

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	7
Благодарности.....	12
Введение.....	15
Раздел I. Травма и КПТ.....	19
Глава 1. Комплексное ПТСР и КПТ.....	19
Глава 2. Различные виды травм.....	30
Глава 3. КПТ: полное исцеление эмоциональной травмы.....	41
Глава 4. Интегрируйте КПТ в свой подход к лечению.....	50
Раздел II. Техника КПТ: работа с частями- защитниками.....	54
Глава 5. Начало работы и необходимые шаги.....	54
Глава 6. Шаги 1–3: определите целевую часть и помогите ей отделиться.....	60
Глава 7. Шаг 4: самоэнергия и получение доступа к внутренней мудрости.....	75
Глава 8 Шаги 5 и 6: дружба, определение работы и нахождение страха.....	92
Глава 9. За пределами б F в аспекте травмы.....	101
Раздел III. Нейронаука травмы и диссоциации.....	120
Глава 10. Нейробиология посттравматического стрессового расстройства.....	120
Глава 11. Работа с экстремальными частями: как нейробиология влияет на терапевтические решения.....	137

Раздел IV. Привязанность и травма отношений ...	144
Глава 12. Стадии и стили привязанности.....	144
Глава 13. КППТ как внутренняя работа с привязанностью	151
Раздел V. Распространенные реакции на травму отношений.....	168
Глава 14. Уязвимость	168
Глава 15. Реакции на травму.....	176
Глава 16. Употребление психоактивных веществ: поиск внешних способов для защиты	188
Глава 17. Циклы стыда, связанные с травмой... ..	197
Раздел VI. Сопутствующие особенности травмы ..	213
Глава 18. Системы, тяжелая травма и полярности	213
Глава 19. Травма, чувства и утрата	237
Глава 20. Части терапевта	246
Глава 21. Общие сопутствующие заболевания ..	259
Глава 22. Лекарства и травмы	270
Раздел VII. Выздоровление	277
Глава 23. Исцеление эмоциональных травм.....	277
Глава 24. Сопутствующие особенности исцеления.....	311
Глава 25. Препятствия на пути к исцелению ...	324
Глава 26. Духовные аспекты исцеления.....	338
Об авторе	346

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 КПТ¹, 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

¹ 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 защитникам², 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

² 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»³ 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-

³ 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