

Фрэнк  
Андерсон

## **ПОСТТРАВМА**

Как справиться с болью,  
стыдом и тревогой  
и вернуть контроль  
над своей жизнью

---

## **ПТСР**

Руководство  
по проработке  
психологических травм



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
Москва

УДК 159.97  
ББК 56.14  
А65

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com  
Frank G. Anderson, MD «Transcending Trauma:  
Healing Complex PTSD with Internal Family Systems Therapy»

Перевод на русский язык Даниила Лемешко

**Андерсон, Фрэнк.**

А65 Посттравма. Как справиться с болью, стыдом и тревогой и вернуть контроль над своей жизнью = ПТСР. Руководство по проработке психологических травм / Фрэнк Андерсон: [пер. с англ. Д. Н. Лемешко]. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2024. — 352 с.

ISBN 978-5-17-158227-2 (Посттравма. Как справиться с болью, стыдом и тревогой и вернуть контроль над своей жизнью)

ISBN 978-5-17-159468-8 (ПТСР. Руководство по проработке психологических травм)

Нам не избежать душевных ран, но мы можем исцелить их. Внутри каждого из нас может прятаться недолюбленный ребенок, оскорбленный подросток или отчаявшийся взрослый. Помочь этим частям может книга Фрэнка Андерсона. Здесь вы найдете: типы травм при ПТСР и индивидуальный подход к ним; связь между ПТСР и мозгом; баланс между эмпатией и состраданием; примеры конкретных случаев, личный опыт и упражнения.

УДК 159.97  
ББК 56.14

ISBN 978-5-17-158227-2  
(Посттравма. Как справиться с болью, стыдом и тревогой и вернуть контроль над своей жизнью)  
ISBN 978-5-17-159468-8  
(ПТСР. Руководство по проработке психологических травм)

© 2021 by Frank Anderson  
© Лемешко Д. Н., перевод, 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

### **Дорогие читатели!**

В книге упоминаются психоактивные и наркотические вещества. Все случаи являются клиническими, они проводились исключительно в рамках разрешенной медицинской терапии под профессиональным медицинским контролем. Не обусловленные терапией описываемые примеры приема веществ, воздействующих на психику человека, носят критический и/или порицаемый характер.

**Помните:** медикаментозное лечение может назначить только специалист!

«Для меня и большинства моих близких коллег системная внутрисемейная терапия является фундаментальным психотерапевтическим подходом, который мы используем, чтобы помочь большинству наших взрослых пациентов, имеющих дело с последствиями травмы.

Таким образом, эта ясная, увлекательная и исчерпывающая работа Фрэнка Андерсона, способная помочь пройти сложный путь исцеления травмы отношений, — подарок для всех нас. С помощью уникальных личных историй Андерсон объясняет глубокие корни очевидно иррационального и саморазрушительного поведения, которое развивается у людей как инструмент защиты от подавляющей реальности. Прежде всего, он описывает, как помочь людям вернуть себе «лидерство своего я» и право собственности на свою жизнь. Это потрясающая книга, которую следует прочитать всем, кто хочет сбросить с себя бремя прошлых травм, и тем, кто будет находиться с ними рядом все это время».

— *Бессель ван дер Колк, доктор медицинских наук, президент Фонда исследования травм, профессор психиатрии медицинского факультета Бостонского университета, автор бестселлера New York Times «Тело помнит все»*

«Важнейший вклад, проливающий свет на часто темный и запутанный путь лечения сложного посттравматического стрессового расстройства».

— *Ричард К. Шварц, PhD, основатель системной внутрисемейной терапии (КПТ)*

«Благодаря своему глубоко сострадательному отношению Фрэнк Андерсон мастерски сочетает свой многолетний клинический опыт и мудрость с познаниями в области нейробиологии, что позволяет создать основополагающую работу по лечению сложных травм с помощью КПТ. Данная книга

рекомендуется к прочтению всем специалистам, имеющим дело с травмами».

– Янина Фишер, PhD, автор книги *«Исцеление фрагментированных личностей, переживших травму»*

«В этой книге Фрэнк Андерсон предлагает методичный, ясный и весьма информативный путь к исцелению сложных травм с помощью КПТ, а также проницательный терапевтический подход, логически представленный, щедро проиллюстрированный примерами и обогащенный личными знаниями».

– Габор Мате, доктор медицинских наук, автор книги *«Когда тело говорит нет: цена скрытого стресса»*

ЭТА КНИГА ПОСВЯЩАЕТСЯ

Остину, Логану и Мишель

Где жизнь начинается, а любовь никогда  
не кончается.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

– РИЧАРД ШВАРЦ,  
ОСНОВАТЕЛЬ СИСТЕМНОЙ  
ВНУТРИСЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ

Когда я начал свой путь по изучению компонентов личности пациентов, который привел к развитию КПТ<sup>1</sup>, я был обычным семейным терапевтом. Покойный Сальвадор Минухин, отец структурной семейной терапии, состоял в авангардных рядах терапевтов, реагировавших на навязчивую тенденцию психоаналитиков сосредотачиваться на сознании своих клиентов, его результатах работы и историях пациентов. Девиз структурной семейной терапии заключался в том, что прошлое не имеет значения, поскольку можно устранить симптомы и изменить эмоции, путем реорганизации семейных отношений в настоящем.

Поэтому, когда я обнаружил, что у моих клиентов наличествуют компоненты, связанные с внутрисемейными отношениями, я сосредоточился на реорганизации того, как эти компоненты (части) связаны друг с другом в настоящем, и игнорировал все, что касалось их прошлого. Например, как только клиент сфокусировался на изгоняемой и пугающей части детства, я просил его

---

<sup>1</sup> Здесь и далее. КПТ — когнитивно-поведенческая терапия — прим. ред.

успокоить и утешить своего внутреннего ребенка, пока он не почувствует себя в безопасности. Затем я попросил их дать понять защитникам<sup>2</sup>, что они могут расслабиться. Клиенты покидали эти сеансы, чувствуя себя намного лучше, однако это улучшение длилось недолго. Пытаясь понять, почему так происходит, я узнал от клиентов, что части их личности увязли в прошлых травмах и не могут полностью исцелиться, пока с ними не начнут работать. Это было очень разочаровывающим для той части меня, которая так сильно хотела верить, что мне не нужно иметь дело со своими собственными травмами и нужно лишь время от времени обнимать своего внутреннего ребенка.

Однако моя профессиональная сторона была научной и стремилась следовать данным, поэтому она позволила мне начать изучать влияние травм на людей. Я стал одержим этой темой и прочитал все, что мог найти по ней, особенно работы Джудит Херман. Кульминацией этих исследований и экспериментов стало мое соавторство книги «Мозаичный разум» в 1996 году, где очень подробно рассказывалось о лечении одного из моих клиентов со сложной травмой.

Это исследование привело меня к работе Бесселя ван дер Колка, который больше, чем кто-либо другой, способствовал обогащению как психотерапии, так и нашей культуры знаниями о разрушительном воздействии травмы и о том, насколько сильно ее влияние на развитие психиатрических симптомов. Тем самым Бессель произвел революцию в понимании психиатрических

---

<sup>2</sup> См. в Главе 3 п. «Три основные части» — прим. ред.

синдромов и способов их лечения. Его работа и работа Джудит Херман укрепили мое стремление найти способы освободить части моих клиентов от травмирующих сцен, в которых они застряли в прошлом. В какой-то момент я обратился к Бесселю, и он заинтересовался КППТ.

В 2012 году моя невеста Жанна Катандзаро хотела, чтобы мы переехали в Бостон, где она училась в колледже. Я согласился, во многом потому, что надеялся на более плотное сотрудничество с Бесселем и формирующимся вокруг него сообществом специалистов по травмам. Незадолго до этого Бессель попросил меня выступить на его ежегодной конференции по травмам в Бостоне, где он познакомил меня со своим очаровательным и жизнерадостным протеже Фрэнком Андерсоном. Фрэнк, казалось, был в восторге от КППТ, поэтому, когда он позвонил мне несколько месяцев спустя и захотел встретиться, я с радостью согласился.

Я отчетливо помню ту встречу. Фрэнк рассказал, как КППТ собрала воедино его части и насколько удачно ему удалось использовать это с клиентами. Затем он внезапно сказал: «Я планирую посвятить свою профессиональную жизнь тому, чтобы помочь вам представить КППТ миру». Излишне говорить, что я был очень рад, что к моей команде присоединился такой харизматичный представительный нейропсихиатр и эксперт по травмам. Хотя я был достаточно скептически настроен, ведь ранее я уже слышал подобные вещи от других, но это ни к чему не привело.

Несмотря на эти опасения, все получилось. Фрэнк стал ключевой фигурой в поле КППТ. Благодаря своим

статьям, презентациям и нашему мозговому штурму он внес свой вклад в конкретизацию аспектов КПТ, связанных не только с травмой, но и с нейробиологией, препаратами и воспитанием детей. Его компетентность как теоретика и докладчика принесла авторитет сообществу КПТ и привлекла множество новых студентов. Руководство, над созданием которого мы работали совместно с Мартой Суизи, «Руководство по обучению навыкам внутрисемейных систем терапии», дает терапевтам удобную рабочую тетрадь по использованию КПТ с трудными клиентами и лежит в основе данной книги.

Кроме того, Фрэнк разработал программу обучения КПТ и работе с травмами, а также проводимые им по всему миру КПТ-семинары, рассматривающие вопросы медикаментозной терапии и воспитания. Недавно он присоединился к Институту КПТ для разработки онлайн-курсов и оказался прекрасным интервьюером в рамках этой задачи. До недавнего времени Фрэнк уделял огромное количество времени управлению Фондом самолидерства — некоммерческой организацией, которая финансирует исследования КПТ, а также поддерживает информационно-просветительскую работу и предоставляет стипендии на обучение. При этом он продолжал частную практику, поддерживая связь со своей семьей.

С огромной благодарностью и волнением я пишу предисловие к новой книге Фрэнка. В ней он подробно рассказывает, как безопасно и успешно использовать КПТ с клиентами, пострадавшими от сложной травмы или травмы, полученной в ходе становления личности. Как правило, это те клиенты, кто чаще всего обращаются

к терапевтам из-за неоднократного или хронического насилия, которому они подвергались в детстве от рук тех, от кого они одновременно зависели и с кем были вынуждены вместе находиться. «Пожарные» таких пациентов стали пугающе экстремистскими, а их «менеджеры»<sup>3</sup> стали сверхжесткими и контролирующими. У многих из них есть части, которые никому не доверяют и постоянно проверяют надежность терапевта. Они изыскивают способы наказать, отвергнуть или манипулировать терапевтом, даже если терапевту удалось остаться в энергии собственного «Я».

Психиатрия еще больше воодушевляет терапевтов, побуждая ставить этим сложным клиентам самые страшные и патологические диагнозы, такие как пограничное или диссоциативное расстройство личности, маниакальная депрессия. Таким образом, защитнику терапевта очень легко вмешаться и скрыть его «Я». Клиенты с травмами чрезвычайно чувствительны к отказу и в ответ могут обострить свои симптомы. В результате, работа с этой категорией пациентов представляет собой замкнутый круг, в котором «защитники» терапевта и клиента сталкиваются до такой степени, что клиент заново травмируется и чувствует себя преданным.

Терапевтам и клиентам нужна непатологизирующая карта, чтобы ориентироваться в сложной ситуации, и результатом терапии стало исцеление и расширение возможностей. КПП такую карту дает, но до выхода настоящей книги терапевтам приходилось узнавать про КПП-подход к лечению посттравматического расстрой-

---

<sup>3</sup> См. в Главе 3 п. «Три основные части» — прим. ред.

ства по частям из самых разных источников, которые описывают КПТ и травму лишь в общих чертах. Данная книга предлагает первую всеобъемлющую карту работы со сложным посттравматическим стрессовым расстройством с точки зрения КПТ и, следовательно, является бесценной. Фрэнк много работал с подобными проблемами и, будучи высококвалифицированным нейропсихиатром, подробно рассматривает в этой книге такие темы, как нейробиология травм и применение лекарственных препаратов.

Кроме того, поскольку Фрэнк много работал с собственными частями, толчком к активации которых являются травмированные клиенты, он красноречиво и искренне говорит о важности постоянного сострадательного присутствия терапевта и необходимости найти и исцелить части, мешающие способности оставаться на месте даже в провокационных ситуациях. Я восхищаюсь открытостью Фрэнка, позволяющему нам пройти его личный путь исцеления и обучения, что очень оживляет книгу.

Вклад Фрэнка в бурно развивающееся движение КПТ очень существенный, и эта книга является важнейшей его частью, проливающей свет на часто темный и запутанный путь лечения сложного посттравматического стрессового расстройства.

## БЛАГОДАРНОСТИ

Прежде всего я хотел бы выразить признательность Линде Джексон из издательства PESI Publishing, которая поверила в мою способность написать эту книгу еще до того, как в это поверил я сам. Спасибо Эрику Дж. Мартину за его исключительную поддержку при редактировании. Вы действительно одаренный и талантливый писатель, мгновенно уловивший мою мысль и помогший ей плавно и естественно лечь на бумагу. Я рад, что вы у меня есть. Спасибо Дженессе Джексон, благодаря которой эта книга приобрела удобный и красивый вид, а также Эми Рубензер за ее творческий гений в создании обложки и внутреннего оформления книги.

Спасибо Бесселю ван дер Колку и коллегам из Травматологического центра, которые впервые приняли меня и научили, как справляться с тем, что невозможно описать словами. Спасибо моим клиентам, способствовавшим моему образованию. Вы укрепили мой дух и помогли мне вырасти как профессионально, так и лично. Спасибо Дику Шварцу, моему наставнику, моему другу, основоположнику КПТ и проводнику в этот мир. В глубине души я знаю, что наши пути должны были пересечься, и для меня большая честь и привилегия быть приглашенным присоединиться к вам в этом чудесном путешествии к открытию КПТ миру. Вы преданный целитель и настоящий вдохновитель.

Моим родителям, которые продолжают меня навещать, принимать меня таким, какой я есть, принимать наши различия и любить меня несмотря ни на что. Я бесконечно благодарен вам обоим. Спасибо Остину — вы просто

подарок для меня! Ваша невинность, юмор и способность бросать вызов всему помогли мне превзойти мои самые смелые мечты. Спасибо Логану, мы идем параллельными, но независимыми путями. Спасибо за помощь на пути к исцелению моей травмы. И наконец, Мишель, моя вторая половинка. Твое тихое, спокойное, устойчивое и мудрое присутствие, а также твоя безусловная любовь и поддержка просто бесценны. Наша связь — это определение реляционного исцеления. Я люблю тебя от всего сердца.

## ВВЕДЕНИЕ

Я верю в фундаментальную и универсальную истину: травма блокирует любовь и связь, а исцеление наших травм открывает доступ к любви и добру, присущим всем нам. Я также верю, что каждый из нас обладает внутренней мудростью — внутренним компасом, истиной в чувствах. Когда мы связаны с этими внутренними ресурсами, мы находимся в гармонии и способны жить лучшей и настоящей жизнью. Травма нарушает эту связь внутри нас и подрывает нашу способность свободно общаться с другими. Ради выживания мы отстраняемся от себя, теряем связь с истиной, избегаем уязвимости и избегаем общения с окружающими. Наша работа как КПП-терапевтов состоит в том, чтобы помочь нашим клиентам противостоять боли и страданиям, являющимся следствиями прошлого опыта, понять их и освободиться. Процесс исцеления позволяет пациентам естественным и органическим образом воссоединиться со своими внутренними добродетелями, позволяя им восстановить связь с самим собой, испытать любовь к себе, преодолеть свою травму и проявлять способность объединяться с другими и любить их.

## ЦЕЛЬ КНИГИ

Неудивительно, что как человек с травматической историей, большую часть своей карьеры я посвятил помощи клиентам, которые борются с различными формами насилия. Мне чрезвычайно повезло иметь возможность сотрудничать с Бесселем ван дер Колком и поддерживать его