способов регулирования нервной системы. Цель дыхательных практик состоит в успокоении дыхания, чтобы достичь релаксации и умиротворить тело и разум. Эта практика предполагает равное количество вдохов и выдохов. Начните со счета 4; вы можете его увеличить, когда освоите упражнение.

Сядьте в кресле или подушке на полу; вас ничто не должно отвлекать в течение следующих нескольких минут. Уделите несколько минут тому,

чтобы отметить свои физические ощущения. Вы замечаете какие-либо области напряженности? Есть ли области, которые чувствуют себя более расслабленными или непринужденными? Теперь медленно вдохните через нос на счет 4 и медленно выдохните на счет 4. Продолжайте этот цикл дыхания в течение следующих двух минут. Обратите внимание на изменения в теле и разуме в ответ на свое ритмичное, уравновешенное дыхание. Со временем вы сможете увеличить продолжительность этой практики до пяти минут или дольше.

Что вы заметили в результате этой дыхательной практики? Опишите свои переживания. Повторяйте эту практику по мере необходимости.

ДРУГИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ К-ПТСР

Многие другие терапевтические методы успешно применяются для лечения К-ПТСР. Хотя не все представляется возможным подробно обсудить, некоторые из них заслуживают внимания.

- **Терапия принятия и ответственности:** разработанная доктором Стивеном Хайесом терапия принятия и ответственности является разновидностью когнитивно-поведенческой терапии, в которой используются стратегии принятия и осознанности для повышения так называемой *психологической гибкости* — способности жить в настоящем моменте с мудро выбранным поведением. В терапии принятия и ответственности широко используются терапевтические метафоры. Например, высказывание “эмоции похожи на погоду” побуждает к осознанной прогулке, чтобы дать свежий прогноз ваших чувств. Сегодня спокойно, слепой дождь, ливень или ураган? Как вы можете

подготовиться к той или иной ситуации? Такая практика позволяет вам заметить свое чувство уязвимости, и в этом случае вы можете добавить осознанную прогулку или уделить время записям перед тем, как выходить утром на работу.

- **Нарративная экспозиционная терапия:** это специфическое лечение для всех травматических расстройств, включая комплексное ПТСР. Здесь вам предстоит выделить значимые события, которые считаются “цветами” и “камнями” в контексте вашей жизненной истории. Цветы — это позитивные события, например любящие люди или личные достижения. Камни — это ваши трудности или травмирующие жизненные события. Целью этой терапии является возможность разработать полное биографическое повествование, включающее как камни, так и цветы, чтобы усилить чувство личной идентичности.
- **Нейрофидбэк:** здесь отслеживается электроэнцефалограмма, что позволяет улучшить функционирование мозга путем обучения изменению мозговой активности. “Карта мозга”, получаемая благодаря компьютерной визуализации, обеспечивает прямую обратную связь, указывая чрезмерно активированные участки мозга, такие как центры страха. Благодаря этому вы узнаете, как расслабить свое тело и разум, чтобы активировать лобную кору мозга, связанную с мышлением и принятием решений. Как правило, 20 сессий предоставляют достаточную обратную связь, чтобы понять, как самостоятельно регулировать свое тело и разум.

Препятствия на пути

Ни один терапевтический процесс не обходится без своих проблем и ловушек, но, если вы будете готовы к ним, то сможете успешнее преодолевать их. Давайте посмотрим на некоторые общие трудности, которые могут возникать во время терапии, чтобы вы могли вовремя замечать их на своем пути.

Перегруженность эмоциями

Вы можете заметить усиление симптомов дистресса, когда начнете “смотреть в глаза” своему травматическому прошлому вместо того, чтобы “отвести взгляд” от него — но это временно. Полезно рассматривать эти симптомы как признак того, что вы действительно движетесь в пра-

вильном направлении. Помните, что внимание к прошлому в конечном итоге принесет вам большую пользу. Тем не менее, когда одновременно возникает слишком много симптомов дистресса, исцеление может быть поставлено под угрозу. Можно чувствовать себя повторно травмированным, если вы чувствуете себя погребенным под лавиной эмоций. Вы можете управлять интенсивностью, управляя темпом и выбирая, как и когда будете обращаться к своим травматическим воспоминаниям. Вы также можете укрепить свою связь с позитивными ресурсами, такими как поддерживающие друзья или техники релаксации, как способом справиться с ошеломляющими вас эмоциями.

Соппротивление

Это обычное и естественное желание оттолкнуть от себя процесс исцеления. Приближение к травмирующему материалу может восприниматься как угроза. Вы можете отложить эту книгу и больше ее не читать. Если вы в настоящее время проходите терапию, у вас может возникнуть искушение отменить сессию или вообще прекратить работу с психотерапевтом. Терапевтическое сопротивление — это одна из форм избегания, к которой вы можете прибегнуть, чтобы защитить себя от боли. Несмотря на вашу жажду исцеления, вы можете попытаться убежать другим путем. Как пример сопротивления можно привести ложь перед собой или психотерапевтом, нетерпеливость или озлобленность в отношении терапии, разочарование по поводу достигнутых результатов, чувство скуки в терапии. В любом случае, сопротивление означает саботаж исцеляющего опыта. Хорошей новостью является то, что, если вы столкнулись с сопротивлением терапии, то, вероятно, находитесь на правильном пути. Обязательно поделитесь своим сопротивлением или негативными чувствами с психотерапевтом, чтобы он поддержал вас. Когда вы столкнетесь с тем, чего избегали, то в конечном итоге почувствуете себя лучше, и, возможно, даже обретете силу для преодоления одного из препятствий на пути к исцелению.

Нездоровые побуждения

Другой формой сопротивления в психотерапии является желание вернуться к аддитивным привычкам, таким как еда в эмоциональных ситуациях, употребление алкоголя или наркотиков. Зависимости являются еще одним способом избежать боли. Травматические воспоминания могут усилить побуждения к употреблению психоактивных веществ, чтобы хотя

бы на время избавиться от болезненных чувств. Вы можете бороться с аддиктивными привычками, углубляя свое понимание того, чего пытаетесь избежать, и противодействуя этим привычкам, развивая более позитивное поведение. Обсудите такое поведение со своим психотерапевтом и знайте, что по мере того, как будете все более способны переносить сложные эмоции, ваше аддиктивное поведение, скорее всего, изменится к лучшему.

Перфекционизм

Терапия требует сил и выхода из зоны комфорта. Чтобы излечиться, необходимо перестать заботиться о том, как другие люди вас воспринимают. Если вы похожи на большинство людей, то предпочитаете, чтобы вас считали сильным, способным, умным и руководящим. Однако важно признать, что никто не чувствует себя так постоянно. Принесение вашего истинного “Я” — даже его неприглядных и дотоле скрываемых сторон — в терапию является важным шагом к исцелению. Это может включать в себя снятие масок, которые вы надеваете, чтобы защитить себя в своей повседневной жизни, и готовность принять свои недостатки с самосостраданием и непредвзятостью.

НА ПРАКТИКЕ

Посмотрите на описанные выше защитные стратегии, которые могут проявиться во время терапии. Как вы можете обращаться с ними? Как сможете распознать свое ошеломление эмоциями, сопротивление, нездоровые побуждения или перфекционизм, мешающие процессу исцеления?

Готовность к лечению

Чтобы успешно вылечиться от К-ПТСР, вам нужно чувствовать себя безопасно и стабильно в своей нынешней жизни. Например, жизнь в небезопасном окружении или зависимость от употребления психоактивных веществ могут помешать вашему исцелению. Даже позитивные изменения, такие как новоселье или рождение ребенка, могут дестабилизиро-

вать ситуацию. Чтение книг с трагическим сюжетом и запись собственных травмирующих жизненных событий могут растревожить. Важно, чтобы у вас были достаточные ресурсы для лечения. Используйте контрольный перечень, приведенный ниже, чтобы определить, в подходящее ли время вы решили преодолеть свою травму, и убедиться, что у вас имеется все необходимое, эмоционально и физически, чтобы исцелиться.

Следующие вопросы основаны на руководящих принципах, опубликованных Управлением по борьбе со злоупотреблением психоактивными веществами и психическим заболеваниям, входящим в состав Министерства здравоохранения и социальных служб США. Если вы ответили “да” на любой из следующих вопросов, обсудите свои ответы с психотерапевтом или другим медицинским работником, чтобы вы могли совместно разработать соответствующий именно вашим нуждам подход.

- Имеются ли какие-либо жизненные перемены или кризис, которые могут помешать вашему исцелению в это время?
- Чувствуете ли вы себя в настоящее время небезопасно или нестабильно в своей среде обитания или в отношениях?
- Сталкивались ли вы с недавними травмирующими событиями, которые мешают стабильности вашей жизни?
- Имеет ли у вас место серьезное заболевание или ухудшение физического здоровья?
- Занимались ли вы в последнее время причинением себе увечий или нанесением порезов?
- Был ли у вас недавно план или попытка самоубийства?
- Есть ли у вас серьезные диссоциативные симптомы, включая периоды эмоциональной бесчувственности, ощущение, что вы не живете своей собственной жизнью, чувство “потерянного времени” или провалы в памяти?
- Имеется ли у вас в настоящее время неизлеченное расстройство пищевого поведения?
- Злоупотребляете ли вы алкоголем или другими психоактивными веществами?
- Если вы воздерживаетесь от употребления алкоголя или других психоактивных веществ меньше года, что может повысить риск рецидива?
- Испытываете ли вы недостаток необходимых стабилизирующих ресурсов (терапевт, психиатр, доступ к медицинскому обслуживанию, наставник 12-шаговой группы и т.п.)?

Дорожная карта исцеления

Большинство специалистов по лечению травм, в том числе клинический психиатр и эксперт по травмам д-р Джудит Херман, рассматривают исцеление и восстановление как процесс, проходящий в три этапа. Давайте внимательнее посмотрим на эти этапы исцеления, которые применимы к любому из терапевтических методов, упомянутых в этой книге.

- **Этап I:** основная работа заключается в обеспечении стабильности и безопасности. Здесь вы научитесь выявлять свое защитное избегание и начнете практиковать осознанность, которая способствует самопринятию и состраданию к себе. Вы обретете ресурсы, которые помогут вам подготовиться к проработке травм.
- **Этап II:** вы продолжите укреплять свои ресурсы, необходимые для лечения навязчивых симптомов К-ПТСР. Вы повысите свои способности к управлению эмоциями и стрессоустойчивости и начнете лучше понимать свое прошлое. Основная работа на этом этапе заключается в переработке воспоминаний о травмах таким образом, чтобы снизить эмоциональное напряжение и испытать освобождение от прошлого.
- **Этап III:** вы будете уделять время депрессивным симптомам, углубляя свое понимание стыда и беспомощности, поскольку они связаны с К-ПТСР. Вы проработаете горе, связанное с вашим детским опытом. Основная работа на этом этапе заключается в интеграции ваших уникальных жизненных событий в позитивное чувство себя.

Следующие три главы проведут вас через эти этапы исцеления. Знайте, что путь исцеления не обязательно является линейным — движение, как правило, происходит по спирали. Например, когда вы чувствуете себя перегруженным эмоциями на этапе II, вы можете вернуться к этапу I для обретения равновесия. Вместо того чтобы пытаться бежать к финишу, будьте как черепаха — идите по пути исцеления медленно и уверенно.

Резюме

В этой главе вы познакомились с наиболее распространенными методами лечения К-ПТСР. Ее цель состояла в том, чтобы проинформировать вас о широте доступных терапевтических методов и помочь уравновесить самоисцеление и терапию.



ГЛАВА 3

Случай Рене

Симптомы избегания

Когда мы с Рене впервые встретились, она не хотела рассказывать мне о своей жизни. Она была растеряна и ей было стыдно. Как только она осознала, что я не собираюсь осуждать ее, она медленно начала рассказывать о том, как все стало трудно. Она говорила о своей тревоге и гневе. Неработающая домохозяйка и мать двоих маленьких детей, Рене сказала, что старается сдерживаться в отношении детей, но срывается на крик чаще, чем следует: “Я обещала себе, что буду воспитывать детей иначе, чем воспитали меня, но я обнаруживаю, что говорю именно то, что говорила мне моя мать”. В результате, по ее словам, она ненавидит себя еще больше.

Рене поделилась, что она начала фантазировать об уходе из жизни, и что порой ей кажется, что ее детям будет лучше без нее. Она отдалась от своего мужа, который сказал, что перестал ее понимать. Она заглушает стресс посредством еды в эмоциональных ситуациях, постоянно жуя нездоровую пищу в течение дня и выпивая одну-две порции алкоголя по вечерам, чтобы ослабить боль. Она сказала: “Боюсь, я разрушаю своих детей и отталкиваю мужа так далеко, что он уйдет. Но я думаю, он все еще любит меня; именно он наконец убедил меня пойти на терапию”.

Рене провела много лет, отвергая свое трудное прошлое. Однако после того, как у Рене появились дети, на поверхность поднялись чувства и воспоминания о том, как она сама воспитывалась своей матерью. Она начала полагаться на стратегии избегания (например, еда в эмоциональных ситуациях и употребление алкоголя), чтобы держаться. Этот дезадаптивный способ совладания больше не работал.

История Рене — лишь один из примеров того, что испытывает человек, оказавшийся в ловушке симптомов комплексного ПТСР. Обычно невозможно увидеть выход. Отношения, работа и дети кажутся непосильными, и, как результат, легко соблазниться уходом из жизни. Эта глава предоставляет ресурсы для борьбы с симптомами избегания. К ним относятся отрицание своего прошлого, вытеснение чувств, минимизация дистресса, подавление боли с помощью психоактивных веществ.

Узнав о различных терапевтических подходах, вы найдете способы смягчить свои защиты, чтобы обратиться к травматическим событиям своего прошлого. Цель этого терапевтического этапа — стабилизировать симптомы, чтобы вы могли обратиться к своим травматическим воспоминаниям, не испытывая перегруженности эмоциями и ошеломления от них.

Избегание и защита

Избегающее поведение принимает самые разнообразные формы и поддерживается психологическими защитами. Возможно, вы возвели крепкие стены вокруг ваших самых уязвимых чувств. Может быть, вы прибегаете к еде в эмоциональных ситуациях, пьянству или чрезмерным физическим нагрузкам. Возможно, вы сопротивляетесь тому, чтобы вы-

ходить на улицу или видеть других людей. Эти защитные маневры сопровождаются нежелательными последствиями, такими как нарушения физического здоровья или потеря отношений, что заставляет вас чувствовать себя изолированными. Этот раздел поможет вам определить ваши защиты, чтобы вы могли пойти на изменения, которые позволят решить основные проблемы и устранить необходимость в таких защитах. Давайте подробнее рассмотрим некоторые из распространенных видов психологической защиты.

Соппротивление предоставляет информацию, и ваша задача — стать достаточно любознательными, чтобы понять это сообщение.

- **Вытеснение и отрицание:** вы можете скрывать болезненные чувства или мысли от своего осознания. “Если я не говорю о своем болезненном прошлом и не признаю его, то его не существует”.
- **Регрессия:** вы можете чувствовать или действовать инфантильным образом, чтобы избежать ответственности за свои нынешние чувства и действия. “Если я просто остаюсь в постели и сплю весь день, мне не нужно идти на работу”.
- **Идеализация:** вы можете преувеличивать положительные качества своего попечителя, от обращения которого страдали в детстве, не осознавая, насколько разрушительными были эти отношения. В этом случае гнев, который вы испытываете, может быть направлен на вас самих, что, например, проявится в такой мысли: “Если бы я не был таким плохим, меня бы не заперли в подвале”. Идеализация часто сочетается с обесцениванием, приводя к черно-белому мышлению, согласно которому все люди либо хорошие, либо плохие.
- **Фантазирование:** вы можете мечтать о том, как все должно было быть, или как вы хотели бы, чтобы все было, вместо того, чтобы непосредственно решать проблемы. “Было бы легче сбежать, чем научиться контролировать свой гнев”.
- **Интеллектуализация:** вы можете избегать чувств, прибегая к размышлениям или анализу ситуаций. Иногда эта защита лежит в основе трудоголизма, когда вы занимаете себя работой, чтобы отвлечься от отношений или эмоциональной боли. “Я могу найти выход из любой проблемы”.

- **Проекция:** вы можете предположить, что кто-то другой думает или чувствует себя так, как на самом деле это делаете вы. Например, вы уверены, что ваш друг злится на вас, но отрицаете, что это на самом деле вы сами злитесь на своего друга.
- **Диссоциация:** вы можете отделить часть своего “Я”, которая справляется с повседневными жизненными задачами, от страшных или болезненных эмоций и воспоминаний. Имеется континуум диссоциации: от относительно мягких ощущений затуманивания, сонливости, трудностей с концентрацией внимания или онемения — до потери памяти или чувства времени.
- **Зависимость:** вы употребляете психоактивные вещества или прибегаете к другому поведению, вызывающему привыкание (например, еда в эмоциональных ситуациях или чрезмерные физические нагрузки), чтобы избежать ощущения боли. “Зачем страдать от своих чувств, если можно просто... [поесть, убежать, напиться, покурить марихуану, принять “Валиум” и т.д.]”

НА ПРАКТИКЕ

Может быть трудно признать свои собственные методы защиты или быть полностью честным с собой относительно поведения, которое больше не идет вам на пользу. Правда в том, что мы все используем защиту в какие-то моменты нашей жизни. Посмотрите, сможете ли вы привнести самосострадание в этот процесс. Уделите несколько минут, чтобы просмотреть предыдущий список видов защиты.

Имеет ли место в вашем случае один из этих способов отталкивания болезненных эмоций или воспоминаний?

ЗНАЧЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

“Приятно бывает спрятаться так, чтобы тебя не нашли невзгоды”.

Д. В. Винникотт, педиатр и психоаналитик

Идея сопротивления или защит может быть неверно истолкована. В психотерапии клиентов, которые относятся к “сопротивляющимся”, могут называть дерзкими или упрямыми. Это может привести к отсутствию доверия в терапии.

Я приглашаю вас думать о сопротивлении как о нормальном, здоровом и важном процессе. Сопротивление предоставляет информацию, и ваша задача — стать достаточно любознательными, чтобы понять это сообщение. Этот процесс требует сострадания к себе и со стороны вашего психотерапевта. Если вас назвали “сопротивляющимся клиентом”, важно понять, какая динамика за этим стоит. Давайте подробнее рассмотрим, о чем может говорить сопротивление.

- **Сопротивление может указывать на хорошую терапию:** оно может возникнуть, потому что терапия идет хорошо. Вы приближаетесь к болезненным воспоминаниям и трудным чувствам. Вы можете попытаться отступить, чтобы замедлить терапию. В этой ситуации вы и ваш психотерапевт можете проверить ход терапии, чтобы убедиться, что вас не переполняют болезненные эмоции и вы не ошеломлены ими. В этом случае вы можете сосредоточиться на разработке ресурсов и обеспечении безопасности.
- **Сопротивление как признак амбивалентности:** нормально иметь смешанные чувства по поводу изменений. Одна часть вашего “Я” может захотеть измениться, а другая — испытывать угрозу или испуг. В этом случае вы можете обсудить со своим психотерапевтом любые опасения, связанные с высвобождением ваших защит, и проработать их вместе.
- **Сопротивление как воспоминание о ненадлежащем уходе:** если вам ставили ошибочный диагноз или вы критично настроены в отношении всех медицинских работников, то можете не хотеть открыто и честно говорить о своей внутренней борьбе. Если в прошлом у вас был опыт неудачной психотерапии, вполне объяснимо, что вы будете чувствовать себя неуверенно, когда вернетесь к лечению или захотите проверить подход нового терапевта. В этом случае может быть полезно обратиться за помощью к другу, семейному врачу, другому

надежному источнику, исследовать соответствующие веб-ресурсы, чтобы найти психотерапевта, чья философия резонирует с вашей.

- **Соппротивление может быть признаком плохой терапии:** не почувствовав себя в безопасности, вы не отпустите свои стратегии избегания. Если вы чувствуете, что вашему терапевту не хватает эмпатии, если вы испытываете вину или вовлечены в борьбу за власть, то чувствовать себя в безопасности невозможно. В этом случае ваше “сопротивление” может фактически быть признаком того, что вам нужен психотерапевт, который применяет другой подход. Комплексное ПТСР — это отношенческая травма; следовательно, неотъемлемой частью лечения является работа с психотерапевтом, которому вы можете доверять.

Защита как самозащита

Рене осознала, что отталкивает мужа и детей, чтобы не испытывать собственную боль. Когда мы исследовали ее историю, она рассказала мне, что ее отец оставил ее мать, когда Рене было всего два года. Рене описала свою мать как недоступную, но, когда она действительно обращала внимание на дочь, то была грубой и допускала физическое насилие. В детстве способом совладания Рене было фантазировать о побегах; она как бы мысленно уходила. Воспитание двух маленьких детей запустило детские воспоминания Рене, и у нее не оказалось достаточных ресурсов, чтобы справиться с этими чувствами.

Любая защита — это выученное поведение. Вы выстраиваете психологическую защиту только потому, что когда-то она была необходима для самозащиты. Чтобы излечиться, важно проявить любознательность к своему поведению и его происхождению. Любознательность поможет

“У меня нет особых талантов. Мне просто страшно любопытно”.

Альберт Эйнштейн, физик

прийти к инсайту и более глубокому пониманию, которые способствуют состраданию и принятию.

Применительно к этому случаю вам следует быть любознательными в отношении происхождения вашей защиты и защитного поведения. Где и когда вы могли выучиться замирать перед лицом чувства собственной уязвимости? Когда вы научились избегать боли, принимая

психоактивные вещества? Помните ли вы, когда решили перестать говорить с людьми о своих эмоциях, мыслях, надеждах или мечтах? Когда вы усвоили, что, только полностью отдаваясь работе, можете избежать своих чувств? Если вы можете задать себе любой из этих вопросов, признать, что вы делали все возможное, чтобы выжить с теми ресурсами, которые у вас были в то время, то теперь, осознав это, вы можете изменить привычное поведение.

НА ПРАКТИКЕ

Какие связи вы можете установить между вашими видами защиты и вашим прошлым? В пустых строках запишите свои переживания и мысли.

ПРИНЯТИЕ И ИЗМЕНЕНИЕ

Классическая книга д-ра Карла Роджерса¹ начинается с личного размышления: "...Возникает любопытный парадокс — когда я принимаю себя таким, каков я есть, я изменяюсь". Однако отказываясь от стратегий, которые помогали выжить, человек может испытать угрозу. Вот простая история, которая предлагает мощную метафору о роли принятия в изменениях.

Ветер и солнце смотрят с высоты на человека, идущего по тропинке в куртке и шарфе. Ветер говорит солнцу: "Держу пари, я могу заставить его снять куртку быстрее, чем ты!" Соглашаясь на пари, солнце отходит в сторону и наблюдает, как ветер дует и дует все сильнее, но в ответ мужчина лишь застегивает куртку и плотно обматывается шарфом. Ветер потерпел неудачу; настала очередь солнца. Солнце ярко засветило, и через несколько минут мужчина размотал шарф, расстегнул куртку и вскоре снял их.

¹Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека : Пер. с англ. — М. : Издательская группа "Прогресс", "Универс", 1994. — 480 с. — С. 59.

Обратите внимание на то, как солнце представляет тепло и принятие, в то время как ветер иллюстрирует более агрессивный подход к самоизменению, который часто дает обратный эффект, принуждая нас цепляться за привычные защиты. Каким образом вы крепко держитесь за свои защиты? Каким образом доброта, тепло или самопринятие могли бы помочь вам отказаться от своих защит и показать вам то, что уже не работает в ваших интересах?

Радикальное самопринятие

Рене было трудно принять себя. Она была полна самоосуждения и стыда за свое поведение. Я попыталась ее убедить в том, что важно научиться относиться к себе с любовью. Сначала она чувствовала только отвращение и гнев, когда говорила: "Как я могу любить себя за то, что кричу на своих детей? Почему я должна заслуживать любви? Посмотрите, какой я стал толстой и уродливой!" Однако страдания Рене были настолько сильными, что она решила попытаться что-то изменить. Она включила практику самопринятия и осознанности в свой распорядок дня. Она начала записывать свои критические мысли; она попробовала применить новое, позитивное мышление о самой себе. Когда Рене смягчила свою осуждающую позицию, она осознала, насколько ей порой одиноко и страшно. У нее появился доступ к новым чувствам — доброте и состраданию по отношению к самой себе.

Диалектическая поведенческая терапия предполагает, что принятие себя таким, каким вы есть, является необходимым условием для перемен и роста. Аналогично буддийский психолог д-р Тара Брах призывает вас стать своим лучшим другом, применяя радикальное самопринятие и подружившись со своим телом. Давайте подробнее рассмотрим, как овладеть техниками, которые способствуют самопринятию.

Осознанное дыхание

Принятие действительности в том виде, какая она есть, включает в себя привязку разума к ощущениям вашего тела. Наблюдение за дыханием — один из способов сосредоточить ваше внимание на ощущениях своего тела в настоящий момент. Обратите внимание на тонкие ощущения дыхания, когда воздух входит и выходит из носа или когда живот поднимается и опускается. Вы можете практиковать осознанное дыха-

ние, сидя, гуляя или слушая музыку. Как только вы почувствуете себя комфортно, практикуйтесь в осознанном дыхании; имея дело с трудными чувствами или вступая в беседу с другими людьми, практикуйтесь в осознанном дыхании. Например, вы можете сказать себе что-то вроде: “Я вдыхаю мир. Я выдыхаю любовь”.

НА ПРАКТИКЕ

Сделайте несколько глубоких вдохов. Что вы осознаете сейчас? Запишите, что захватывает ваши чувства.

Полуулыбка

Полуулыбка является ценным способом изменить ваше психическое состояние и испытать чувство безмятежности в данный момент. Эта практика включает в себя расслабление мышц вашего лица, после чего следует слегка приподнять уголки губ. Когда вы улыбаетесь, представьте, что ваша челюсть смягчается, и приходит расслабляющее чувство, распространяющееся по лицу, всей голове и плечам. Практикуйте полуулыбку, когда вы чувствуете себя спокойно, после чего вы сможете делать это, размышляя о трудном событии.

НА ПРАКТИКЕ

Что вы заметили во время практики полуулыбки? Как, по вашему мнению эта практика помогает вам в жизни?

хотя я и... [отталкиваю людей, иногда причиняю себе боль, порой кричу на своего ребенка]". Вы можете расширить это утверждение и на свою уязвимость, говоря: "Я люблю себя, даже когда я... [грустный, испуганный, смущенный, стыдящийся]".

НА ПРАКТИКЕ

Исследуйте, что происходит с вами во время этой практики, и персонализируйте свои самоободряющие утверждения. Что вы осознали сейчас? Испытали ли вы какие-либо эмоции? Запишите свои переживания.

Выбор изменений

Рене испытывала амбивалентность в отношении отказа от защит от избегания, но она также понимала, что пришло время попробовать новый способ жизни. Часть ее "Я" полагала, что она не справится со стрессом, что с ней что-то не так. Но появился и новый голос, который решительно говорил: "Я знаю, что справлюсь с этим, я сильная!" В нашей совместной работе я пригласила Рене выразить обе эти части своего "Я" и дать слово каждой из них. Она признала ту часть своего "Я", которая полагала, что отстраненность поможет оставаться в безопасности. Затем она предоставила слово той части своего "Я", которая стремилась разрушить защитные стены, чтобы быть по-настоящему счастливой. Рене сказала, что она застряла между этими двумя частями своего "Я", и что она действительно хочет освободиться.

Чувство амбивалентности в отношении изменений — это обычное дело. Вы можете противиться переменам. Вы можете бояться стать слишком уязвимыми, потерявшими опору или неконтролируемыми. Отказываясь от старого поведения, привычек и убеждений, вы можете почувствовать себя дестабилизированными. Отпускание чего-то может переживаться как кризис. Решение в пользу изменений требует смелости. Следующие упражнения помогут вам исследовать ваши отношения, чтобы измениться.

Почетная амбивалентность

Д-р Фриц Перлз, основатель гештальт-терапии, описал распространенное противоречие между той частью “Я”, которая ищет роста, и той, которая ищет безопасности. Вы можете заметить, что одна часть вашего “Я” хочет отказаться от всего того, что стало бесполезным, в то время как другая часть боится и сопротивляется изменениям. Предоставьте слово каждой стороне вашего “Я”. Относитесь к каждому их доводу как к почетному гостю в вашем доме, голос которого необходимо услышать. Когда вы игнорируете свои страхи, то с большей вероятностью придете к саботажу. Подумайте, есть ли у вас тенденция отклонять какую-то часть своего “Я” как неважную. В ваших собственных интересах слушать, уважать и принимать на себя ответственность за обе противоположности, которые присутствуют в вашем “Я”.

НА ПРАКТИКЕ

Каким образом ваши старые привычки или защиты помогают вам? Каким образом они защищают вас? Запишите все причины, по которым вы можете отдавать предпочтение тому, чтобы оставаться такими, каковы вы есть, а не меняться.

Почему вы готовы отказаться от старых привычек и защит? Каким образом старые привычки препятствуют вашей жизни или счастью? Запишите все причины, по которым вы можете думать о необходимости измениться.

Невозмутимость в водовороте изменений

Термин *невозмутимость* происходит от буддийской традиции медитации прозрения. Он определяется как способность устоять посреди водоворота событий, терпимо относиться к невзгодам и видеть общую картину для поддержания равновесия. Невозмутимость иногда неточно воспринимается как установка на отстраненность и отрешенность. На самом деле вы принимаете невозмутимость, обучаясь тому, как переносить дискомфорт от смущения, стыда, разочарования, фрустраций, гнева и горя.

В конечном итоге, чтобы измениться, вы должны выйти за пределы своей зоны комфорта и рискнуть. Может быть, это означает ходить в спортзал, даже если вы не в форме и чувствуете себя некомфортно. Или, возможно, это означает вести записи вместо еды в эмоциональных ситуациях. Вы можете пойти на прием к врачу, которого долго избегали, несмотря на опасения по поводу своего здоровья. Ваша задача может состоять в том, чтобы показать свою уязвимость любимому человеку, а не скрывать свои истинные чувства. Каким образом вы сможете выйти из избегания и взглянуть в лицо своим страхам?

Не забудьте привести любознательность в свои практические упражнения. Знайте, что нет правильных или неправильных ответов на вопросы. Если вы начинаете осознавать болезненные эмоции или воспоминания, то можете записывать их или обсуждать такие переживания со своим психотерапевтом.

Столкновение с сильными эмоциями требует поддержки и безопасности. Что даст вам смелость войти в свои эмоции, испытать хаос, страх или грусть?

НА ПРАКТИКЕ

Эта практика осознанности направлена на развитие способности сохранять спокойствие при выходе за пределы зоны комфорта.

Сядьте удобно и сосредоточьтесь на своем дыхании, когда оно мягко течет внутрь и наружу. Положите руку на сердце, чувствуя тепло прикосновения руки. Сосредоточьтесь на чувстве безопасности и легкости. Аккуратно вдыхайте заботу и доброту в свое сердце. Обратите внимание на чувства и ощущения, которые возникают при этом. Начните думать о любых изменениях, которые вы хотели бы принять в своей жизни. Верните свое внимание на ощущение вашей руки над сердцем. Вдохните и выдохните, говоря себе: "Я верю в свою способность справиться с изменениями". Еще раз подумайте о любых изменениях, которые вы хотели бы привнести в свою жизнь. Детально представьте себе эти изменения. Верните внимание на ощущения вашей руки, лежащей на сердце. Еще раз обратите внимание на свое дыхание, когда оно мягко течет внутрь и наружу.

Снова скажите: "Я верю в свою способность справиться с изменениями". Повторяйте этот процесс до тех пор, пока он не станет привычным.

Уделите несколько минут, чтобы записать все, что вы осознаете сейчас.

Развитие положительных привычек

Чтобы избавиться от ненужного старья, необходимо выявить новое, способствующее укреплению здоровья поведение. Вообразите любые новые положительные привычки, которые вы могли бы привнести в свою жизнь. Например, если вы пытаетесь прекратить спать в течение дня, вы добь-

тесь успеха, если будете готовы к ряду позитивных действий, которые сможете предпринять, когда у вас возникнет желание прилечь на диван. Вы можете выпить стакан воды, выйти на прогулку или перезвонить другу.

НА ПРАКТИКЕ

Чтобы избавиться от нездорового поведения, необходимо развивать новые здоровые привычки. Какое новое позитивное поведение вы можете себе представить, создавая пространство своей жизни?

Подготовка к работе с травмой

Рене чувствует себя все более готовой обратиться к своему болезненному прошлому. Она учится заменять нездоровые стратегии выживания положительными стратегиями. Теперь, когда она испытывает побуждения к избеганию, выпивке или отторжению мужа, она полагается на здоровые и позитивные ресурсы, такие как заземление, обращение за помощью и ведение записей.

Все стратегии избегания разъединяют или диссоциируют вас от болезненных эмоций и воспоминаний. ДПДГ-терапия д-ра Шапиро включает подготовительный терапевтический этап, который направлен на то, чтобы помочь вам обрести ресурсы, которые позволят успешно обрабатывать травматические воспоминания. Когда вы будете чувствовать себя в безопасности и получать поддержку, то сможете обратиться лицом к лицу к своему трудному прошлому. Вы также укрепите свою способность успешно справляться с триггерными моментами в отношениях и провоцирующими событиями.

Ресурсы — это инструменты, которые позволяют вам чувствовать себя в безопасности в настоящий момент. Вы можете полагаться как на внутренние, так и на внешние ресурсы, чтобы использовать их, когда почувствуете, что у вас запускается реакция на травму. Ресурсы помогут восстановить чувство умиротворенности и дадут выбор, как реагировать

на ваше окружение. Внутренние ресурсы включают в себя заботу о себе, в которой вы можете упражняться своим разумом и телом — например, глубокое дыхание, заземление, контейнирование, визуализация, принятие, осознанность, упражнения и ведение записей. Внешние ресурсы — это поддержка со стороны сообщества и вашего окружения. Как примеры можно привести доступность вашего психотерапевта, общение с заслуживающими доверия друзьями, проведение времени на природе, создание спокойного и предсказуемого жизненного пространства. Хотя в этой книге вы найдете широкий спектр внутренних и внешних ресурсов, следующие ресурсы особенно ценны на ранних этапах лечения комплексного ПТСР.

Обустройство исцеляющего места

“Люди могут быть столь же чудесны, как закат солнца, если дать им такую возможность. Пожалуй, причина нашего неподдельного восхищения закатом заключается в том, что мы не можем его контролировать. Созерцая закат, я ведь не говорю: «Пригаси-ка оранжевые сполохи в правом углу, подбавь пурпура над горизонтом и еще немного розового в оттенке облаков». Я этого не делаю. Я не пытаюсь контролировать закат солнца. Я благоговейно смотрю, как оно садится”.

Д-р Карл Роджерс,
психолог и писатель

вам сохранять спокойствие, легкость и безопасность. Возможно, вы выбрали несколько удачных цитат, картинки или свечу. Может быть, вы хотите что-то природное, такое как цветы, растения или камни. Обратитесь к цветам или ароматам, которые успокаивают ваши чувства. Постарайтесь, чтобы в вашем месте не было беспорядка, чтобы ваше мирное пространство позволяло вам отдохнуть от суеты внешнего мира.

В предыдущей главе вы научились визуализировать безопасное место. Следующим шагом будет создание внешней, реальной среды, которая исполнена умиротворением и покоем. Может быть трудно обрести внутренний мир, когда фактическое пространство вокруг вас беспорядочно и хаотично. Выберите место в вашем доме, которое вы можете сделать исцеляющим. Начните с выбора комнаты или даже угла комнаты в вашем доме. В идеале это место должно быть тихим, спокойным и приватным. При необходимости очертите границы вокруг своего места, установив ширму или повесив занавеску. Подумайте о том, что помогает

Исследуйте, испытываете ли вы чувство безопасности. Освободите место для любых эмоций, возникающих в процессе. Вы можете усовершенствовать эту практику, уступая своему весу под действием силы тяжести, стоя, и потом во время ходьбы, медленно и осознанно. Держите колени расслабленными и не скованными. Когда вы идете, почувствуйте, как ваши ноги поднимаются и опускаются с каждым шагом. Можете ли вы поддерживать связь со своими эмоциями и ощущениями во время движения? Если вы чувствуете себя оторванным от них, замедлитесь и вновь обретите себя в неподвижности.

НА ПРАКТИКЕ

Практикуйте заземление. Что вы отмечаете в своем теле и разуме? Вызвало ли это упражнение какие-либо неприятные чувства? Были ли вы способны подключиться к каким-либо положительным эмоциям? Нет правильного или неправильного ответа.

Запишите свои переживания.

Контейнирование

Когда вы приблизитесь к своим травматическим воспоминаниям, вы можете столкнуться с эмоциями, которые покажутся слишком сильными или подавляющими. Можно отступить назад и собраться. Избавление от травмы включает в себя восстановление возможности выбирать, как, когда и где вы будете испытывать свои эмоции. Например, вы вряд ли захотите перерабатывать травматические воспоминания в продуктивном

магазине или занимаясь воспитанием своих детей. Вы захотите иметь для этого безопасные и предсказуемые места и делать это таким же безопасным способом.

Иногда вам потребуется осознанно отделять сложные и дистрессовые чувства, образы и мысли, чтобы присутствовать в настоящем моменте и заниматься своей жизнедеятельностью. Это отличается от избегания. Защита в виде избегания подразумевает бессознательное отторжение дистресса. С другой стороны, его осознанное контейнирование поможет вам отдалиться от интенсивных эмоций, если вы пообещаете себе, что выберете время, чтобы обратиться к своей травме и пережить ее боль.

Другим бесценным ресурсом для восстановления после травмы является создание воображаемого контейнера — места, где хранятся все ваши беды. Некоторые люди используют для этого коробки. Другие заводят картотеки или деревянные сундуки. Ваше хранилище может быть комнатой в доме или пещерой, вход в которую закрывает приваленный камень. Неважно, что это за хранилище, если оно достаточно большое и крепкое, чтобы удержать ваши болезненные мысли, чувства и воспоминания, когда вы не принимаете активное участие в переработке своей травмы. Некоторые люди даже предпочитают использовать нечто настоящее, например коробку или банку с плотной крышкой, чтобы “закрыть там свои проблемы”. Воображаемое или реальное, такое хранилище может избавить вас от негативных мыслей.

Представьте себе образ чего-либо, что могло бы вместить в себя все ваши трудные воспоминания и чувства. Если вы представили это, внимательно рассмотрите его. Обратите внимание, как это хранилище открывается и закрывается. Когда вы закроете его, оно будет надежно закрыто, пока вы не решите его открыть. Ваше хранилище может быть открыто только вами. Если хотите, можете установить замок на воображаемое (или реальное) хранилище.

Когда вы почувствуете, что готовы, подумайте о том, чтобы положить что-нибудь в свое хранилище. Это может быть беспокойство, трудная мысль или недавнее тревожное событие. Откройте свое хранилище, поместив в него свою мысль, чувство или событие. Как только она окажется внутри, представьте себе ваше закрытое и безопасное хранилище, и себя, находящегося на безопасном расстоянии от своего беспокойства.

Осознанное контейнирование поможет вам отдалиться от интенсивных эмоций, если вы пообещаете себе, что выберете время, чтобы обратиться к своей травме и пережить ее боль.

НА ПРАКТИКЕ

Самостоятельно практикуйте контейнирование. Обратите внимание на свои телесные ощущения, отстраняясь от своего дистресса. Обратите внимание на любые ощущения легкости, которые появляются в вашем теле: возможно, напряжение в шее ослабло или плечи опустились. Обратите внимание на свое дыхание и содержание мыслей.

Запишите свои переживания.

Исцеляющие союзники

Иногда трудно ощутить самопринятие. Вместо этого вы можете быть настроены к себе критично или отвергать себя. Союзники исцеления — это люди или существа, реальные или вымышленные, которых вы ассоциируете с заботой, защитой и мудростью. Когда вам трудно испытывать сострадание к себе, вы можете представить себе любящее и исцеляющее присутствие своих союзников.

Выбирая союзника, вы можете вспомнить о персонажах из фильмов и книг, о духовном присутствии, замечательных исторических личностях или даже о животных, которых вы связываете с силой. Например, союзником одного клиента был Аслан, лев из книги К. С. Льюиса *Лев, колдунья и платяной шкаф*. Он представлял себе могущественное присутствие льва, который будет защищать и направлять его. Другая клиентка подумала о щедрой подруге, хорошей матери своим детям. Она представила себе улыбку и добрые глаза своей подруги, с любовью смотрящие на нее.

Думая о союзнике, выбирайте кого-то заботливого и сильного. Какие черты характера вы связываете со своим союзником? Возможно, вы

ищете чувство тепла, мягкий голос или бесстрашную способность противостоять нападкам. Можете ли вы представить себе сильное, заботливое присутствие этого персонажа? Можете ли вы представить, что он оказывает помощь кому-то, кто стал жертвой или страдает от боли? Когда вы выбираете себе настоящего союзника, вы должны быть уверены, что этот человек никогда не отвергнет никого, кто страдает от боли, что он защитит от всех, кто причиняет боль. Можете ли вы теперь представить себе, как этот человек оказывает вам помощь?

Обратите внимание, как вы себя чувствуете, представляя, что у вас есть союзник. Является ли он для вас опорой, дарит ли вам свою мудрость или заботу? Иногда попытка найти союзника может быть сложной или потребует времени. Иногда вмешивается внутренний критик и говорит: "Кто может меня полюбить? Я недостоин защиты!" Если это случится с вами, отступите назад и осознайте, что вы проецируете свои чувства в отношении себя на своего союзника. Как и в случае со всеми упражнениями, описанными в этой книге, будьте осторожны с собой, не торопитесь и ставьте перед собой цель быть любознательным в отношении своих переживаний.

НА ПРАКТИКЕ

Исследуйте, как вы создаете для себя личного союзника. Если вы смогли создать сильного положительного союзника, подумайте о том, как отреагировали ваше тело, разум и дыхание. С другой стороны, если вы отвергли это упражнение, не менее важно написать о том, что происходило с вами.

Запишите свои переживания.

Поворачиваясь к боли

Рене объявила, что чувствует себя готовой разобраться со своей травматической историей. Она уже осознала свои детские воспоминания о желании убежать от жестокой матери. Мы стали внимательнее присматриваться к чувствам и убеждениям, связанным с этими сложными воспоминаниями. Рене сказала, что чувствует, будто сделала что-то не так, но не может понять, что именно. Я попросила ее сосредоточиться на ощущениях ее тела. Она сказала, что испытывает боль в животе, груди и горле. Она чувствовала, что не может дышать.

Затем Рене вспомнила, как она стояла в дверях комнаты своей матери. Ей было около шести лет, и она хотела поцеловать мать на ночь. "Я просто хотела, чтобы мама уложила меня в постель". Но вместо этого мать посмотрела на нее с отвращением и закричала: "Ну что еще тебе, Рене?"

Рене начала плакать. Она сказала, что это те самые слова, которые она кричала своим детям.

Она остановилась, посмотрела на меня и сказала: "В глубине души я всегда верила, что со мной что-то не так. Я не хочу, чтобы мои дети так себя чувствовали. Они прекрасны; они просто дети. Они нуждаются во мне, и это здорово".

Что еще более важно, Рене посмотрела на меня со слезами на глазах и сказала: "Что, если со мной действительно нет ничего плохого? Я же была просто ребенком. Мне было нужно, чтобы мама любила меня. Хуже всего то, что она не могла любить меня; не так, как мне нужно. Теперь я вижу, что заслуживаю любви, мне не нужно отталкивать людей, которые меня любят больше всего".

Исцеление от комплексного ПТСР требует готовности изменить ваше отношение к боли. Возможно, вы потратили много времени и энергии, чтобы отогнать боль или прикрыть свои чувства. В конечном счете успешная интеграция детской травмы включает в себя обработку и проработку убеждений, эмоций и телесных ощущений, связанных с вашими болезненными воспоминаниями. Ресурсы, о которых вы узнали, и упражнения, описанные в этой главе, помогут вам подготовиться к более глубокому исцелению и непростой работе по восстановлению от травмы. Главы 4 и 5 помогут вам в этом процессе, обучая вас стратегиям восстановления, которые помогут излечить навязчивые и депрессивные сим-



ГЛАВА 4

Случай Дэниела

Терапия инвазивных симптомов

Дэниел не был уверен, что кому-то можно доверять. У него было несколько врачей, которые его не понимали. Один поставил ему диагноз биполярного расстройства, другой — пограничного расстройства личности. Дэниел был дважды госпитализирован по причинам членовредительства и планов самоубийства. Ему был прописан целый ассортимент лекарств, все это заставляло его чувствовать, что он живет в оцепенении.

Затем Дэниел начал работать с психиатром, который смотрел глубже его симптомов и диагнозов. Это был первый врач, проявивший интерес к пониманию причин страданий Дэниела. Он выслушал Дэниела и понял, что корнем его симптомов является травма развития. Врач изменил диагноз Дэниела на посттравматическое стрессовое расстройство и постепенно снизил количество назначаемых ему препаратов. Этот врач направил Дэниела в мое психотерапевтическое отделение для лечения комплексного ПТСР.

Когда Дэниел впервые вошел в мой кабинет, я увидела, что у него все руки в продольных и поперечных порезах. Он едва мог смотреть мне в глаза. Со временем он поделился тем, что имел долгую и мучительную историю причинения себе вреда таким образом. Он упомянул воспоминания, которые вторгались в его жизнь, как нежеланные гости; поэтому он неохотно покидал свой дом, поскольку никогда не знал, когда всплывет очередное воспоминание.

*“Большинство людей
слушают для того,
чтобы понять; они слушают
для того, чтобы ответить”.*

Стивен Р. Кови, писатель и педагог

Он не был уверен, что жизнь стоит того, чтобы жить, и определенно не хотел больше так жить. Вместе мы начали распутывать травматическую историю Дэниела.

История Дэниела иллюстрирует сильные страдания, сопровождающиеся инвазивными и интрузивными симптомами комплексного ПТСР. Симптомы — такие как тревога, паника, вспышки воспоминаний, ночные кошмары, сверхбдительность и эмоциональная дисрегуляция — могут серьезно мешать вам жить той жизнью, которую вы хотите. Различные подходы, представленные в этой главе, бросают вызов ошибочному мышлению, вызывающему тревогу, предлагая навыки построения здоровых отношений. Вы узнаете об “окне толерантности” как способе управления эмоциями. Основная цель этого этапа лечения травмы — сострадательно исследовать и переработать вашу личную историю. Помните, что вы должны быть умиротворены и поддерживать себя, прибегая к ресурсам в виде самопринятия, заземления, осознания дыхания, образов безопасного места и контейнирования.

Победа духа над телом

“У меня было несколько хороших лет, — сказал Дэниел. Затем он застенчиво признался: — Я получил стипендию и поступил в колледж. Я думаю, что я довольно умный”.

Я узнала, что у Дэниела завязались в колледже отношения, завершившиеся свадьбой после окончания учебы. Но через несколько лет после вступления в брак все стало разваливаться. Он развелся, поскольку чувствовал, что запутывается. Когда врачи сообщали ему, что у него биполярное или пограничное расстройство личности, он верил их словам. Он начал ограничивать сферы своей жизни: оставил свою работу, полагая, что слишком болен для нее; старался не показываться на людях, поскольку был уверен: окружающие могут заметить, что с ним что-то не так. Ему нужно было найти выход из лабиринта своего разума.

Поскольку мы люди, наши мысли глубоко влияют на наше восприятие себя и мира. Это не новая идея. Возможно, вы впервые познакомились с силой позитивного мышления в детской сказке “Паровозик, который верил в себя”. Несмотря ни на что, этот маленький паровозик пыхтел и все-таки вытянул поезд на вершину горы, повторяя себе: “Я смогу! Я смогу!” Мы не всегда можем предсказать успех; тем не менее вероятность положительного исхода значительно возрастает, когда мы изменяем наше мышление с “я не могу” на “я могу попробовать”.

Тщательно разработанные когнитивно-поведенческие интервенции подчеркивают необходимость бросать вызов негативным мыслям и превращать их в более полезные и поддерживающие. Как правило, эти техники включают в себя отслеживание ваших мыслей в дневнике наблюдений, чтобы вы могли определить свои шаблоны мышления и связанные с ними эмоции и поведение. Например, если вы скажете себе: “Я знаю, что завтрашняя встреча с моим начальником будет ужасной!” — вы, вероятно, испытаете тревогу. В результате у вас могут возникнуть проблемы с тем, чтобы прямо смотреть в глаза своему начальнику или уверенно говорить с ним. Однако, если вы скажете: “Я смогу обосновать свои идеи начальнику, даже если нервничаю”, — то, возможно, вам удастся подготовиться к встрече с помощью глубокого дыхания, что приведет к более позитивному результату.

Важно стараться избегать оценочных суждений. Вместо этого стоит уделить время тому, чтобы осознать: одни мысли более полезны,

“...Нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым”.¹

“Гамлет”, Вильям Шекспир

¹Шекспир В. *Комедии, хроники, трагедии*. — В 2-х т. Пер. с англ. — М. : Художественная литература, 1988. — Т. 2. — 670 с. — С. 182. Пер. М. Л. Лозинского.

а другие менее. Внимательное осознание телесных ощущений, связанных с мыслями, помогает вам увидеть, что одни мысли сопровождаются большей легкостью, а другие — дистрессом.

Осознав свои негативные или иррациональные убеждения, вы сможете начать заменять их более полезными мыслями. Например, когда вы говорите себе: “Это ни за что не сработает”, “Что-то со мной не так” или “Я бесполезен”, вы подкрепляете самоограничивающие убеждения и болезненные эмоции. Замена такого рода утверждений более положительными и полезными, такими как: “Нервничать нормально”, “Не забывай дышать” или “Большинство людей не отвернутся от меня, если я допущу ошибку”, — скорее всего, создаст ощущение наличия возможностей и позитива.

Оспаривание ошибок мышления

Взгляните на некоторые распространенные ошибки мышления, которые могут усилить тревогу и помешать вашей жизни.

- **Черно-белое мышление:** эта ошибка также называется черно-белым, или поляризованным, мышлением и означает склонность рассматривать ситуации только в двух категориях, а не в континууме. Например: “Я всегда путаюсь, какой смысл пытаться?”
- **Катастрофизация:** эта ошибка подразумевает, что самое худшее случится без учета других, более вероятных и менее негативных возможностей. Как гадалка, вы можете попытаться предсказать будущее, но с отрицательными ожиданиями. Например: “Я просто знаю, что провалю экзамен!”
- **Обесценивание положительного:** эта ошибка преумалывает или исключает положительный опыт и качества, как если бы они не учитывались. Например: “Она сказала, что я хорошо выступил на прослушивании, но держу пари, что она этого не имела в виду”.
- **Эмоциональное умозаключение:** эта ошибка влечет за собой веру в то, что что-то является правдой, потому что вы чувствуете это так сильно, игнорируя отсутствие или противоречивость доказательств. Например: “У меня ужасное чувство по поводу вечеринки сегодня вечером; я уверен, что выставлю себя дураком”.
- **Чрезмерное обобщение:** эта ошибка означает общие выводы на основе единичных ситуаций. Например: “Ничто не происходит по-моему; у меня просто плохая карма”.

- **Чтение мыслей:** эта ошибка подразумевает, что вы знаете, о чем думают другие, не рассматривая другие возможности и не выясняя у других людей, что они на самом деле думают. Например: “Мои друзья думают, что я тупой, я в этом уверен!”
- **Долженствование:** эта ошибка подразумевает нереалистичные и фиксированные стандарты, так называемые *долженствования* по отношению к себе или другим людям. В этом случае вы критичны, когда замечаете несоответствие таким стандартам. Например: “Я должен был выступить на собрании, но боюсь — я просто слабак!”

Когнитивно-поведенческая терапия опирается на оспаривание таких ошибок мышления.

- Знаю ли я наверняка, что произойдет худшее?
- Какие у меня есть доказательства того, что я считаю правдой?
- Действительно ли я могу предсказать будущее?
- Есть ли другое возможное объяснение поведения этого человека, которое не касается меня?
- Могу ли я узнать о том, что этот человек думает (о его рассуждениях)?
- Как я могу успешно иметь дело с людьми или справляться с проблемами, если я... [недостойный, несовершенный, невыносимый и т.д.]?

НА ПРАКТИКЕ

Уделите несколько минут, чтобы просмотреть этот список ошибок мышления и записать любые, которые могут иметь к вам отношение. Посмотрите, сможете ли вы найти конкретные примеры бесполезных мыслей, которые каким-то образом обременяют вас. Задавайте вопросы, чтобы оспорить свои ошибки мышления.

Смешанные сообщения

Мы получаем сообщения об эмоциях в раннем возрасте от наших родителей и попечителей. Некоторые семьи весьма эмоционально выразительны, в то время как другие более подавлены. К некоторым эмоциям относятся иначе, чем к другим, в зависимости от семейных традиций. Обычно имеют место смешанные сообщения об эмоциях, которые могут привести к путанице. Вот некоторые примеры.

- “Когда я злился, мой отец тоже злился. В результате я стал спокойным и покорным. В гневе я чувствую себя плохо”.
- “Когда мне было грустно, мама беспокоилась. Теперь я чувствую беспокойство вместо того, чтобы просто грустить”.
- “Я не мог быть взволнованным или счастливым. Мои родители всегда говорили мне: «Успокойся!» Теперь я научился не слишком переживать о жизни”.
- “Всякий раз, когда я расстраивался, мать кормила меня. Теперь я не могу сказать, чувствую ли я себя голодным или злым”.
- “Никто не обращал особого внимания на то, как нарастали мои эмоции. Я оставался один на один со своими страхами. Я до сих пор паникую, порой эмоции меня захлестывают”.
- “Я никогда не знал, что будет на моем пути. Я научился внимательно следить за тем, что чувствуют другие люди. Это мой способ защищать себя”.

Восстановление здоровых отношений с вашими чувствами влечет за собой рефлексии, касающиеся раннего научения в отношении эмоций, оспаривание неточных сообщений и разработку новых подходов. Например, гнев часто является признаком того, что кто-то плохо к вам относится или что-то не так. Вместо того чтобы думать, что вы должны выражать или подавлять свой гнев, посмотрите, сможете ли вы использовать энергию гнева, чтобы стать более напористыми, очертить свои границы или стать на путь изменения своей жизни.

Если эмоции были отвергаемы, игнорируемы или неправильно понимаемы в вашей родительской семье, вам может быть трудно понять, как вы себя чувствуете сейчас, повзрослев. Вы можете, однако, практиковать восприятие своего тела, чтобы настроиться на свои чувства.

Вот некоторые телесные сигналы основных эмоций и позитивные сообщения об этих чувствах, которые вы можете включить в свою жизнь.

- **Грусть:** ощущение тяжести в груди или комок в горле. Попробуйте сказать себе: “Грусть необходимо прочувствовать, и это знак того, что мне нужны забота и сострадание”.
- **Гнев:** стискивание зубов и сжатие кулаков. Вы можете сказать себе: “Гнев предлагает ценную информацию и учит меня тому, что я имею право на справедливость и доброе к себе отношение. Я могу отстаивать свои потребности здоровыми способами”.
- **Страх:** ощущение дрожи, одышки или холода. Попробуйте сказать себе: “Теперь, когда я боюсь, я могу что-то с этим поделать; затем оглянусь вокруг себя и определюсь, в безопасности ли я сейчас”.
- **Стыд:** ощущение пустоты в животе и желание прикрыть лицо. Попробуйте сказать себе: “Мой стыд — это остаток необоснованного заниженной самооценки. Я достоин любви”.
- **Отвращение:** уголки ваших губ опускаются вниз, нос сморщивается, ощущение боли в желудке. Подумайте о высказывании: “Чувство отвращения — это сигнал, что что-то небезопасно. Я имею право сказать нет, если это не ощущается правильным”.
- **Радость и волнение:** чувство бодрости, энергичность, желание улыбаться, ощущаемые внутри и отражаемые на лице. Попробуйте сказать себе: “Я имею право быть счастливым и свободным. Мне не нужно подавлять радость”.

Старайтесь привнести любознательность и открытость в исследование своих эмоций. Это поможет вам расширить свое чувство “Я”, восстанавливая свое эмоциональное здоровье.

НА ПРАКТИКЕ

Уделите несколько минут, чтобы подумать о том, как с эмоциями обращались в вашей семье происхождения. Какие сообщения вы получили о гневе, печали, страхе, стыде или волнении и радости? Вы когда-нибудь испытывали затруднения, чтобы понять, как вы себя чувствуете? Помогает ли повышение осознания вашего тела? Что вы хотели бы рассказать о своих эмоциях сейчас?

Межличностная эффективность

Дэниел начал рассказывать о своем браке и причинах развода. “У нас было несколько хороших лет совместной жизни, но потом она захотела иметь детей, — сказал он. — У меня начались ужасные мысли о том, как я причиняю тот или иной вред своей жене. Я не мог говорить о них и чувствовал, что живу двойной жизнью”. Дэниел чувствовал себя дезориентированным. Он боялся образов в своей голове. Он решил, что было бы лучше, если бы его не было рядом с ней.

Одной из наиболее распространенных причин, по которой клиенты приходят в психотерапию, является боль, связанная со отношенческим стрессом и конфликтами. Из-за межличностных проблем или потерь вы можете почувствовать себя уязвимыми и дестабилизированными. Основная проблема К-ПТСР заключается в том, что ваше стремление к отношениям прямо противоположно воспоминаниям, которые говорят о том, что отношения небезопасны. В результате развитие здоровых отношений может быть сложной задачей.

Важно отметить, что продолжающиеся неудовлетворительные отношения препятствуют исцелению. Кризис отношений может воспроизводить болезненные паттерны, выученные вами в детстве. Вы можете снова почувствовать себя жертвой или сами начать преследовать других людей. Крайне важно, чтобы дома вы чувствовали себя в безопасности, чтобы открыть двери в свои прошлые раны.

Даже в самых здоровых отношениях будут моменты отстранения или непреднамеренного недопонимания. Диалектико-поведенческие навыки межличностной эффективности помогут вам научиться иметь здоровые границы и разрешать конфликты. Иногда этот процесс включает признание того, что вы причинили вред, и принятие ответственности за свои действия. В других случаях вам может потребоваться воздержаться от ответственности за вредное поведение другого человека.

Границы

Наличие границ — это составляющая самоуважения, которая позволяет вам утверждать свое “нет” и свое “да”. Без границ вы с большей вероятностью уступите другим, потому что жаждете одобрения. Успешное поддержание границ подразумевает признание того факта, что вы не можете постоянно радовать других. Границы также должны быть достаточно гибкими, чтобы обеспечивать тесную связь с другими людьми. В конечном счете здоровые границы требуют, чтобы вы успеш-

но переносили как близость, так и отдаление. Давайте рассмотрим три наиболее распространенных неэффективных типа границ.

- **Неочерченные:** вы можете не решаться устанавливать четкие границы с другими людьми, опасаясь отвержения. Вы можете стремиться к слиянию с другими людьми, утрачивая при этом чувство “Я” ради отношений. Вы можете быть склонны заботиться о других вместо себя. Если ваши границы не очерчены, вы можете быть склонны отвергать свои истинные чувства, что может привести к обиде и гневу. Исцеление включает в себя заботу о своих интересах и определение ваших пределов. Наблюдайте за своей склонностью соглашаться, не думая об этом.
- **Жесткие:** у вас может быть тенденция отказаться от отношений. Вы можете чувствовать себя в большей безопасности, когда уверены в себе. Возможно, вы выстроили стены вокруг своей уязвимости. Когда границы слишком жесткие, вы можете оказаться в изоляции или быть убежденными в том, что только сами можете нести ответственность за все происходящее. Исцеление включает в себя позволение себе быть уязвимым и признание того, что у вас есть потребности, которые другие могут и хотят удовлетворить. Поначалу спросите себя, что заставляет вас испытывать дискомфорт, и это будет признаком роста и прогресса.
- **Комбинированные:** третий и наиболее распространенный тип границ является комбинацией предыдущих. Вы можете чередовать потребность в соединении с людьми с желанием их отталкивать, когда они приближаются к вам слишком близко. Исцеление предполагает осознание того, какой тип границ доминирует в тот или иной момент времени. Потребности в близости и в личном пространстве остаются актуальными; тем не менее вы будете испытывать большее удовлетворение, если сможете отстаивать эти потребности здоровыми способами, например разговаривать с близкими людьми, когда вам нужно время подумать, а не отталкивать их. Здоровый подход может заключаться в том, чтобы сказать себе: “Мне действительно нужно немного времени побыть в одиночестве прямо сейчас. Я собираюсь выйти на прогулку, и вернусь чуть позже”.

Чтобы сформировать здоровые границы, вы можете сделать следующее.

- **Самоосознанность:** навыки осознанности помогут вам понять, что мотивирует ваше поведение. Если вы действуете из страха оттор-

жения или близости, позвольте себе сбавить обороты и воссоединиться со своим дыханием и телом.

- **Тренируйтесь отказывать:** основным навыком здесь является умение не соглашаться, когда что-то вам не подходит. Избавление себя от чувства вины и умение отстаивать свои границы может потребовать практики. Признайте, что другие люди могут быть разочарованы вашим выбором, но это не означает, что вы должны пойти у них на поводу или рассердиться.
- **Тренируйтесь проговаривать свои потребности:** одинаково важно научиться ассертивно выражать свои желания и потребности. Практикуйтесь просить о том или ином. Это предполагает возможность выносить разочарование, когда запрос отклоняется. Более того, если вы получите требуемое, вам, возможно, придется принять близость того, кто о вас позаботился. Самооправданием ваших потребностей будет признать, что вы стоите того, чтобы о вас заботиться.

НА ПРАКТИКЕ

Посмотрите на приведенные выше типы границ. Может ли та или иная из них описывать ваши межличностные отношения? Как именно? Теперь рассмотрите шаги, которые вы можете предпринять, чтобы установить здоровые границы. Как вы можете использовать эти советы для укрепления отношений в вашей жизни?

Решение конфликтов

Диалектико-поведенческие навыки межличностной эффективности включают в себя умение решать конфликты ассертивным, но при этом уважительным образом. Эффективные навыки межличностной коммуникации включают “я-утверждения”, которые не обвиняют и не осуждают другого человека. Здоровая коммуникация требует, чтобы вы осознавали свои собственные потребности и имели возможность ясно их формули-

ровать. Кроме того, здоровое общение предполагает желание понять точку зрения другого человека и поддерживать устойчивость отношений. Конфликты случаются и в наилучших отношениях. Давайте рассмотрим стратегии, которые способствуют успешному разрешению конфликтов.

- **Описывайте:** опишите сложившуюся ситуацию, назвав факты и избегая оценочных суждений. Отмечайте свою склонность попадать в ловушку утверждений наподобие следующих: “Ты всегда...” или “Ты заставляешь меня чувствовать...” Вот пример более эффективного описания: “Когда я прихожу домой с работы, я понимаю, что ты хочешь поговорить со мной, как у тебя прошел день”.
- **Называйте свои чувства:** говорите о чувствах, а не предполагайте, что другой человек знает, что вы чувствуете. Например: “Я устал, когда возвращаюсь домой с работы, и мне трудно сразу включиться в происходящее”.
- **Просите о том, что вам нужно:** никто не может читать мысли собеседника, поэтому проговаривайте свои потребности. Например: “Я хотел бы иметь 15 минут после возвращения домой, чтобы успокоиться после работы. Тогда я смогу уделить тебе все свое внимание”.
- **Спрашивайте о потребностях собеседника:** если вы спросите другого человека о его потребностях и желаниях, это покажет, что вы учитываете и его интересы. Полезно повторить услышанное, чтобы убедиться, что вы все правильно поняли. Например: “Я правильно понял, что вы хотите связаться со мной в конце дня?”
- **Берите и давайте:** здоровые отношения, как правило, предполагают учет потребностей обеих сторон. Сообщите другому человеку, что вы готовы удовлетворить его потребности, продолжая при этом настаивать на своих. Например: “Я позабочусь о том, чтобы мы полноценно и содержательно проводили время вместе”.
- **При необходимости отступите:** если вы почувствовали себя отвергнутым или защищающимся, важно уделить несколько минут тому, чтобы успокоиться. Беря “тайм-аут”, эффективно заключить соглашение о том, сколько вам нужно времени, и подтвердить свое обязательство разрешить конфликт. Например: “Я чувствую, что начинаю защищаться. Я заинтересован в вас и в нашем разговоре, но мне нужно время, чтобы прийти в себя. Можем ли мы сделать перерыв и вернуться к нашей теме через 10 минут?”

Здоровые межличностные отношения поддерживаются ясными, честными и доброжелательными коммуникациями. Воздерживайтесь от того, чтобы унижать других людей и переходить на личности. Делайте все возможное, чтобы быть уважительными и честными. Если вы наговорили кучу неприятных слов, искренне попросите прощения, чтобы исправить ситуацию.

НА ПРАКТИКЕ

Какие отношения и конфликты имеют место в вашей жизни? Просмотрите стратегии успешного разрешения конфликтов. Каким образом вы можете использовать их для укрепления отношений в вашей жизни?

Регуляция эмоций

Дэниел говорил о том, как ему трудно справляться со своей болью. Бывало, что он чувствовал себя ошеломленным неприятными ощущениями, испытывал оцепенение или панику. Например, он вспомнил, как на него “неправильно” посмотрел другой покупатель в продуктовом магазине. Дэниел оставил свою тележку с продуктами, вышел из магазина и в оцепенении поехал домой. Он провел в таком состоянии несколько часов.

Управление эмоциями предполагает уменьшение страданий, связанных с неэффективной реакцией на ваши эмоции. Цель не в том, чтобы избавиться от своих эмоций; скорее, чувства просто должны ощущаться. Тем не менее эти болезненные сопутствующие чувства и действия — в случае Дэниела уход из магазина и пребывание в оцепенении в течение нескольких часов — вы сможете ослабить путем управления эмоциями. Подобно волнам океана, эмоции имеют подъем, гребень и спад. Каждый день на море отличается от предыдущего; ветер, течения и при-

ливы постоянно меняются. Первая цель управления эмоциями состоит в том, чтобы испытывать приливы и отливы вашего внутреннего мира, чтобы можно было безопасно переживать даже самые сильные штормы. Давайте поговорим о некоторых проблемах, которые могут вызвать необходимость управления эмоциями.

Перегруженность эмоциями

Введенный психологом и автором д-ром Дэниелом Гоулманом термин *перегруженность эмоциями* относится к тому, как сильные эмоции, например страх или гнев, могут завладеть вашими мыслями и поведением. В лимбической системе головного мозга есть ключевая структура, называемая *миндалиной*, которая функционирует, как детектор дыма противопожарной сигнализации, — она предназначена для определения опасности. Заметив ее, миндалина временно притормаживает неокортекс, высший мозговой центр, отвечающий за рациональное и рефлексивное мышление. С точки зрения эволюции лучше сразу бежать от тигра, чем остановиться и подумать об этом.

Перегруженность эмоциями инициирует инстинктивную реакцию “борьбы или бегства”. К сожалению, люди с К-ПТСР в анамнезе могут быть склонны к ложным тревогам. Навязчивые симптомы, такие как вспышки воспоминаний или крайняя реактивность, могут иметь место в отношении к воспринимаемым, а не действительным угрозам. Например, вы можете обостренно реагировать, услышав раздраженный тон голоса вашего партнера, когда вас перебивают во время разговора или ваш ребенок-подросток закатывает глаза, услышав просьбу убрать в своей комнате. Когда же вы заземлены и спокойны, эти относительно незначительные события имеют на вас весьма небольшое влияние. Однако когда вы чувствуете себя уязвимым, у вас больше шансов прибегнуть к импульсивному поведению.

Перегруженность эмоциями является распространенной проблемой, которая может быть решена с помощью управления эмоциями. Вы можете защититься от перегруженности эмоциями, развивая свой эмоциональный интеллект или способность правильно определять и эффективно реагировать на эмоции — как свои собственные, так и окружающих.

Успешная переработка травматических воспоминаний позволяет вам сказать: “Произошло травматическое событие, оно случилось со мной, и теперь оно закончилось”.

Цель не заключается в том, чтобы игнорировать свои эмоции; скорее, в том, чтобы использовать информацию, которую эмоции предоставляют в качестве руководства для вашего жизненного выбора. Если вас захватили эмоции, вы можете вмешаться в происходящее. Научитесь прерывать эмоциональное наводнение достаточно долго для того, чтобы восстановить чувство невозмутимости. Давайте посмотрим, как это сделать.

- Попробуйте сделать несколько медленных глубоких вдохов, чтобы успокоить вашу вегетативную нервную систему.
- Дайте себе тайм-аут и выйдите из сложной ситуации. Уделите некоторое время тому, чтобы перегруппироваться и заземлить себя.
- Наблюдайте за своим разумом. Исследуйте, как вы для себя описываете ситуацию, и спросите себя, действительно ли это так. Часто вы можете пойти на поводу желания быть правым. Можете ли вы отпустить желание доказать кому-то что-либо?
- Придумайте короткую фразу, которую вы можете сказать себе, когда почувствуете, что теряете спокойствие. Вы можете попробовать сказать себе: “Все в порядке”, “Успокойся” или “Отпусти это”.
- Повышайте свою осознанность в отношении эмоционального воздействия, которое вы оказываете на других людей. Представьте себе образ лодки, скользящей по тихой воде. Какой след вы хотите оставить?

НА ПРАКТИКЕ

Уделите несколько минут, чтобы просмотреть предыдущий раздел. Можете ли вы определить, когда вот-вот окажетесь захваченными эмоциями? Подумайте о средствах, которые бы позволили вам снизить свою реактивность. Возможно ли какие-либо из них внедрить в вашу жизнь?

Окно толерантности

Окно толерантности — это концепция, разработанная клиническим психиатром д-ром Дэниелом Сигелом. Под ним имеется в виду оптимальный диапазон возбуждения нервной системы, который позволяет человеку эффективно реагировать на свои эмоции. Когда вы выходите за пределы своего окна толерантности, вы переходите в режим выживания. Чувство беспокойства, подавленности или паники — признак того, что вы страдаете от излишнего возбуждения, в то время как чувство подавленности, онемения или оторванности от происходящего — признак того, что вы страдаете от недостаточного возбуждения. В К-ПТСР обычно чередуются обе эти крайности, или вы чувствуете себя застрявшими одновременно в обеих.

Когда вы начинаете практиковать управление эмоциями, вы сосредотачиваетесь на развитии способности оставаться в пределах вашего окна толерантности, развивая осознанность к колебаниям ваших ощущений, мыслей и эмоций. Благодаря этому вы приходите к осознанию тонких признаков нарушения регуляции. Ранним признаком дистресса может быть чувство легкого раздражения или нарастающей фрустрации. Возможно, вы замечаете, что ваше дыхание стало поверхностным или что вы стиснули зубы. Научившись распознавать небольшие изменения в своем теле, вы сможете задействовать ресурсы, чтобы с этим справиться, прежде чем будете перегружены эмоциями или отключитесь от происходящего.

НА ПРАКТИКЕ

Каковы первые дисрегуляции, которые указывают на то, что вы, возможно, выходите за пределы своего окна толерантности? Какие ресурсы по уходу за собой из главы 3 оказались для вас действенными? Как вы могли бы применить эти стратегии управления эмоциями до того, как ситуация станет кризисной? Запишите свои переживания.

Стрессоустойчивость

Если первая цель управления эмоциями состоит в том, чтобы научиться чувствовать приливы и отливы вашего внутреннего мира, вторая цель будет заключаться в расширении вашего окна толерантности. Наличие травмы в анамнезе приводит к снижению способности чувствовать и переживать. Поэтому важно научиться сосуществовать с трудными чувствами. Вы можете достичь этого, медленно развивая свою способность устоять перед все большим количеством ощущений.

Вы можете расширить свою способность справляться с бедствиями, медленно выходя из зоны комфорта. В телесно-ориентированной (соматической) психотерапии вы можете научиться расширять свое окно толерантности посредством колебания внимания, наподобие того, как раскачивается маятник. Колебания внимания означают попеременное сосредоточение вашего внимания то на чувстве безопасности, то на чувстве дистресса, которые испытывает ваше тело. Практиковать это упражнение следует таким образом.

- В безопасном окружении выберите для размышления недавнее дистрессовое событие. В зависимости от своего уровня комфорта вы можете выбрать относительно незначительное недавнее событие или, возможно, событие, которое выходит за пределы вашего окна толерантности. Осознанно наблюдайте за любыми эмоциями, мыслями и ощущениями тела, которые вы испытываете, вспоминая это событие. Обратите внимание на те области тела, где вы чувствуете напряжение или дискомфорт. Поддерживайте эти ощущения в течение нескольких вдохов.
- Выберите слово, описывающее ваш дистресс. Это слово может отсылать к ощущению, эмоции, цвету или образу. Вот некоторые примеры: “нервный”, “злой”, “горячий”, “запертый”, “страх” или “темный”.
- Теперь перенесите свое внимание на любую область вашего тела, где вы чувствуете себя спокойно и умиротворенно. Может быть, она находится в вашем сердце или в ваших руках или ногах. Если вы не можете найти какое-либо положительное ощущение, ищите область вашего тела, которая чувствует себя нейтрально. Опять же, позвольте вашему сознанию оставаться сосредоточенным на ней в течение нескольких вдохов.
- Выберите слово, описывающее ваше спокойное или нейтральное ощущение. Это слово может отсылать к ощущению, эмоции, цвету

или образу. Вот некоторые примеры: “расслабленный”, “мирный”, “свободный”, “чистый”, “пустой” или “легкий”.

- Теперь начните перемещать ваше внимание между тревожными и спокойными ощущениями. Подумайте о своем дистрессовом событии, прочувствуйте свои ощущения и подключитесь к слову, которое их описывает. Посмотрите, сможете ли вы поддерживать такие дискомфортные переживания чуть дольше. Затем верните внимание к своему спокойному или нейтральному ощущению, любому связанному с ним образу или описывающему его слову. Выполните несколько колебаний, чередуя свое внимание между спокойным местом и тревожным событием.
- Обращайте внимание на любые новые ощущения в своем теле, в том числе желание глубоко дышать или совершить некоторые движения. Возможно, вы испытаете побуждение встряхнуться или отталкивать что-то невидимое руками и ногами. Эти импульсы являются составляющей разрядки и представляют собой нормальную и здоровую реакцию “борьбы или бегства”. Следуйте любым побуждениям двигаться, пока не испытаете чувство завершенности.

Как только вы почувствуете, что овладели упражнением на колебание внимания, можете попробовать практиковать его, работая с дистрессовыми травматическими воспоминаниями из своего прошлого. Однако если это для вас ново, разумно разматывать свой травматический материал у соматического психотерапевта, работающего в соответствии с подходом Питера Левина.

НА ПРАКТИКЕ

Уделите некоторое время, чтобы записать свои переживания, когда вы практиковали колебания внимания. Какие описательные слова вы выбрали? Где вы чувствовали дистресс в своем теле? Где вы нашли спокойное или нейтральное ощущение? Что вы заметили, когда перемещали свое внимание от дистрессовых к спокойным или нейтральным ощущениям? В пустых строках запишите свои переживания.

ЙОГА НА ГРАНИ

Йога предлагает возможность произвести рефрейминг вашего отношения к дискомфорту как пробуждению сердца. Она приносит настоящее, сосредоточивая внимание на теле, дыхании и разуме. Цель состоит в том, чтобы удержаться на грани ощущений, поддерживая телесные позы достаточно долго, чтобы разум был вынужден обратить на это внимание. Если вы удерживаетесь слишком далеко от грани, у вас окажется слишком мало ощущений для проработки, и практика будет поверхностной. Признаками того, что вы переступаете грань, является потеря связи с дыханием или ощущение острой боли. Обратите внимание на эти сигналы, чтобы не навредить себе.

В йоге вы научитесь внимательно слушать мудрость своего тела. Когда вы углубляетесь в позу, то можете заметить, что возникает страх. Вы можете захотеть бежать. У вас есть выбор — остаться с вашими переживаниями или отступить. Вы можете испытывать раздражительность или дискомфорт. Часто ощущения "на грани" могут привести к мощным внутренним изменениям. Вы можете испытать прилив эмоций или желание двигаться, чтобы высвободить свои ощущения. Цель состоит в том, чтобы следовать этим переживаниям.

Мое обучение Крипалу-йоге подчеркивало, что *воля и подчинение* — это противоположности, которые должны существовать в равновесии. Как два крыла птицы, для полета они должны функционировать в тандеме. Слишком много усилий — и вы рискуете стать ригидным и жестким. Излишнее подчинение — и вы рискуете впасть в застой или бесхребетность. Практика воли включает в себя позы воина, открытого сердца и уравнивания. Практика подчинения включает в себя позу ребенка, наклон вперед и расслабляющие практики йогической релаксации.

Когда вы обратите внимание на свое тело, вы получите обратную связь о том, когда нужно себя подталкивать, а когда смягчать. Присутствует ли острая боль? Задержали ли вы дыхание? Это признаки отступления. Вы чувствуете усталость или незаинтересованность? Ваша поза надоела вам? Это признаки того, что необходимо углубить вашу практику и принять новый вызов. Самая важная часть практики — ваше обязательство честно прислушиваться к своим ощущениям и эмоциям.

Разбнитесь в своей истории

Дэниел приступил вместе со мной к углубленному исследованию своей истории. Вооруженный навыками стрессоустойчивости, он мог осознанно переносить колебания своих эмоций, когда говорил о прошлом. Дэниел рассказал, что его отец был алкоголиком, который проявлял физическое насилие по отношению к нему и его брату. Хуже всего для Дэниела было стоять и смотреть, как отец физически наказывает его брата. Он ненавидел свое чувство беспомощности. Дэниел описал чувство отвращения к своей матери, которая стояла рядом и ничего не делала, чтобы защитить его. Постепенно он рассказывал о своем ужасном прошлом.

Дэниел также рассказал об учительнице в шестом классе, которая заметила живость его ума. Дэниел тихо сказал: “Она была первой, кто поверил в меня”.

Он уточнил: “Благодаря ей я выжил. Позже она помогла мне уйти из дома. Именно благодаря ей я получил стипендию, чтобы поступить в колледж”.

Чтобы вылечиться от К-ПТСР, важно обратиться к своей травматической истории. Успешная интеграция травматических воспоминаний включает в себя пошаговую переработку фрагментов вашего болезненного прошлого. Если вы чувствуете себя ошеломленными эмоциями, то можете поубавить свой темп, обращаясь только к одному воспоминанию или даже к его отдельным моментам, разбивая процесс исцеления на маленькие, доступные составляющие. Признание того, что произошло с вами, является первой частью процесса исцеления.

Выразите травму словами

Рассказать свою историю — это признак силы. По словам д-ра Бесселя ван дер Колка, клинического психиатра, известного своими работами в области посттравматического стресса, исцеление от травмы включает в себя облечение в слова невыразимых событий. Аналогично д-р Дэниел Сигел считает словесное выражение ключевой составляющей излечения последствий травматического детства. Выражение словами лучше всего определить как осмысленный рассказ. Это не значит, что вы чувствуете себя хорошо по поводу того, что с вами произошло. Скорее, словесное выражение подразумевает понимание вашего прошлого и того, как оно

определяет вас таким, каковы вы в настоящий момент. Давайте посмотрим на то, что способствует словесному выражению.

- Осознанные рефлексии в отношении своей жизни, включая травматические потери.
- Осознание того, как ваш уникальный жизненный опыт сделал вас тем, кто вы есть.
- Составление связного повествования, или всеобъемлющей жизненной истории, которая организует ваше самопонимание, включает новую информацию и поддерживает стремление к развитию.

В следующем упражнении вы найдете вопросы, которые помогут вам исследовать историю своего детства как основу для составления связного повествования. Эти вопросы побуждают вас подумать о характере ваших отношений с членами семьи и попечителями, а также о случаях жестокого обращения или отсутствия заботы. Они помогут вам определить травматические события, выступающие в качестве триггеров, воспоминание о которых заставляет вас почувствовать себя дестабилизированным в своей нынешней жизни. Некоторые вопросы также будут направлены на определение положительных факторов стойкости, чтобы определить ваши потенциальные ресурсы или союзников для излечения.

Помните, что вы можете испытывать неудобные чувства и эмоции. Если вы окажетесь в горячих точках травматических воспоминаний, старайтесь описывать исключительно всеобъемлющую картину, а не отдельные события. Представьте, что вы пишете тезисы газетной статьи, а не вдаётесь в подробности истории. Чтобы успокоиться, вы можете замедляться в этом процессе, отвечая только на один вопрос за раз или отказываясь отвечать на любой вопрос, который вызывает слишком много дискомфорта. Помните, что по мере необходимости вы можете подключать такие ресурсы, как заземление, безопасное место или контейнирование. Если вы работаете с психотерапевтом, вы также можете обсудить свои ответы на эти вопросы в рамках темы безопасных отношений.

НА ПРАКТИКЕ

Какими у вас в детстве были отношения с матерью?

Какими у вас в детстве были отношения с отцом?

Были ли какие-либо другие родительские фигуры (например, отчим, дедушка, бабушка, опекун), которые заботились о вас, когда вы были ребенком? Если это так, опишите эти отношения.

У вас были братья и сестры? Если да, опишите отношения с ними.

Как ваши основные опекуны реагировали на вас, когда вы были расстроены (грустные, разозленные, обиженные или испуганные)?

Как ваши родители приучали вас к дисциплине?

Был ли у вас опыт ранней сепарации, или расставания с родителями? Можете ли вы вспомнить случаи физического или эмоционального пренебрежения вами?

Переживали ли вы насилие (словесное, физическое или сексуальное)?

Какими были отношения между вашими родителями? Можете ли вспомнить случаи проявления гнева или насилия между ними? Они развелись?

Имел ли кто-нибудь из ваших попечителей нелеченое психическое заболевание? Если да, какое влияние это оказало на вас?

Был ли кто-либо из членов вашей семьи зависимым от алкоголя или наркотиков? Если да, то как это повлияло на вас?

Провел ли кто-либо из членов вашей семьи время в тюрьме? Если да, какое влияние это оказало на вас?

Были ли позитивные наставники, которые вкладывали в вас свои усилия, заботились о вас, понимали вас или защищали вас в детстве? Был ли кто-то, кто заметил ваши способности, ум или таланты?

Можете ли вы припомнить члена сообщества (например, соседа, прихожанина вашей церкви, учителя или тренера), который помогал вам? Помните ли вы кого-то, кто заботился о том, как дела у вас дома или в школе?

Завязывали ли вы дружеские отношения, в которых могли говорить о своей жизни и чувствовать, что вас понимают?

Развились ли у вас “уличные” навыки: были ли вы независимы или предприимчивы?

Теперь взгляните на ваши ответы на предыдущие вопросы. Можете ли вы определить травматические события, которые выполняют роль триггеров в вашей нынешней жизни?

Трансгенерационная травма

Углубляя понимание себя и истории своей травмы, посмотрите на нее шире: рассмотрите ее также как *трансгенерационную травму*. Психотерапевты давно признали, что отношенческие, поведенческие и эмоциональные паттерны можно проследить через поколения. Взгляд на ваше генеалогическое древо может помочь глубже понять вас как личность. Трансгенерационная травма означает, что неразрешенная травма одного поколения становится наследием, которое передается следующему поколению.

Исследование эксперта по травматическому стрессу д-ра Рэйчел Иегуда показывает, что ПТСР задевает всю семейную систему. Дети тех, кто страдает от ПТСР, значительно чаще подвержены ПТСР при воздействии травматических событий. Например, эта модель встречается у взрослых детей и внуков тех, кто пострадал от Холокоста, выживших в Хиросиме и Нагасаки, военных беженцев. Со своей стороны, д-р Сигел предполагает, что взрослые, у которых имеется неразрешенная детская травма, могут испытывать трудности, составляя последовательное повествование о своем прошлом. Когда они сами становятся родителями, у них снижается способность помнить о том, как их эмоции и действия влияют на детей. Такие родители, скорее всего, будут захвачены эмоциями ревности, обиды или гнева, что приведет к жестокому или пренебрежительному поведению по отношению к собственным детям.

Психотерапия, сосредоточенная на лечении трансгенерационных травм, предполагает расследование истории вашей семьи. Распутывание клубка семейного наследия может быть неудобным для членов семьи, которые заинтересованы в том, чтобы скелеты оставались в своих шкафах. Связанные с травмами истории могут восприниматься как семейные тайны, о которых не говорят или которые упоминают только шепотом. Напротив, другие родители могут непреднамеренно подвергать своих детей чрезмерной экспозиции травматического прошлого, постоянно пересказывая соответствующие истории или даже реконструируя старые травмы.

Собирая информацию о старших поколениях своей семьи, старайтесь искать важные жизненные события и закономерности. Например, вы можете заметить закономерности алкоголизации или раздоров между матерями и дочерьми, которые можно проследить в течение многих лет. Оглядываясь назад на свое трансгенерационное наследие, вы можете найти там и ценные дары, такие как настойчивость, смирение и жертвенность, которые позволяют вам жить сегодня.

Ваша семейная история может помочь вам понять собственные predispositions. Кроме того, исследования д-ра Маршалла Дьюка из Университета Эмори показывают, что осведомленность о семейной истории улучшает эмоциональное здоровье. Исследования показали, что люди, которые были более осведомлены о своем семейном происхождении, лучше справлялись с последствиями травматического стресса, связанного с событиями 11 сентября и ураганом "Катрина". Иными словами, люди, обладающие внутренними нарративами в отношении взлетов и падений их семьи, показывают наибольшую устойчивость.

НА ПРАКТИКЕ

Потратьте время, чтобы подумать о влиянии и опыте предшествующих поколений. Что вы знаете о детстве ваших родителей? С какими трудностями они сталкивались? Как они совладали с ними? Что вы знаете о жизни ваших бабушек и дедушек, а также о трудностях, с которыми они столкнулись? Знаете ли вы что-нибудь о своих предыдущих поколениях? Когда вы размышляете о своей семейной истории, какие закономерности вы отмечаете, положительные или отрицательные? Знаете ли вы о достижениях и сильных сторонах вашей семьи?

Уделите некоторое время, чтобы записать свои ответы на эти вопросы.

Переработка прошлого

Дэниел рассказал о болезненных воспоминаниях о своем прошлом. Он выразил свое чувство беспомощности. Он признал ярость и отвержение, которые испытывал к обоим своим родителям. Перерабатывая свои травматические детские воспоминания, он описывал чувство напряжения во всем своем теле. Он чувствовал, что может взорваться. Поддерживая осознанность своих ощущений, он испытал желание представить себе, как запирает своего отца и сажает его туда, где тот и должен находиться: за решетку. Затем он представил, как спасает своего брата и как они оба спасаются бегством.

Внезапно глубоко опечалившись, Дэниел сказал: "У меня такое чувство, что мой отец тоже подвергался насилию. Я хотел бы, чтобы он смог обрести свободу".

Гнев Дэниела на себя начал стихать. Он простил себя за то, что не мог ничего сделать, чтобы пресечь жестокое обращение отца. Он признал: "Я был еще маленьким мальчиком; я делал все, что только мог".

Все методы лечения травм предполагают рассмотрение травматических событий, которые произошли с вами. Цель состоит в том, чтобы снизить чувствительность к травматическому событию. Десенсибилизация определяется как снижение эмоционального и соматического дистресса, который вы испытываете, когда думаете о травматическом событии. Важно отметить, что такое снижение интенсивности не означает избегания вашей боли или диссоциации от нее. Напротив, вы лицом к лицу сталкиваетесь с болью и при этом склоняете чашу весов к тому, чтобы ослабить ее власть над вами. Успешная переработка травматических воспоминаний позволяет вам сказать: “Произошло травматическое событие, оно случилось со мной, и теперь оно завершено”.

Десенсибилизация

Десенсибилизация означает рефлексии травматического события с чувственными деталями, мыслями и ощущениями, что приводит к снижению количества эмоциональных и соматических расстройств, связанных с этим событием. Существует несколько подходов к десенсибилизации травматических воспоминаний. Экспозиционная терапия подразумевает многократные разговоры о травмирующих событиях, пока вы не почувствуете снижение их интенсивности. Тем не менее это может заставить вас чувствовать себя разбитым или повторно травмированным. Более искушенный подход включает когнитивно-процессуальную терапию, а также десенсибилизацию и переработку движением глаз (ДПДГ-терапию).

Когнитивно-процессуальная терапия подчеркивает, что успешная переработка травматических воспоминаний требует выявления мыслей, которые препятствуют разрешению травмы. Вместе со своим терапевтом вы можете научиться распознавать наличие “точек застревания”, таких как чрезмерные обобщения (“я никогда никому не могу доверять”) или ошибочная логика (“если бы я сделал X, то смог бы предотвратить появление Y”). Когнитивно-процессуальная терапия включает в себя специфический набор инструкций для клиентов, в которых от них требуется написать о травматическом случае с таким количеством чувственных подробностей (внешний вид, звуки, запахи и т.п.), насколько это возможно. При поддержке вашего терапевта вы должны включить в это описание все мысли и чувства, которые вам запомнились во время произошедшего события. Вам следует ежедневно перечитывать свое описание, а затем зачитать его своему психотерапевту на следующей сессии. Однако помните, что вы можете поубавить свой темп, пропустив любые

разделы “На практике”, которые вызовут чрезмерное волнение, и вернуться к ним позже, когда эмоции поутихнут.

ДПДГ-терапия подчеркивает, что десенсибилизация — это результат вашей врожденной способности адаптироваться к неблагоприятным условиям и перерабатывать сложные жизненные события. Десенсибилизация тре-

*“Где была лишь ужасающая
пустота или столь же пугающие
грандиозные фантазии,
неожиданно открывается
сокровище жизнеспособности.
Это не возвращение домой,
поскольку этого дома никогда
не было. Это возведение дома”.*

Д-р Алиса Миллер,
психолог и писатель

бует, чтобы вы вошли в состояние двойного сознания. Например, вы можете представить себе, что одна ваша нога стоит в настоящем времени, а другая — в травматических воспоминаниях о переезде. Если вы ступите обеими ногами в чувства, ощущения и образы своего травматического прошлого, то высок риск того, что эмоции переполнят вас и выбьют из колеи. Состояние двойного сознания достигается посредством двусторонней, или билатеральной,

стимуляции, когда вы сосредотачиваетесь на образе, связанном с травмой. Чаще всего билатеральная стимуляция достигается движением ваших глаз из стороны в сторону в течение коротких промежутков времени, задаваемых вашим психотерапевтом. ДПДГ-терапия не требует пересказа травматической истории. Скорее, вы визуализируете образ травмы посредством билатеральной стимуляции, отслеживая свои соматические ощущения, мысли и образы в настоящий момент. Иногда вы можете застрять, прорабатывая свои травматические воспоминания. Например, вы можете принять ошибочные убеждения, такие как “Я сам виноват в том, что со мной плохо обращались” или “Я плохой”. В этом случае вы и ваш ДПДГ-терапевт можете совместно бросить вызов негативным моделям мышления, которые препятствуют переработке травмы.

Большое количество исследований д-ра Джеймса Пеннебейкера из Университета Техаса показало, что простое записывание травматических воспоминаний оказывает позитивное влияние на психическое и физическое здоровье, повышая настроение, улучшая психическое состояние, содействуя функционированию иммунной системы и снижая артериальное давление. Вы можете записывать травматические события своего детства у себя дома в качестве дополнения к психотерапии или с целью самоисцеления, когда психотерапия недоступна или травма не поддается лечению. Обязательно включите в свои записи следующее.

- Факты и подробности травматического события.
- Любые мысли, эмоции или ощущения, которые вы испытали во время события.
- Чувства, убеждения или образы, которые у вас в настоящее время имеются в отношении события.
- Влияние, которое, как вы полагаете, это событие оказало на вашу жизнь.

Описывая травматические события, не обращайте внимание на вашего внутреннего критика или на любое желание сделать ваше письмо социально приемлемым. Терапевтическое письмо поощряет вас свободно ассоциировать на тему травматического события и быть открытыми ходу ваших мыслей, где бы вы ни находились.

НА ПРАКТИКЕ

Ранее в этой главе вы познакомились с вопросами в отношении вашей семейной истории. Удалось ли вам определить какие-либо травматические события, которым необходимо было бы уделить внимание? Это упражнение дает возможность более глубоко переработать травматические воспоминания, записывая их.

Вы можете приступить к своим записям в пустых строках или в отдельной тетради, где у вас будет неограниченное место. При необходимости вы можете повторить это упражнение, записав дополнительные травмирующие события.

Интеграция

Дэниел пришел к важному пониманию. Он понял, что наказывает себя за неспособность защитить своего брата. После переработки своих травматических воспоминаний он смог сказать себе: “Теперь я знаю, что это была не моя вина”.

Он наконец смог горевать о своем детстве, о разрыве брака и о том, как вредил сам себе на протяжении многих лет. Со временем его самоубийственные фантазии ушли в прошлое. Он был наконец готов жить своей жизнью. Дэниел стремился выйти из изоляции, вернуться в мир и развить здоровые отношения с другими людьми.

В предыдущем разделе “На практике” вам предлагалось записать травмирующее событие из вашего прошлого. Возможно, вы пришли к новым идеям, углубили свое самопонимание или развили чувство сострадания. Эти положительные эмоции являются обычным результатом переработки травмы. Привнесение нового осознания в вашу жизнь может занять некоторое время. Следующий этап лечения травмы сосредоточен на интеграции новых идей в осмысленные действия и изменения. Глава 5 предложит вам несколько восстанавливающих упражнений, полезных при работе с депрессивными симптомами К-ПТСР, и позволит интегрировать идеи, которыми вы обогатились из этой книги.

Возможно, вас захлестнули эмоции, когда вы записывали свои травматические воспоминания. Если вы чувствовали себя затопленными, разбитыми или находящимися за пределами вашего окна толерантности, сможете ли вы заземлить себя, сдержаться и вернуться к чувству безопасности? Если ваш ответ отрицательный, это означает необходимость прибегнуть к дополнительной поддержке. Исцеление от К-ПТСР может обострить вашу уязвимость, и эта книга не заменит личную поддержку психотерапевта. Помните, что, если что-то начинает казаться слишком болезненным, вы всегда можете убавить темп, отложив эту книгу или вернувшись к своим ресурсам и упражнениям на принятие в главах 2 и 3. Нет ничего плохого в том, чтобы замедлять процесс, если вам нужно больше времени для интеграции новой информации. Опять же, я настоятельно рекомендую вам обратиться к квалифицированному психотерапевту, особенно если вам требуется больше поддержки, чем может предоставить эта книга.

Резюме

В этой главе вы научились работать с инвазивными и интрузивными симптомами комплексного ПТСР. Вы исследовали распространенные ошибки мышления, связанные с тревогой, разработали инструменты для поддержания здоровых отношений, узнали об окне толерантности и его роли для управления эмоциями. Более того, у вас были возможности углубить ваше самопонимание и переработать травматические собы-

тия своего прошлого. Уделите несколько минут изучению разделов “На практике” в этой главе и любых заметок, которые вы сделали. Что вы узнали о себе, своих эмоциях и своих отношениях? Как ваше прошлое повлияло на то, кем вы являетесь сегодня? В пустых строках запишите свои рефлексии по этому поводу.



ГЛАВА 5

Случай Кэти

Избавление от депрессивных симптомов

Кэти, яркая одинокая женщина примерно 45 лет, пришла в мой кабинет, уже имея за плечами несколько лет психотерапии с другими специалистами. Она хорошо знала свою историю и могла дать четкое описание своего травматического прошлого. На нашей первой сессии я узнала, что Кэти подвергалась сексуальному насилию, начиная с шести лет, со стороны своего отца, что оставалось никем незамеченным в течение пяти лет. Когда Кэти было 11 лет, она наконец рассказала матери о происходящем, и они обе покинули штат. Она никогда не видела своего отца снова. Она покинула свой дом, своих друзей и свое сообщество. Кэти и ее мать переезжали еще пять раз в течение ее детства.

Хотя Кэти некоторое время проходила психотерапию, она по-прежнему обременена всепроникающим чувством безнадежности и отчаяния. “Я до сих пор чувствую себя такой подавленной и постоянно изматываюсь”, — сказала она мне сквозь слезы.

Позже я узнала, что Кэти страдала от проблем с желудком и хронической боли в спине, которая заставляла ее пропускать работу из-за частых посещений врача. “Я беспокоюсь, что потеряю работу”, — сказала она. Она чувствовала себя измученной чувствами смущения и стыда. Она

“Одно дело перерабатывать травматические воспоминания, но совершенно другое дело — противостоять внутренней пустоте”.

Д-р Бессель ван дер Колк, психиатр

спросила: “Что со мной не так, что я не могу излечиться?” История Кэти описывает пространственную природу депрессивных симптомов и ущерб, который травма может причинить телу и разуму. Депрессивные симптомы комплексного ПТСР часто труднее всего устранить. В вашей реальности может доминировать чувство безнадежности, беспомощности, отчаяния и стыда. Когда ваше психическое и физическое благополучие становится нарушенным, трудно найти выход.

Если вам близка история Кэти, знайте, что вы не одиноки. Приблизительно один из 10 взрослых американцев в той или иной мере страдает от депрессии; однако среди тех, кто имеет историю травмы, депрессия встречается почти вчетверо чаще. Депрессия может привести к потере интереса к вещам, которыми вы привыкли наслаждаться. Возможно, вы спите и едите больше или меньше, чем хотели бы. Может быть, вы чувствуете себя измотанным или у вас нет желания что-либо делать. Вы можете полагать, что все никогда не изменится, или не видеть смысла в том, чтобы пытаться что-то предпринимать.

Важно признать, что чувство безнадежности и соответствующие мысли являются составляющей самой депрессии. Эти симптомы являются пережитками вашего прежнего существования в среде, где вам угрожали и вы были беспомощны изменить ситуацию. Благодаря многогранному подходу вы научитесь сочувственно работать с любыми симптомами депрессии. Эта глава поможет вам избавиться от неразрешенных чувств стыда и беспомощности. Целью этого этапа лечения травмы является поддержание вашего физического и эмоционального благополучия путем интеграции в вашу жизнь новых позитивных ощущений и убеждений в отношении своей жизни.

Ловушка депрессии

Кэти боялась, что она всегда будет в депрессии. Чувствуя себя побежденной, Кэти сказала: “У меня нет надежды, что я когда-нибудь излечусь”.

Кэти и я начали исследовать некоторые убеждения, которые она имела относительно себя и своих симптомов. Я поняла, что она интернализировала базовое убеждение в том, никогда не поправится. Я спросила, на что может быть похожа ее жизнь, если она избавится от этого убеждения. Она несколько минут размышляла над моим вопросом и, наконец, ответила: “Я не знаю, кто я”.

Я осторожно спросила: “Тогда кем бы вы хотели стать?”

Большинство людей с К-ПТСР должны противостоять мыслям о безнадёжности, болезненным эмоциям и невыносимым ощущениям депрессивных симптомов. Когнитивно-поведенческая терапия предполагает, что существует триада негативного мышления, связанного с депрессией. Эта триада состоит из негативного взгляда на себя, негативного взгляда на мир и негативного взгляда на будущее. Например, вы можете говорить себе: “Я неудачник, со мной всегда случается все самое худшее, и ничто никогда не изменится”. Эти убеждения основаны на выученной беспомощности и стыде. Чувству беспомощности зачастую сопутствует диссоциация. Освобождение из ловушки депрессивных симптомов требует мягкости, принятия и настойчивости.

Выученная беспомощность

Когда невозможно остановить насилие, положить конец насилию в семье или убедить одного из родителей бросить пить, ребенок испытывает бессилие. Продолжающаяся детская травма характеризуется состоянием, которое называется *выученной беспомощностью*. Этот термин был первоначально введен, чтобы описать почему животные, которые неоднократно подвергались воздействию электрического тока, не предпринимали попыток убежать, даже если представлялась такая возможность. Психолог и исследователь из Университета Пенсильвании д-р Мартин Селигман позже расширил понимание выученной беспомощности на людей, которые чувствуют и ведут себя бессильно, когда не могут контролировать угрожающую ситуацию. Он предположил, что выученная беспомощность становится основой пессимистического отношения. Он определил 3“П” пессимизма: персонализация, преувеличение, постоянство. Другими словами: “Это моя вина, я все испортил, и я всегда буду таким”.

Если вы воспитывались незаслуживающими доверия попечителями, ваши переживания обычно генерализируются — вы можете чувствовать, что никому нельзя доверять или что мир совершенно опасен. Когда вы лечитесь от К-ПТСР, важно признать, что вы в безопасности и у вас есть выбор. Вы больше не застряли в бессилии своего прошлого. Д-р Селигман предлагает принять позитивный набор мыслей, которые он называет *выученным оптимизмом*. Этот процесс достигается путем осознанного оспаривания негативных утверждений в отношении самого себя и замены неточных мыслей положительными убеждениями.

НА ПРАКТИКЕ

Можете ли вы соотнести когнитивную триаду депрессии и 3“П” пессимизма? Какие базовые убеждения вы разделяете? Если бы вы избавились от этих убеждений, как могла бы выглядеть ваша жизнь? Что бы вы хотели сейчас сказать себе?

Работа над чувством стыда

Стыд характеризуется тем, что вы считаете себя “плохим”. Эта эмоция основана на искаженном ощущении себя недостойным, ущербным или неудачливым. Почему стыд так распространен? Маленькие дети полностью зависят от своих попечителей в плане безопасности и связи с миром. Как обсуждалось ранее в книге, если ваш попечитель был склонен к оскорблениям и насилию, вы столкнулись с критическим конфликтом: вашим биологическим побуждением было искать близости от того самого источника террора, от которого вы пытались спастись. Взрослые, которые подвергались насилию или пренебрежению в детстве, часто будут обвинять себя. Это может привести к постоянному чувству вины и стыда. ДПДГ-терапевт д-р Джим Найп предполагает, что такое чувство вины напрямую связано с детской логикой — у детей развивается фантазия о том, что они плохие дети, полагающиеся на хороших родителей, чтобы избежать столкновения с ужасающей реальностью того, что они хорошие дети, полагающиеся на плохих родителей.

Стыд часто скрывается за перфекционизмом. Будучи ребенком, вы могли интернализировать убеждение, что должны вести себя идеально, потому что родители не могли справиться с вашими подлинными чувствами. Или, возможно, вы полагали, что, поступая “хорошо”, вы предотвратите плохие события. В любой ситуации вам, возможно, пришлось скрывать свои истинные чувства, чтобы избежать раскачивания лодки. Перфекционизм поддерживается самокритичностью, которая пытается подавить болезненные чувства. Когда внутренний критик поносит вас за лень, тупость или бесполезность, вы снова сталкиваетесь со своим стыдом.

Давайте подробнее рассмотрим некоторые практики, которые могут помочь вам вырваться из порочного круга стыда и перфекционизма.

- **Исследуйте свою речь:** д-р Сигел указывает на различия между фразами “Я плохой” и “Я чувствую себя плохо”. Первое утверждение означает идентификацию с болезненными эмоциями, тогда как второе позволяет распознать чувства без отождествления с ними.
- **Избегайте долженствований:** долженствования — это один из способов развить в себе перфекционизм, или завышенные ожидания в отношении самого себя, и отказаться от своего подлинного присутствия. Возможно, вы привыкли говорить себе: “Я должен быть выше этого”, “Я не должен допускать ошибок” или “Я должен быть сильным”. Когда вы мысленно или вслух произносите слово в терминах долженствования, я предлагаю вам отступить и вместо этого сосредоточиться на самопринятии.
- **Представьте, что стыд — это преследователь:** если вы будете воспринимать свой стыд как преследователя, вы можете хоть немного освободиться от своих эмоций и снова позволить себе говорить о них! Как вы себя чувствуете, когда стыд преследует вас? Что бы вы хотели, чтобы он знал о вас? Если вам тяжело противостоять

“...Мы не можем устранить негатив так называемых аффликативных эмоций. Единственный способ работать с ними — это встретиться с ними напрямую, войти в их мир и преобразовать их. Затем они становятся проявлениями мудрости. Наши слабости становятся нашими сильными сторонами, источником нашего сострадания к другим и основой нашей пробужденной природы”.

Д-р Джоан Халифакс,
буддийский учитель и писатель

стыду, вы можете привлечь своего союзника (см. главу 3) для подкрепления. Кто заступится за вас и защитит вас? Что бы вы и ваш союзник сказали вашему преследователю?

- **Испытайте телесные ощущения стыда:** часто самая трудная часть работы над стыдом — это толерантность по отношению к связанным с ним телесным ощущениям. Слова вряд ли могут описать невыносимое отвращение, сопровождающее чувство стыда. Вы можете испытывать чувство, будто тонете, или смутное ощущение, как будто сделали что-то не так. Для преодоления телесного переживания стыда полезно обратиться к практике переключения внимания из главы 4. Цель состоит в том, чтобы кирпичик за кирпичиком выстроить толерантность к физическому дискомфорту, который сопровождает стыд. Как только вы сможете чувствовать свое тело, у вас будет больше выбора, как двигаться и дышать. Освобождая свое тело от стыда, вы заручаетесь поддержкой мощных сил. Возможно, вы найдете позу, которая покажется вам исполненной сил, или, может быть, вы приложите свою руку к сердцу движением, исполненным любящей доброты.
- **Примите уязвимость:** испытывая стыд, вы обычно скрываете за ним свои истинные чувства, опасаясь еще большего смущения. Если вы покажете людям, что вы действительно чувствуете, это позволит им поддержать вас. Исследования д-ра Брене Браун показали, что выражение своей уязвимости является признаком силы и способствует укреплению здоровья. Она объясняет: “Мы не можем избирательно приглушать эмоции. Когда мы приглушаем болезненные эмоции, то также приглушаем и позитивные эмоции”.

НА ПРАКТИКЕ

Как стыд проявляется в вашей жизни? Какие мысли или ощущения обычно сопровождают ваше чувство стыда? Исследуйте предыдущие упражнения, чтобы практиковать их, когда стыд вторгается в вашу жизнь. Что помогает вам побороть стыд или избавиться от него?

Исцеляющая диссоциация

Диссоциация — это биологическая защита, которая отключает вас от опасных переживаний. Она существует в виде континуума — от относительно мягких ощущений в виде затуманивания, сонливости, трудностей концентрации внимания, ощущения онемения или пореза до потери памяти или ощущения потерянного времени. Например, ребенок, которым пренебрегают или подвергают жестокому обращению, может научиться отстраняться от угрожающих переживаний. В зрелом возрасте диссоциация может закрепиться, когда вы отвергаете те части своего “Я”, где удерживаются эмоции страха, стыда или беспомощности. Тогда вы можете сказать себе: “Это слишком невыносимо, чтобы знать о нем”.

Дереализация и деперсонализация — два ключевых аспекта диссоциации. Дереализация означает сюрреалистичные переживания или чувство, как будто все происходит во сне. Деперсонализация — это отсоединение от своих чувств или мыслей, как будто они не ваши.

Исцеляющая диссоциация требует от вас принять реальность пренебрежения или жестокого обращения с вами в детстве. Достигая этого, вы развиваете способность распознать травматические события, которые происходили с вами, и то, что в настоящий момент они не оказывают на вас влияния. Травматические события произошли с вами, и они закончились. Вы можете дифференцировать прошлое от настоящего, которое предоставляет вам доступ к вариантам, которые тогда были для вас недоступны. Этот процесс потребует от вас понимания того, что в вашей жизни и в мире присутствуют несправедливость, ложь и страдания, — и это играет решающую роль в вашей способности приспособиться к невзгодам. История д-ра Виктора Франкла, сумевшего выжить в немецком концентрационном лагере, иллюстрирует этот процесс. Он заметил, что те заключенные, которые смогли найти смысл существования, сохраняли и надежду, и, следовательно, с большей вероятностью могли выжить.

“Вопрос, который мы должны задавать себе, это не «Почему это случилось со мной? Что я сделал, чтобы заслужить это?» На самом деле, на этот вопрос не существует ответа, и он бессмысленный. Лучший вопрос был бы: «Теперь, когда это случилось со мной, что я буду с этим делать?»”

Д-р Гарольд Кушнер,
раввин и писатель

“Я рискну сказать, что нет ничего в мире, что так эффективно помогает выжить даже в самых худших условиях, как осознание того, что в твоей жизни есть смысл”.

Д-р Виктор Э. Франкл, психиатр, переживший Холокост

матические жизненные события чем-то оправданы. Независимо от того, какие концепции резонируют с вами, смысл, который вы находите, является вашим выбором и должен быть близок вам.

НА ПРАКТИКЕ

Каковы ваши мысли и чувства после того, как вы прочитали о диссоциации? Что давало вам смысл до того, как вы приступили к чтению этой книги? Появился ли некий новый смысл? Запишите свои мысли.

Травма и горе

Кэти больше не обвиняла себя в своей депрессии. Она почувствовала легкий проблеск надежды. Тем не менее она продолжала нести бремя своей депрессии и плакала почти каждый день. Мы исследовали причину ее печали, проговаривая многочисленные потери, которые она понесла в своей жизни. Она начала горевать о потере своего сообщества, друзей и дома, в котором она провела детство. Она даже оплакивала потерю отца. Несмотря на его обращение с ней, она печалилась о том, что так его больше и не увидела. Она подумала: “Я даже не попрощалась с ним”.

У Кэти было так много чувств по поводу его смерти — гнев, облегчение, печаль, освобождение. Она сказала, что странно иметь столько эмоций в отношении одного и того же человека.

Травма часто связана с горем. Вы можете горевать об утрате собственной безопасности. Возможно, вы скорбите, что не испытали радостей детства. Кроме того, потеря тех, кто пренебрегал вами или проявлял насилие в отношении вас, может привести к неразрешенной боли и чувству обиды. Переживание горя предполагает принятие утраты. Однако, освобождая травматические воспоминания, вы порой можете почувствовать, что утрачиваете последние остатки надежды на искупление.

Согласно положениям когнитивно-процессуальной терапии, неразрешенное горе может осложнить выздоровление от ПТСР и привести к депрессивным симптомам. Главное, что необходимо помнить: горе — не катастрофа. Это нормальная реакция на потерю, которая не ограничена во времени. Когнитивно-процессуальная терапия стремится устранить барьеры, которые препятствуют естественному течению горя. Например, искаженные мысли могут блокировать горе, отрицая реальность потери или заставляя вас несправедливо обвинять себя. Возможно, вам говорили, что вам нужно “быть сильным”, и поэтому вы научились скрывать свою боль. Развивая более точные убеждения в отношении себя и окружающего вас мира, вы можете укрепить здоровые отношения, чтобы горевать и принимать реальность любых потерь, с которыми вы столкнулись.

Этапы горевания

Горе — сложный процесс, который может дезориентировать. Модели процесса горевания могут помочь вам обрести ориентиры. Психиатр и писатель д-р Элизабет Кюблер-Росс выделила пять основных этапов горевания: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Что еще более важно, д-р Кюблер-Росс рекомендовала своим читателям не относиться к этим этапам как к догме — они не универсальны и не линейны. Тем не менее этапы горевания описывают способ, которым люди могут подтвердить и передать свои чувства, связанные со смертью и потерей. Согласно более поздним моделям горевания, стойкость, надежда и личностный рост также являются важными составляющими этого процесса, а сосредоточение на потере вызывает чувство благодарности и прощения. Ниже приведен обзор основных этапов горевания, который поможет вам исследовать собственное отношение к потере и его связь с историей вашей травмы.

- **Отрицание:** защитный механизм, который защищает вас от реальности травмы. Вы можете чувствовать, что жизнь сюрреалистична. Иногда вы можете чувствовать себя дезориентированным или неспособным сосредоточиться. В контексте К-ПТСР отрицание может

быть выражено как диссоциация; это способ жить так, как будто событие не произошло или как будто оно не повлияло на вас.

- **Гнев:** нормально переживать гнев, ярость, обиду и вину. Вы можете чувствовать себя покинутыми и беспомощными. Горе порождает призрачные надежды и желание, чтобы все было иначе. Вы утратили человека, который был рядом с вами, но теперь его уже нет. Также вы утратили возможность что-то сказать этому человеку. В такой ситуации обычными являются сожаление и продолжительное негодование. Вы можете злиться на себя, своих близких или саму жизнь.
- **Торг:** базовой эмоцией при торге является вина. Вы можете обвинять себя, например: “Я должен был бы вмешаться” или “Если бы я только что-то сделал, я мог бы предотвратить насилие”. Для ведения переговоров характерны магическое мышление и убеждения, с помощью которых вы надеетесь каким-то образом вернуться в прошлое, чтобы сделать другой, часто нереальный выбор.
- **Депрессия:** горевание узнается по глубокой печали. Депрессия же сопровождается отчаянием или чувством, будто ваша жизнь бессмысленна. Вы можете спросить себя: “Какой смысл жить?” Вы можете спрашивать себя, стоит ли продолжать жить или почему вы должны жить. Признайте, что это не то, на что можно воздействовать непосредственно; скорее, это знак, указывающий, на что следует обратить внимание — на чувство пустоты, которое сопровождается большими потерями.
- **Принятие:** это способность признать то, что с вами произошло, и сделать выбор в пользу дальнейшей жизни. Это не означает, что вам начнет нравиться произошедшее. Однако несмотря ни на что вы будете продолжать поддерживать свои нынешние отношения и находить в них радость, а также активно участвовать в жизни.
- **Стойкость и рост:** гнев, страх и грусть — не единственные эмоции, связанные с травматической историей, — также бывает возможно испытывать глубокую признательность за свою жизнь. В результате своего уникального жизненного опыта вы можете приобрести способность общаться со значимыми для вас людьми на более глубоком и осмысленном уровне, готовность проявлять свою уязвимость и обращаться за помощью. Стойкость не является врожденной; ей можно обучиться и она приобретается по ходу исцеления.

НА ПРАКТИКЕ

Цель этого упражнения — работать с противоречивыми эмоциями обиды, сожаления, признательности и надежды, которые связаны с печальными вас травматическими потерями. Здесь вы найдете четыре предложения. Внимательно прочитайте каждое из них, уделив столько времени, сколько будет необходимо, чтобы записать любые воспомина-ния, размышления, слова и чувства, которые приходят вам на ум.

Я испытываю горе по поводу...

Я испытываю гнев и негодование по поводу...

Я сожалею о...

Я надеюсь, что...

Я ценю и принимаю...

Когда нет слов

Кэти часто испытывала сильные эмоции и ощущения в своем теле. Она страдала от постоянного чувства стеснения в животе, и у нее был диагностирован синдром раздраженного кишечника. Кроме того, ее мучили непрекращающиеся боли в пояснице. Кэти долго жила с этими болями и полагала, что это невозможно изменить.

Мы начали работать с физическими ощущениями. Я призвала Кэти сосредоточить свое внимание на животе и пояснице — осознанно и пристально. Сначала она начала плакать. Я попросила ее по-прежнему отмечать любые эмоции, образы, слова или побуждения к движению в ее теле.

Кэти сказала: “Темно. Я не могу двигаться! Я чувствую себя застрявшей, и мое тело болит”. Она упала на кушетку.

Я напомнила Кэти, что она в безопасности в стенах моего кабинета. Она открыла глаза и огляделась, потом посмотрела на меня. Затем я попросила ее проверить свои ощущения. Она сказала: “Я чувствую, как мои ноги упираются в пол. Я замечаю комок в горле”.

Затем я спросила: “Что ваше тело хочет делать сейчас?”

Кэти утверждала: “Я хочу толкать и пинать! Я хочу кричать: “Отойди от меня!””

С воодушевлением она повторила эти слова. Она медленно и осознанно совершала отталкивающие движения руками и ногами. Она позволила себе осознанно повторить: «Отойди от меня!»”

Через несколько минут Кэти замолчала. Она выглядела умиротворенно, ее лицо сияло, чего я раньше не видела. Она посмотрела на меня и сказала: “Все прошло”.

Затем она заметила: “Все эти годы я рассказывала эту историю как историю своей головы, своего разума, но никогда не позволяла своему телу рассказывать ее. Я не знала, что у моего тела тоже есть своя история!”

В последнее десятилетие телесно-ориентированная (соматическая) психотерапия вышла на передние позиции борьбы с ПТСР. Книга д-ра ван дер Колка *The Body Keeps the Score* (“Тело запоминает счет”) с научных позиций аргументирует, почему тело должно быть включено в лечение. Например, воспоминания раннего детства (до пятилетнего возраста)

не похожи на типичные воспоминания, которые вы приобретаете в последующей жизни. Они могут быть не облечены в образы или последовательное повествование. Более поздние травматические воспоминания (после пятилетнего возраста) также могут быть вытеснены или диссоциированы, припоминаясь лишь фрагментарно. В любом случае вы можете испытывать эмоции, не понимая

их происхождения, или неизвестно откуда взявшиеся физические ощущения. Следовательно, одного лишь разума и логики редко бывает достаточно для излечения травмы. Неразрешенная травма влияет на здоровье, приводя к широкому спектру заболеваний, включая проблемы с пищеварением, болезни сердца, рак, хронические заболевания легких, заболевания печени, аутоиммунные заболевания и многое другое. Обращение к ощущениям и двигательным побуждениям вашего тела является центральной частью исцеления.

История тела

Одно из ограничений разговорной терапии заключается в рассказывании о произошедшем в прошедшем времени. Телесно-ориентированная (соматическая) психотерапия вовлекает телесное осознание здесь и сейчас. Все стрессовые жизненные события вызывают реакцию “борьбы или бегства”. В ситуациях, когда присутствует угроза без возможности бегства, тело замирает и обездвиживается.

Вы можете ослабить физиологическое воздействие травматических событий, ощущая свое тело, дыша и двигая ним. Терапия соматическим переживанием называет этот процесс завершением “незавершенных защитных действий”, по ходу которого вы осознанно ощущаете, что вам нужно бежать или сопротивляться ради выживания. Сенсомоторная психотерапия рассматривает стиснутые челюсти, сжа-

“Каждое плохое предчувствие — это потенциальная энергия, направленная на более правильное существование, если только вы предоставите ей возможность выхода”.

Д-р Юджин Джендлин,
философ и психотерапевт

тые кулаки или губы как сигналы о незавершенных действиях, которые можно осознанно исследовать. Позволяя телу рассказать его историю, вы возвращаете себе способность к исцеляющему движению. Спросите себя: “Что сейчас хочет произойти в моем теле?” Затем осознайте свои ощущения.

НА ПРАКТИКЕ

Как правило, депрессия, связанная с К-ПТСР, связана с продолжающимся ощущением упадка в организме в ответ на чувства обездвиженности, беспомощности или стыда. Следующая практика соматического переживания позволит вам осознанно восстановить чувство устойчивости и силы в своем теле.

- Найдите безопасное место для выполнения этого упражнения. Усадьтесь в кресло.
- Позвольте себе рухнуть. Ваши плечи могут идти вперед, а ваш взгляд — вниз. Вместо того чтобы бороться с чувством упадка, позвольте себе постепенно преувеличивать его, пока вы буквально не свалитесь вперед.
- Не торопитесь и обратите внимание на свои ощущения, что вы испытываете. Какие эмоции или мысли у вас возникают?
- Затем так же медленно вытяните позвоночник назад. Медленно поднимайте туловище и голову до тех пор, пока не сядете ровно, а голова будет на одной линии с позвоночником. Поднимите взгляд, чтобы смотреть прямо перед собой. Почувствуйте ощущения в своей груди. Вы заметили чувство некой открытости или широты? Какие эмоции или мысли возникают сейчас?
- Если у вас снова возникает чувство упадка, повторите эти действия еще несколько раз, пока не почувствуете, что для того, чтобы оставаться в вертикальном положении, не требуется так много усилий.

Уделите несколько минут, чтобы записать свои переживания от телесно-ориентированной практики.

Исцеление разума и тела

Однажды Кэти вошла в мой кабинет легкой походкой. Она поделилась, что на прошлой неделе посетила несколько занятий йогой. Во время первого занятия она могла выполнять лишь небольшую часть упражнений. Однако она описала замечательный опыт — она почувствовала себя “более уверенно”.

Кэти сказала: “Я как будто стала немного выше и оставалась такой весь оставшийся день”.

Кэти также поделилась, что она надеется вернуться к йоге через несколько дней. Снова она чувствовала себя одновременно сосредоточенной и расслабленной.

В следующие месяцы Кэти начала регулярно заниматься йогой. Она поделилась, что положительный эффект, по-видимому, возрастает, когда она принимает устойчивые позы. Она медленно восстанавливала свою физическую силу, гибкость и способность возрождаться.

Как показало исследование неблагоприятного детского опыта, неразрешенная травма в детском возрасте оказывает значительное влияние на физическое здоровье. Связанные со стрессом и травмами заболевания вызваны хронической дисрегуляцией вегетативной нервной системы. К ним относятся высокое кровяное давление, нарушение уровня сахара в крови, проблемы с иммунной системой и нарушения пищеварения. Терапевтический инсайт является важной составляющей пути к исцелению, но, как правило, его недостаточно в отношении последствий К-ПТСР для физического здоровья.

Многие клиенты с травматической историей страдают от физической и эмоциональной боли, и поэтому обращаются за помощью к врачам. Врачи и психиатры часто назначают лекарства, иногда в качестве самостоятельного лечения, а иногда как дополнение к психотерапии. На протяжении многих лет вследствие их быстродействующего эффекта как при физической, так и при эмоциональной боли назначались бензодиазепины (“Валиум”, “Ксанакс”, “Ативан”, “Клонопин”). Однако с 2012 года эти препараты были классифицированы как противопоказанные для ПТСР по причине того, что они вызывают сильную зависимость и продлевают процесс выздоровления. Эти лекарства могут подавлять физиологические и психологические процессы, играющие важную роль в облегчении травмы. Лекарства от ПТСР с многообещающими результатами и меньшим количеством побочных эффектов относятся к классу ингибиторов обратного захвата серотонина (“Прозак”, “Целекса”, “Золофт”, “Паксил”). Кроме

того, широкий спектр интервенций в рамках комплементарной и альтернативной медицины оказался также чрезвычайно полезным для восстановления после травмы. Многие клиенты полагают, что массаж, иглоукалывание, медитация, йога, физические упражнения и здоровое питание являются неотъемлемой частью их благополучия. Интеграция регулярных упражнений и восстанавливающей релаксации в ежедневный быт может иметь важное значение для здоровья души и тела.

Стимуляция блуждающего нерва

Терапия разума и тела работает, регулируя вашу автономную нервную систему. Блуждающий нерв играет здесь центральную роль. Здоровый тонус блуждающего нерва поддерживает оптимальную работу пищеварительной системы, способствует здоровью сердца и контролирует иммунную систему. Блуждающий нерв проходит через живот, диафрагму, легкие, горло, внутреннее ухо и мышцы лица. Поэтому действия, которые влияют на эти области тела, могут влиять на функционирование блуждающего нерва посредством петли обратной связи между разумом и телом. Вы можете думать о блуждающем нерве как о системе двусторонней радиосвязи, помогающей вам оставаться на связи со своими ощущениями и эмоциями. Упражнения по стимуляции блуждающего нерва направлены на то, чтобы либо расслабиться, либо зарядиться энергией — в зависимости от того, что вам необходимо для того, чтобы успокоиться и контролировать себя. Стимуляция блуждающего нерва может быть достигнута с помощью стратегий, которые вы можете изучить, не выходя из дома.

- **Гудение:** блуждающий нерв проходит мимо голосовых связок и внутреннего уха. Вибрации гудения могут успокоить вашу нервную систему. Выберите свою любимую мелодию и обратите внимание на ощущения в груди, горле и голове.
- **Осознанное дыхание:** медленное, осознанное дыхание — один из самых быстрых способов повлиять на состояние нашей нервной системы. Цель состоит в том, чтобы направить внимание на ощущения в животе и диафрагме, которые связаны с дыханием, и замедлить дыхание. Стимуляция блуждающего нерва происходит, когда дыхание замедляется со стандартных 10–14 до 5–7 вдохов в минуту.
- **Маневр Вальсальвы:** это сложное название простого упражнения: выдохните глубокий вдох и задержите дыхание, напрягая мышцы грудной клетки, после чего быстро выдохните. Это увеличивает давление в грудной клетке, повышая тонус блуждающего нерва.

- **Рефлекс ныряльщика:** считается первоклассной техникой стимуляции блуждающего нерва — его вызывают брызги холодной воды на лицо от губ до линии головы. Вы также можете добиться эффекта охлаждения, положив на лицо пакет с кубиками льда и кратковременно задерживая дыхание. Рефлекс ныряльщика замедляет частоту сердечных сокращений, увеличивает приток крови к мозгу, снижает гнев и расслабляет тело.

НА ПРАКТИКЕ

Какие упражнения вам понравились больше всего? Что помогает вам расслабиться? Как вы думаете, что еще вам может быть необходимо для достижения оптимального здоровья? (Массаж, иглоукалывание, диетологическое консультирование, тренажеры.)

Обратитесь к упражнениям по стимуляции блуждающего нерва. Экспериментируйте с ними. Будьте осознанны и любознательны по отношению к своим переживаниям. Например, как долго вам нужно практиковать глубокое дыхание, пока вы не почувствуете внутренние изменения? Вы предпочитаете гудение или глубокое дыхание? Что вы открыли для себя?

Закрепление инсайтов в действии

Депрессивные симптомы Кэти продолжали ослабевать. Она больше не разделяла базовое убеждение о себе как об ущербной и не страдала от чувства безнадежности. Порой она прилагала усилия, чтобы позволить себе испытывать положительные эмоции — такие как

радость и счастье, — но она научилась напоминать себе, что заслуживает того, чтобы чувствовать себя хорошо.

Кэти осознала, что ее физическая симптоматика (боли в животе и спине) не может исчезнуть полностью, но она меньше боялась своей боли. Когда она чувствовала боль, то стала воспринимать это как сигнал замедлиться, глубоко дышать и проверить свое тело. Она продолжала регулярно заниматься йогой и научилась тщательно следить за своей диетой.

Теперь Кэти могла сказать: “Я сильная и способная. В моей жизни уже меньше боли, и я более не чувствую, что мое прошлое препятствует моему хорошему и осмысленному будущему”.

Кэти чувствовала себя открытой для новых возможностей. Она могла представить себе, как выстраивает дружеские отношения и начинает снова встречаться. Она глубоко вздохнула и обдумала возможные варианты.

Новые положительные убеждения и эмоции являются общим результатом переработки травмы. Важно уделить время тому, чтобы включить положительные эмоции в свою жизнь. Вы заслуживаете и достойны любви и заботы. Фаза интеграции при лечении травмы включает в себя усиление позитивных чувств и поведения, чтобы вы были способны создать для себя жизнь, которую хотите. Чтобы взрастить позитивные чувства, необходимо быть толерантными к ощущениям, которые сопровождают эмоции — даже такие хорошие, как радость, счастье и приятное волнение. Точно так же, как корабль становится на якорь у берега, чтобы разгружать и загружать свои трюмы, вы можете создавать якоря для позитивных чувств и действий. Якоря могут быть простыми утверждениями или повседневными действиями, которые помогают вам чувствовать себя заземленными и обнадеженными. Например, каждое утро, просыпаясь, вы можете сказать себе: “Доброе утро!” Вы можете написать это на стикере и приклеить его на зеркало в ванной комнате, чтобы видеть каждое утро. Или такой якорь может состоять из пяти глубоких вдохов перед каждым приемом пищи, чтобы напомнить себе о необходимости не спешить и насладиться едой.

Интеграция также может помочь вам набраться смелости и поверить в себя, когда вы столкнетесь с трудностями. Например, представьте, что вы хотите попросить своего босса о повышении зарплаты. Вы можете себе представить, как прямо стоите перед ним, смотрите ему в глаза и уверенно говорите о том, что вам необходимо. Вы можете предста-

вить, что почувствуете, если ваш босс согласится, и как вы можете совладать с ситуацией, если он откажет вам. В целом процесс интеграции направлен на укрепление ваших позитивных убеждений, поскольку они связаны с вашим прошлым, настоящим и будущим.

Толерантность к положительным эмоциям

Если вы в детстве испытывали пренебрежительное или жестокое обращение, маловероятно, чтобы ваши попечители одобряли выражение вами чувств радости, счастья или волнения. Хуже того, возможно, вас даже наказывали за то, что вы выразили свой эмоциональный подъем или избыток чувств. В результате вам может быть трудно оставаться толерантным к этим положительным эмоциям во взрослом возрасте. Вам может быть сложно припоминать хорошие моменты своей жизни или вы будете хотеть отключиться, когда испытываете приятные ощущения.

Вы вряд ли станете осуждать распутившийся цветок за то, что он занимает слишком много места, или солнечный закат за то, что он излишне яркий. Но сколько раз вы сдерживали свое самовыражение из страха, что люди могут осудить вас за себялюбие? Или, может быть, вы верите, что, обращая внимание на хорошее, вы отпугиваете свою удачу? Возможно, вашей способности испытывать радость препятствует чувство вины. Люди не одобряют эгоизм, однако психологи определили, что здоровый эгоизм является ключом к благополучию. Здоровый эгоизм сродни заботе о себе и не означает, что вы не заботитесь о других людях. Эта форма эгоизма особенно важна для исцеления от К-ПТСР — она требует от вас уважать свои потребности и чувства, даже если другие этого не делают. Исследования показывают следующее.

- **Эгоистичные люди здоровее.** Они, как правило, лучше заботятся о себе.
- **Эгоистичные люди имеют лучшие отношения.** У них хорошо развито чувство “Я”, способность общаться и поддерживать четкие границы.
- **Эгоистичные люди становятся неформальными лидерами.** У них есть стремление к успеху, уверенность и мотивация для достижения своих целей.
- **Эгоистичные люди счастливее.** Они проводят свое время, занимаясь приятными делами, и в результате становятся более спокойными, уверенными в себе и не боятся быть самими собой.

Пришло время вернуть себе способность цвести в полной мере. У вас есть право наслаждаться своей красотой. Согласно данным исследований, приятные эмоции поддерживают здоровую иммунную систему. Итак,

Здоровый эгоизм сродни заботе о себе и не означает, что вы не заботитесь о других людях. Эта форма эгоизма особенно важна для исцеления от К-ПТСР — она требует от вас уважать свои потребности и чувства, даже если другие этого не делают.

продолжайте, скажите “да” всему тому, что действительно питает вас, самовыражайтесь и размышляйте над тем, что вас вдохновляет. Что вызывает у вас чувство благоговения? Звук детского смеха, лучи солнца, падающие на цветы в саду, или вкус шоколада на вашем языке? Позвольте себе не топиться и получить подарки от настоящего момента.

НА ПРАКТИКЕ

Это упражнение на осознанность предназначено для повышения вашей осведомленности о положительных ощущениях в своем теле. Иногда может потребоваться практика, чтобы преодолеть тенденцию сосредотачиваться на дискомфорте или боли. Если вас отвлекают болезненные ощущения, будьте благосклонны и сострадательны к себе и своим усилиям — и со временем станет легче.

- **Обращайте внимание на легкость:** просканируйте свое тело, чтобы найти ту его область, где вы чувствуете себя хорошо, легко и расслабленно. Если вам трудно найти область, в которой нет боли, перенесите свое внимание на периферию и постарайтесь определить часть вашего тела, которая кажется нейтральной, например кончик носа или пальцы рук и ног.
- **Наполняйтесь и наслаждайтесь:** глубоко вдохните в себя ощущения легкости или нейтральности. Каковы качества ваших ощущений? Имеют ли они температуру, цвет или облечены в определенный образ? Можете ли вы усилить свои ощущения легкости и расслабления? Возможно, вы отметили чувство тепла или радости. Представьте, как это чувство распространяется и заполняет все ваше тело. Поддерживайте эти ощущения так долго, как вам захочется. Скажите себе, что не нужно никуда спешить. Расслабьтесь в радости.
- **Переместите фокус и уточните:** если вы отвлеклись либо чувствуете, что вам досаждают в голове навязчивая мелодия или мысль,

осторожно верните свое внимание к той области ощущения легкости, с которой вы начали. Повторите процесс. Позвольте себе каждый раз дольше поддерживать позитивные ощущения.

Уделите несколько минут, чтобы записать свои переживания, связанные с этой практикой, сосредоточившись на положительных ощущениях и легкости.

Принятие позитивных убеждений

ДПДГ-терапия включает этап принятия. Он сосредоточен на интеграции новых позитивных убеждений о себе в прошлое, настоящее и будущее. Первый шаг к этому предполагает, что вы представите себе, каково это — знать, что вы сильны, достойны, способны или могущественны, когда размышляете над травматическими воспоминаниями своего детства. Затем вы уделите время тому, чтобы на этой основе проросли позитивные убеждения о себе, преодолевая любые препятствия на этом пути.

Например, возможно, вы когда-то верили, что виноваты в событиях своего детства. По ходу этого процесса вы можете представить себя ребенком в этих болезненных ситуациях и сказать этой детской части

своего “Я”: “Это никогда не было твоей ошибкой. Ты не сделал ничего плохого. Ты достоин любви только за то, что ты — это ты”. Второй

“Наш самый глубокий страх не в том, что мы неадекватны. Наш самый глубокий страх в том, что мы сильны сверх всякой меры. Нас пугает наш свет, а не тьма. Мы спрашиваем себя, кто я такой — блестящий, великолепный, талантливый, невероятный? На самом деле кем ты не должен быть?”

Марианна Уильямсон,
автор книг и лектор

шаг заключается в том, чтобы представить себе, какой была бы ваша сегодняшняя жизнь, если бы вы полностью верили в свои достоинства — если бы вы верили, что вас можно безоговорочно любить за то, кто вы есть. Третий шаг состоит в том, чтобы представить, как эти позитивные убеждения о себе могут формировать ваше будущее.

НА ПРАКТИКЕ

Взгляните на этот список позитивных убеждений.

- Я достоин любви.
- Моя жизнь имеет значение.
- Я чего-то стою.
- Я смог выжить.
- Я сильный.
- Я способный.
- Я — часть общества.
- Теперь я в безопасности.

Выберите из этого списка или определите любые другие позитивные утверждения, которые наиболее важны для вашего процесса исцеления. Представьте, что вы можете путешествовать во времени и поговорить с собой как с ребенком. Скажите этому ребенку то, что вы знаете теперь. Вы могли бы сказать, например, следующее: “Я знаю, ты думаешь, что всегда будет так плохо, но я хочу, чтобы ты знал, что ты переживешь это. Настанет время, когда ты будешь в безопасности. Даже если ты не знаешь этого сейчас, ты имеешь значение и достоин любви”. Не торопитесь, чтобы закрепить свои позитивные убеждения о себе в прошлом.

Теперь представьте себе, как вы привносите свои слова в свою жизнь. Увидьте себя дома или на работе. Вы можете сказать что-то вроде: “Иногда жизнь все еще кажется тяжелой, но я знаю, что худшее позади. Теперь я в безопасности. Моя жизнь имеет значение, и я достоин любви”. Наконец, представьте себя в будущем. Какие цели вы ставите перед собой? Возможно, вы сможете даже представить себе успешное преодоление трудностей. Вы можете представить себе, как говорите самому себе в будущем: “Ты многого добился и достоин любви. Ты сильный и способный. Я верю в тебя и очень горжусь твоими достижениями”.

Уделите несколько минут, чтобы записать свои переживания, связанные с этой практикой.

Резюме

В этой главе вы познакомились с депрессивными симптомами комплексного ПТСР. Вы исследовали вопросы стыда, беспомощности и диссоциации. Вы обратили внимание на свое горе. Вы узнали, как регулировать свою нервную систему и поддерживать свое физическое здоровье. Более того, вы узнали, как укрепить и заякорить в своей жизни новые позитивные чувства и убеждения о себе. Уделите несколько минут, чтобы просмотреть разделы “На практике” в этой главе и любые заметки, которые вы делали. Что вы узнали о себе? Запишите свои переживания.



ГЛАВА 6

Обеспечение долгосрочного роста

В этой книге вам помогали изменить отношение к боли. Вместо того чтобы сопротивляться сложным эмоциям или воспоминаниям, вас призывали лицом к лицу столкнуться со своими проблемами. Надеюсь, вы чувствуете себя сильнее и углубили свое самопонимание благодаря выполнению практических упражнений. Исцеление на этом не заканчивается — оно будет продолжаться и после того, как вы закроете эту книгу. Эмоциональное и физическое благополучие ежедневно обеспечивается активным поддержанием здорового образа жизни. Ральф Уолдо Эмерсон говорил: “Жизнь — это путешествие, а не пункт назначения”. Я приглашаю вас подумать об исцеляющем путешествии как о плодотворном процессе самопознания, который длится всю жизнь.

В этой, заключительной главе, у вас будут возможности практиковать упражнения, которые способствуют личностному росту и стойкости. Вы обратитесь к своему творчеству, будете развивать сострадание через прощение и благодарность. Привыкнув к такой практике и сделав ее своим ритуалом, вы закрепите свои достижения в устойчивых изменениях, или, по словам Б. К. С. Айенгара, в *преобразовании*.

Стойкость и рост

Ученые исследовали убеждения и поведение людей, которые не только выжили, но и добились успеха после травматического детства. Термин

“Изменение ведет к разочарованию, если оно неустойчиво. Преобразование — это устойчивое изменение, и оно достигается практикой”.

Б. К. С. Айенгар, мастер йоги

это не та черта, которая либо присутствует, либо нет; это результат выученных стратегий и практик.

Вы практиковали стратегии, направленные на развитие самопринятия, осознанности, управления эмоциями и межличностной эффективности. Все эти навыки способствуют устойчивости и росту. Д-р Джейн

“Можно вернуться к безопасности или двигаться вперед к росту. Рост необходимо выбирать снова и снова; страх должен быть преодолен снова и снова”.

Д-р Абрахам Маслоу, психолог

стойкость означает умение хорошо адаптироваться в неблагоприятной ситуации. Это не означает, что вы не испытываете дистресс; скорее, стойкость развивается в результате наличия достаточной поддержки, позволяющей проработать сложные эмоции. В результате вы развиваете углубленное понимание себя. Помните, что стойкость — становитесь сильнее, определяя виды деятельности, которые поддерживают вас физически, эмоционально, умственно, социально и духовно. Хотя каждое отдельное действие может казаться незначительным, в совокупности они могут помочь вам почувствовать себя сильными смелым и способным.

Рассмотрим подробнее три основных аспекта стойкости.

- **Связь:** стойкость обеспечивается поддержкой со стороны другого человека, что помогает перерабатывать сложные жизненные со-

бытия. Часто это происходит в форме психотерапии; однако жиз-
нестойкие люди также активно выстраивают свой круг общения
и остаются вовлеченными в свое сообщество, а не изолируют себя.

- **Выбор и контроль:** детская травма может лишить вас чувства вы-
бора и контроля. Вы не получали права голоса в отношении того,
что тогда происходило с вами. Стойкость связана с пониманием
того, что, прилагая усилия, вы можете влиять на ход своей нынеш-
ней жизни. Сосредоточьтесь на событиях своей жизни, над которы-
ми вы сейчас имеете контроль.
- **Ориентация на рост:** жизнестойкие люди часто убеждены, что
рост и мудрость могут черпаться как из положительного, так и из
отрицательного жизненного опыта. Они признают, что жизнь пред-
лагает постоянные возможности для освоения нового.

Наличие любого рода травматической истории предоставляет ценный
взгляд на жизнь. Ваш трудный опыт способствует готовности протянуть
руку другим людям и попросить или принять помощь, не стыдясь своей
уязвимости. Многие люди, имеющие травматическую историю, испыты-
вают глубокое сочувствие к человечеству, с готовностью помогая другим
или борясь с социальными несправедливостями. Со временем стойкость
все менее определяется вашей историей, что позволяет вам привносить
в этот мир свои уникальные дары и усилия.

*Уделяйте внимание своим корням, но помните, что у вас есть выбор, какие се-
мена сажать сейчас.*

НА ПРАКТИКЕ

Исследуйте свое собственное отношение к стойкости.

*Каким образом вы можете активно выстраивать свои социальные связи? Вы
перезваниваете своим друзьям и близким, встречаетесь с ними? Вы посещаете
общественные мероприятия? Каким образом вы можете укрепить свои связи
с другими людьми?*

В каких областях вашей жизни, как вы чувствуете, у вас есть выбор? Если бы вы занимались спортом, вы бы предпочли прогуляться, пойти в тренажерный зал или посетить занятия йогой? Если у вас есть свободное время, вы бы предпочли позвонить другу, почитать любимую книгу или сделать записи в своем дневнике? Что наиболее поддерживает вашу жизнь прямо сейчас?

Как ваша травматическая история способствовала вашему росту? Как жизненные трудности укрепили вас? Каким образом ваш уникальный жизненный опыт повлиял на ваше понимание себя и мира?

Не бойтесь творить

Творчество, будь то живопись, танцы, музыка или другие средства, предлагает иной способ восприятия своей уязвимости, что повышает стойкость. Любая форма искусства является возможностью выйти за рамки привычного. Картина помогает придать цвет и форму воспоминаниям, которые слишком сложно описать словами. Прекрасное музыкальное произведение может вдохновить и достичь потаенных уголков сердца. Поэзия позволяет самовыражаться с помощью самых привычных слов. Как заметил поэт Джой Харджо: “Дух поэзии протянул руку и нашел меня, когда я стоял на распутье между паникой и любовью”.

Искусство также может стать убежищем — облегчением от сильных эмоций, сопутствующих исцелению от травмы. Например, творчество связывает вас с положительным жизненным опытом и снижает озабоченность по поводу травматической истории. Вы можете столкнуться

с порывами радости или чувством идентичности, которые не определены вашим прошлым. Как было показано в исследованиях, творческое самовыражение снижает стресс, повышает самооценку и улучшает физическое здоровье.

Наконец, искусство дает возможность общаться с другими людьми. Подобно аудитории, которая стоя аплодирует после проникновенного выступления, опыт общения с другими людьми через искусство дает мощный импульс. Искусство объединяет нас — наши тела, разум и души. Например, в хоре у каждого певца частота сердечных сокращений замедляется и синхронизируется в унисон с остальными. Во многих культурах распространены групповые ритуалы и игры на барабанах, пения и танцев как способ пережить горе и потерю. Обработка травмы через искусство в групповой обстановке может обеспечить напоминание о том, что вы не одиноки — что все чувствуют потерю и боль. Важно отметить, что для большинства людей естественным, а значит и терапевтическим опытом, является возможность позволить себе самовыражаться в искусстве, которое вам наиболее близко, не беспокоясь о том, что подумают другие люди. Важен процесс, а не результат.

*“Творческий акт
восстает из борьбы
человеческих существ”.*

Д-р Ролло Мэй,
психолог и писатель

НА ПРАКТИКЕ

Внимательно изучите ваши отношения с искусством. Как вы самовыражаетесь через творчество? Какие виды искусства вас вдохновляют? Если бы вы творили прямо сейчас, что бы вы делали? Нужны идеи? Вы могли бы написать или прочитать стихотворение. Выбрать музыкальное произведение, которое откроет ваше сердце. Включить музыку и танцевать в своей гостиной. Когда в последний раз вы позволяли себе заниматься творчеством?

Страдание и сострадание

Есть история о женщине, которая посетила Будду, пребывая в глубокой печали и отчаянии. Она спросила, почему ей пришлось столкнуться с такими трудностями и потерями. В ответ Будда попросил ее пойти и взять зерна риса из каждого дома в деревне, в котором не было потерь или горя. Она ходила из дома в дом, а через неделю вернулась с пустой миской. Поняв, что она не одна, она изменилась. Ее страдания, которые когда-то заставляли ее чувствовать себя изолированной и испытывать безнадежность, теперь стали воротами к состраданию и связи.

Подобно тому как эта женщина поняла, что она не одинока в своей печали, ваше страдание может послужить основой для личной трансформации. По словам психоневролога и учителя медитации д-ра Рика Хэнсона, сострадание относится к страданиям всех живых существ, включая вас самих. Сочувствие позволяет вам прочувствовать переживания другого человека и обеспечивает основу для сострадания. Две стратегии, которые способствуют состраданию, — это прощение и благодарность.

Прощение

Сострадание развивается через прощение. Обиды могут отягощать не только разум, но и физическое здоровье. Хронический гнев удерживает

Прощение — это отпущение ваших собственных негативных чувств, независимо от того, заслуживает ли этого другой человек.

вас в состоянии “борьбы или бегства” и повышает риск сердечных болезней и диабета. Исследование, проведенное в больнице им. Джона Хопкинса, обнаружило, что прощение снижает риск сердечного приступа, оптимизирует уровень холестерина, улучшает сон, умень-

шает боль и ослабляет симптомы тревоги и депрессии. Прощение — это отпущение ваших собственных негативных чувств, независимо от того, заслуживает ли этого другой человек.

К прощению невозможно принудить — это выбор. Прощение означает, что вы глубоко осмыслили плохие поступки — свои и других людей. Вы начинаете с того, что прощаете себя за то, что причинили вред. Размышляя о вредных поступках других людей, вы можете обнаружить, что они делают это потому, что когда-то сами были уязвлены, боялись

или испытывали боль. Вы также начинаете осознавать, что плохие поступки другого человека не означают, что вы сами хороши. Вы приходите к пониманию, что никто не совершенен.

НА ПРАКТИКЕ

Напишите письмо о трудной ситуации, которую вы пытаетесь разрешить. Это письмо может быть для вас или другого человека. Найдите минутку, чтобы подумать о ситуации и своем чувстве обиды. Какие мысли приходят вам в голову? Какие эмоции вы испытываете? Спросите себя, готовы ли вы простить. Если ответ "да", выразите свое прощение и причины, по которым вы приняли такое решение. Если вы сопротивляетесь этому, какая поддержка вам потребуется, чтобы помочь излечить вашу боль? Если письмо написано другому лицу, вы можете либо отправить его по почте, либо отложить его в ящик своего письменного стола. В любом случае это терапевтическое упражнение поможет вам осмыслить прощение.

Благодарность

Вы не можете освободиться от трудного жизненного опыта или болезненных эмоций, но вы можете сделать паузу, чтобы сосредоточиться на благодарности. Трудно испытывать благодарность и стресс одновременно. Борьба или бегство препятствуют спокойной рефлексии, необходимой для того, чтобы испытать благодарность. Однако сосредоточение на благодарности может помочь вам избавиться от стрессовой реакции и пережить положительные эмоции, такие как радость, оптимизм и счастье. Исследования показывают, что регулярное переживание благодарности укрепляет иммунную систему и снижает кровяное давление. Цель

здесь состоит в том, чтобы вызывать эмоции, но не заставляя их появляться, если вы не чувствуете их подлинность.

Согласно исследованию, проведенному Центром исследования добра (*the Greater Good Science Center*) в Университете Калифорнии, Беркли, предлагается вести специальный дневник, посвященный положительным аспектам вашей жизни. Каждый вечер вам следует записывать в нем три хорошие вещи, за которые вы благодарны, с подробностями того, что каждая из них заставила вас испытать. Также рекомендуется так называемая “приятная прогулка”, когда вы выходите на улицу, наблюдая за достопримечательностями, звуками и запахами. Каждый раз, испытывая положительные переживания, найдите время, чтобы действительно прочувствовать и впитать ощущения и эмоции.

НА ПРАКТИКЕ

Попробуйте практиковать это упражнение на благодарность, состоящее из трех частей:

Найдите тихое место, где вы можете сидеть и размышлять. Если хотите, поднесите руки к сердцу и сделайте глубокий вдох. Позвольте вашему разуму успокоиться и почувствуйте в ощущения, связанные с отдыхом. Подумайте о своем намерении потратить следующие несколько минут, сосредоточившись на благодарности людям, переживаниям и событиям, которые случались в вашей жизни.

- **Часть I** предназначена для вас. Начните с нескольких вдохов, чтобы ощутить себя. Поблагодарите себя за то, что нашли время и место для этой практики. Расширьте это позитивное чувство еще больше, выделяя какой-то один аспект себя: возможно, ваши ноги, которым вы благодарны за то, что они носят вас по миру; вашу улыбку или сострадание, которое вы подарили другому.
- **Часть II** предназначена для кого-то еще в вашей жизни. Обратите свое внимание на человека или людей, которые были добры к вам, и сделайте глубокий вдох прямо своим сердцем. Возможно, вы думаете о близком человеке, который заботился о вас; о соседе, который всегда готов протянуть руку помощи; или даже о незнакомце, который неожиданно совершил добрый поступок. Сделайте глубокий вдох, поблагодарите того, кто изменил вашу жизнь.
- **Часть III** предназначена для вашего окружения. Обратите внимание на что-то, чем вы дорожите в этом мире. Возможно, вы испытываете благодарность за дом, в котором вы живете. Может быть,

вы благодарны за что-то в окружающем вас мире, например за красоту заката, или благодарны деревьям, которые дарят нам тень, или земле, которая держит нас всех.

Продолжайте столько, сколько хотите, повторяя все три пункта так часто, как вам удобно. Когда закончите, уделите несколько минут тому, чтобы подумать, как вы себя чувствуете, прежде чем вернуться в реальный мир. Возможно, вы отметите чувство тепла или позитива; однако, если вы не испытали благодарности, помните, что это отнюдь не означает неудачу этой практики. Оставьте место для всего, что вы испытываете. Соприкосновение со своими настоящими переживаниями — самая важная часть этой практики.

Личная практика

Исследования показывают, что повторяющаяся практика необходима для того, чтобы приобрести здоровые привычки. Новые привычки потребуют, по крайней мере, нескольких месяцев, если не года, приверженности желаемым целям. Я призываю вас в ближайшие месяцы продолжать практику осознанности, опираясь на ресурсы, которые можно найти в этой книге. Возможно, следует включить такую практику в личный распорядок дня. Например, может быть полезно ежедневно выделять время на ведение дневника, занятия йогой или спортом. Кроме того, подумайте, предпочитаете ли вы практиковаться в одиночку дома или на общих занятиях с другими людьми. Если вам трудно выделить время для заботы о себе, вы можете начать с малого — с 5–10 минут ежедневно — здесь важен каждый момент. Как только это войдет в привычку, вы захотите продлить время практики.

НА ПРАКТИКЕ

Подумайте о том, какую личную заботу о себе вы хотели бы привнести в свою жизнь. Какое время дня более всего подходит для этого? Вы хотите быть один или с другими людьми? Какая поддержка вам нужна для вашей заботы о себе?

Обзор ресурсов

Когда вы испытываете депрессию или беспокойство, может быть трудно вспомнить положительные действия, которые вы можете предпринять, чтобы успокоить себя. Тем не менее, именно испытывая такие переживания, вы более всего нуждаетесь в своих ресурсах. Данный список содержит все ресурсы, которые вы осваивали по ходу работы с этой книгой. Дополните список и персонализируйте его, добавив любые другие позитивные мысли, образы или действия. Например, возможно, вам нравится ходить в походы, проводить время на берегу моря, смотреть фильмы или принимать ванны. Сделайте ксерокопии, чтобы иметь доступ к этому списку при необходимости. Вы можете поместить эти копии в свой бумажник, сумку или приклеить их на холодильник.

Мои ресурсы

- Замените негативные утверждения в отношении себя позитивными убеждениями.
- Бросьте вызов ошибочному мышлению, оспаривая его (знаю ли я наверняка, что произойдет именно худшее?).
- Представьте себе безопасное или спокойное место.
- Осознанно сканируйте свое тело, отслеживая свои ощущения с любознательностью и самопринятием.
- Осознанно дышите посредством четырехэтапного вдоха и четырехэтапного выдоха.
- Практикуйте полуулыбку, чтобы вызвать чувство безмятежности.
- Замените изжившую себя привычку позитивным поведением.

- Найдите или обустройте исцеляющее место в своем доме.
- Определите, когда вы захвачены эмоциями, и успокойте себя пятью медленными, глубокими вдохами.
- Заземлите себя, почувствовав свои ноги на земле и ощутив силу тяжести.
- Назовите пять вещей, которые вы видите, четыре вещи, которые вы слышите, три вещи, к которым вы можете прикоснуться, две вещи, которые вы можете ощутить на вкус, и сделайте один глубокий медленный вдох.
- Стимулируйте свой блуждающий нерв (гудением, маневром Вальсальвы, рефлексом ныряльщика).
- Заприте свои дистрессовые чувства в воображаемый контейнер.
- Придумайте себе заботливых и защищающих вас союзников.
- Посылайте себе позитивные сообщения о своих эмоциях (например: "Я могу позволить своим чувствам приходить и уходить, как волнам в океане").
- Замените слова "я грустный" словами "мне грустно".
- Избегайте долженствований.
- Говорите со своим чувством стыдом или внутренним критиком так, как если бы хотели избавиться от преследователя.
- Установите здоровые границы, научившись говорить "нет" и просить о том, что вам нужно.
- Помните о необходимости здоровой коммуникации для разрешения конфликтов (например, оставайтесь описательными, называйте свои чувства, просите о том, что вам необходимо, выслушайте то, что необходимо другой стороне, избегайте жесткости и т.д.).
- Позвольте себе быть уязвимым.
- Обратитесь за помощью, перезвонив или встретившись с другом.
- Практикуйте колебания внимания между дистрессовыми и успокаивающими ощущениями.
- Оставьте место для горя.
- Ведите дневник трудных жизненных событий.
- Напишите письмо прощения себе или другому человеку.
- Ведите дневник благодарности (ежедневно записывайте три хорошие вещи, за которые вы благодарны).

- Выходите на приятную прогулку.
- Сосредоточьтесь на положительных ощущениях в вашем теле и позвольте им возрасти.
- Занимайтесь творческой деятельностью (рисуйте, сочиняйте музыку, танцуйте, пишите стихи).
- Практикуйте осознанность с помощью медитации, йоги, цигун или тайцзи.

Заключительные размышления

Думайте о мудрости, сострадании, надежде и радости как о цветках, которые растут в ухоженном саду. Уделите внимание своим корням, но помните, что у вас есть выбор того, какие семена сажать. Заботясь о своем драгоценном наделе, вы должны иногда вырывать сорняки. Избавьтесь от остатков чувства недостойности, беспомощности и стыда. Поместите их в компостную яму, в темноте которой ваше горе превратит их в богатую питательными веществами почву. Посадите исполненные

“Самые красивые люди, которых мы знаем, это те, кто испытал поражение, страдания, борьбу, потери и все же сумел подняться со дна. Эти люди способны ценить, чувствительны и понимают жизнь, которая наполняет их состраданием, мягкостью и глубокой любовью. Красивых людей не бывает просто так”.

Элизабет Кюблер-Росс,
психиатр и писатель

любви мысли и посеите семена позитива. Позвольте возрасти семенам доброты. Лелейте их с заботой о себе. По мере того как вы питаете себя, вы будете развивать мир. Вы вырастаете красивым. Расцветать — значит открывать свое сердце всему миру, полностью и не извиняясь. Готовы ли вы идти дальше по этому миру, зная, что в нем есть боль и страдания? Может быть, не сегодня, и это нормально. Это путешествие, к которому следует подготовиться. Продолжайте заниматься своим прекрасным “Я”. Продолжайте быть добрыми к себе. Обращайтесь к этой книге всякий раз, когда вы чувствуете, что вам нужно вернуться к основам вашего понимания себя и исцеления. Подобно многому в этом мире, хорошие вещи случаются, когда мы меньше всего этого ожидаем, и каждый ваш шаг к целостности увеличивает шансы в вашу пользу.

Глоссарий

Автономная нервная система: часть нервной системы, ответственная за деятельность вашего тела, которую вы не можете контролировать, например частоту сердечных сокращений, дыхание и пищеварение.

Агорафобия: чрезвычайный страх перед открытым пространством и людными местами.

Аффликтивные, или деструктивные, эмоции: эмоции, которые создают искажения в мышлении и чувство усталости в теле.

Блуждающий нерв: черепной нерв, играющий центральную роль в регуляции вегетативной нервной системы, поскольку он соединяет мозг с пищеварительной системой, сердцем, легкими, горлом и лицевыми мышцами.

Деперсонализация: отключение от своих чувств или мыслей, восприятие их как чужих.

Дереализация: ощущение сюрреалистичности происходящего, или как будто все происходит во сне.

Десенсибилизация: припоминание травмирующего события с чувственными подробностями, мыслями и переживаниями, что приводит к снижению эмоционального и соматического дистресса, связанного с травмирующим событием.

Диалектика: единство противоположностей и основной аспект дзен-буддистских практик.

Диссоциация: биологическая защита, которая отсоединяет личность от угрожающих переживаний, разделяя "Я" на часть, вовлеченную в повседневную жизнь, и часть, удерживающую эмоции страха, стыда или гнева.

Заземление: восстанавливающий ресурс, который предполагает осознанное восприятие тела и ощущение ног, стоящих на земле, чтобы успокоить нервную систему.

Избегание: усвоенные схемы отстранения или отталкивания неприятных ощущений, воспоминаний или эмоций; часто поддерживается защитами, например отрицанием, вытеснением, диссоциацией или зависимостью.

Интроект: интернализированные вашей психикой характеристики, взгляды или идеи других людей. Часто вы обращаете на себя свои чувства по отношению к другому человеку.

Колебания внимания: чередование вашего внимания между чувствами безопасности и переживанием дистресса, которые вы испытываете в своем теле.

Контейнирование: восстанавливающий ресурс, включающий использование воображаемого хранилища, куда вы запираете свои нежелательные или болезненные мысли, чувства или воспоминания.

Континуум: ряд связанных между собой, но отличающихся по интенсивности переживаний, которые расположены между двумя полярностями или крайностями.

Мудрый разум: термин диалектической поведенческой терапии, который относится к оптимальному соотношению рационального и эмоционального разума; интеграция логики и интуиции.

Невозмутимость: способность устоять посреди водоворота событий, терпимо относиться к невзгодам и видеть общую картину для поддержания равновесия.

Отношенческая травма: вред, причиняемый одним человеком другому, который приводит к потере чувства безопасности в отношениях.

Окно толерантности: оптимальный диапазон возбуждения нервной системы, который позволяет человеку эффективно реагировать на свои эмоции.

Перегруженность эмоциями: сильные эмоции, такие как страх или гнев, инициируют реакцию “борьбы или бегства”, которая подавляет высшие мозговые центры и ставит под угрозу рациональные мысли и поведение.

Полное самопринятие: принятие реальности как таковой, вместо того, чтобы бороться с ней или сетовать на ее несправедливость. Термин также используется для описания безусловной любви к себе, включая любые недостатки и слабости.

Привязанность: эмоциональная связь, возникающая между двумя людьми, первоначально — попечителем и младенцем, которая обеспечивает основу для здоровых отношений в более позднем возрасте.

Принятие: способность приветствовать действительность как таковую, не пытаясь сопротивляться ей или изменять ее.

Разрядка: термин соматической психотерапии, означающий высвобождение напряжения из центра тела через конечности.

Самозффективность: вера в собственную способность посредством усилий добиться желаемого результата и повлиять на ход событий в собственной жизни.

Сверхбдительность: обостренная чувствительность или настороженность к окружающей среде, которая развивается как попытка сохранить безопасность.

Симптомы сильного возбуждения: также называемые гиперактивностью, характеризуются тревогой, сверхбдительностью, раздражительностью, агрессией, импульсивностью и преувеличенной реакцией испуга.

Симптомы слабого возбуждения: также называемые гипоактивностью, характеризуются депрессией, усталостью, вялостью и чувствами отчаяния, стыда или замирания.

Согласованное повествование: наличие целостной жизненной истории, которая помогает человеку разобраться в собственных переживаниях.

Соматический: имеющий отношение к телу, особенно в том, что отличается от разума.

Состояние двойного сознания: осознание непосредственно происходящего при одновременном припоминании прошлых событий.

Регуляция эмоций: эффективное реагирование на сильные чувства и побуждения. Включает в себя повышение осознания своих мыслей, телесных ощущений и эмоций, чтобы снизить свою реактивность и иметь возможность выбрать поведение, которое наиболее соответствует данной ситуации.

Эго-состояния: различные части "Я", выделенные, чтобы удерживать нежелательные или неприемлемые чувства и воспоминания. В контексте К-ПТСР они часто представляют собой части, которые отражают детский период развития, связанный с травматическими воспоминаниями.

Эмоциональная дисрегуляция: трудности в управлении эмоциями, ведущие к чрезмерной или непредсказуемой реакции на ситуации или людей.

Эмоциональный интеллект: способность определять эмоции и эффективно реагировать на них — как на собственные, так и окружающих людей.

Ресурсы

Следующие книги и онлайн-ресурсы пригодятся для вашего дальнейшего лечения комплексного ПТСР. Имейте в виду, что, когда вы будете искать лечебные ресурсы, одни будут резонировать с вами, а другие — нет. Выберите те, от которых вы чувствуете поддержку и которые соответствуют вашим собственным убеждениям и ценностям. Кроме того, онлайн-форумы и блоги не всегда как следует регламентированы. Вследствие болезненного характера комплексного ПТСР некоторые сайты содержат нефильТРованный контент, который может выступить триггером ваших болезненных переживаний. Продолжайте следовать пути изменений, тщательно выбирая, когда и к какому контенту обращаться, чтобы повторно не травмироваться во время процесса исцеления. Наконец, на некоторых веб-сайтах также будут представлены необоснованные мнения, дезинформация и плохие советы из ненадежных источников. Доверьтесь себе — если вам это не нравится, обратитесь к ресурсам, поддерживающим ваш процесс.

Книги

1. Браун, Брене. *Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть.* — М. : Альпина Паблишер, 2014. — 208 с.
2. Браун, Брене. *Стать сильнее. Осмыслить реальность. Преодолеть себя. Все изменить.* — М. : Азбука, 2016. — 304 с.
3. Гоулман, Дэниел. *Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ.* — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 560 с.
4. Кабат-Зинн, Джон. *Самоучитель по исцелению.* — М. : Попурри, 2002. — 496 с.
5. Кови, Стивен. *7 навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности.* — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 378 с.
6. Левин, Питер; Фредерик, Энн. *Пробуждение тигра — исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания.* — М. : Корвет, 2014. — 284 с.
7. Миллер, Алис. *Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я.* — М. : Академический проект, 2016. — 139 с.

8. Сигел, Дэниел. *Растущий мозг. Как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста.* — М. : Эксмо, 2016. — 272 с.
9. Brach, Tara. *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha.* New York: Bantam, 2004.
10. Emerson, David, and Elizabeth Hopper. *Overcoming Trauma through Yoga: Reclaiming your Body.* Berkeley, CA: North Atlantic, 2012.
11. Hanson, Rick, and Richard Mendius. *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, & Wisdom.* Oakland, CA: New Harbinger, 2009.
12. Herman, Judith. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence — from Domestic Abuse to Political Terror.* New York: Basic Books, 1992.
13. Kushner, Harold. *When Bad Things Happen to Good People.* Norwell, MA: Anchor Press, 2004.
14. Maiburger, Barb. *EMDR Essentials: A Guide for Clients and Therapists.* New York: W. W. Norton & Co., 2009.
15. Mate, G. *When the Body Says No: Understanding the Stress-Disease Connection.* New York: Random House, 2011.
16. McGonigal, Jane. *Super Better: A Revolutionary Approach to Getting Stronger, Happier, Braver, and More Resilient.* New York: Penguin Press, 2015.
17. Pennebaker, James W., and John F. Evans. *Expressive Writing: Words that Heal.* Enumclaw, WA: Idyll Arbor, 2014.
18. Perry, Bruce, and Maia Szalavitz. *The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook.* New York: Basic Books, 2006.
19. Shapiro, Francine. *Getting Past Your Past: Take Control of Your Life with Self-Help Techniques from EMDR Therapy.* Emmaus, PA: Rodale, 2012.
20. Van der Kolk, Bessel. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma.* New York: Viking, 2014.

TED¹ Talks

Brené Brown: The power of vulnerability

Brené Brown: Listening to shame

¹ *TED* (от англ. *Technology, Entertainment, Design* — американский частный некоммерческий фонд, известный прежде всего своими ежегодными конференциями, избранные лекции из которых доступны на веб-сайте организации. — *Примеч. ред.*

Nadine Burke Harris: How childhood trauma affects health across a lifetime

Jane McGonigal: The game that can give you 10 extra years of your life.

Kelly McGonigal: How to make stress your friend.

Martin Seligman: The new era of positive psychology.

Сайты и онлайн-каталоги

APA.org/topics/trauma: ресурсы Американской психологической ассоциации для переживших травму и их близких.

Goodtherapy.org: справочник терапевта и блог.

Griefshare.org: каталог местных групп поддержки горя.

Inspire.com: онлайн-группы поддержки и дискуссионное сообщество.

NAMI.org: веб-сайт Национального альянса по психическим заболеваниям (NAMI) с исчерпывающей информацией и дополнительными онлайн-ресурсами.

Ok2talk.org: интернет-сообщество для подростков и молодых людей, предназначенное для обмена стихами и личными историями восстановления.

Psychcentral.com: соответствующие статьи и онлайн-форумы сообщества.

Psychologytoday.com: соответствующие статьи и справочник терапевта.

Self-injury.net: информация для восстановления и онлайн-форум.

Traumasmurvivorsnetwork.org: информационный сайт с онлайн-поддержкой переживших травму и их близких.

Список литературы

1. Allen, J. G. "Challenges in Treating Post-Traumatic Stress Disorder and Attachment Trauma". *Current Women's Health Reports* 3, no. 3 (June 2003): 213–220.
2. Brach, T. *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. New York: Bantam, 2004.
3. Burke, N. J., J. L. Hellman, B. G. Scott, C. F. Weems, and V. G. Carrion. "The Impact of Adverse Childhood Experiences On an Urban Pediatric Population". *Child Abuse and Neglect* 35, no. 6 (2001): 408–413.
4. Courtois, Christine, and Julian Ford. *Treating Complex Traumatic Stress Disorders (Adults): Scientific Foundations and Therapeutic Models*. New York: Guilford, 2013.
5. Cromer, L. D., J. M. Smyth. "Making Meaning of Trauma: Trauma Exposure Doesn't Tell the Whole Story". *Journal of Contemporary Psychotherapy* 40, no. 2 (2010): 65–72.
6. Damasio, A. R. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York: Harcourt, 2000.
7. Emerson, D., and E. Hopper. *Overcoming Trauma through Yoga: Reclaiming Your Body*. Berkeley, CA: North Atlantic, 2012.
8. Felitti, V. J., R. F. Anda, Dale Nordenberg, David Williamson, Alison Spitz, Valerie Edwards, Mary Koss, et al. "Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults". *American Journal of Preventive Medicine* 14 (1998): 245–258.
9. Fonagy, P., Gyorgy Gergely, Elliot Jurist, and Mary Target. *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*, New York: Other Press, 2002.
10. Frankl, V. *Man's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press, 1963.
11. Gendlin, E. *Focusing*. New York: Bantam Books, 1982.
12. Groves, D. A., and V. J. Brown. "Vagal Nerve Stimulation: A Review of Its Applications and Potential Mechanisms that Mediate Its Clinical Effects". *Neuroscience Behavioral Review* 29, no. 3 (2005): 493–500.
13. Halifax, J. *The Fruitful Darkness: Reconnecting with the Body of the Earth*. New York: HarperCollins, 1993.
14. Hanson, R., and R. Mendius. *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, & Wisdom*. Oakland, CA: New Harbinger, 2009.

15. Harjo, J. *Crazy Brave: A Memoir*. New York: W. W. Norton & Co., 2013.
16. Heller, Rachael F., and Richard F. Heller. *Healthy Selfishness: Getting the Life you Deserve Without the Guilt*. New York: Meredith Books, 2006.
17. Herman, J. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence — from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books, 1992.
18. Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living*. New York: Bantam Books, 2009.
19. Kessler, R. C., A. Sonnega, E. Bromet, M. Hughes, and C. B. Nelson. "Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey". *Archives of General Psychiatry* 52, no. 12 (1995): 1048–60.
20. Knipe, J. *EMDR Toolbox: Theory and Treatment of Complex PTSD and Dissociation*. New York: Springer, 2014.
21. Korn, D. L. "EMDR and the Treatment of Complex PTSD: A Review." *Journal of EMDR Practice and Research* 3, no. 4 (2009): 264–278.
22. Kushner, H. *When Bad Things Happen to Good People*. Norwell, MA: Anchor Press, 2004.
23. Lally, P., Cornelia H. M. van Jaarsveld, Henry W. W. Potts, and Jane Wardle. "How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation In the Real World". *European Journal of Social Psychology* 40, no. 6 (2010): 998–1009.
24. LeDoux, J. *Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster, 1998.
25. Levine, P. *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body*. Boulder, CO: Sounds True, 2008.
26. Levine, P. *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley: North Atlantic, 2010.
27. Levine, P. *Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences*. Berkeley: North Atlantic Books, 1997.
28. Linehan, M. M. *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press, 1993.
29. Luthar, S. S. *Resilience and Vulnerability*. Cambridge, UK: Cambridge Press, 2003.
30. Maddi, S. R. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York: Springer, 2012.
31. Maiburger, B. *EMDR Essentials: A Guide for Clients and Therapists*. New York: W. W. Norton & Co., 2009.
32. Mate, G. *When the Body Says No: Understanding the Stress-Disease Connection*. New York: Random House, 2011.
33. McGonigal, J. *SuperBetter: A Revolutionary Approach to Getting Stronger, Happier, Braver, and More Resilient*. New York: Penguin Press, 2015.

34. Miller, A. *The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self*. New York: Basic Books, 1997.
35. Mugerwa, S., and J. D. Holden. "Writing Therapy: A New Tool for General Practice?" *British Journal of General Practice* 62, no. 605 (2012): 661–663.
36. Nugent, N. R., Ananda B. Amstadter, and Karestan C. Koenen. "Genetics of Post-Traumatic Stress Disorder: Informing Clinical Conceptualizations and Promoting Future Research". *American Journal of Medical Genetics* 148C, no. 2 (2008): 127–132.
37. Ogden, P., Kekuni Minton, and Clare Pain. *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Co., 2006.
38. Oliver, M. *Red Bird: Poems*. Boston: Beacon Press, 2009.
39. Pennebaker J. W. "Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process". *Psychological Science* 18, no. 3 (1997): 162–166.
40. Perry, B., and M. Szalavitz. *The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook*. New York: Basic Books, 2006.
41. Pert, C. *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. New York: Scribner, 1997.
42. Rogers, C. *A Way of Being*. New York: Mariner, 1995.
43. Rothschild, B. *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. New York: W. W. Norton & Co., 2000.
44. Scaer, R. *The Trauma Spectrum: Hidden Wounds and Human Resiliency*. New York: W. W. Norton & Co., 2005.
45. Seligman, M. E. *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W. H. Freeman, 1992.
46. Shapiro, F. *Getting Past Your Past: Take Control of Your Life with Self-Help Techniques from EMDR Therapy*. Emmaus, PA: Rodale, 2012.
47. Shapiro, F. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols and Procedures*. 2nd ed. New York: The Guilford Press, 2001.
48. Siegel, D. J. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press, 1999.
49. Siegel, D. *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. New York: Bantam Books, 2010.
50. Stellar, J. E., N. John-Henderson, C. L. Anderson, A. M. Gordon, G. D. McNeil, and D. Keltner. "Positive Affect and Markers of Inflammation: Discrete Positive Emotions Predict Lower Levels of Inflammatory Cytokines". *Emotion*, 15, no. 2 (2015): 129–133.

51. Stuckey, H. L., and J. Nobel. "The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature". *American Journal of Public Health*, 100, no. 2 (2010): 254–263.
52. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services*. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57. HHS Publication No. (SMA) 13–4801. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services, Administration, 2014.
53. Toussaint, L. L., Everett L. Worthington, and David R. Williams, eds. *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*. New York: Springer, 2015.
54. Updegraff, J. A., Roxane Silver, and E. Alison Holman. "Searching For and Finding Meaning in Collective Trauma: Results from A National Longitudinal Study of the 9/11 Terrorist Attacks". *Journal of Personality and Social Psychology* 95, no. 3 (2008): 709–722.
55. van der Hart, O., Ellert R. S. Nijenhuis, and Kathy Steele. *The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization*. New York: Norton, 2006.
56. van der Kolk, B. A., L. Stone, J. West, A. Rhodes, D. Emerson, M. Suvak, and J. Spinazzola. "Yoga as an Adjunctive Treatment for Posttraumatic Stress Disorder". *Journal of Clinical Psychiatry* 75, no. 6 (2014): e559–e565.
57. van der Kolk, B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014.
58. Williamson, M. *A Return To Love: Reflections on the Principles of A Course in Miracles*. New York: Harper One, 1996.
59. Yehuda, R. "Neuroendocrine Alterations in Post-Traumatic Stress Disorder". *Primary Psychiatry* 9 (2002): 30–34.

Предметный указатель

А

Агорафобия, 163
Ассертивность, 49; 104

Б

Бек, А., 44
Благодарность, 157
Блуждающий нерв, 142; 163
 стимуляция, 142
Боль, 151
Боулби, Дж., 28
Браун, Б., 132
Брах, Т., 78

В

Визуализация, 52; 60
 безопасного места, 86
Возбуждение, 34
Воля, 112
Выученная беспомощность, 129
Выученный оптимизм, 130

Г

Гнев, 101; 156
Горе, 135
Горевание, 135
 этапы, 135
Гоулман, Д., 107
Границы, 102
Грусть, 101

Д

Дезориентация, 30
Дезориентированность, 32
Деперсонализация, 133; 163
Депрессия
 симптомы, 34

Дереализация, 133; 163
Десенсбилизация, 45; 121; 163
Десенсбилизация и переработка
 движением глаз, ДПДГ, 41; 43;
 121; 147
Детская травма, 13
Диафрагмальное дыхание, 60
Диссоциация, 19; 33; 133; 163
Дистресс, 14; 64; 98; 110
Дисфория, 25
Долженствование, 99; 131
Дьюк, М., 119

З

Зависимость, 38
Заземление, 54; 87; 163

И

Иегуда, Р., 119
Избегание, 30; 32; 163
 симптомы, 32
Инсайт, 11
Интеграция, 123

Й

Йога, 62; 112

К

Кабат-Зинн, Дж., 60
Катастрофизация, 98
Колк, Б., ван дер, 113; 138
Контейнирование, 88; 164
Кортизол, 37
Кюблер-Росс, Э., 135

Л

Левин, П., 53

М

Макгонигал, Дж., 152
Маневр Вальсальвы, 142
Межличностная эффективность,
49; 102
Мудрый разум, 164

Н

Найп, Дж., 16; 130
Нарушения пищеварения, 39
Нарушения сна, 39
Неблагоприятный детский опыт,
НДО, 40
Невозмутимость, 83
Нейрофидбэк, 64
Нервная система
автономная, 57; 163
вегетативная, 37
парасимпатическая, 37
симпатическая, 38
Нормализация, 11

О

Обесценивание положительного, 98
Огден, П., 53
Окно толерантности, 109; 164
Осознанное дыхание, 78; 142
Осознанность, 13; 43; 48; 60
Оспаривание, 98
Отвращение, 101

П

Пеннебейкер, Дж., 122
Перегруженность эмоциями, 107; 164
Переедание, 22
Переработка прошлого, 120
Перлз, Ф., 82
Перфекционизм, 66; 131
Пессимизм, 129
3 "П", 129
Повторное переживание
симптомов, 34

Подчинение, 112
Позитивная психология, 57
Поливагальная теория, 58
Полуулыбка, 79
Поргес, С., 58
Привязанность, 27
амбивалентная, 28
деорганизованная, 28
избегающая, 28
надежная, 27
Принятие, 164
тела, 80
Прокрастинация, 22
Прощение, 156
Психологическая защита, 73
Психотерапия
сенсомоторная, 53; 139
телесно-ориентированная, 41; 43;
53; 110; 138; 139
трансгенерационных травм, 119

Р

Радость, 101
Разрядка, 54
Расстройство, 24
аутоиммунное, 39
биполярное, 24
пограничное личности, ПРЛ, 24
посттравматическое стрессовое
комплексное, К-ПТСР, 11; 20; 23;
29; 31
посттравматическое стрессовое,
ПТСР, 19
связанное с травмой развития, 11
соматизированное, 25
тревожное, 24
Реакция на стресс, 36
допустимая, 37
позитивная, 36
Регуляция эмоций, 106; 165
Релаксация, 60
йогическая, 112
прогрессивная мышечная, 60
Рефлекс ныряльщика, 143

С

Самоободряющее утверждение, 80
Самоосознанность, 103
Самопринятие, 90
Самосаботаж, 22
Сверхбдительность, 30; 34
Сегал, З., 61
Селигман, М., 129
Сигел, Д., 109; 113
Синдром дефицита внимания и гиперактивности, СДВГ, 24; 26
Сканирование тела, 55
Сопrotивление, 75
Сострадание, 156
Стойкость, 59; 152
Страх, 19; 101
Стресс, 36
 хронический, 38
Стрессоустойчивость, 48; 110
Стыд, 36; 101; 130
Субличность, 54

Т

Творчество, 154
Телесное осознание, 53
Теория привязанности, 27
Терапия
 групповая, 50
 диалектическая поведенческая, ДПТ, 40; 43; 47; 48
 когнитивно-поведенческая, КПТ, 40; 43; 44; 99
 когнитивно-процессуальная, 45; 121
 нарративная экспозиционная, 64
 принятия и ответственности, 63

 системная семейная субличности, 55
 соматическим переживанием, 139
 экспозиционная, 45
Травма, 14; 135
 детская, 29
 отношенческая, 164
Трансгенерационная травма, 118

У

Уязвимость, 132

Ф

Франкл, В., 133

Х

Хайес, С., 63
Херман, Дж., 68

Ч

Черно-белое мышление, 98
Чрезмерное обобщение, 98
Чтение мыслей, 99

Ш

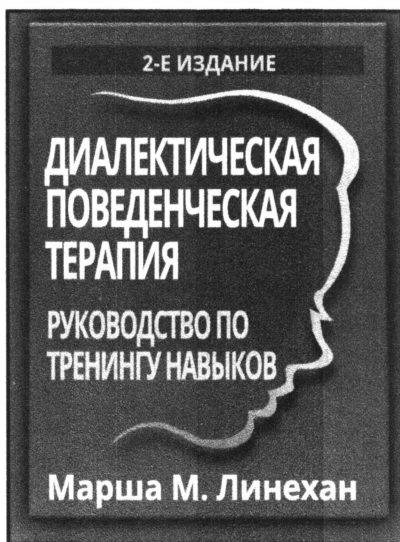
Шапиро, Ф., 50
Шварц, А., 16

Э

Эйнсворт, М., 28
Эмоциональная дисрегуляция, 34; 165
Эмоциональная регуляция, 48
Эмоциональное умозаключение, 98
Эмоция, 31; 32; 36

ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ НАВЫКОВ 2-Е ИЗДАНИЕ

Марша М. Линехан



www.dialektika.com

Диалектическая поведенческая терапия — эффективный подход в рамках поведенческой психотерапии, разработанный для людей, у которых диагностировано пограничное расстройство личности, эмоциональная дисрегуляция, проблемы с пищевым поведением, стресс и т.п. Соединив в себе элементы классической психотерапии и практик дзен, диалектический подход и когнитивно-поведенческие методики, диалектическая поведенческая терапия помогает преодолевать чрезмерную эмоциональность (“перегруженность эмоциями”), направленную на себя или на других агрессивность, склонность к черно-белому восприятию мира и саморазрушительное поведение. Проходя диалектическую поведенческую терапию, клиенты приобретают навыки эффективного общения и учатся справляться со стрессом на основе осознанности — постоянного включения в реальность. Книга предназначена для консультантов диалектической поведенческой терапии, психотерапевтов, а также может служить пособием по самопомощи для людей, которые проходят сеансы психотерапии.

ISBN 978-5-907203-23-5

в продаже

Избавьтесь от травмирующих воспоминаний и восстановите душевное равновесие

Практическое руководство по терапии комплексного ПТСР, обеспечивающее совместную работу клиента и терапевта над всей совокупностью проявлений посттравматического стрессового расстройства, расстройства развития, детской травмы и т.д.

В этой книге

- что такое ПТСР и как оно проявляется
- почему важны модели привязанности
- терапевтические модели, которые реально помогают
- плюсы и минусы разных подходов к лечению ПТСР
- вопросы и задания для самопроверки

Об авторах

Ариэль Шварц — д-р философии, магистр соматической психотерапии, лицензированный клинический психолог, консультант ДПДГ-терапии, преподаватель в Институте Майбергера. Получив докторскую степень в области клинической психологии, д-р Шварц для лечения ПТСР применяет психофизический подход, объединяющий терапию разума и тела.

Джим Найп — д-р философии, лицензированный частнопрактикующий психолог, опытный ДПДГ-терапевт и пропагандист ДПДГ, автор бестселлера *EMDR: полное руководство. Теория и лечение комплексного ПТСР и диссоциации*.

Категория: психология

 **ДИАЛЕКТИКА**
www.dialektika.com


ALTHEA
PRESS