

# Содержание

Рецензии на книгу	11
Об авторах	15
Благодарности	17
Предисловие	19
Введение	25
От издательства	28
<hr/>	
<b>Часть I. Понимание своих реакций на травму</b>	<b>29</b>
<b>Глава 1. Понимание своих реакций на травмирующие события</b>	<b>31</b>
Для вас ли эта книга?	31
Что такое подход на основе сострадательного мышления	33
Влияние травмирующих событий	33
Как вы преодолеваете травму	38
Есть ли у вас ПТСР	40
Основные симптомы ПТСР	41
Другие влияния травмы	44
Диссоциация, грезы и разъединение	45
Выводы	47
<b>Глава 2. Понимание своих реакций на травмирующие события:     мозг, мотивы и эмоции</b>	<b>51</b>
“Старый мозг” против дилемм “нового мозга”	51
Понимание своих эмоций	54
Системы эмоциональной регуляции	55
Выводы	68
<b>Глава 3. Понимание своих травматических воспоминаний: флешбэки,     ночные кошмары и интрузивные мысли</b>	<b>71</b>
Разница между повседневными и травматическими воспоминаниями	72
Флешбэки — это нормальное явление	76
Травматические воспоминания как предупреждающие сигналы	77

Почему происходят флешбэки	77
Травма, лобная доля и сострадание	79
Как ощущаются флешбэки	80
Преследование воспоминаний	82
Что вызывает флешбэки	84
Ночные кошмары	85
Что поддерживает чувство постоянной опасности	86
Банки памяти	88
Выводы	89
<b>Глава 4. Понимание чувства стыда и самокритики в связи с травмирующими событиями</b>	91
Стыд и социальная угроза	92
Понимание своего чувства стыда	94
Как мы пытаемся защититься от страха перед людьми	98
Травма и самоидентификация	99
Стыд и травматический опыт	100
Как избежать стыда	107
Самокритика и чувство стыда	109
Преодоление травматических воспоминаний, наполненных чувством стыда	111
Выводы	112
<b>Глава 5. Понимание необходимости сострадания в своей жизни</b>	115
Сострадательный ум	116
Ум, сфокусированный на угрозе, травмированный ум и сострадательный ум	117
Сила эмоциональных воспоминаний	126
Что происходит, если вы не чувствовали заботу о себе	128
Что происходит, если родители или опекуны не создают для вас ощущения безопасности	129
“Но ничего плохого не случилось со мной в детстве!”	131
Было ли эмоциональное воспитание в программе вашей семьи?	132
Выводы	133

---

<b>Часть II. Развитие навыков сострадательного ума</b>	137
<b>Глава 6. Подготовка разума к состраданию: атрибуты сострадания</b>	139
Сострадательный ум	140
Важные свойства сострадания	146
Соединение аспектов и атрибутов: модель развития сострадательного ума	152
“Погодите-ка, это не для меня!”	153
Мифы о сострадании	156
Эксперимент с самосостраданием	163
Выводы	163
<b>Глава 7. Подготовка разума к состраданию: начало развития навыков</b>	165
Обучение состраданию	165
Осознанность и осознанное внимание	166
Активация системы успокоения	172
Выводы	175
<b>Глава 8. Развитие навыков, предоставляющих доступ к сострадательным чувствам</b>	177
Использование сострадательных образов	178
Понимание сострадательных образов	179
Небольшая (но важная) заметка о запахе	180
Успокаивающее ритмическое дыхание	181
Создание “безопасного места”	181
Развитие сострадательного ума через образы	186
Сострадание, направленное от себя к другим	193
Сострадание, направленное на себя	196
Создание образа идеального благодетеля	198
Сострадание к себе	203
Подсказки для напоминания	208
Выводы	209

<b>Часть III. Использование сострадательного ума для успокоения травмированного ума</b>	211
<b>Глава 9. Использование сострадания для понимания своей жизненной истории</b>	213
Берем на себя обязательство сострадать	213
Преодолеваем флешбэки	214
“Мне тяжело уснуть”	218
Изменяем сюжет кошмарного сна	219
Что дальше?	222
Задействуем сострадательный ум	223
Понимание своей жизненной истории с состраданием	226
Знакомимся со своим внутренним обидчиком	236
Сострадательный подход к пониманию своих травмирующих событий	239
Каков результат для Аманды	242
Выводы	242
<b>Глава 10. Использование сострадательного ума для преодоления флешбэков, наполненных чувством стыда</b>	243
Как двигаться дальше	244
Задействуем свой сострадательный ум	245
Развитие сострадательного саморазговора вместо самокритики	246
Сострадательный рефрейминг и работа со своими флешбэками	248
Используем образ идеального благодетеля для переосмысления флешбэков, наполненных чувством стыда	258
Сострадательная заметка об отвращении	265
Выводы	270
<b>Глава 11. Написание сострадательных писем для привнесения сострадания в свою травматическую историю</b>	271
Написание сострадательного письма	272
Пошаговое написание сострадательного письма	274
Заботимся о себе	283
11 шагов для создания сострадательного письма	284
Выводы	285

<b>Глава 12. Продолжаем жить с состраданием</b>	287
10 ключевых идей для сострадательного подхода к травме	287
Какие изменения вы заметили в себе	290
Какие упражнения оказались для вас наиболее полезными	291
Новая версия вас	292
Сострадательное обязательство	
по отношению к себе	294
Сострадательный набор первой помощи	294
Смотрим в будущее	295
<b>Полезная информация</b>	297
Книги	297
Службы поддержки	297
<b>Библиография</b>	299

# Глава 1

## Понимание своих реакций на травмирующие события

### Для вас ли эта книга?

Рано или поздно все мы переживаем печальные и тревожные события. К сожалению, мы все теряем близких людей в результате смерти, развода или разрыва отношений. Некоторые из нас теряют работу или сталкиваются с серьезными проблемами со здоровьем у своих близких или у самих себя. В мире психологии все это известно под названием *основные жизненные события*.

Жизнь других же из нас затрагивается травмирующими жизненными событиями. *Травма* — это эмоциональный шок, который мы испытываем после чрезвычайно стрессового или травмирующего события. Такие ситуации, как дорожно-транспортные происшествия и другие несчастные случаи или акты насилия, известны как *травмирующие жизненные события*. Они часто бывают неожиданными, непредсказуемыми, ошеломляющими и крайне опасными для жизни (для нашей или других людей), и с ними может быть чрезвычайно трудно смириться. Различие между этими травмирующими событиями и часто прогнозируемыми, важными жизненными событиями (такими, как развод или потеря работы) — это масштабность и неожиданность эмоционального шока, который мы испытываем, ощущение сильного страха, беспомощности и даже ужаса. Интенсивность чувств часто бывает непреодолимой и может серьезно нарушить нашу жизнь, так как эти чувства переживаются и после того, как травма в действительности произошла. К тому же нас часто терзают мысли о том, что плохие вещи, которые с нами произошли, были заслужены и что наши страдания — это наша вина и дело наших рук, и эти мысли приводят к возникновению дополнительного чувства стыда. Некоторые примеры травмирующих событий приводятся в таблице, представленной ниже. Как видите, одни травмы очень личные и вызваны крайне неприятным и злонамеренным поведением

других людей, в то время как другие вызваны более обезличенными явлениями, такими как аварии поездов и несчастные случаи на производстве.

- Дорожно-транспортные происшествия
- Железнодорожные аварии, другие транспортные аварии и несчастные случаи на производстве
- Стихийные бедствия, такие как цунами и землетрясения
- Массовые бедствия, такие как террористические акты
- Боевые действия и связанные с ними стрессовые реакции
- Диагностирование смертельно опасного заболевания
- Сексуальное, физическое или эмоциональное насилие в детстве
- Покушение на убийство
- Пытки
- Похищение
- Физическое насилие, например нанесение ножевых ранений или ограбление
- Сексуальные посягательства
- Изнасилование
- Домашнее насилие
- Буллинг

Это отнюдь не исчерпывающий перечень, но он дает представление о типах событий, обсуждаемых в этой книге. Безусловно, это очень серьезные виды психологических травм, но дело в том, что мы все можем пережить менее значительные события, которые в действительности могут настолько сильно на нас повлиять, что нам будет трудно с ними смириться. Например, переживание болезненного развода может восприниматься как психологическая травма. Даже серьезные ночные кошмары у некоторых людей оставляют след, похожий на тревогу и флешбэки, как при травме.

Таким образом, овладение определенными навыками, описанными в этой книге, будет полезным для многих видов жизненных трудностей, с которыми вам, возможно, сложно справиться. Если того, что вы пережили, нет в этом списке, это не означает, что вы не пережили травму или что событие не было для вас травмирующим. Все эти события объединяет то, что они физически, психологически и эмоционально шокируют нас и угрожают нашей жизни, благополучию, благосостоянию или надеждам на будущее. У тех из нас, кто серьезно пострадал от других людей или чья жизнь была поставлена под угрозу, также может повредиться способность доверять людям или вступать с ними в близкие отношения. Возможно, вы непосредственно пережили некоторые из этих ситуаций или они произошли с кем-то, кого вы знаете и любите, и вам трудно преодолеть последствия.

## Что такое подход на основе сострадательного мышления

Эта книга о том, как развить и использовать сострадание к себе с целью исследования воздействий травматических переживаний на свою жизнь с точки зрения мыслей, эмоций, мотивов и поведения. В этой книге также исследуются полезные способы преодоления стресса. Прежде чем вы решите, что это легко и просто или что вы не заслуживаете сострадания (что происходит не так редко, как вы думаете), примите к сведению следующее: правда в том, что основанный на сострадании подход бывает трудным для восприятия, потому что вы должны быть готовы встретиться с тем, что вас расстраивает и огорчает. С помощью сострадания это возможно сделать. Это кажется трудным, но не непреодолимым.

Основной подход, который здесь используется, взят из *терапии, сфокусированной на сострадании* (CFT), которая была разработана профессором Полом Гилбертом. В Клинике травматического стресса в Беркшире (Великобритания) мы одними из первых стали применять терапию, сфокусированную на сострадании, для переживших травму людей. Благодаря этой работе я получила огромное количество информации и отзывы, которые помогли мне разработать данный подход в виде руководства по самопомощи.

## Влияние травмирующих событий

Известно, что травмирующие события оказывают на нас глубокое воздействие, поскольку они заставляют чувствовать, что наша жизнь непредсказуема и мы не контролируем собственный мир; нам трудно чувствовать себя в безопасности или доверять людям, и мы также можем потерять доверие к себе и к своим суждениям. Данный вопрос безопасности будет исследоваться на протяжении всей книги, потому что очень важно найти способ снова поверить в человеческую природу и вернуться к нормальной жизни после травмы. Часто мы глубоко обеспокоены травмирующими событиями, поскольку они кажутся несправедливыми, неправомерными, бесчеловечными и жестокими. “Почему я?” — спрашиваем мы, — “Почему сейчас?” Травмирующие события заставляют нас усомниться во взглядах и чувствах к самим себе, к окружающему миру и к людям, которые причинили нам такой вред и эмоциональную боль. Мы даже можем потерять утешение, получаемое от наших духовных верований, перед лицом того, что



мы воспринимаем как жестокость. Эта дополнительная потеря приводит к ощущению разъединения. Люди теряют свою веру не только перед лицом огромных человеческих злодеяний, но и когда чувствуют, что мир жесток по отношению к ним и к людям, которых они любят.

Травмирующие события способны разрушить нашу жизнь, ставя перед нами, казалось бы, непреодолимую задачу: собрать кусочки, восстановить себя и найти путь, чтобы продолжать жить и верить. Большинство переживших травму людей, с которыми нам пришлось работать, описывают, как их переполняет токсичный коктейль из сильных эмоций. Некоторые также плохо думают о себе. В действительности люди часто описывают себя убитыми горем, напуганными, одинокими, переживающими чувство стыда, сердитыми и виноватыми.

## Обвинение себя

Подобные тревожные эмоции, описанные выше, часто сопровождаются самообвинительными мыслями или мыслями о ненависти к себе, а также чувством ответственности за случившееся. Пережившие травму люди говорят так, как если бы они были ответственны за события, произошедшие такие фразы, как “Это моя вина”, “Я это заслужил” или “Я должен был вести себя по-другому”. Чувство вины часто лежит в основе страданий людей. Некоторые из вас, возможно, знают, каково это — винить себя в случившемся. Существует бесчисленное количество причин, по которым многие люди обвиняют себя в своих травмах. Иногда это происходит потому, что они отчаянно хотят придерживаться той точки зрения, что они могли или должны были контролировать ситуацию; а иногда они хотят понять и найти смысл в случившемся событии посреди того, что иногда является просто хаосом; иногда такие мысли появляются из прошлого, когда родители настаивали, что в произошедшем виноват сам ребенок, а иногда потому, что легче винить себя, чем совладать со злостью на весь мир или на Бога. То, как мы объясняем происшедшие с нами негативные события, играет решающую роль в том, как мы с ними будем справляться. Это видно из историй Салли и Тома, приведенных ниже.

### *История Салли*

*У Салли случился выкидыш на 14-й неделе, и она решила, что это наказание от Бога за подростковый аборт. Она была очень подавлена своей утратой и боялась нового Божьего наказания.*

*Эта ситуация — о том, как Салли, чувствуя вину из-за раннего аборта, предположила, что другие (включая Бога) хотели бы ее наказать.*

*Теперь вы понимаете, как иногда мы делаем очень резкие выводы о том, что другие (включая Бога) могут думать о нас, и начинаем винить себя за печальные события, которые происходят в нашей жизни.*

### *История Тома*

*Том возвращался домой с вокзала после работы, когда у него украли портфель. Он стал обвинять в ограблении себя. Несмотря на то что все произошло очень быстро, когда молодой человек неожиданно выхватил портфель из рук Тома, когда тот шел, этот случай сильно повлиял на его состояние. Том не мог перестать думать о том, как глупо было отпустить свой портфель. Он упрекал себя, что не стал бороться с молодым человеком. Том никак не мог избавиться от этих мыслей и часами думал о случившемся и о том, что он должен был или мог бы сделать по-другому. Он чувствовал себя униженным и рассерженным, но стеснялся рассказать кому-либо об ограблении, чтобы никто не подумал, что он слабак. Когда я лучше узнала Тома, выяснилось, что обвинять и критиковать себя — его давнишняя привычка. Во время терапии выяснилось, что в детстве у него выработалась привычка обвинять себя в том, что пошло не так, вместо того чтобы искать другие объяснения. По сути, он всегда обращал внимание на себя, чтобы объяснить, почему произошло что-то плохое.*

В ходе своей клинической практики и исследований я обнаружила, что люди, критически относящиеся к себе и обвиняющие себя за происшедшее в их жизни, похоже, не только страдают от очень мучительного чувства стыда; им также труднее справиться с последствиями травматического опыта. Самокритика и чувство вины заставляют их испытывать стыд, в результате чего им труднее справиться со своей травмой тем способом, который может помочь преодолеть ее. Самокритичные люди, как правило, стараются избегать своих постыдных воспоминаний, потому что они причиняют им много боли и страданий. К сожалению, непреднамеренным последствием такого избегания будет то, что с травмой не разобрались и чувство стыда не устранено.

## Существует ли естественная склонность к самообвинению

Есть несколько важных причин, по которым мы сами себя обвиняем. В терапии, сфокусированной на сострадании, мы видим нашу естественную тенденцию к самообвинению во время столкновения с могущественными “другими”, которых мы боимся или от которых зависим. Например, более тысячи лет назад древние культуры подвергались воздействию целого ряда опасных для жизни событий, таких как голод, болезни и войны. В то время люди верили, что различные всемогущие боги контролируют эти явления и что людям нужны боги на их стороне, чтобы защититься и избежать наказания. Таким образом, у людей появилось определенное чувство контроля над страшными событиями, происходящими в их жизни. В ряде культур это чувство часто достигалось путем принесения человеческих жертв названному богу, как, например, египетскому богу солнца Ра, чтобы продемонстрировать преданность, послушание и любовь к высшему божеству. Они считали своих богов помощниками и спасителями, но в то же время и потенциальными карателями, которые могут стать причиной ужасных событий.

Из истории нам известно, что, несмотря на такие жертвы, опасные для жизни события продолжали происходить. Как, по-вашему, люди объясняли, почему болезни все еще случаются и почему дети все еще умирают от недоедания? Как правило, *люди обвиняли себя*, думая, что это они сделали что-то плохое, что расстроило их богов. Поэтому принималось решение о принесении еще большего количества жертв в следующем году, чтобы задобрить разозленных богов. Так начался процесс самоконтроля, и теперь мы задаемся вопросом “Что мы сделали не так?” и виним себя: “Мы не так принесли жертву”. На этом примере демонстрируется наша врожденная и естественная человеческая тенденция винить себя при столкновении с теми, кого мы не только боимся, но и от кого зависим.

Как только мы разберемся в происходящем, это можно будет легко проследить в отношениях “ребенок–родитель”. Дети нуждаются в любви и внимании своих родителей, но они могут и бояться их. Дети учатся контролировать свое поведение, чтобы не злить или не расстраивать родителей, и винят себя, когда это случается: “Мама расстроилась только потому, что я ее разозлил. Я не должен был так поступать. Я виноват в том, что она разозлилась”. Видите, все происходит точно так, как и у людей, которые поклонялись богу солнца: страх перед обвинением тех, кто сильнее нас,

больше, чем страх обвинения себя. Поэтому с годами мы учимся контролировать себя и свое поведение, и когда что-то идет не так, особенно в отношениях, мы виним себя, а не другого человека, потому что это один из способов сохранить определенный контроль.

Как в древних культурах людям было нелегко винить своих богов или даже предполагать, что таких богов не существует, так происходит и с нами. Нам чрезвычайно сложно винить своих родителей, даже если их поведение причинило нам вред, такой большой властью они обладают в начале нашей жизни. Мысли такого рода вызывают у нас чувство, что мы предаем тех, кто, по нашему мнению, действует только в наших интересах. Поэтому зачастую легче винить себя, чем других. Мы, возможно, даже не осознаем того, что делаем, и не подозреваем, что в нашей жизни есть люди, обладающие такой властью над нами. Поэтому мы говорим о травме, которую пережили в результате действий других: “Хорошо, даже если я буду думать, что это не моя вина, и начну винить других людей, мне все равно станет еще хуже”. И, конечно, когда мы переходим от обвинения себя к обвинению кого-то другого, появляются дополнительные, очень сильные эмоции, такие как ярость, которая сама по себе может быть ужасающей. Даже если нам удастся не винить себя, это совсем не означает, что от этого нам станет легче, потому что мы все еще будем сталкиваться с тем фактом, что другие причинили нам сильную боль. Вот почему иногда легче продолжать винить себя, чем кого-то другого, даже если мы признаем, что это не наша вина. Более подробно мы рассмотрим эту ситуацию в главе 4.

Другая причина, по которой мы виним себя, — мы хотим видеть смысл в нашем мире и верить, что *должна быть причина*, по которой происходят плохие вещи. Например, нам сложно, видя недавнее цунами в Японии — трагическое стихийное бедствие, — постигнуть, что оно было результатом сдвига тектонических плит на морском дне и что этот процесс длится уже миллионы лет. Как же так, что так много страданий имеет такой маленький смысл? Трудно принять, не так ли? И все же именно действия природы являются единственной причиной этого трагического стихийного бедствия, хотя с такой бессмысленностью трудно смириться. То, как мы можем сострадательно вовлечься в такой уровень страданий, играет важную роль в их преодолении, когда они влияют не только на нашу жизнь, но и на жизнь других.

## Как вы преодолеваете травму

Возможно, вы замечали, что мы часто сравниваем себя с другими. Это способ измерения нашей жизни, и такие сравнения не прекращаются, когда мы получаем травму. Многие из нас беспокоятся, что наша травма не такая уж и страшная, если сравнивать ее с травмой других, или что она недостаточно серьезная, или что другие люди переживают травмирующие события, куда более страшные и серьезные, или что они лучше справляются с пережитым опытом. Естественно, что после такого сравнения мы чувствуем себя слабыми и слабохарактерными, что на самом деле не соответствует действительности. Такие сравнения не способствуют восстановлению. Существуют очень веские и вполне объяснимые причины, по которым нам тяжело в жизни, независимо от степени нашего травматического опыта.

Наш опыт и то, как мы справлялись до того, как получили травму, помогают нам понять, как мы преодолеваем наш теперешний дистресс. Многие вещи влияют на то, как мы переживаем негативный опыт и справляемся с ним. В то время как одни из нас могут смириться со своим травматическим опытом со временем и без какой-либо помощи, другим же сложно справиться со своими реакциями и у них даже могут развиваться симптомы так называемого посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Эти симптомы могут проявиться сразу же или развиваться в течение недель и месяцев после события, а затем продолжаться на протяжении последующих месяцев или даже лет.

Если вам трудно примириться с последствиями травматического опыта, это не значит, что вы слабы или не способны справиться со своей жизнью. Именно так это для вас, и, возможно, существуют важные факторы, благодаря которым вы сможете понять себя и трудности, которые вы в настоящее время преодолеваете.

Личная история играет ключевую роль в понимании того, что мы чувствуем и как реагируем на происходящее в нашей жизни. Опыт, пережитый в детстве, является одним из таких важных факторов. Например, представьте, что бы было, если бы над вами издевались в школе. Этот опыт, возможно, подорвал бы вашу уверенность в себе, повлиял бы на способность доверять, заставил бы вас чувствовать свою неполноценность и верить в то, что вы — хуже всех. Этот тяжелый и болезненный ряд убеждений мы несем в своем сознании всю свою жизнь, и можно себе представить, как мы легко затем обвиняем себя за то, что “пошло не так” в нашей жизни.

Также известно, что дружеские отношения, любящие и поддерживающие, помогают справляться с испытаниями. Исследования показывают, что хорошая социальная поддержка служит неким буфером, защищающим от стресса, потому что дружеские отношения обеспечивают эмоциональную поддержку, содействуют проявлению заботы и создают чувство связи с другими. Хорошая социальная поддержка (другими словами, близкие друзья и семья) может защитить от развития проблем, которые мы испытываем в результате травматического опыта, или уменьшить их масштабы. С другой стороны, травматический опыт сам по себе может привести к тому, что мы станем отдаляться от наших близких, чувствуя эмоциональное онемение, и нам будет казаться, что никто не понимает, что мы переживаем. В результате мы будем чувствовать еще большее одиночество, прекратив общение с друзьями и членами семьи, которые на самом деле являются именно теми, кто может нам помочь.

Другие факторы, которые важно учитывать при рассмотрении наших реакций на травмирующие события, — это возраст и жизненный этап, во время которого произошла травма. Например, дети, пережившие такие травмирующие события, как насилие, обычно склонны винить в этом себя. Зачастую это происходит потому, что взрослые говорят им, что они плохие и заслуживают наказания. Взрослые часто говорят, например, “Ты заставил меня сделать это с тобой, так что вини только себя”. Если ребенок никому не рассказывает о происходящем и если рядом с ним нет заботливого взрослого, который бы убедил его в том, что это не его вина, то легко увидеть, как такой ребенок, став взрослым, верит, что плохие вещи, происшедшие в детстве, были только его виной. Безусловно, взрослые, проявляющие насилие над детьми, также опутывают их паутиной из секретов и лжи, эмоционально манипулируя и шантажируя, чтобы они никому не рассказали о жестоком обращении. Поэтому таким детям часто отказывают в доступе к взрослым, которые в наибольшей степени способны защитить их и которые могут сказать им, что то, что с ними делают, неправильно. Если травма причиняется родителем или опекуном, это настолько подрывает доверие ребенка, что впоследствии негативно сказывается на формировании его собственных взаимоотношений уже во взрослой жизни.

## Есть ли у вас ПТСР

Иногда после травмирующих событий у людей развивается ПТСР. Возможно, вы уже слышали о таком расстройстве и задавались вопросом, есть ли оно и у вас. ПТСР — это признанный диагноз, который, проще говоря, означает, что вы страдаете от известных симптомов, на основании которых можно сделать вывод, что у вас ПТСР. (Это то же самое, когда говорят, что есть известные симптомы, такие как ломота в теле и головная боль, на основании которых можно диагностировать грипп.) Симптомы, связанные с ПТСР, подразделяются на три категории, описанные ниже.

- Репереживания травмирующего события (флешбэки). Это повторяющиеся интрузивные образы события, которые вас мучают и расстраивают. Они всплывают в сознании, когда вы этого не желаете.
- Избегание травмирующих воспоминаний. Вас, возможно, сильно расстраивает, когда вам снова и снова приходится переживать свой негативный опыт, и вы ищете способы отвлечься или избежать людей и мест, напоминающих вам о травме. Может оказаться, что вы сильно отдаляетесь от семьи и друзей. Скорее всего, у вас также будет много способов избежать размышлений или разговоров о событии, чтобы не переживать возникающие негативные и болезненные чувства.
- Вы можете испытывать сильное возбуждение или чувство, что вы все время “на чеку”. У вас также могут возникнуть раздражительность, трудности с концентрацией внимания и сном. У вас могут наблюдаться перепады настроения и повышенный уровень тревоги, потому что вы постоянно находитесь “на чеку” и ожидаете опасности.

Специалисты, которые работают в области терапии, ориентированной на сострадание, отмечают, что существуют различные степени и масштабы реакций на пережитую травму. Люди испытывают некоторые, большинство или все симптомы на протяжении какого-то промежутка времени или постоянно. С другой стороны, симптомы могут усугубиться с течением времени.

Цель этой книги — помочь вам преодолеть трудности. Читая ее, вы, возможно, будете пытаться поставить себе диагноз, но вместо того, чтобы выяснять, есть ли у вас ПТСР, возможно, полезнее будет сосредоточиться на возникающих у вас трудностях и подумать о том, как с помощью этой книги вы сможете с ними справиться. Если, читая эту книгу, вы начнете беспокоиться о том, что у вас серьезные трудности из-за вашей травмы,

обратитесь к психотерапевту или найдите психолога с опытом работы в лечении ПТСР или травмы.

## Основные симптомы ПТСР

### Флешбэки:

- болезненные воспоминания, всплывающие в сознании, когда вы этого не желаете (образы, чувства, ощущения и звуки);
- ночные кошмары;
- чувство, как будто это происходит с вами снова;
- физическое и эмоциональное расстройство.

### Избегание:

- попытки не думать и не говорить о случившемся;
- избегание напоминаний;
- ощущение, что вы ничего не чувствуете.

### Ощущение “начеку”:

- проблемы со сном;
- нарушение концентрации внимания;
- злость и страх;
- постоянное ожидание опасности.

### Другие распространенные реакции на травму:

- депрессия и тревога;
- перемены настроения или раздражительность;
- отдаление от семьи и друзей;
- ощущение потери связи или онемение;
- чувство вины или самообвинение.

Давайте рассмотрим опыт травмы Алекс и симптомы, проявившиеся у нее вследствие травмирующего события. В этом примере мы увидим человека, пострадавшего от серьезного сексуального нападения и обратившегося в травматологическую клинику, чтобы оправиться от травмы.



## *История Алекс*

*Однажды вечером после ужина с друзьями Алекс шла по улице домой, когда на нее напали двое мужчин с ножом. Ранее тем же вечером ее подруга пыталась убедить Алекс вызвать такси, но Алекс настояла на том, что хочет пройтись. Когда мужчины стали к ней приближаться, Алекс попыталась убежать, но они ее догнали, изнасиловали и ограбили. Во время нападения Алекс была убеждена, что ее убьют.*

*После нападения Алекс стали беспокоить чувство стыда и самообвинение, и она не хотела никому рассказывать о случившемся. Она боялась, что люди подумают, что она глупая, раз пошла домой одна ночью, и потом обвинят ее в том, что на нее напали. После случившегося Алекс стала очень нервничать и паниковать всякий раз, когда шла одна по улице, когда было темно. Воспоминания о нападении преследовали ее несколько раз в день, и она чувствовала, что переживает события заново. Ее охватывали страх и ужас. Она мысленно прокручивала нападение снова и снова, отчаянно пытаясь понять, почему это с ней случилось. Со временем Алекс вообще старалась никуда не выходить, потому что чувствовала себя в безопасности только дома. Всякий раз, когда что-то напоминало ей о нападении, например когда она видела нож, у нее начинало сильно колотиться сердце, как будто нападение происходило снова.*

Когда Алекс обратилась в клинику за помощью, было очевидно, что она страдала не только от чувства стыда и самообвинения, но и от симптомов ПТСР, которые включали:

- появление в сознании ужасных, болезненных образов случившегося, вызывающих страх и ужас;
- чувство, как будто она переживает события снова и снова;
- ощущение, что она чувствует запах лосьона после бритья и слышит голоса нападавших;
- трудности с засыпанием и со сном, переживание мучительных ночных кошмаров об изнасиловании;

- непреодолимые чувства стыда, отвращения и вины, которые сопровождаются самобичеванием и самообвинительными мыслями типа “Ты сама виновата; ты глупая; ты это заслужила”;
- боязнь, что другие узнают, что с ней случилось, и будут считать ее грязной и отвратительной;
- проблемы с близостью и доверием к людям;
- проблемы в построении интимных отношений с мужчинами.

Симптомы, мучившие Алекс после пережитого тяжелого и опасного для жизни травмирующего события, характерны для человека, который не только страдает от ПТСР, но и борется с непреодолимым чувством стыда и самообвинением. Вы, возможно, обратили внимание, что ее чувства скорее сфокусированы на себе, чем на нападавших, и отсутствует чувство мести или ярости. Попробуйте понять, почему она обвиняла себя.

Когда в нашей жизни происходит что-то травмирующее, мы испытываем некоторые или все симптомы, описанные ранее в этой главе. Тем не менее не у всех из нас, кто пережил травму, проявится ПТСР или будет поставлен диагноз “ПТСР”. Если вы считаете, что у вас есть эти симптомы, хотим вас уверить, что вы не одиноки. Обратитесь к врачу, чтобы обсудить ваше нынешнее состояние и способы получения более серьезной поддержки, если вы считаете, что вам это пойдет на пользу.

## Особое слово о флешбэках и ночных кошмарах

Флешбэки и ночные кошмары заслуживают особого упоминания в этой главе не только потому, что они являются ключевыми симптомами травмы, но и потому, что они бывают очень страшными, и нам кажется, что из-за этого мы теряем рассудок. Флешбэки часто называют отличительным признаком ПТСР: многие из нас испытывают их после травмы. Они являются наиболее распространенными и мучительными симптомами у тех, кто пережил травму, заставляя переживать травмирующее событие снова и снова. Прежде чем научить вас справляться с флешбэками, необходимо объяснить, что такое флешбэки и почему они возникают, чтобы стало понятно, что происходит в вашем сознании. Понимание сути флешбэков поможет почувствовать контроль над ними, и именно по этой причине вся следующая глава будет посвящена травматическим воспоминаниям и флешбэкам.

## Другие влияния травмы

Травматический опыт влияет на нашу жизнь по-разному, не только так, как описано выше. Это особенно касается случаев, когда нам неоднократно приходилось переживать психологическую травму или нам причиняли вред в течение длительного времени. Такого рода травмирующие события могли произойти в детстве (сексуальное, физическое или эмоциональное насилие) или во взрослой жизни (домашнее насилие, пытки). Тем не менее не забывайте, что ключом к травме может быть степень, в которой чувство сильного страха активируется в нашем сознании. Так, например, родители могут вызывать у своих детей чувство сильного страха, даже если дети не подвергаются физическому насилию. Продолжительные и повторяющиеся периоды страха (без какого-либо физического или сексуального вреда) также могут оказывать глубокое воздействие на то, как мы воспринимаем себя и других. Это поможет разобраться в том, почему вы чувствуете себя определенным образом, даже если у вас нет большого “скелета в шкафу”.

Следующие признаки показывают, как травма влияет на вашу жизнь.

- Вам трудно контролировать свои эмоции и/или у вас возникает непреодолимая сильная эмоциональная реакция на определенные вещи.
- У вас могут возникать мысли о самоубийстве.
- Вы постоянно чувствуете злость и раздражение.
- Вы предпринимаете импульсивные или безрассудные действия, например слишком быстро ездите на автомобиле, играете в азартные игры, совершаете кражи в магазинах или склонны к случайному небезопасному сексу.
- Вы специально причиняете вред самому себе.
- Вы ощущаете эмоциональное онемение и чувствуете себя оторванным от происходящего вокруг, и возможно, даже есть такие периоды, когда вы не можете вспомнить, что делали. Иногда это называется диссоциацией.
- Вы снова переживаете свой травматический опыт и очень озабочены попытками выяснить, почему это случилось с вами.
- Вы чувствуете себя беспомощным и вам трудно планировать свою жизнь.

- Вы можете испытывать непреодолимое чувство стыда и вины и обвинять себя в случившемся.
- Вам кажется, что вы отличаетесь от всех остальных и что вы каким-то образом повреждены и не способны жить нормальной жизнью, как другие.
- Вы чувствуете, что отдаляетесь от друзей и семьи, и это приводит к ощущению одиночества и непонимания.
- Иногда вам кажется, что вы запутались; возможно, это связано с тем, что вы не испытываете ненависти к человеку, причинившему вам боль, или все еще поддерживаете с ним отношения.
- Вам кажется, что ваши отношения с друзьями и семьей изменились, или у вас нет никаких отношений.
- Вы чувствуете разочарование и отказываетесь от своей веры или религиозных убеждений.
- Вам кажется, что жизнь не имеет смысла, и это приводит к безнадежности и отчаянию.

## Диссоциация, грезы и разъединение

Случалось ли вам быть за рулем по дороге домой и обнаружить, что вы уже находитесь перед своим домом, и внезапно осознать, что вы не можете вспомнить саму поездку, потому что ваш разум был занят чем-то другим? Это мягкая форма так называемой диссоциации, когда мы делаем что-то автоматически, в то время как наши мысли отвлечены. Эта способность разума хорошо известна: это вид грез. Диссоциация в буквальном смысле означает “трудности интеграции информации” из различных частей мозга. Как правило, диссоциация — это механизм защиты, который используется нами каждый день. Существуют различные степени этого состояния, и оно проявляется в большей степени, когда мозг травмирован. Как это ни странно, но наш мозг будет стараться защитить нас от травмы и ее последствий, насколько это возможно.

Иногда мозг пытается выключить определенные системы, чтобы избежать перегрузки. Когда это происходит, мы можем испытывать разного рода отключения, например онемение в определенные моменты, отстранение или ощущение, что наши эмоции нереальны, или даже то, что мы сами нереальны. Некоторые пережившие травму люди

описывают себя как будто на автопилоте, как будто они наблюдают за собой со стороны (внетелесный опыт), и окружающие вещи кажутся им сюрреалистичными.

Диссоциация происходит тогда, когда мозг не может обработать информацию и просто отключается. Это важнейший механизм выживания, который защищает нас во время кризиса и после него. Первым, кто изучил и описал, как работает диссоциация, был французский терапевт Пьер Жане (1859–1947). Позже Зигмунд Фрейд (1856–1939) утверждал, что диссоциация может быть средством защиты от болезненных воспоминаний или эмоций.

Несмотря на то что диссоциация может быть очень проблематичной и бесполезной, лучше воспринимать ее как естественный защитный механизм, а не как ужасную болезнь или что-то неправильное или плохое, связанное с нами. Однако иногда нам нужно научиться преодолевать эту защитную систему, чтобы начать процесс интеграции и лечения от своего травматического опыта.

Если вы воспринимаете событие как нечто нереальное или похожее на сон или если все происходит, как при замедленной съемке, или вам кажется, что вы наблюдаете за разворачиваемыми событиями, как будто это часть фильма без вашего фактического присутствия, то, возможно, вы испытываете диссоциацию. Это происходит потому, что ситуация становится настолько страшной или стрессовой, что разум автоматически отключается, чтобы защитить нас. Имеется в виду, что мы все еще способны функционировать, не ощущая в полной мере эмоционального воздействия события. Таким образом, диссоциация вполне объяснима. Флешбэки, ночные кошмары и стрессовые ситуации могут спровоцировать приступы диссоциации. Вы также можете испытывать подобные чувства, если принимаете наркотики.

Если диссоциация происходит часто и очень интенсивно, это может стать мучительной проблемой.

Существуют различные степени диссоциации. Повседневная диссоциация, с которой мы все сталкиваемся, включает в себя грезы и уход в себя. Травматическая диссоциация также может включать чувство онемения, притупление эмоций и ощущение того, что вы покидаете свое тело. Если эти симптомы продолжаются после травмирующего события, они могут вызывать проблемы. Например, возникают трудности в отношениях, потому что существуют моменты, когда вы просто “не здесь”. Также это может быть небезопасно, если вы не знаете, что делаете или куда едете, находясь

за рулем или управляя опасным оборудованием. Эти чувства могут пугать сами по себе, хотя это не всегда так. Нет причин для паники, и это не знак того, что вы сходите с ума.

Узнаете ли вы себя, перечитывая вышеупомянутый перечень трудностей? Очень часто, когда вы испытываете подобные страхи и проблемы, вам кажется, что они непреодолимы, и это объяснимо, учитывая тяжесть того, что вы пережили, но эта книга может вам помочь.

### **Признаки диссоциации:**

- наличие периодов, когда мы уходим в себя;
- мы не замечаем, как проходит время;
- наличие периодов, которые кажутся нереальными или как во сне;
- после разговора с кем-то мы не помним, что только что было сказано;
- ощущение разъединения с телом;
- чувство онемения;
- обнаруживаем себя в местах, не подозревая, как мы туда попали;
- наличие вещей, которые мы не помним, как покупали.

## **Выводы**

В начале этой главы было подчеркнуто, что примириться с болезненными и травмирующими жизненными событиями — общая проблема. Действительно, кажется, что многие из нас испытывают трудности с определенными травмирующими событиями, которые включают флешбэки, интрузивные образы и болезненные воспоминания, с которыми трудно справиться. Когда такая ситуация осложняется при серьезных эмоциональном шоке и травме, людям иногда ставится диагноз “ПТСР”. Исследования, в которых изучалось, как мы обрабатываем эмоциональный шок и травму, выявили очень важную информацию о работе нашего мозга и причинах страдания от симптомов, которые мы испытываем. Более подробно этот вопрос будет рассматриваться в главе 2.

Травмирующие события, с которыми мы сталкиваемся, варьируются от легких по своей природе до очень серьезных, как и вызываемый ими

эмоциональный шок или травма. Мы можем испытывать слабые симптомы, описанные выше в этой главе, или переживать некоторые или все серьезные симптомы ПТСР. Нас объединяет то, что мы все так или иначе пострадали и хотим улучшить свое состояние и вернуться к нормальной жизни.

Те из нас, кто страдает в результате травмирующего или опасного для жизни события, знают, какое мощное воздействие оно оказывает на качество нашей жизни. Очень часто из-за многообразных негативных эмоций мы чувствуем себя несчастными, будто разрушилась наша жизнь. Наиболее сильный и негативно влияющий признак ПТСР — возникновение флешбэков. Эти кошмарные репереживания травмирующего события, которые провоцируются сами по себе и не контролируются сознанием, часто бывают совершенно неуправляемыми. Тем не менее имейте в виду, что не обязательно иметь ПТСР, чтобы страдать от флешбэков. Большинство людей, травмированных в той или иной степени, будут страдать от флешбэков и навязчивых воспоминаний.

Многие люди, посещающие травматологическую клинику, винят себя в том, что с ними случилось. Они говорят с собой и о себе критически и уничижительно и отчаянно пытаются справиться с непреодолимым чувством стыда и ненависти к себе.

Некоторым из нас, возможно, сложно доверять людям и выстраивать взаимоотношения, особенно если нам причинили сильную боль. Естественно, это будет казаться слишком рискованным. Одни из нас, возможно, страдают от этого с самого детства и считают, что такова их жизнь и что у них никогда не будет доверительных и безопасных отношений.

Для других же усилия справиться с болезненными воспоминаниями и эмоциями приводят в темные уголки сознания, и они вовлекаются в разного рода нездоровое поведение, цель которого — избавиться от боли. Они режут себя, напиваются, принимают наркотики, морят себя голодом, отталкивают людей прежде, чем те причинят им боль, или даже думают о самоубийстве. Важно с состраданием напоминать себе, что выбранные способы преодоления негативных чувств, воспоминаний и страха должны быть здоровыми способами. В противном случае они могут стать частью наших проблем и иметь всевозможные непредвиденные последствия.

Независимо от того, что мы переживаем и насколько сильны наши страдания, важно осознать, что наши трудности являются естественной и объяснимой реакцией на пережитое. Неудивительно, что нам очень трудно,

особенно если мы не учились справляться не только с травмой, но и с травматическими воспоминаниями. Мы должны напомнить себе, что преодоление травмирующих событий не является частью нашей повседневной жизни. Умений, с помощью которых мы справляемся с “нормальной жизнью”, не всегда достаточно для того, чтобы справиться с травмой, именно поэтому воспоминания о трагическом событии настолько тревожны и мучительны.