

Содержание

Предисловие	11
Введение	13
Глава 1. Понимание травмы	19
Обучение заботе о себе	20
Тяжкое бремя	22
Восемь факторов, способствующих развитию К-ПТСР	25
Как К-ПТСР влияет на разум и тело	29
Психические и эмоциональные симптомы	31
Симптомы избегания	32
Интрузивные симптомы	34
Симптомы депрессии	34
Физические симптомы	36
Хронический стресс, травма и здоровье	38
Смотреть вперед	40
Резюме	41
Глава 2. Лечение комплексного ПТСР	43
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)	44
Экспозиционная терапия	45
Когнитивно-процессуальная терапия	45
Негативные убеждения	45
Диалектическая поведенческая терапия	47
Осознанность	48
Эмоциональная регуляция	48
Стрессоустойчивость	48
Межличностная эффективность	49
ДПДГ-терапия	50
Восьмиступенчатая терапевтическая модель	51
Ресурсы для работы с травмой на основе ДПДГ-терапии	51
Установка на будущее	52
Телесно-ориентированная (соматическая) психотерапия	53
Телесное осознание	53
Разрядка	54
Заземление	54
Комплементарная и альтернативная медицина	57
Техники релаксации	60

Осознанность	60
Лечебная йога	62
Препятствия на пути	64
Перегруженность эмоциями	64
Сопротивление	65
Нездоровые побуждения	65
Перфекционизм	66
Готовность лечения	66
Дорожная карта к исцелению	68
Резюме	68

Глава 3. Случай Рене 71

Избегание и защита	72
Защита как самозащита	76
Радикальное самопринятие	78
Осознанное дыхание	78
Полуулыбка	79
Принятие тела	80
Самоободряющие утверждения	80
Выбор изменений	81
Почетная амбивалентность	82
Невозмутимость в водовороте изменений	83
Развитие положительных привычек	84
Подготовка к работе с травмой	85
Обустройство исцеляющего места	86
Заземление	87
Контейнирование	88
Исцеляющие союзники	90
Поворачиваясь к боли	92
Резюме	93

Глава 4. Случай Дэниела 95

Победа духа над телом	96
Оспаривание ошибок мышления	98
Смешанные сообщения	100
Межличностная эффективность	102
Границы	102
Решение конфликтов	104
Регуляция эмоций	106
Перегруженность эмоциями	107
Окно толерантности	109
Стрессоустойчивость	110
Разберитесь в своей истории	113

Выразите травму словами	113
Трансгенерационная травма	118
Переработка прошлого	120
Десенсибилизация	121
Интеграция	123
Резюме	124
Глава 5. Случай Кэти	127
Ловушка депрессии	129
Выученная беспомощность	129
Работа над чувством стыда	130
Исцеляющая диссоциация	133
Травма и горе	134
Этапы горевания	135
Когда нет слов	138
История тела	139
Исцеление разума и тела	141
Стимуляция блуждающего нерва	142
Закрепление инсайтов в действии	143
Толерантность к положительным эмоциям	145
Принятие позитивных убеждений	147
Резюме	149
Глава 6. Обеспечение долгосрочного роста	151
Стойкость и рост	152
Не бойтесь творить	154
Страдание и сострадание	156
Прощение	156
Благодарность	157
Личная практика	159
Обзор ресурсов	160
Заключительные размышления	162
Глоссарий	163
Ресурсы	166
Книги	166
TED Talks	167
Сайты и онлайн-каталоги	168
Список литературы	169
Предметный указатель	173

ГЛАВА 3

Случай Рене

Симптомы избегания

Когда мы с Рене впервые встретились, она не хотела рассказывать мне о своей жизни. Она была растеряна и ей было стыдно. Как только она осознала, что я не собираюсь осуждать ее, она медленно начала рассказывать о том, как все стало трудно. Она говорила о своей тревоге и гневе. Неработающая домохозяйка и мать двоих маленьких детей, Рене сказала, что старается сдерживаться в отношении детей, но срывается на крик чаще, чем следует: “Я обещала себе, что буду воспитывать детей иначе, чем воспитали меня, но я обнаруживаю, что говорю именно то, что говорила мне моя мать”. В результате, по ее словам, она ненавидит себя еще больше.

Рене поделилась, что она начала фантазировать об уходе из жизни, и что порой ей кажется, что ее детям будет лучше без нее. Она отдалась от своего мужа, который сказал, что перестал ее понимать. Она заглушает стресс посредством еды в эмоциональных ситуациях, постоянно жуя нездоровую пищу в течение дня и выпивая одну-две порции алкоголя по вечерам, чтобы ослабить боль. Она сказала: “Боюсь, я разрушаю своих детей и отталкиваю мужа так далеко, что он уйдет. Но

я думаю, он все еще любит меня; именно он наконец убедил меня пойти на терапию”.

Рене провела много лет, отвергая свое трудное прошлое. Однако после того, как у Рене появились дети, на поверхность поднялись чувства и воспоминания о том, как она сама воспитывалась своей матерью. Она начала полагаться на стратегии избегания (например, еда в эмоциональных ситуациях и употребление алкоголя), чтобы держаться. Этот дезадаптивный способ совладания больше не работал.

История Рене — лишь один из примеров того, что испытывает человек, оказавшийся в ловушке симптомов комплексного ПТСР. Обычно невозможно увидеть выход. Отношения, работа и дети кажутся непосильными, и, как результат, легко соблазниться уходом из жизни. Эта глава предоставляет ресурсы для борьбы с симптомами избегания. К ним относятся отрицание своего прошлого, вытеснение чувств, минимизация дистресса, подавление боли с помощью психоактивных веществ.

Узнав о различных терапевтических подходах, вы найдете способы смягчить свои защиты, чтобы обратиться к травматическим событиям своего прошлого. Цель этого терапевтического этапа — стабилизировать симптомы, чтобы вы могли обратиться к своим травматическим воспоминаниям, не испытывая перегруженности эмоциями и ошеломления от них.

Избегание и защита

Избегающее поведение принимает самые разнообразные формы и поддерживается психологическими защитами. Возможно, вы возвели крепкие стены вокруг ваших самых уязвимых чувств. Может быть, вы прибегаете к еде в эмоциональных ситуациях, пьянству или чрезмерным физическим нагрузкам. Возможно, вы сопротивляетесь тому, чтобы вы-

ходить на улицу или видеть других людей. Эти защитные маневры сопровождаются нежелательными последствиями, такими как нарушения физического здоровья или потеря отношений, что заставляет вас чувствовать себя изолированными. Этот раздел поможет вам определить ваши защиты, чтобы вы могли пойти на изменения, которые позволяют решить основные проблемы и устранить необходимость в таких защитах. Давайте подробнее рассмотрим некоторые из распространенных видов психологической защиты.

Соппротивление предоставляет информацию, и ваша задача — стать достаточно любознательными, чтобы понять это сообщение.

- **Вытеснение и отрицание:** вы можете скрывать болезненные чувства или мысли от своего осознания. “Если я не говорю о своем болезненном прошлом и не признаю его, то его не существует”.
- **Регрессия:** вы можете чувствовать или действовать инфантильным образом, чтобы избежать ответственности за свои нынешние чувства и действия. “Если я просто остаюсь в постели и сплю весь день, мне не нужно идти на работу”.
- **Идеализация:** вы можете преувеличивать положительные качества своего попечителя, от обращения которого страдали в детстве, не осознавая, насколько разрушительными были эти отношения. В этом случае гнев, который вы испытываете, может быть направлен на вас самих, что, например, проявится в такой мысли: “Если бы я не был таким плохим, меня бы не запирали в подвале”. Идеализация часто сочетается с обесцениванием, приводя к черно-белому мышлению, согласно которому все люди либо хорошие, либо плохие.
- **Фантазирование:** вы можете мечтать о том, как все должно было быть, или как вы хотели бы, чтобы все было, вместо того, чтобы непосредственно решать проблемы. “Было бы легче сбежать, чем научиться контролировать свой гнев”.
- **Интеллектуализация:** вы можете избегать чувств, прибегая к размышлениям или анализу ситуаций. Иногда эта защита лежит в основе трудоголизма, когда вы занимаете себя работой, чтобы отвлечься от отношений или эмоциональной боли. “Я могу найти выход из любой проблемы”.
- **Проекция:** вы можете предположить, что кто-то другой думает или чувствует себя так, как на самом деле это делаете вы. Например,

вы уверены, что ваш друг злится на вас, но отрицаете, что это на самом деле вы сами злитесь на своего друга.

- **Диссоциация:** вы можете отделить часть своего “Я”, которая справляется с повседневными жизненными задачами, от страшных или болезненных эмоций и воспоминаний. Имеется континуум диссоциации: от относительно мягких ощущений затуманивания, сонливости, трудностей с концентрацией внимания или онемения — до потери памяти или чувства времени.
- **Зависимость:** вы употребляете психоактивные вещества или прибегаете к другому поведению, вызывающему привыкание (например, еда в эмоциональных ситуациях или чрезмерные физические нагрузки), чтобы избежать ощущения боли. “Зачем страдать от своих чувств, если можно просто... [поесть, убежать, напиться, покурить марихуану, принять “Валиум” и т.д.]”

НА ПРАКТИКЕ

Может быть трудно признать свои собственные методы защиты или быть полностью честным с собой относительно поведения, которое больше не идет вам на пользу. Правда в том, что мы все используем защиту в какие-то моменты нашей жизни. Посмотрите, сможете ли вы привнести самосострадание в этот процесс. Уделите несколько минут, чтобы просмотреть предыдущий список видов защиты.

Имеет ли место в вашем случае один из этих способов отталкивания болезненных эмоций или воспоминаний?

ЗНАЧЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

“Приятно бывает спрятаться так, чтобы тебя не нашли невзгоды”.

Д. В. Винникотт, педиатр и психоаналитик

Идея сопротивления или защит может быть неверно истолкована. В психотерапии клиентов, которые относятся к “сопротивляющимся”, могут называть дерзкими или упрямыми. Это может привести к отсутствию доверия в терапии.

Я приглашаю вас думать о сопротивлении как о нормальном, здоровом и важном процессе. Сопротивление предоставляет информацию, и ваша задача — стать достаточно любознательными, чтобы понять это сообщение. Этот процесс требует сострадания к себе и со стороны вашего психотерапевта. Если вас называли “сопротивляющимся клиентом”, важно понять, какая динамика за этим стоит. Давайте подробнее рассмотрим, о чем может говорить сопротивление.

- **Сопротивление может указывать на хорошую терапию:** оно может возникнуть, потому что терапия идет хорошо. Вы приближаетесь к болезненным воспоминаниям и трудным чувствам. Вы можете попытаться отступить, чтобы замедлить терапию. В этой ситуации вы и ваш психотерапевт можете проверить ход терапии, чтобы убедиться, что вас не переполняют болезненные эмоции и вы не ошеломлены ими. В этом случае вы можете сосредоточиться на разработке ресурсов и обеспечении безопасности.
- **Сопротивление как признак амбивалентности:** нормально иметь смешанные чувства по поводу изменений. Одна часть вашего “Я” может захотеть измениться, а другая — испытывать угрозу или испуг. В этом случае вы можете обсудить со своим психотерапевтом любые опасения, связанные с высвобождением ваших защит, и проработать их вместе.
- **Сопротивление как воспоминание о ненадлежащем уходе:** если вам ставили ошибочный диагноз или вы критично настроены в отношении всех медицинских работников, то можете не хотеть открыто и честно говорить о своей внутренней борьбе. Если в прошлом у вас был опыт неудачной психотерапии, вполне объяснимо, что вы будете чувствовать себя неуверенно, когда вернетесь к лечению или захотите проверить подход нового терапевта. В этом случае может быть полезно обратиться за помощью к другу, семейному врачу, другому

надежному источнику, исследовать соответствующие веб-ресурсы, чтобы найти психотерапевта, чья философия резонирует с вашей.

- **Соппротивление может быть признаком плохой терапии:** не почувствовав себя в безопасности, вы не отпустите свои стратегии избегания. Если вы чувствуете, что вашему терапевту не хватает эмпатии, если вы испытываете вину или вовлечены в борьбу за власть, то чувствовать себя в безопасности невозможно. В этом случае ваше “сопротивление” может фактически быть признаком того, что вам нужен психотерапевт, который применяет другой подход. Комплексное ПТСР — это отношенческая травма; следовательно, неотъемлемой частью лечения является работа с психотерапевтом, которому вы можете доверять.

Защита как самозащита

Рене осознала, что отталкивает мужа и детей, чтобы не испытывать собственную боль. Когда мы исследовали ее историю, она рассказала мне, что ее отец оставил ее мать, когда Рене было всего два года. Рене описала свою мать как недоступную, но, когда она действительно обращала внимание на дочь, то была грубой и допускала физическое насилие. В детстве способом совладания Рене было фантазировать о побеге; она как бы мысленно уходила. Воспитание двух маленьких детей запустило детские воспоминания Рене, и у нее не оказалось достаточных ресурсов, чтобы справиться с этими чувствами.

Любая защита — это выученное поведение. Вы выстраиваете психологическую защиту только потому, что когда-то она была необходима для самозащиты. Чтобы излечиться, важно проявить любознательность к своему поведению и его происхождению. Любознательность поможет

прийти к инсайту и более глубокому пониманию, которые способствуют состраданию и принятию.

Применительно к этому случаю вам следует быть любознательными в отношении происхождения вашей защиты и защитного пове-

“У меня нет особых талантов. Мне просто страшно любопытно”.

Альберт Эйнштейн, физик

дения. Где и когда вы могли выучиться замирать перед лицом чувства собственной уязвимости? Когда вы научились избегать боли, принимая

психоактивные вещества? Помните ли вы, когда решили перестать говорить с людьми о своих эмоциях, мыслях, надеждах или мечтах? Когда вы усвоили, что, только полностью отдаваясь работе, можете избежать своих чувств? Если вы можете задать себе любой из этих вопросов, признать, что вы делали все возможное, чтобы выжить с теми ресурсами, которые у вас были в то время, то теперь, осознав это, вы можете изменить привычное поведение.

НА ПРАКТИКЕ

Какие связи вы можете установить между вашими видами защиты и вашим прошлым? В пустых строках запишите свои переживания и мысли.

ПРИНЯТИЕ И ИЗМЕНЕНИЕ

Классическая книга д-ра Карла Роджерса¹ начинается с личного размышления: "...Возникает любопытный парадокс — когда я принимаю себя таким, каков я есть, я изменяюсь". Однако отказываясь от стратегий, которые помогали выжить, человек может испытать угрозу. Вот простая история, которая предлагает мощную метафору о роли принятия в изменениях.

Ветер и солнце смотрят с высоты на человека, идущего по тропинке в куртке и шарфе. Ветер говорит солнцу: "Держу пари, я могу заставить его снять куртку быстрее, чем ты!" Соглашаясь на пари, солнце отходит в сторону и наблюдает, как ветер дует и дует все сильнее, но в ответ мужчина лишь застегивает куртку и плотно обматывается шарфом. Ветер потерпел неудачу; настала очередь солнца. Солнце ярко засветило, и через несколько минут мужчина размотал шарф, расстегнул куртку и вскоре снял их.

¹Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека : Пер. с англ. — М. : Издательская группа "Прогресс", "Универс", 1994. — 480 с. — С. 59.

Обратите внимание на то, как солнце представляет тепло и принятие, в то время как ветер иллюстрирует более агрессивный подход к самоизменению, который часто дает обратный эффект, принуждая нас цепляться за привычные защиты. Каким образом вы крепко держитесь за свои защиты? Каким образом доброта, тепло или самопринятие могли бы помочь вам отказаться от своих защит и показать вам то, что уже не работает в ваших интересах?

Радикальное самопринятие

Рене было трудно принять себя. Она была полна самоосуждения и стыда за свое поведение. Я попыталась ее убедить в том, что важно научиться относиться к себе с любовью. Сначала она чувствовала только отвращение и гнев, когда говорила: “Как я могу любить себя за то, что кричу на своих детей? Почему я должна заслуживать любви? Посмотрите, какой я стал толстой и уродливой!” Однако страдания Рене были настолько сильными, что она решила попытаться что-то изменить. Она включила практику самопринятия и осознанности в свой распорядок дня. Она начала записывать свои критические мысли; она попробовала применить новое, позитивное мышление о самой себе. Когда Рене смягчила свою осуждающую позицию, она осознала, насколько ей порой одиноко и страшно. У нее появился доступ к новым чувствам — доброте и состраданию по отношению к самой себе.

Диалектическая поведенческая терапия предполагает, что принятие себя таким, каким вы есть, является необходимым условием для перемен и роста. Аналогично буддийский психолог д-р Тара Брах призывает вас стать своим лучшим другом, применяя радикальное самопринятие и подружившись со своим телом. Давайте подробнее рассмотрим, как овладеть техниками, которые способствуют самопринятию.

Осознанное дыхание

Принятие действительности в том виде, какая она есть, включает в себя привязку разума к ощущениям вашего тела. Наблюдение за дыханием — один из способов сосредоточить ваше внимание на ощущениях своего тела в настоящий момент. Обратите внимание на тонкие ощущения дыхания, когда воздух входит и выходит из носа или когда живот поднимается и опускается. Вы можете практиковать осознанное дыха-

ние, сидя, гуляя или слушая музыку. Как только вы почувствуете себя комфортно, практикуйтесь в осознанном дыхании; имея дело с трудными чувствами или вступая в беседу с другими людьми, практикуйтесь в осознанном дыхании. Например, вы можете сказать себе что-то вроде: “Я вдыхаю мир. Я выдыхаю любовь”.

НА ПРАКТИКЕ

Сделайте несколько глубоких вдохов. Что вы осознаете сейчас? Запишите, что захватывает ваши чувства.

Полуулыбка

Полуулыбка является ценным способом изменить ваше психическое состояние и испытать чувство безмятежности в данный момент. Эта практика включает в себя расслабление мышц вашего лица, после чего следует слегка приподнять уголки губ. Когда вы улыбаетесь, представьте, что ваша челюсть смягчается, и приходит расслабляющее чувство, распространяющееся по лицу, всей голове и плечам. Практикуйте полуулыбку, когда вы чувствуете себя спокойно, после чего вы сможете делать это, размышляя о трудном событии.

НА ПРАКТИКЕ

Что вы заметили во время практики полуулыбки? Как, по вашему мнению, эта практика помогает вам в жизни?

Принятие тела

Описанная в главе 2 практика сканирования тела предлагает еще один способ достичь полного самопринятия. Вы можете использовать эту практику, на этот раз с намерением принять все ощущения в вашем теле. Привнесите принятие и любовь в каждую часть вашего тела: в ваши ступни, ноги, таз, живот, спину, грудь, руки, кисти, плечи, шею и голову. Вы можете положить руки на каждую часть тела, представляя себе лучи любви, пронизывающие все ваше тело. Иногда чувство тела может вызвать неприятные ощущения, эмоции или воспоминания. Поразмышляйте о любви и принятии боли. Однако если эта практика покажется вам излишне сложной, знайте, что вы сможете успокоиться, направляя свое внимание на ту или иную часть вашего тела, а затем возвращая его обратно во внешний мир.

НА ПРАКТИКЕ

Практикуйте принятие собственного тела. Что вы осознаете прямо сейчас? Вызвала ли эта практика какие-то болезненные чувства? Удалось ли вам испытать какие-либо положительные эмоции? Опишите свои переживания.

Самоободряющие утверждения

Конечная цель всех практик принятия — развить глубокую признательность за себя такими, каковы вы есть. Попробуйте сказать: “Я люблю себя, поскольку я такой, каков есть в этот момент”. Вы можете уточнить это утверждение, упомянув нем, например, свои защиты: “Я люблю себя,

хотя я и... [отталкиваю людей, иногда причиняю себе боль, порой кричу на своего ребенка]". Вы можете расширить это утверждение и на свою уязвимость, говоря: "Я люблю себя, даже когда я... [грустный, испуганный, смущенный, стыдящийся]".

НА ПРАКТИКЕ

Исследуйте, что происходит с вами во время этой практики, и персонализируйте свои самоободряющие утверждения. Что вы осознаете сейчас? Испытали ли вы какие-либо эмоции? Запишите свои переживания.

Выбор изменений

Рене испытывала амбивалентность в отношении отказа от защит от избегания, но она также понимала, что пришло время попробовать новый способ жизни. Часть ее "Я" полагала, что она не справится со стрессом, что с ней что-то не так. Но появился и новый голос, который решительно говорил: "Я знаю, что справлюсь с этим, я сильная!" В нашей совместной работе я пригласила Рене выразить обе эти части своего "Я" и дать слово каждой из них. Она признала ту часть своего "Я", которая полагала, что отстраненность поможет оставаться в безопасности. Затем она предоставила слово той части своего "Я", которая стремилась разрушить защитные стены, чтобы быть по-настоящему счастливой. Рене сказала, что она застряла между этими двумя частями своего "Я", и что она действительно хочет освободиться.

Чувство амбивалентности в отношении изменений — это обычное дело. Вы можете противиться переменам. Вы можете бояться стать слишком уязвимыми, потерявшими опору или неконтролируемыми. Отказываясь от старого поведения, привычек и убеждений, вы можете почувствовать себя дестабилизированными. Отпускание чего-то может переживаться как кризис. Решение в пользу изменений требует смелости. Следующие упражнения помогут вам исследовать ваши отношения, чтобы измениться.

Почетная амбивалентность

Д-р Фриц Перлз, основатель гештальт-терапии, описал распространенное противоречие между той частью “Я”, которая ищет роста, и той, которая ищет безопасности. Вы можете заметить, что одна часть вашего “Я” хочет отказаться от всего того, что стало бесполезным, в то время как другая часть боится и сопротивляется изменениям. Предоставьте слово каждой стороне вашего “Я”. Относитесь к каждому их доводу как к почетному гостю в вашем доме, голос которого необходимо услышать. Когда вы игнорируете свои страхи, то с большей вероятностью придете к саботажу. Подумайте, есть ли у вас тенденция отклонять какую-то часть своего “Я” как неважную. В ваших собственных интересах слушать, уважать и принимать на себя ответственность за обе противоположности, которые присутствуют в вашем “Я”.

НА ПРАКТИКЕ

Каким образом ваши старые привычки или защиты помогают вам? Каким образом они защищают вас? Запишите все причины, по которым вы можете отдавать предпочтение тому, чтобы оставаться такими, каковы вы есть, а не меняться.

Почему вы готовы отказаться от старых привычек и защит? Каким образом старые привычки препятствуют вашей жизни или счастью? Запишите все причины, по которым вы можете думать о необходимости измениться.

Невозмутимость в водовороте изменений

Термин *невозмутимость* происходит от буддийской традиции медитации прозрения. Он определяется как способность устоять посреди водоворота событий, терпимо относиться к невзгодам и видеть общую картину для поддержания равновесия. Невозмутимость иногда неточно воспринимается как установка на отстраненность и отрешенность. На самом деле вы принимаете невозмутимость, обучаясь тому, как переносить дискомфорт от смущения, стыда, разочарования, фрустраций, гнева и горя.

В конечном итоге, чтобы измениться, вы должны выйти за пределы своей зоны комфорта и рискнуть. Может быть, это означает ходить в спортзал, даже если вы не в форме и чувствуете себя некомфортно. Или, возможно, это означает вести записи вместо еды в эмоциональных ситуациях. Вы можете пойти на прием к врачу, которого долго избегали, несмотря на опасения по поводу своего здоровья. Ваша задача может состоять в том, чтобы показать свою уязвимость любимому человеку, а не скрывать свои истинные чувства. Каким образом вы сможете выйти из избегания и взглянуть в лицо своим страхам?

Не забудьте привнести любознательность в свои практические упражнения. Знайте, что нет правильных или неправильных ответов на вопросы. Если вы начинаете осознавать болезненные эмоции или воспоминания, то можете записывать их или обсуждать такие переживания со своим психотерапевтом.

Столкновение с сильными эмоциями требует поддержки и безопасности. Что даст вам смелость войти в свои эмоции, испытать хаос, страх или грусть?

НА ПРАКТИКЕ

Эта практика осознанности направлена на развитие способности сохранять спокойствие при выходе за пределы зоны комфорта.

Сядьте удобно и сосредоточьтесь на своем дыхании, когда оно мягко течет внутрь и наружу. Положите руку на сердце, чувствуя тепло прикосновения руки. Сосредоточьтесь на чувстве безопасности и легкости. Аккуратно вдыхайте заботу и доброту в свое сердце. Обратите внимание на чувства и ощущения, которые возникают при этом. Начните думать о любых изменениях, которые вы хотели бы принять в своей жизни. Верните свое внимание на ощущение вашей руки над сердцем. Вдохните и выдохните, говоря себе: “Я верю в свою способность справиться с изменениями”. Еще раз подумайте о любых изменениях, которые вы хотели бы привнести в свою жизнь. Детально представьте себе эти изменения. Верните внимание на ощущения вашей руки, лежащей на сердце. Еще раз обратите внимание на свое дыхание, когда оно мягко течет внутрь и наружу.

Снова скажите: “Я верю в свою способность справиться с изменениями”. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока он не станет привычным.

Уделите несколько минут, чтобы записать все, что вы осознаете сейчас.

Развитие положительных привычек

Чтобы избавиться от ненужного старья, необходимо выявить новое, способствующее укреплению здоровья поведение. Вообразите любые новые положительные привычки, которые вы могли бы привнести в свою жизнь. Например, если вы пытаетесь прекратить спать в течение дня, вы добь-

тесь успеха, если будете готовы к ряду позитивных действий, которые сможете предпринять, когда у вас возникнет желание прилечь на диван. Вы можете выпить стакан воды, выйти на прогулку или перезвонить другу.

НА ПРАКТИКЕ

Чтобы избавиться от нездорового поведения, необходимо развивать новые здоровые привычки. Какое новое позитивное поведение вы можете себе представить, создавая пространство своей жизни?

Подготовка к работе с травмой

Рене чувствует себя все более готовой обратиться к своему болезненному прошлому. Она учится заменять нездоровые стратегии выживания положительными стратегиями. Теперь, когда она испытывает побуждения к избеганию, выпивке или отторжению мужа, она полагается на здоровые и позитивные ресурсы, такие как заземление, обращение за помощью и ведение записей.

Все стратегии избегания разъединяют или диссоциируют вас от болезненных эмоций и воспоминаний. ДПДГ-терапия д-ра Шапиро включает подготовительный терапевтический этап, который направлен на то, чтобы помочь вам обрести ресурсы, которые позволят успешно обрабатывать травматические воспоминания. Когда вы будете чувствовать себя в безопасности и получать поддержку, то сможете обратиться лицом к лицу к своему трудному прошлому. Вы также укрепите свою способность успешно справляться с триггерными моментами в отношениях и провоцирующими событиями.

Ресурсы — это инструменты, которые позволяют вам чувствовать себя в безопасности в настоящий момент. Вы можете полагаться как на внутренние, так и на внешние ресурсы, чтобы использовать их, когда почувствуете, что у вас запускается реакция на травму. Ресурсы помогут восстановить чувство умиротворенности и дадут выбор, как реагировать

на ваше окружение. Внутренние ресурсы включают в себя заботу о себе, в которой вы можете упражняться своим разумом и телом — например, глубокое дыхание, заземление, контейнирование, визуализация, принятие, осознанность, упражнения и ведение записей. Внешние ресурсы — это поддержка со стороны сообщества и вашего окружения. Как примеры можно привести доступность вашего психотерапевта, общение с заслуживающими доверия друзьями, проведение времени на природе, создание спокойного и предсказуемого жизненного пространства. Хотя в этой книге вы найдете широкий спектр внутренних и внешних ресурсов, следующие ресурсы особенно ценны на ранних этапах лечения комплексного ПТСР.

Обустройство исцеляющего места

“Люди могут быть столь же чудесны, как закат солнца, если дать им такую возможность. Пожалуй, причина нашего неподдельного восхищения закатом заключается в том, что мы не можем его контролировать. Созерцая закат, я ведь не говорю: «Пригаси-ка оранжевые сполохи в правом углу, подбавь пурпура над горизонтом и еще немного розового в оттенке облаков». Я этого не делаю. Я не пытаюсь контролировать закат солнца. Я благоговейно смотрю, как оно садится”.

Д-р Карл Роджерс,
психолог и писатель

В предыдущей главе вы научились визуализировать безопасное место. Следующим шагом будет создание внешней, реальной среды, которая исполнена умиротворением и покоем. Может быть трудно обрести внутренний мир, когда фактическое пространство вокруг вас беспорядочно и хаотично. Выберите место в вашем доме, которое вы можете сделать исцеляющим. Начните с выбора комнаты или даже угла комнаты в вашем доме. В идеале это место должно быть тихим, спокойным и приватным. При необходимости очертите границы вокруг своего места, установив ширму или повесив занавеску.

Подумайте о том, что помогает вам сохранять спокойствие, легкость и безопасность. Возможно, вы выбрали несколько удачных цитат, картинки или свечу. Может быть, вы хотите что-то природное, такое как цветы, растения или камни. Обратитесь к цветам или ароматам, которые успокаивают ваши чувства. Постарайтесь, чтобы в вашем месте не было беспорядка, чтобы ваше мирное пространство позволяло вам отдохнуть от суеты внешнего мира.

НА ПРАКТИКЕ

Обустройте исцеляющее место в своем доме. В пустых строках запишите план того, где вы можете обустроить такое место и что вы можете привнести в него, что поможет вам наполнить себя покоем и безопасностью, способствующими исцелению.

Заземление

Заземление означает использование вашей способности ощущать свое тело и чувствовать себя стоящим на земле, чтобы успокоить свою нервную систему. Заземление является ключевым ресурсом для травмы и переполненности эмоциями. Ваши чувства (слух, зрение, обоняние, вкус, прикосновения) являются единственными необходимыми инструментами для закрепления себя в настоящем моменте. Одно простое упражнение потребует от вас назвать пять вещей, которые вы видите, четыре вещи, которые вы слышите, три вещи, которые вы осязаете, две вещи, запах которых вы можете почувствовать, и один глубокий медленный вдох. Вы можете повысить свою осознанность, усиливая сенсорные ощущения. Например, медленно съешьте кусочек терпкого яблока или выберите эфирное масло с ароматом, который вам нравится.

Заземление приглашает вас почувствовать свое тело, заметить напряжения в нем и ощутить его вес и силу тяжести, чтобы почувствовать поддержку земли. Вы можете практиковать это упражнение, лежа на земле. Освободитесь от тяжести в местах соприкосновения тела с опорой под ним. Обратите внимание, каково это — расслабиться.

Исследуйте, испытываете ли вы чувство безопасности. Освободите место для любых эмоций, возникающих в процессе. Вы можете усовершенствовать эту практику, уступая своему весу под действием силы тяжести, стоя, и потом во время ходьбы, медленно и осознанно. Держите колени расслабленными и не скованными. Когда вы идете, почувствуйте, как ваши ноги поднимаются и опускаются с каждым шагом. Можете ли вы поддерживать связь со своими эмоциями и ощущениями во время движения? Если вы чувствуете себя оторванным от них, замедлитесь и вновь обретите себя в неподвижности.

НА ПРАКТИКЕ

Практикуйте заземление. Что вы отмечаете в своем теле и разуме? Вызвало ли это упражнение какие-либо неприятные чувства? Были ли вы способны подключиться к каким-либо положительным эмоциям? Нет правильного или неправильного ответа.

Запишите свои переживания.

Контейнирование

Когда вы приблизитесь к своим травматическим воспоминаниям, вы можете столкнуться с эмоциями, которые покажутся слишком сильными или подавляющими. Можно отступить назад и собраться. Избавление от травмы включает в себя восстановление возможности выбирать, как, когда и где вы будете испытывать свои эмоции. Например, вы вряд ли захотите перерабатывать травматические воспоминания в продуктивном

магазине или занимаясь воспитанием своих детей. Вы захотите иметь для этого безопасные и предсказуемые места и делать это таким же безопасным способом.

Иногда вам потребуется осознанно отделять сложные и дистрессовые чувства, образы и мысли, чтобы присутствовать в настоящем моменте и заниматься своей жизнедеятельностью. Это отличается от избегания. Защита в виде избегания подразумевает бессознательное отторжение дистресса. С другой стороны, его осознанное контейнирование поможет вам отдалиться от интенсивных эмоций, если вы пообещаете себе, что выберете время, чтобы обратиться к своей травме и пережить ее боль.

Другим бесценным ресурсом для восстановления после травмы является создание воображаемого контейнера — места, где хранятся все ваши беды. Некоторые люди используют для этого коробки. Другие заводят картотеки или деревянные сундуки. Ваше хранилище может быть комнатой в доме или пещерой, вход в которую закрывает приваленный камень. Неважно, что это за хранилище, если оно достаточно большое и крепкое, чтобы удерживать ваши болезненные мысли, чувства и воспоминания, когда вы не принимаете активное участие в переработке своей травмы. Некоторые люди даже предпочитают использовать нечто настоящее, например коробку или банку с плотной крышкой, чтобы “закрыть там свои проблемы”. Воображаемое или реальное, такое хранилище может избавить вас от негативных мыслей.

Представьте себе образ чего-либо, что могло бы вместить в себя все ваши трудные воспоминания и чувства. Если вы представили это, внимательно рассмотрите его. Обратите внимание, как это хранилище открывается и закрывается. Когда вы закроете его, оно будет надежно закрыто, пока вы не решите его открыть. Ваше хранилище может быть открыто только вами. Если хотите, можете установить замок на воображаемое (или реальное) хранилище.

Осознанное контейнирование поможет вам отдалиться от интенсивных эмоций, если вы пообещаете себе, что выберете время, чтобы обратиться к своей травме и пережить ее боль.

Когда вы почувствуете, что готовы, подумайте о том, чтобы положить что-нибудь в свое хранилище. Это может быть беспокойство, трудная мысль или недавнее тревожное событие. Откройте свое хранилище, поместив в него свою мысль, чувство или событие. Как только она окажется внутри, представьте себе ваше закрытое и безопасное хранилище, и себя, находящегося на безопасном расстоянии от своего беспокойства.

НА ПРАКТИКЕ

Самостоятельно практикуйте контейнирование. Обратите внимание на свои телесные ощущения, отстраняясь от своего дистресса. Обратите внимание на любые ощущения легкости, которые появляются в вашем теле: возможно, напряжение в шее ослабло или плечи опустились. Обратите внимание на свое дыхание и содержание мыслей.

Запишите свои переживания.

Исцеляющие союзники

Иногда трудно ощутить самопринятие. Вместо этого вы можете быть настроены к себе критично или отвергать себя. Союзники исцеления — это люди или существа, реальные или вымышленные, которых вы ассоциируете с заботой, защитой и мудростью. Когда вам трудно испытывать сострадание к себе, вы можете представить себе любящее и исцеляющее присутствие своих союзников.

Выбирая союзника, вы можете вспомнить о персонажах из фильмов и книг, о духовном присутствии, замечательных исторических личностях или даже о животных, которых вы связываете с силой. Например, союзником одного клиента был Аслан, лев из книги К. С. Льюиса *Лев, колдунья и платяной шкаф*. Он представлял себе могущественное присутствие льва, который будет защищать и направлять его. Другая клиентка подумала о щедрой подруге, хорошей матери своим детям. Она представила себе улыбку и добрые глаза своей подруги, с любовью смотрящие на нее.

Думая о союзнике, выбирайте кого-то заботливого и сильного. Какие черты характера вы связываете со своим союзником? Возможно, вы

ищете чувство тепла, мягкий голос или бесстрашную способность противостоять нападкам. Можете ли вы представить себе сильное, заботливое присутствие этого персонажа? Можете ли вы представить, что он оказывает помощь кому-то, кто стал жертвой или страдает от боли? Когда вы выбираете себе настоящего союзника, вы должны быть уверены, что этот человек никогда не отвергнет никого, кто страдает от боли, что он защитит от всех, кто причиняет боль. Можете ли вы теперь представить себе, как этот человек оказывает вам помощь?

Обратите внимание, как вы себя чувствуете, представляя, что у вас есть союзник. Является ли он для вас опорой, дарит ли вам свою мудрость или заботу? Иногда попытка найти союзника может быть сложной или потребует времени. Иногда вмешивается внутренний критик и говорит: "Кто может меня полюбить? Я недостойн защиты!" Если это случится с вами, отступите назад и осознайте, что вы проецируете свои чувства в отношении себя на своего союзника. Как и в случае со всеми упражнениями, описанными в этой книге, будьте осторожны с собой, не торопитесь и ставьте перед собой цель быть любознательным в отношении своих переживаний.

НА ПРАКТИКЕ

Исследуйте, как вы создаете для себя личного союзника. Если вы смогли создать сильного положительного союзника, подумайте о том, как отреагировали ваше тело, разум и дыхание. С другой стороны, если вы отвергали это упражнение, не менее важно написать о том, что происходило с вами.

Запишите свои переживания.

Поворачиваясь к боли

Рене объявила, что чувствует себя готовой разобраться со своей травматической историей. Она уже осознала свои детские воспоминания о желании убежать от жестокой матери. Мы стали внимательнее присматриваться к чувствам и убеждениям, связанным с этими сложными воспоминаниями. Рене сказала, что чувствует, будто сделала что-то не так, но не может понять, что именно. Я попросила ее сосредоточиться на ощущениях ее тела. Она сказала, что испытывает боль в животе, груди и горле. Она чувствовала, что не может дышать.

Затем Рене вспомнила, как она стояла в дверях комнаты своей матери. Ей было около шести лет, и она хотела поцеловать мать на ночь. “Я просто хотела, чтобы мама уложила меня в постель”. Но вместо этого мать посмотрела на нее с отвращением и закричала: “Ну что еще тебе, Рене?”

Рене начала плакать. Она сказала, что это те самые слова, которые она кричала своим детям.

Она остановилась, посмотрела на меня и сказала: “В глубине души я всегда верила, что со мной что-то не так. Я не хочу, чтобы мои дети так себя чувствовали. Они прекрасны; они просто дети. Они нуждаются во мне, и это здорово”.

Что еще более важно, Рене посмотрела на меня со слезами на глазах и сказала: “Что, если со мной действительно нет ничего плохого? Я же была просто ребенком. Мне было нужно, чтобы мама любила меня. Хуже всего то, что она не могла любить меня; не так, как мне нужно. Теперь я вижу, что заслуживаю любви, мне не нужно отталкивать людей, которые меня любят больше всего”.

Исцеление от комплексного ПТСР требует готовности изменить ваше отношение к боли. Возможно, вы потратили много времени и энергии, чтобы отогнать боль или прикрыть свои чувства. В конечном счете успешная интеграция детской травмы включает в себя обработку и проработку убеждений, эмоций и телесных ощущений, связанных с вашими болезненными воспоминаниями. Ресурсы, о которых вы узнали, и упражнения, описанные в этой главе, помогут вам подготовиться к более глубокому исцелению и непростой работе по восстановлению от травмы. Главы 4 и 5 помогут вам в этом процессе, обучая вас стратегиям восстановления, которые помогут излечить навязчивые и депрессивные сим-

птомы К-ПТСР. Переходя к следующим главам, посвященным лечению этих симптомов, продолжайте использовать ресурсы, которые вы уже изучили здесь.

Резюме

В этой главе основное внимание уделялось определению защиты (прежде всего избегания), развитию самопринятия, принятию необходимости изменений и накоплению ресурсов для восстановления после травмы. Уделите несколько минут, чтобы просмотреть разделы “На практике” и записи, которые вы делали. Что резонирует с вами сейчас? Есть ли какие-то ресурсы для работы с сопротивлением, которые вы нашли особенно полезными и хотели бы продолжать практиковать? Помните, что целью этого этапа лечения травмы является достаточная стабилизация симптомов, чтобы вы могли начать работу с травматическими воспоминаниями, не перегружаясь болезненными эмоциями. Считаете ли вы, что эти ресурсы достаточно подготовили вас к лечению травмы? Если нет, то что еще, как вы думаете, вам может понадобиться, чтобы вы были готовы? Запишите свои ответы на эти вопросы.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.