

## ***Отзыв о книге «Незалеченные раны. Как травмированные люди становятся теми, кто причиняет боль»***

«Эта книга основана на богатом практическом опыте судебного и клинического психолога из Австралии, которая обсуждает тему отношенческой травмы, обращая внимание читателя на предубеждения по поводу жертв отношенческих травм и недостатки в подходах к исцелению. Я отдельно благодарна автору за смелость с подчеркнутым вниманием осветить тему травматического жизненного пути людей, совершивших тяжкие насильственные преступления. Во время работы в экспертном психиатрическом отделении мне довелось общаться с акторами сексуализированного насилия. Мне известно, что специалист, работающий с контингентом подэкспертных, может подвергнуться викарной травматизации не только в результате знакомства с деталями жестокого преступления, но и во время сбора анамнеза, сталкиваясь с ужасающими подробностями раннего опыта подэкспертных. Помню, когда я решила поделиться одной из самых страшных историй (это была история невероятно травматических детства и юности мужчины, на тот момент подозреваемого в совершении насилия над несовершеннолетним) с коллегой-психиатром, в ответ я услышала обвинения в том, что я пытаюсь оправдать преступника и его преступные деяния. Поэтому чтение книги австралийской коллеги обладало для меня поддерживающим и нормализующим мои собственные мысли и эмоции эффектом. Я разделяю глубокие сомнения автора в способности современной пенитенциарной системы в том виде, в котором она существует, разорвать спираль насилия в обществе, и поддерживаю её гуманные идеи о необходимости большой психологической и социальной работы с теми, кто совершает насилие. Мы должны признать за акторами насилия право на то, чтобы быть рассмотренными

в контексте виктимности, в роли жертвы, в качестве человека с последствиями отношенческой травмы прежде, чем реализоваться в роли насильника. И это непросто. Особенно жертвам насилия и их близким, то есть тем, кому адресована данная книга. Более того, признание за преступниками права быть рассмотренными в роли травмированных не предполагает обвинений в адрес их жертв, напротив, автор отмечает, что попытки перекладывания вины на жертв насилия и самообвинения жертв задерживают процесс посттравматического восстановления. Однако исцеление акторов насилия от последствий травматического опыта позволит снизить уровень вредоносности, который они представляют для окружающих, уменьшить или, возможно, полностью нейтрализовать риски рецидива их насильственного поведения, что изменит мир к лучшему и сделает его более безопасным для всех.

Я искренне рекомендую книгу в том числе своим коллегам (психологам, психиатрам, психотерапевтам), особенно тем, кто работает с акторами насилия. Ахона Гуха смотрит на проблему травмы не только с точки зрения человека, столкнувшегося с опытом травмы, но и глазами профессионала. Нашими с вами глазами».

— *Елена Колесниченко,*  
*кандидат медицинских наук, врач-психиатр, психотерапевт*

А х о н а   Г у х а

*клинический и судебный психолог*

# НЕЗАЛЕЧЕННЫЕ РАНЫ

УДК 616.89  
ББК 56.14  
Г97

Reclaim: Understanding Complex Trauma  
and Those Who Abuse by Ahona Guha

Copyright © Ahona Guha 2023

В оформлении обложки использована фотография:  
tofutyklein / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Гуха, Ахона.**

Г97

Незалеченные раны. Как травмированные люди становятся теми, кто причиняет боль / Ахона Гуха ; [перевод с английского О.А. Ляшенко]. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. — (Тело помнит все. Книги о лечении психосоматических болезней и психотравм).

ISBN 978-5-04-179697-6

Инновационная книга, которая изменит ваш взгляд на травму независимо от того, кто вы — человек, переживший насилие, человек, который находится в отношениях с жертвой или тот, кому интересны мотивы жестокости. В книге «Незалеченные раны» доктор Ахона Гуха исследует способность переживших насилие восстановиться, а также изучает психологическую природу тех, кто выступает жертвой и агрессором. Будучи клиническим и судебным психологом, автор обладает обширным опытом работы с людьми, причиняющими эмоциональный и физический вред, включая стalkerов, сексуальных преступников, абьюзеров, а также имеет глубокое понимание психологических и социальных проблем.

УДК 616.89  
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-179697-6

© Ляшенко О.А., перевод на русский язык, 2023  
© Гусарев К.С., художественное оформление, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

**ДОКТОР АХОНА ГУХА** — клинический и судебный психолог, а также человек, переживший комплексную травму. «Незалеченные раны. Как травмированные люди становятся теми, кто причиняет боль» — ее первая книга. Доктор Гуха оказывает помощь жертвам насилия, травмированным людям, клиентам со множеством других проблем, включая тревожность, депрессию, перфекционизм, эмоциональное выгорание и трудности в личных отношениях. Она также работает с теми, кто ведет себя агрессивно, чтобы оценить риск, и лечит их, чтобы снизить опасность для окружающих. Она пишет статьи для СМИ на тему психического и физического здоровья, социальной справедливости и равенства. Ее статьи были опубликованы в *The Age*, *The Guardian*, *The Saturday Paper* и *Breathe Magazine*, ее приглашали в качестве эксперта на SBS и ABC. Доктор Гуха выступает за социальную справедливость и хочет, чтобы мир был местом, свободным от жестокости и вреда. Ее работа направлена на ослабление психологических драйверов агрессивного поведения. Она пропагандирует равенство, равноправие и публичную поддержку тех, кто был исторически маргинализован.



# Содержание

Предисловие .....	10
Введение .....	13
<b>Глава 1. Понимание отношенческих травм.</b> .....	23
Что такое комплексная, или отношенческая, травма? .....	31
Как распознать травматические события .....	36
Распознавание травматических событий и реакция на них .....	38
В какой момент восстановления после травмы можно застрять? .....	42
<b>Глава 2. Последствия комплексной травмы и предательства</b> ..	45
Защитные механизмы: главный режим управления травмой ..	50
Реакция на травму: бей или беги, замри, заботься и дружи ..	57
Искажения: как травма формирует глубинные убеждения о мире и самом себе .....	59
Я не знаю, кто я: проблемы с идентичностью после травмы ..	66
<b>Глава 3. Травмированный человек в мире.</b> .....	70
Травмированный разум: травма меняет наше мышление .....	72
Модели поведения .....	76
Боязнь эмоций. ....	82
Травма и испорченные отношения .....	87
Как травма влияет на привязанность .....	88
Сердце привязанности: поиск надежной базы .....	89
Типы привязанности .....	89
Основные способы построения отношений после травмы .....	93
<b>Глава 4. Задачи восстановления после отношенческих травм.</b> ..	97
Называние и принятие травм. ....	98
Обработка травматических воспоминаний. ....	99
Управление последствиями травмы .....	101

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Жизнь, имеющая цель и смысл . . . . .	102
Взгляд за пределы травмы. . . . .	103
Лечение травм: распространенные проблемы с психическим здоровьем . . . . .	104
Где найти психологическую помощь при травме? . . . . .	107
<b>Глава 5. Сложный травмированный человек . . . . .</b>	<b>116</b>
<b>Глава 6. Почему люди причиняют вред . . . . .</b>	<b>129</b>
Понимание вредоносного поведения . . . . .	134
Адриан: сочетание факторов . . . . .	135
Биологические факторы . . . . .	137
Психологические факторы . . . . .	140
Социальные факторы: катализаторы . . . . .	150
Выводы . . . . .	152
<b>Глава 7. Как выявить опасного человека . . . . .</b>	<b>153</b>
Прошлое поведение — лучший показатель будущего поведения. . . . .	160
Нарушение границ . . . . .	164
Скрытые поступки и структуры . . . . .	167
Роль психологического принуждения. . . . .	168
Психологическое насилие в организациях . . . . .	171
Практическое применение . . . . .	174
<b>Глава 8. Как общаться с опасными людьми . . . . .</b>	<b>178</b>
Жесткие границы . . . . .	183
Управление коммуникацией . . . . .	185
Обращение за помощью . . . . .	187
Реакция на сообщение о травме. . . . .	189
<b>Глава 9. Травма и политика . . . . .</b>	<b>193</b>
<b>Глава 10. Помощь тому, кто помогает. . . . .</b>	<b>207</b>
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>220</b>
<b>Благодарности. . . . .</b>	<b>224</b>
<b>Примечания . . . . .</b>	<b>227</b>
<b>Указатель. . . . .</b>	<b>234</b>

*Посвящается Ким,  
которая прошла этот путь рядом со мной.*

*Посвящается моим клиентам:  
вы ежедневно вдохновляете меня своим  
доверием, желанием меняться и храбростью  
перед лицом тьмы и боли. Спасибо, что вы  
удостаиваете меня чести идти рядом с вами.*

# Предисловие

Необходимо отметить несколько моментов, прежде чем вы приступите к чтению.

Эта книга посвящена комплексным травмам и жестокому обращению. В ней описан целый спектр серьезных проблем и присутствуют упоминания о жестоком обращении с детьми, сексуальном насилии, насилии со стороны интимного партнера, принудительном контроле, stalking<sup>1</sup> и физическом насилии. Я не адаптировала материал для комфортного чтения, поскольку для меня важно четко показать природу трудностей, с которыми сталкиваются и живут люди, но при этом не включила излишних подробностей, чтобы вас не шокировать. Во время чтения я рекомендую вам следить за своей эмоциональной реакцией на материал и анализировать свою историю травм. Не бойтесь прервать чтение, если у вас появятся неприятные эмоции.

Я объективно рассматриваю травмы и жестокое обращение, чтобы наилучшим образом помочь вам понять их. Иногда объективность кажется неуместной перед лицом глубоких переживаний и болезненного опыта. Я хочу информировать вас и призываю признать сложные нюансы этих областей, а не обесценить или игнорировать дистресс. Эта книга не заменяет профессиональную помощь, и она не задумывалась как ресурс для тех, кто в данный момент находится в кризисной ситуации.

Принцип конфиденциальности имеет первостепенное значение в психотерапии. Клиенты ожидают и заслуживают того, что их истории будут храниться в секрете и что нарушение границ может

---

<sup>1</sup> Сталкинг (от англ. *stalking* — преследование) — нежелательное навязчивое внимание к одному человеку со стороны другого человека или группы людей. Сталкинг является формой домогательства и запугивания; как правило, выражается в преследовании жертвы, слежении за ней. — Примеч. ред.

произойти только в определенных обстоятельствах и с полным пониманием этических последствий. Конфиденциальность — это особенно важный, руководящий принцип при работе с травмированными клиентами, чьи границы постоянно нарушались. В этой книге я уравнивала необходимость предоставить клинический материал, чтобы передать богатство методов и глубину работы с травмами, и сохранить конфиденциальность своих клиентов. После тщательного обдумывания я решила, что смешанные случаи [1] — это лучший с этической точки зрения способ проиллюстрировать мою позицию. В каждом примере я сохранила общую клиническую динамику и трудности, возникающие при работе с травмированными клиентами, но при этом добавила вымышленные детали (имена и возраст, например). Как правило, клиенты с историей жестокого обращения имеют похожие проблемы, и мне удалось создать реалистичные и точные смешанные случаи, выстраивая кейс-стади вокруг кластеров симптомов, которые я часто вижу в своей практике.

Клиенты, которых я описала в разделах о судебной психологии, прошли через тот же процесс. Адриан (глава 6) — это обобщенный образ многих сталкеров и жестоких интимных партнеров, с которыми мне довелось работать. Люди, совершающие подобные преступления, часто имеют общие характеристики, особенности поведения и жизненные истории, и я использовала свое знание литературы о рисках и сотни полицейских отчетов, чтобы создать этого персонажа. Мэдисон (глава 2) и Кейт (глава 5) — это тоже смешанные случаи, основанные на моей работе с женщинами в судебной системе. Я написала об ужасающих травмах в пенитенциарной системе, и некоторые читатели могут решить, что по этим историям легко узнать личность человека. К сожалению, такие истории распространены, хотя о них редко говорят. Жестокому сексуальному и физическому насилию подверглись большинство моих клиенток из области судебной психологии, поэтому их личности нельзя установить по их историям. Тем не менее, я изменила ключевые детали, чтобы устранить даже небольшой риск, и оставила подробности только для того, чтобы проиллюстрировать свою клиническую точку зрения.

Наконец, следует отметить, что, хотя я работаю в государственной службе судебной психиатрической помощи, все взгляды, выраженные в этой книге, являются исключительно моими, и они

не всегда совпадают с позицией моей организации или более обширных правовых, коррекционных и психиатрических систем, в которых я работаю. Во всех описаниях психиатрических и коррекционных учреждений используется общедоступная информация. В этой книге я рассказываю о личном опыте и признаю, что мое изложение событий неидеально и воспоминания других людей могут отличаться. В описаниях реальных событий отсутствуют имена и другие отличительные характеристики.

Задачи психолога и писателя часто не совпадают, хотя я считаю, что изложение правды и стремление защитить тех, чьи голоса оставались неслышанными, — это цели обоих. В сизифовой попытке объединить эти две роли я руководствовалась собственными этическими принципами и ценностями, а также желанием что-то изменить. При этом я открыто и с сожалением признаю системные ограничения.

# Введение

Начало 2020-х оказалось очень тяжелым для многих из нас. Мы пережили пандемию и связанные с ней трудности, включая нахождение вдали от близких людей, болезнь, смерть, отчаяние, коллапс систем здравоохранения и значительное ухудшение психического здоровья. Хотя моя работа оставалась стабильной, временами меня охватывал сильный экзистенциальный страх. Казалось, ничто не имеет смысла, и я чувствовала себя отрезанной от всех, кто мне дорог. У меня не осталось веры в человечество и саму себя.

Эти ужасающе мрачные мысли и чувства были вполне обоснованными в контексте мировой пандемии. COVID-19 нанес миру коллективную травму беспрецедентных масштабов. Она касалась не только здравоохранения и экономики, но также отношений и общественной жизни: многие из нас оказались вдали друг от друга, лишились надежды и страдали, не имея возможности объединиться с другими людьми. Когда нам все же позволили снова общаться, некоторые из нас решили этого не делать из-за нервного истощения и страха снова выйти в мир. Наша реакция была такой же, как у жертв серьезного родительского пренебрежения [1] в детстве, которые часто полностью отстраняются от окружающих и не могут строить отношения с другими людьми.

Эти годы принесли с собой не только пандемию, но и другие серьезные травмы некоторым жителям Австралии. Грейс Тейм, в детстве пережившая сексуальное насилие, получила награду «Австралийка года» за свою великолепную работу по оказанию помощи жертвам насилия. В коронерском отчете было сказано, что смерть коренной жительницы Австралии в тюрьме была целиком предотвратимой и наступила в результате системных и индивидуальных ошибок. Семья беженцев по фамилии Надезалингам, живущая в Билоиле, продолжала молча страдать от медицинской

халатности, пребывания вдали от своего сообщества и последствий событий, побудивших их уехать со Шри-Ланки. Многочисленные беженцы годами находились в заточении в крошечных душевых гостиничных номерах Мельбурна.

Во всем мире продолжалось насилие на расовой почве, и напряжение вылилось в активные действия и протесты после смерти Джорджа Флойда<sup>1</sup>. Женщин убивали партнеры, в том числе и бывшие. Войска были выведены из Афганистана, создавая сцены хаоса и беспорядка. Разумеется, это далеко не полный список, я перечислила события, которые сразу пришли мне в голову. Многие люди продолжают избегать межличностных отношений, пытаясь осознать произошедшее и добиться некоторой внутренней стабильности.

**Нам кажется, что мир треснул. Мы утратили чувство определенности и контроля, и нас не покидает ощущение постоянной опасности и неизбежности смерти. Именно в таком мире люди, пережившие комплексную травму, живут изо дня в день.**

Я клинический и судебный психолог из Мельбурна, Австралия. Клинические психологи работают с людьми, имеющими серьезные трудности с психическим здоровьем, а судебные психологи трудятся на пересечении правовой системы с системой оказания психологической помощи. Судебная психология заинтересовала меня сразу, еще когда я только училась в колледже, и большая часть моей работы связана именно с ней. Я работаю с теми, кто причинил тяжкий вред другим людям и имеет нарушения психического здоровья. Моя докторская диссертация [2] посвящена долгосрочным психическим и физическим последствиям сексуального насилия в детстве, и я пришла к выводу, что люди, подвергавшиеся этому виду насилия, значительно чаще обращались за медицинской помощью по различным причинам и имели более высокий риск преждевременной смерти, чем население в целом. Травмы причиняют моральный ущерб, однако их влияние распространяется и на физическое здоровье. Уровень суицидов среди людей, переживших травмы, высок [3]. Иногда жить с историей

---

<sup>1</sup> Джордж Перри Флойд-младший — афроамериканец, погибший во время ареста в Миннеаполисе 25 мая 2020 года. — Примеч. ред.

жестокого обращения настолько трудно, что смерть кажется предпочтительней.

Эмоциональные и поведенческие трудности, вызванные ранними комплексными отношенческими травмами, огромны, и они распространяются от человека на целые социальные структуры. Они часто влекут за собой психологический и жизненный хаос для жертв, а также всех профессионалов и систем, вовлеченных в оказание помощи. Трудности, вызванные отношенческими травмами, дополняют другие существующие психические расстройства и усложняют процесс восстановления. Многие пациенты с серьезными психиатрическими диагнозами и многие заключенные имеют в анамнезе комплексные травмы. Хотя травмы не всегда вызывают психическое заболевание и не заставляют людей совершать преступления, они часто являются первым шагом на этом тяжелом пути.

Споры о том, что такое травматическое событие, продолжаются. Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам 5-го издания (DSM-5) и Международная статистическая классификация болезней 11 (главные психиатрические диагностические руководства) дают определения травмам, но эти определения остаются открытыми для интерпретации. Диагностическое и статистическое руководство определяет травму как «смерть или ее угрозу, тяжкие телесные повреждения или сексуальное насилие», в то время как Международная статистическая классификация болезней трактует комплексную травму как «подверженность событию или серии событий крайне опасного или пугающего характера; как правило, это длительные или повторяющиеся события, выход из которых сложен или невозможен».

Прилагательное «комплексная» относится к накопительной и составной природе травмы, а также ее долгосрочным последствиям, причем не только для самой жертвы. В этой книге я использую прилагательные «комплексная» и «отношенческая» как взаимозаменяемые. Под отношениями я подразумеваю все их типы, включая интимные, платонические, семейные и дружеские. Каждый микроконтакт, который мы устанавливаем с другим человеком, — это отношения, потенциальная дорога к исцелению или вреду.

Жертвы и психотерапевты часто используют более широкое определение травмы, чем предлагают вышеупомянутые руковод-