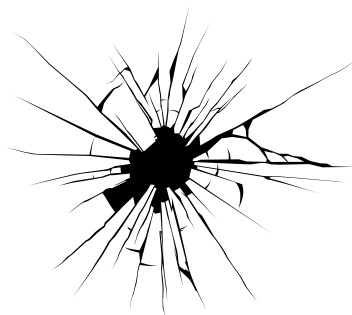


**МАРИНА
СОЙТА**

В ПЛЕНУ У ТРАВМЫ



**КАК ПОДРУЖИТЬСЯ СО СВОИМ
ТЯЖЕЛЫМ ПРОШЛЫМ
И ОБРЕСТИ СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ**

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА



ПОСВЯЩЕНИЕ

Моей сестре.

Эта книга основана на реальных событиях, однако их описание является исключительно моей интерпретацией. Любой из вас, имеющий отношение к воссоздаваемым здесь историям, вправе не согласиться с версией, рассказанной мной.

ВСТУПЛЕНИЕ

Когда мне пришло письмо из издательства, я была в ужасе. Еще неделю назад я обсуждала со своим психиатром, что мне в голову забрела пугающая идея о создании книги, сюжетом которой будет мой путь, — и вот мне предлагают написать новую книгу на тему травмы и КПТСР.

Я сижу, оглушенная этим предложением, и пытаюсь понять свои чувства.

Чего я хочу? Написать экспертную работу на тему посттравматического стресса? Это кажется мне малодушным — говорить о диагнозе, который стоит у меня самой, и не затрагивать свою жизнь.

Написать книгу исключительно о себе? Это кажется мне еще более сложной задачей, ведь мой профессиональный опыт является ключом ко многим загадкам моей истории.

И я задаю себе еще один вопрос, переламывающий ход событий: а что, если просто попробовать? Что, если не терзать себя размышлениями, начать писать и посмотреть, что получится?

Я открываю ноутбук, пару мгновений бессмысленно смотрю в пустой экран, а затем мои пальцы начинают бегать по клавишам. У меня возникает ощущение, что я готовилась к этому всю жизнь, — и постепенно

меня затягивает в мир слов, чувств, воспоминаний, слез, горечи принятия прошлого и ясности осмысления настоящего.

Работая над книгой, я провела реконструкцию своего детства. Для этого я использовала практически все доступные мне источники — я связалась с теми, кто был рядом с нашей семьей в 1990-е (с теми, кто был готов со мной поговорить; удивительно, но в конце концов в список этих людей вошла даже моя мама).

Параллельно я читала научные статьи и книги по работе с ПТСР и травмой, руководства и рекомендации по лечению КППТСР, книги по работе с диссоциацией, искала новые исследования, проходила обучения у лидеров мирового психотерапевтического сообщества, плодотворно работала со своими клиентами, обсуждала мысли и чувства со своим психиатром.

Я поняла, что могу создать что-то действительно необычное: книгу, в которой я расскажу свою историю, — историю травмы, историю изменений, историю исцеления. И это будет взгляд как снаружи, так и изнутри — взгляд профессионала и пациента одновременно.

Я надеюсь, что этот взгляд сможет подарить моим коллегам свежее прочтение вопросов, связанных с комплексной травмой. Я также надеюсь, что он сможет подарить моим читателям надежду на исцеление — каждому из вас, с чем бы вам ни пришлось столкнуться в своей жизни.

И если ваши травмы кажутся вам незначительными, если вы сомневаетесь в своей реальности и часто говорите себе: *«Другим людям было гораздо хуже, чем мне»*,

мне хочется верить, что вы позволите себе встретиться со своей личной историей, как бы она ни выглядела в сравнении с другими, и признаете ее влияние на вас, не обесценивая свои переживания.

Я надеюсь, что каждый из вас найдет здесь что-то важное для себя.

В этой книге две параллельные линии: одна связана с последними научными открытиями в области работы с травмой, а другая — с моей историей. Они параллельны, но переплетены — я стараюсь связать научные факты с яркими иллюстрациями из своей жизни, чтобы наглядно показать вам то, как именно могут выглядеть проявления травмы и особенности работы с ней.

В своем блоге я никогда не затрагивала тему своего диагноза. Мои подписчики не осведомлены о множестве обстоятельств моей жизни и моего детства. Сначала я думала, что это связано с психотерапевтической этикой, ведь мой блог позиционирует меня как профессионала. Но мои размышления об этике становились все более гибкими, я давно поняла, что являюсь приверженцем концепции *«сначала человек, потом психолог»*, однако тема истории моего детства и моей юности продолжала тонуть в молчании.

Изредка я делилась некоторыми фактами о себе. Вот я играю на скрипке. Вот я катаюсь на горных лыжах. Вот я и моя сестра, мы не дружили в детстве, точка, никаких *«почему так вышло?»*. Вот я на Камчатке, где я выросла.

Я с готовностью проявляла уязвимость, когда потеряла дедушку с бабушкой. Когда сталкивалась с неудачами

и трудностями в жизни здесь и сейчас. Но мое детство оставалось запретной темой, которую мне удавалось весьма изящно избегать.

Есть кое-что, чем я делилась с клиентами, когда мы близко касались темы суицида. В некоторых случаях мне казалось неправильным умалчивать, что я знакома с этим не понаслышке. Но есть вещи, о которых я не говорила никому, несмотря на то, что с расширением практики и увеличением опыта я все более искренне начала считать самораскрытие прекрасным инструментом в терапевтической работе.

Как говорить о том, что привычно находится под запретом? Мысль о возможности поделиться своей историей все еще наполняет меня стыдом — не потому, что вы услышите ее, нет. Этот стыд не перед вами...

Этот стыд, связанный с призраками прошлого, до сих пор обжигает меня так, как лед порой обжигает прикоснувшуюся к нему руку. Но я хочу высказаться. Я хочу заглянуть глубоко в свое сердце и рассказать вам о том, что долгое время было запечатано непоколебимым безмолвием, — считайте эту книгу манифестом уязвимости.

В травме нет слов.

Молчание травмы выжигает нашу аутентичность, подобно пламени.

Оно превращают нашу жизнь в пустыню, полную миражей, в существование которых мы одержимо пытаемся поверить.

Эти миражи — фасады, которые мы строим, чтобы казаться нормальными. Красивые, жизнелюбивые, яркие, сочные картины идеальной, безупречной жиз-

ни, которые мы рисуем для того, чтобы спрятаться от своей боли.

Боли, которую переживаем в одиночестве, отказывая самому себе в поддержке других людей.

Но стоит к ним притронуться — и миражи исчезают, растворяются в дымке, а невыносимая боль отвержения, покинутости, брошенности продолжает свою медленную пытку.

Знаете, даже в пустыне есть жизнь. В пустыне есть прекрасные оазисы. Прекрасные народы. Но если не попросить о помощи, мы рискуем остаться в колдовстве этих миражей, полные жажды, измученные, истощенные, не в силах двигаться дальше.

И я прошу вас помочь мне. Ведь теплая связь с другими людьми, возможность быть услышанным и принятым — это то, что действительно способно подарить нам надежду.

Жажду любви можно утолить лишь любовью.

Травмы, полученные в отношениях, можно исцелить лишь посредством близости с другими людьми.

Но для того, чтобы быть принятыми, нам необходимо проявлять себя. Говорить о себе. Рассказывать свою историю.

И честно говоря, я надеюсь, что моя история побудит вас говорить. Побудит вас искать помощи. Побудит вас не сдаваться. Ведь вы так много сделали для того, чтобы дойти до этой точки своего пути. Вы так много пережили. Вы со стольким справились.

Вы выжили.

В этой книге я постараюсь быть честной. Я знаю, что это будет даваться мне сложно. Когда я думаю о том, что именно собираюсь написать, мне становится страшно.

Озвучить некоторые вещи вслух кажется невозможным, но я хочу это сделать. Для себя, особенно для маленькой себя; для моей сестры; и для вас, особенно для тех, кто до сих пор верит историям, которые рассказывали о них в прошлом, — верит в них умом, телом и, что самое болезненное, своим храбрым израненным сердцем. **Я пишу эту книгу для тех, кому в детстве было отказано в утешении.**

Я постараюсь быть объективной — настолько, насколько может быть объективен человек, оценивающий свой опыт. Если вам покажется, что при описании каких-то событий я до сих пор нахожусь в детской позиции, — вероятно, вы правы. Если вам покажется, что какие-то вещи до сих пор даются мне тяжело, — вероятно, вы правы. Если вам покажется, что некоторые части моей истории я до сих пор не смогла принять, — вероятно, вы правы.

Я не знаю, что вы найдете в этой книге. Возможно, надежду; или сопереживание; или отвращение; или доверие; или возмущение; или тепло; или безразличие. Вариантов бесчисленное множество. Если честно, я хочу знать о каждом вашем чувстве — так говорит во мне травма, — мне хочется контролировать вашу реакцию и держать руку на пульсе, ведь мне страшно, что именно вы увидите в словах, которыми я делюсь с вами.

А еще мне страшно интересно. Потому что любопытство к этому миру порой единственное, что держит меня на плаву.

КОМПЛЕКСНАЯ ТРАВМА

Давайте начнем разговор о комплексной травме и о том, как она влияет на нашу жизнь.

Комплексная травма — это наша реакция на травматический стрессор, то есть на событие, как указывают Д. Форд и К. Куртуа в книге «Терапия комплексных посттравматических стрессовых расстройств у взрослых», *«наносящее организму фундаментальный, изменяющий жизнь психофизиологический вред»* (1, 44).

Довольно часто мы связываем понятие «травмы» с ужасающими нас вещами — стихийными бедствиями, терактами, рабством, геноцидами, а такой диагноз, как ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), может прочно ассоциироваться у нас с солдатами, вернувшимися с войны, — и, конечно, все вышеперечисленное способно оставить след в нашем теле и в нашей психике.

Но война — это не единственное событие, разрушающее человеческие жизни. В своей книге «Тело помнит все» Б. Ван дер Колк пишет: *«На каждого солдата, служащего в зоне боевых действий, приходится десяток детей, находящихся под угрозой в своем собственном доме. Источник их боли и ужаса — это не вражеские солдаты, а люди, под чьей опекой они находятся»* (2, 27).

Комплексная травма универсальна — она может возникнуть как в детском возрасте, так и во взрослой жизни, а причины возникновения посттравматического стресса гораздо шире, нежели то, что мы привычно с ним ассоциируем.

Более того, комплексная травма часто проходит через поколения. Она подпитывается отсутствием признания или согласием с предыдущими травмами и потерями, а также повторяющимся насилием (1, 47).

Благодаря многочисленным исследованиям в 2018 году произошло долгожданное для многих клиницистов событие: в МКБ-11 был представлен диагноз КПТСР — комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (3, 34), расширяющий наши представления о влиянии комплексной травмы на жизнь человека.

С момента появления диагноза ПТСР шли оживленные споры, касающиеся его ограничений. Многие исследователи и практики утверждали, что последствия взаимодействия с травматическим стрессором более длительного характера гораздо тяжелее, разнообразнее и комплекснее, нежели предполагает ПТСР. Этот диагноз включает в себя три кластера симптомов: повторное переживание, избегание и чувство угрозы (подробнее на с. 45–46), в то время как к предложенной модели комплексного ПТСР добавлялись три дополнительных кластера, связанных с нарушениями самоорганизации: эмоциональная дисрегуляция, стойкие негативные представления о себе и проблемы в построении взаимоотношений (5).

Для КПТСР^{1,2} характерен опыт хронического воздействия межличностных травматических стрессоров (например, семейного или общественного, физического или сексуального насилия, жестокого обращения), который часто (но не всегда, например, когда взрослые

¹ В DSM-5 диагноз КПТСР не вошел, но в нем появился диссоциативный подтип ПТСР. Ни первый, ни второй диагноз не способны полностью охватить весь масштаб комплексной травмы (3, с. 34).

² При хронической травме обычно наблюдается несколько коморбидных психических расстройств, связанных с травматическим опытом и его влиянием на протекание нейробиологических процессов. Чем сильнее диссоциация, тем сложнее расстройства (9, с. 24).

переживают домашнее насилие или другие виды травматического плена или пыток) начинается в детстве (1, 57–58).

Я хотела бы с самого начала этой книги обозначить, что не смотрю на последствия травмы как на патологию. Этот взгляд разделяют многие мои коллеги, и это достаточно новый и свежий способ осмыслить наши реакции. Любой переживший травму — выживший. Любой аспект нашего совладания с травмой — это наша сила, а не слабость. Любая наша реакция на травму нормальна.

Нормальная реакция на ненормальную ситуацию — вот что такое КПТСР.

Сталкиваясь с тем, от чего мы не можем убежать, мы пытаемся использовать все возможности своего организма, чтобы остаться в живых. Точнее, это делаем не *мы* (если приравнивать того себя, которого мы знаем, к состоянию осознанности) — наш организм делает это за нас, пытаясь найти любые способы адаптации к тем условиям, с которыми ему пришлось столкнуться. Это его эволюционная миссия: сделать все для того, чтобы выжить.

И он действительно выживает, но у этого есть своя цена.

Люди, пережившие комплексную травму, часто оказываются во власти переживаний травматического прошлого, постоянно оживающих в их внутренних реакциях и отношениях с другими людьми, о чем пишут О. Ван дер Харт, Э. Р. С. Нейенхэус и К. Стил в «Призраках прошлого» (9, 17). Комплексная травма ставит под сомнение безопасность, неприкосновенность и даже самую возможность быть уникальной и целостной личностью, которая может быть тесно связана с другими (1, 49).

В работе над книгой я изучила множество научных статей, текстов, руководств, исследований и идей. Меня поразила красота и точность вопросов, лежащих в основе одного из новых подходов для понимания травмы — в концепции РТМ (или The Power Threat Meaning Framework, представленной в 2018 году в The British Psychological Society) (5).

Ее авторы предложили заменить главный для многих психотерапевтических методов вопрос «*Что с вами не так?*» на следующие, в корне меняющие подход к восприятию травмы, вопросы:

- «Что с вами случилось?»
- «Как это повлияло на вас?»
- «Какой смысл вы этому придали?»
- «Что вам пришлось сделать для того, чтобы выжить?»
- «Каковы ваши сильные стороны?»

...и подвести итог ключевым вопросом: «*Какова ваша история?*»