

СОДЕРЖАНИЕ

Посвящение	13
Благодарности	14
Благодарность от издательства «Диалектика»	14
Важно!	14
Введение	15
Предисловие редактора	18
От издательства	18
Часть I. Путь восстановления: обзор	19
Глава 1. Путь к восстановлению от кПТСР	20
Определение комплексного ПТСР	21
Пример эмоциональной регрессии	22
Токсичный стыд: внешняя оболочка эмоциональной регрессии	23
Перечень общих симптомов кПТСР	24
Суицидальные мысли	25
Разные ошибочные диагнозы, которые вы могли получить	26
Происхождение кПТСР	27
Подробнее о психической травме	28
Четыре типа реакции острого стресса: бей, беги, замри, сдавайся	29
Четыре типа защитного реагирования в семье с кПТСР	30
Пренебрежение родительскими обязанностями приводит к патологической конкуренции между братьями и сестрами	33
Глава 2. Уровни реабилитации	35
Ключевые задержки в развитии при кПТСР	36
Когнитивное исцеление	38
Обуздать внутреннего критика	38
Задержка в развитии здорового эго	39
Психообразование и когнитивное восстановление	39
Осознанность	40
Эмоциональное исцеление	41
Реабилитация эмоциональной природы	41
Эмоциональный интеллект	43
Токсичный стыд и убийство души	45
Горевание как проявление эмоционального интеллекта	46
Горевание и вербальная вентиляция	46

Духовное исцеление	47
Смягчение потерь от заброшенности через усиление чувства принадлежности	47
Благодарность и достаточно хорошее воспитание	49
Телесное исцеление	51
Телесная самопомощь	51
Телесная терапия и кПТСР	53
Роль лекарств	54
Самолечение	54
Вопросы питания	55
Глава 3. Улучшение отношений	57
Предостережение	57
Комплексное ПТСР как расстройство привязанности	58
Происхождение социальной тревожности	58
Путь исцеления отношений	59
Лечение стыда, обрекающего нас на одиночество	60
В поисках достаточно хороших отношений	61
Отделение от родителей и исцеление отношений	61
Управление конфликтами в отношениях	63
Замещающее родительство	63
Быть себе матерью и отцом	63
Способность быть себе матерью усиливает сострадание к себе	64
Границы безусловной любви	65
Работа с внутренним ребенком	66
Утверждения родительской поддержки	66
Быть себе отцом и спасательная операция с помощью машины времени	67
Коллективное замещающее родительство	68
Дао отношений с собой и с другими	70
Глава 4. Прогресс в реабилитации	71
Признаки реабилитации	71
Этапы реабилитации	72
Воспитание терпения при прогрессе реабилитации	73
Выживание или успех	75
Трудности с определением признаков реабилитации	76
Реабилитация — это пожизненный процесс	78
Целительные эмоциональные регрессии и боли роста	78
Оптимальный стресс	80
Нет худа без добра	81
“Жизнь без такого исследования не есть жизнь для человека”	81
Эмоциональное давление подхода “не волнуйся, будь счастлив”	83

Часть II. Тонкости реабилитации	85
Глава 5. Что, если меня не били?	86
Отрицание и минимизация	86
Вербальное и эмоциональное насилие	87
Влияние критики на нейробиологию	87
Эмоциональное пренебрежение: суть травмы комплексного ПТСР	89
Синдром остановки в развитии	89
Эмоциональный голод и зависимость	90
Эволюционная основа потребности в привязанности	91
Заброшенность задерживает рост эмоционального и социального интеллекта	93
Деминимизация эмоциональной заброшенности	94
Практиковать уязвимость	94
Сила нарратива	96
Глава 6. Какой у меня тип травмы?	99
Здоровая работа четырех типов защитного реагирования	99
Комплексное ПТСР как расстройство привязанности	101
Тип борьбы и нарциссическая защита	103
Очаровательный обидчик	103
Другие типы нарциссов	104
Реабилитация от поглощенности борьбой	105
Тип бегства и обсессивно-компульсивная защита	106
Левополушарная диссоциация	107
Реабилитация поглощенности бегством	107
Тип ступора и диссоциативная защита	109
Правополушарная диссоциация	109
Реабилитация поглощенности ступором	109
Тип уступки и созависимая защита	112
Реабилитация поглощенности уступкой	113
Гибридная травма	113
Гибридный подтип борьбы–уступки	114
Гибридный подтип бегства–ступора	115
Гибридный подтип борьбы–ступора	115
Самодиагностика	116
Континуумы позитивных и негативных типов защитного реагирования	116
Реабилитация и самооценка	116
Глава 7. Реабилитация основанной на травме созависимости	119
Происхождение реакции уступки, а также реакций борьбы, бегства и ступора	120

Определение созависимости, вызванной травмой	122
Подтипы созависимости	123
Уступка–ступор: “козел отпущения”	123
Уступка–бегство: суперняня	124
Уступка–борьба: удушающая мать	125
Подробнее о реабилитации поглощенности уступкой	126
Столкновение со страхом самораскрытия	127
Горевание по поводу созависимости	127
Последующие стадии реабилитации	127
“Меня устраивает неодобрение”	129
Глава 8. Управление эмоциональными регрессиями	131
13 советов для управления эмоциональными регрессиями	132
Триггеры и эмоциональные регрессии	134
Враждебный взгляд: типичный триггер эмоциональных регрессий	135
Внутренние и внешние триггеры	136
Прогрессивное распознавание триггеров	137
Признаки пребывания в эмоциональной регрессии	137
Немного о самолечении	139
Регрессии на терапевтических сеансах	139
Горевание освобождает от регрессии (совет № 9)	140
Обуздание внутреннего критика (совет № 8)	141
Продвинутое управление регрессиями	142
Пробуждение в депрессии заброшенности	142
Эмоциональная регрессия как просьба внутреннего ребенка о помощи	142
Гибкое управление регрессиями	143
Экзистенциальные триггеры	144
Последующие стадии реабилитации	145
Как помочь детям справиться с эмоциональными регрессиями	145
Глава 9. Как ослабить влияние внутреннего критика	149
Происхождение критика кПТСР	149
14 типичных атак внутреннего критика	151
Атаки перфекционизма	151
Атаки запугивания и угроз	153
Эмоциональные регрессии, вызванные внутренним критиком	154
Мысли как триггеры	155
Внутренний критик как стыдящие интернализированные родители	155
Столкновение с упрямством внутреннего критика	156
Перфекционизм, эмоциональный неглект, пренебрежение и игнорирование	157
Когда внутренний критик запугивает	157

Использование гнева для остановки мыслей, исходящих от внутреннего критика	158
Стыд — обвинения, несправедливо обращенные против самого себя	160
Еще раз об обуздании внутреннего критика	161
Замена и корректировка мыслей	162
Замена и корректировка точки зрения	163
Изменение точки зрения и благодарность	163
Нейропластичность мозга	165
Глава 10. Как ослабить влияние внешнего критика	167
Внешний критик: враг отношений	167
Типы защитного реагирования и соотношения внешнего и внутреннего критика	168
Пассивная агрессия и внешний критик	169
Отказ принимать точку зрения критика	170
Эмоциональные регрессии, в которых доминирует внешний критик	170
Формирование образа внешнего критика в СМИ	172
Внешний критик: режиссер низкосортных фильмов	172
Просмотр новостей как триггер	173
Близость и внешний критик	174
Безвыходное положение	174
Отпугивание окружающих	175
Колебания между внешним и внутренним критиком	176
Пример колеблющегося критика	177
Критик как судья, присяжный и палач	178
Поиск “козла отпущения”	178
Осознанность и обуздание внешнего критика	179
Когда кажется, что осознанность усиливает критика	179
Замена и корректировка мыслей: обуздание критика	180
Роль горевания в обуздании внешнего критика	181
Обуздание внешнего критика с помощью работы переноса	181
Здоровая словесная вентиляция внешнего критика	182
Ярость на дорогах, перенос и внешний критик	182
Глава 11. Горевание	185
Горевание расширяет инсайт и понимание	185
Горевание по отсутствию родительской заботы	186
Горевание облегчает эмоциональные регрессии	188
Препятствия для горевания, создаваемые внутренним критиком	188
Истощение критика посредством горевания	189
Четыре процесса горевания	190
1. Гнев уменьшает страх и стыд	190

Гнев разрушает навязчивую компульсивность	192
2. Плач: предвестник успокоения	193
Плач и сострадание к себе	194
Сочетание плача и гнева	194
3. Вербальная вентиляция: золотой путь к близости	196
Теоретическая нейронаука о вербальной вентиляции	197
Мышление и чувствование одновременно	197
Вербальная вентиляция наедине с собой	198
Диссоциация ослабляет вербальную вентиляцию	199
Левополушарная диссоциация	199
Вербальная вентиляция излечивает отверженность	200
Вербальная вентиляция и близость	201
4. Чувствование: пассивное горевание	201
Чувствование может вылечить проблемы с пищеварением	202
Связь эмоций и тела	202
Уравновешивание чувствования и эмоционалирования	203
Учиться чувствовать	204
Упражнение на чувствование	204
Техники вызова и усиления горевания	204
Глава 12. Как справиться с депрессией заброшенности	207
Циклы реактивности	207
Слой диссоциации в цикле реактивности	209
Заброшенность и отвержение родителями порождают самоотвержение	210
Деконструкция самоотвержения	210
Депрессивное мышление и депрессивные чувства	211
Осознанность и проработка депрессии	212
Соматическая (телесная) осознанность	212
Соматическая осознанность терапевтически может активировать болезненные воспоминания	212
Интроспективная соматическая работа	213
Растворить депрессию, полностью ее прочувствовав	214
Голод как замаскированная депрессия	215
Псевдоциклотимия	215
Отделение необходимых страданий от ненужных	216
Реабилитация как поступательный процесс	217
Подход к регрессии по типу швейцарского ножа	217
Глава 13. Исцеление заброшенности посредством отношений	221
Отношенческое измерение психотерапии	221
Отношенческая терапия применительно к КПТСР	222

1. Эмпатия	224
2. Подлинная уязвимость как условие здоровых отношений	225
Терапевтическая эмоциональная откровенность	225
Руководство по эмоциональной откровенности	226
Эмоциональная искренность и раскрытие истории своей травмы	227
3. Диалогичность	228
Удовлетворение здоровых нарциссических потребностей	229
Психообразование как часть диалогичности	230
Диалогичность и типы защитного реагирования	231
4. Совместное восстановление взаимопонимания	232
От заброшенности к близости: показательный пример	234
Заработанная надежная привязанность	236
Спасение переживших травму от критика	237
Поиск психотерапевта	238
Поиск виртуальных или реальных групп поддержки	239
Взаимное консультирование	240
Глава 14. Прощение: начни с себя	243
Глава 15. Исцеление заброшенности посредством отношений	249
Библиотерапия	250
Глава 16. Инструменты самопомощи	253
Заключение	254
Панель инструментов № 1. Мотивация к восстановлению	256
Панель инструментов № 2. Список прав человека (руководство по равноправию и близости)	257
Панель инструментов № 3. Предлагаемые внутренние реакции на типичные атаки внутреннего критика	258
Атаки перфекционизма	258
Атаки запугивания и угроз	260
Панель инструментов № 4. Мирное разрешение конфликта	261
1. Подробнее о тайм-аутах (п. 16)	262
2. Подробнее о психологическом переносе (п. 19 и 20)	263
Панель инструментов № 5	264
Признательность себе (12×12)	264
Признательность другим людям (12×12)	266
Панель инструментов № 6. 13 советов для управления эмоциональными регрессиями	268
Библиография	270

3 ГЛАВА

УЛУЧШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Предостережение

Бывают настолько экстремальные случаи предательства со стороны родителей, что было бы нечестно или неразумно ожидать от переживших травму доверия к людям. Если содержащая в этой главе рекомендация открыться чьей-то помощи слишком расстраивает или вызывает у вас слишком сильный протест, пожалуйста, не стесняясь, пропустите эту главу. В этой книге есть и другие материалы, которые могут помочь вам смягчить многие симптомы КПТСР. Поскольку восстановление всегда относительно и никогда не заканчивается, вам не нужно следовать абсолютно всем рекомендациям этой книги. Как говорят в группах 12 шагов: “Бери лучшее и оставь остальное”.

Кроме того, по моему опыту и опыту многих моих клиентов и подписчиков веб-сайта, иногда исцеление отношений может происходить и действительно происходит благодаря источникам, не связанным с людьми. Это особенно справедливо в отношении домашних питомцев-млекопитающих, чья потребность в привязанности и общении достаточно сходна с нашей, поэтому между нами могут развиваться взаимно целебные отношения. Собаки и кошки могут быть огромным источником того, что Карл Роджерс описывает как “безусловное позитивное отношение”, которое жизненно необходимо маленьким детям для нормального развития.

Другие источники терапии отношений включают в себя природу, музыку и искусство. Более того, некоторые пережившие травму могут относиться к авторам полезных книг с некоторой настороженностью, хотя они могут помочь вашему выздоровлению.

И даже после самых чудовищных предательств иногда случаются чудеса в виде обнаружения целительных человеческих отношений, особенно на более поздних стадиях реабилитации.

Комплексное ПТСР как расстройство привязанности

Многие терапевты рассматривают кПТСР как *расстройство привязанности*. Это означает, что переживший травму в детстве рос в отсутствие безопасного взрослого, с которым можно было иметь здоровые отношения. Имеет смысл повторить, что почти всегда в основе кПТСР лежит эмоциональное пренебрежение — игнорирование или отсутствие действий, необходимых для удовлетворения нужд развития ребенка. Главным результатом этого является то, что в годы формирования у ребенка нет никого, кто бы мог моделировать навыки общения, необходимые для формирования близости.

Когда развивающиеся потребности в практике здоровых отношений с воспитателем не удовлетворяются, как правило, пережившие травму с трудом находят и сохраняют здоровые поддерживающие отношения во взрослой жизни.

Происхождение социальной тревожности

Ребенок, который растет без постоянного источника человеческой любви, поддержки и защиты, как правило, испытывает большую социальную напряженность. Он неохотно обращается к окружающим за поддержкой и вынужден выбирать самодостаточность в качестве стратегии выживания.

Потребность нуждаться в ком-нибудь может восприниматься им как нечто особо опасное. Естественная способность получать от отношений комфорт и поддержку у жертв травмы очень ограничена или отсутствует. Это несмотря на то, что многие высокофункциональные люди, пережившие травму, вполне адекватно обучаются социальному взаимодействию.

Это особенно характерно для структурированных ситуаций, когда ожидания ясны и фокус общих целей переносится с общения на решение задач. Однако социально неструктурированные ситуации, такие как посещение вечеринок, могут содержать значительно больше моментов, служащих триггерами эмоциональной регрессии. Спонтанное самовыражение напоминает по ощущениям ту же ловушку, ведущую к катастрофе, которая была в детстве.

В любом случае как структурированное, так и спонтанное общение часто скрывают в себе тревогу и дискомфорт. Один мой очень успешный клиент — бизнесмен — сказал: “Я такой хладнокровный, спокойный и собранный на встречах. Настоящий мастер слова с железным самообладанием. Внешне я король, но внутри — трагическая королева, мучительно сомневающаяся и стыдящаяся всего, что говорю или делаю”.

В худшем случае социальная тревога может перерасти в социальную фобию, особенно во время длительных эмоциональных регрессий. Продолжительное насилие в детстве устанавливает мощную программу — люди опасны.

В самом начале своего восстановления я пребывал в такой сильной эмоциональной регрессии, что не мог даже пойти вынести мусор. Я боялся, что моя

соседка — моя милая, всегда приветливая соседка — выглянет в окно и увидит, насколько я жалок и несчастен. Даже хуже: я боялся, что она может захотеть пообщаться со мной.

Тем не менее я общался с людьми, когда это было необходимо, десятилетиями и, похоже, делал это с большим успехом, несмотря на язвительные комментарии моего внутреннего критика. Со временем я заметил, что нравлюсь многим людям — когда я не нахожусь в состоянии эмоциональной регрессии.

Однако, к сожалению, я редко получал какое-либо удовлетворение или утешение от этого ощущения, потому что за кулисами внешнего благополучия я корчился от дискомфорта и отсчитывал минуты до того момента, когда можно будет сбежать как можно незаметнее.

Путь исцеления отношений

Случай, который я собираюсь описать, ознаменовал собой огромный шаг вперед на пути моего долгого, постепенного приближения к настоящему доверию в отношениях. Я сидел на крыльце своего дома с собакой Джорджем, единственным существом, с которым мог действительно расслабиться; в этот момент он оборвал поводок и погнался за кошкой через дорогу. Прежде, чем он смог догнать кошку, его сбила машина — переехала и передними, и задними колесами. Это было худшее, что когда-либо случалось в моей взрослой жизни, и когда шок (диссоциация) прошел, я утонул в меланже заброшенности.

Помимо чувства опустошенности, я переживал панику и вместе с ней кататоническое возбуждение. Я прятался у себя в комнате тридцать шесть часов, боясь контакта с соседями по квартире, — так я поступал в детстве, когда чувствовал, что не справляюсь с нахлынувшей на меня реакцией. Мне было уже 28 лет, а я все еще испытывал навязчивый страх показаться уязвимым. Прежде в любых отношениях я играл роль веселого, симпатичного парня, а в теперешнем состоянии не мог выдавить из себя ни одной шутки. никоим образом я не мог позволить другим увидеть меня в состоянии, которое казалось мне отталкивающим.

Я не мог спать, и по мере того как депривация сна перерастала в страх, что я действительно схожу с ума, из ниоткуда пришла эта удивительная благодать. Благодать, замаскированная в форму, которую я обычно презирал. Это была благодать безоглядного плача — продолжительные рыдания принесли мне такое сильное успокоение, какого я никогда прежде не испытывал.

Это было успокоение, которое я описываю в главе 11 и на протяжении всей моей первой книги. Выплакавшись, я понял, что со мной все будет в порядке и я не сойду с ума. Я мог бы встретиться с моими соседями по квартире с самым реальным, возможно, впервые появившимся чувством собственного достоинства. Кроме того, с этого момента я знал, что мне хочется еще больше этих невероятно целебных слез.

Лечение стыда, обрекающего нас на одиночество

Однако вскоре я обнаружил, что снова не могу плакать, как это было со мной обычно — по моим воспоминаниям я плакал в последний раз, когда мне было шесть лет. Затем последовало чтение и исследование этой темы, благодаря чему я решил обратиться за помощью. Таким образом, мое “крещение слезами” привело меня к психотерапии, причем мне повезло с первой же попытки найти достаточно хорошего психотерапевта.

Это была для меня важная веха, с которой начался долгий непростой путь поиска помощи в области отношений у целого ряда целителей, психотерапевтов, терапевтических групп и хороших друзей. Этот опыт варьировался от чрезвычайно полезного до совершенно вредного, но я не сворачивал с избранного пути, получая все больше пользы.

Центральным аспектом действительно полезной работы в области отношений было то, что Джон Брэдшоу назвал “лечением от оков стыда”. Я считаю, что лечение токсичного стыда невозможно без некоторой поддержки в отношениях. Работа с несколькими психотерапевтами и терапевтическими группами помогла мне избавиться от стыда, заставлявшего меня прятаться в свою раковину всякий раз, когда у меня не получалось быть идеальным. Одновременно я узнал, что настоящая близость пропорциональна количеству уязвимых моментов, которыми я поделился. Поскольку я все больше практиковал свою эмоциональную подлинность, ледник моего одиночества длиной во всю мою жизнь начал таять.

Здесь важно отметить, что групповая работа может быть гораздо более полезной при излечении стыда, чем индивидуальная. Это потому, что, как правило, в группах больше, чем в индивидуальной работе, проявляется *взаимная* уязвимость. Кроме того, иногда чувство сострадания к тому, кто пострадал так же, как и мы, естественным образом распространяется и на нас самих.

Опыт терапевтических отношений значительно расширил мое сочувствие к себе, чего я не смог бы достичь самостоятельно. Более того, я считаю, что недостаточное сострадание к себе является худшей для всех задержек развития, а восстановленное сострадание к себе является краеугольным камнем всякого эффективного восстановления.

Оглядываясь назад, я ясно вижу, что по мере того, как увеличивалось мое сострадание к себе, мой токсичный стыд уменьшался. Современные достижения в нейронауке (см. книгу *A General Theory of Love (Общая теория любви)*) показывают, что мы обладаем ограниченной способностью самостоятельно эмоционально регулировать и успокаивать себя. Все больше исследований говорят о том, что наша способность к переработке болезненных эмоциональных состояний усиливается при общении с достаточно безопасным другим человеком.

В поисках достаточно хороших отношений

В главе 13 я даю рекомендации о том, как выбрать достаточно хорошего психотерапевта. Я также более глубоко исследую принципы *терапевтического исцеления отношений*, чтобы помочь вам понять, чего следует ожидать от вашего терапевта.



Я встречал многих людей, переживших травму, которым посчастливилось достичь такого рода исцеляющих отношений с партнером или другом — как правило, с теми, у кого были достаточно хорошие родители или кто “достаточно восстановился”.

Теоретики привязанности разработали концепцию *выработки безопасной привязанности* для описания *состояния достаточно восстановления*, когда расстройство привязанности при КПТСР восстановлено в достаточной мере для нормального функционирования. Это более очевидно тогда, когда переживший травму формирует достаточно поддерживающие и надежные отношения хотя бы с одним человеком.

Согласно моему опыту, психотерапия считается успешной и завершается, когда клиент устанавливает безопасные отношения за пределами психотерапии. Обычно это отношения с партнером или близким другом, с которым человек действительно может быть самим собой.

Другой источник потенциально успешной терапии отношений — совместное консультирование. Методические рекомендации для создания отношений совместного консультирования также содержатся в главе 13.



Многие подписчики моего сайта с радостью рассказывают о помощи, которую получают от других людей через форумы и онлайн-группы реабилитации. Эти группы могут быть особенно полезны тем, кому все еще трудно публично признать свою уязвимость. Иногда на таких форумах дистанция и анонимность общения могут уменьшить страх перед самораскрытием, а это, в свою очередь, способствует терапевтическим отношениям. Похоже, по этой же причине все больше терапевтов предлагают телефонные сессии.

В разделе “Поиск виртуальных или реальных групп поддержки” в главе 13 перечислены рекомендуемые онлайн-группы.

Отделение от родителей и исцеление отношений

Я работал со многими клиентами, которые начинали терапию со мной, находясь под сильным контролем своих травмирующих родителей — как внешним,

так и внутренним. Иногда для поддержания такого контроля было достаточно одного-единственного телефонного звонка в неделю.

Нередко такие клиенты также страдали от подавленности отношениями или заброшенности, — по сути, от того же насилия и пренебрежения, которые присутствовали в их отношениях с родителями. Такое навязчивое повторение является чрезвычайно деструктивным и заставляет переживших травму людей переживать худшее, что можно себе представить.

Благодаря глубокому изучению своей детской травмы многие из моих все еще психологически закрытых клиентов впервые смогли психологически освободиться от родителей. Повторюсь, они смогли получить ту свободу, которой они реально не могли достичь самостоятельно, хотя уже десятилетиями жили отдельно от родителей.

Эти клиенты постепенно научились вполне успешно жить самостоятельно, без чрезмерного, сковывающего контроля родителей. Их способность с большей заботой относиться к самим себе почти всегда связана с сокращением или полным разрывом отношений с их родителями.

Мой клиент Джо, которому ставили ошибочные диагнозы шизофрении, синдрома Аспергера и паранойи, жил один, когда начал терапию со мной. Он был чрезвычайно скрытным и самодостаточным, признавал, что реагирует по типу ступора (как он узнал из материалов на моем сайте).

Поначалу заставить его разговариваться было так же трудно, как уговорить на удаление зуба. И неудивительно: выяснилось, что он ежедневно общается по телефону со своей нарциссической, унижающей его матерью. Благодаря нашей работе и огромной смелости с его стороны он постепенно сократил телефонные контакты с ней: сначала до одного раза в неделю, затем до одного раза в месяц, затем — только по главным праздникам, а через несколько лет — почти окончательно.

Когда родитель неизменно токсичен, даже несколько его слов могут вызвать у переживших травму интенсивную эмоциональную регрессию. Я работал со многими клиентами, у которых был крайне слабый прогресс в терапии, потому что они поддерживали контакт со своими токсичными родителями. По этой причине такие клиенты обычно нуждаются в разводе с родителями. На эту тему есть классическая книга Боба Хоффмана (Bob Hoffman) *Getting Divorced from Mother & Dad (Развод с родителями)*.

По мере освобождения от “удушающего материнства” Джо постепенно достигал все большей внутренней свободы. В психотерапевтической группе он сумел установить первые в своей жизни значимые отношения, которые на многие годы стали источником позитивного партнерства и исцеления отношений. Моя психотерапевтическая работа с Джо закончилась, когда исполнилось два года истории здоровых отношений, которые он сформировал с членом группы.

Управление конфликтами в отношениях

Одним из условий восстановления способности быть самим собой является признание того, что неразумно и несправедливо ожидать, что кто-то примет вас, если вы будете агрессивно злым или оскорбительным. Некоторые пережившие травму возвращаются к этому типу поведения, играя роль своего внешнего критика. Если это — ваша проблема, глава 10 даст руководство по деконструкции этой разрушающей близость привычки.

В этом ключе важно отметить, что близость не означает безусловную любовь. Как показывает научное исследование Джона Готмана, некоторые разногласия, недовольство и разочарование являются нормой в отношениях. Отличительной чертой успешных пар является их способность справляться с чувствами гнева и обиды конструктивным и цивилизованным образом. Исследования Готмана определили эту способность в качестве ключевой характеристики пар, которые после десяти лет отношений по-прежнему любят друг друга.

“Мирное разрешение конфликта” (панель инструментов № 4 в главе 16) — это действенный перечень техник и подходов, призванных помочь парам решить проблемы для взаимной гармонизации отношений. Кроме того, большую практическую помощь предоставят книги Готмана и Сью Джонсон. Я также считаю, что мужчинам очень полезна книга Дана Бивера (Dan Beaver) *Beyond The Marriage Fantasy* (*По ту сторону мечты о браке*).

Замещающее родительство

Замещающее родительство — ключевой аспект восстановления в сфере отношений. Это в первую очередь процесс удовлетворения многих остановленных в развитии потребностей травмированного ребенка, которым вы были. В этой книге мы неоднократно обращаемся к двум наиболее фундаментальным из этих потребностей: любви и защите.

В “Мотивации к восстановлению” (панель инструментов № 1 в главе 16) перечислены задержки развития, которые могут оказаться неустраняемыми у страдающих КПТСР. В панели инструментов эти потребности представлены как реальные цели, которыми мы можем руководствоваться, чтобы направлять свои усилия по реабилитации.

Быть себе матерью и отцом

Диалектика перевоспитания включает в себя баланс между “быть себе матерью” и “быть себе отцом”. Когда потребности ребенка в матери удовлетворены, сочувствие к самому себе становится центром его существования. Когда удовлетворены потребности ребенка в отце, в нем глубоко закладывается способность к самозащите.

Сострадание к себе — обитель восстановления, а самозащита — ее фундамент. Когда сострадание к себе становится той надежной основой, к которой хочется прибегнуть в трудные времена, из нее естественным образом проистекает желание защитить себя. Существовать без этих основных инстинктов выживания — поистине ужасно.

Мы значительно ускорим процесс реабилитации, если возьмем на себя обязательство быть себе любящими матерью и отцом. Я призываю вас стать для себя постоянным источником сострадания к себе и самозащиты.

Способность быть себе матерью усиливает сострадание к себе

Самая важная задача самопомощи (в плане “быть себе матерью”) — это выстраивание фундаментального убеждения, что нас легко любить и что мы достойны того, чтобы быть любимыми. Быть себе матерью означает любить и принимать своего внутреннего ребенка во всех его ментальных, эмоциональных и физических состояниях. (Если “внутренний ребенок” по какой-либо причине является проблемным, вы можете представить себя ухаживающим за той частью себя, которая задерживается в развитии.)

Стремление быть себе матерью основано на том, что безусловная любовь является правом каждого ребенка по рождению. Реабилитация от потери безусловной любви очень сложна, а ее нехватка в детстве является самой большой нашей потерей. К сожалению, эта потеря не может быть полностью компенсирована, потому что безусловная любовь необходима и полезна для развития только в течение первых двух лет жизни (или около того).

По истечении этого времени малыш должен начать понимать, что человеческую любовь получают при определенных условиях. Несмотря на то что в этот период любовь должна быть все еще обильной, ребенку нужно мягко показывать, что такое поведение, как удары, укусы и порча вещей, недопустимо. Начинается период условной любви, которая успешно направляется посредством постепенного обучения необходимым и здоровым границам и правилам.

Малыш, получающий в детстве достаточно заботы и внимания, относительно легко учится жить при постепенном снижении проявлений безусловной любви. За это время он понемногу узнаёт, что другие люди также имеют права и потребности. Он теряет свое абсолютное право на удовлетворение желаний и понимает, что родители не будут бесконечно жертвовать своими правами ради удовлетворения его потребностей.

Еще раз: психологическое здоровье основано на двухлетнем периоде безусловной любви. Это нормальный здоровый нарциссизм, который Фрейд описал как “Его величество младенец”.

Серьезные проблемы возникают и тогда, когда малыша не учат понимать, что у его прав есть границы. Если родители запоздают с установлением ограничений,

у ребенка начнет развиваться нарциссизм. С другой стороны, если слишком рано установить слишком много ограничений, начнется формирование матрицы травмы.

Мудрые родители устанавливают границы медленно, но уверенно. Они делают это в таком темпе, что по достижении подросткового возраста ребенок уже способен достичь баланса между удовлетворением собственных потребностей и помощью близким в удовлетворении их потребностей. Он учится делиться своими проблемами и воспринимать проблемы других; это фундаментальная задача развития, чрезвычайно важная для поддержания близких отношений в его жизни.

Комплексное ПТСР представляет собой синдром отсутствия безусловной любви, которую великий терапевт Карл Роджерс назвал “безусловным позитивным отношением”. Комплексное ПТСР также может возникнуть, когда безусловная любовь внезапно прекращается в раннем детстве по принципу “всё или ничего”.

Некоторые родители изливают водопады любви на своих младенцев, но когда подросший ребенок начинает вертеться у них под ногами и выражать собственную волю, они сурово наказывают его и отвергают.

Границы безусловной любви

Ужасающее отсутствие любви — или ее внезапное и преждевременное прекращение — чрезвычайно болезненно, и с этой потерей очень трудно справиться. Мы можем отчаянно жаждать безусловной любви, которой были так несправедливо лишены в детстве, но, став взрослыми, не должны ждать от других, что они будут удовлетворять наши столь рано оставшиеся без удовлетворения потребности.

Единственным исключением из этого является психотерапия, но, как правило, она занимает всего один или два часа в неделю. Удивительно, но я заметил, что безусловно позитивного отношения психотерапевта во многих случаях бывает достаточно, чтобы в значительной степени возместить ущерб отсутствия родительской любви. А если этого достаточно, постоянная забота психотерапевта облегчит начало устранения задержек и предоставление себе достаточного количества безусловной любви.



Нам, пережившим травму, часто бывает трудно контролировать свое объяснимое, но нереальное стремление получать постоянную безусловную любовь от друга или партнера. В конечном итоге, подобно детям, мы должны смириться с границами взрослой любви, особенно в случае романтических отношений, когда опьянение безусловной любовью редко длится больше года, а потом партнеры неизбежно начинают чувствовать некоторое разочарование друг в друге из-за разницы в личных потребностях.

Тем не менее романтическая любовь может стать важным источником безусловной любви, похожей на терапевтическую, особенно если она справляется

с неизбежностью некоторого разочарования. Книга Сюзан Кэмпбелл (Susan Campbell) *A Couples' Journey (Путь пары)* — прагматичная, основанная на исследованиях книга о том, как добиваться большей близости, несмотря на нормальные разочарования в отношениях.

Работа с внутренним ребенком

Давайте вернемся к концепции быть себе матерью. Становясь себе матерью, мы проявляем сострадание к себе и безусловное позитивное отношение. Быть себе матерью означает решительно отказаться от ненависти к себе и пренебрежения собой. Это следует из осознания того, что наказывать себя непродуктивно, и усиливается пониманием, что для восстановления терпение к себе и поощрение себя более эффективны, чем самокритика и пренебрежение собой.

Вы можете улучшить способность быть себе матерью, создав в своем сердце воображаемое безопасное место, где всегда будете рады своему внутреннему ребенку и своему нынешнему “Я”. Постоянное мягкое и ласковое отношение к себе приглашает ребенка во взрослое тело, в котором вы сейчас находитесь, и показывает ему, что теперь он окружен заботой и защищен добрым и сильным взрослым.

Способность быть себе матерью можно улучшить, мысленно исправляя критические послания самому себе посредством целительных слов, которые ребенок, по всей вероятности, никогда не слышал от своих родителей. Мой клиент однажды поделился со мной этой жемчужиной мудрости: “Мысли — простые мысли — похожи на электрические батарейки: они дают свет вашему фонарику, но в то же время могут быть токсичны для вас”.

Вот несколько полезных утверждений для развития сострадания к себе и повышения самооценки. Я рекомендую вам представить, что вы говорите их своему внутреннему ребенку, особенно когда страдаете эмоциональной регрессией.

Утверждения родительской поддержки

Я так рад, что ты родился.

Ты хороший человек.

Я люблю тебя таким, какой ты есть, и я всегда на твоей стороне.

Ты можешь приходить ко мне всегда, когда тебе больно или плохо.

Тебе не нужно быть идеальным, чтобы получить мою любовь и защиту.

Я разделяю все твои чувства.

Я всегда рад тебя видеть.

Это нормально, что ты злишься, и я не позволю тебе причинять себе или другим боль, когда ты зол.

Ты можешь допускать ошибки — они твои учителя.

Ты можешь знать, что тебе нужно, и обращаться за помощью.

У тебя могут быть собственные предпочтения и вкусы.

Ты услада моих глаз.

Ты можешь выбирать собственные ценности.

Ты можешь выбирать своих друзей, и ты не обязан любить всех.

Ты можешь иногда чувствовать замешательство и нерешительность и не иметь ответов на все вопросы.

Я очень горжусь тобой.

Быть себе отцом и спасательная операция с помощью машины времени

Многие отстраненные и отверженные дети вступают во взрослую жизнь, чувствуя, что мир — это опасное место, к которому они плохо подготовлены и в котором не могут защитить себя. Если способность быть себе матерью в первую очередь направлена на лечение ран пренебрежения, то способность быть себе отцом лечит раны беспомощности, что позволяет защититься от жестокого обращения со стороны родителей и от других людей, злоупотребляющих своим авторитетом.

Способность быть себе отцом направлена на формирование уверенности в себе и самозащиты. Она включает в себя обучение эффективному противостоянию внешнему и/или внутреннему насилию, а также отстаиванию права взрослого ребенка, как описано в панели инструментов № 2 в главе 16. Многие пережившие травму извлекают большую пользу из книг по самоутверждению и тренингов ассертивности.

Одно из моих любимых упражнений, тренирующих способность быть себе отцом, — *спасательная операция с помощью машины времени*. Я применял его, чтобы помочь себе и своим клиентам. С клиентами я применяю его для моделирования процесса борьбы с всепоглощающим чувством беспомощности, которое часто сопровождает эмоциональные регрессии.

Описанный ниже вариант этого упражнения я применяю как для себя, так и в работе с моими клиентами. Я говорю своему внутреннему ребенку, что, если путешествие во времени когда-нибудь станет возможно, я вернусь в прошлое, чтобы положить конец насилию моих родителей. При этом я произношу такие слова: “Я позвоню в 911. Я позвоню в Службу защиты детей и пожалуюсь на них. Я схвачу их за руки и выверну их за спину, если они попытаются ударить тебя. Я засуну им во рты кляпы, чтобы они не кричали на тебя и не бубнили свои придирки. Я надену им мешки на головы, чтобы они не хмурились и не смотрели на тебя с презрением. Я отправлю их спать без десерта. Я сделаю все, что ты от меня хочешь, чтобы защитить тебя”.

Такие образы часто дают выход моим страху и стыду, а иногда даже позволяют моему внутреннему ребенку смеяться от восторга. Иногда я заканчиваю это

упражнение, говоря своему внутреннему ребенку, что сообщу о родителях властям, чтобы их отправили на курсы повышения квалификации родителей.

Или я говорю ему, что, если бы я мог, то забрал бы его к себе в будущее, и с ним не случилось бы все эти ужасные вещи. Я напоминаю ему, что на самом деле он сейчас живет со мной в настоящем, где я всегда буду делать все возможное, чтобы защитить его. Теперь у нас есть сильное тело, больше навыков самозащиты, помощь друзей и правовой системы, которые всегда придут нам на помощь.

Если в каждом аспекте своей жизни мы постоянно поддерживаем своего внутреннего ребенка, то он чувствует себя все в большей безопасности, все более живым и экспрессивным. Поскольку, переживая свое взрослое “Я”, клиент постоянно улучшает свою защиту, он будет чувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы раскрыть свою врожденную жизненную силу, игривость, любопытство и спонтанность.

Коллективное замещающее родительство

Замещающее родительство в своем лучшем варианте — это диалектика уравновешивания взаимно подкрепляемых процессов *замещающего родительства с помощью других людей* и *замещающего родительства своими силами*. Иногда замещающее родительство должно быть инициировано и смоделировано кем-то другим, например психотерапевтом, спонсором, надежным другом или группой поддержки, которые могут показать нам, как самим себя поддерживать.

В качестве альтернативы многие пережившие травму инстинктивно инициируют *замещающее родительство с помощью других* путем введения того, что один из моих клиентов описывает как “сообщество книг”. Для них в роли замещающих родителей играют писатели, побуждающие травмированных людей ценить и поддерживать себя.

Алиса была такой пережившей травму. Ее семья так сильно травмировала ее в детстве, что она быстро усвоила, что быть уязвимой перед другими опасно, глупо и об этом не может быть и речи. Однако желание получить поддержку и помощь, которой она была так несправедливо лишена, вернулось в ее сознание благодаря увлечению книгами по самопомощи. Прочитав много литературы по психологии, она в конце концов получила достаточную помощь, чтобы начать думать, что ей пора встретить доброго, надежного и любящего человека, и начала проходить весьма полезную для себя психотерапию. (В разделе “Библиотерапия” главы 15 я рекомендую свои любимые книги по терапевтической самопомощи.)

Я тоже шел долгим путем, читая книги и посещая лекции, прежде чем решил погрузиться в пугавшую меня тогда психотерапию, где, как было сказано ранее, мне повезло найти достаточно хорошего психотерапевта, чтобы перейти в своем исцелении отношений на следующий уровень.

Психотерапия помогла мне интернализировать последовательную позицию психотерапевтов, неизменно занимающих мою сторону, и научила подражать

ей. Это, в свою очередь, побудило меня стремиться к надежной и по-настоящему близкой дружбе. Такой же результат я наблюдал у многих моих клиентов и друзей.

В итоге я добился своей первой надежной безопасной привязанности вне психотерапии и впоследствии оказаться готов отказаться от психотерапии как от того единственного места, где можно иметь глубокие и значимые отношения.

Я считаю, что нуждаться в материнском и отцовском типе поддержки от других — потребность, присутствующая на протяжении всей жизни, а не ограниченная только детством. К счастью, теперь, много лет спустя, я имею счастье испытывать многоуровневую родительскую поддержку со стороны других людей, которых я называю *комитетом по перевоспитанию*. Под ним я понимаю круг друзей, отношения с которыми обладают разными уровнями близости. Внутренний круг моего комитета поддержки составляют пятеро моих самых близких людей.

В общении с людьми из этого внутреннего круга для меня нет ничего слишком уязвимого или запретного. Этот круг составляют моя жена, друг-психотерапевт, мой приятель по занятиям спортом и два члена моей старой мужской компании. К этому кругу примыкают люди, которые могут в него войти, если обстоятельства позволят мне лучше их узнать.

За этим кругом находятся круги, расположенные по степени убывания близости, но которые все же содержат значимые отношения. Следующий круг — это люди, которых я редко вижу, но которые были со мной достаточно близки в прошлом, и мне приятно представлять, что они заботятся обо мне и сейчас. В этот круг входят моя покойная бабушка, три моих бывших психотерапевта, пара приятелей по армии, старые школьные и университетские друзья и четыре моих лучших друга, с которыми я десять лет жил в Австралии.

Следующий внешний круг состоит из моей медсестры-практикантки, физиотерапевта, которого я иногда вижу, нескольких коллег-психотерапевтов и мудрого старого школьного библиотекаря, который помогает мне выбирать книги для моего сына.

Следующий внешний круг составляют друзья, с которыми я занимаюсь спортом, родители друзей моего сына и люди в моем районе, отношения с которыми не особенно значимы, но с кем существует легкая химия, создающая ощущение сопричастности.

И последний круг — это случайные незнакомцы, с которыми я время от времени имею удовольствие легко и комфортно взаимодействовать.

Я знаю многих переживших травму, чья эффективная реабилитация также была вознаграждена большим количеством любви многих других людей, что восстановило их испытанный в детстве дефицит помощи и поддержки. И, как и мои, их комитеты начинались с одного человека, с которым у них была достаточно тесная связь. Если считать еще и вас самих, то это уже два человека, а далее этот комитет все более увеличивается — по одной дружбе за раз.

Дао отношений с собой и с другими

Таким образом, восстановление становится возможным благодаря содействию надежных людей. И все же пережившим травму с особенно тяжелой историей предательства, возможно, нужно проделать большую работу на других уровнях, прежде чем они будут готовы рискнуть уязвимостью и открыться для помощи в отношениях.

Тем не менее реабилитация на глубоких уровнях, а также здоровое “человеческое существование”, означают баланс между самопомощью и помощью других людей. Работа над отношениями позволяет залечить изначальную травму заброшенности, а работа над собой уменьшает пренебрежение самим собой, происходящее вследствие подражания ребенку своим родителям. Чем дольше вы практикуете разные техники заботы о себе, описанные в этой книге, тем меньше времени вы проводите в самозаброшенности. При достаточном упорстве забота о себе становится бесценной и незаменимой привычкой.

В продвинутой реабилитации самопомощь и помощь в отношениях объединяются в исключительно важное дао. Дао — это комбинация инь и янь, противоположных и взаимодополняющих сил. *Дао восстановления отношений* включает в себя баланс здоровой независимости и здоровой зависимости от других.

Для переживших травму этот терапевтический синтез может возникнуть, когда развитие самоподдержки позволяет выбрать и открыть для себя благотворные отношения с другим человеком. Одновременно с этим, достижение безопасных, поддерживающих отношений с другим человеком способствует развитию способности поддерживать себя. Это вознаграждается ослаблением автоматической тенденции к самозаброшенности. Кроме того, это способствует постепенному становлению сообщества — жизненно важного ресурса, которого вас так несправедливо лишили в детстве.

Чем больше мы поддерживаем себя, тем сильнее привлекаем поддерживающих нас других. Чем больше нас поддерживают другие, тем успешнее мы поддерживаем себя. Иногда мы входим в это динамическое дао своими собственными усилиями, а иногда благодаря поддержке друга или профессионального помощника.

Для многих из нас, переживших травму, значительная часть работы по самопомощи должна происходить до того, как мы будем в состоянии открыться — прежде чем станем достаточно проницательными, чтобы выбрать по-настоящему безопасную и целительную поддержку.