

# ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТРАВМЫ

КАК СПРАВИТЬСЯ  
С ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМ  
СТРЕССОМ И ВЕРНУТЬСЯ  
К ПОЛНОЦЕННОЙ  
ЖИЗНИ

**Кэти Мортон**

ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

МИОО

# Оглавление

|   |    |
|---|----|
| <b>От автора</b> .....  | 11 |
| <b>Введение</b> .....   | 12 |
| <b>Глава 1. Коллективная травма</b> .....   | 15 |
| Есть ли плюсы использования соцсетей? .....   | 17 |
| Как лучше взаимодействовать с соцсетями? .....                                      | 19 |
| Как остановить распространение травмы? .....  | 26 |
| <b>Глава 2. Есть ли у меня травма?</b> .....  | 36 |
| Как диагностировать ПТСР? .....   | 39 |
| Дополнение к диагностическим критериям травмы:<br>«большие Т» и «маленькие Т» ..... | 46 |
| <b>Глава 3. Что вызывает ПТСР?</b> .....  | 52 |
| А вы уверены, что это ПТСР? .....   | 54 |
| Почему диагноз — это еще не все .....   | 59 |
| <b>Глава 4. Что такое диссоциация и почему<br/>она возникает?</b> .....             | 65 |
| Можно ли диагностировать диссоциацию? .....   | 67 |
| Что, если все эти диагнозы мне не подходят? .....                                   | 72 |
| Как вернуться к реальности из диссоциативного<br>состояния? .....                   | 75 |
| А что, если мне нравится диссоциативное состояние? .....                            | 81 |
| <b>Глава 5. Что такое ретравматизация?</b> .....                                    | 85 |
| Чем КПТСР отличается от ПТСР? .....   | 87 |
| Копинг-стратегии на грани .....   | 93 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Глава 6. Точно ли у меня КПТСР?</b> .....   | 101 |
| Почему я продолжаю получать<br>травмирующий опыт? .....                                | 111 |
| Могу ли я что-то сделать, чтобы со мной больше<br>не случилось ничего подобного? ..... | 113 |
| <b>Глава 7. Четыре типа привязанности</b> .....  | 117 |
| Распространена ли детская травма? .....  | 120 |
| Почему так сложно выстраивать близкие отношения<br>с другими людьми? .....             | 128 |
| К чему может привести нездоровый<br>тип привязанности? .....                           | 134 |
| Как исцелиться от последствий детской травмы? .....                                    | 137 |
| <b>Глава 8. Можно ли передать травму?</b> .....  | 147 |
| Кто может подвергнуться влиянию межпоколенческой<br>травмы? .....                      | 148 |
| Почему межпоколенческая травма продолжает<br>передаваться дальше? .....                | 152 |
| Что отвечать ребенку, который спрашивает,<br>почему мне грустно? .....                 | 155 |
| Что, если я буду вымещать свой гнев на ребенке? .....                                  | 156 |
| Не слишком ли много я рассказываю своим детям? .....                                   | 157 |
| Существует ли межпоколенческая травма<br>в моей семье? .....                           | 158 |
| Меняет ли травма ДНК? .....  | 161 |
| Можем ли мы передать травму кому-то еще,<br>кроме своих детей? .....                   | 163 |
| Что можно сделать, чтобы стряхнуть с себя<br>груз травмы? .....                        | 167 |
| <b>Глава 9. Почему нам так страшно?</b> .....  | 175 |
| Как создаются воспоминания? .....  | 176 |
| Как хранятся воспоминания? .....   | 179 |
| Отличаются ли травматические воспоминания<br>от всех прочих? .....                     | 181 |

|   |     |
|---|-----|
| А не выдумываю ли я все это? .....                            | 184 |
| Можно ли доверять травматическим воспоминаниям? .....         | 187 |
| Что, если воспоминания возвращаются не в полном объеме? ..... | 192 |
| <b>Глава 10. Как нам исцелиться?</b> .....                    | 198 |
| Как мне научиться «новым трюкам»? .....                       | 199 |
| Как мне изменить свое поведение? .....                        | 207 |
| И какое отношение ко всему этому имеют мои мысли? .....       | 209 |
| Как мне перестать жить в ловушке когнитивных искажений? ..... | 212 |
| Почему меняться так сложно? .....                             | 216 |
| Как все это связано с травмой? .....                          | 218 |
| <b>Глава 11. Главное условие исцеления</b> .....              | 221 |
| Какие виды терапии используются для работы с травмой? .....   | 223 |
| А что, если терапия не помогает? .....                        | 235 |
| Какой объем лечения нужен именно мне? .....                   | 238 |
| <b>Глава 12. Триггеры</b> .....                               | 243 |
| Все ли триггеры исходят из внешней среды? .....               | 245 |
| Всегда ли триггеры вызывают флешбэки? .....                   | 248 |
| Как понять, что меня триггерит? .....                         | 249 |
| Столкнуться с триггером — это плохо? .....                    | 254 |
| Почему так важно знать свои триггеры? .....                   | 256 |
| <b>Глава 13. Разрывая круг</b> .....                          | 260 |
| Что, если я не понимаю, когда меня триггерит? .....           | 261 |
| А если я не смогу справиться со всем, что чувствую? ....      | 263 |
| Как превратить триггер в терапевтический ресурс .....         | 266 |
| Что, если копинг-стратегии мне не помогают? .....             | 271 |
| Как говорить с другими людьми о своих триггерах? .....        | 273 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Глава 14. Резилентность</b> .....  | 278 |
| Правда ли, что некоторым людям уже при рождении<br>достаётся больше фишек для покера? ..... | 280 |
| Как развивать резилентность? .....  | 281 |
| А если я настолько травмирован, что мне уже ничем<br>нельзя помочь? .....                   | 287 |
| Зачем мне нужна резилентность? .....  | 291 |
| <b>Глава 15. В поисках поддержки</b> .....  | 294 |
| Как наладить наши отношения .....   | 299 |
| А что насчет секса? .....   | 304 |
| Как найти хороших людей? .....  | 306 |
| <b>Эпилог</b> .....   | 312 |
| <b>Примечания</b> .....   | 314 |

# От автора

Все истории клиентов и других людей, о которых идет речь в книге, опубликованы с их любезного разрешения на безвозмездной основе. Многие истории, которыми я делюсь, очень личные и произошли с теми, кого я знаю, и со мной самой. Чтобы сохранить конфиденциальность, все имена и детали, по которым можно было бы догадаться о героях этой книги, изменены. Эти истории публикуются для иллюстрации того, как психическое здоровье может оказывать влияние на все прочие аспекты человеческой жизни. Эта книга написана для того, чтобы придать вам сил обратиться за помощью, в которой вы нуждаетесь и которую заслуживаете. Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой психотерапевтическому лечению. Если вы вынуждены справляться с той или иной проблемой, связанной с психическим здоровьем, рекомендую вам обратиться за профессиональной помощью как можно скорее.

# Введение

Я надеюсь, что эта книга поможет решить сразу несколько задач. В первую очередь я хотела бы рассказать вам, что значит быть травмированным. Я публикую статьи в интернете уже более девяти лет, и с тех пор каждый день мне приходят сообщения с вопросом о том, можно ли считать травмой то, что переживает отправитель, или же нет. Большинству из нас неизвестны детали и диагностические критерии, которые помогают специалистам определить посттравматическое расстройство у клиента. Получается, этой информацией владеют только те, кто в состоянии обратиться за профессиональной помощью. Мне кажется, тему травмы следует обсуждать открыто, честно и настолько часто, насколько это необходимо близкому вам человеку. Если он переживает нечто ужасное, то сможет ощутить вашу поддержку и безбоязненно рассказать о своих проблемах. Моя цель — делиться информацией о психическом здоровье с теми, кому это необходимо. Я придерживаюсь этой цели при работе и над YouTube-каналом, и над подкастом, а теперь и над книгой. Если мы не будем знать, что такое травма и как она проявляется, то не сможем справиться с ней. Мы не получим помощь, если не знаем, с чем именно нам нужно помочь.

Когда мы называем то, что испытываем, то признаём некое состояние и получаем отправную точку. Информация наделяет нас силой и языковыми средствами, позволяющими выразить запросы о помощи. Мы можем определить, к какому

именно специалисту стоит обратиться и что спросить на первом сеансе. Весьма полезно разбираться в различных симптомах травмы и в том, как они проявляются, чтобы быстрее донести до тех, кто может нам помочь, что именно с нами происходит. Это значит, что мы сможем незамедлительно получить доступ к полезным инструментам и навыкам и тем самым сократить время, в течение которого вынуждены терпеть боль или страдать от непонимания. Я надеюсь, что, познакомившись с этой информацией, вы почувствуете себя готовыми обратиться за помощью, в которой нуждаетесь, к которой стремитесь и которую заслуживаете получить.

Я не считаю себя специалистом по работе с травмой. Моя карьера до этого этапа строилась в основном на помощи тем, кто страдает расстройствами пищевого поведения, и тем, кто наносит себе повреждения. После окончания учебы я работала в центре лечения расстройств пищевого поведения, а затем открыла частную практику. Но вскоре я отметила кое-что любопытное. Чем больше я помогала клиентам справляться с самоповреждающим поведением, тем больше осознавала, что их попытки заглушить свой голос или исчезнуть связаны с травмами прошлого. Травма объединяла все психические расстройства и лежала в основе всех проблем, с которыми я сталкивалась каждый день. Не разобравшись в том, что такое травма и как с ней работать, я не смогла бы эффективно вести терапию и помогать своим клиентам, когда им это было больше всего необходимо. Я стала исследовать проблематику травмы и подробно обсуждать ее со своим онлайн-сообществом и в результате решила написать эту книгу. Я хочу, чтобы каждый, кто справляется с травмой или ищет информацию по этой теме, получил ответы и ресурсы, необходимые на пути к исцелению.

Я хочу предложить вам терапевтические инструменты и техники, рассказать о наиболее эффективных методах

терапии, чтобы вы могли переосмыслить произошедшее, встать на путь исцеления, оставить случившееся позади и жить дальше той жизнью, которую вы заслуживаете. Мне хотелось бы, чтобы истории других людей помогли вам принять ваши чувства и напомнили, что вы не одиноки в своей ситуации. Я постараюсь разъяснить, что такое травма и какие ощущения она вызывает, дать ресурсы для работы над решением проблем. Надеюсь, я помогу многим людям почувствовать себя видимыми, понять, что их слышат, и обрести силы вернуть себе свою жизнь.

Пережить травму невообразимо сложно, равно как и начать замечать хоть что-то хорошее вокруг. Я верю: эта книга станет тем долгожданным напоминанием о том, что в мире все еще есть место доброте: мы можем быть вместе и признать боль, которую испытывает каждый из нас, можем поддерживать друг друга в сложные времена и делиться информацией и проверенными способами исцеления. Сегодня мы связаны больше, чем когда-либо прежде. Так давайте используем это во имя общего блага, делись состраданием, знаниями и поддержкой.