



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>9</b>
«Сейчас ты находишься здесь» .....	11
<b>Часть I. Что со мной происходит?</b> ...	<b>17</b>
Глава 1. Основное определение .....	19
Травма .....	20
Посттравматическое стрессовое расстройство, или ПТСР (Posttraumatic Stress Disorder/PTSD) .....	22
Глава 2. Непрямое воздействие .....	31
Вторичная травма .....	32
Травма викария .....	36
Думскроллинг .....	41

.....

Глава 3. Личный опыт .....	54
Разделяем опыт .....	55
Эмоции .....	59
Физические ощущения .....	64
Мысли .....	66
Поведение .....	68
<b>Часть II. Как справиться? .....</b>	<b>73</b>
Контролировать нельзя регулировать .....	76
Наблюдение за эмоциями .....	81
А если коротко, что мне делать? .....	90
Что может пойти не так? .....	92
Бросаем якорь .....	93
Дыхание .....	103
Диафрагмальное дыхание .....	111
Тело и телесные ощущения .....	119
Когда ничего не работает. Экстренные способы регуляции .....	132

.....

## ТРАВМА СВИДЕТЕЛЯ

.....

Холодная вода .....	135
Интенсивная физическая нагрузка ..	136
Самое важное .....	138
А можно мне конкретную инструкцию? Что делать-то? .....	139
Мысли .....	145
Что делать? .....	155
Не-слияние .....	156
Когнитивная гибкость .....	161
Принятие .....	164
Отдельно о самокритике .....	173
<b>Заключение .....</b>	<b>193</b>



# ВВЕДЕНИЕ





## «Сейчас ты находишься здесь»

**Б**ыло написано рядом с точкой в середине неровно проведенной линии. Один из моих клиентов, переживающий потерю, показал мне сложенный в несколько раз рисунок, который он носил в чехле телефона. Этот образ раз за разом помогал ему осознать, что болезненный опыт, который он проживает, не будет длиться вечно. «То, где я сейчас, — точка на линии. Быть в этой точке — иногда очень больно. Но меня поддерживает мысль: я двигаюсь по линии, а значит, все рано или поздно изменится...»

.....

Термин «травма свидетеля» изначально использовали по отношению к узкому кругу людей — профессионалам и волонтерам, работающим с жертвами насилия и катастроф. Так называемая «первая линия помощи» — медики, социальные работники, пожарные и полицейские, сотрудники фондов и благотворительных организаций, психотерапевты. Эти профессии связаны с высочайшим уровнем стресса. Специалисты сталкиваются с необходимостью просматривать видео, фотографии или материалы о насильственных действиях или травматичных событиях. Они выслушивают, помогают, поддерживают. Многие из них изо дня в день сталкиваются с последствиями насилия, в том числе массового, и должны немедленно на них реагировать.

Не удивляйтесь, если написанное выше звучит знакомо. Многие из нас, не будучи ни специалистами первой линии, ни представителями помогающих профессий, оказывают-

.....

ся вовлечены в эмоционально изматывающий круговорот событий. Получается, мы все так или иначе на «первой линии».

.....

Мы все — свидетели.

.....

Говорят, китайское происхождение часто цитируемой мудрости «Не дай вам бог жить в эпоху перемен» сомнительно. Зато у англичан есть более точное саркастичное пожелание: «Чтоб вам жить в интересное время» (may you live in interesting times). Кажется, мы с вами живем в то самое интересное время. У нас практически неограниченный доступ к любой информации. Значит, свидетельства катастрофы или насилия так или иначе оказываются доступны очень многим — по сути, каждому, у кого есть телефон со всеми современными функциями. Рано или поздно в сети появляются фотографии и видео ужас-

.....

ных событий. Жертвы больше не молчат, а значит, и мы не можем оставаться равнодушными при столкновении с их опытом. Чем ценнее человеческая жизнь, свобода, самовыражение, тем травматичнее боль от их утраты. Или наблюдения за утратой.

Выходит, что все мы свидетели. И хотя феномен «травмы свидетеля» еще до конца не изучен, не признается некоторыми специалистами и, будем честны, не до конца определен — он необходим для описания нашего опыта жизни в мире тотальной неопределенности и турбулентности, невозможности долгосрочного планирования, постоянного столкновения с собственным и чужим непростым эмоциональным бэкграундом.

.....

Я часто говорю клиентам: первый шаг к тому, чтобы с чем-то справиться, — дать этому название.

.....

В книге мы определим, что с нами происходит, и попытаемся разобраться, что с этим делать, как взаимодействовать, какими инструментами регулировать.

Может показаться, что происходящее с нами — слишком уникально. Мы оказываемся в разных ситуациях с индивидуальными возможностями, опытом и представлениями о прекрасном. Это не совсем так. Весь мой профессиональный путь — пять лет работы в психиатрической больнице, ведение программ снижения стресса и самопринятия, годы частной практики, взаимодействие с людьми со всего земного шара с самыми разнообразными диагнозами и без них, оказавшимися в непохожих жизненных ситуациях, — говорит мне о том, что наши способы проживания непростого и даже травматичного эмоционального опыта очень похожи. Мы не одиноки в печалах, тревогах, сомнениях, катастрофических мыслях и самокритичных суждениях.

.....

А раз мы проживаем сложные эмоции очень похоже, то и механизмы их регуляции могут быть вполне универсальными. И это не магические способы привлечения правильной энергии, не марафон счастья и удачи. Это навыки, которым можно научиться. Как можно научиться танцевать сальсу или освоить новый стиль плавания.

Эта книга не заменит психотерапию и не даст волшебную таблетку от «всего плохого». Но она может стать неплохим помощником в турбулентный период, свидетелями и участниками которого мы оказались.

Итак, вы находитесь здесь...

# Часть I

Что со мной  
происходит?





# Глава 1

## ОСНОВНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ

**Н**айти верные слова для описания собственного опыта — значит понять, что с нами происходит, позволить мозгу осознать и осмыслить происходящее. Это базовый уровень, без которого не обходится никакая психотерапия. Поэтому мы с вами временно побудем занудами — разберемся в понятиях и терминах.

.....