

ТАМАРА МАККЛИНТОК-ГРИНБЕРГ

клинический психолог, профессор психиатрии
в Калифорнийском университете

Комплексное ПТСР

КАК СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ И СТРАХОМ
И ВЕРНУТЬ ИДЕНТИЧНОСТЬ



ВОРКБУК

МИОО

Эту книгу хорошо дополняют

Сила личных границ

Шэрон Мартин

Безусловная любовь к себе

Шаинна Али

Любовь на всю жизнь: практика

Харвилл Хендрикс, Хелен Хант

Когда жизнь сбивает с ног

Расс Хэррис

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Глава 1. Комплексное ПТСР и ПТСР	13
Глава 2. Монстры, которые всегда с вами: как победить и исследовать страх и гнев	25
Глава 3. Продвинутое методы работы с гневом и страхом	43
Глава 4. Как понять диссоциацию и управлять ею	59
Глава 5. Ментализация и аутентичность: стратегии метапознания	73
Глава 6. Осознанное противостояние избеганию: как узнать, принесет ли пользу экспозиция	91
Глава 7. Преодоление суицидальных мыслей и чувств	105
Глава 8. Когда употребление превращается в зависимость	121
Глава 9. Поиск психолога: как найти подходящего специалиста	131
Заключение. Дальнейший путь к исцелению	145
Источники поддержки	147
Библиография	149
Об авторе	158

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, попадали в трудные обстоятельства и обладаете большой жизнестойкостью — качеством, которое свойственно всем пережившим травму (я предпочитаю называть их так, а не жертвами травмы).

Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство, или кПТСР, — это следствие сложной травмы. Травмы, к которой привело не одно событие, а несколько, начиная с детства, и все они повлияли на то, как вы воспринимаете себя и других людей. Уверена, ваша жизнь складывалась непросто. Симптомы кПТСР более выражены, дольше сохраняются и могут интегрироваться в личность, в отличие от ПТСР.

Комплексное ПТСР в значительной степени влияет на идентичность. Регулярные травмы в раннем возрасте лишают важных аспектов «я», лишают идентичности. Они не позволяют распознать свои настоящие мысли и чувства и понять, кого мы хотим видеть рядом с собой. Человек не умеет настоять на своем и позаботиться о себе. Он не полностью осознает, кто он, особенно если прошлое мрачно и туманно, с малочисленными или разрозненными нарративами. В таких ситуациях гнев, страх и неопределенность остаются с человеком навсегда и в своих наихудших проявлениях.

Я помогу вам разобраться в сложной травме и в том, как она влияет на вашу жизнь и идентичность. Я рада, что вы читаете эту книгу, и надеюсь, что вы воспользуетесь моими инструментами и идеями для возвращения идентичности.

Сложная травма состоит из множества предательств, в том числе неприкрытого насилия, пренебрежения и тяжелых обстоятельств в раннем и взрослом возрасте. Все это мешает научиться заботе о себе. Я расскажу вам про нейробиологическую основу травмы, известную как реакция «бей, беги, замри», и вы сможете сформировать базовое чувство безопасности. Вы научитесь здоровым образом справляться со страхом, гневом

и тревогой, создадите основу для метапознания (способности думать о своих мыслях) и найдете социальный круг для поддержки. Мы обсудим сложные аспекты кПТСР, такие как злоупотребление и суицидальные мысли, и вы научитесь преодолевать боль и страх. Также вы узнаете, когда следует обратиться за помощью.

Второй этап исцеления заключается в работе с воспоминаниями о травмирующем опыте с помощью методов когнитивно-поведенческой терапии, экспозиционной терапии, десенсибилизации и проработки движениями глаз (ДПДГ) и др. Для этого вам понадобится специалист. Не каждый хочет переходить к этому этапу, и не каждый в нем нуждается. Все зависит от личного опыта и от того, как вы почувствуете себя, избавившись от основных симптомов кПТСР, мешающих повседневной жизни и нормальному восприятию «я». Целую главу я посвятила поиску специалиста, где рассказала, как выбрать подходящие методы.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Книгу можно читать частями, выбирайте ту, которая нужна вам сейчас. Вы можете делать это самостоятельно или вместе с доверенным лицом, например с психологом. Не вся информация представляет ценность для вашего случая. Учтите, что новые идеи и навыки легко усвоить, труднее посмотреть на старые с другой точки зрения. Вам понадобятся терпение и упорство.

Помните, что эта книга — про травмы и что некоторые вещи может быть тяжело читать. Подбирать примеры на такую тему непросто, поэтому я старалась максимально сократить подробности. Я описывала эмоциональное, физическое и сексуальное насилие и пренебрежение как можно более сжато, но некоторые детали невозможно опустить. Если мучительно это читать, пролистайте вперед, до навыков копинга. Если слишком многое в книге травмирует вас, советуя записать, что именно, и обсудить это с психологом.

О ПАНДЕМИИ

Большая часть книги написана в 2020 году, в период, трудный для всех. Никто и подумать не мог, что привычные вещи вдруг станут недоступны. Мы лишились свободы и возможности утешать и утешаться так, как

делали это раньше. Мы не могли ужинать с любимыми, навещать родителей, сплетничать с коллегами и соседями, перешучиваться с таксистами. Нельзя было тренироваться, ходить в кино и рестораны. Соцсети для многих оказались единственным способом общения, но с ними была двоякая ситуация. С одной стороны, они напоминали, что все оказалось в одинаковом положении, с другой — молчаливому осуждению подвергались те, кто выказывал грусть и страх, вместо того чтобы демонстрировать свои достижения в выпечке, музыке или иностранных языках. Пандемия заставила каждого из нас пересмотреть представление о себе, в особенности переживших травму, у которых оно и без того неуверенное и недостаточное.

Но я заметила один плюс пандемии для своих клиентов с КПТСР. Оставшись наедине с собой, многие решили разобраться в себе, своей жизни и отношениях. Дело в том, что в изоляции симптомы усугублялись: возникали флешбэки, кошмары, страхи и гнев. Некоторые пары засомневались в своих отношениях, а одинокие чувствовали себя никому не нужными. И все же многие нашли в себе силы и сделали шаг к позитивным переменам (я не про выпечку, хотя и в ней много плюсов). Я хочу сказать, что человек способен выстоять в любых обстоятельствах.

Больше я не буду упоминать пандемию. Мне хотелось бы, чтобы подобный кризис навсегда остался в прошлом, хотя на его осознание и принятие утраты уйдут годы. Жизнестойкость — это качество, которое можно развивать, чтобы приспосабливаться к любым обстоятельствам, укреплять и сохранять идентичность и самооценку, невзирая на трудности.

СВОЙ ПУТЬ

У каждого свой, уникальный опыт травмы. Надеюсь, что книга поможет почувствовать, что вас понимают и принимают, что вы не одиноки. Я верю, что в нашей совместной работе вы найдете свой голос и вернете себе идентичность, которой лишились из-за травмы.

ГЛАВА 1

КОМПЛЕКСНОЕ ПТСР И ПТСР

Джулии около тридцати лет. Она умная, обаятельная, вдумчивая и чуткая. Она учится на медсестру, потому что интуитивно чувствует потребности людей и хочет им помогать. Можно сказать, что она добилась успеха в жизни, но прошлое не отпускает ее. В детстве родители не заботились о ней и надолго оставляли одну, когда она была совсем маленькой. Семья Джулии лишилась жилья в результате стихийного бедствия. Отношения с людьми у девушки не складывались, а некоторые мужчины не уважали ее границы.

Джулии не занимать жизненных сил, но ей мешают тяжелые воспоминания, которые хочется забыть. Она старается быть оптимисткой, но порой ее накрывают тревога и депрессия. У Джулии много друзей и знакомых, но есть негативный опыт общения, и она не знает, в чем дело: в ее невезучести или в том, что она выбирает неподходящих людей. Джулия склонна винить себя в том, что в действительности от нее не зависит. Ее беспокоит несоразмерная ситуациям эмоциональность. Она подолгу размышляет, как реагировать, чувствуя несправедливость, и вечно не уверена, адекватно отреагировала или чрезмерно.

Если вы узнали в этом описании себя, то вы не одиноки. Это лишь некоторые из последствий комплексного ПТСР (кПТСР). Вероятно, вы знаете, что такое ПТСР, и в последнее время слышали о кПТСР. В этой главе мы рассмотрим различия между ними. Вы узнаете, что такое кПТСР и каковы его последствия для мышления, чувств и разума, а также понимания себя. Это первый шаг к изменению реакции на травму и ее последствий для жизни, и вы начнете путь к восстановлению. Несмотря на все трудности, вы можете снова стать хозяином своей жизни.

ЧТО ТАКОЕ КПТСП?

Обычное ПТСП наступает в результате одного или двух отдельных событий, травмирующих или причиняющих больше стресса, чем вы можете выдержать. Комплексная травма возникает вследствие совокупности травмирующих событий, случившихся на протяжении жизни. Многие люди с КПТСП в детстве пострадали от насилия. Под насилием подразумевается нанесение физического вреда, насильственные сексуальные действия, эмоциональные манипуляции (когда опекуны пользуются властью). Последнее иногда называют травмой предательства, когда человек, которому вы доверяете и в котором нуждаетесь, осознанно вредит вам. Например, родители воспитывают ребенка, унижая его и получая удовольствие от его страданий. Другие причины КПТСП — пренебрежение, тюремное заключение близких родственников, злоупотребление на глазах ребенка, суицидальные действия и домашнее насилие.

Как правило, КПТСП развивается как следствие постоянного насилия и прочих тяжелых событий. На эту тему проводится много исследований, и, по их данным, люди с опытом травмы в прошлом склонны повторно подвергаться травмам.

Комплексные травмы пока недооценивают и мало изучают. Раньше людям с КПТСП диагностировали разные расстройства личности, чаще всего пограничное. Это неправильно, потому что симптомы реакции на травму считают чертами личности, а это осложняет исцеление. При таком подходе стигматизируются способы, которыми мы научились справляться с травмой. Однако их сформировала среда, а не внутренняя причина — заболевание.

Для исцеления нужна рефлексия, а также способность видеть закономерности, — например, что вас тянет к людям, которые пренебрежительно к вам относятся. Один мой клиент после долгих размышлений о своей жизни и проблемах сказал: «Я знаю, что отчасти сам виноват и часто провоцирую других людей. Но я понял, что проблема не только во мне, но и в людях, которыми я себя окружаю. Некоторые открыто мной манипулируют или не очень хорошо ко мне относятся. Теперь я понял, что надо разбираться не только с тем, какой я, но и с тем, почему я мирюсь с дискомфортом». Человек осознал, что люди из ближайшего окружения его третируют!

От кПТСР можно исцелиться, оно уже входит в новейшую Международную классификацию болезней, опубликованную ВОЗ. В последнее время многие психологи и психиатры заинтересовались кПТСР. Пациентам предыдущих лет, к сожалению, не повезло.

Возможно, что специалисты, к которым вы обращались, не распознали у вас кПТСР. Так бывает, когда причиной травмы стали не определенные события, а отношения в целом — в детстве и во взрослом возрасте. Но отношения не только ранят, но и лечат.

Эта книга поможет встать на путь исцеления, разобраться с травмой, тревогой, страхом и гневом и обрести поддержку в надежных отношениях и в самом себе.

ЛИШЕНИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ

Комплексное ПТСР врастает в идентичность. Ребенок нуждается в безопасности и страдает, если не получает заботы. Люди без травмирующего опыта воспринимают жизнь совершенно иначе. Они знают, чего хотят и как им жить. Они ладят с людьми. Не терзаются мыслями о том, что думают другие, и вступают в отношения без страха. Они вовремя замечают, если что-то не так, и разрывают деструктивные отношения, как бы трудно это ни было.

В общих чертах разница между людьми с и без кПТСР заключается в степени уверенности в своих мыслях и чувствах. Хорошо понимая себя, мы можем позаботиться о себе. Травма же лишает доверия к себе и других аспектов идентичности.

В детстве мы учимся управлять эмоциями и понимаем, что мысли и чувства окружающих могут отличаться от того, что на уме у нас. В небезопасной среде этот процесс нарушается. Травма может по-разному влиять на ощущение «я» (илл. 1.1). Подумайте, что из написанного далее относится к вам.

Окружение значительно влияет на идентичность и ощущение «я». Небезопасная среда в детстве и дополнительный травмирующий опыт во взрослом возрасте могут вызвать страх или сверхбдительность — повышенное внимание к происходящему вокруг и к возможным угрозам. Природа травмы и бремя симптомов кПТСР порождают гнев, что объяснимо и случается часто. Гнев и страх приводят к тревожности,