

Оглавление

Предисловие	6
Глава 1. Что такое травма?	11
Что такое травма и чем она отличается от стресса	12
Какие события вызывают травму	15
Детская травма	18
Травма отношений	26
Травма свидетеля	41
Хроническая небезопасность	45
Почему одни люди «ломаются», а другие — нет	51
Глава 2. ПТСР и КППТСР	61
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) ...	62
ВДА и КППТСР	90
С чем можно перепутать КППТСР (дифференциальная диагностика)	104
Что делать, если диагнозы не совпадают	108
Глава 3. «Нейробиология травмы»	109
Что происходит с мозгом	110
Последствия для мозга	123
Флешбэки	134
Диссоциация и вспышки ярости	143
Дереализация и деперсонализация	148
Окно толерантности	150
Астенизация при КППТСР	158
Нейропластичность	163

Глава 4. Влияние травмы на жизнь человека	167
Три способа психической переработки событий	168
Знакомство с моделью	
«мысль-чувство-тело-действие»	172
Это не характер	176
Мысли: как травма влияет на наши убеждения	182
Чувства	186
Тело	198
Действия	201
 Глава 5. Как начинается исцеление	211
Расколота идентичность	212
Признание травмы и отказ от обесценивания	219
Важность безопасности и опоры	224
Терапевт как новый объект привязанности	225
Медикаментозная поддержка	226
Терапевтические техники и подходы: то работает	
при травме (научно обоснованный обзор)	230
Этапы работы с травмой	239
 Глава 6. Самопомощь	243
Как пользоваться этим разделом	246
Техники работы с мыслями	247
Техники работы с чувствами	266
«Светофор нервной системы»: распознаем,	
какая система сейчас активна — угроза,	
стимуляция или забота	276
«Безопасное место»: создание внутреннего убежища,	
куда можно вернуться для восстановления	
при перегрузке	280
«Самовалидация»: признаем чувства,	
не оправдываясь за них	287

«Диалог с ребенком» техника работы с уязвимой детской частью, восстановление заботы	292
Телесные техники	298
Создаем опыт новыми действиями	327
«Ритуалы восстановления» — регулярные действия (утренние, вечерние, еженедельные), возвращающие ощущение предсказуемости и жизни	368
 Глава 7. Посттравматический рост	 375
Уязвимость и стыд	379
Сверхценная идея о грандиозном смысле	383
Замещающее родительство в схема-терапии	390
Способность выбирать, а не выживать	392
Что на этот счет говорит нейробиология	393
Выбор и ответственность	393
 Заключение	 395

Предисловие

Когда издательство «АСТ» предложило написать книгу, на выбор было несколько тем. Я, почти не раздумывая, взяла тему травмы и расстройств, связанных с травматическим опытом. Это был зов души как человека и как специалиста.

Как только договор с издательством был подписан, начались сомнения, какой именно должна быть книга. В детстве мир книг был для меня параллельной вселенной, куда всегда можно было сбежать от того, что происходило в семье. Позже читательский интерес перерос в желание писать самой. Уже в 1-м классе я завела личный дневник, где каждый день старательно записывала вещи, важные для семилетнего человека. Но однажды я обнаружила свою тетрадь в помойке. Не знаю, почему этот чудовищный поступок мамы не остановил моих намерений. Писательство продолжилось, но было обесценено. Разве можно поверить в ценность того, что самый важный человек в твоей жизни так вот запросто отправил в мусорное ведро?

Сейчас вы можете подумать: *«Ну вот, опять эти психологи во всем винят родителей»*. Нет, речь не о вине. Просто есть причины и последствия. Если монетку подкинуть вверх, она упадет вниз. В главе 4 я буду подробно объяснять, как формируется наш характер. Травма — это опыт, который меняет нас сильнее всего. Так уж устроен мозг, что считает негативные события наиболее важными. Многим удобнее отрицать влияние детства на их будущее, это такая защита. Моя книга не только про личный и клиентский опыт — современная психотерапия все больше пересекается с нейронауками, основываясь на причинно-следственных связях между негативным опытом и характером.

В защиту родителей (и для точности картины) скажу, что не **только они — причина всех бед**. Окружающая среда и общество приносят вреда не меньше, а иногда и больше.

Забросив мечту о писательстве, я время от времени соблазнялась идеями, что уж если писать, то только что-то великое и достойное Пулитцеровской премии. Но никогда не находилось чего-то такого, чем я могла бы поделиться. В глубине души казалось, что писатель из меня — в меру глупый, неинтересный, бездарный.

Ключевая мысль, к которой мы будем возвращаться снова и снова: травма — не слабость. Это самая лучшая реакция, которую наша психика смогла найти в невыносимый момент. Мой детский мозг, столкнувшись с обесцениванием, сделал логичный вывод: *«То, что ты чувствуешь и создаешь, не имеет ценности. Спрячь это. Чтобы не злить маму, ты должна либо не высываться, либо стать гением»*. Этот бессознательный механизм не раз помогал мне, когда я стремилась быть самой лучшей в чем-либо, чтобы заслужить одобрение других. И проблема не в самом механизме, а в том, что он, как заевшая пластинка, продолжает играть одну и ту же мелодию: *«Все или ничего»*.

И перед написанием книги я столкнулась именно с этой двойственностью: одна часть меня хотела создать не менее выдающееся произведение литературы, чем «Война и мир», а другая откладывала начало работы изо дня в день под самыми разными предлогами. *«Книг о травме и ПТСР много, почему люди должны будут выбрать именно мою? Чем она будет лучше других?»* — если бы я не осознала, что это говорит моя травма, мы бы никогда не встретились с вами на этих страницах.

Моя книга не должна быть лучше или хуже, она ценна тем, что она — моя. И, забегая далеко вперед, я хочу сказать вам: все, что вы делаете, — важно, просто потому, что это делаете именно вы. Делайте.

Из книги вы узнаете, как травма по-разному себя проявляет. Словно через невидимые нити, тянущиеся из прошлого в будущее, она управляет нашими чувствами, мыслями и поступками.

Я не хотела, чтобы моя книга напоминала нудный учебник. Можно прочитать сотни книг и быть очень эрудированным, но при этом не будет никакой практической пользы. Отсюда и рождаются жалобы: *«Я все знаю, но ничего не меняется»*,

«В книгах одна вода» и «Читал — не помогло». Если вы хотите результата, читать нужно **через диалог**.

Диалог с автором и через автора — с самим собой: «Столкни меня с тем, что я о себе еще не знаю», «Покажи мне то, что я еще в себе не видел», «Задай вопрос, на который у меня нет ответа». Когда ощущаешь, как текст затронул нечто важное внутри и что-то в тебе изменилось. Именно такими, по моему мнению, должны быть книги психологов.

Моя задача — воссоздать ощущение присутствия рядом с вами. У меня есть диагноз КПТСР, и я как никто понимаю все противоречия, которые испытывают психически травмированные люди. Внутри разные чувства: с одной стороны — надежда, интерес и благодарность, с другой — раздражение, недоверие и неприязнь. Значительная часть моих клиентов с травмой не любят, когда к ним бережно относятся, жалеют и «сюсюкаются». Это как подойти к солдату в окопе с какао и теплым пледом. Жалость не только унижительна для тех, кто выжил ценой невероятной внутренней силы, но и неуместна. Особенно тяжело тем, чей травматический опыт уходит корнями в детство. Жизнь их научила никому не доверять. Доброта может восприниматься как ложь, манипуляция, «слащавость», за которыми стоит опасность. Поэтому на лечение уходят годы. Очень жаль терять время, но давайте прямо сейчас не будем торопиться. Ценность текста зависит не от количества пользы, а от того, случился резонанс или не случился.

Современный мир перекармливает нас информацией и возможностями. Но мы слишком торопимся это все «поглощать». Резонанс и «переваривание съеденного» требуют замедления. Один абзац может перевернуть жизнь, когда мы позволяем тексту открыть доступ чувствам. Нужно уметь делать остановки, позволить фразам «зависнуть», образу — обрасти в голове ассоциациями, а мысли — задеть вас. Это не быстро. Это очень похоже на ощущение, когда кто-то говорит нам о важном и не делает паузы в речи — до вас что-нибудь дойдет так?

Я хочу обратиться к вашим внутренним переживаниям, которые редко бывают услышанными. Попробуйте прямо сей-

час задуматься, как много в вашей жизни было болезненных, сложных, тяжелых ситуаций, проживать которые приходилось в одиночестве? Когда довериться было некому или страшно, а обсуждение с другими делало только хуже? Эти события мозг хранит в самых темных «комнатах». И в каждой «комнате» сидит человек — вы. Точнее, тот, кому пришлось это все проживать. Именно в этом суть **травмы** — опыт, который случился и остался «непереваренным».

Я дам вам не просто понимание, но и ясное направление: как двигаться, куда и зачем. Вы найдете здесь в том числе практические шаги и упражнения, которые помогут начать путь. Не просто сухие техники из учебников, а то, что я каждый день проделяваю сама и вместе с клиентами на сессиях. Все это точно работает.

Я пишу не только для нас, живущих сегодня, в эпоху, когда слово «травма» перестало быть табу. Я пишу и поколениям наших родителей, бабушек и дедушек, которые выросли и прожили жизнь без понимания, что такое психология, уязвимость и забота о себе. Тем, кто нес свой груз молча, считая его просто жизнью, судьбой, долгом или своим «сложным характером». Это не попытка их изменить или чему-то научить, но способ расширить свои представления о себе, мире и других людях. Если книга вызовет отклик, напомним о вашей личной истории, то пусть это станет разговором, которого вам не хватало.

И хочу предупредить: примеры из жизни и фильмов будут тяжелыми, но эффектными. Текст о травме не может быть стерильным, как бинт, которым ни разу не пользовались.

ГЛАВА 1

Что такое травма?

Что такое травма и чем она отличается от стресса

Что же такое травма, если отбросить метафоры? Можно сказать, что травма — это тяжелый негативный опыт, который происходит с человеком на протяжении всей его жизни. Но это будет не совсем верно, потому что непонятно тогда, в чем измеряется тяжесть опыта. Гораздо лучше понять суть травмы поможет знакомство с понятием **стресса**. Потому что как раз стресс можно измерить.

В психологическом смысле стресс — это напряжение, возникающее в ответ на любое воздействие. Когда что-то случается, наш организм напрягается, чтобы как-то отреагировать. Понятие стресса тесно связано с терминами **гомеостаз** и **адаптация**. Звучит сложно, но на деле куда проще, чем кажется.

Гомеостаз — это подвижное равновесное состояние психической или биологической системы, поддерживаемое за счет противодействия внешним и внутренним факторам, нарушающим баланс.

Например, все сдавали анализы крови. Есть определенные нормы, которые организм старается поддерживать, — уровень глюкозы, гормонов и так далее. Если нормы нарушаются — с организмом что-то не в порядке. Или еще пример. Представьте

комнату, где есть термостат. В комнате температура +20 градусов. Открыли окно, зимний воздух опустил температуру в комнате до +10. Термостат это заметил и щелкнул — включился обогреватель. Комната снова прогрелась до +20 — обогреватель выключился. Это и есть гомеостаз — способность сохранять постоянство внутренней среды, несмотря на изменения среды внешней.

В нашем организме миллиарды таких термостатов. Они расширяют наши сосуды, когда мы потеем, включают чувство жажды, когда мало воды. Гомеостаз — цель номер один любого живого существа. Состояние покоя, равновесия, когда все системы работают ровно, все тихо и предсказуемо. А стресс — это то, что выводит нас из состояния гомеостаза.

Адаптация — это приспособление организма или психики к изменяющимся условиям среды для поддержания гомеостаза и выживания. Стресс, нарушая баланс, запускает адаптационные механизмы.

Простой пример, как это работает: за зеброй гонится хищник (стрессовое событие). Стресс поднимает кортизол и адреналин у зебры, в крови растет глюкоза, чтобы была энергия убежать, и повышается температура тела. Это нарушенный гомеостаз, то есть непривычное состояние для организма зебры. Адаптацией в такой ситуации будет реакция «беги». Когда ей удастся спастись, гормоны придут в норму и тело вернется к привычным показателям. Потому что мозг дает команду «отбой!» и равновесие постепенно восстанавливается. У нас, людей, то же самое происходит, например, во время экзаменов. Помните, как не спали в ночь перед важным проектом или контрольной? Когда стрессовое событие заканчивается, мы возвращаемся к обычной жизни, потихоньку приходим в себя, отдыхаем, спим и потом нормально себя чувствуем.

Стресс не всегда связан с негативными воздействиями. Приятные события тоже могут быть стрессом — рождение ребенка или переезд в новую квартиру. **Негативный стресс** — это когда

требования в возникающей ситуации превышают адаптационные возможности или угрожают жизни, здоровью и благополучию. Проще говоря, ситуация патовая и нет ресурсов с ней справиться. И еще есть хронический стресс, при котором эпизода восстановления и отдыха длительное время не происходит. Стресс чрезмерной интенсивности ведет к травмам. А травма — это ситуации, с которыми наша психика и тело так до конца и не справились. Команды «отбой!» не было, и система зависает в режиме боевой готовности.

Почему так происходит?

В момент травмы мозг отключает высшие когнитивные центры (префронтальную кору), отвечающие за речь и логику, и передает управление более древним структурам (лимбической системе, мозговому стволу), которые отвечают за телесные реакции: бегство, замирание, борьбу. Если эта реакция не завершена (вы не убежали, не дали отпор, не пришли в себя после шока), энергия этого инстинктивного действия остается заблокированной в теле в виде хронического мышечного напряжения, измененного дыхания и гормонального дисбаланса. Ваш организм все еще ждет команды на завершение той самой реакции, которая была прервана много лет назад. Более подробно о влиянии травмы на организм я расскажу в главе 3 «Нейробиология травмы».

Психическая травма — это не диагноз, а вред, нанесенный психическому здоровью в результате одномоментного, шокирующего или длительного повторяющегося воздействия невыносимых стрессовых факторов (травматических событий), которые:

- 1) реально или субъективно угрожают жизни, физической целостности или психическому благополучию человека (или его близких);
- 2) превосходят способность психики к совладанию и интеграции — то есть нервная система не может переработать этот опыт обычным способом и вернуться в норму;

- 3) вызывают интенсивные чувства ужаса, беспомощности, страха или отвращения.

Простыми словами, «непереваренный» нервной системой опыт, который продолжает жить своей жизнью. Он нарушает базовое чувство безопасности и контроля, создавая те самые «темные комнаты», где заперты части личности. **Сама по себе травма не является диагнозом.** Когда вы говорите: «У меня травма», вы, скорее всего, имеете ввиду и само травмирующее событие, и его **последствия** для вашей психики сегодня. Более подробно об этих последствиях мы узнаем в главах 3 и 4.

Какие события вызывают травму

Все расстройства, описанные в моей книге, отличается то, что симптомы по своему происхождению, проявлениям и продолжительности, а также связанные с ними нарушения функционирования, возникают только в ответ на стрессовые события. Травма (событие) — это причина расстройств: «На меня напали», «Меня унижали в детстве». Сами расстройства — это следствие и диагноз.

Для постановки диагноза психиатр должен установить.

1. Факт травмы (было ли воздействие травматического события по критериям диагностических руководств).
2. Наличие конкретных симптомов (навязчивые воспоминания, избегание, гипервозбуждение и др.), которые длятся больше месяца и серьезно мешают жить.

Классификация травматического опыта

Травматические события можно условно разделить на три типа в зависимости от их **длительности, внезапности и контекста.**