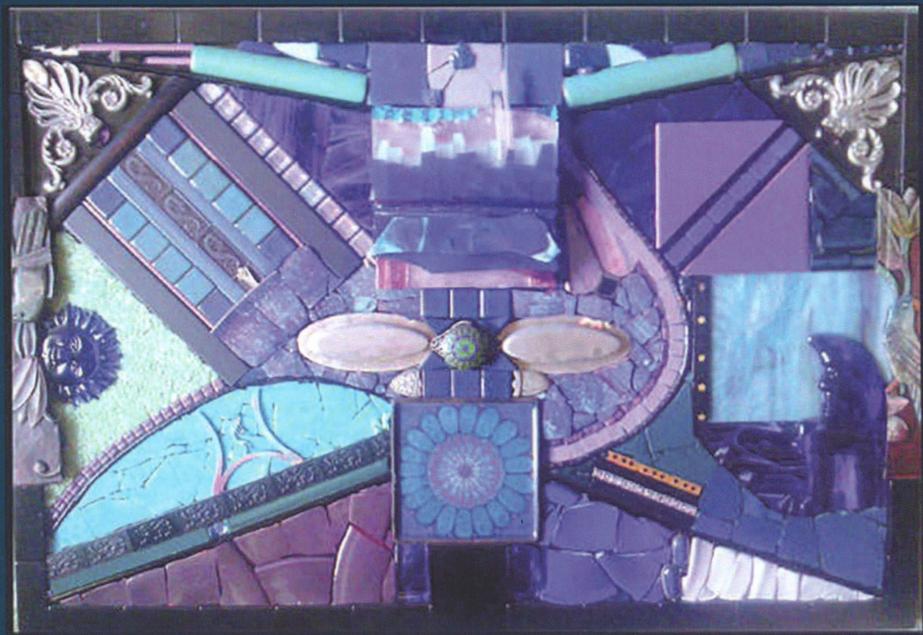


КОМПЛЕКСНОЕ ПТСР

руководство по восстановлению от детской травмы



Новая книга Пита Уокера — бесценный и всеобъемлющий ресурс для каждого человека с историей детской травмы. Эта книга, несомненно, будет полезна как клиентам, так и клиницистам.

Джулия Шейнман, магистр искусств

Пит Уокер

**КОМПЛЕКСНОЕ
ПТСР:
руководство по
восстановлению от детской
травмы**

**COMPLEX PTSD:
FROM SURVIVING
TO THRIVING**

**A guide and map for recovering
from childhood trauma**

Pete Walker

**КОМПЛЕКСНОЕ
ПТСР:
руководство по
восстановлению от детской
травмы**

Пит Уокер

Київ
Комп'ютерне видавництво
"ДІАЛЕКТИКА"
2020

УДК 616.895

У62

Перевод с английского Т.А. Иссмаил
Под редакцией О.С. Муравицкой,
при участии канд. психол. наук Э. В. Крайникова

Уокер, П.

У62 Комплексное ПТСР: руководство по восстановлению от детской травмы/Пит Уокер; пер. с англ. Т.А. Иссмаил — Киев. : “Диалектика”, 2020. — 274 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7874-20-0 (укр.)

ISBN 978-1492871842 (англ.)

В книге рассматривается к-ПТСР (комплексное посттравматическое стрессовое расстройство), возникшее в результате детской травмы, которая развивается у детей с самого раннего возраста, если родители не проявляют достаточно любви и терпения, слишком требовательны, чрезмерно заняты собой, используют телесные наказания, унижают детей вербально, физически или психологически или прибегают к разного рода насилию. Автор предлагает свою методику исцеления на основе методов когнитивно-поведенческой терапии. Книга рассчитана на практикующих психотерапевтов и их клиентов с к-ПТСР.

УДК 616.895

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства CreateSpace Independent Publishing Platform.

Copyright © 2020 by Dialektika Computer Publishing Ltd.

Authorized translation from the English language edition of *Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma* (ISBN 978-1492871842), published by CreateSpace Independent Publishing Platform © 2014 by Pete Walker

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise, except as permitted under Section 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978-617-7874-20-0 (укр.)

ISBN 978-1492871842 (англ.)

© “Диалектика”, перевод, 2020

© 2014 by Pete Walker

ОГЛАВЛЕНИЕ

Посвящение	13
Благодарности	14
Благодарность от издательства «Диалектика»	14
Важно!	14
Введение	15
От издательства	18
Часть I. Путь восстановления: обзор	19
Глава 1. Путь к восстановлению от КПТСР	20
Глава 2. Уровни реабилитации	35
Глава 3. Улучшение отношений	57
Глава 4. Прогресс в реабилитации	71
Часть II. Тонкости реабилитации	85
Глава 5. Что, если меня не били?	86
Глава 6. Какой у меня тип травмы?	99
Глава 7. Реабилитация основанной на травме созависимости	119
Глава 8. Управление эмоциональными регрессиями	131
Глава 9. Как ослабить влияние внутреннего критика	149
Глава 10. Как ослабить влияние внешнего критика	167
Глава 11. Горевание	185
Глава 12. Как справиться с депрессией заброшенности	207
Глава 13. Исцеление заброшенности посредством отношений	221
Глава 14. Прощение: начни с себя	243
Глава 15. Исцеление заброшенности посредством отношений	249
Глава 16. Инструменты самопомощи	253
Библиография	270

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 чувство 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 эмоционаирования	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
Слои 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
Признавательность себе (12×12)	264
Признавательность другим людям (12×12)	266
Панель инструментов № 6. 13 советов для управления эмоциональными регрессиями	268
Библиография	270

ПОСВЯЩЕНИЕ

Моей жене Саре Вайнберг. Моему сыну Джейдену Майклу Уокеру.

Вы оба ежедневно показываете мне, что я избавился от недостойного наследия своих родителей, что я могу заботиться о нашей семье с любовью и добротой и что я постоянно исцеляюсь любовью и добром, которыми вы меня щедро одариваете.

Я также посвящаю эту книгу тем, кто регулярно подвергался словесному и эмоциональному насилию за обеденным столом, и молюсь, чтобы эта книга помогла вам залечить все раны, нанесенные вам и вашим отношениям с едой.

И день настал,
Когда риск остаться
Плотно закрытым бутоном,
Стал болезненнее,
Чем риск расцвести.

— Аноним

Когда внутренняя нежность
Найдет тайную рану,
Боль сама расколет камень
И, ах! Позволит душе появиться.

— Руми

Все мы — чрезвычайно сложные, многогранные создания и осознаем это. В противном случае мы жили бы в иллюзорном мире ничего не знающих, упрощенных черно-белых понятий, которые просто несовместимы с жизнью.

— Теодор Рубин

БЛАГОДАРНОСТИ

Я благодарен всем моим любимым клиентам, которые за последние 30 лет оказали мне честь, отважно и откровенно поделившись своими самыми сокровенными переживаниями. Их истории подтвердили мои подозрения, что неподобающее родительское поведение имеет масштабы эпидемии, и помогли поверить, что последствия этого могут быть в значительной степени преодолены.

Я также благодарен читателям моей первой книги и посетителям моего сайта, чьи письма и поддержка значительно умерили мои тревоги по поводу работы над этой книгой и дали мне силы вынести ее на суд общественности. Ваша исключительно позитивная поддержка избавила меня от укоренившегося страха того, что мои слова будут использованы как оружие против меня, как это часто бывало в детстве.

Я благодарен моему хорошему другу Биллу О'Брайену, который оказал мне неоценимую помощь в редактировании.

Я благодарен всем тем авторам, работы которых приведены в библиографии, и тем, кого нет в этом списке, но чьи идеи насытили мой разум и помогли писать эту книгу.

Я благодарен своим друзьям по восстановлению, с которыми делился своими тягостными воспоминаниями. Мы постоянно поддерживали друг друга на нашем пути к восстановлению.

БЛАГОДАРНОСТЬ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ДИАЛЕКТИКА»

Издательство «Диалектика» выражает признательность Олесе Сергеевне Муравицкой за редактирование книги.

ВАЖНО!

Я не являюсь научным экспертом по комплексному ПТСР (кПТСР). Я много, но отнюдь не исчерпывающе, читал и изучал этот предмет и не ставлю целью неукоснительно идти в ногу со всеми последними разработками. То, чем я делюсь здесь, — это почти 30-летний опыт терапии людей, переживших травму, в ходе индивидуальных и групповых занятий. То, что я описываю здесь, — это прагматичный, разносторонний подход к реабилитации на основе моего опыта работы с пациентами, моими близкими и с самим собой.

ВВЕДЕНИЕ

Если вы прямо сейчас находитесь в состоянии дистресса, обратитесь к главе 8 и прочитайте список из 13 советов для снижения страха и стресса, сопровождающих комплексное посттравматическое стрессовое расстройство.

Сорок лет назад я ехал по Индии на поезде, направлявшемся из Дели в Калькутту. Приближался к концу год моего неудавшегося годовой духовного квеста. Вместо просветления мои мечты о спасении обернулись для меня лишь отчаянием и амёбной дизентерией. Последняя уменьшила мой вес на 15 кг и сделала меня похожим на изможденного монаха.

Еще хуже была абсолютная потеря надежды, которую я подогревал чтением “Песни открытой дороги” Уолта Уитмена. Эта надежда поддерживала меня на протяжении пяти лет путешествий после того, как меня бесцеремонно вышвырнули из родительского дома.

Но вернемся к поезду. Я сидел на лавке вагона второго класса, зажатый со всех сторон пассажирами из касты неприкасаемых, курами и козами, и читал англоязычный выпуск индийской газеты. Газета сообщала, что мой пункт назначения, Калькутта, был теперь заполнен 100 тысячами беженцев из Бангладеш, спасающихся из своих затопленных домов. Все они, по-видимому, спали на улицах в центре города, под стенами муниципальных зданий.

Я приехал поздно ночью и убедился, что, ряды завернутых в простыни, спящих плечом к плечу тел действительно протянулись вдоль всех улиц. За двадцать центов я снял номер в отеле, о котором мне рассказал ехавший вместе со мной парень. Я спал урывками, боясь того, что увижу на следующее утро. Как мог я вынести зрелище такого количества отчаявшихся людей, особенно когда у меня не было ничего, что можно было бы им дать? Я сомневался даже, что у меня хватит денег, чтобы добраться до Австралии, где я надеялся пополнить свой кошелек.

Когда на следующее утро я, наконец, заставил себя спуститься вниз по лестнице, то был ошеломлен преобразившимся видом улиц. Простыни были разложены как покрывала для пикника, и на каждой сидело по счастливому семейству. На маленьких переносных печках готовились еда и чай. Люди подбадривали друг друга с невероятной жизненной силой и энтузиазмом, а дети... дети (это было то, что особенно врезалось мне в память) ползали по своим родителям, особенно по отцам, выполняя нежно-игривые гимнастические пируэты, которые их отцам, казалось, были приятны не меньше, чем им самим.

Меня переполнили сумбурные чувства, не похожие ни на какие из испытанных прежде — странный коктейль облегчения, восторга и тревоги. Тревогу я не мог объяснить еще в течение десятка лет, пока не понял, что это была зависть, которая просачивалась на поверхность моего сознания.

Я глубоко завидовал этому великолепному пикнику семейной любви, которой ранее никогда не испытывал и даже не видел. Семейные телешоу, которые мне приходилось видеть в детстве — даже приторно сладкие, — не имели ничего общего с этим подлинным, тактильным представлением о здоровых отношениях и привязанности.

В полной мере я осознал все это годы спустя, когда стал студентом антропологии и социальной работы, и мои воспоминания возвращали меня в разные аграрные страны, где я видел подобные, хотя и не столь впечатлившие меня сцены, — Марокко, Таиланд, Бали, заповедник аборигенов в Австралии.

Эти воспоминания также интуитивно сообщали мне о тех отношениях тепла любви, которого я никогда не видел в своей семье или в семьях моих друзей. Когда после многих лет я переработал и использовал этот опыт, чтобы преодолеть отрицание того, что упустил в детстве, я начал долгий путь, который привел меня к написанию этой книги, а также предшествующей ей *The Tao of Fully Feeling* (*Дао полного чувствования*). Последняя является предвестником данной книги и содержит многие из ее основополагающих принципов.

Эта книга — путеводитель, которому вы сможете следовать, чтобы залечить раны, полученные из-за нехватки любви в детстве. Если временами я немного повторяюсь, говоря о таких темах, как снижение влияния критика и скорбь о потерях детства, это значит, что я пытаюсь разными способами снова и снова подчеркнуть то значение, которое эти вопросы имеют для восстановления. Если вы потерялись и не знаете, как вернуться на обретенный путь, эти темы будут для вас ключевыми ориентирами.



Иногда я рекомендую читателям посмотреть оглавление и начать с тех заголовков, которые больше всего их привлекают. Хотя материал книги излагается линейно, у каждого свой путь реабилитации, и его можно начать из любой точки.

Путь к восстановлению может начаться, когда смерть или большая утрата вызывают эмоциональную бурю, открывающую скрытый резервуар детской боли; либо когда друг рассказывает о своем процессе реабилитации; либо когда книга или телешоу вызывают у вас более серьезное отношение к тому, что действительно произошло в детстве; либо когда что-то “открывается” в терапии для супругов; либо когда безуспешное лечение панических атак или нервного срыва требует помощи со стороны; либо когда стратегии самопомощи не способны утихомирить депрессию и беспокойство и также требуют помощи.

Я надеюсь, что читатели смогут использовать эту книгу в качестве учебника по восстановлению, а некоторые разделы будут перекликаться, отсылая вас назад или заставляя забегать вперед. Со временем, как в любой эффективной работе, определенные темы будут приобретать для вас все более глубокое значение.

Вы обнаружите, что оглавление книги является вполне исчерпывающим и даже помогает эффективнее использовать книгу — просмотрите его, а затем прочитайте те разделы и главы, которые вызвали у вас наибольший интерес.

Кроме того, запомните: нет единой для всех формулы реабилитации. В зависимости от конкретного характера вашей детской травмы, некоторые из приведенных здесь советов могут мало значить для вас или вообще не иметь к вам никакого отношения. Сосредоточьтесь на том материале, который кажется вам наиболее действенным и полезным.



Я также надеюсь, что этот путеводитель поможет вам, исцелившись, стать непоколебимым источником доброты и сострадания к себе и что на этом пути вам встретится по крайней мере еще один человек, который будет испытывать к вам такую же любовь.

Я проиллюстрировал эту работу множеством примеров из реальной жизни. Все имена и личная информация были изменены для защиты конфиденциальности моих клиентов.

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

Как замечательно то, что мы живем во время информационной свободы! Для многих из нас квантовый прыжок из простого выживания в осознанное творение собственной жизни еще только начинается. Эта книга содержит в себе доступные любому техники по выходу из до боли знакомых стратегий выживания, приобретенных с детства. Работа над редакцией этой книги — это привилегия и возможность сделать доступной ту информацию, которая позволяет при желании освободить человека от пут его прошлого и открыть двери в мир осознанности, самовыражения и свободы. Я желаю этого вам от всего сердца.

Олеся Сергеевна Муравицкая, редактор

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

ЧАСТЬ I

ПУТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ: ОБЗОР

1 ГЛАВА

ПУТЬ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ОТ кПТСР

Я написал эту книгу с точки зрения человека, у которого диагностировано комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (кПТСР), и на основе личного опыта значительного уменьшения симптомов за годы восстановления. Также я писал ее с точки зрения человека, который обнаружил, что нет худа без добра на этом долгом, тернистом и извилистом пути восстановления от кПТСР. Мне также довелось видеть аналогичное выздоровление у нескольких друзей и у множества постоянных клиентов.

Начнем с хороших новостей о кПТСР — это выученный набор реакций, результат задержек на тех или иных ступенях развития личности. Это означает, что расстройство вызвано окружающей средой, а не генетическими отклонениями. Другими словами, в отличие от большинства диагнозов, с которыми путают кПТСР, оно не является врожденным и не является чертой характера. Другими словами, кПТСР — это выученные рефлексy, а не экспрессия генов. Это расстройство вызвано воспитанием (или отсутствием здорового воспитания), а не органическими причинами.

Это прекрасная новость, поскольку то, что выучено, может быть переучено. То, чего не сделали когда-то ваши родители, вы теперь можете сделать сами и с помощью других людей.

Терапия кПТСР обычно включает важные компоненты само- и взаимопомощи (отношенческая терапия). Социальная поддержка может исходить от авторов книг, друзей, партнеров, учителей, терапевтических групп (или комбинаций вышеперечисленного). Я придумал для этого взаимодействия термин: *перевоспитание сообществом*.

Я должен подчеркнуть, однако, что некоторые люди, пережившие кПТСР в своих семьях, испытали такой уровень предательства своими родителями, что требуется очень много времени, чтобы они могли довериться другому человеку для восстановления межличностных отношений (если у них это вообще получится). В этом случае близкие доверительные отношения можно в значительной

мере восстанавливать с помощью любимого домашнего животного, книг и терапевтических веб-сайтов.



В этой книге описан комбинированный, мультимодальный подход к лечению кПТСР. Он ориентирован на самый распространенный тип кПТСР, который чаще всего случается при взрослении в семьях, где присутствует высокий уровень разных форм насилия и неглекта — игнорирования или отсутствия действий, необходимых для удовлетворения нужд здорового развития ребенка. Таким образом, эта книга описывает путь восстановления от того ущерба, который возникает, когда вы проходите через травмирующее насилие (абьюз) и отвержение самыми близкими людьми. Насилие и неглект могут происходить на словесном, эмоциональном, духовном и/или физическом уровнях. Более того, особенно травмирующим является сексуальное насилие. Я убежден, что у нас настоящая эпидемия, судя по количеству таких травмирующих семей. На сегодняшний день расчеты показывают, что одна из трех девочек и один из пяти мальчиков подвергаются сексуальному насилию до того, как станут взрослыми, а недавняя статистика от *Kim Foundation* показывает, что у 26% американцев старше 18 лет диагностировано психическое расстройство.

Когда насилие или неглект происходят в достаточно тяжелой форме, любая их категория может вызвать кПТСР у ребенка. Это случается даже в случаях эмоционального игнорирования, если оба родителя действуют заодно, как мы увидим в главе 5. Тяжесть кПТСР соответственно усугубляется, если насилие и игнорирование по отношению к ребенку являются многоуровневыми.

Определение комплексного ПТСР

Более тяжелая форма посттравматического стрессового расстройства кПТСР отличается от известного травматического синдрома пятью наиболее выраженными компонентами: эмоциональными регрессиями (флешбэками), токсичным чувством вины, пренебрежением своих интересов и потребностей, безжалостной внутренней критикой и социальной тревожностью.

Эмоциональные регрессии (флешбэк — “вспышка, кадр из прошлого”) являются, возможно, наиболее яркой и характерной чертой кПТСР. Люди, перенесшие психологическую травму из-за игнорирования их личности и потребностей, особенно подвержены болезненному состоянию эмоциональных регрессий, у которых, в отличие от обычного ПТСР, нет никакого визуального сопровождения.

Эмоциональная регрессия — это резкое, внезапное и часто продолжительное погружение в эмоциональное состояние переживания насилия или ощущения покинутости, которые человек испытывал еще ребенком. Эти эмоциональные состояния могут включать в себя всеобъемлющий страх, стыд, отчужденность,

ярость, скорбь и депрессию. Эти состояния часто сопровождаются неспровоцированным запуском реакции “бей или беги”.

Здесь важно заметить, что эти эмоциональные регрессии, как и большинство вещей в жизни, не работают по типу “всё или ничего”. Такие регрессии по проявлению варьируются от слабых до ужасающих. Они также могут отличаться по длительности от нескольких секунд до многих недель, в результате все глубже развиваясь в состояние, которое психологи называют *регрессией*.

Более подробное определение кПТСР можно найти в новаторской книге Judith Herman *Trauma and Recovery* (Джуди Герман, *Психологическая травма и восстановление*).

Пример эмоциональной регрессии

Когда я пишу эти строки, я вспоминаю самую первую эмоциональную регрессию, которую смог распознать спустя примерно десять лет после травмирующего события. В то время я жил со своей первой серьезной партнершей. Фаза медового месяца наших отношений внезапно закончилась, когда она неожиданно начала кричать на меня, я даже не помню из-за чего.

А вот ощущения, которые во мне вызвал этот крик, я помню отчетливо. Он ощущался как яростно горячий ветер. Я чувствовал, как будто меня тушат, мое внутреннее ощущение затухало, как пламя свечи. Позже, когда я впервые услышал об аурах, я опять испытал эмоциональную регрессию в тот момент и ощутил, как будто мою ауру полностью содрали с меня.

В тот момент в прошлом я ощущал себя совершенно дезориентированным, не мог ни говорить, ни отвечать, ни даже думать. Я чувствовал себя испуганным, разбитым и очень маленьким — как ребенок. В конце концов я кое-как сумел доковылять до двери и выйти из дома, где постепенно смог прийти в себя.

Как я заметил ранее, мне понадобилось десять лет, чтобы осознать, что это неожиданное и напугавшее меня явление было интенсивным эмоциональным флешбэком. Позже я пришел к пониманию этого вида регрессии. Я осознал, что это было яркое воспоминание о том, когда моя мать с абсолютно убийственным выражением лица сотни раз яростно кричала на меня, вызывая стыд, непонимание и беспомощность.



Эмоциональные регрессии сопровождаются также интенсивными вспышками инстинкта стресса “бей или беги” наряду с гиперстимуляцией симпатической нервной системы — той части нервной системы, которая контролирует возбуждение и готовность к действию. Когда страх является доминирующей эмоцией в эмоциональной регрессии, человек чувствует экстремально выраженную тревогу, панику или даже думает о самоубийстве. Когда преобладает отчаяние, воз-

никает онемение чувств, ощущение парализованности и отчаянное желание исчезнуть или спрятаться.

При эмоциональной регрессии также обычно переживается ощущение себя маленьким, хрупким, бессильным и беспомощным, а все симптомы обычно накладываются на унижительный и сокрушительный токсичный стыд.

Токсичный стыд: внешняя оболочка эмоциональной регрессии

Токсичный стыд, детально исследованный John Bradshaw (Джон Брэдшоу) в книге *Healing The Shame That Binds (Избавление от оков стыда)*, полностью разрушает чувство собственного достоинства у человека, переживающего КПТСР. Токсичный стыд вызывает в человеке гнетущее ощущение, будто он ужасный, отвратительный, уродливый, тупой, фатально безнадежный. Всеобъемлющее презрение к самому себе, как правило, является эмоциональной регрессией в ощущения, которые он испытывал, стгорая от стыда, под презрительным, уничтожающим взглядом своего травмирующего родителя. Токсичный стыд также может появиться от более пассивно проявленного хронического игнорирования и отвержения родителями.

В начале своей карьеры я работал с Дейвидом, симпатичным, интеллигентным мужчиной — профессиональным актером. Однажды Дейвид пришел ко мне после неудачного прослушивания. Будучи вне себя, он не сдерживал своих чувств: “Я никогда никому это не говорил, но я знаю, что на самом деле я урод. Это такая глупость, что я пытаюсь быть актером, ведь на меня невозможно смотреть без боли”. Я никогда не забуду, как меня это шокировало и как трудно было поверить, что такой симпатичный человек мог чувствовать себя уродливым; но дальнейшие исследования привели меня к пониманию.

Для детства Дейвида было характерно разнообразие спектра насилия и игнорирования. Он был последним и нежеланным ребенком в большой семье, а его отец-алкоголик постоянно нападал на него и смотрел на него с отвращением. Что еще было хуже, вся семья подражала отцу и часто унижала Дейвида, обливая его презрением. Самая любимая колкость его брата, сопровождавшаяся тошнотворной гримасой, была такой: “Я не могу даже стоять рядом с тобой. Меня от тебя тошнит!”



Токсичный стыд может уничтожить ваше чувство собственного достоинства в мгновение ока. При эмоциональных регрессиях вы можете вернуться в ощущения и мысли о том, что “вы никто и звать вас никак”, как это демонстрировала ваша семья. Когда вы застреваете в эмоциональной регрессии, токсичный стыд переходит в чрезвычайно болезненное отчуждение, *меланж отверженности* — затягивающую трясиину страха, стыда и депрессии.

Меланж отверженности состоит из страха и токсичного стыда, которым сопутствует депрессия покинутости. *Депрессия покинутости* — это обессиливающее чувство беспомощности и безнадежности, которое испытывают травмированные дети.



Токсичный стыд также мешает нам искать утешения и поддержки. Мы воссоздаем картину детской покинутости и отверженности, к которой нас возвращают наши эмоциональные регрессии, часто изолируя себя и беспомощно сдаваясь во власть всепоглощающего ощущения униженности.

Если вы застряли на восприятии себя как бесполезного, дефективного или омерзительного, вы, вероятно, находитесь в настоящем эпизоде эмоциональной регрессии. Это также часто происходит в случаях, когда вы погружены в чувство ненависти к себе и яростной самокритики. Немедленную помощь по выходу из эмоциональной регрессии можно найти в начале главы 8, в которой перечислены 13 практических шагов для избавления от этого болезненного состояния.



Многочисленные клиенты и подписчики моего веб-сайта говорят мне, что сама концепция эмоциональной регрессии уже приносит огромное облегчение. Они рассказывают, что впервые могут объяснить себе и понять свою нелегкую жизнь. Очень распространен комментарий: “Теперь мне понятно, почему все психологические и духовные методики, которые я перепробовал, так мало давали мне ответов”. Многие также отмечают чувство освобождения от постыдного списка ошибочных диагнозов, которые они установили себе сами или это сделал кто-то другой. Такой поворот помог им избавиться от саморазрушающей привычки накопления доказательств собственной ущербности или сумасшествия. Многие также говорят о качественном скачке в своей мотивации изменить выученные привычки ненависти и отвращения к себе.

Перечень общих симптомов кПТСР

У людей, переживающих кПТСР, необязательно присутствуют все из перечисленных ниже симптомов и могут встречаться различные их комбинации. Влияющие на это факторы — ваш тип реакции острого стресса (см. ниже раздел “Четыре типа реакции острого стресса: бей, беги, замри, сдавайся”) и паттерн, или характерная схема абьюза/неглекта в вашем детстве.

- Эмоциональные регрессии.
- Внутренний тиран и/или внешний критик.
- Токсичный стыд.
- Отвержение себя, своих интересов и потребностей.

- Тревога при социальных контактах.
- Огромное чувство одиночества и ненужности.
- Хрупкое чувство собственного достоинства.
- Расстройство привязанности.
- Остановки в развитии.
- Трудности в отношениях.
- Резкие колебания настроения (например, псевдоциклотимия, см. главу 12).
- Диссоциация через отвлекающую активность или мыслительный процесс.
- Сверхактивированная реакция острого стресса “бей или беги”.
- Повышенная чувствительность к стрессовым ситуациям.
- Суицидальные мысли.

Суицидальные мысли

Суицидальные мысли — это обычное явление при КПТСР, особенно в о время сильных или длительных эмоциональных регрессий. Суицидальные мысли проявляются в виде депрессивного мышления или фантазий на тему желаня смерти. Они могут быть как активными, так и пассивными.

Судя по моему опыту, у людей с КПТСР наиболее часто встречается *пассивная суицидальность*. Она колеблется в пределах от желаня умереть до фантазий о способах ухода из жизни. Человек, погруженный в переживания суицидальных мыслей, может даже молиться о том, чтобы Бог забрал его из этой жизни, или фантазировать о том, чтобы попасть в какие-то фатальные обстоятельства. Он может думать и даже заикливаться на мыслях — хотя несерьезно — о том, как выскочить на дорогу перед мчащимся автомобилем или спрыгнуть с крыши высокого здания.

Обычно фантазии прекращаются без серьезного намерения убить себя. Это отличается от *активной суицидальности*, когда человек решительно действует с намерением лишить себя жизни.

Я рассказываю о пассивной суицидальности, потому что она не вызывает такой тревоги, как активная. Пассивная суицидальность обычно является эмоциональной регрессией в раннее детство, когда ощущение покинутости и ненужности настолько всепоглощающи, что нормальной реакцией было просить Бога или кого угодно положить этому конец.

Когда человек с КПТСР ловит себя на суицидальной фантазии, то ему полезно понимать, что она является как следствием внутренней боли, так и проявлением особенно интенсивного эпизода эмоциональной регрессии. Такое понимание может принести облегчение. Следуя советам, приведенным в главе 8, можно научиться управлять такими регрессиями.

Если рекомендации по управлению эмоциональными регрессиями не помогают и суицидальные мысли становятся все настойчивее, нужно позвонить на горячую линию МЧС или посетить сайт экстренной психологической помощи, потому что вам может потребоваться консультация профессионала.

Опытные терапевты и специалисты по психическому здоровью знают, как различить активную и пассивную суицидальность, не впадают в панику и не преувеличивают последнюю. Наоборот, терапевт приглашает клиента исследовать свои суицидальные мысли и чувства, так как знает, что в большинстве случаев возможность выговориться и описать болезненные ощущения уменьшает или полностью устраняет суицидальность. В гораздо менее распространенном сценарии активной суицидальности словесный “выпуск пара” может помочь терапевту определить, существует ли реальный риск суицида и требуются ли дополнительные меры для того, чтобы оградить переживающего человека.

Разные ошибочные диагнозы, которые вы могли получить

Однажды я услышал ироничное замечание от Джона Бьерра, известного травматолога, о том, что если когда-то КПТСР будет оценено должным образом, то “Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам”, применяемое профессионалами в этой сфере, сократится в размере от словаря до тонкой брошюры. Другими словами, роль травматического детства в большинстве взрослых психических нарушений невероятно огромна.

Я много раз сталкивался с тем, что моим клиентам с этим расстройством были неправильно установлены диагнозы различных форм тревожных и депрессивных расстройств. Более того, многие несправедливо и ошибочно получили клеймо биполярного, нарциссического, созависимости, аутистического спектра и пограничных расстройств. (Это не исключает вероятности того, что КПТСР может возникать параллельно с этими нарушениями.)

В дальнейшем также возникает путаница с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), а также обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР), которые более верно описаны как фиксированные реакции на травму формы “беги” (см. ниже раздел “Четыре типа реакции острого стресса: бей, беги, замри, сдавайся”). Это относится и к синдрому дефицита внимания (СДВ) и к некоторым депрессивным и диссоциативным расстройствам, которые точнее могут быть описаны как фиксированная реакция на травму формы “замри”.

Более того, это не означает, что те, у кого диагноз установлен неправильно, не имеют проблем, схожих и связанных с нарушениями, упомянутыми выше. Ключевая идея заключается в том, что эти ярлыки являются неточными, и описания их часто не подходят к тем, кто испытывает эти произвольные симптомы.

Уменьшать значимость КПТСР до уровня панической атаки — все равно что называть пищевую аллергию раздражением слизистой оболочки глаз. Концентрация внимания на симптомах панической атаки в первом случае или на здоровье слизистой оболочки глаз во втором не дает возможности добраться до первопричины. Панические чувства можно заглушить и замаскировать лекарственными препаратами, как и раздражение в глазах, но все истинные проблемы, связанные с ними, останутся без лечения.

Более того, большинство упомянутых выше диагнозов обычно лечатся скорее как врожденный дефект характера, чем как приобретенная маладаптация к стрессовым обстоятельствам — адаптация, которую люди, пережившие травму, приобрели не по своей воле в детском возрасте. И самое важное: так как такие адаптационные механизмы были выучены, их влияние можно значительно сократить и заместить более функциональными способами борьбы со стрессом.

Ну и напоследок: я убежден, что многие виды зависимостей, включая зависимости от веществ или от процессов, своими корнями уходят в детские маладаптации в условиях родительского насилия или неглекта. Эти ранние реакции приспособления являются попытками смягчить или отвлечь от психической, эмоциональной и физической боли при КПТСР.

Происхождение КПТСР

Как развивается КПТСР у детей, травмированных насилием и/или неглектом?

Несмотря на то что происхождение КПТСР чаще всего связано с хроническими или длительными периодами переживания физического и/или сексуального насилия в детстве, мои наблюдения убедительно показывают, что хроническое словесное и эмоциональное насилие тоже вызывает это расстройство.

У многих дисфункциональных родителей, не справляющихся со своими обязанностями, в ответ на жалобный призыв младенца или малыша к установлению привязанности и контакта возникает реакция презрения и пренебрежения. Такое отношение является крайне травмирующим для детей и чрезвычайно токсичным для взрослых.

Презрение и пренебрежение — это токсический коктейль из словесного и эмоционального насилия, смертельный сплав из уничтожения, ярости и отвращения. Ярость порождает страх, а отвращение вызывает чувство стыда у ребенка, учит его воздерживаться от плача и вообще не привлекать внимания. Вскоре ребенок перестает искать любую помощь или полностью отказывается от связи. Ставка ребенка на привязанность и принятие не оправдывается, и он остается страдать в пугающей безысходности отстраненности.

Родители, особенно склонные к насилию, усиливают травму отверженности, связывая телесные наказания с презрением. Рабовладельцы и тюремщики обычно практикуют презрение и пренебрежение для того, чтобы разрушить чувство собственного достоинства своих жертв. Рабы, заключенные и дети, которых за-

ставляют чувствовать себя бесполезными и бессильными, переходят в состояние выученной беспомощности, и их можно контролировать с гораздо меньшими затратами энергии и внимания. Лидеры культов применяют презрение, чтобы довести своих последователей до абсолютного подчинения, после того как заманят их кратковременной бомбардировкой ложной безусловной любви.



Более того, КПТСР может быть вызвано одним только эмоциональным neglectом, игнорированием или отсутствием действий, требующихся для удовлетворения потребности развивающейся личности ребенка. Эта ключевая тема рассмотрена подробно в главе 5. Если вы замечаете, что ругаете себя, считая свою травму менее значительной, чем травмы других людей, пожалуйста, пропустите эту главу.

Обычно эмоциональный neglect также является основой большинства более явных и очевидных травм. Родители, которые постоянно игнорируют ребенка или поворачиваются спиной в ответ на его потребность во внимании, эмоциональной связи или помощи, оставляют своего ребенка наедине с неконтролируемым количеством страха, и ребенок в конце концов перестает бороться и впадает в депрессивные чувства смертельной беспомощности и безнадежности.

Эти виды отвержения одновременно развивают у ребенка страх, усиленный к тому же чувством стыда. Позже эти страх и стыд порождают токсичного внутреннего критика, перекладывающего ответственность за родительское отвержение на самого ребенка, который, повзрослев, становится своим собственным злейшим врагом и погружается в пучину КПТСР.

Подробнее о психической травме

Травма возникает, когда атака или пренебрежение включают настолько ярко выраженную реакцию “бей/беги”, что человек не может выключить ее после того, как опасность исчезает. Человек застревает в состоянии физиологического возбуждения. Включатель его симпатической нервной системы стоит на зафиксированном “вкл”, и он никак не может переключиться на функцию расслабления парасимпатической нервной системы.

Один из общих примеров этой ситуации — когда ребенок подвергается травле в школе (буллинг). Он остается в состоянии настороженности и страха до тех пор, пока не снизится угроза повторного насилия и кто-то не поможет ему освободиться от гиперактивизации его нервной системы.

Ребенок расскажет об этом маме или папе, если из предыдущего опыта знает, что может обратиться хотя бы к одному из родителей со своей болью, страхом или просьбой о защите. Тогда он сможет отгоревать временную потерю чувства

безопасности, выразив ее словами, плачем и гневом. (Глава 11 подробно рассматривает эти процессы переживания.)

Более того, его родитель сообщит о травле и предпримет шаги, чтобы этого не произошло вновь; тогда ребенок, скорее всего, освободится от травмы. Он расслабится естественным образом, ощущая безопасность благодаря действию парасимпатической нервной системы.

Единичный, скажем так, “простой” случай травмы часто может разрешиться относительно легко при условии отсутствия КПТСР.

Однако если буллинг постоянен, а ребенок не ищет помощи или живет в опасном окружении, то для освобождения от травмы будет недостаточно просто родительского утешения. Если травма не слишком продолжительна, то для избавления от нее будет достаточно короткого курса терапии, естественно, при условии эффективного устранения опасности в окружении.

Но если травма повторяется и продолжается во времени, а помощь недоступна, ребенок может настолько оцепенеть в травме, что появятся симптомы “простого” ПТСР. Также такое случается из-за продолжительной травмы во время войны, в секте или в ситуации домашнего насилия.

Если такой человек в детстве подвергался длительному семейному насилию или игнорированию, травма проявится в форме особенно тяжелой эмоциональной регрессии, потому что у него уже будет КПТСР. Это особенно характерно для ситуации, когда обидчиками ребенка выступают его родители.

Четыре типа реакции острого стресса: бей, беги, замри, сдавайся

Ранее я упоминал реакцию острого стресса “бей или беги”, которая у всех людей является безусловно-рефлекторным автоматическим ответом на опасность. Более полное и точное описание этих инстинктивных реакций включает в себя четыре типа: “бей, беги, замри, сдавайся”, или борьба, бегство, ступор и уступка.

Реакция борьбы запускается, когда человек внезапно агрессивно отвечает на какую-либо угрозу. Реакция бегства запускается, когда человек отвечает на предполагаемую угрозу, избегая ее или символически впадая в гиперактивность. Реакция оцепенения включается, когда человек, осознавая, что сопротивление бесполезно, сдается, цепенеет, впадает в состояние диссоциации или обездвиживается, принимая неотвратимость поражения. Реакция уступки запускается, когда человек отвечает на угрозу, пытаясь быть приятным или полезным, чтобы задобрить или успокоить атакующего.

Травмированные дети, чтобы выжить, обычно выбирают одну из этих ответных реакций; по прошествии времени из каждой из этих четырех модальностей складывается соответствующая защитная структура: нарциссическая (борьба), обсессивно-компульсивная (бегство), диссоциативная (ступор) или созависимая (уступка).

Эти структуры помогают детям пережить свое ужасное детство, но крайне ограничивают их жизненные реакции. Хуже того, они остаются ограниченными этими моделями даже во взрослом возрасте, когда отпадает необходимость полностью полагаться на одну из первичных моделей поведения.

Важно понимать: различия в характере насилия над ребенком или модели пренебрежения, порядке рождения, а также генетической предрасположенности приводят к тому, что люди поляризуются каждый по своему типу реакции на опасность.

В следующей части мы исследуем примеры четырех детей, каждый из которых вследствие травматизации со стороны родителей оказался более склонен к одному из четырех типов защитного реагирования. Четыре ребенка соответствуют основным типам переживших травму:

Боб — “борьба” (нарциссический);

Кэрл — “бегство” (обсессивно-компульсивный);

Мод — “ступор” (диссоциативный);

Шон — “уступка” (созависимый).

Четыре типа защитного реагирования в семье с КПТСР

Кэрл в своей семье была всегда во всем виновата. Нарциссические ограниченные родители обычно выбирают минимум одного ребенка, которому отводят роль семейного “козла отпущения”.

Попытки сделать “козлом отпущения” — это процесс, посредством которого обидчик избавляется и выводит наружу свою боль, стресс и фрустрацию, атакуя более слабого человека. Обычно это приносит обидчику некоторое ситуативное облегчение. Однако это не преобразует и не высвобождает его боль должным образом, и поиски “козла отпущения” вскоре возобновляются, когда внутренний дискомфорт у обидчика опять нарастает.

Вильгельм Райх в своей блестяще написанной книге *Психология масс и фашизм* показывает всеобъемлющий характер поиска крайнего — начинаясь от травли ребенка-жертвы родителем-обидчиком и до роли “козла отпущения”, отведенной нацистами евреям. В особенно неблагоприятных семьях, такой как у Кэрл, родители, склонные искать крайних, часто объединяют остальных членов семьи против “козла отпущения”.

Просматривая домашнее видео, Кэрл многое узнала о своем раннем детстве. Ее родители были настолько нарциссически поглощены собой, что без тени смущения записали множество случаев вербального и эмоционального насилия над девочкой. Обычно это происходило на фоне записей выступлений их любимчика — ее старшего брата. Самовлюбленные родители-нарциссы редко испытывали смущение из-за своего агрессивного поведения. Они чувствовали себя вправе наказывать ребенка за все, что им не нравилось, неважно, насколько необоснованным это могло казаться беспристрастному наблюдателю.

Еще в раннем детстве родители Кэрол начали презрительно обвинять ее в том, что она испачкала подгузник, когда ей еще не было и года. К тому времени, когда ей исполнилось три года, ее так часто наказывали за шум во время разговора и за то, что она активно исследовала дом, что постоянный страх вызвал у нее состояние, подобное синдрому СДВГ.

Убежищем для Кэрол служил задний двор, где она могла играть в свое удовольствие: карабкаться, бегать, весело проводить время, а также строить и разрушать домики, которые она мастерила из своих игрушек, листьев, травы, палочек и камешков. Она занимала себя с утра до вечера, часто забывая пообедать. Оглядываясь назад на ситуацию, будучи уже взрослой, она думала, что это облегчало жизнь ее матери, потому что та никогда не звала ее поесть.

Одно из семейных видео этого периода стало той самой последней каплей, после которой Кэрол уже не смогла отрицать тот факт, что ее семья применяла методы насилия. На видео во время игры она постоянно бьет себя по руке и называет плохой девочкой, нерешительно ковыляя по гостиной и касаясь разных безделушек. На многих видео присутствовали также ее родители, братья и сестры, насмешливо и презрительно хохочущие над ней.

Когда уже в раннем возрасте сострадание замещается презрением, ребенок чувствует себя настолько униженным, что не в состоянии справиться с этим. Слишком беспомощный, чтобы протестовать или даже понять несправедливость наказания, ребенок со временем привыкает считать, что он какой-то не такой и непоправимо испорчен. Часто он начинает верить, что заслуживает родительского наказания.

Когда Кэрол исполнилось четыре, она “случайно” выпала из окна второго этажа. Несколькими годами позже она выбежала на улицу прямо перед машиной, которая отбросила ее на землю. Уже взрослой она пришла к выводу, что обе травмы способствовали раннему началу крайне болезненного искривления позвоночника. Она также считала, что ей было так больно, что она неосознанно пыталась свести счеты с жизнью.

К счастью для Кэрол, школа стала для нее своеобразной отдушиной. Когда она была в третьем классе, добрый учитель заметил ее способности и не уставал хвалить ее, так что она вскоре стала первой ученицей. К сожалению, ужасная тревожность, с которой она жила 24 часа 7 дней в неделю, вскоре переросла в обсессивно-компульсивный подход к учебе, который во взрослой жизни переродился в разрушительный перфекционизм и трудоголизм.

Старший брат Кэрол, Боб, любимец и герой родителей, сформировался как личность не под влиянием страха и отрицания, как Кэрол. Боб, воплощая нарциссические ожидания родителей, превратился в целеустремленного человека с широкими интересами, потому что родители с готовностью хвалили даже тогда, когда он делал что-то спустя рукава. В особенности они поощряли те его действия, которые могли положительно отразиться на их репутации. Следуя примеру родителей, он продолжал делать из Кэрол “козла отпущения”, а со временем превзошел их в причинении ей страданий.

Я убежден, что существует эпидемия насилия со стороны братьев и сестер, которая поражает многие неблагополучные семьи. Братья и сестры в таких семьях травмируют своих жертв так же тяжело, как и родители. Фактически в семьях с отстраненными и незаинтересованными родителями сиблинги становятся главным источником травмы. Это особенно верно для нашей культуры, где эмоциональное игнорирование детей является весьма распространенным и где родители почти всегда советуют детям разбираться самостоятельно. Но как ребенок, более слабый, чем старший брат или сестра, может “разобраться” и защититься от мучителя без помощи более сильного союзника?

Боб тоже не избежал патологического влияния своих родителей. Поиск крайнего стал привычным для него, и у него развилось нарциссическое шестое чувство, которое помогало ему находить людей, выбранных в семье на роль “козлов отпущения”, и включаться в их травлю. Боб, страдающий от того, что родители используют его и задают нереалистично высокие стандарты, вырос в полноценного нарцисса с навязчивой идеей контроля. Он пытался агрессивно контролировать и воспитывать тех, кого назначал на роль своих “любимых”, так же, как когда-то контролировали его. Как раз в то время, когда Кэрол проходила терапию, он “воспитывал” свою четвертую жену, нередко давая волю рукам.

Давайте вернемся к Кэрол. В подростковом возрасте ее травма была болезненно подкреплена окружающими, которые так восторгались достижениями ее брата, что присоединились к общесемейному мнению о Кэрол как о “паршивой овце”.

К несчастью, даже несмотря на то, что взрослая Кэрол стала жить отдельно от семьи, жизнь ее складывалась не лучшим образом. Кэрол продолжала оставаться заложницей своей семьи, попадая под влияние других нарциссов, склонных, как и ее родители, к насилию или пренебрежению ею. Это хорошо известный психологический феномен, который называется *вынужденным повторением, или реконструкцией*, и пережившие травму крайне чувствительны к нему. Мы будем разбираться в этом на протяжении всей книги.

Третий ребенок, Мод, родилась через два года после Кэрол. К этому времени родители устали от постоянных усилий по воспитанию Боба и Кэрол. Назначив Бобу и Кэрол роли соответственно героя и “козла отпущения”, они не слишком интересовались Мод. У них не было ни желания, ни сил делать из нее еще кого-то.

Мод стала классическим неприкайным ребенком. Во время взросления она была полностью предоставлена сама себе. В результате еда и дневной сон стали для нее источником комфорта. А из-за того, что Боб получал удовольствие, издеваясь и над ней, она старалась как можно реже выходить из своей комнаты.

Оглядываясь назад, Кэрол подозревает, что Боб домогался младшей сестры сексуально. Она предполагала, именно поэтому Мод терпеть не могла различные детские сады и подготовительные школы, в которые мать пыталась ее определить. Со временем Мод застыла в диссоциативной депрессии низкой степени, страдала от сильнейшей тревожности и замыкалась в ситуации любого социального взаимодействия.

В четыре года эксцентричная тетя поставила в ее комнате телевизор, и вскоре он стал для Мод еще одной отдушиной. Это усилило у нее расстройство привязанности: телевизор стал для нее интереснее и важнее человека. Грустно, но теперь она не поддерживает отношений ни с кем и проживает в статусе инвалида в квартире, заваленной хламом.

Пренебрежение родительскими обязанностями приводит к патологической конкуренции между братьями и сестрами

Как и у множества других детей в семьях, запускающих развитие кПТСР, у Мод были дискомфортные отношения с братом и сестрой, потому что ее родители неосознанно практиковали принцип “разделяй и властвуй”. Взрослые моделировали и поощряли у детей сарказм и постоянное чувство вины. Более того, взаимодействие, сотрудничество и теплые дружеские отношения неизменно высмеивались.

В дисфункциональных семьях соперничество между братьями и сестрами подкрепляется еще и из-за того, что все дети получают очень мало заботы и потому у них просто нет шансов научиться заботиться друг о друге. Более того, между ними постоянно идет конкуренция за те крохи внимания, которые дают им родители.

Два года спустя после рождения Мод родился Шон. Поначалу казалось, что ему уготована такая же потерянная жизнь, как и Мод, но, когда он повзрослел, ему досталась роль юного гения, как описано в книге Алис Миллер *Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я*.

Судьба наградила Шона врожденным даром сострадания, и он быстро научился понимать, чего хочет от него мать. Благодаря этому он всегда мог ей угодить. Иногда это умиротворяло ее и уменьшало ее язвительность и сарказм.

С годами Шон довел этот навык до совершенства и, подобно ясновидящему, научился предугадывать ее настроения и предпочтения. Он знал ее слабые места, и иногда казалось, что он лучше нее знает, чего она хочет. Он превратился в эксперта по безопасному высвобождению ее гнева и умудрялся порой даже получить от нее крохи одобрения.

Одновременно его мать осознавала, что стареет и что ее спившийся муж, вероятно, стареет еще быстрее. Не желая оставаться одной, она эксплуатировала сострадательную натуру Шона и готовила его к тому, что он останется рядом с ней до самой ее смерти. Так и вышло: Шон жил в родительском доме до тех пор, пока смерть матери не освободила его от эмоционального плена в возрасте 29 лет. Это была рабская созависимость, которую мы исследуем в главе 7.

Другу Шона, который познакомился с его сестрами и братом во взрослом возрасте, казалось, будто у всех у них были разные родители.

В заключение важно заметить, что роль “козла отпущения” не достается исключительно тем людям, у которых доминирует реакция бегства, как это произошло с Кэрол. Эту роль может получить любой из четырех типов защитного реагирования, в зависимости от конкретной семьи. Роль “козла отпущения” также может передаваться время от времени от одного ребенка к другому, а также каждый из родителей или братьев и сестер может выбрать разных “козлов отпущения”.

В главах 6 и 7 подробно исследуется каждый из типов защитного реагирования и соответствующая ему защитная структура. Эти главы также помогут вам определить свой тип защитного реагирования и решить его специфические проблемы.

2

ГЛАВА

УРОВНИ РЕАБИЛИТАЦИИ

Восстановление от кПТСР, прежде всего, является *комплексным*. Важно это подчеркнуть, потому что есть множество односторонних подходов к травме, каждый из которых считается панацеей. Однако, по моему мнению, односторонние подходы не могут справиться со всеми уровнями травмирования, вместе образующими причину кПТСР.

Кроме того, применяя упрощенные подходы, вы рискуете оказаться парализованы токсичным стыдом, если не достигнете обещанных целей. Я решил написать эту книгу в значительной степени из-за того, что много раз срывался в пучину самоуничтожения, когда очередная “панацея” в виде той или иной психотерапии оказывалась бесполезной.

Я буду многократно использовать слово “ключ”, описывая разные задачи, на которых держится реабилитация. Эта книга предлагает “связку ключей” из точек зрения и методов, которые помогут освободиться от состояния, названного Алис Миллер “узник детства”.

Жестокие и игнорирующие нас родители могут ранить и отвергнуть нас на разных уровнях: когнитивном, эмоциональном, духовном, физическом и социальном. Для восстановления нужно научиться поддерживать себя — на всех уровнях реализовывать неудовлетворенные потребности развития, имеющие отношение к нашему переживанию детской травмы.

Эта глава представляет собой краткий обзор задач восстановления от кПТСР. Более детально эти задачи рассматриваются в части II. Подробное содержание в начале книги даст вам более детальную информацию по каждой из тем, затронутых в этой главе. Пожалуйста, обратитесь к оглавлению и содержанию для того, чтобы выбрать разделы книги, больше всего привлекающие ваше внимание.

Ключевые задержки в развитии при кПТСР

Ниже приведен список наиболее распространенных задержек в развитии при кПТСР. Вы можете обнаружить, что в меньшей мере или совсем не обладаете ключевыми характеристиками здорового человека. Как правило, пережившие травму различаются между собой тем, сколькими и какими именно задержками они обладают. Влияющие на это факторы — тип защитного реагирования, паттерн насилия/неглекта в детстве, личностные особенности и любая уже выполненная работа по реабилитации. Вот список качеств, развитие которых может пострадать при кПТСР.

- Принятие себя.
- Отчетливая самоидентификация.
- Сострадание к себе.
- Самозащита.
- Способность испытывать чувство комфорта от отношений.
- Умение расслабляться.
- Способность к полному самовыражению.
- Сила воли и мотивация.
- Спокойствие духа.
- Забота о себе.
- Вера в то, что жизнь — это дар.
- Самооценка.
- Уверенность в себе.

Моим попыткам работать над устранением этих задержек развития на раннем этапе восстановления препятствовало чувство негодования. “Зачем мне это все?” — был мой обычный внутренний рефрен. Негодование, которое должно было быть направлено на моих родителей, обращалось против меня самого и мешало мне работать над собой.

К счастью, успехи в собственной реабилитации помогли избавиться от этого негодования. Они научили меня заботиться о себе как о ребенке, который нуждается в помощи и действительно ее заслуживает.



Мне кажется полезным подход к задержкам в развитии с точки зрения романиста Дэвида Митчелла, сказавшего, что “Огонь — это солнце, которое раскручивается из глубины дерева”.¹ Точно так же эффективная реабилитация дости-

¹ Дэвид Митчелл. *Лужок Черного лебедя*. — М.: ЭКСМО, 2013. Пер. Т.П. Боровиковой. — Примеч. ред.

гается благодаря вашему врожденному природному потенциалу — вашему бессознательному. Этот внутренний потенциал может оставаться нереализованным из-за вашей детской травмы.

Особенно трагичной может быть задержка в развитии, связанная с потерей силы воли и мотивации, от которой страдают многие пережившие травму. Многие дисфункциональные родители деструктивно реагируют на зарождающееся стремление к инициативе у своих детей. Если это происходит на протяжении всего детства, переживший травму может чувствовать себя потерянным и потерявшим цель своей жизни. Всю оставшуюся жизнь он может дрейфовать без руля и ветрил.

Более того, даже если ему удастся самостоятельно определить цель, для ее достижения потребуется гораздо больше усилий и концентрации. Исправление этой задержки в развитии крайне важно, потому что в настоящее время многие новые исследования по психологии показывают, что *упорство* — даже в большей мере, чем интеллект или врожденный талант, — является ключевой психологической характеристикой, необходимой для самореализации в жизни.

Я работал со многими пережившими травму, застрявшими в этой форме взрослой беспомощности. Те, кто восстановился от нее, как правило, достигли этого путем проработки своего гнева и горевания, что обсуждается на протяжении всей этой книги. Способность применять силу воли связана со способностью здоровым образом выразить свой гнев. Достаточно продвинувшись в реабилитации, вы сможете научиться проявлять свою волю. Поначалу, пока у вас не начнет получаться по-настоящему, вы можете притворяться. Это то, что Стивен Джонсон называет “трудной работой над чудом”.



Заканчивая обсуждать вопрос задержек развития, необходимо отметить, что некоторые пережившие травму обладают уверенностью в себе, но низкой самооценкой. В детстве моя реакция бегства реализовалась в приобретение академических навыков, которые ценились во внешнем мире. Но такое признание нисколько не влияло на мой токсичный стыд, чтобы я почувствовал себя достойным человеком.

Мой внутренний критик, как и мои родители, всегда находил во мне что-то несовершенное, что противоречило оценкам, которые я получал. Получаемые мною на экзамене 99 баллов из 100 возможных никогда не вызвали у меня гордости. Скорее, это был повод для еще большей самокритики по поводу недостающего одного процента. У меня, как и у многих других переживших травму, с которыми я работал, развился *синдром самозванца*. Этот синдром вступал в противоречие с получаемой мною позитивной обратной связью. Он упорно твердил мне, что, узнав меня по-настоящему, люди поймут, что я просто неудачник. В конце концов, я все же приобрел уверенность в своих интеллектуальных способностях, хотя моя самооценка оставалась очень низкой.

Когнитивное исцеление

Первый уровень реабилитации обычно включает в себя восстановление от вреда, нанесенного кПТСР нашим мыслям и представлениям о себе.

Работа по когнитивной реабилитации направлена на то, чтобы сделать ваш мозг дружелюбным к вам. Основное внимание уделяется признанию и устранению деструктивных мыслей и мыслительных процессов, навязанных вам в детстве.

Когнитивное исцеление также зависит от умения выбирать здоровые и более точные способы говорить и думать о себе. На самом общем уровне оно состоит в обновлении истории, которую вы рассказываете себе о своей боли.

Нам нужно четко понимать, что именно ужасное воспитание стало причиной самовозобновляющейся травмы, с которой мы живем сегодня. Мы можем научиться снимать с себя гору несправедливых обвинений. Мы можем перенаправить эту вину на неправильное воспитание, которое мы получали от наших родителей. А также можем сделать это так, чтобы мотивировать себя отказаться от их влияния и добровольно встать на путь восстановления.

Эта работа потребует от нас полной преданности самим себе. Лояльность по отношению к себе будет способствовать когнитивной работе по освобождению нашего разума от необходимости нападать на нормальные, здоровые части нашего “Я”.

Когнитивная работа является фундаментом для дистанцирования от заложенного в вас родителями, ненавидящего вас внутреннего критика. Сейчас, когда я пишу это, друг моего сына говорит ему: “Я сделал лего-робота, который атакует мозг и разъедает человека изнутри”. Я поражаюсь такой синхронности мыслей и думаю: “Какой подходящий образ для родителя, травмирующего своего ребенка”.

Обуздать внутреннего критика

Насилие и отстранение в раннем детстве вынуждает ребенка к слиянию его личности с суперэго — психической инстанцией, усваивающей установленные родителями правила, при соблюдении которых они готовы принять ребенка. Однако, поскольку в семье, продуцирующей кПТСР, принятие невозможно, суперэго работает сверхурочно и круглосуточно, пытаясь достичь невозможного. В конечном счете ребенок делает своей стратегией перфекционизм, что позволяет ему воспринимать своих родителей менее опасными и более привлекательными. Его единственная надежда состоит в том, что, если он станет умным, полезным, красивым и абсолютно безупречным, его родители, наконец, позаботятся о нем.

К сожалению, постоянно терпя фиаско в завоевании их уважения, ребенок делает вывод, что он фатальный неудачник. Его лишают любви не из-за его ошибок, а потому, что сам он — ошибка. Он видит только свои недостатки и промахи.

Все, что он делает, говорит, думает, воображает или чувствует, образует воронку, затягивающую его в бездну страха и токсичного стыда. Его суперэго превращается в мощного, калечащего критика.

Самокритика нарастает в отчаянной попытке ребенка избежать ошибки, которая приведет к его отвержению родителями. Самокритика становится навязчивой, и только в таком режиме она помогает ребенку предвидеть и избежать наказания и усиливающегося отстранения. В то же время она постоянно наполняет его психику страхами и катастрофическими образами.

Переживший травму становится собственным тюремщиком, не принимающим ничего, кроме совершенства. Это все равно, что ехать в машине с истеричным водителем, который за каждым поворотом дороги не видит ничего, кроме опасности. Главы 9 и 10 посвящены практическим рекомендациям, призванным обуздать внутреннего критика.

Задержка в развитии здорового эго

Со временем внутренний критик все больше становится неотъемлемой частью личности пережившего травму. Суперэго превращается в тоталитарного критика и опережает в своем развитии здоровое эго (эго развивается позже, чем суперэго).

Несмотря на распространенное негативное восприятие слова “эго”, в нем нет ничего плохого. В психологии термин “эго” означает то, что обычно мы подразумеваем под такими понятиями, как “самость” или “идентичность”. Здоровое эго — это дружелюбный менеджер психики. К сожалению, родители, вызывающие кПТСР, мешают росту эго, подрывая развитие важнейших эго-процессов — сострадания к себе и самозащиты.

Они добиваются этого, стыдя или запугивая вас, когда у вас проявляется естественный импульс сочувствия к себе или защиты своих интересов. Инстинкт заботы о себе и защиты себя от несправедливости остается в состоянии зародыша и не развивается.

Психообразование и когнитивное восстановление

Психообразование в отношении кПТСР является первым уровнем устранения токсической индоктринации вашего разума, направленной против вашего здорового эго. Поняв, насколько враждебно ваши родители относились к вашему здоровому самовосприятию, вы получаете мотивацию к самопомощи, чтобы исправить нанесенный ущерб. Чем точнее вы определяете нанесенный ущерб, тем лучше понимаете, что нужно исправлять.

Это критически важно, потому что без правильно функционирующего эго у вас нет центра принятия здоровых решений. Слишком часто при взаимодействии с миром ваши решения основываются на страхе попасть в беду или быть отвергнутыми, а не на осмыслении и справедливом взаимодействии.

Вы можете научиться постепенно заменять токсичный взгляд внутреннего критика той точкой зрения, которая поддержит вас и не даст запугивать себя.

Теперь вы — взрослый человек, свободный в своем решении обрести душевный покой и поддерживать себя. Позиция отстаивания своих интересов

может превратить ваше существование из борьбы за выживание в доставляющее удовлетворение преуспеяние.

Вы можете начать прямо сейчас, пробуждая и возвращая жизнеутверждающие инстинкты сострадания к себе и самозащиты.



Когнитивное исцеление можно начинать или подкреплять чтением о том, с чего все началось. Надеюсь, у вас есть некоторые соображения о том, что лежит в основе ваших страданий.

Некоторые читатели, возможно, ищут когнитивные ответы на протяжении многих лет и с помощью книг и психотерапии уже заложили фундамент для этой работы.

В то же самое время те, кто для восстановления от травмы применяли только когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), могли разочароваться в когнитивной работе. Если вы похожи на меня, то, знакомясь с этим подходом, возможно, ожидали от него больше, чем он мог дать. Когнитивные инструменты незаменимы в лечении когнитивных проблем, но неприменимы ко всем уровням КПТСР. Особенно заметны их ограничения в терапии эмоциональных проблем, как мы увидим дальше.



На ранних стадиях реабилитации необходима психообразовательная часть когнитивной работы, которая выполняется с помощью других людей — учителей, писателей, друзей и терапевтов, которые лучше нас знакомы с предметом. Если психообразование эффективно, оно превращается в осознанность.

Осознанность

С психологической точки зрения *осознанность*, или *майндфулнес*, — это полное сосредоточение на осознании своих мыслей и чувств для расширения набора реакций на них. Действительно ли я согласен с этой мыслью или меня заставили поверить в нее? Как я хочу ответить на это чувство — отвлекая себя от него, подавляя его, выражая его или просто переживая его, пока оно не превратится во что-нибудь еще?

Осознанность — это точка зрения, которая объединяет вашу способность к самонаблюдению с вашим инстинктом сострадания к себе. Следовательно, это ваша способность наблюдать за собой объективно и принимая себя. Это ключевая функция здорового эго и иногда описывается как *наблюдающее эго* или *свидетельствующее “Я”*.

Осознанность — это точка зрения доброжелательного любопытства ко всем вашим внутренним переживаниям. Такая интроспекция полезна и чрезвычай-

но способствует восстановлению. Развитая осознанность помогает распознавать и отвергать убеждения и точки зрения, приобретенные вами в своей травмирующей семье.

Невозможно переоценить важность осознания ваших внутренних комментариев в свой адрес. При достаточной практике осознанность пробуждает ваш боевой дух, помогая противостоять навязанным мыслям из вашего детства и заменяя их поддерживающими мыслями. Осознанность также помогает вам выбрать точку зрения, позволяющую оценивать и направлять свои усилия по реабилитации.

Глава 12 содержит подробные инструкции по повышению осознанности, содержащиеся также в работах Стивена Левина, Джека Корнфилда и Джона Кабат-Зинна.



Наконец, важно отметить, что осознанность имеет тенденцию распространяться и положительно воздействовать на все уровни вашего когнитивного, эмоционального и физического опыта. Осознанность очень важна как руководство на каждом уровне восстановления, и мы еще не раз вернемся к этой мысли на страницах этой книги.

Эмоциональное исцеление

Травмирующие родители наносят нашей эмоциональной природе такой же большой вред, как и нашему мышлению. Следовательно, на этом уровне также необходимо проделать значительную работу по реабилитации. Это особенно важно, потому что социум также способен нанести вред нашей эмоциональной природе.

Реабилитация эмоциональной природы

Этот раздел представляет собой обновленную версию статьи, опубликованную мною в 1991 году. Первоначально я писал ее в качестве вступления к моей первой книге *The Tao of Fully Feeling* (*Дао полного чувствования*), и она содержала призыв к широкой публике осознать последствия попыток сдерживать эмоции. К счастью, полученные мной отзывы побудили меня закончить эту книгу, ставшую руководством по преодолению семейных и социальных травм, нанесенных эмоциональной сущности детей.

Люди, пережившие травму, стремящиеся к здоровым отношениям со своей эмоциональной природой, должны принять тот экзистенциальный факт, что человеческие чувства часто бывают противоречивы и колеблются между противоположными полюсами переживаний. Для чувств вполне нормально непредска-

зуюмо колебаться между двумя противоположными эмоциональными полюсами. Поэтому для человека характерна и нормальна смена настроений между такими крайностями, как радость и печаль, подъем и депрессия, любовь и ненависть, доверие и подозрительность, смелость и страх, прощение и обвинение.

К сожалению, в нашей культуре только “позитивный” полюс любого эмоционального переживания одобряется или разрешается. Это может привести к избеганию “негативной” полярности, что имеет как минимум два болезненных последствия.

Во-первых, человек ранит и истощает себя навязчивыми попытками избежать отрицательных чувств, а в реальности еще больше застревает в них. Это похоже на действия клоуна, чьи отчаянные усилия освободиться от клейкой ленты лишь еще больше сковывают и связывают его.

Во-вторых, подавление одного края эмоционального спектра часто приводит к подавлению всего спектра, и человек утрачивает эмоциональность. Младенца эмоциональной живительной силы выплескивают из ванночки вместе с грязной водой из-за боязни испытать некое “неприемлемое” чувство.

Нежелание участвовать в этой фундаментальной сфере человеческого жизненного опыта приводит ко многим ненужным потерям. Так, без ночи не бывает дня, без работы — отдыха, без голода — насыщения, без страха — мужества, без слез — радости, а без гнева не бывает настоящей любви.

Большинство людей, которые выбирают или вынуждены отождествлять себя только с “позитивными” эмоциями, обычно оказываются выброшенными на эмоционально безжизненный берег. Они сереют, мертвеют и диссоциируют в некую безэмоциональную пустыню, непригодную к жизни.

Более того, когда человек пытается удержать желаемое им чувство дольше положенного срока, оно становится фальшивым и неестественным, как искусственная трава или пластиковые цветы. И наоборот, если он научится добровольно мириться с обычным житейским опытом, в котором хорошие чувства приходят и уходят, перетекая в разнообразие форм, то в конечном итоге у него будет расти способность к самообновлению в живительных водах эмоциональной гибкости.

Подавление так называемого негативного полюса эмоций вызывает много ненужной боли, а также потерю многих важных аспектов эмоциональной жизни. На самом деле большая часть чрезмерного одиночества, отчуждения и нездоровых пристрастий, от которых страдает современное индустриальное общество, является результатом того, что людей учат и заставляют отвергать, патологизировать или подавлять очень многие нормальные эмоциональные состояния — и свои, и чужие.

Нигде — ни в самых глубинных уголках своего “Я”, ни в присутствии ближайших друзей — обычному среднестатистическому человеку не разрешается иметь и исследовать совершенно нормальные эмоциональные состояния. Гнев, депрессия, зависть, грусть, страх, недоверие и тому подобное — все это такая же

нормальная часть жизни, как хлеб, цветы или улицы. Тем не менее их стали повсеместно избегать и считать постыдными человеческими переживаниями.

Это очень трагично, потому что все эти эмоции выполняют чрезвычайно важные и оздоравливающие функции в целостной психике человека. Одна из самых важных их функций, — здоровая самозащита. Не имея доступа к своим некомфортным или болезненным чувствам, мы лишаемся фундаментальной способности видеть, что кто-то в нашем окружении относится к нам несправедливо, оскорбительно или пренебрежительно.

Люди, не способные испытывать скорбь, часто не осознают, что их несправедливо изолировали, а те, кто не могут переживать свои естественные реакции гнева или страха в ответ на жестокое обращение, рискуют раз и навсегда покорно смириться с таким отношением.

Возможно, никогда прежде человечество не было настолько отчуждено от такого количества своих нормальных эмоций, как в XXI веке. Никогда еще мир не видел такого количества эмоционально опустошенных и сенсорно депривированных людей.

Эмоциональное истощение приобрело характер эпидемии. Его разрушительное влияние на здоровье человека часто приписывают стрессу, который, как и прочие эмоции, считается чем-то нежелательным, от чего нужно избавиться.

До тех пор, пока человек не научится принимать любые эмоции без дискриминации (что вовсе не тождественно их бесконтрольному или оскорбительному проявлению), у него не может быть ни целостности, ни реального ощущения благополучия, ни устойчивого чувства собственного достоинства. Таким образом, хотя довольно легко любить себя, когда вас переполняют чувства любви, счастья или безмятежности, о более глубоком психологическом здоровье можно говорить только тогда, когда вы можете поддерживать любовь к себе и чувство собственного достоинства во времена душевной боли, неизбежно сопровождающей наши потери, одиночество, замешательство, несправедливость и непреднамеренные ошибки.

Человеческие эмоции часто непредсказуемо переменчивы, подобно погоде. Никакая “позитивная” эмоция не может длиться постоянно, что бы ни утверждала когнитивно-поведенческая терапия. Эмоция по определению является человеческим состоянием, в значительной степени находящимися за пределами нашей воли, как бы мы ни относились к этому факту и сколько бы ни отрицали его, пытаясь воспитывать и контролировать себя.

Эмоциональный интеллект

Дэниел Гоулман определяет эмоциональный интеллект как нашу способность успешно распознавать свои эмоции, управлять ими и здраво реагировать на эмоции других людей. Как подчеркивалось выше, я считаю, что качество нашего эмоционального интеллекта определяется тем, насколько мы готовы при-

нимать все свои эмоции, не отстраняясь от них автоматически и не выражая их разрушительным для себя и окружающих образом. Человек с развитым эмоциональным интеллектом распространяет такое отношение и на своих близких. Один из моих клиентов называет это отличительным признаком того, что человек способен на “взаимоотношения”.

Это можно сказать и по-другому: моя самооценка определяется тем, насколько мое сердце открыто мне самому во всех моих эмоциональных состояниях. А близость в отношениях возникает, когда мой партнер и я предлагаем друг другу именно такой тип эмоционального принятия. Опять же, это вовсе не означает потворствования деструктивным проявлениям гнева, которые, конечно же, разрушительны для доверия и близости.



Травмирующие родители, из-за которых у детей развивается к-ПСТР, часто атакуют эмоциональное самовыражение своих детей по двум направлениям: с одной стороны, они наказывают ребенка за то, что он проявляет свои чувства, с другой — выражают в его адрес токсичные эмоции.

Большинство травмирующих родителей особенно презрительно относятся к выражению ребенком эмоциональной боли. Это презрение затем вызывает задержку развития у ребенка жизненно важной способности здорового горевания.

Вот типичный пример такого родителя: он доводит своего ребенка до слез, а потом заявляет: “Хватит реветь, или я сделаю так, что тебе будет из-за чего плакать!” Однажды клиент рассказал мне, что часто мечтал ответить отцу: “О чем ты говоришь?! Ты уже сделал так, что я плачу!” Однако он этого не делал, потому что давно запомнил, что сердиться в ответ — ужасное преступление, за которым следует страшное возмездие. Клиент понимал, что такие его слова вызвали бы убийственную ярость: “Ты полетишь у меня отсюда ко всем чертям!”

Сказанное является ярким примером подавления эмоционального выражения. Иной случай — привычно-коварное, пассивно-агрессивное насилие над эмоциями, которое проявляет родитель, отстраняющийся от своего ребенка за то, что тот проявляет свои чувства. Такое эмоциональное отчуждение демонстрирует родитель, изолирующий ребенка за плач или имеющий привычку уходить от плачущего ребенка в свою комнату.

Худший и наиболее деструктивный пример такого поведения происходит в период доречевого младенчества (или новорожденности!), когда эмоции являются единственным средством самовыражения ребенка. Довербальные (двух-трехлетние) дети, по определению, слишком малы, чтобы использовать слова для выражения своих чувств.



Самая неприемлемая форма эмоционального насилия — когда на ребенка нападают даже за проявление положительных эмоций. Когда я пишу это, то вспоминаю свою мать, которая насмешливо смотрит на мою маленькую сестренку и шипит: “Чему ты тут радуешься?”, и моего отца, который частенько поговаривал: “Что ты лыбишься? Убери улыбку с лица!”



Эмоциональное насилие также почти всегда сопровождается эмоциональной заброшенностью, которую проще всего можно описать как постоянный недостаток родительского тепла и любви. Наиболее точно это описывается фразой “Я не нравлюсь своим родителям” и опровергает мнение многих травмирующих родителей, которые утверждают, что любят своих детей, при этом тысячами способов демонстрируя обратное. “Глаза бы мои на тебя не глядели!” — эти слова были очень популярны у таких родителей, когда я был маленьким.

У меня до сих пор наворачиваются слезы при воспоминании о моей эмоционально брошенной младшей сестре, забившейся в угол комнаты и умоляющей нашу собаку: “Люби меня, Джинжер, люби меня!”

Токсичный стыд и убийство души

Реакции наших родителей, отвергающих наше эмоциональное выражение, отчуждают нас от наших эмоций. Из-за эмоционального насилия (или пренебрежения нашими эмоциями) собственные чувства нас пугают, и одновременно с этим ужасает выражение эмоций другими людьми.

Джон Брэдшоу описывает разрушение эмоциональной сущности ребенка как “убийство души”. Он объясняет это как процесс, в котором эмоциональное выражение ребенка (его первичный язык самовыражения) наталкивается на такие неприятие и отвращение, что любое эмоциональное переживание немедленно превращается в токсичный стыд.

Я считаю, что токсичный стыд — это результат влияния внутреннего критика, а внутренний критик подпитывается мыслями о стыде — налицо порочная взаимосвязь и взаимопревращение, проистекающие из нашей первоначальной заброшенности.



Смертельный двойной удар семьи и общества нокаутирует нашу эмоциональную природу, и для восстановления нам нужно реабилитировать свой врожденный эмоциональный интеллект. Это чрезвычайно важно еще и потому, что, как подчеркивал Карл Юнг, наши эмоции сообщают нам о том, что является важным для нас. Когда наш эмоциональный интеллект ограничен, мы часто не знаем, чего на самом деле хотим, и, следовательно, растрчиваем невероятное количество энергии при решении даже самых незначительных проблем.

По мере эмоциональной реабилитации осознанность, о которой мы говорили ранее, начинает распространяться на наш эмоциональный опыт. Это помогает нам остановить привычное дистанцирование от своих эмоций. Затем мы учимся оценивать свои эмоции и выбирать здоровые способы реагировать (или не реагировать) на них. Такое эмоциональное развитие позволяет нам увидеть собственные естественные предпочтения и находить более простые и оптимальные решения.

К концу длительной психотерапии один клиент признался мне: «Вчера я задумался обо всех моих открытиях за годы работы над собой и поразился тому, насколько сильно мои жизненные ценности теперь отличаются от культуры «мачо» родительской семьи. Сейчас я предпочитаю искусство науке, романы — научной литературе, садоводство — игре в гольф и времяпрепровождение дома с моей девушкой — вечеринкам в баре».

Горевание как проявление эмоционального интеллекта

Горевание — это ключевой процесс воссоединения с нашим подавленным эмоциональным интеллектом. Горевание предоставляет нам доступ к полному набору наших эмоций. Проживание горевания необходимо, так как это помогает освободить и переработать боль о страшных потерях нашего детства. Эти потери подобны смерти части нас самих, и горевание может инициировать их возрождение.

Горевание и вербальная вентиляция

Горевание устраняет задержку развития, восстанавливая нашу жизненно важную способность к вербальной вентиляции. *Вербальная вентиляция* — это предшествующая скорби практика проговаривания чувств, позволяющего освободить и устранить эмоциональный дистресс.

Ниже описана последовательность шести картинок, которые наглядно демонстрируют преобразующую силу вербальной вентиляции. В первом кадре немого мультфильма женщина с темным облаком над головой разговаривает с подругой, над которой сияет солнце. Во втором кадре, когда первая женщина рассказывает о своих жалобах, ее туча закрывает солнце над ее подругой. В третьем кадре, когда ее гнев выходит наружу, из тучи вырывается вспышка молнии, и подруга скорбит вместе с ней. В четвертом кадре, когда подруга обнимает женщину, разделяя с ней горе слезами сочувствия, из тучи над ними проливается дождь. В пятом кадре, когда по их лицам растекается умиротворение, из-за темного облака вновь пробивается солнце. В шестом кадре обе они улыбаются, плавно переходя на приятную беседу, и солнце светит над ними обеими.

Эти картинки наглядно показывают силу вербальной вентиляции, которая является главным условием доверительности. Этот процесс также является ключевым в эффективной терапии. Она также является основным исцеляющим фактором в эффективной психотерапии, и вот пример того, как это происходит.

Клиент страдает от болезненных флешбэков. Он начинает сессию в состоянии эмоциональной регрессии и переживает сильную душевную боль. Он вербально вентилирует, проговаривая свое состояние с психологом. Он регрессирует в травмированного ребенка, плохо себя чувствует, часть его грустит, а часть злится. Он снова потерян в болезненных эмоциях своей первоначальной заброшенности, и это состояние похоже на смерть (и тут необходимо горевание!). По мере того как он позволяет своим чувствам найти выражение в словах, клиент начинает говорить, плакать, и через эмоцию гнева проявляется его боль. Затем, прорабатывая свою боль, он постепенно выходит из своего флешбэка. Он возвращается к своим естественным повседневным ощущениям, которые говорят ему, что он больше не является узником своего травмирующего детства. Облегчение по этому поводу возвращает его к нормальной способности к совладанию. Если эмоция горевания достаточно глубоко проработана, то, как правило, в результате он ощущает прилив надежды и облегчение. Нередко возвращается чувство юмора, и смех перемежает его продолжающую вербальную вентиляцию. Этот смех обычно сильно отличается от саркастических, издевательских насмешек его внутреннего критика, который пребывал в нем в начале сеанса.



Порой внутренний критик настолько враждебен к гореванию, что его обуздание может стать главным приоритетом вашей реабилитации. До тех пор пока критик не будет достаточно обуздан, горевание может скорее ухудшать ощущения эмоциональной регрессии, чем выполнять восстановительную работу, которую инициирует процесс горевания.

Я работал со многими клиентами, которые были настолько травмированы гореванием, что нам нужно было потратить много месяцев на когнитивную переработку, прежде чем горевание освобождалось от токсичного влияния внутреннего критика. В главе 11 предлагается практическое руководство по восстановлению способности к гореванию.

Духовное исцеление

Смягчение потерь от заброшенности через усиление чувства принадлежности

Конечно, духовные убеждения являются предметом личной, а иногда и глубоко личной заботы, но я верю и надеюсь, что то, что я здесь пишу, не будет считаться прозелитизмом. Наоборот, моя цель — выделить психологические понятия, которые имеют нерелигиозный духовный аспект. Однако я знаю, что некоторые пережившие травму страдали в детстве от ужасающего духовного насилия,

и, если само понятие “духовность” как-то вас оскорбляет вас или является для вас триггером, пожалуйста, не стеснясь, пропускайте этот раздел. В этой книге можно найти и много других полезных советов.



Ключевым аспектом депрессии заброшенности в кПТСР является отсутствие чувства принадлежности к человечеству, жизни, кому-нибудь или чему-нибудь. Я встречал многих переживших травму, чей первый проблеск надежды “принадлежности” появился во время поисков, начинавшихся как поиски духовности. Не найдя ничего, кроме предательства в мире людей, они обращались за помощью к духовному миру.

Духовные поиски иногда подпитываются бессознательной надеждой обрести чувство принадлежности. Худшее, что может случиться с ребенком, — это быть нежеланным в его первичной семье, никогда не чувствовать себя ее частью. Более того, многие люди, перенесшие травму, не воспринимают практически ни одну социальную сферу как безопасную и дружелюбную.

Многие пережившие травму также не испытывают чувства принадлежности к традиционным или организованным религиям. Считая традиционную религию слишком похожей на их дисфункциональные семьи, некоторые жертвы травмы ищут более индивидуальные духовные подходы. Они обретают чувство принадлежности к чему-то высшему и более утешительному, читая духовные книги или занимаясь медитативными практиками. Это также позволяет им избежать опасности прямого человеческого контакта.

Другие пережившие травму находят духовный опыт принадлежности к чему-то высшему и достойному, общаясь с природой, слушая музыку или наслаждаясь искусством. Однажды я восхищался книгой, название которой сейчас не могу вспомнить, представлявшей собой сборник высказываний многих известных людей, которые испытали нуминозные переживания через непосредственное восприятие красоты природы.

Нуминозное переживание — это мощное волнующее чувство благодати, сопровождаемое ощущением, что за величием Вселенной, как и внутри вас, стоит позитивная мягкая сила. Это в свою очередь иногда дает глубинное осознание и принятие того, что вы являетесь ценным человеком по праву своего рождения, неотъемлемой частью этой жизни, и что ваша жизнь — это дар свыше.



Одна из подписчиц моего сайта прислала мне послание с выражением благодарности. Ее зовут Мэри Куинн (она из Ирландии). В ответ на мою просьбу опубликовать присланное ею письмо, она написала: “Конечно, и в память о моей маленькой девочке и о том времени, когда ее голос не был слышен, вы можете использовать написанное мной и мое имя”.

“...Пару дней назад я пришла утром на пляж, сидела и наблюдала за восходом солнца. Я переживала невероятный момент кристальной ясности. Я наблюдала за птицами, летящими низко над водой, за все еще видной луной и за восходящим солнцем. Я вдруг поняла, что смотрю на три планеты, и в поле моего зрения нет ни одного человека.

Это был момент потрясающей красоты, и слезы катились по моему лицу от потрясающей глубины моих ощущений. Я так долго жила в состоянии полной бесчувственности. Я обхватила себя руками, и присутствие моей маленькой девочки было настолько сильным, что мне было почти больно, но на самом деле это было исцеляющим ощущением. Я поняла, что весь мой жизненный опыт, который был у меня до этого, вел меня к этому конкретному моменту и дал мне ту личностную глубину, которая позволила прочувствовать благодарность до такой степени. Чувство умиротворения накрыло меня, как нежная волна, и на несколько мгновений я почувствовала связь со всеми проявлениями этой жизни. Это было потрясающе красиво. Я переживала этот момент всеми моими чувствами — я и не подозревала, что такое вообще возможно.

Чувство благодарности было глубоко и огромно. Оно было похоже на момент связи с самой жизнью и всеми жизненными обстоятельствами на очень глубинном уровне, и все, что я когда-то считала проблемами, бледнело до неузнаваемости, и осталась только любовь в чистом виде. Это действительно похоже на благословение, хоть и мимолетное, но дающее достаточно сил к существованию и надежду на продолжение моего пути...”

Каким бы ни был их источник, духовные или нуминозные события иногда дают пережившим травму изначальное чувство принадлежности к чему-то большему и доброму. Такие переживания могут привести к встрече с человеком с похожими чувствами — писателю, наставнику или просто попутчику, и порой получается обрести чувство комфорта с таким человеком. Со временем это может даже превратиться в веру, что существуют люди, достаточно добрые и безопасные, которым можно доверять.

Благодарность и достаточно хорошее воспитание

Когда растущие дети получают “достаточно хорошее воспитание”, они ощущают, что жизнь — это подарок, даже если часто сопровождается трудными и болезненными переживаниями.

Понятие *достаточно хорошее воспитание* происходит из работы известного взрослого и детского психолога Д. В. Винникотта, который придумал термин “достаточно хорошее материнство”, чтобы описать свое наблюдение, что детям не нужны идеальные родители. За свою долгую карьеру он заметил, что дети

вырастают с высокой самооценкой и способностью к интимной близости, если их родители в разумной степени любили их и поддерживали.

В настоящее время многие терапевты применяют фразу “достаточно хороший” к таким понятиям, как друг, партнер, психотерапевт или человек. Обычно это делается для деконструкции перфекционистских ожиданий от отношений — ожиданий, которые настолько нереалистичны, что являются деструктивными для по-настоящему хороших отношений.

Применяя слова “достаточно хороший” к людям, обычно я имею в виду, что человек по сути добросердечен, старается быть справедливым и большую часть времени выполняет свои обязанности.

Также мне нравится применять понятие “достаточно хороший” к другим понятиям, например: достаточно хорошая работа, достаточно хорошая попытка, достаточно хорошая прогулка, достаточно хороший день или достаточно хорошая жизнь. Я свободно применяю это понятие, противопоставляя его черно-белому мышлению по принципу “всё или ничего” — критичному подходу, при котором люди и вещи, если они не идеальны, оцениваются как дефектные.



Достаточно хорошие родители во многом поддерживают, защищают и утешают. Также они направляют своих детей на конструктивное решение постоянно возникающих жизненных трудностей, связанных с потерями, плохими людьми, трагическими мировыми событиями и обычными разочарованиями в друзьях и семье.

Самое главное, они моделируют схемы принятия и исправления того разочарования, которое наносят порой близкие люди. Ключ к этому — на собственном примере показать, как можно прощать своих детей за их обычные ошибки и недостатки.

Дети, получившие достаточно хорошее воспитание, легко распознают издевательства и манипуляции других людей и защищаются от этого, потому что их не вынуждают привыкать к несправедливому обращению.

Воспитание в безопасной и достаточно любящей семье естественным образом повышает способность ребенка замечать преимущества, которые дает жизнь, и наслаждаться ими. Он понимает, что в жизни достаточно много хорошего, которое значительно перевешивает неизбежные потери и страдания.

Однако в травмирующей семье нет ничего или почти ничего достаточно хорошего и, следовательно, не за что быть благодарным. Вместо этого ребенок вынужденно развивает в себе внутреннего критика, который замечает только недостатки в себе и в окружающих. Иногда это помогает ему скрывать те свои эмоции и поступки, за которые его могут наказать. В дальнейшем это может привести к избеганию людей, которые могут наказывать.

К сожалению, за годы привыкания к этому ребенок начинает видеть себя, жизнь и других людей *только* в негативном свете. Следовательно, когда он вырастает и освобождается от своей токсичной семьи, он не сможет увидеть те воз-

возможности, которые предлагает ему жизнь. У него задерживается развитие способности видеть хорошее в себе и в некоторых достаточно безопасных людях.

Возвращать способность к благодарности необходимо уравновешенно. Следует научиться замечать и ценить хорошее в жизни, не отказываясь от своей способности различать то, что действительно плохо и неприятно.

Телесное исцеление

Травмы влияют на тело по-разному. Нам нужно узнать о физическом вреде, который КПТСР наносит нашему телу, чтобы появилась мотивация принятия тех практик, которые помогают исцелиться на физическом уровне.

По большей части физиологический вред от комплексной травмы мы получаем потому, что вынуждены проводить очень много времени в состоянии повышенного возбуждения — застряв в режиме борьбы, бегства, ступора или уступки.

Когда мы находимся в хроническом стрессе (постоянно активированная симпатическая нервная система), в нашем теле укореняются вредные соматические изменения. Вот некоторые из типичных примеров токсичных для организма реакций на КПТСР.

- Гипербдительность.
- Поверхностное и неполное дыхание.
- Постоянный выброс адреналина.
- Так называемые *зажимы* — хроническое мышечное напряжение.
- Утомление от спешки и зажимов.
- Неспособность к полному присутствию, расслаблению и заземлению в своем теле.
- Проблемы со сном из-за чрезмерной активации.
- Пищеварительное расстройство из-за синдрома раздраженного кишечника.
- Физиологический вред от злоупотребления алкоголем, переедания или наркотиков.

Более того, в случаях физического и сексуального насилия у нас снижается или устраняется способность к комфортному восприятию физического прикосновения; а в случае вербального и эмоционального насилия ослабляются или остаются неразвитыми способности к зрительному и речевому контакту.

Телесная самопомощь

Хорошей новостью является то, что некоторое соматическое восстановление происходит автоматически, когда мы понижаем физиологический стресс с помощью более эффективного управления эмоциональными регрессиями. Особенно

сильную помощь мы получаем от работы с гореванием по восстановлению способности плакать, испытывая сострадание к себе, и выражать гнев для самозащиты. Оба процесса способствуют снятию зажимов, заземлению, улучшению сна, снижению возбуждения, более глубокому и ритмичному дыханию.

Однако без дальнейшей соматической проработки невозможно достичь полного расслабления тела. К счастью, есть и другие способы самопомощи при физиологических проблемах, связанных с кПТСР. В главе 12 (разделы “Соматическая (телесная) осознанность” и “Интроспективная соматическая работа”) описаны техники, которые призваны снизить выброс адреналина, достичь глубокой релаксации и улучшить пищеварение. Кроме того, шаг 7 (раздел “13 советов для управления эмоциональными регрессиями”) в начале главы 8 содержит шесть соматических техник самопомощи для снижения физиологического возбуждения.



Другая крайне полезная соматическая практика — растяжка. Регулярное систематическое растяжение основных групп мышц поможет ослабить зажимы, возникающие вследствие постоянного срабатывания той или иной реакции (борьбы, бегства, ступора или уступки). Это связано с тем, что активация такой реакции сокращает мышцы тела в ожидании необходимости дать отпор, бежать, стать маленьким, чтобы тебя не заметили, или прибавить обороты, чтобы угодить окружающим.

Обучение растяжке стало для меня тяжелым испытанием из-за моих крайне сильных зажимов. Как я уже отмечал выше, это была задача заботиться о себе, которую я ненавидел, и мне потребовалось много времени, чтобы превратить растяжку в каждодневную практику.

Тот факт, что мне пришлось пережить много приступов токсичного стыда, потому что я всегда был наименее гибким человеком в группе, отнюдь не способствовал прогрессу. Более того, когда другие члены группы говорили, как им приятно растягиваться, я удивлялся и еще более стыдился, потому что для меня растяжка была чем угодно, но только не приятным занятием.

Однако, к счастью, чтение литературы убедило меня в важности растяжки, и постоянная практика в конечном итоге дала результаты, которые я не мог не признать. Я был вознагражден разрешением десятилетних проблем со спиной. И хотя сегодня я редко наслаждаюсь этой практикой, я абсолютно убежден, что это объясняет то, что я могу бегать, плавать и играть баскетбол, разменяв шестой десяток. Растяжка стала для меня настоящим подвигом любви и заботы о себе.



Занятия йогой, массажем, медитацией и релаксацией — обычная практика, способствующая расслаблению телесного напряжения. Соответствующие курсы отличаются, как правило, умеренными расценками и доступны практически повсеместно.



Наконец, типы и подтипы реакции ступора также лечат посредством двигательной терапии и аэробных упражнений. Более того, тренинги по асертивности и освобождению от гнева особенно полезны для тех переживших травму, которые испытывают проблемы с отстаиванием своих интересов или с инстинктами самозащиты.

Телесная терапия и КПТСР

Существуют разные методы соматической терапии, помогающие в исцелении на телесном уровне. Как я уже предупреждал ранее в отношении когнитивно-поведенческой терапии, я призываю вас с осторожностью относиться к чисто соматическим подходам, которые пытаются лечить к-ПТСР без работы на когнитивных и эмоциональных уровнях, описанных выше. Одни подходы просто отвергают когнитивную работу, пытаясь обойти решающую работу по обузданию внутреннего критика. Другие подходы отрицают фундаментальную необходимость горевания о потерях детства и достижение понимания, что корнем наших проблем является жестокое и пренебрежительное родительское отношение.

Тем не менее некоторые соматические терапевты могут ослабить физиологические симптомы травмы, запертые в нашем теле, если не будут активно препятствовать познавательной и эмоциональной работе пациента.

В этом ключе я считаю, что такие методы, как EMDR (десенсибилизация и переработка движения глаз — ДПДГ) и соматическое переживание, являются очень мощными инструментами для снятия стресса. Особенно они полезны при работе с простым ПТСР. Тем не менее они не являются полным курсом терапии КПТСР, если не включают в себя работу по обузданию внутреннего критика и горевание о потерях в детстве.

К числу других полезных соматических техник относятся розен-метод, рольфинг, ребефинг и райхианская терапия. Эти методы также могут быть очень полезными при восстановлении способности к терапевтическому самовыражению посредством слез и гнева.

По моему мнению, для жертв физического или сексуального насилия особенно полезен розен-метод. Его акцент на мягком касании помог исцелить мою комплексную посттравматическую реакцию на физическое прикосновение. *Реакция испуга* представляет собой внезапное вздрагивание всего тела, появляющееся у пережившего травму при громком звуке или неожиданном

физическом контакте. Обычно она является соматическим флешбэком к прошлому насилию. В моем случае такие реакции испуга появились из-за того, что родители часто давали мне пощечины. Поскольку я посещал общественный бассейн, мне понадобились долгие годы, чтобы значительно уменьшить воздействие, которое на меня оказывали движения плеч и рук людей, плавающих рядом со мной.

Мне пришлось постараться, чтобы найти специалиста по розен-методу, который приветствовал бы мое использование вербальной вентиляции. Некоторые специалисты предпочитают работать в тишине, и это ограничивает или сводит на нет терапевтическую пользу для большинства переживших травму.

Также важно подчеркнуть, что соматическая терапия может быть особенно полезной в работе над реакцией тревоги в ответ на прикосновение и физическую близость, которую испытывают многие пережившие физическое или сексуальное насилие. Исключениями являются те знакомые мне люди, которые избавились от этого симптома с помощью особенно доброжелательного и безопасного партнера.

Роль лекарств

Как психотерапевт, я не уполномочен давать фармацевтические рекомендации, но я часто замечал, что пережившие травму пациенты, которые нуждаются в фармацевтической помощи, больше всего пользы получают от антидепрессантов СИОЗС (селективных ингибиторов обратного захвата серотонина). Правильная дозировка СИОЗС обычно не притупляет вашу реакцию настолько, чтобы сделать горевание невозможным. Более того, если ваш внутренний критик останется нечувствительным у вашим усилиям по его обузданию, препараты СИОЗС способны достаточно эффективно уменьшить его агрессивность и сарказм. Как только ваш внутренний критик будет поставлен на место, вы сможете отказаться от лекарств. Но помните: если вы не проведете большую работу по обузданию внутреннего критика, он будет столь же сильным, как и раньше, по окончании действия лекарств.

Самолечение

Для тех, кто неоднократно безуспешно пытался прекратить или сократить употребление нетерапевтических препаратов и веществ, может быть полезной работа Габора Мате по снижению вреда. Восстановление от наркотической и алкогольной зависимости выходит за рамки этой книги, но, если вы страдаете от злоупотребления психоактивными веществами, которое не позволяет вам добиться прогресса в восстановлении от КПТСР, я призываю вас прибегнуть к программе реабилитации или к программе 12 шагов — например, присоединиться к обществу Анонимных алкоголиков или Анонимных наркоманов.

Вопросы питания

Давайте рассмотрим одну из последних областей физического исцеления — диетическую самопомощь. Я согласен с Джоном Брэдшоу, который говорит, что почти каждый, воспитывавшийся в неблагополучной семье, страдает расстройством пищевого поведения. Проблемы с пищеварительной системой являются частым симптомом КПТСР.

Изменить предпочтения в еде чрезвычайно сложно. Вот цитата, которую один пациент оставил на доске объявлений в моей приемной: “Восстановление от алкоголя и других наркотиков похоже на борьбу с тигром в клетке. А восстановление от расстройств пищевого поведения — это как если бы вы выпускали этого тигра из клетки и выводили на прогулку трижды в день”.

Таким образом, устранение пищевой зависимости — это сложная работа, к которой нужно подходить постепенно и с чувством сострадания. Причина в том, что дети, травмированные отчуждением, естественным образом ищут в еде утешение. Пища предлагает нам первый внешний источник самоуспокоения, и, когда ребенок жаждет любви, он часто делает еду своим объектом любви. За многие годы он привыкает возводить еду в статус наркотика. Кроме того, все больше научных исследований говорят о том, что особую зависимость вызывают переработанные пищевые продукты с высоким содержанием сахара, соли и жира.

Пищевая зависимость закладывается еще на стадии доречевого развития. Временами она функциональна и полезна, помогая нам пережить невыносимые меланж заброшенности. К сожалению, мы настолько привыкаем полагаться на пищу как средство успокоения, что пищевую зависимость становится чрезвычайно трудно преодолеть, и я не рекомендую делать на этом акцент на ранних этапах восстановления, если только у человека нет опасной для жизни проблемы с питанием. Вместо этого я предпочел бы рекомендовать подход снижения вреда Г. Мате. Кроме того, книга Дженин Рот (Geneen Roth) *Breaking Free from Compulsive Eating (Освобождение от навязчивого питания)* также предлагает умеренный и разумный подход к улучшению диеты.

Хотя многие пережившие травму часто не осознают своих вредных пищевых привычек, я встречал многих, доводящих их до противоположной крайности. Когда-то я и сам был одержим диетической самопомощью, ожидая и надеясь, что можно будет устранить все страдания, подобрав идеальную диету. Стремясь к этому, многие также гоняются за каждой новой широко разрекламированной добавкой. Некоторые из нас в таком же духе подходят к физическим упражнениям.

Это понятные, но упрощенные версии фантазий о спасении, и, как правило, ими заменяют работу над глубинными проблемами восстановления. Тем не менее почти у каждого есть какие-то идеи о том, как он может питаться (и тренироваться) более здоровым образом. Я рекомендую внедрять изменения питания по возможности умеренно, на выполняемом уровне.

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. Никким 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 невероятных 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 ч 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 достаточного 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.

Редко 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 разговориться 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 “душающего 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 получать 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 ребенка 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.

4 ГЛАВА

ПРОГРЕСС В РЕАБИЛИТАЦИИ

Признаки реабилитации

Эффективная реабилитация приведет к постоянному уменьшению эмоциональных регрессий. Со временем в результате достаточной практики вы станете более опытным в управлении триггерными ситуациями. В свою очередь, это приведет к тому, что эмоциональные регрессии будут реже появляться, станут менее интенсивными и менее продолжительными.

Еще одним ключевым признаком восстановления является то, что влияние вашего внутреннего критика начнет сужаться и утрачивать доминирование над вашей психикой. По мере того как оно будет уменьшаться, ваше дружелюбное эго начнет расти, в нем появится пространство для роста и развития осознанности, которая поможет распознавать моменты, когда внутренний критик вступает в игру. В свою очередь, это позволит вам постепенно отклонять перфекционизм и непримиримость внутреннего критика. Все реже вы будете преследовать себя за нормальные слабости. Кроме того, вы будете меньше разочаровываться по поводу незначительных ошибок других людей.

Еще одним признаком реабилитации является постепенное улучшение вашей способности в релаксации. С ней приходит развитие способности спокойнее реагировать на триггерные ситуации. Это также позволит вам использовать свои инстинкты борьбы, бегства, ступора и уступчивости здоровым, не саморазрушительным способом. Это означает, что вы будете биться только тогда, когда вас будут реально атаковать; убежать, когда не останется других шансов; впадать в оцепенение, только когда нужно перейти в режим пристального наблюдения; уступать только тогда, когда имеет смысл пожертвовать собственными интересами.

Еще один способ описать это снижение чрезмерного реагирования заключается в том, что у вас будут хорошо сбалансированы полярные противополо-

ложности — нападение и оцепенение. Когда этот процесс станет более осознанным, вы научитесь без ущерба для себя балансировать между отстаиванием собственных потребностей и достижением компромисса с потребностями других.

Другим примером снижения чрезмерного реагирования является уравнивание полярных противоположностей борьбы и уступки. Оно проявляется в достижении равновесия между “делать” и “быть”, между возбуждением симпатической и парасимпатической нервной систем, между левосторонней и правосторонней обработкой мозга. Значение уравнивания внутри вас полярных противоположностей “нападение — уступка” и “нападение — ступор” более подробно рассматривается в конце главы 6.

Восстановление на глубинном уровне также означает, что постепенно вы сможете расслабляться в достаточно безопасной компании. Это, в свою очередь, приведет к увеличению аутентичности и уязвимости в доверительных отношениях. В наиболее благоприятном случае это может завершиться установлением близких взаимно поддерживающих отношений, в которых каждый будет чувствовать себя комфортно в горе и в радости.

Углубленная реабилитация предусматривает отказ от спасительной фантазии, будто у вас никогда больше не будет эмоциональной регрессии. Избавление от этой фантазии — второй шаг в этом длительном процессе восстановления, который можно описать как два шага вперед и шаг назад. Обычно нам приходится очень много бороться, прежде чем мы постепенно признаем ту печальную реальность, что мы никогда полностью не освободимся от эмоциональных регрессий. Однако, если мы это не признаем, то ослабим свою способность легко распознавать эмоциональную регрессию и быстро реагировать на нее с позиции сострадания к себе, самоуспокоения и самозащиты.

Этапы реабилитации

Несмотря на то что зачастую мы работаем над реабилитацией одновременно на разных уровнях, до некоторой степени она проходит поступательно. Восстановление начинается на когнитивном уровне, когда психообразование и осознанность помогают нам принять наличие кПТСР. Такое пробуждение дает нам понимание того, как приступить к деконструкции разных отравляющих жизнь аспектов кПТСР.

На когнитивном уровне мы приступаем к долгой работе по обузданию внутреннего критика. На этом уровне некоторым пережившим травму придется проделать большую работу, прежде чем они смогут перейти к работе на эмоциональном уровне — научиться эффективно горевать.

Фаза интенсивного горевания о наших детских потерях может длиться пару лет. Достигнув прогресса в горевании, переживший травму естественным образом переходит на следующий уровень реабилитации, который включает в себя переработку страха путем горевания об утрате безопасности в этом мире. На

этом уровне мы также учимся преодолевать свой токсичный стыд, горюя о потере самооценки.

По мере овладения глубоким искусством горевания мы постепенно готовимся столкнуться с основной проблемой нашей травмы — депрессией заброшенности. Работа здесь состоит в снятии физиологических блокировок и физиологического реагирования на депрессию заброшенности посредством соматической переработки, которую мы обсудим в главе 12. Эта работа завершается обучением тому, как сострадательно поддерживать самих себя в переживании депрессии.

Наконец, как подробно описывается в главе 13, многие пережившие травму нуждаются в определенной социальной поддержке в решении сложных задач, связанных с деконструкцией каждого слоя нашей привычной, усугубляющей боль защиты.

Воспитание терпения при прогрессе реабилитации

Как мы отмечали ранее, реабилитация от КПТСР — комплексный процесс. Иногда она кажется настолько безнадежно сложной, что мы полностью опускаем руки и застреваем в бездействии в течение долгого времени. Вот почему так важно понимать, что реабилитация является постепенным процессом, в котором неизбежны замедления и даже отступления.

Эффективное восстановление часто ограничивается прогрессом только в одной или двух сферах одновременно. Откусывать больше, чем можешь прожевать, и пытаться проглотить как можно скорее, вряд ли полезно. Поскольку моей преобладающей реакцией было бегство, я на многие годы застрял на восстановлении среднего уровня, лихорадочно пытаюсь все сразу исправить и изменить. Я описываю это более подробно в моей первой книге *When Recovery becomes Obsessive-Compulsive (Когда реабилитация становится обсессивно-компульсивной)*.

На ранних стадиях реабилитации имеет смысл умерить усилия по развитию навыков самопомощи. Лично я рекомендую сделать обуздание внутреннего критика (глава 9) вашей первоочередной задачей, если вы не уверены, куда двигаться дальше.

Как только ваш внутренний критик умиротворит свой пыл и вы заметите увеличение периодов, когда ваш разум будет дружелюбен к вам, естественным образом возникнет побуждение помогать себе и заботиться о себе. Когда это произойдет, станет легче понять, чем вы руководствуетесь — пряником или кнутом. Если вы поймете, что кнутом, попробуйте разоружить своего критика добротой, которую вы распространили бы на любого маленького ребенка, который борется с трудностями.



Нигде терпение к себе не может быть более важным, чем в работе над обузданием внутреннего критика. Как правило, внутренний критик слишком вездесущ, чтобы противостоять ему при каждом случае. Тогда не остается времени для всего остального.

Но когда мы приступим к последовательной работе над обузданием внутреннего критика, то все чаще будем в состоянии менять его негативное отношение на более благоприятную для нас точку зрения. В итоге новая полезная привычка избегать стыда и ненависти к себе начнет жить своей самостоятельной жизнью. Я все еще получаю порции эмоциональных регрессий, но редко занимаю сторону своего токсичного критика.

Любые практики самопомощи, которые мы пытаемся сделать своей второй натурой, часто работают таким образом. Когда мы достаточно долго практикуем самопомощь, она становится обычным делом. Самопомощь проявляется в *правильном действии* и постепенно начинает жить своей самостоятельной жизнью, когда мы вскрываем истинную природу нашего духа и души, в которых изначально заложена помощь самим себе.



Мы существенно способствуем своей реабилитации, бросая вызов черно-белому мышлению нашего внутреннего критика всякий раз, когда он судит нас за то, что мы несовершенны в своих усилиях. “Прогресс, а не совершенство” — мощная мантра для направления наших усилий по самопомощи при восстановлении.

Более того, по мере прогресса исцеления и особенно когда влияние внутреннего критика ослабевает, желание помогать себе и заботиться о себе становится более спонтанным. Это особенно верно, когда мы осознанно делаем что-то для себя в духе любящей доброты. Таким образом, мы можем сделать это для ребенка, которым мы были, — ребенка, который был лишен этого не по своей вине. И мы можем сделать это потому, что верим, что каждый ребенок без исключения заслуживает любящей заботы.

Наконец, если читатель похож на меня в прошлом и не имеет общей картины своих страданий, он может чувствовать себя, как машина, забуксовавшая на ледяном участке дороги. В течение десятилетий я перепробовал все возможные средства, испытывая что-то вроде острого чувства неизлечимости и неполноценности. К счастью, в конце концов я достиг невидимой критической массы и понял, что на самом деле прошел долгий путь. У меня было довольно много паззлов в этой головоломке восстановления, и мне нужно было всего лишь составить из них целостную картину, чтобы двигаться дальше. Таким образом, я разработал основной план, который помог мне, моим клиентам и подписчикам сайта осознать страдания и понять, как можно их эффективно уменьшить. Я молюсь и надеюсь, что информация в этой книге принесет облегчение также и вам.

Выживание или успех

Реабилитация включает в себя обучение умению справляться с непредсказуемыми изменениями в наших внутренних эмоциональных состояниях.

Для этого особое значение приобретает континуум “Выживание ↔ Успех”.

До начала реабилитации нам может казаться, что жизнь — не что иное, как борьба за выживание. Однако по мере восстановления мы все чаще испытываем ощущение успеха. Оно может начаться как чувство оптимизма, надежды и уверенности в том, что мы действительно восстанавливаемся.

И затем у нас неизбежно исчезает под ногами дно, потому что реабилитация не всегда является поступательным процессом. Это так несправедливо — снова вернуться к борьбе за выживание. Вдобавок мы вообще забываем, что у нас когда-то была передышка от выживания. Еще одна эмоциональная регрессия, и нас полностью отбрасывает назад на полюс выживания. Мы застряли в смертельно удушающем меланже заброшенности.

В режиме выживания даже самая тривиальная и легкая задача может казаться исключительно сложной — как в детстве, когда все казалось слишком трудным. И если эмоциональная регрессия особенно интенсивна, в дверь может постучаться Танатос. *Танатос* — это тяга к смерти, описанная Фрейдом и воплощаемая во флешбэках суицидального содержания, которые мы рассмотрели в главе 1.

Важно повторить, что это состояние чувств является эмоциональной регрессией в худшие времена детства, когда наша воля к жизни была поставлена под угрозу. По мере развития осознанности мы можем признать суицидальное мышление доказательством эмоциональной регрессии и начать спасать себя с помощью пошагового управления эмоциональными регрессиями, описанного в главе 8.

По мере прогресса нашего восстановления мы все реже будем возвращаться назад к полюсу выживания, этому исполненному отчаянию краю континуума. Тем не менее режим выживания все еще может ощущаться как непереносимый, особенно когда характеризуется высокой тревожностью или парализующей депрессией.

Пребывать в стадии выживания особенно трудно в те моменты, когда управление эмоциональными регрессиями дается с трудом, и ощущение, что жизнь — это борьба, может длиться днями и даже неделями. Это территория, на которой эмоциональные регрессии становятся продолжительными.

Я убежден, что иногда регрессия является призывом нашей психики к разрешению важных задержек в развитии. В таком случае необходимо стремиться к безусловному принятию себя во время периода длительных трудностей. Также необходимо развивать стойкость и способность к самозащите. Эта основополагающая готовность защищать себя от несправедливости должна постепенно усиливаться, чтобы мы могли противостоять атакам внутреннего критика.

Более того, мы можем совершенствовать свою способность переносить невзгоды в стадии выживания с помощью техник осознанности из главы 13, чтобы проявлять и укреплять сострадание к себе. Кроме того, по мере восстановления, когда мы заручимся поддержкой надежных союзников, это поможет вербально вентилировать нашу боль, если мы застряем в режиме выживания.

В такие периоды может появиться огромное искушение вернуться к менее функциональным способам самоуспокоения, которым мы выучились, когда были моложе. В зависимости от вашего типа защитного реагирования это обычно проявляется как переедание, злоупотребление психоактивными веществами, трудовоголизм, нарушения сна и/или сексуальные эскапады.

Такие методы “самолечения” тоже могут оказаться проявлением наших попыток удержаться на полюсе успеха в континууме “Выживание ↔ Успех”. Отчаянно цепляться за успех — это импульс, которому тяжело сопротивляться, особенно когда мы уже испытали вкус победы.

Однако по мере восстановления и развития осознанности мы начинаем замечать: такое самолечение означает, что мы находимся в режиме выживания и страдаем от эмоциональной регрессии. Мы все более отдаляемся от того конца континуума, где находится успех. Деадаптивными попытками самолечения мы лишь усилили свою регрессию. В такие моменты самую большую пользу может принести самопринятие — когда мы раз за разом говорим себе, что остаемся сами собой независимо от того, в какой точке континуума находимся.

Не устану повторять, что все люди в жизни сталкиваются с необходимостью справиться с разочаровывающими переходами от успеха к выживанию. Однако нам, пережившим травму, очень трудно управлять этими переходами, потому что мы так долго находились в полюсе выживания. Тем не менее по мере нашей реабилитации мы можем научиться эффективно поддерживать себя, когда застреваем в режиме выживания.

Трудности с определением признаков реабилитации

Некоторые читатели долго работают над своей реабилитацией и стыдятся из-за отсутствия прогресса — и напрасно. Вследствие мышления по принципу “всё или ничего”, типичного симптома кПТСР, пережившие травму на ранних этапах восстановления часто не замечают свой прогресс.

Не замечая степень своего прогресса в работе по реабилитации, мы рискуем сдаться и опустить руки. Из-за черно-белого мышления мы будем регулярно попадать в ловушку непризнания или обесценивания того, чего на самом деле достигли. На ранних стадиях реабилитации распространено перфекционистское приуменьшение прогресса, который на самом деле никогда не бывает стопроцентным.

Вот некоторые признаки восстановления, которые, по моему мнению, жертвы травмы не замечают, оценивая свой прогресс.

1. Менее интенсивный переход к реакции борьбы / бегства / ступора / уступки.
2. Более смелое сопротивление внутреннему критику.
3. Повышение осознания эмоциональных регрессий и атак внутреннего критика.
4. Увеличение периодов относительного благополучия.
5. Прогресс в проработке задержек в развитии, перечисленных в главе 2.
6. Снижение переедания или злоупотребления психоактивными веществами как средств самолечения.
7. Увеличение количества достаточно хорошего общения с другими.
8. Снижение болезненности и интенсивности переживаний при эмоциональных регрессиях.

Что касается пункта 3, важно отметить, что, даже если осознанность не прекращает моментально эмоциональную регрессию или атаку внутреннего критика, способность распознавать их уже представляет собой значительный прогресс. Кроме того, такое распознавание способствует эффективным действиям, улучшающим положение. Это повышает вероятность того, что мы будем помнить о навыках управления эмоциональными регрессиями, перечисленных в главе 8.

Кроме того, важно отметить постепенное снижение интенсивности переживания тревоги, стыда и депрессии в эмоциональных регрессиях. В связи с этим социальная тревожность может постепенно снижаться от панического отчуждения до более терпимого социального дискомфорта и вплоть до социальной непринужденности. Кроме того, депрессия может постепенно снижаться от парализующего отчаяния до ангедонии (неспособности наслаждаться нормальными радостями жизни) и вплоть до состояния усталости и немотивированной умиротворенности. Конечно, оба этих процесса протекают с переменной скоростью.

Я пишу это, испытывая легкое сожаление о многих десятилетиях, когда я оценивал свое эмоциональное состояние и настроение (как хорошее, так и плохое) в духе “всё или ничего”. Если я не чувствовал себя очень хорошо, то мне казалось будто все из рук вон плохо. А так как чувствовать себя очень хорошо — это то, что люди ощущают лишь относительно небольшую часть времени, мои плохие ощущения стали доминирующим переживанием. Действительно, слегка неприятное ощущение у меня быстро превращалось в ужасное вследствие стыда, смешанного с мышлением по принципу “всё или ничего”.

Поэтому я так благодарен изменившему мою жизнь прозрению, которое заставило меня изменить прежнее стремление к идеалу на новое стремление к постепенному улучшению.

Внутренний критик отрицает признаки прогресса всякий раз, когда происходит новая эмоциональная регрессия, пусть даже менее интенсивная. Каждое повторение чувства стыда, страха или депрессии интерпретируется как доказательство того, что ничего не изменилось, даже когда удлиняются периоды без активации регрессий.

Черно-белая оценка внутреннего критика такова: “Я либо излечился, либо безнадежно неполноценен”. И как только вы соглашаетесь с утверждением внутреннего критика о вашей неполноценности, вы выходите из процесса восстановления и скатываетесь вниз по спирали в полномасштабную эмоциональную регрессию — вас снова захватывает ледяной панцирь токсичного стыда, и вы цепенеете в беспомощности и безнадежности в мертвой хватке кПТСР.

Реабилитация — это пожизненный процесс

Чрезвычайно трудно принять тот факт, что реабилитация никогда не завершится. И хотя мы можем ожидать, что с течением времени наши эмоциональные регрессии станут редкими и утратят интенсивность, чрезвычайно трудно, а иногда и невозможно отказаться от спасительной фантазии, что однажды мы освободимся от них навсегда.

И даже если мы уже не так цепляемся за эту спасительную фантазию, мы склонны обвинять себя всякий раз, когда у нас случаются эмоциональные регрессии. Очень важно понять, что процесс восстановления обычно сопровождается многочисленными временными регрессиями. Кроме того, большинство вставших на путь восстановления заблуждаются, полагая, что их временная регрессия окажется постоянной и окончательной. Это заблуждение подкрепляется тем, что наступление эмоциональной регрессии сопровождается ощущением *нескончаемости*. В такие моменты мы регрессируем к нашему детскому разуму, который был неспособен вообразить будущее, отличающееся от вечного настоящего нашей заброшенности.

Итак, как же, учитывая сказанное, возможно жить с кПТСР? Мне помогает то, что я рассматриваю мое кПТСР как нечто похожее на диабет, т. е. состояние, которое требует постоянного контроля на протяжении всей моей жизни. Эта плохая новость, естественно, оскорбительно неприятна, но, как и в случае с диабетом, хорошая новость заключается в том, что, если я научусь искусно контролировать эмоциональные регрессии, кПТСР будет лишь изредка докучать мне. И, что еще более важно, я смогу развиваться и жить более насыщенной и плодотворной жизнью.

Еще одна хорошая новость состоит в том, что при эффективном управлении кПТСР вознаграждает нас особыми дарами, недоступными тем, кто менее травмирован, — как мы увидим в конце главы.

Целительные эмоциональные регрессии и боли роста

Излечение детской травмы является длительным и постепенным процессом, поскольку полное восстановление способности к самовыражению требует большой практики. Быть самим собой поначалу очень страшно и может вызы-

вать эмоциональные регрессии. Во многих неблагополучных семьях за здоровое самоутверждение ребенка наказывали, как за тяжкий грех. Попытки самовыражаться способами, которые ваши родители запрещали, как правило, поначалу вызывают интенсивные эмоциональные регрессии, которые препятствуют осознанию исцеляющей силы такой практики.

Мы можем заставить себя взглянуть в лицо этой боли, концептуализируя ее как боль исцеления. Чтобы не дать прошлому затянуть нас назад, надо решиться осознанно пережить эти эмоциональные регрессии и восстановить наши основополагающие права, в которых нам было отказано родителями, и, наконец, получить то, что по праву нам принадлежит.

Мы можем придать себе силы для столкновения с этими столь необходимыми эмоциональными регрессиями, мысленно сравнивая “высказывания вслух” с походом к стоматологу. Пока мы не примем боль от стоматологических процедур, мы обречены до бесконечности страдать от хронической зубной боли. Пока мы не начнем проговаривать свои переживания, одиночество нашего молчания будет держать нас в тюрьме безысходности.

Реабилитация от болезненных воспоминаний детства очень сложна еще и потому, что человек старается избегать любой боли. Мы можем даже убедить себя, что избегать эмоциональной регрессии и ее проговаривания. Но хотя в какой-то момент такое отступление и покажется заманчивым, мы не должны сдаваться.

Более того, если мы когда-либо решимся себя превозмочь, мы должны будем призвать всю свою отвагу. На мой взгляд, храбрость определяется страхом. Она состоит в том, что вы боитесь, но все равно совершаете правильные действия, преодолевая страх. Не нужно храбрости, чтобы делать то, что не вызывает страха.

Работа с гневом, описанная в главе 11, может существенно помочь в этом. При достаточно сильных намерениях вы сможете пробуждать тот вид мужества, которое состоит в том, чтобы *испытывать страх и действовать вопреки ему*. Вы можете подтолкнуть себя к этому, чтобы спасти вашего внутреннего ребенка от участи так и остаться никем не увиденным и не услышанным.

В достаточной мере овладев этой практикой, мы узнаем, что не следует пытаться полностью искоренить страх. Мы можем бояться и все же действовать смело. Мы можем бороться с подавлением желания высказать собственные мысли, мнения, предпочтения, мы можем научиться говорить “нет” и устанавливать границы.

При достаточной практике целительные эмоциональные регрессии не только уменьшаются, но и заменяются здоровым чувством гордости за себя и свою мужественную победу над собой. Все чаще и ощутимей нас будет вознаграждать чувство безопасности вследствие нашей принадлежности к миру.



На более глубоком уровне реабилитации очень важно, чтобы мы осознали, что чувства страха, стыда и вины иногда являются признаками того, что мы сказали или сделали что-то правильно. Они являются эмоциональными регрессиями того, насколько мы были травмированы за то, что пытались претендовать на нормальные человеческие привилегии.

По мере реабилитации мы должны научиться переносить эти чувства. Придание им более глубокого смысла — ключ к достижению этой цели. Как правило, это включает в себя следующие прозрения: “Сейчас я боюсь, но мне не грозит опасность, как в детстве”; “Я чувствую вину не потому, что виноват, а потому, что был загнан в чувство вины за выражение собственного мнения, своих потребностей и предпочтений”; “Я испытываю стыд потому, что мои родители выражали ко мне свое презрение и отвращение за то, что я просто был самим собой. Я говорю «нет» этим токсичным родительским проклятиям, горжусь и понимаю, что они пытались убить мою душу. Я возвращаю им их позор в виде отвращения — отвращения, которое чувствует любой здоровый взрослый, наблюдая, как родитель с презрением издевается над ребенком, или когда он видит родителя, бесцеречно игнорирующего страдающего своего ребенка”.

Оптимальный стресс

Задача постоянно расти и эволюционировать из моей детской травмы становится более привлекательной для меня, когда я вспоминаю слова Боба Дилана: “Тот, кто не занят рождением, занят умиранием”. Ряд последних исследований в области нейронауки показал, что нам в жизни необходим небольшой, так называемый *оптимальный*, стресс.

Оптимальный стресс — это сбалансированное умеренное количество стресса, необходимое для роста новых нейронов и образования нейронных связей, от которых зависит поддержание здоровья мозга. Исследования показывают, что подобно тому, как чрезмерный стресс приводит к биохимическому состоянию, при котором повреждаются нейроны, недостаточный стресс приводит к атрофии, смерти нейронов и прекращению их замены. Вот почему обучение на протяжении всей жизни повсеместно признано условием профилактики болезни Альцгеймера.

По моему мнению, реабилитация длиною в жизнь — это благородная составляющая обучения на протяжении всей жизни. Я полагаю, что оптимальный стресс часто достигается тогда, когда мы практикуем поведение, исправляющее наши поддержки в развитии. Примеры этого включают чтение книг самопомощи, посещение семинаров по самосовершенствованию, самопознание путем ведения дневников, борьбу за собственную уязвимость и аутентичность на психотерапевтических сессиях или в развивающихся отношениях. Возможно, что и незначительные эмоциональные регрессии иногда играют роль оптимального стресса. Я знаю многих переживших травму в состоянии долгосрочного восстановления, которые непрерывно развиваются и обретают подлинную мудрость в преклонные годы.

Нет худа без добра

Мы живем в эмоционально обедненной культуре, и те, кто находится в процессе долгосрочной реабилитации, часто являются обладателями гораздо более высокого эмоционального интеллекта по сравнению с обычными людьми. Это несколько парадоксально, поскольку пережившие детскую травму первоначально получают более тяжелые эмоциональные раны, чем в целом обычные люди.

Луч надежды заключается в том, что многие из нас были вынуждены с осознанием лечить свои травмы, поскольку их раны неизмеримо серьезнее. Тот, кто без устали трудится по программе самовосстановления, не только быстрее восстанавливается от эмоционального ущерба, но и в целом более эмоционально развит по сравнению с эмоционально обнищавшим обществом. Один из моих пациентов описал это как возможность стать “более эмоционально умным, чем нормальные люди”.

Пожалуй, самой большой наградой за развитие эмоционального интеллекта представляется способность к более глубокой близости. Эмоциональный интеллект является основополагающей составляющей социального интеллекта — типа интеллекта, который также в целом снижен у большинства людей.

Как говорилось ранее, близость значительно усиливается, когда два человека делятся всеми аспектами своих переживаний. Особенно тогда, когда они выходят за рамки табу относительно полноценной эмоциональной коммуникации. Чувства любви, признательности и благодарности естественным образом усиливаются, когда мы взаимно полностью себя проявляем — уверенными или испуганными, любящими или отчужденными, гордыми или смущенными. Какое невероятное достижение, когда два человека могут создать такие подлинные и поддерживающие друг друга отношения! Самые близкие отношения, которые я видел, устанавливались между людьми, сделавшими все, чтобы освободиться от негативного наследия своего воспитания.

“Жизнь без такого исследования не есть жизнь для человека”

Еще один плюс реабилитации — достижение более богатой внутренней жизни. Интроспективный процесс, являющийся основополагающим для эффективной реабилитационной работы, в конечном итоге углубляется и обогащает психику переживших травму. Постоянное осознанное изучение всех аспектов своего “Я” помогает на своем опыте понять, что имел в виду Сократ, когда говорил: “Жизнь без такого исследования не есть жизнь для человека”¹.

Переживший травму, если он следует принципу выбирать “менее исследованную дорогу”, становится все более свободным от навязчивой и неосознанной

¹ Платон. *Апология Сократа* / Платон. Собр. соч. в 4-х тт. — М.: Мысль, 1990. — Т. 1, С. 92. Пер. М.С. Соловьева. — *Примеч. ред.*

верности бесполезным семейным, религиозным и общественным ценностям, которые были привиты ему в чувствительном возрасте.

По мере восстановления переживший травму обретает право выбирать собственные ценности и отвергать те, которые не совпадают с его интересами. Травмированный человек развивает более глубокое и обоснованное чувство самоуважения, которое не зависит от стадного чувства и изменения взглядов вслед за каждым новым популярным трендом. Говоря психологическим языком, переживший травму становится достаточно свободным и смелым, чтобы индивидуализировать и развивать весь свой потенциал.

По словам Джозефа Кэмпбелла, переживший травму учится “следовать своему собственному благу”. Такой человек волен заниматься и интересоваться тем, к чему чувствует естественную тягу. Он развивает собственное чувство стиля. Он даже может распространять эту свободу на стиль одежды, имидж и домашний декор. В этом плане я видел многих переживших травму, которые развивали свою эстетику, отличаясь обостренным чувством прекрасного. Как это контрастирует с жилищами моих “обычных” друзей по спорту, которые часто скудно украшены, как будто их хозяева боятся сделать что-то, что выделяло бы их из общей массы.

Когда переживший травму человек восстанавливает право на свободный выбор, он становится более открытым к экспериментам и чему-то новому — тем здоровым вещам, которые общество мейнстрима может считать немодными или даже табуированными. Вот некоторые примеры, которые, на мой взгляд, способствуют как восстановлению, так и здоровой повседневной жизни: добровольная простота, здоровое питание, медитация, нетрадиционная медицина, сострадание ко всему живому, защита окружающей среды, глубоко эмоциональное общение, свободное горевание.

Переживший травму человек, преследующий долгосрочную цель развития на пути выздоровления, в целом меняется больше, чем остальные. Для многих не травмированных людей стремление к постоянному обучению часто прекращается после получения диплома — средней школы или престижного университета.

Интроспективное развитие также вознаграждает восстанавливающегося от травмы человека широким кругозором и мудростью в принятии важных жизненных решений. Оно также улучшает его повседневные инстинктивные реакции — борьбы, бегства, ступора или уступки — в моменты действительной опасности.



Еще одна польза травмы, проявляющаяся на более поздней стадии реабилитации, — способность обрабатывать нормальную боль наиболее здоровым и наименее травмирующим способом. Под нормальной болью я имею в виду повторяющуюся экзистенциальную боль, которую все люди испытывают время от времени, сталкиваясь с потерями, болезнями, финансовыми проблемами,

нехваткой времени и т. п. Эти болезненные столкновения могут вызвать такие эмоциональные реакции, как гнев, грусть, страх и депрессия. Обычные люди не учатся вербально вентилировать и перерабатывать свои чувства по поводу таких событий. Это приводит к тому, что они надолго застревают в эмоционально болезненных моментах, особенно в депрессии.

Эмоциональное давление подхода “не волнуйся, будь счастлив”

Одна из причин того, что пережившие травму при восстановлении приобретают больший эмоциональный интеллект, состоит в том, что они не реагируют на навязанную средствами массовой информации мысль о том, что люди обязательно должны быть счастливы.

Однако основная часть населения становится все более оторванной от полноценного эмоционального опыта в тревожной погоне за счастьем. Многие “нормальные” люди устремляются в погоню за счастьем так, словно выполняют патристический долг. Для достижения этой цели они все чаще используют социально приемлемые релаксанты. Переедание, демонстративное потребление, злоупотребление психоактивными веществами, зависание в Интернете — распространенность этих зависимостей постоянно растет.

Примером особенно нездорового, меняющего настроение поведения является порнозависимость. Пристрастие к порнографии сильно сужает сознание многих страдающих этой зависимостью мужчин. Она попросту разрушает их способность к реальной близости. К сожалению, использование порно все чаще воспринимается как норма, даже во многих психологических кругах.



Становясь более эмоционально зрелыми, мы освобождаемся от вызывающей истерию прессинга — постоянно накачивать нашу жизнь радостью.

Пожалуйста, не считайте это “Одой против радости”. Естественное право на долю смеха и хорошего самочувствия — благо. Но я считаю, что благом также является сопротивление растущему эмоциональному императиву, который требует, чтобы мы изливались фонтанами радости. Нас ежедневно атакуют рекламные сообщения, юмористические передачи, комедийные шоу и просвещенные гуру New Age, вызывающие у нас чувство стыда за то, что мы не дотягиваем до нормы, если не пребываем в состоянии перманентного восторга, как дети в Диснейленде.

Прессинг требований оставаться всегда на высоте в течение десятилетий был для меня триггером стыда. К сожалению, я все чаще вижу, что клиенты и друзья испытывают самоуничижение по поводу того, что недостаточно счастливы.

Повторю: разумеется, я не виню радость, но, если она не аутентична, то выглядит обескураживающе грустно и даже отталкивающе. В худших случаях конт-

ролирующий нас нарцисс может эмоционально шантажировать нас присоединиться к нему в изображении притворной радости. Это так же больно и неестественно, как заставлять себя смеяться, чтобы скрыть страх или стыд.

Но это не значит, что подлинная радость не может быть заразной. Заразная радость — это замечательный опыт позитивной активации и разделения с кем-то искреннего восторга.

Согласно моему опыту подлинная радость гораздо чаще встречается в жизни людей, у которых были хорошие родители. Я не думаю, что радость является типично доминирующей эмоциональной темой во взрослой жизни, если только ее не вызывают искусственным путем с помощью наркотиков или алкоголя. С другой стороны, по мере восстановления переживший травму переживает радость все чаще, поскольку работа по реабилитации способствует растущему чувству безопасности в мире.

Есть доказательства того, что по мере развития нашего эмоционального интеллекта ожидание радости станет все более обоснованным. Это позволяет нам перестать думать, что постоянная радость — нереальная цель восстановления. Пока этого не произойдет, мы остаемся во власти язвительных тирад внутреннего критика, упрекающего нас в том, что мы недостаточно радостны. Один мой клиент, достигший значительных успехов в развитии осознанности, отметил, что стыдил себя за то, что не был таким же радостным, как актеры в рекламе пива.



В качестве заключительного комментария к этому обзору важно подчеркнуть, что КПТСР, как и большинство проблем в жизни, имеет разные степени тяжести. Комплексное ПТСР может проявляться по-разному — от легкого невроза до психоза и от высокой функциональности до полной дисфункции. Степень его тяжести варьируется от длительных периодов без эмоциональных регрессий до непрекращающегося ужаса пребывания в постоянном флешбэке. Этот диапазон также варьируется от ощущения полного успеха до состояния выживания на грани.

Таким образом, успех реабилитации состоит в том, чтобы эмоциональные регрессии становились более управляемыми, а удовлетворение от жизни — все более частым. Мой друг однажды пошутил: “Я так хорошо восстановился, что стал выше нормы, я супернормальный. Мне кажется, что это обычные люди страдают КПТСР”.



Завершив обзор, мы готовы перейти к следующей главе, в которой объясним, как разные истории детских травм могут вызвать КПТСР. Мы также увидим, как вербальное и эмоциональное насилие может вызвать КПТСР и что в основе большинства случаев КПТСР лежит глубокая эмоциональная заброшенность.

ЧАСТЬ II

ТОНКОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ

5 ГЛАВА

ЧТО, ЕСЛИ МЕНЯ НЕ БИЛИ?

Физическое и сексуальное насилие являются наиболее очевидными причинами травм, переживаемых ребенком, особенно если они продолжительны. Тем не менее многое из того, что также вызывает травмы в семьях, продуцирующих КПТСР, остается незамеченным. Часто это происходит потому, что акты физического насилия со стороны родителей более очевидны, чем акты словесного и эмоционального насилия и неглекта. Я уверен, что КПТСР происходит в равной мере как в семьях, эмоционально травмирующих ребенка, так и в семьях, травмирующих его физически.

Отрицание травматических последствий отвержения в детстве может сильно помешать вашей способности к исцелению. Длительный эмоциональный неглект в детстве, как правило, вызывает подавляющие чувства страха, стыда и пустоты. У вас, как у взрослого человека пережившего травму, могут быть постоянные эмоциональные регрессии в меланж отверженности. Реабилитация зависит от осознания того факта, что страх, стыд и депрессия являются затяжными эффектами детства без любви. Без этого понимания ваши главные неудовлетворенные потребности в комфортных человеческих отношениях могут вызвать у вас множество ненужных страданий.

Отрицание и минимизация

Противостоять отрицанию — задача не из легких. Детям настолько жизненно необходимо верить, что родители их любят и заботятся о них, что они будут отрицать и минимизировать доказательства самого вопиющего неглекта и насилия.

Деминимизация является ключевым аспектом противостояния отрицанию. Это процесс личной деконструкции защиты, “обеляющей” его детскую травму. Процесс деминимизации влияния детской травмы на протяжении всей жиз-

ни похож на очистку очень скользкой и едкой луковицы. Внешний слой — это очевидные свидетельства жестокого обращения, например случаи сексуального насилия или телесных наказаний. Последующие слои включают словесное, духовное и эмоциональное насилие. *Внутренние* слои связаны со словесным, духовным и эмоциональным неглектом.

Как это ни парадоксально, физическое насилие со стороны моих родителей оказалось благом, поскольку оно было таким вопиющим, что мои попытки подавить, рационализировать, обелить или преуменьшить его стали бесполезными еще в подростковом возрасте, и я смог воспринимать своего отца как обидчика, каким он и был. (Понимание, что я идеализирую материнское насилие, пришло намного позже.)

Определение поведения моего отца как насильственного в конечном итоге помогло мне осознать менее вопиющие аспекты подавления меня родителями, и впоследствии я обнаружил вербальные и эмоциональные слои насилия в луковице своей детской заброшенности.

Вербальное и эмоциональное насилие

Тот факт, что вербальное и эмоциональное насилие могут вызвать травму, не осознается многими страдающими кПТСР, хотя это редко забывается при реабилитации жертв “промывания мозгов” в случае авторитарных религиозных культов.

Многие пережившие вербальное и эмоциональное насилие никогда не придают значения этим разрушающим душу последствиям. Они никогда не приписывают конкретно им свои страдания в настоящем времени. Попытки признать это как абьюз, как правило, останавливаются мыслями, что это ничто по сравнению с “намного худшими” случаями неоднократного избиения детей. В детстве я минимизировал частые пощечины отца, сравнивая себя с моим другом, которого отец избивал до синяков.

Однако гораздо позже я наконец понял, что словесное и эмоциональное насилие нанесло мне и многим моим пациентам гораздо больше вреда, чем насилие физическое.

Постоянные нападки с критическими замечаниями систематически разрушали нашу самооценку и заменяли ее токсичным внутренним критиком, который непрестанно судил нас как неполноценных. Даже хуже: слова, эмоционально отравленные презрением и насмешкой, вселяют в ребенка страх и токсичный стыд. Страх и стыд заставляют его воздерживаться от просьб о внимании, от выражения себя для привлечения внимания. Пройдет время, и он научится воздерживаться от поиска какой-либо помощи или вообще отношений.

Влияние критики на нейробиологию

Безжалостная критика, особенно когда она сопровождается гневом и презрением родителей, настолько вредна, что меняет структуру мозга ребенка.

Повторяющиеся презрительные послания усваиваются и принимаются ребенком, который в конечном итоге повторяет их самому себе снова и снова. Непрерывные повторения укрепляют нейронные пути ненависти и отвращения к себе. Со временем ненависть к себе связывается со все большим количеством мыслей, чувств и действий ребенка.

В результате любая склонность к искреннему или уязвимому самовыражению активирует внутреннюю нейронную сеть отвращения к себе. Ребенок вынужден существовать в пугающем состоянии нападков на себя, которые в конечном итоге переходят в полноценное пренебрежение собой. Способность поддерживать себя или принимать свою сторону любым образом подавляется.

При постоянном родительском подкреплении эти нейронные пути объединяются в глобальную сеть, которая становится внутренним критиком, доминирующим в умственной деятельности. Негативный кругозор внутреннего критика создается с помощью множества программ самоотрицающего перфекционизма. В то же время внутренний критик постоянно одержим опасностью и катастрофой. Главы 9 и 10 подробнее рассказывают о том, как сократить и деконструировать эти разрушающие жизнь программы. Пока это не будет сделано, пережившие травмы, как правило, большую часть времени переживают эмоциональные регрессии разных уровней.

На вербальном и эмоциональном слоях луковицы насилия имеется множество подслоев минимизации. Я слышал, как пациенты в шутку снова и снова повторяли разные варианты следующего: “Я знаю, что я строг с собой, но без «волшебного пинка» я буду еще большим неудачником. Мне просто необходимо, чтобы ты ругал меня, если мне что-то будет сходить с рук!” Избыток словесного и эмоционального насилия в детстве заставляет ребенка настолько полно отождествлять себя с критиком, что критик словно заменяет собой его личность.

Распознавание своего внутреннего критика — борьба длинной в жизнь. Чтобы освободить вашу личность от токсичного влияния внутреннего критика, вам придется долгое время бороться с ним. Вы скорее добьетесь успеха, если будете готовы простить себя за неоднократное возвращение к старой привычке обвинять себя. Прогресс — это всегда возвратно-поступательное движение. По иронии, пагубная ненависть к себе способна настолько отравить вас суждениями о собственной ущербности, что вы просто не сможете изгнать своего внутреннего критика. Это типично для токсичного критического мышления “всё или ничего”.

К сожалению, многие пережившие травму сдаются в борьбе с критиком, так и не узнав о бесчисленном количестве его утонченных способов мучить вас. Тем не менее нет более благородной битвы за реабилитацию, чем та, которая постепенно освобождает психику от доминирования внутреннего критика. Пока не будет успеха в этом направлении, вероятность того, что вы сможете развить здоровое, дружелюбное вам эго, минимальна.

Давайте теперь посмотрим, как сам по себе эмоциональный неглект может дать власть внутреннему критику.

Эмоциональное пренебрежение: суть травмы комплексного ПТСР

Минимизация вреда, причиненного продолжительным эмоциональным neglectом, является сердцевиной луковицы отрицания кПТСР. Восстановление выйдет на качественно новый уровень, когда мы действительно почувствуем и поймем, насколько губительно эмоциональное пренебрежение. Отсутствие родительской любящей заинтересованности и участия, особенно в первые несколько лет, образует подавляющую пустоту. Жизнь кажется ужасно пугающей младенцу или малышу, которого на долгое время оставляют без утешения и заботы. Дети беспомощны и бессильны в течение длительного периода времени и, чувствуя, что за ними никто не стоит, становятся напуганными, несчастными и унылыми. Большую часть постоянной тревоги, в которой живут взрослые, пережившие травму, образует болезненный страх, происходящий из того, что их так безжалостно бросили.

Многим пережившим травму так и не удастся определить и переработать травму, соответствующую этому уровню. Это происходит потому, что они чрезмерно приписывают свои страдания явному насилию и никогда не доходят до ключевых вопросов о своей эмоциональной заброшенности. Как было сказано выше, это особенно характерно для переживших травму, которые преуменьшают свои страдания, сравнивая себя с жертвами более явного и драматичного насилия. Я нахожу это до боли ироничным, потому что некоторые люди подвергаются сильному активному насилию, и у них не развивается кПТСР. Как правило, они избежали его потому, что в их жизни оставался хотя бы один близкий человек, который эмоционально не пренебрегал ими.

Травматизирующий эмоциональный neglect возникает, когда у ребенка нет ни одного родителя или близкого, к которому он может обратиться во время нужды или опасности. Комплексное ПТСР развивается в случае, когда нет альтернативного взрослого человека (другого родителя, родственника, старшего сиблинга, соседа или учителя), к которому ребенок может обратиться за утешением и защитой. Это тем более верно, когда ребенок страдает от заброшенности круглосуточно и ежедневно первые несколько лет своей жизни.

Ребенок, которым эмоционально пренебрегают, похож на умирающего от жажды у ограды, за которой находится источник родительского тепла и заботы. Эмоциональный neglect заставляет детей чувствовать себя никчемными, непривлекательными и мучительно пустыми. Это оставляет их один на один с голодом, который грызет их глубоко в сердцевине их существа. Они жаждут человеческого тепла и комфорта.

Синдром остановки в развитии

Когда ребенок постоянно лишен заботливого воспитателя, голод любви неуклонно возрастает и иногда переходит в синдром остановки в развитии.

Остановка в развитии — это термин, придуманный в середине XX века для описания эпидемии детской смертности, которая произошла, когда в больницах была принята практика фобии новорожденных. Согласно ее стандартам, медсестрам было запрещено держать детей на руках из-за боязни их заразить. Сразу начала расти детская смертность.

Современная медицинская практика отказалась от этого бессердечного подхода благодаря исследованию *остановки в развитии*. Впоследствии результаты этого исследования были подтверждены данными из детских домов Восточной Европы, где не хватало персонала для удовлетворения *потребности детей в утешительных контактах*. В настоящее время современная медицина принимает за научный факт то, что детям, чтобы развиваться, необходимы физическое прикосновение и ласка.

По моему опыту, остановка в развитии является не феноменом “всё или ничего”, а скорее континуумом, который простирается от депрессии заброшенности до смерти. Многие страдающие от кПТСР останавливались в развитии, когда были младенцами. По моим наблюдениям, многие из них страдают от болезненного чувства пребывания в конце такого континуума, что ощущается как подобие смерти. Некоторые из моих пациентов обычно говорят, что “чувствую дыхание смерти”, когда переживают эмоциональную регрессию.

Более того, я подозреваю, что некоторые травмированные дети умирают от заброшенности. Возможно, их иммунная система ослабевает и делает их более восприимчивыми к болезням. Быть может, как намекает Дэвид Калшед, они бессознательно тяготеют к “несчастным случаям” с летальным исходом, чтобы прекратить свои несчастья.

Одна из моих пациенток сообщила об этом болезненном воспоминании, когда мы прорабатывали регрессию, в ловушке которой она находилась. Когда ей было десять лет, она, как в тумане, вышла между двумя припаркованными машинами на дорогу с активным движением. Ее сбил грузовик, и потребовались месяцы госпитализации, чтобы спасти ее ногу. Больше всего слёз в ее повторном переживании воспоминания вызвало то, что она проснулась в больнице и почувствовала огромное разочарование из-за того, что осталась жива.

Эмоциональный голод и зависимость

Эмоциональный голод, вызванный родительской отчужденностью, со временем часто превращается в ненасытную страсть к психоактивным веществам или аддиктивным процессам. Минимизация ранней заброшенности у переживших травму впоследствии часто превращается в минимизацию, позволяющую рационализировать субстанциональную или процессуальную зависимость. К счастью, многие пережившие травму в конечном итоге приходят к пониманию своей зависимости как проблемы. Но многие также минимизируют вредные последствия своей зависимости и, смеясь, отказываются положить ей конец или хотя бы уменьшить.

Когда пережившие травму не понимают последствий травмы или не помнят, что их травмировали, их зависимость можно объяснить как неуместные попытки регулировать болезненные эмоциональные регрессии. Однако многие пережившие травму со временем оказываются в состоянии понять, насколько саморазрушительны их пристрастия. Теперь они достаточно выросли, чтобы научиться более здоровым способам самоуспокоения.

Соответственно, субстанциональная или процессуальная зависимость может рассматриваться как ошибочная попытка отвлечься от внутренней боли. Поэтому стремление ослабить пагубные пристрастия можно использовать в качестве мотивации для обучения более сложным формам самоуспокоения, которые может предложить работа по восстановлению от КПТСР.

Как мы увидим в главе 11, горевание предлагает нам незаменимые инструменты для лечения внутренней боли. Оно поможет избавиться от необходимости отвлекаться от боли токсичными способами.

Эволюционная основа потребности в привязанности

Человеческий мозг эволюционировал в эпоху охотников-собирателей, которая продолжалась 99,8% времени нашего пребывания на этой планете. В этот период спасение ребенка от хищников зависело от его непосредственного пребывания рядом со взрослым. Даже кратковременная потеря контакта с родителем могла вызвать панические чувства, поскольку, чтобы схватить незащищенного ребенка, хищному зверю достаточно секунды.

Глубоко заложенный в ребенке страх — это здоровая реакция на отделение себя от защищающего его взрослого. Также страх был автоматически связан с реакцией “нападение”, когда младенец или малыш автоматически яростно кричал, чтобы привлечь внимание и получить помощь, или чтобы его не бросали.

Тем не менее продуцирующие КПТСР семьи ненавидят яростный плач, и многие находят горе-специалистов, которые поддерживают их в том, чтобы оставлять младенцев и очень маленьких детей в одиночестве, чтобы те “выплакались”.

В большинстве неблагополучных семей родители презирают детей, нуждающихся в любом виде помощи или внимания. Кроме того, даже самый благонамеренный родитель может серьезно пренебрегать своими детьми, следуя вопиющей “мудрости” XX века, согласно которой “детям нужно качественное время, а его количество не имеет значения”.

Когда дети переживают длительные периоды бессилия, стремясь получить необходимую связь с родителями, они становятся все более тревожными, расстроенными и подавленными. В продуцирующих КПТСР семьях отсутствие заботы и интереса является экстремальным. Родитель редко или никогда не бывает доступен для поддержки, успокоения или защиты.

Если это то, что вас мучало, то вы росли с чувством, что вас никто не любит. Никто никогда не слушал вас или, похоже, не хотел, чтобы вы были рядом. Никто

не сопереживал вам, не проявлял к вам сочувствия, не приглашал к близости. Никто не интересовался тем, что вы думали, чувствовали, делали, хотели или мечтали. Вы рано узнали, что, независимо от того, насколько вы обижены, одиноки или напуганы, обращение к родителям не принесет ничего, кроме усугубления горечи от их отказа.

Когда родители или опекуны отворачиваются от потребности ребенка в помощи и поддержке, его внутренний мир становится кошмарной смесью все возрастающего страха, стыда и депрессии. Пренебрегаемый ребенок воспринимает мир как ужасное место.

Со временем самоощущении ребенка настолько начинает преобладать эмоциональная боль, что ему приходится замыкаться в себе, заниматься самолечением, проявлять это чувство наружу (агрессия против других) или внутрь себя (самоагрессия), чтобы хоть как-то отвлечься.

Положение отверженного ребенка еще больше ухудшается, когда длительное отсутствие тепла и защиты порождает злокачественный рост внутреннего критика, как было описано выше. Ребенок проецирует свою надежду на то, чтобы быть принятым, на перфекционизм. К тому времени, когда у ребенка появляется саморефлексия, начинают возникать мысли, которые звучат так: “Я такой отвратительный, никчемный, непривлекательный и уродливый; может быть, мои родители будут любить меня, если я смогу сделать себя таким идеальным, как дети, которых я вижу по телевизору”.

Таким образом, ребенок чрезмерно воспринимает свои недостатки и стремится стать безупречным. В конце концов, он устраняет свой главный “недостаток” — смертный грех желания получить от родителей часть их времени или усилий. В основе этого — постепенное осознание того, что родители отворачиваются, злятся или испытывают отвращение, когда от них требуется внимание, интерес или привязанность.

Эмоциональное пренебрежение уже само по себе заставляет детей отрекаться от себя и отказываться от формирования своей личности. Они делают это, чтобы сохранить иллюзию связи с родителем и защитить себя от опасности потерять эту слабую связь. Обычно это требует большого самоотречения, например, утраты чувства собственного достоинства, уверенности в себе, заботы о себе, интереса к себе и самозащиты.

Более того усиливается влияние внутреннего критика, поскольку ребенок узнаёт, что не может попросить своего родителя защитить его от опасностей и несправедливости внешнего мира, не говоря уже о мире домашнем. Его единственный выход — стать более внимательным к вещам, которые могут пойти не так. Его критик составляет списки возможных несчастий, особенно тех, которые наглядно демонстрируют СМИ.

СМИ дают внутреннему критику много пищи для ума. Ребенок может ежедневно, часами напролет подвергаться воздействию программ, которые возвеличивают сарказм, злословие и издевательства. Кроме того, новостные программы,

состоящие на 90% из плохих новостей, наполняют его голову впечатлением о том, что мир преимущественно враждебен и опасен. Что еще хуже, эмоционально пренебрегающие родители обычно бросают своих детей их любимой няне — телевизору.

Из-за такого пренебрежения сознание ребенка, в конечном итоге, драматизируется и катастрофизируется. *Драматизация и катастрофизация* — это процессы внутреннего критика, которые заставляют ребенка постоянно прокручивать страшные сценарии в тщетной попытке подготовить себя к худшему. Это процессы, которые вызывают кПТСР с его программами стресса и токсического стыда, запускаемыми множеством обычно безобидных раздражителей.

Самыми заметными из этих раздражителей являются другие люди, особенно посторонние или те, которые даже отдаленно напоминают родителей. Со временем критик приходит к выводу, что все остальные люди опасны, и автоматически активизирует реакции борьбы, бегства, ступора или уступки, когда в поле зрения появляется чужак или непроверенный другой человек.

Этот опасный для людей процесс обычно переходит в социальную тревогу, которая часто является симптомом кПТСР. В худшем случае она проявляется как социальная фобия и агорафобия. По моему мнению, агорафобия редко является страхом открытых пространств. Наоборот, это — замаскированная форма социальной фобии. Это страх выйти из дома и встретить кого-то, неважно кого.

Заброшенность задерживает рост эмоционального и социального интеллекта

Как говорилось выше, эмоционально заброшенные дети часто начинают воспринимать всех людей как опасных, какими бы добрыми или щедрыми они ни были на самом деле. Даже любовь, встречающаяся на их пути, на подсознательном уровне воспринимается враждебно. Подсознательно они боятся, что, если на мгновение “обманным путем” заставят кого-нибудь себя полюбить, запретная награда исчезнет, как только их социальный перфекционизм потерпит неудачу и выяснится, что они недостойны такой награды. Более того, когда это произойдет, это станет триггером для еще большего погружения в меланж отверженности.

Пренебрегающие родители становятся причиной отставания ребенка в развитии своего эмоционального и входящего в его состав социального интеллекта. Дети никогда не узнают, что отношения со здоровым человеком могут быть комфортными и обогащающими. Способность открываться и получать преимущества от любви и заботы других людей часто остается невостребованной и неразвитой.

Кроме того, не приобретается умение управлять нормальными эмоциями, которые возникают в значимых отношениях. Эмоциональный интеллект не участвует в здоровом и функциональном проявлении гнева, грусти и страха.

Деминимизация эмоциональной заброшенности

Как и в случае с физическим насилием, эффективная работа над травмами вербального и эмоционального насилия иногда может открыть дверь для деминимизации ужасных последствий эмоционального пренебрежения. Иногда больше всего я сопереживаю моим пациентам, которыми “всего лишь” пренебрегли, потому что очень трудно увидеть неопровержимые доказательства пренебрежения. Большинство людей, как правило, не помнят события своей жизни до четырехлетнего возраста. И к этому времени большая часть такого вреда уже нанесена. Как правило, требуется интроспективная работа на очень глубоком уровне для осознания того, что боль от эмоциональной регрессии в настоящем — это воссоздание тяжелых чувств вследствие эмоциональной заброшенности.

Припоминание и деминимизация последствий эмоционального пренебрежения могут занять много времени. Как правило, это интуитивное складывание множества подсказок. Пазл часто собирается, когда достигнута критическая масса работ по реконструкции детства. Иногда это способствует прозрению, что в основе страданий настоящего времени действительно лежит неглект. Такое прозрение приносит большое освобождение, поскольку вы понимаете, что хрупкая самооценка, частые эмоциональные регрессии и повторяющиеся неудовлетворительные отношения имеют одну причину — закрытые сердца ваших родителей.

Иногда я сожалею о том, что, когда писал первую книгу, не знал того, что знаю теперь об этом виде неглекта. Сейчас я не придаю физическому насилию чрезмерную роль в происхождении моей детской травмы. Так трудно донести это до пациента, чей критик минимизирует его травму и стыдит за невыгодное сравнение ее тяжести с моей: “Мое положение никогда не было настолько плохим, как у него. Моя мама никогда не била меня!”

Какая ирония! Обычно такие слова вызывают во мне ощущение, что самое худшее, что произошло со мной, безусловно, было эмоциональной заброшенностью. На самом деле я не понимал этого до тех пор, пока не научился приписывать боль от своих нынешних эмоциональных регрессий жалкому одиночеству моего детства, и пока не смог эффективно проработать то, что принуждало меня снова и снова вступать в отношения, характеризующиеся пренебрежением.

Повторю: нельзя отрицать или минимизировать травму, индицирующую КПТСР, которая является результатом всех видов насилия: физического, сексуального, вербального и эмоционального.

Практиковать уязвимость

Эмоциональная отверженность исцеляется той настоящей близостью, которую мы уже обсуждали. Напомню: реальная близость зависит от нашей способности открываться во времена уязвимости. Реабилитация на глубоком уровне

происходит тогда, когда в моменты эмоциональной регрессии, ощущая себя в ловушке страха, стыда и депрессии из-за меланжа отвержения, мы успешно контактируем с достаточно безопасным другим человеком.



Таким образом, мне приходилось годами упорно практиковаться проявлять свою боль. Сначала я мог делать это только иногда. Я слишком привык к детской тактике по умолчанию всякий раз прятаться или маскироваться с помощью субстанций, когда был зажат в меланже отверженности. И все же я находил силы, чтобы все чаще проявлять растущее отвращение к социальному перфекционизму, происходящему из моей созависимости — стремлению быть приятным людям. Я начал понимать, что мое одиночество никогда не уменьшится, если я не рискну посмотреть, будут ли меня принимать некоторые (тщательно отобранные мной) люди во всех, а не только в лучших, моих проявлениях.

И, конечно же, как и большинство переживших травму, сначала я даже не знал, что испытывал эмоциональную боль от меланжа отверженности. Мог ли я как-то спастись, не скрывая ее?

Более того, даже после значительной работы по деминимизации имевшего в моем детстве насилия и неглекта в детстве я все еще был убежден, что все, кроме моего психотерапевта, сочтут меня отвратительным, если я поделюсь своими ощущениями эмоциональных регрессий. Кроме того, доверие к моему психотерапевту поначалу довольно сильно колебалось, особенно во время моих самых глубоких эмоциональных регрессий.

К счастью, достаточно позитивный опыт с моим терапевтом в конечном счете подтолкнул меня к тому, чтобы распространить мою подлинную уязвимость и на другие постепенно отобранные и проверенные отношения, в которых я нашел принятие, безопасность и поддержку, о чем ранее не мог бы и мечтать.



Есть некоторые ограничения в аналогии с луком. Поздняя реабилитация обычно включает в себя работу одновременно на многих уровнях. Деминимизация — это пожизненный процесс. Пересмотр главного вопроса о картине нашей отверженности иногда влияет на нас глубже, чем вначале.

Один из таких случаев оставил потрясение от уверенности в том, что получить шлепок для меня было лучше, чем долгие часы чувствовать себя отверженным за закрытой дверью спальни моей депрессивной матери. Я колотил в дверь, даже если бы знал, что она взорвется, просто потому, что не мог вынести изоляции. Я знаю об этом уже довольно давно, и все же, когда пишу об этом, не могу сдержать новых слез горя и радости.

Слезы горя и радости — не редкость в продолжающейся работе по снятию луковых слоев отрицания. Это слезы горя, поскольку мы понимаем, что отчуж-

денность для нас была еще более разрушительной, чем нам казалось ранее. Это слезы радости, потому что они подтверждают правдивость воспоминаний и возлагают вину на того, кто действительно был виноват. А затем они снова становятся слезами горечи, потому что ужас заброшенности повторялся снова и снова, когда мы были такими маленькими и очень сильно нуждались в помощи. А затем они снова становятся слезами радости или благодарности, потому что человек часто проделывает эту работу глубокого уровня с повышенным состраданием к тому, что перенес, и со здоровой гордостью за то, что смог пережить это.

В моем последнем горевании слезы радости появились из-за осознания того, что я действительно регулярно испытываю достаточно сильные чувства любви и безопасности в отношениях. И тогда мои слезы еще раз стали слезами горя, потому что я до сих пор переживаю эмоциональные регрессии из-за невозможности получить утешение от других, иногда даже от моей жены и сына. Мои слезы снова стали слезами радости, потому что сейчас я могу намного лучше справляться с эмоциональными регрессиями с помощью методов, описанных в главе 8.

Сила нарратива

Появляется все больше свидетельств того, что реабилитация от комплексно-го ПТСР отражается в истории, или нарративе, которую человек рассказывает о своей жизни. Степень реабилитации соответствует степени, до которой история пережившего травму является полной, последовательной и эмоционально правдивой, а также рассказанной с точки зрения сопереживания к себе.

По моему опыту, глубокий уровень реабилитации часто отражается в таком нарративе, который подчеркивает роль эмоционального неглекта в описании того, что человек перенес и с чем продолжает справляться.

Мой пациент Мэтт снял большой слой с луковицы своего отрицания и минимизации за два дня до Дня матери. Он пришел на сеанс в ужасной эмоциональной регрессии: “Жизнь — отстой, а я — еще больший отстой. Я не смог сделать даже столь простого дела, как подобрать открытку ко Дню матери”.

К счастью, Мэтт достиг успехов в деминимизации (по крайней мере, по сравнению с прошлым годом Днем матери, когда он полагал, что его мать была хорошей матерью, потому что никогда его не била). Однако сейчас он был сильно возбужден, проведя целый час в магазине и не найдя открытку, которую мог бы отправить своей матери. Тщательно исследовав это событие, мы обнаружили, что написанные на каждой открытке слова вызывали в нем чувства, что он предаст своего внутреннего ребенка, если отправит ее.

“Я говорю тебе, Пит, ни одна из этих открыток не описывала то, за что я мог быть бы ей благодарен. У меня нет ни одного воспоминания о чем-то хорошем, что она когда-то говорила или делала для меня!” Вскоре он погрузился в глубокую скорбь из-за того, что получил от своей матери так мало любви.

Он плакал и злился из-за ее презрительного взгляда и саркастического тона, которым она разговаривала с ним. «Почему мне должна была достаться такая плохая карта из материнской колоды?!»

К концу сеанса, как это часто случается при здоровом горевании, он почувствовал освобождение от эмоциональной регрессии и вернулся к ощущению, что снова встал на свою сторону. Облегчение в результате освобождения от эмоциональной регрессии также вернуло его здоровое чувство юмора.

Он начал шутить: «Я собираюсь открыть бизнес по производству открыток для таких людей, как я. Я могу запустить линию открыток для людей с неблагополучными матерями. Например: «Спасибо, мама, что никогда не знала, в каком я классе»; «Спасибо, мама, за воспоминания о том, как ты каждый раз уходила, когда мне было больно»; «Спасибо, мама, что научила замечать только плохое в себе» или «Спасибо, мама, что научила хмуриться от отвращения к себе»».



Понимание того, насколько глубока была пропасть между вами и вашими родителями, чьей обязанностью было защищать и заботиться о вас, — главный ключ к вашей реабилитации. Большую пользу вам принесет рассмотрение эмоциональных регрессий как прямых посланий вашего внутреннего ребенка о том, насколько ваши родители отвергали вас. Когда отрицание удастся деконструировать, вы, как правило, будете испытывать искреннее сострадание к ребенку, которым были. Это сострадание к себе смягчит эмоциональное пренебрежение, давая вам вместо презрения или заброшенности сочувствие в болезненных эмоциональных состояниях, которого вы были лишены в детских переживаниях. Это поможет вам отказаться от детской привычки выживать, пренебрегая собой. В свою очередь, это сможет еще больше мотивировать вас идентифицировать и устранять многие методы, которыми вас оскорбляли и/или вами пренебрегали. В главе 8 моей книги *The Tao of Fully Feeling (Дао полного чувствования)* собраны подробные рекомендации по оценке и исправлению вашей картины насилия (неглекта).



И, наконец, большим достижением является реальное понимание глубокого значения эмоционального неглекта в детстве. Часто освобождению от эмоциональной регрессии помогает осознание того, что эмоциональная регрессия в замешательство и безнадежность — это повторное эмоциональное переживание вашей детской травмы. Как ничто другое, это может придать импульс для защиты вашего внутреннего ребенка и нынешнего я, а также подтолкнуть к процессу выхода из любой эмоциональной регрессии.

6 ГЛАВА

КАКОЙ У МЕНЯ ТИП ТРАВМЫ?

В этой главе описана типология травм, помогающая распознавать и лечить разные типы кПТСР. Люди реагируют на детскую травму по-разному. Разработанная нами модель выделяет четыре основных стратегии выживания и стили защиты, которые развиваются из наших инстинктивных реакций — борьбы, бегства, оцепенения и уступки.

Индивидуальная история перенесенного в детстве насилия или пренебрежения, очередность рождения и генетические различия обуславливают предрасположение к определенной стратегии выживания. Такое предрасположение закладывается в детстве, что предотвращает, избегает или облегчает дальнейшую травматизацию. Реагирование по типу борьбы способствует развитию нарциссической защиты, по типу бегства — обсессивно-компульсивной защиты, по типу ступора — диссоциативной защиты, по типу уступки — защиты в форме созависимости.

Здоровая работа четырех типов защитного реагирования

Люди, которые имели в детстве “достаточно хороших родителей”, взрослеют со здоровым и гибким репертуаром реагирования на опасность. Перед лицом реальной опасности они имеют соответствующий доступ ко всем типам реакций (табл. 6.1).

Легкий доступ к реакции *борьбы* обеспечивает хорошо выстроенные границы, здоровое самоутверждение и при необходимости агрессивную самозащиту.

Здоровые люди легко и надлежащим образом получают доступ к своему инстинкту *бегства*, выходят из контакта и отступают, когда открытая конфронтация приводит к повышению опасности.

Нетравмированные люди надлежащим образом могут проявлять реакцию *оцепенения*, сдаются и перестают бороться, когда дальнейшая деятельность или сопротивление бесполезны или контрпродуктивны. Кроме того, реакция ступора иногда является нашей первой реакцией на опасность, например, когда мы становимся неподвижными, тихими, замаскированными, пытаемся выиграть время, чтобы оценить опасность и решить, является ли лучшим вариантом нападение, бегство, продолжающееся оцепенение или уступка.

И, наконец, нетравмированные люди *уступают* неунизительным для себя образом и способны слушать, помогать и с готовностью как идти на компромисс, так и утверждать и выражать себя и свои потребности, права и точку зрения. Более глубокий разбор происхождения этих четырех типов защитного реагирования представлен ниже (табл. 6.1–6.3) и в следующей главе.

ТАБЛИЦА 6.1. ПОЗИТИВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТИПОВ ЗАЩИТНОГО РЕАГИРОВАНИЯ

Борьба	Бегство	Оцепенение	Угодливость
Уверенность (ассертивность)	Отдаление	Обостренное восприятие	Любовь и служение
Личные границы	Здоровое отступление	Осознанность	Компромисс
Мужество	Трудолюбие	Взвешенная готовность	Умение слушать
Самообладание	Изобретательность	Спокойствие	Справедливость
Лидерство	Упорство	Присутствие	Миротворчество

Те, кого постоянно травмируют в детстве, часто учатся выживать, чрезмерно используя только один-два типа защитного реагирования. Фиксация на любом из типов защитного реагирования не только ограничивает доступ ко всем другим, но сильно ухудшает способность расслабляться в незащищенном состоянии. Кроме того, это ограничивает и обедняет наш жизненный опыт.

Со временем привычный тип защитного реагирования также служит для того, чтобы отвлечь нас от надоедливого голоса внутреннего критика и от вызываемых им болезненных чувств. Поведение в соответствии с привычным типом защитного реагирования притупляет осознание нерешенной травмы прошлого и боль нынешнего отчуждения.

В табл. 6.2 сравнивается вредное поведение каждого типа защиты. Когда мы находимся в эмоциональной регрессии, реальная или воображаемая опасность, как правило, становится триггером, запускающим выполнение этих ролей и следование соответствующему поведению.

ТАБЛИЦА 6.2. ВРЕДНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТИПОВ ЗАЩИТНОГО РЕАГИРОВАНИЯ

Борьба	Бегство	Оцепенение	Уступка
Нарциссизм	Обсессивно-компульсивные реакции	Диссоциация	Созависимость
Вспыльчивость	Паника	Зжатость	Подобострастие
Контроль (порабощение)	Спешка или беспокойство (избегание боли)	Неприметность (скрытость)	Услужливость (раболепие)
Требовательность	Управляемость	Изоляция	Потеря себя
Альфа-тип	Адреналинозависимость	Домоседство	Угодливость
Буллинг	Трудоголизм, вечная занятость	Идеализм	Бесхарактерность
Автократичность	Микроменеджмент	Отшельничество	Рабство
Требование совершенства	Перфекционизм	Страх реализации	Социальный перфекционизм
Социопатия	Расстройство настроения (биполярность)	Шизофрения	Жертва домашнего насилия
Расстройство поведения	Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)	Синдром дефицита внимания (СДВ)	Парентизация по отношению к своим родителям

Комплексное ПТСР как расстройство привязанности

Чрезмерное полагание на один из типов защитного реагирования (борьбу, бегство, ступор или уступку) — это бессознательная попытка травмированного ребенка справиться с постоянной опасностью. Это также стратегия, подкрепляющая иллюзию, будто родители действительно заботятся о нем.

Во взрослой жизни за всеми типами защитного реагирования стоит противоречивость по отношению к настоящей близости. Это происходит потому, что близость часто вызывает у нас болезненные эмоциональные регрессии. Она напоминает, как нам приходилось выживать в детстве без поддерживающей связи с близкими. Следовательно, наш тип защитного реагирования оберегает нас от последующих отказов, исключая уязвимость в отношениях, необходимую для тесных связей с другими людьми.

Пережившие травму избегают уязвимости в отношениях еще и потому, что из-за своего прошлого убеждены: на них нападут или их бросят, как это постоянно случалось в детстве. Вот почему демонстрация уязвимости часто является триггером для болезненных эмоциональных регрессий.

Многие представители *типа борьбы* избегают настоящей близости, отталкивая окружающих своим гневом, постоянным контролем и требованиями безусловной любви. Эта нереалистичная потребность осуществить свои неудовлетворенные детские потребности разрушает возможную близость. Кроме того, некоторые представители *типа борьбы* испытывают иллюзии собственного совершенства. При этом они смотрят на партнера как на нуждающегося в усовершенствовании. Это защитное убеждение дает им *право* обвинять исключительно партнера во всех проблемах в отношениях.

Многие представители *типа бегства* постоянно заняты и по уши делах, что помогает им избежать триггеров близких отношений. Другие одержимо работают, чтобы усовершенствовать себя, надеясь, что когда-нибудь станут более достойными любви. Таким представителям *типа бегства* очень сложно демонстрировать что-либо, кроме своей маски идеального человека.

Многие представители *типа ступора* прячутся в своих комнатах и грезач в полном убеждении, что мир настоящих отношений не для них. Те представители *типа ступора*, которые в детстве не были полностью исключены из отношений вследствие ужасного пренебрежения или насилия, тяготеют к онлайн-отношениям, которые можно устанавливать по желанию, сидя в безопасности дома и с минимальным контактом.

Представители *типа уступки* избегают эмоциональных вложений и потенциальных разочарований, просто не показывая подлинных себя. Они прячутся за оградой полезности для окружающих, проявляя в отношении с ними чрезмерную внимательность, отзывчивость или жертвенность. Полностью отдавая себя своим партнерам, они не рискуют самовыражаться, настойчиво возражать или отказывать.

В табл. 6.3 сравниваются различия между четырьмя типами защитного реагирования.

ТАБЛИЦА 6.3. НАРУШЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ И ИНСТИНКТЫ САМОСОХРАНЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ЗАЩИТНОГО РЕАГИРОВАНИЯ

Борьба	Бегство	Ступор	Уступка
Контроль отношений	Перфекционизм в отношениях	Невозможность отношений	Растворение в отношениях
Ярость ради самосохранения	Перфекционизм ради самосохранения	Неприметность ради самосохранения	Унижение для самосохранения

Теперь давайте рассмотрим каждый из типов защитного реагирования более подробно, чтобы впредь меньше полагаться на них.

Тип борьбы и нарциссическая защита

Типом борьбы неосознанно движет убеждение, что власть и контроль могут обеспечить безопасность, смягчить чувство заброшенности и заполучить любовь. Дети, которые избалованы и не встречают достаточных ограничений (исключительно болезненный тип заброшенности), могут принять такой тип защитного реагирования. Дети, которым разрешено подражать запугиванию нарциссического родителя, также могут развить привычную реакцию борьбы. Многие представители этого типа получают из старших братьев и сестер, которые доминируют над младшими братьями и сестрами так же, как их родители над ними.

Представители типа борьбы учатся реагировать на чувство заброшенности гневом. Многие используют презрение — ядовитую смесь нарциссической ярости и отвращения, чтобы запугивать и стыдить других, добиваясь желаемого отзеркаливания себя. Нарциссы относятся к другим так, как будто являются продолжением своих родителей.

Заявляющий о правах тип борьбы обычно использует других людей как аудиторию для своих непрекращающихся монологов. Он может относиться к попавшим под его влияние представителям типа ступора или типа уступки как к нижестоящим в отношениях подчинения и доминирования. Цена вступления в отношения с ярко выраженным нарциссом — самоуничтожение. Один из моих пациентов говорил: “У нарциссов нет отношений, они берут пленных”.

Очаровательный обидчик

Особо яркие представители типа борьбы могут стать социопатами. Социопатия может проявляться многообразно, от коррумпированного политика до жестокого преступника. Особенно неприятный социопат, которого я называю *очаровательным обидчиком*, вероятно, находится где-то посередине этого континуума. Очаровательный обидчик иногда ведет себя по-дружески. Иногда он может даже выслушивать и оказывать небольшую помощь, но он все равно использует свое презрение, чтобы проявлять власть и контролировать других.

Такой тип обычно полагается на “козлов отпущения” для выбросов своего яда. Эти несчастные “козлы отпущения”, как правило, слабее его. Они могут быть членами бесправных групп: работники-иммигранты, геи, женщины, собственный “проблемный” ребенок, жена и т.д. Обычно он щадит своих фаворитов, если те не выходят за рамки дозволенного.

Если очаровательный обидчик достаточно харизматичен, то близкие ему люди часто могут не замечать невообразимую подлость вымещения зла на “козлов отпущения”. Фавориты обидчика часто отрицают очевидное, пользуясь тем, что сами не являются его мишенью. Особенно харизматичными обидчиками можно даже любоваться и считать их замечательными. Быть “козлом отпущения”

ния” — ребенком или супругом такого обидчика — особенно проблематично, потому что очень трудно убедить кого-то, или получить подтверждение извне, что вы испытываете на себе его насилие.



Я помню, как был озадачен, глядя на фотографии Гитлера, ласково смотрящего на детей. Сейчас, когда я пишу эти слова, я думаю, что очень многие из власть имущих, являющихся объектами всеобщего почитания, при ближайшем рассмотрении вполне могут оказаться очаровательными обидчиками. Многие миллиардеры сколотили свои состояния с помощью социопатических приемов и практик. Это подтверждается столь частыми случаями враждебных поглощений в бизнесе, беззащитной эксплуатацией и невыносимыми условиями труда, разрушительными экологическими практиками, мошенничеством с финансами, ложью и подлыми ударами в спину.

Генри Форд, икона американского бизнеса, регулярно нанимал новых молодых рабочих на свои “инновационные” линии сборки. Выжатых как лимон рабочих, которые уже были не в состоянии справляться со своими обязанностями, бесцеремонно увольняли. В конце концов профсоюзы пресекли такую практику в США, но она была экспортирована в страны третьего мира, где рабочие трудятся в тех же ужасающих условиях, разрушающих душу и тело.

Как более приземленный пример я могу привести своего лучшего друга, с которым дружил, когда мне было 20 лет. Около двух лет я считал его отличным парнем, пока однажды не пошел с ним за покупками в супермаркет и не стал свидетелем того, как он унизительно отчитывал ни в чем не повинного продавца.

Другие типы нарциссов

Гневные нарциссы известны тем, что используют других людей, срывая на них свой гнев. У них зависимость от эмоциональных выбросов, обеспечивающих им получение разрядки. Обычно облегчение длится недолго, поэтому вскоре они ищут новый способ выпустить пар.

Этот тип нарциссизма представляет собой травлю (буллинг) в чистом виде, которая может стать причиной ПТСР. Если она продолжается достаточно долго, как это бывает с издевающимися родителями в неблагополучной семье, то может вызвать кПТСР. Если к вам применялось насилие, то обратитесь за помощью через сайт <https://nasiliu.net>, позвоните по телефону 8(800)700-06-00 или в местный центр психологической помощи пережившим домашнее насилие.

Кроме того, у меня есть данные о многих пациентах, которые терпели ужасное насилие со стороны нарциссических родителей — столпов общества. В числе последних — мой учтивый молчаливый папаша, который регулярно вымещал на мне зло и раздавал пощечины мне и моим сестрам. Им в нашем районе все восхищались.

Последний пример нарциссизма — очаровательный нарцисс, который не обязательно занимается травлей. Я называю этот тип *нарциссом под маской зависимости*. Отец моего друга относился к такому типу. При встрече он участливо вас расспрашивал о ваших делах, что позволяло вам думать, будто вы его интересуете. Однако через несколько минут (как только вы захватили наживку) он, как флибустьер, неожиданно переходил на монолог. Именно этот тип часто использует сложносочиненные предложения и не делает ни одной паузы, чтобы дать вам возможность вставить слово. Вы становитесь его захваченным в плен слушателем, и освобождение обойдется вам очень дорого.

Реабилитация от поглощенности борьбой

Я согласен с широко распространенным мнением о том, что ярко выраженные нарциссы и социопаты не поддаются лечению. Как правило, они убеждены, что сами по себе совершенны и проблемы есть у всех остальных, кроме них.

Тем не менее представители типа борьбы, не являющиеся настоящими нарциссами, могут извлечь пользу из осознания того, какую цену они платят за контроль над другими, получаемый посредством запугивания, критики и сарказма. Некоторые из тех, с кем я работал, в конце концов поняли, что агрессивное поведение отпугивает окружающих. Один из них даже осознал, что, хотя его подруга и оставалась с ним, она очень боялась его и обижалась из-за его требовательности и раздражительности, поэтому не могла проявлять тепло или реальную симпатию, которой он так отчаянно желал.

Я также помог многим представителям типа борьбы понять нисходящую спираль власти и отчуждения, которая возникает из-за их стремления к чрезмерному контролю. Это выглядит так: чрезмерное использование власти является триггером для испуганного эмоционального отчуждения со стороны других, что вызывает чувство еще большей заброшенности. Далее человек становится еще злее и его презрение растет, что еще больше препятствует его сближению с другими людьми. Это подпитывает ярость и отвращение, увеличивая дистанцию между ним и его значимыми близкими и исключая теплые отношения, и так до бесконечности.

Представители типа борьбы извлекут большую пользу из умения перенаправлять свою ярость на ужасные обстоятельства детства, которые заставили их принять такую разрушающую близость защиты. Это может помочь им разобраться в своих привычках мгновенно превращать чувство заброшенности в ярость и отвращение.

По мере того, как выздоравливающий представитель типа борьбы все более осознает свои чувства заброшенности, он может научиться освобождать свой страх и стыд при помощи слез. Я помог нескольким представителям этого типа, научив их плакать, чтобы избавиться от боли, вместо того, чтобы высвободить гнев. Когда нам больно, часть нас грустит, а часть неистовствует, и сам по себе гнев не поможет избавиться от печали.



Представители типа борьбы должны понять, что их снисходительное моральное превосходство отталкивает других людей и увековечивает их заброшенность. Они должны отказаться от иллюзии собственного совершенства и привычки проецировать свой перфекционизм и внутреннюю критику на других. Эта работа по обузданию внешнего критика описана в главе 10.

Представителям боевого типа также может помочь умение по собственной инициативе брать тайм-ауты, когда они замечают, что находятся под влиянием триггеров и критичны сверх меры. Тайм-ауты могут быть использованы для перенаправления львиной доли своих болезненных чувств на горевание и проработку первоначальной заброшенности, а не на деструктивный выброс негативных эмоций на своих близких.

Кроме того, как и в случае со всеми фиксациями на том или ином типе защитного реагирования, представители типа нападения должны стать более гибкими и адаптивными в использовании других реакций. Если вы — восстанавливающийся представитель типа борьбы, вам очень полезно будет познакомиться с эмпатической реакцией типа уступки. Начните с того, чтобы попытаться представить — каково это быть человеком, с которым вы общаетесь. Делайте это как можно чаще. Более того, вы можете развивать это, расширяя осознание потребностей, прав и чувств тех, с кем вы хотели бы иметь настоящую близость.

На стадии ранней реабилитации вы можете притворяться, что делаете это, пока не начнет получаться. Ибо, если вы не будете практиковать учет интересов другого, взаимность и диалог (в противоположность монологов), то близость, которой вы жаждете, ускользнет от вас.

Тип бегства и обсессивно-компульсивная защита

Яркие представители типа бегства подобны механизмам, где переключатель застрял в положении “вкл”. Одержимо и навязчиво ими движет бессознательное убеждение, что совершенство принесет им безопасность и любовь. Они спешат к свершениям. Они спешат как в мыслях (одержимость), так и в действиях (навязчивость).

Будучи детьми, представители убегающего типа реагируют на семейную травму по-разному в континууме гиперактивности. Континуум защиты по типу бегства простирается от полюса мотивированного студента-отличника до бросившего учебу неконтролируемого обладателя СДВГ (синдрома дефицита внимания и гиперактивности). Представители типа бегства непрестанно избегают внутренней боли заброшенности с помощью символического бегства в постоянную активность.

Левополушарная диссоциация

Когда представитель обсессивно-компульсивного типа бегства ничего не делает, он беспокоится и планирует деятельность. Он становится тем, кого Джон Брэдшоу называет “человеком дела” (в противоположность “человеку бытия”). Одержимость — это диссоциация левого полушария мозга, в отличие от классической диссоциации правого полушария мозга у представителей типа ступора, описанного ниже.

При *левополушарной диссоциации* мозга человек полагается на мышление, чтобы отвлечься от боли заброшенности. При тревожном мышлении лежащий в основе его страх поднимается и искажает мыслительный процесс. Более того, если навязчивость означает попытку на шаг опережать подавленную боль, то одержимость — попытку возвыситься над внутренней болью.

Как представитель типа бегства, я сам иногда понимаю, что одержим беспокойством о качестве своих лекций, что помогает мне побороть исполнительную тревогу во время их проведения (разновидность моего страха заброшенности). В первые годы преподавания моя защита проявлялась в виде навязчивой ходьбы, когда я тревожно пытался подыскать выскочившее из головы слово. Иногда я даже неистово копался в словаре или записной книжке, чтобы найти его. Неосознанно это было похоже на поиск безопасного пристанища за пределами своей тревоги.

Представители типа бегства также склонны к зависимости от собственного адреналина. Некоторые из них безрассудно и регулярно предпринимают рискованные, опасные действия, чтобы получить выброс адреналина. Представители типа бегства также подвержены зависимостям от работы и занятости. Чтобы поддерживать эти процессы на плаву, они могут переходить на зависимость от психоактивных веществ.

У сильно травмированных представителей типа бегства может развиваться обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР).

Реабилитация поглощенности бегством

Представители типа бегства, с которыми я работал, настолько заняты, пытаясь на шаг опережать свою боль, что интроспекция вслух в часы психотерапии — для них единственная возможность для самоисследования. Ознакомление с типами защитного реагирования часто помогает им отказаться от перфекционистских требований внутреннего критика.

Я осторожно, но настойчиво стараюсь противостоять их отрицанию и минимизировать перфекционизм. Это особенно важно для трудоголиков, которые часто признают свою зависимость, но втайне держатся за нее как за предмет гордости и свидетельство своего превосходства.

Представители типа бегства могут застревать в своих мыслях, так как чрезмерно все анализируют. Когда критическая масса знаний о КПТСР получена, для

них чрезвычайно важно начать двигаться в сторону своих чувств. Рано или поздно они должны углубить свою проработку, горюя о своих детских потерях.

Слезы сострадания к себе — незаменимое средство для уменьшения одержимости критикой и избавления от навязчивой привычки спешить. По мере прогресса реабилитации у представителей убегающего типа может появиться “коробка передач”, которая позволит им вести жизнь на разных скоростях, в том числе и на нейтральной. Нейтральную скорость особенно важно культивировать для представителей типа бегства.

Если вы относитесь к типу бегства, существует множество книг по самопомощи, компакт-дисков и курсов, которые помогут вам обучиться релаксации и избавиться от поглощенности рутинными делами. Это чрезвычайно важно, потому что вы можете настолько сосредоточиться на делах, что вам будет трудно увидеть лес за деревьями. Это поможет вам правильно расставить приоритеты в отношении разных задач и не потеряться в массе второстепенных дел. Когда я нахожусь под влиянием триггеров, я часто испытываю потребность заняться самыми простыми и легкими делами, теряя представление о моих главных обязанностях.

В эмоциональной регрессии представители убегающего типа могут скатиться до режима *кураца с отрезанной головой*, так как страх и тревога подталкивают их к беспорядочной деятельности. Бесперывно вращая колеса, они могут бесцельно суетиться, как будто единственное, что для них важно, — движение как таковое.

В такие моменты представитель типа бегства может спастись от панического убегания, изменив старую поговорку “делай что-нибудь, а не стой” на “стой, а не делай”. Под словом “стой” я имею в виду — остановиться и сделать паузу, чтобы сосредоточиться и заново расставить приоритеты. Для решения этой задачи я рекомендую трехминутные мини-медитации. Если вы представитель типа бегства, то можете значительно улучшить свою реабилитацию, выполняя каждый день несколько таких упражнений. Вы можете начать медитацию, сидя на стуле и закрыв глаза. Осторожно попросите свое тело расслабиться. Почувствуйте каждую из основных групп мышц и мягко подтолкните их к расслаблению. Дышите медленно и глубоко.

Расслабив мышцы, сделав дыхание глубоким и замедленным, спросите себя: “Какой из своих приоритетов я считаю прямо сейчас самым важным? Что будет наиболее полезным сделать после?”

Когда вы станете более искусным и сможете сидеть дольше, попробуйте себя спросить: “От какой травмы я убегаю прямо сейчас? Могу ли я открыть свое сердце идее и образу, успокаивающему мою боль?”



Наконец, существует множество представителей убегающего типа, проявляющих симптомы, которые могут быть неправильно диагностированы как циклотимия — слабо выраженное биполярное расстройство. Этот вопрос подробно рассматривается в главе 12.

Тип ступора и диссоциативная защита

Реакция *ступора*, также известная как *реакция камуфляжа*, часто побуждает переживших травму скрываться, изолировать себя и избегать человеческого контакта. Представители типа ступора могут быть настолько заторможены в режиме изоляции, что кажется, будто переключатель их стартера застрял в положении “выкл”.

Из всех типов защитного реагирования представители типа ступора, кажется, имеют самое глубокое бессознательное убеждение, что “люди” и “опасность” — синонимичные понятия. Хотя все типы защитного реагирования, как правило, страдают от социальной тревоги, представители типа ступора наиболее склонны искать убежища в одиночестве. Некоторые из них полностью отказываются от отношений с другими людьми и становятся крайне изолированными. Многие также полностью отказываются от поисков настоящей, невымышленной любви.

Правополушарная диссоциация

Часто ребенок, назначенный на роль “козла отпущения”, или самый пренебрегаемый и брошенный ребенок вынужден привыкать к реакции ступора. Лишенный возможности успешно использовать реакции борьбы, бегства или уступки представитель типа ступора развивает защиту как классическую правополушарную диссоциацию, которая позволяет ему отключаться от переживания боли вследствие своей брошенности и защищает его от любого рискованного социального взаимодействия, которое может стать триггером повторной травматизации.

Если вы принадлежите к типу ступора, то можете искать убежища и утешения, диссоциируясь посредством долгого сна, мечтаний, фантазий или правополушарной активности (просмотр телевизора, зависание в Интернете, увлечение видеоиграми).

Представители типа ступора часто страдают *синдромом дефицита внимания* (СДВ). Они также овладевают искусством уходить в себя всякий раз, когда начинают испытывать дискомфорт от внешнего мира. Когда они особенно травмированы или находятся под воздействием триггеров, у них может появиться шизоидная отрешенность от обыденной реальности, что в тяжелых случаях приводит к декомпенсации в шизофренические переживания, как у героини книги Джоан Гринберг *Я никогда не обещала тебе сад из роз*.

Реабилитация поглощенности ступором

Реабилитация типов ступора включает в себя решение трех ключевых проблем.

Во-первых, позитивный опыт отношений невелик. Поэтому они чрезвычайно неохотно вступают в близкие отношения, которые могут его преобразить. Поэтому они также редко обращаются за помощью к психотерапии. Более того, те, кому удастся преодолеть такое сопротивление, часто пугаются и быстро прекращают работу.

Во-вторых, у представителей типа оцепенения есть две общие черты с представителями типа борьбы. Они менее мотивированы пытаться понять последствия их детской травмы. Многие не осознают, что у них есть токсичный внутренний критик или что они испытывают эмоциональную боль. Кроме того, они, как правило, проецируют перфекционистские требования своего внутреннего критика на других, а не на себя. Когда они были детьми, этот механизм выживания помог им оправдывать свою изоляцию недостатками окружающих. В их детстве отчуждение и изоляция были разумным поведением, обеспечивающим безопасность.

В-третьих, даже больше, чем склонные к трудоголизму представители типа бегства, представители типа ступора отрицают ограничения, налагаемые на их жизнь последствиями адаптации к одиночеству. Многие из тех, с кем я работал, похоже, почти всегда были удовлетворены своей изоляцией. Я полагаю, что в этом им способствовали внутренние опиоиды, которые мозг живых существ запрограммирован высвобождать, когда опасность настолько велика, что смерть кажется неизбежной.

Высвобождение внутренних опиоидов чаще всего наблюдается у представителей типа ступора, поскольку на крайнем полюсе континуума их реагирования находится реакция коллапса. *Коллапс* — это реакция сознания на экстремальную заброшенность и пренебрежение, сопровождаемая переживанием выхода из своего тела, которое представляет собой полную диссоциацию. Иногда его можно наблюдать у диких животных на пороге гибели. Я видел фильмы о природе, где мелкие животные, находящиеся в пасти хищников, впадали в коллапс, так что их смерть казалась безболезненной.

Тем не менее производство и высвобождение внутренних опиоидов у некоторых представителей типа ступора приводит жертву травмы к тому моменту, когда обезболивающие средства уже не действуют. Удовлетворение от потери чувствительности тогда трансформируется в серьезную депрессию. Это, в свою очередь, может привести к аддиктивному самолечению с помощью психоактивных веществ — алкоголя, марихуаны и других наркотиков. Кроме того, представители типа ступора могут тяготеть к приему антидепрессантов и анксиолитиков. Я также подозреваю, что некоторые шизофреники являются чрезвычайно травмированными представителями типа ступора, чья диссоциация зашла так далеко, что они не могут найти дорогу обратно к реальности.

Подписчикам моего сайта из числа представителей типа ступора я рекомендую книгу по самопомощи Suzette Boon (Сюзетт Бун) *Coping with Trauma-related Dissociation (Как справиться с диссоциацией, вызванной травмой)*. Эта книга содержит очень полезные рабочие тетради, которые являются мощным инструментом реабилитации.

Представители типа ступора более других нуждаются в терапевтических отношениях, потому что изоляция мешает им устанавливать исцеляющие отношения с помощью дружбы. Тем не менее я знаю ряд случаев,

когда достаточно хорошие исцеляющие отношения устанавливались с помощью домашних животных и более безопасных, дистанционных отношений, которое можно найти в интернет-группах и книгах.



Филлис, по своей инициативе выбравшая домоседство, приступила к психотерапии со мной с большой долей амбивалентности. Ей больше не помогали антидепрессанты, а ежедневное употребление марихуаны делало ее все более параноидальный. Фантазии о смерти становились все более частыми и болезненными. Она говорила мне: “Я знаю, что терапия не поможет, но я боюсь, что муж меня бросит. Он говорит, что я начинаю его пугать”.

Филлис хотела сохранить брак, потому что ее муж оплачивал счета и не мешал ей в свое удовольствие смотреть телешоу, читать научную фантастику и серфить в Интернете. Кроме того, он был трудоголиком, редко бывал дома, а когда бывал, то проводил время за компьютером.

В нашей психотерапии укрепление доверия стало долгим постепенным процессом, с прогрессом и откатом назад. Это часто бывает со многими пережившими травму, независимо от их типа защитного реагирования.

Черный юмор Филлис оказался для нас спасительным и помог ей пережить психообразование. Она часто встречала с саркастическим опровержением мои попытки объяснить ей ее нынешние страдания ужасным детством. К счастью, я вырос в Нью-Йорке, и это делало меня достаточно устойчивым к сарказму. Я был готов выносить ее насмешки, потому что в них не было желчи.

В конце концов мне удалось помочь ей направить гневную часть своего сарказма на затравившую ее семью. После этого с помощью психообразования мы, наконец, докопались до правды. Понемногу она стала гневно рассказывать о сексуальном насилии над ней отца при молчаливом попустительстве матери и всей семьи. Со временем этот гнев перешел в плач и слезы, которые вознаградили ее первым в жизни чувством сострадания к себе.

Только когда мы достигли этой стадии (через несколько лет после начала психотерапии), Филлис впервые получила представление о преследовавшем ее жестком внутреннем критике. До этого она относилась к моим словам о внутреннем критике как к бреду. Когда мы достаточно продвинулись с внутренним критиком, тот же процесс ожидал и мою гипотезу о том, что у нее есть много оснований для страха и беспокойства, которые держат ее дома. Она рассмеялась с большой долей сарказма: “Посмотри на меня, Пит! Ничто меня не пугает. Я так расслаблена, что едва могу сидеть прямо. Ха! Ты же знаешь, я всегда под кайфом. Мой муж так и называет меня — *Блондинка под кайфом*”. (Филлис — блондинка.)

В конечном итоге прорыв произошел на сеансе, когда на улице возле моего офиса она столкнулась с человеком, похожим на ее отца. Филлис пришла на сеанс на грани гипервентиляции. После того как я помог ей замедлить и углубить ды-

хание, в моем кабинете у нее случилась терапевтическая эмоциональная регрессия. Она вспомнила ужасную картину, как ее отец крался ночью в ее спальню. Последующее горевание освободило ее от этой эмоциональной регрессии сексуального насилия.

На этом сеансе отрицание Филлис значительно ослабло. Она осознала, что социальная тревожность заключила ее в домашнюю тюрьму. С этого момента началась глубокая реабилитационная работа, которая достигла кульминации, когда Филлис набралась достаточно смелости, чтобы вернуться в колледж. Она продолжила обучение, чтобы стать медсестрой. В свою очередь, это открыло перед ней дверь поиска своего места во внешнем мире. Ключевым значимым моментом стали здоровые дружеские отношения с коллегой, также проходившим реабилитацию.

Прогресс реабилитации у представителей типа ступора часто похож на следующий сценарий. Постепенное укрепление доверия позволяет реабилитирующемуся воспринять психообразование об ужасающей роли родителей в их страданиях. Это открывает путь к обузданию внутреннего критика, что, в свою очередь, способствует гореванию о потерях детства. Высвобождение гнева и горевание особенно помогают представителям типа ступора, как и дыхательные упражнения. Все это помогает реанимировать бездействующую волю и драйв у переживших травму.

Тип уступки и созависимая защита

Представители типа уступки стремятся к безопасности, сливаясь с желаниями, потребностями и требованиями других. Они действуют так, как будто считают, что плата за вход в любые отношения — это утрата всех своих потребностей, прав, предпочтений и границ.

Своих прав представители типа уступки начинают лишаться еще в детстве. Они рано узнают, что немного безопасности и привязанности можно достичь, став полезными и послушными слугами своих эксплуататорских родителей.

Уступающим, или созависимым, типом обычно становится ребенок по крайней мере одного нарциссического родителя. Нарцисс переворачивает отношения “родитель — ребенок” с ног на голову. Ребенок начинает *парентизируется* (т.е. начинает выполнять родительские функции по отношению к собственным родителям) и заботится о нуждах родителя, в то время, как последний действует как требовательный, а иногда и истеричный, ребенок.

Когда это происходит, ребенок может быть превращен родителем в доверенное лицо, заместителя супруга, тренера или домработницу. Или его могут заставить обслуживать своих младших братьев и сестер. В худшем случае он может быть подвергнут сексуальной эксплуатации.

Некоторые созависимые дети адаптируются, начиная развлекать родителей. Соответственно, ребенок принимает роль шута и неофициально назначается ответственным за то, чтобы родители были счастливы.

Принуждение ребенка к созависимости обычно предусматривает его запугивание и порицание за развитие чувства собственного “Я”. Из всех типов защитного реагирования уступка в наибольшей мере характеризуется задержкой развития здорового чувства “Я”.

Реабилитация поглощенности уступкой

Представители типа уступки обычно с большим облегчением реагируют на психообразование в отношении типов защитного реагирования. Это в конечном итоге помогает им узнавать повторяющуюся навязчивость, с которой их влечет к эксплуатирующим их нарциссическим типам.

Созависимый человек должен понять, что он себя предает, когда слишком внимательно слушает других. Реабилитация включает в себя сокращение его характерной защиты слушания, а также практику и расширение вербального и эмоционального самовыражения.

Я видел, как многие заядлые созависимые люди получали мотивацию начать работать над уверенностью в себе, когда понимали, что даже мысль о том, чтобы сказать “нет”, становится триггером их эмоциональных регрессий. После проделанной огромной работы один пациент был шокирован тем, насколько сильно он был диссоциирован, когда планировал противостоять отвратительному поведению своего босса. Этот шок затем трансформировался в возмущенное прозрение о том, как опасно было ему протестовать в его родительской семье. В свою очередь, это сильно помогло ему преодолеть сопротивление в ролевых играх на самоутверждение (ассертивность) в нашей дальнейшей совместной работе.

После длительной практики этот пациент научился глушить голос внутреннего критика, который включался при любой попытке самоутверждения. В этом процессе он вспомнил, как неоднократно был вынужден душить свою индивидуальность в детстве. Горевание об этих потерях затем помогло ему проработать задержку в развитии своего самовыражения. Реабилитация от позиции уступки более подробно будет рассмотрена в следующей главе.

Гибридная травма

Конечно, чистые типы существуют редко. Кроме того, каждый тип содержит континуум, который простирается от легкой до крайней степени. Также большинство переживших травму проявляют гибридный тип защитного реагирования. У большинства из нас есть запасная реакция, которую мы используем, когда основная реакция недостаточно эффективна. Когда ни одна из двух не работает, как правило, мы имеем третью или четвертую в списке, к которой можем перейти. Вот некоторые распространенные гибридные типы.

Гибридный подтип борьбы–уступки

Подтип борьбы–уступки соответствует очаровательному обидчику, описанному ранее. Этот тип сочетает в себе два противоположных стиля отношений — нарциссизм и созависимость. Однако, как правило, главный здесь — это нарцисс. Также крайностью этого типа может быть пограничное расстройство личности (ПРЛ). Его представитель часто и резко колеблется (раскалывается) между защитами по типу борьбы и уступки. Когда представитель подтипа борьбы–уступки кем-то расстроен, он может за время одного взаимодействия много раз колебаться между атакующими обличительными речами и пылкими уверениями в заботе.

Глубже понять гибридный подтип борьбы–уступки можно путем сравнения его с гибридным подтипом *уступки–борьбы* (см. главу 7). Этот гибрид также подвержен колебаниям во время эмоциональной регрессии, но, как правило, делает это с меньшим количеством сарказма и предъявлением претензий.

Гибридный подтип борьбы–уступки отличается от гибридного подтипа уступки–борьбы также тем, что проявление им заботы часто ощущается как принуждение или манипуляция. Она часто направлена на достижение корыстных целей — как явных, так и завуалированных. Кроме того, гибридный подтип борьбы–уступки редко берет на себя любую реальную ответственность за решение межличностных проблем. Обычно он оказывается в классической боевой позиции проецирования несовершенств на другого. Этот, по сути, нарциссический тип также отличается от гибридного подтипа уступки–борьбы тем, что более склонен предъявлять свои права. Его уступающее поведение, как правило, лишено реального сочувствия или сострадания.



Я работал с несколькими пациентами, которые несправедливо носили ярлык “пограничных”, навешенный ими самими или окружающими. Однако, судя по их душевным качествам, я мог сказать, что это не соответствовало действительности. Об этом свидетельствовала их большая доброта и доброжелательность по отношению к другим, к которым они всегда возвращались, когда эмоциональная регрессия заканчивалась. Они также демонстрировали это в своей способности чувствовать и проявлять истинное раскаяние, когда ранили кого-то, на что все мы обречены время от времени. В отличие от настоящих пограничных пациентов с нарциссическим ядром, они искренне извинялись и исправляли ошибки при необходимости.

Другой вариант гибридного подтипа борьбы–уступки наблюдается у человека, который ведет себя как представитель типа борьбы в одних отношениях и как представитель типа уступки — в других. Типичным примером является муж-подкаблучник, который часто бывает тираном на работе, а также проводит там все свое время, потому что предпочитает позицию борьбы. Возможно и противоположное сочетание: домашний тиран и прекрасная дама в офисе.

Гибридный подтип бегства–ступора

Подтип бегства–ступора является наименее социальным и наиболее шизоидным гибридом. Изоляционистской позиции он предпочитает безопасность и позицию “я сам”. Иногда этот тип может быть ошибочно диагностирован и как синдром Аспергера.

Подтип бегства–ступора избегает потенциального повторения травмы в отношениях с помощью обсессивно-компульсивных или диссоциативных “двух режимов”. Режим первый — работать до полного истощения. Режим второй — впасть в крайнюю бездеятельность и ожидать, пока накопится достаточно энергии, чтобы снова перейти в первый режим. Цена за такую “ненужную безопасность” — экстремально ограниченное существование.

Подтип бегства–ступора чаще встречается у мужчин, особенно тех, кто получил травму вследствие своей детской уязвимости. Это заставляет их далее искать безопасности в изоляции или “легкой близости” в отношениях.

Некоторые пережившие травму мужчины, не принадлежащие к альфа-типу, сочетают защиты пот типу бегства и ступора, становясь типичными технарями-ботанами. Естественно, они предпочитают дистанционную работу. Представители подтипа бегства–ступора — компьютерные наркоманы, сосредоточенные на работе в течение длительных периодов времени, а затем диссоциативно дрейфующие в компьютерные игры и злоупотребление психоактивными веществами или сном.

Представители подтипа бегства–ступора склонны к порнозависимости. В режиме бегства они одержимо серфингуют в Сети в поиске фантомных партнеров, навязчиво занимаясь мастурбацией. Находясь в режиме ступора, когда порнография недоступна, они отдаются сексуальным фантазиям, исходящим из правой половины мозга. Более того, если они находятся в необязывающих близких отношениях, то, как правило, больше взаимодействуют со своими воображаемыми партнерами, чем с реальными партнерами в реальных сексуальных взаимодействиях.

Гибридный подтип борьбы–ступора

Представители этого типа редко стремятся к реабилитации по собственной инициативе. Моя коллега рассказала мне о представителе подтипа борьбы–ступора, которого привела на терапию жена. Она жаловалась, что не могла вытянуть из него более десяти слов в неделю. Жена была на грани и говорила, что, если терапия не исправит его, она подаст на развод.

Муж был инженером-компьютерщиком, который работал удаленно. Он покинул свое рабочее место только когда делал перерывы для похода в туалет или ел, причем питался он отдельно от жены. Он напугал жену просьбой готовить ему блюда согласно составленному меню, причем меню отправлял ей по электронной почте.

На первом сеансе приветствие моей коллеги было встречено недовольством и ворчанием. Интуитивно она старалась как можно меньше фокусироваться

на нем, но каждая деликатная попытка установить с ним связь встречалась саркастическим презрением. “Вы ожидаете, что я поведу на эту фальшивую улыбку? Вы не запутае меня своей психологической болтовней!”

Моя коллега — самый милосердный и ненавязчивый человек, которого я знаю, — не смогла взломать защиту по типу борьбы, за которой скрывалась крайняя социальная отчужденность этого несчастного человека. Чуда не произошло, и, по словам моей коллеги, она была поражена, что он смог выдержать целых двадцать минут, прежде чем покинул сеанс с враждебностью и обидой.

Я встречался с представителями гибридного типа “борьбы — ступора” несколько раз в подобных обстоятельствах, т.е., когда они были втянуты в терапию под угрозой развода. Каждого из них можно было описать словами, вынесенными в название книги О. У. Холмса *Самодержец утреннего застолья*.

Гибридный подтип борьбы–ступора — это инь, или пассивный нарцисс. Он требует, чтобы все было, как он хочет, но сам не очень заинтересован во взаимодействии с людьми. Никто не смеет разговаривать за столом, даже он сам — если, конечно, не понадобится поставить кого-нибудь на свое место.

Подтип борьбы–ступора — типичный домосед, доминирующий в семейных отношениях. Он постоянно в плохом настроении, говорит односложно, придирается и ворчит. Как правило, этот тип не поддается терапии, как и все экстремальные типы борьбы, упомянутые выше.

Самодиагностика

Я рекомендую вам проставить себе оценку в иерархии типов защитного реагирования. Попробуйте определить свой доминирующий и гибридный типы и подумать о том, какой процент времени вы тратите на каждую из реакций.

Вы также можете оценить, в какой точке соответствующих континуумов находитесь, между двумя его крайними полюсами.

Континуумы позитивных и негативных типов защитного реагирования

Борьба: Ассертивность ↔ Травля

Бегство: Эффективность ↔ Управляемость

Ступор: Миролюбие ↔ Кататония

Уступка: Готовность помочь ↔ Рабская покорность

Реабилитация и самооценка

Как мы говорили ранее, ключевая цель реабилитации состоит в том, чтобы иметь легкий и правильный доступ ко всем типам защитного реагирования. Есть еще два континуума, которые можно использовать для оценки этого.

Степень, до которой мы уравновешены в каждом из них, отражает степень нашего исцеления.

Континуум “борьба ↔ уступка” в здоровых отношениях

Здоровые отношения устанавливаются, когда два человека легко и взаимно перемещаются между самоутверждением и восприятием другого. Распространенными и важными примерами этого являются переходы (1) между высказыванием и слушанием, (2) между принятием и оказанием помощи и (3) между руководством и подчинением.

Нормальные здоровые нарциссизм и созависимость находятся в середине континуума. Показатель крайней позиции в континууме нарциссизм/борьба — говорить монологами и доминировать в разговоре. Показатель крайней позиции в континууме уступка/созависимость — пассивно выслушивать, не отваживаясь показывать своих мыслей и чувств.

Конечно, короткий разговор не всегда будет находиться точно посередине континуума, иначе это будет похоже на односложный пинг-понг. Реальное равновесие устанавливается на протяжении большего времени. Например, в разговоре, который длится час, каждый из нас в целом говорит примерно половину времени.

Континуум “бегство ↔ ступор” в здоровых отношениях

Здоровое отношение к себе проявляется в вашей способности уравновесить следующее: (1) делать и быть, (2) настойчивость и отступление, (3) активация симпатической и парасимпатической нервной систем и (4) интенсивная сосредоточенность с расслаблением и мечтательной релаксацией.

7

ГЛАВА

РЕАБИЛИТАЦИЯ ОСНОВАННОЙ НА ТРАВМЕ СОЗАВИСИМОСТИ

Если в предыдущей главе вы оценили себя как подтип уступки (или как находящегося на правом полюсе континуума “борьба ↔ уступка”), эта глава может быть вам полезна, даже если реакция уступки не является вашей доминантной позицией. Более того, следующий раздел содержит важную информацию о происхождении всех типов защитного реагирования.

Я посвятил созависимости целую главу, потому что это тот тип защитного реагирования на травму, о котором я знаю больше всего. Это знание происходит из моего личного опыта реабилитации и специализации на лечении созависимости в течение более чем двух десятилетий.



Главные мысли этой главы я набросал одной благословенной звездой ночью, когда обнаружил, что с беспокойством попросил прощения перед стулом, в который врезался. Я думаю, что, скорее всего, не раз в своей жизни просил прощения у неодушевленных предметов, но заметил это впервые.

Осознание того, что я только что извинился перед стулом, внезапно вывело из себя. Я был в ярости, потому что произошедшее вызвало у меня условно-рефлекторную реакцию “Извините”.

Я начал анализировать свою родительскую семью, и пришел к выводу, что мои родители глубоко запечатали во мне реакцию уступки. В мой мозг по умолчанию вложили программу, предусматривающую заискивающие извинения, когда что-либо в естественном порядке вещей вокруг меня меняется.

Внезапные реакции тревоги на явно безобидные происшествя, как в моем примере, часто бывают эмоциональными регрессиями на ранние травмирующие события. Иногда только что произошедшее событие лишь отда-

ленно напоминает прошлую травмирующую ситуацию, но этого может быть достаточно, чтобы стать триггером для жесткой психической реакции по типу борьбы, бегства, ступора или уступки.

В данном случае я разозлился на стул, подсознательно ассоциируя его с опасным родителем и созависимо прося прощения, как ребенок, ожидающий наказания за прикосновение к чему-то запретному. Когда я свободно поразмыслил над этим, то также понял, что страдаю от пристрастия к извинениям. Я просил прощения за долгое ожидание на светофоре, за изменения погоды и особенно за ошибки и плохое настроение других людей.

Происхождение реакции уступки, а также реакций борьбы, бегства и ступора

Я назвал четвертый тип защитного реагирования “уступкой” в типологии “борьба/бегство/ступор/уступка”, потому что это слово означает “отказаться от чего-либо в пользу другого человека, согласиться с кем-либо, покориться”¹. Я считаю, что это та реакция, которая лежит в основе многих видов созависимого поведения.

Еще в детстве созависимый ребенок быстро обучается тому, что протестное насилие ведет к еще более страшному родительскому возмездию. Таким образом, он реагирует, отказываясь от своей реакции нападения, удаляя слово “нет” из своего словарного запаса, и никогда не развивает языковые навыки здоровой ассертивности.

Более того, многие унижающие родители самым суровым образом наказывают ребенка за то, что он “огрызается”, и, следовательно, безжалостно гасят реакцию борьбы у своих детей. К сожалению, обычно это случается в столь раннем возрасте, что позже у детей остается мало (или совсем не остается) воспоминаний об этом.

Также будущий созависимый человек рано узнаёт, что его естественная реакция бегства усиливает опасность, если он пытается сбежать. “Я покажу тебе, как убежать!” — обычный ответ перед шлепком, которым, как правило, награждается такое поведение.

Позже, когда ребенок становится старше, он также узнаёт, что крайняя реакция бегства — побег из дома — безнадежно непрактична и еще более опасна. Однако, похоже, количество травмирующих семей увеличивается, поскольку растет эпидемия детей (моложе 10 лет), убегающих из дома и попадающих в тяжелые ситуации.

Многие малыши в какой-то момент превращают побуждение к бегству в бегство по кругу гиперактивности. Эта адаптация до какой-то степени “работает”,

¹ Ожегов С. И. *Словарь русского языка* / Сергей Иванович Ожегов. — М. : Государственное издательство иностранных и национальных словарей, 1963. — 900 с. — *Примеч. ред.*

помогая им убежать от своих не заглушаемых чувств меланжа отверженности. Многие из этих несчастных позже символически убегают от своей боли. Они превращаются в обсессивно-компульсивных трудоголиков, шопоголиков, сексоголиков и тому подобное, что типично для типа бегства.

Ребенок, которому удастся уклониться от адаптации путем защитной реакции по типу бегства, может медленно развить реакцию ступора, приняв роль “потерянного ребенка”. Этот ребенок избегает своего страха, все глубже и глубже сползая в диссоциацию. Он учится “впускать в одно ухо, а выпускать через другое” вербальную и эмоциональную агрессию своих родителей. Этот тип нередко во взрослом возрасте забывается с помощью зависимости от алкоголя, гашиша, опиатов и других депрессантов.

Однако ребенок, который становится созависимым, мудро отказывается от реакций борьбы, бегства и ступора. Вместо этого он учится уступкой прокладывать себе путь в периодическую безопасность, когда его воспринимают как полезного. Следует повторить, что представители типа уступки часто являются очень одаренными детьми, о которых Алис Миллер пишет в своей книге *Драма одаренного ребенка*. Сама она была очень развитым ребенком, обнаружившим, что хотя бы немного безопасности можно получить, став каким-то образом полезной своим родителям.

Услужливость, заискивание и раболепие становятся важными стратегиями выживания. Сообразительный малыш отказывается от всех потребностей, которые могут причинить неудобство его родителям. У него уже нет предпочтений и мнений, которые могут их разозлить. Все личностные границы рушатся, чтобы смягчить его родителей, которые отказались от своих обязанностей заботы о нем. Как мы видели в предыдущей главе, ребенок часто меняется с родителем местами и становится настолько полезным, насколько может.

Интересно, сколько еще терапевтов, кроме меня, готовились к своей карьере таким образом?

Эта потеря себя начинается до того, как ребенок начинает говорить, и, следовательно, не осознается им. При зарождающейся созависимости все намеки на опасность вскоре вызывают немедленно подчиненное поведение и отречение от своих прав и потребностей.

Эти паттерны реакций настолько глубоко закладываются в психику, что, став взрослыми, многие созависимые автоматически реагируют на угрозы, как собаки Павлова, символически переворачиваясь на спину и виляя хвостами в надежде получить пощадку и подачку. Мне кажется очень трагичным, что некоторые созависимые люди, как и собаки, преданы даже наихудшим своим “хозяевам”.

Наконец, я заметил, что крайняя эмоциональная заброшенность, описанная в главе 5, также создает этот вид созависимости. Ребенок, которым сильно пренебрегают, переживает отсутствие взаимосвязи как травму и иногда реагирует на это страшное состояние, чрезмерно развивая реакцию уступки. Созависимость начинает развиваться, как только ребенок начинает осознавать, что быть полез-

ным и ничего не требовать для себя помогает в получении некоторого позитивного внимания со стороны родителей. С годами это превращается во все более автоматическую привычку.

Определение созависимости, вызванной травмой

Многие мои пациенты изначально отрицали понятие созависимости. Они считали его непонятным или не имеющим смысла, потому что описания, которые они читали или слышали, звучали унизительно. Более того, некоторые считали, что описание не передает их состояния. Если это ваш случай, то в следующем разделе, посвященном подтипам созависимости, объясняется, как реакция уступки может проявляться в разных видах поведения.

Я определяю вызванную травмой созависимость как синдром самоотрицания и самоотречения. Созависимость — это основанная на страхе неспособность определять свои права, потребности и границы в отношениях. Это расстройство самоутверждения, характеризующееся бездействием реакции борьбы и принятием эксплуатации, насилия или пренебрежения.

В общении созависимые люди ищут безопасности и принятия путем выслушивания и расспрашивания. Они более склонны давать говорить другим, чем обнажать собственные мысли, взгляды и чувства. Они задают вопросы, чтобы отвлечь внимание от себя, поскольку родители научили их, что их слова могут быть обращены против них самих, свидетельствуя об их вине и неадекватности.

Встроенный код представителей типа уступки утверждает, что безопаснее: 1) слушать, чем говорить; 2) соглашаться, чем выражать несогласие; 3) предлагать помощь, чем просить о помощи; 4) дать возможность выразиться другому, чем выражаться самому; 5) оставлять выбор за другим человеком, чем выражать свои предпочтения. К сожалению, чаще всего, не пройдя реабилитацию, представители уступающего типа приходят к тому, чтобы удовлетворять свои потребности через помощь другим людям. Представители типа уступки, как правило, улучшают реабилитацию заучиванием списка прав человека в панели инструментов № 2 (глава 16).

У меня есть ироническая фантазия о двух созависимых влюбленных, собирающихся на первое свидание. Каким-то образом они пришли к соглашению, что хотят пойти в кино, но как им выбрать фильм? “Что ты хочешь посмотреть?” “О, мне все равно, а что ты хочешь посмотреть?” “Это действительно не имеет значения, мне все нравится”. “О, я думаю, будет намного лучше, если ты сама выберешь”. “Нет, я не могу, я никогда не выбираю правильно”. “Я тоже, но я уверен, что мой выбор, определенно, будет худшим”. И так до бесконечности, пока не станет слишком поздно, чтобы идти в кино. И с облегчением от того, что не нужно никуда идти, они будут считать, что хорошо провели вечер.

Подтипы созависимости

Я думаю, что некоторые недоразумения в отношениях созависимости могут быть прояснены посредством различий в следующих трех созависимых подтипах: уступки–ступора, уступки–бегства и уступки–борьбы.

Уступка–ступор: “козел отпущения”

Уступка–ступор, как правило, является наиболее созависимым подтипом. Не все “козлы отпущения” принадлежат к нему, но типы и уступки, и ступора склонны к крайнему самоотречению, поэтому многие их представители в конечном итоге становятся “козлами отпущения”.

Это происходит еще и потому, что оба эти типа — наиболее пассивные. Они, как правило, более всего страдают от наказания или отчуждения за самоутверждение в периоде детства.

Когда представители подтипа уступки–ступора не могут избежать роли “козла отпущения” в детстве, у них устанавливается такая же программа жертвенности, но уже во взрослом возрасте.

В худшем случае подтип уступки–ступора легко распознается представителями типа борьбы, которые захватывают его в плен. Затем они могут превратить его в безмолвный коврик для вытирания ног и подвергнуть домашнему насилию. Иногда подтип уступки–ступора даже не осознаёт, что подвергается насилию. В любом случае он винит себя (как ему приходилось делать это в детстве).

Более того, как мы знаем из исследований цикла домашнего насилия, многие насильники-нарциссы знают, когда и как осыпать своих жертв романтическими лакомыми кусочками, если те дошли до точки расставания. Эти нарциссы часто бывают очаровательными обидчиками, описанными в предыдущей главе. Их редкие лакомые кусочки содержат тепла больше, чем то, что созависимые когда-либо получали дома, поэтому они быстро снова оказываются на крючке, и столь же быстро цикл насилия перезапускается.

Важно отметить, что многие очаровательные обидчики также предлагают большие порции лакомых кусочков тепла и любви на стадии ухаживания, но, как только ловушка захлопывается, они сокращают их почти до голодного пайка.

Многие представители подтипа уступки–ступора прилагают только символические усилия для реабилитации, если не избегают ее вообще. Часто представители этого подтипа вынуждены вовсе отказаться от своих защитных инстинктов и оказываются в ловушке того, что психологи называют *выученной беспомощностью*.

Наконец, появляется все больше доказательств того, что значительное количество мужчин также молча страдают от домашнего насилия. Один клиент-мужчина рассказал мне, что независимо от того, как сильно его жена нападает на него, он не может не говорить ей “Извини”. И ее это бесит, но окончательно она выходит из себя, когда он в эмоциональной регрессии говорит: “Извини меня за то, что извиняюсь”, хотя она дает ему пощечины каждый раз, когда он это делает.

Неудивительно, что дальнейшее расследование выявило у него пограничную мать, которая до сих пор дает ему пощечины, когда им недовольна. В детстве он не имел права даже закрыть лицо рукой, когда она била его. Затем ему приходилось просить прощения за то, что заставил ее наказать его. К сожалению, он оставил терапию сразу после нескольких сеансов, потому что его жена, проверив его чековую книжку, избила его за то, что он “тратил свое время и ее деньги”.

Я много работал с этими представителями подтипа уступки–ступора, когда был консультантом кризисной телефонной линии. Пережитое ими в детстве насилие подготовило их для непротивления нынешнему насилию. Работать с ними бывает трудно, потому что “козлов отпущения”, принадлежащих к типу уступки–ступора, в свое время жестко наказывали за жалобы.

Много раз я слышал, как пережившие домашнее насилие говорят: “Но я не хочу вести себя как жертва!” Обычно тогда я пытаюсь помочь им понять, что они действительно были жертвами в детстве. Однако, если мне не удастся помочь им увидеть это, они, как правило, не могут спасти себя от нынешней виктимизации.

Уступка–бегство: суперняня

Представители подтипа уступки–бегства чаще всего встречаются у слишком занятых родителей — медсестер или офис-менеджеров, работающих от зари до зари, обеспечивая нужды семьи, общества или фирмы. Они навязчиво заботятся о потребностях каждого, едва обозначая свои собственные.

Иногда представители подтипа уступки–бегства представляют собой ложный тип матери Терезы, которая убегает от боли самоотречения, находя себя в роли идеального самоотверженного опекуна. Она еще больше дистанцируется от собственной боли, обсессивно-компульсивно бросаясь от одного нуждающегося человека к другому.

Некоторые клиенты, принадлежащие к подтипу уступки–бегства, также становятся обсессивно-компульсивными чистоголиками. Одна из моих стажерок рассказала мне, что у ее клиентки, принадлежащей к подтипу уступки–бегства, была дюжина цветных зубных щеток для различных задач уборки в ванной комнате и на кухне.

Некоторые представители этого типа проецируют свой перфекционизм на других. Они могут назначать себя почетными советниками и грузить всех своими советами. Однако представителям типа уступка–бегство следует знать, что забота не всегда подразумевает исправление ситуации. Это особенно верно, когда человек, которому мы пытаемся помочь, переживает эмоциональную боль. Во многих случаях все, что нужно этому человеку, это сочувствие, принятие и возможность вербальной вентиляции. Кроме того, некоторым состояниям души необходимо также время для успокоения. Проявление любви при недостаточной способности вчувствоваться в состояние другого человека — особенность представителей типа уступки.

Вышесказанное относится и к тому, чтобы позволить другим быть несовершенными. У всех нас есть некоторые ограничения и слабые стороны, которые

не могут быть исправлены. Любимых людей следует избавить от попыток исправить в них то, что исправить невозможно. Мой способ подхода к этому состоит в том, чтобы всегда формулировать свой совет в форме “бери или проходи мимо”. Чтобы доказать, что это так, я воздерживаюсь от многократного повторения этих советов. Кроме того, обычно я прежде всего проверяю, хочет ли другой человек на самом деле получить обратную связь.

Уступка–борьба: удушающая мать

Рекомендации в последних двух подразделах также применимы ко многим пережившим травму которые принадлежат к подтипу уступки–борьбы. Некоторые могут быть довольно агрессивными в своих попытках помочь другим. Как правило, они приравнивают помощь к изменению и могут оттолкнуть других, настойчиво заставляя их принять свои советы.

Подтип уступки–борьбы — это удушающий своей любовью опекун. Его заботливый подход чрезмерного сосредоточения на другом человеке иногда является повторением его роли слуги в детстве. Кроме того, его забота, как правило, менее распространяется на себя, чем у подтипа борьбы–уступки, о котором мы говорили в предыдущей главе. Тем не менее усердие, с которым он проявляет свою заботу, когда говорит: “Я просто люблю тебя до смерти”, иногда заставляет человека поверить в это.

В эмоциональной регрессии проявление заботы у представителя типа уступки–борьбы может стать манипулятивным или даже принудительным. Он может задушить любовь другого, чтобы тот соответствовал его взгляду на то, каким он должен быть.

Представители подтипа уступки–борьбы могут периодически достигать критической массы фрустрации, которая взрывается, когда их “подопечный” отказывается от совета или отклоняет нежелательную опеку. Иногда подтип уступки–борьбы чувствует право наказывать другого “для их же блага”, особенно на начальных стадиях отношений.

Подтип уступки–борьбы иногда ошибочно диагностируется как пограничное расстройство личности (ПРЛ). Это потому, что данный тип может переживать интенсивные эмоциональные регрессии. Когда ситуативный триггер вызывает в нем паническое чувство заброшенности, он отчаянно нуждается в любви и может резко колебаться между цеплянием за нее или же лестью и унижением ради нее. Однако у него отсутствует нарциссическое ядро, свойственное истинному пограничному расстройству личности, как мы уже обсуждали в предыдущей главе.

Другое различие между этими двумя типами заключается в том, что представители подтипа уступки–борьбы стремятся к реальной близости. Они являются наиболее социализированным гибридом, который более подвержен любовной аддикции. В этом они полностью противоположны представителям подтипа борьбы–уступки, которые более зависимы от физической разрядки, и, следовательно, более подвержены сексуальной зависимости.

Подробнее о реабилитации поглощенности уступкой

Психообразование в отношении роли, которую сыграли родители в формировании реакции уступки, помогло многим моим клиентам. Они сразу поняли, что их созависимость происходит от того, что на них нападали и их стыдили, называя эгоистами даже за самый элементарный здоровый интерес к себе.

Одна сорокалетняя клиентка рассказала, что презирала себя как “эгоистку” бесчисленное количество раз, пока однажды ночью у нее не случилось прозрение: она совсем не была эгоисткой! Это случилось, когда она читала комментарии посетителей на сайте, предназначенном для взрослых детей нарциссических матерей (www.narcissisticmothers.org). Внезапно она поняла, что ее мать была человеком, монополизировавшим интерес к себе в семье. Моя клиентка поняла, что каждый раз, когда она думает о том, чтобы сделать что-то для себя, она не только чувствует большую тревогу, но и стыдится, что поступает так же ужасно, как и ее мать.

Уступающие люди должны понимать, что их страх подвергнуться порицанию за попытки вызвать интерес к себе приводит к утрате собственных границ, прав и потребностей. Понимание этой динамики является необходимым, но недостаточным условием для реабилитации. Есть много созависимых, которые осознают, что потеряли себя, но мгновенно забывают все, что знают, когда отношения требуют от них хотя бы малейшего самоутверждения.

В начале реабилитации я стал все больше осознавать, что на первых свиданиях задавал слишком много вопросов еще малознакомой девушке. В итоге я был поражен, насколько мало говорил о себе, и обнаружил, что мне было очень трудно сломать этот шаблон.

Со временем я понял, что мое намерение быть более откровенным отбрасывало меня обратно в регрессию. Оно заставляло меня уходить в себя и забывать все, что я планировал сказать. Все, о чем я мог думать, когда миндалины захватывала левое полушарие моего мозга, — как разговаривать девушку на первом свидании. Затем я регрессировал в проверенную и безопасную позицию — выслушивать и расспрашивать.

Так продолжалось до тех пор, пока мой терапевт не порекомендовал мне написать на ладони ключевые слова, которые помогли бы мне овладеть ситуацией. Вид этих слов активизировал мое левое полушарие, и постепенно мне становилось легче; тогда я уже мог поддерживать разговор, завязывающий знакомство.

Намного позже у меня возникло понимание: “Неудивительно, что я сталкиваюсь с одним нарциссом за другим. Нарциссы любят меня, потому что я разрешаю им говорить монологами. Наверное, я встречал много хороших уравновешенных людей, которые не хотели встречаться со мной второй раз, потому что им казалось, будто я прячусь и не даю себя узнать”.

Примерно в это же время у меня была знакомая, принадлежащая к типу уступки, у которой была такая же проблема. Она шутила, что ее защитное выслу-

шивание и расспрашивание столь совершенны, что она могла превратить кого угодно, даже психотерапевта, задача которого — поменьше говорить и побольше внимательно выслушивать, в произносящего монологи нарцисса.

Чтобы освободиться от своей созависимости, пережившие травму должны научиться переносить страх, который активирует самоотчуждение в виде уступающей реакции. Несмотря на страх, они должны пробовать и практиковать расширяющийся репертуар более функциональных реакций на страх (см. советы по управлению эмоциональными регрессиями в следующей главе).

Столкновение со страхом самораскрытия

Реальную мотивацию для преодоления этой проблемы обычно нужно искать в работе с родительской семьей. Нам нужно проявить интуицию и собрать вместе все пазлы для создания детальной картины травмы, которая в самом начале отключила наши инстинкты здорового самовыражения.

Когда у нас есть эмоциональные воспоминания о том, как нас подавляли в детстве, мы можем осознать, что это было потому, что мы были слишком малы и слабы для самоутверждения. Но сейчас мы повзрослели и находимся в гораздо более выгодной ситуации.

И хотя под действием триггера мы можем на миг почувствовать себя маленькими и беспомощными, вполне реально научиться напоминать себе, что сейчас мы находимся во взрослом теле. У нас есть статус взрослого человека, благодаря которому мы располагаем теперь гораздо большими ресурсами для самозащиты и эффективного протеста против несправедливости в отношениях.

Горевание по поводу созависимости

Обычно деконструкция созависимости включает значительное количество горевания. Как правило, это влечет за собой оплакивание потери и боль от того, что мы так долго жили в отсутствие здорового интереса к себе и самозащиты. Горевание также открывает путь здоровому гневу из-за жизни, прожитой с таким ограниченным ощущением себя.

Этот гнев может быть использован для формирования здоровой реакции борьбы. Еще раз: реакция борьбы является основой инстинкта самосохранения, взвешенного самоутверждения и смелости, необходимой для того, чтобы сделать отношения равными и взаимными.

Последующие стадии реабилитации

Чтобы облегчить реабилитацию самоутверждения, я призываю переживших травму представить, как вы противостояте нынешней или прошлой несправедливости. Этот тип ролевой игры часто является тонкой работой, так как может стать причиной терапевтической регрессии, вызывающей старый страх.

По мере того, как переживший травму приучается проигрывать самоутверждение в ролевых играх, она все больше осознает, как страх вызывает у него реакцию уступки. Затем он сможет стараться переносить свой страх и, несмотря на него, действовать, утверждая себя.

Усилия в этом направлении приводят к исцелению задержки развития, которая не позволила в свое время приобрести умение испытывать страх и действовать вопреки ему. В свою очередь, это создает основу для деконструкции саморазрушительных реакций на страх — например, быстро сдаваться или идти на слишком большие уступки. Кроме того, это облегчает для пережившего травму управление регрессиями.

На поздних стадиях реабилитации пережившие травму все лучше понимают, “как работает их мозг”. Они постепенно избавляются от привычки рефлексивно соглашаться с предпочтениями и мнениями других людей. Они учатся выражать свою точку зрения и делать выбор. И что самое главное: они учатся оставаться верными себе.

Многие уступающие люди жили, *беспрерывно* концентрируя свое внимание на родителях, чтобы выяснить, что требовалось для их умиротворения. Некоторые стали почти телепатами, умеющими распознавать настроения и ожидания своих родителей. Тогда это помогало им выбрать лучшую реакцию, чтобы нейтрализовать опасность, исходящую от родителей. Некоторым это иногда даже помогало получить какое-то одобрение.

Теперь пережившие травму должны деконструировать эту привычку, работая над тем, чтобы оставаться в пределах собственных переживаний, а не направлять постоянно свое внимание наружу, чтобы прикинуть в переживаниях других людей. Представители типа уступки, которые все еще по привычке угождают людям, должны работать над тем, чтобы уменьшить свое заискивающее поведение. С годами я заметил, что степень, с которой жертва травмы старается угодить мне, отражает степень воспринимаемой опасности ее родителей.

Реабилитация требует от нас все более осознанного отношения к своему автоматическому стремлению соответствовать другим людям и “отзеркаливать” их. Это помогает нам избавиться от привычки пассивно соглашаться со всем, что кто-нибудь говорит.

По-настоящему большим достижением является значительное сокращение вербального подстраивания. И еще большим достижением — уменьшение неподлинного эмоционального зеркального отражения эмоций.

Дисфункциональное эмоциональное подстраивание наблюдается в таком поведении, как смех при токсичном сарказме, проявление симпатии к тому, кто наказывает, и прощение тех, кто нас постоянно обижает.

Я называю это *эмоциональной работой индивидуализации*. Реабилитация включает в себя выставление определенных границ, которые помогают нам оставаться верными своему текущему эмоциональному опыту и ощущениям.

При подлинной реабилитации мы достигаем этого, уменьшая привычку автоматически менять свое настроение, чтобы соответствовать чужому эмоцио-

нальному состоянию. Под этим я не имею в виду подавление эмпатии, если она подлинная. Плакать и смеяться вместе с близким человеком — поистине замечательный опыт.

Скорее, я рекомендую сопротивляться необходимости притворяться, будто вы всегда чувствуете то же самое, что и другой человек. Вы не должны смеяться, когда вам не смешно. Когда ваш друг плохо себя чувствует, вам не нужно вести себя так, будто и вы плохо себя чувствуете. Когда вам плохо, вы не должны вести себя так, будто вы счастливы.

К счастью, я многому научился в этом смысле, когда стал психотерапевтом. Когда у моего пациента депрессия, ему не поможет, если я изменю свое настроение и буду действовать, словно у меня тоже депрессия.

И все же я всегда искренне сопереживаю депрессии моего пациента, потому что могу поставить себя на его место с помощью собственного опыта. Я могу проявить к нему заботу, не отказываясь от собственного чувства удовлетворенности в данный момент.

Точно так же у меня может быть депрессия, а вы можете испытывать подъем энтузиазма и искренне ценить свое счастье, не стыдясь того, что оставляете меня в моем временно депрессивном состоянии.

Вот еще один пример. Вы в отличном настроении и говорите, что вам понравился старый мюзикл, который вы только что посмотрели. Однако я в плохом настроении и не люблю старые мюзиклы. Если бы я был представителем типа борьбы, возник бы повод для большого взаимного отчуждения.

Если бы я был еще не прошедшим реабилитацию типом уступки, я мог бы придушить свое плохое настроение и музыкальный вкус и выдавить из себя какие-либо глупости по поводу “этих чудесных старых мюзиклов”. Но вместо этого я могу достичь большей глубины и аутентичности. Я могу дать вам понять, что рад, что вы так хорошо провели время. Ведь я действительно верю, что на вкус и цвет товарищей нет.

Когда я пишу это, то вспоминаю Бруно, моего доброго старого клиента из хосписа. Во время моего визита к нему он сказал: “Я не могу переносить общение с этой новой волонтеркой. Она такая угрюмая, когда посещает меня. Я имею в виду, кто, черт возьми, здесь умирает: я или она? Говорю тебе, я честно не знаю, кто хуже — она или та, другая, которая всегда так улыбается, словно только что попала в Диснейленд”.

“Меня устраивает неодобрение”

В начале реабилитации уважаемый мной наставник высказал мудрую мысль: “Меня устраивает неодобрение”. Как созависимый, я с энтузиазмом приветствовал это как совет, который должен был практиковать, пока он не станет правдой. Но про себя я подумал: “Конечно же, ты шутишь!” Все предшествующие тридцать лет я жил, стараясь доказать, что нет такого человека, который бы мне не понравился.

Я еще не осознавал, что за моими почти отчаянными попытками понравиться всем, кого я встречал на своем жизненном пути, стояла надежда на то, что, наконец, смогу чувствовать себя в безопасности.

Чем больше я думал об этом утверждении, тем больше считал его явно абсурдным и совершенно недостижимым. И все же прошла неделя, и во мне вспыхнуло что-то, что реально хотело, чтобы это стало правдой.

Поскольку пройдет еще много времени с того случая, прежде чем я пойму что-то о созависимости, мне потребовалось почти двадцать лет, чтобы добиться хоть какого-то прогресса. Потребность научиться справляться с неодобрением и принимать его овладевала моим сознанием бесчисленное количество раз.

Но теперь, когда тридцать лет спустя я пишу эти строки, я чувствую, что это одна из самых важных вещей, которым я когда-либо научился. Большую часть времени я получаю такое одобрение от моих друзей и близких, что, как правило, с легкостью могу позволить им конструктивную обратную связь. Как следствие, я редко забочусь о том, что думают обо мне люди, которых я не знаю или которые не знают меня.

И, конечно же, это не совершенное достижение. Неодобрение все еще может при случае вызвать у меня регрессию. Но мне приятно сообщить, что теперь я отношусь к самому большому неодобрению со стороны с большой невозмутимостью. Иногда я даже воспринимаю неодобрение некоторых людей как нечто хорошее. Иногда оно лишь подтверждает, что я делаю правильные вещи и развиваюсь в правильном направлении. Наиболее справедливо это в отношении неодобрения нарциссических родителей или партнеров клиентов, с которыми я работаю, чтобы спасти их от порабощения. Их неодобрение на самом деле, является для меня подтверждением того, что я двигаюсь в верном направлении.

Большую часть времени *меня устраивает* неодобрение.

8 ГЛАВА

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ РЕГРЕССИЯМИ

Эмоциональные регрессии являются интенсивными тревожными регрессиями (“захват миндалины”) в подавляющие состояния чувств вашей детской заброшенности. Когда вы застреваете в эмоциональной регрессии, в ваших переживаниях доминируют страх, стыд и/или депрессия.

Вот некоторые распространенные переживания эмоциональной регрессии. Вы чувствуете себя маленькими, хрупкими и беспомощными. Все кажется слишком сложным. Жизнь очень страшна. Быть увиденным представляется мучительно болезненным. Кажется, что ваша батарейка села. В худших эмоциональных регрессиях вы ощущаете неизбежное приближение апокалипсиса.

Когда вы оказываетесь в ловушке регрессии, вы переживаете худшие эмоциональные времена своего детства. Все кажется подавляющим и запутанным, особенно потому, что при кПТСР в эмоциональных регрессиях лишь в редких случаях есть визуальные компоненты. Согласно Дэниелу Гоулману, *захват миндалины* представляет собой интенсивное реагирование эмоциональной памяти мозга, которое подавляет рациональный мозг. Такие реакции имеют место в мозге людей, у которых соответствующие типы защитного реагирования запускаются настолько часто, что даже незначительные события могут вызвать паническое состояние.



Вот список из 13 практических рекомендаций, которые помогут вам справиться с эмоциональной регрессией.

13 советов для управления эмоциональными регрессиями

(Сфокусируйтесь на жирном шрифте, если у вас активная регрессия.)

1. **Скажите себе: “Я переживаю эмоциональную регрессию”.** Эмоциональные регрессии переносят вас в безвременную часть психики, когда вы чувствуете себя таким же беспомощным, безнадежным и окруженным опасностью, как в детстве. Чувства и ощущения, которые вы испытываете, — это прошлые воспоминания, которые не могут причинить вам вред сейчас.
2. **Напомните себе: “Мне страшно, но опасности нет. Здесь, в настоящем, я в безопасности”.** Помните, что сейчас вы находитесь в безопасном настоящем, а не в опасном прошлом.
3. **Защищайте свои права (соблюдайте границы).** Напомните себе, что не нужно позволять кому-либо плохо обращаться с вами; вы вправе выходить из опасных ситуаций и протестовать против несправедливого обращения.
4. **Разговаривайте со своим внутренним ребенком.** Ребенок должен знать, что вы любите его безусловно — что он может обратиться к вам за утешением и защитой, когда чувствует себя потерянным и напуганным.
5. **Деконструируйте представления о “вечных проблемах”.** В детстве страх и заброшенность переживались как бесконечные — безопасное будущее невозможно было представить. Помните, что эта регрессия пройдет, так как и все предыдущие регрессии проходили.
6. **Напомните себе, что вы сейчас находитесь во взрослом теле, у вас есть союзники, навыки и ресурсы, которых не было в детстве.** (Ощущать себя маленьким и хрупким — признак регрессии.)
7. **Постарайтесь восстановить связь со своим телом.** Вероятно, страх наполнил вас дурманящим ощущением сильной тревоги, ступора, оцепенения или лишил вас связи с реальностью.
 - 7.1. **Ласково попросите свое тело расслабиться:** почувствуйте каждую из основных групп мышц и мягко подтолкните их к расслаблению. (Напряженные мышцы посылают ложные сигналы опасности вашему мозгу.)
 - 7.2. **Дышите глубоко и медленно.** (Задержка дыхания также сигнализирует об опасности.)
 - 7.3. **Замедлитесь:** спешка нажимает на кнопку реакции бегства в мозге.
 - 7.4. **Найдите безопасное место, чтобы расслабиться и успокоиться:** завернитесь в одеяло, обхватите подушку или мягкую игрушку, лягте на кровать, спрячьтесь в шкаф или примите ванну; вздремните.

- 7.5. **Ощущайте страх в своем теле, но не реагируйте на него.** Страх — это просто энергия в вашем теле, которая не причинит вам вред, если только вы не будете бежать от нее или действовать саморазрушительным способом.
8. **Спротивляйтесь своему внутреннему критику и постарайтесь избежать катастрофизации.**
- 8.1. **Используйте остановку мыслей,** чтобы остановить бесконечное преувеличение опасности критиком и его постоянное стремление контролировать неконтролируемое. Перестаньте стыдиться, ненавидеть или отвергать себя. Направьте гнев этой атаки, чтобы противостоять несправедливой критике.
- 8.2. **Используйте замену и корректировку мыслей,** чтобы заменить негативное мышление напоминанием о выученном списке ваших достоинств и достижений.
9. **Позвольте себе горевать.** Эмоциональные регрессии — это возможность освободиться от старых, невыраженных чувств страха, боли и заброшенности. Подтвердите и успокойте прошлый детский опыт беспомощности и безнадежности. Здоровое горевание может превратить ваши слезы в сострадание к себе, а гнев — в самозащиту.
10. **Культивируйте безопасные отношения и ищите поддержку.** Проведите время в одиночестве, если это вам нужно, но не позволяйте стыду изолировать вас. Чувство стыда не означает, что вы сделали что-то постыдное. Расскажите вашим близким о регрессиях и попросите их помочь вам выговориться и прочувствовать их.
11. **Научитесь определять типы триггеров, запускающих регрессии.** Избегайте опасных людей, мест, занятий и психических процессов, являющихся триггерами. Триггерные ситуации неизбежны, поэтому научитесь выполнять эти действия автоматически в целях профилактики.
12. **Выясните, к чему вы возвращаетесь в регрессиях.** Регрессии — это возможность определить, признать и излечить свои раны, причиненные несправедливым насилием и заброшенностью в прошлом. Они также указывают на ваши все еще неудовлетворенные потребности развития и могут дать мотивацию для их удовлетворения.
13. **Проявляйте терпение и помните, что реабилитация — процесс медленный.** Требуется время, чтобы снизить уровень адреналина прямо сейчас, и много времени, чтобы постепенно снизить интенсивность, длительность и частоту эмоциональных регрессий в будущем. Настоящая реабилитация — это постепенно прогрессирующий процесс (часто два шага вперед и один шаг назад), а не чудесное преобразование. Не корите себя за регрессии.

Те мои пациенты, которые размещают этот список на видном месте, пока не запомнят его суть, как правило, быстрее прогрессируют в реабилитации. Вы можете распечатать любое количество копий “13 советов”.

Триггеры и эмоциональные регрессии

Триггер — это внешний или внутренний стимул, который активирует в нас эмоциональную регрессию. Это часто происходит на подсознательном уровне, за границами сознательного. Поэтому бывает трудно предсказать, что именно может активировать очередную регрессию. Тем не менее очень важно все больше осознавать наши триггеры, так как это может позволить нам избегать вызывающих регрессии людей, ситуаций и действий.

Внешние триггеры — это люди, места, вещи, события, выражения лиц, стили общения и другое, которые напоминают нам о нашей первоначальной травме так, что возвращают нас обратно в болезненные ощущения тех времен. Вот несколько примеров мощных и распространенных триггеров: посещение родителей; встреча с человеком, напоминающим давнего обидчика; годовщина травмировавшего события; использование собеседником стыдящей интонации, тон голоса или оборот речи родителей.

Однако многие триггеры не так очевидны. Иногда все незнакомые взрослые люди могут активировать в нас страх, даже если у них нет никакого сходства с нашим реальным обидчиком (обидчиками). До сих пор я иногда чувствую воздействие триггера, сталкиваясь с группой подростков, потому что вырос в районе, где было много хулиганов. По этой причине мой сын, обладающий удивительной способностью к состраданию, пошутил, что, когда начнет взрослеть, пропустит фазу подростка.

Иногда кто-то, смотрящий на нас или даже нечаянно бросающий свой взгляд, может стать триггером нашего страха и токсичного стыда. Один из моих клиентов однажды пришел под влиянием сильного триггера — на него недоброжелательно посмотрела кошка. Другие распространенные триггеры включают страх ошибиться, попросить помощи или выступить перед большой группой людей. Более того, простые чувства усталости, недомогания, одиночества или голода иногда могут вызвать регрессию. Любой тип физической боли также может быть триггером.

Для многих переживших травму облеченные властью люди являются стопроцентными триггерами. Я знал нескольких переживших травму, которые никогда не брали даже парковочных талонов, потому что всякий раз тревожно съезживались, сталкиваясь со стражами правопорядка или полицейской машиной.

Мне потребовались десятилетия, чтобы преодолеть сильную тревогу, которую во мне вызывало преподавание в колледже. Ничто не было для меня большим триггером, чем предстоящая преподавательская работа. К счастью, я никогда не думал отказываться от этой деятельности, потому что большую часть вре-

мени с тех пор, как начал преподавать, получал от нее удовольствие. Но я не сделал никакого реального прогресса, кроме как научился “сжимать кулаки”, пока не осознал, что страх перед выступлениями был моим флешбэком, напоминающим мне об опасности высказывать свое мнение во время семейного ужина. Это открытие позволило мне понять: я бессознательно боялся, что мои родители могут появиться и опозорить меня перед публикой. Сначала я (мой внутренний критик) назвал это нелепой идеей, но, начав представлять себе, как агрессивно защищаюсь от них во время своих выступлений, я вскоре испытал значительное снижение тревоги. Этот опыт привел меня к формулировке совета № 6 в вышеприведенных рекомендациях по управлению регрессиями, а также к моей идее о перенаправлении гнева на внутреннего критика, которая будет рассмотрена в следующей главе.

Враждебный взгляд: типичный триггер эмоциональных регрессий

В начале работы в соответствии с этой моделью я был удивлен, что некоторые мои клиенты, пережившие относительно умеренное насилие в детстве, страдали от эмоциональных регрессий. Большинство из них были уверены, что их никогда даже не били. Однако многие из них могли рассказать о том, как они ненавидели, когда родители на них враждебно смотрели.

В большинстве случаев *враждебный взгляд* является выражением лица, которое, как правило, сопровождается презрением. Презрение — это мощное наказывающее выражение лица, подкрепленное эмоциональным силовым полем запугивания и отвращения. Периодически к враждебному взгляду может добавляться повышенный голос, что усиливает его воздействие.

Враждебный взгляд, брошенный родителем, говорит не только о том, что ребенок находится в серьезной опасности, но также, что он “должен просить прощения за то, что существует”. Со временем взгляд может заставить ребенка чувствовать испуг и отвращение к себе, так как приводит его к эмоциональным регрессиям страха и стыда.

Когда взглядом управляют поведением ребенка старшего возраста, то он возвращается назад — к тем забытым им ситуациям, когда взгляд усиливал травмирующее наказание. Устрашающим взглядом редко можно добиться от ребенка послушания, если только взгляд не сопровождается оплеухой или другими последствиями. Годы работы убедили меня, что самые маленькие дети игнорируют такой взгляд, если только он не сопровождается травмирующим наказанием.

Как правило, взгляд усиливается с помощью психологического процесса, который называется *обусловливанием*. Вот классический пример аверсивного обусловливания. Дрессировщик бьет животного электрошоком, когда звонит колокольчик. Животное, конечно, реагирует на шок страхом и дистрессом. Животному не требуется много раз повторять звук, сопряженный

с электрошоком, чтобы один только звук стал вызывать у него ту же тревожную реакцию.

Я полагаю, что это аналогично тому, как ребенок учится бояться враждебно-го взгляда родителя. После многих случаев сопровождения взгляда физическим наказанием или резким отвержением родитель может в конечном итоге убрать шлепок и добиться того же результата с помощью одного только взгляда. После достаточного количества повторений в раннем детстве такое совмещение может продолжаться всю жизнь, так что родитель будет всегда контролировать ребенка с помощью взгляда. Работая в хосписе, я неоднократно видел умирающих бабушек-одуванчиков, которые все еще могли привести в трепет своих огромных сыновей при помощи взгляда.

Таким образом, взгляд — это мощный триггер, заставляющий взрослых, переживших травму, переживать регрессии страха и унижения своего детства. Многие из моих пациентов не помнят этого, потому что наказание, скорей всего, сопровождало враждебный взгляд только в течение нескольких месяцев, пока они были малышами, прежде чем он стал обусловленным триггером. Кроме того, мало у кого есть какие-то воспоминания до того, как ему исполнится три или четыре года.

К сожалению, враждебный взгляд может продолжать работать даже после смерти родителя. Для этого есть как минимум две причины.

Во-первых, мы инкорпорируем наших родителей в подсознании таким образом, что они могут произвольно являться в наших фантазиях и смотреть на нас своим враждебным взглядом, когда мы неидеальны. Это включает в себя “недостатки” в наших мыслях, чувствах или действиях.

К сожалению, я часто вижу этот подсознательный взгляд, отражающийся на лицах моих клиентов в регрессиях, когда они с презрением хмуро смотрят на себя.

И, во-вторых, когда люди неодобрительно смотрят на нас, мы можем неосознанно обобщить, что они так же опасны, как и наши родители. Это то, что случилось со мной в эмоциональной регрессии, которую я описал в главе 1.

Самое худшее в травмировании взглядом в детстве — то, что мы можем ошибочно переносить и проецировать наше воспоминание об этом и на других людей под воздействием триггера. Мы особенно склонны делать это с авторитетными лицами или людьми, которые похожи на наших родителей, даже когда они не награждают нас враждебными взглядами.

Внутренние и внешние триггеры

На первом этапе своего восстановления мы начинаем замечать, что внутренние триггеры еще более распространены, чем внешние. Такие триггеры обычно вызваны неприятным вмешательством внутреннего критика. Как правило, это мысли и визуализации опасности или необходимости совершенства.

Пережившие травму, по-видимому, без причины визуализируют насильника. Более того, они могут на ровном месте разволновать себя до регрессии, просто думая, что не идеально выполняют какую-то задачу. Также они могут напугать себя, перечисляя способы, которыми могут испортить любую предстоящую задачу.

Когда обострена восприимчивость к внутренним триггерам, минимальные ошибки и препятствия вызывают у нас полномасштабную эмоциональную регрессию. Затем мы переходим к поляризованному процессу *замечания негатива* — постоянной озабоченности недостатками и опасностями. Мы упорно думаем обо всем, что пошло или может пойти не так.

В процессе реабилитации многие пережившие травму изумляются, обнаружив, что большинство их регрессий запускаются изнутри программами внутреннего критика. Мы рассмотрим ниже и в следующих двух главах способы, которыми можем избавить себя от процессов активации внутреннего критика.

Прогрессивное распознавание триггеров

По мере продолжения реабилитации мы становимся все более осведомленными о своих триггерах и избегаем их на практике. Распознавание наших триггеров также помогает нам быстрее перейти в режим управления регрессиями. Предвидение вероятности регрессии позволяет предпринять профилактические меры, как я это делал в упомянутой ранее тревожной ситуации.

Распознать начало действия триггера даже важнее, чем определить сам триггер. Это потому, что иногда регрессия начинается незаметно, постепенно становясь все более интенсивным. Поэтому раннее распознавание поможет заранее предпринять необходимые шаги (см. “13 советов для управления эмоциональными регрессиями”), чтобы снизить интенсивность и продолжительность регрессии.

Для устранения регрессий необходимо восстановление баланса важных биохимических процессов в мозгу и теле, и это требует времени. Например, чрезмерный выброс адреналина может повлечь за собой реакцию отмены вследствие адреналинового истощения, прежде чем сбалансируется функция надпочечников. Снижение интенсивности регрессий путем принятия быстрых мер позволяет быстрее восстановиться нашей физиологии.

Признаки пребывания в эмоциональной регрессии

Мы часто можем оказаться в эмоциональной регрессии, даже не заметив момента флешбэка. Существует множество намеков, которые можно научиться распознавать как признаки того, что мы захвачены регрессиями. Их очень важно научиться распознавать для реабилитации, так как определение нашего опыта как “эмоциональная регрессия” (совет № 1 в управлении регрессиями) часто сра-

зу же приносит некоторое облегчение. Что еще более важно — это указывает нам направление работы над остальными 12 шагами управления регрессиями.

Один из распространенных признаков эмоционального откатывания в регрессию — это то, что мы чувствуем себя маленькими, беспомощными и безнадежно потерянными. В интенсивных регрессиях это усиливается чувством интенсивного стыда, так что мы даже не хотим выходить на улицу или показываться где-нибудь. Чувство уязвимости, нахождения на грани, возможности быстрого и легкого разрушения — еще один аспект регрессии. Также пережившие травму могут заметить испарение любой позитивной самооценки, заработанной с тех пор, как они покинули дом. Это регрессия к годам детства, когда негласные семейные правила запрещали вообще какую-то позитивную самооценку.

Другой типичный сигнал о том, что у нас регрессия, — усиление токсичности внутреннего или внешнего критика. Как правило, это выглядит как увеличение драматизации и катастрофизации, усиление самокритики или критики окружающих. Очень распространенный пример — скатывание в черно-белое мышление типа “всё или ничего”, например способность видеть только плохое у себя и/или у окружающих.

В ходе моей реабилитации среднего уровня я понял: когда я излишне критикую других, зачастую это означает, что я нахожусь в эмоциональной регрессии рядом с моими критичными родителями. Триггером обычно служит какая-то моя нарастающая уязвимость. В ответ я начинал чрезмерно пристально разглядывать недостатки окружающих меня людей, чтобы оправдать мое избегание их и смущение из-за того, что меня видели не в неприглядном виде.

Еще один намек на то, что мы находимся в регрессии, появляется, когда мы замечаем, что наши эмоциональные реакции несоразмерны тому, что их вызвало. Вот два распространенных примера: (1) небольшое расстройство ощущается как чрезвычайная ситуация; (2) минимальная несправедливость ощущается как глобальное издевательство над справедливостью.

В первом случае вы роняете книгу, которую несли, и раздражаетесь яростной тирадой ненависти к себе, которая длится часами. Во втором случае относительно безобидная смена водителем полосы движения без включения сигнала поворота вызывает у вас яростное негодование, которое надолго выбывает вас из колеи.

Когда в такие моменты нам не хватает осознанности, мы можем обрушиться на себя со словами отвращения и ненависти или несправедливо наброситься на ни в чем не повинного человека.

С другой стороны, мы можем выбрать здоровое управление регрессиями, определив их как возвращения к реальным ситуациям чрезвычайной опасности и несправедливости нашего детства. Кроме того, мы можем помочь реабилитации, рассматривая эти неприятные регрессии как доказательство того, что мы были травмированы. Так мы можем трансформировать свой гнев в здоровое негодование по поводу того, какими безобразно несправедливыми были условия нашего воспитания.

Немного о самолечении

Еще один призрак пребывания в регрессии — возрастание использования примитивных техник самоуспокоения. Многие пережившие травму в раннем возрасте учатся управлять своими ощущениями душевной боли при помощи пищи, отвлекающей активности или изменяющих состояние веществ. Со временем самолечение может стать привычным и перерасти в субстанциональную или процессуальную зависимость.

Под самолечением я понимаю любое обращение к нездоровой отвлекающей активности — начиная от случайного, и заканчивая полноценной зависимостью. Для многих переживших травму опасность самолечения определяется степенью привыкания к нему. Острое желание повысить “дозу” (будь то психоактивное вещество или нездоровое поведение) является ярким признаком того, что вы находитесь в регрессии. Вообще, если вы замечаете у себя внезапный всплеск тяги, то можете трактовать его как необходимость обратиться к 13 советам по управлению регрессиями. Более того, по моим наблюдениям, многие пережившие травму постепенно сокращают свои привычки к самолечению, эффективно следуя этим рекомендациям.

Регрессии на терапевтических сеансах

Данный раздел написан для тех переживших травму, которые приступили к психотерапии или думают это сделать. За эти годы я заметил, что, если пережившие травму чувствуют себя со мной достаточно безопасно, возможности для работы с эмоциональными регрессиями на сеансах возникают чаще. Иногда даже кажется, что некоторые из них “планируют”, что их регрессии произойдут незадолго до или во время нашего сеанса. Это как если бы они искали непосредственного руководства в управлении регрессиями. Некоторые терапевты описывают это как регрессию во имя построения здорового эго.

Недавно я испытал это с клиенткой, прибежавшей на сеанс с пятиминутным опозданием. Она была очень возбуждена и начала сеанс с восклицания: “Я безнадежна, ничего не могу делать правильно. Вы, должно быть, устали от работы со мной”. И эта же клиентка на предыдущем сеансе удостоилась моей похвалы за успех нашей совместной работы.

Исходя из того, что на предыдущем сеансе она раскрыла карающий перфекционизм своей матери, я был уверен, что опоздание вызвало у нее эмоциональную регрессию. В этот момент у нее доминировало правое, эмоциональное, полушарие мозга, а левое, ответственное за рациональное мышление, было угнетено. Как это часто случается в регрессиях, она временно потеряла доступ к своему взрослому знанию и пониманию. Похоже, это был механизм диссоциации, и в данном случае он заставил мою клиентку забыть мою высокую оценку нашей совместной работы.

Я считаю, что такой тип диссоциации также объясняет повторяющееся разрушение ранее установленного доверия, которое обычно происходит с эмоциональными регрессиями. По мере прогресса реабилитации мы узнаём, что регрессии могут заставить нас забыть о том, что мы можем по-настоящему полагаться на проверенных союзников. Однако при достаточной практике мы можем научиться интерпретировать чувство недоверия к помощи проверенных друзей как доказательство того, что у нас наступила регрессия. Эмоциональная регрессия возвращает нас в детство, когда никому нельзя было доверять.

Горевание освобождает от регрессии (совет № 9)

Вернемся к приведенному выше примеру с опоздавшей клиенткой. Я спросил ее: “Как вы думаете, может быть, вы находитесь сейчас в эмоциональной регрессии?” Поскольку мы много раз уже определяли расстройство ее эмоций как регрессию, она сразу же поняла, что с ней, и принялась рыдать. Она впала в глубокую скорбь и начала горевать.

Ее плач сочетал в себе слезы облегчения со слезами горя. Ее слезы облегчения были вызваны способностью принять мою эмпатию. Ее слезы горя были выражением ее глубокой детской душевной боли. Слезы облегчения пришли еще и из-за очередного воспоминания об источнике этой постыдной и подавляющей боли.

Моя клиентка продолжала плакать и избавляться от боли своей первоначальной травмы. Она плакала и о том, что так часто застревала в регрессиях. Когда ее слезы утихли, она вспомнила время, когда маленькой девочкой в буквальном смысле получила в своем рождественском чулке один кусочек угля. Так мать наказала ее за десятиминутное опоздание к обеду. После этого ее слезы превратились в здоровый гнев по поводу такой несправедливости, и она почувствовала, что возвращается к настоящему ощущению себя. Горевание вернуло ее в настоящее и сломало амнезию регрессии.

Затем она вспомнила, что нужно вызвать инстинкт самозащиты. Мы постепенно восстановили его с помощью ролевых игр и тренинга ассертивности. Она гневно высказывалась о том, как родители пренебрегали ее правом на самозащиту от насилия и несправедливости. Она несколько раз резко выкрикнула: “Это несправедливо!” — так, будто хотела показать своим родителям, что они больше не могут нападать на нее.

Затем она пошла дальше, подтверждая свое право на установление границ. Она обвиняла мать и отца в плохом выполнении ими родительских ролей. А потом она обратила свой гнев на их критику, продолжая громко выкрикивать “Нет!”, “Нет, ты не можешь судить меня! Нет, ты не имеешь права придирается ко мне! Нет, ты не можешь попусту заставлять меня волноваться!”

Наконец, я напомнил ей, чтобы она снова пробудила свое чувство безопасности, признав, что сейчас обитает во взрослом теле. Теперь она была свободна

от родительского контроля. У нее достаточно ресурсов, чтобы двигаться дальше: интеллект, сила, способность сопротивляться и растущее чувство общности. Она живет в безопасном окружении. Она получает поддержку от своего терапевта и двух друзей, которые являются ее союзниками и с готовностью принимают ее такой, какая она есть.

Я также заметил, что она демонстрирует постоянный прогресс в управлении своими регрессиями, которые происходят все реже и менее интенсивно.

Примерно через сорок минут она освободилась от регрессии. Я был свидетелем этой восстановительной силы горевания бесчисленное количество раз. Тонкости терапевтического горевания будут рассмотрены в главе 11.

Обуздание внутреннего критика (совет № 8)

Когда клиент с КПТСР вырастает и покидает травмирующую ее родительскую семью, часто она не осознает, что ее сознанием продолжает управлять внутренний критик. Когда я помогаю другим управлять эмоциональными регрессиями, самая распространенная помощь, которую я предлагаю, — это побудить их бросить вызов паническим и перфекционистским программам внутреннего критика.

Вот сценарий, который часто имеет место в моей практике. Рассказывая о том или ином своем несущественном промахе, клиент внезапно начинает катастрофизировать. Он описывает кошмарную фантазию своего внутреннего критика о том, что его жизнь превращается в каскад из разных бедствий. У него появляются регрессии в то время, когда его постоянно наказывали в детстве.

Один мой клиент сказал буквально следующее: “Мой начальник с насмешкой посмотрел на меня, когда сегодня утром я возвращался из туалетной комнаты. Я знаю: он думает, будто я тупой и ленивый, и собирается уволить меня. Я не смогу найти другую работу. Моя девушка решит, что я неудачник, и бросит меня. Я заболею от стресса, у меня не будет денег, чтобы оплатить медицинскую страховку и арендовать жилье, и я стану бомжом”. Хочу отметить, что множество подобных выступлений внутреннего критика заканчивается образом бездомности. Какой символ заброшенности!

Чтобы выздороветь, нужно уметь распознать нагнетание катастрофы внутренним критиком, чтобы сопротивляться этому с помощью *остановки мыслей* и *коррекции мыслей*. В данном случае я напомнил клиенту о том, что мы уже не раз ловили его внутреннего критика на абсурдности сценариев, согласно которым жизнь клиента будет катиться под уклон. Я призвал его отказаться от участия в этом процессе и решительно говорить внутреннему критику “нет” всякий раз, когда тот попытается напугать или унижить его.

Наконец я напомнил ему о том позитиве, который имел место в его отношениях с начальником (коррекция мыслей). Я также помог ему перечислить его многочисленные успехи на работе, в школе и в жизни в целом.

Внутренний критик не только усугубляет эмоциональные регрессии, но в конечном итоге превращается в фабрику по их производству. Исправление разрушительных последствий критики является предметом следующих двух глав.

Продвинутое управление регрессиями

По мере прогресса реабилитации вы будете замечать больше нюансов в процессе запуска триггеров, что позволит стать более осознанными к трудноопределимым триггерам вашего внутреннего критика. Вы также выявите, что некоторые триггеры незаметны. Это особенно касается триггеров, которые запускаются во время сна.

Пробуждение в депрессии заброшенности

Продвинутое управление регрессиями включает в себя обучение управлению такой неприятной ситуацией, когда при засыпании чувствуешь себя относительно собранным, а утром просыпаешься в эмоциональной регрессии. Обычно такое происходит потому, что сон оказался триггером эмоциональной регрессии. Если вы помните сон, то можете выяснить, почему он стал триггером. По мере роста осознанности вы можете даже понять, какие события предыдущего дня послужили триггером для вашего сна.

Самая сложная ситуация для управления — когда вы не можете вспомнить сон. Этот тип регрессии кажется особенно несправедливым и обескураживающим. Подобные случаи являются пищей для внутреннего критика, который может заявить, что вы не только не достигаете прогресса в реабилитации, но и что ваше состояние ухудшается.

Эмоциональная регрессия как просьба внутреннего ребенка о помощи

Для неопределяемых триггеров, я считаю, наиболее полезно рассматривать регрессию как послание от ребенка, которым вы были. Ребенок напоминает вам, что он проснулся, чувствуя себя брошенным и отверженным бесчисленное количество раз, в квартире или доме, который не был его домом по-настоящему. Он проснулся, придавленный перспективой еще раз выйти из комнаты и оказаться в токсичном окружении своей семьи. Сейчас ребенок просит вас удовлетворить его неудовлетворенную потребность быть утешенным, когда он просыпается утром, чувствуя себя несчастным. Он словно бы говорит: “Смотри, насколько это было невыносимо — так часто чувствовать себя подавленным, пристыженным и несчастным”.

Справляться с болью пробуждения в депрессии заброшенности — одна из самых трудных, долгосрочных задач реабилитации. Сон, по-видимому, является регрессивным переживанием, вызванным доминированием правого полушария мозга. Нередко мы просыпаемся с временной утратой когнитивных функций ле-

вого полушария мозга, которое отвечает за более сложное понимание нашей сегодняшней реальности. Без последнего управление регрессиями часто переходит обратно к внутреннему критику, и мы пытаемся справиться с ними так, как это делали в раннем детстве. Это дает внутреннему критику основания задействовать свой арсенал программ самопатологизации (см. следующую главу).

Несколько лет назад я обычно реагировал на пробуждение в эмоциональной регрессии, перемалывая в голове ипохондрические мысли о своем здоровье: “Куда делась моя энергия? Должно быть, со мной происходит что-то серьезное. Я как будто бы ощущаю дыхание смерти. Эта боль в спине, вероятно, является опухолью. Я потерял почти килограмм веса в этом месяце. Я точно знаю — это рак! Как бы я хотел просто умереть и покончить с этим”.

Такая драматизация могла продолжаться и продолжалась часами, или даже днями. Более того, как правило, она вытаскивала меня из депрессии заброшенности, создавая так много тревоги, что я был вынужден вставать с постели в спешном порядке чем-то заняться. Тогда я неосознанно суетился весь день, спеша дистанцироваться от этих ужасных мыслей, а также лежащей в их основе душевной боли заброшенности.

Благодаря большому опыту теперь я быстро понимаю, что пребывать в ипохондрии означает пребывать в регрессии. Соответственно, я работаю над тем, чтобы перенести фокус моих мыслительных процессов на создание любви, добра и ласки по отношению к ребенку внутри меня. Я посвящаю этот труд истории своего внутреннего ребенка, который бесчисленное количество раз просыпался, чувствуя себя заброшенным в его не способной к любви родительской семье. Теперь для меня самый насущный процесс управления регрессиями заключается в разрыве связи и слияния с внутренним критиком, чтобы сконцентрироваться на заботе о себе.



Регрессия несет еще одно послание от моего внутреннего ребенка. Оно состоит в том, что я вернулся к своей старой привычке не обращать на этого ребенка внимания. Часто это происходит, когда я игнорирую его, регрессируя в злоупотребление реакцией бегства. Тогда моя регрессия, кажется, требует какого-то подтверждения того, что мое сострадание к нему — не просто пустые слова. И, как правило, если я замедляюсь и ухожу в себя, то нахожу ту же старую боль самоотречения — ту старую боль, о которой я теперь думаю, как об “одиночестве внутри себя”. Часто это вызывает слезы. Почти так же часто плач способствует моему освобождению и выходу из эмоциональной регрессии.

Гибкое управление регрессиями

Елена пришла на сеанс в состоянии глубокого самоотчуждения: “Мне уже ничто не поможет! Без всяких на то причин вчера я застряла в ужасной регрессии. И она была одной из тех, которые невозможно определить, это не был ре-

грессия пробуждения, о которой вы мне все время рассказываете. Я была в полном порядке все утро, а потом — бац! Я и теперь нахожусь в этой регрессии, для которой даже не было никакого триггера. Ничто не предвещало ее! Все дело во мне. Я просто безнадежная дура! Умственно неполноценная!”

Распознать триггер регрессии — все равно что пройти по скользкому склону. Обнаружение триггера часто может спасти нас от самообвинений и ненависти к себе за регрессии, но триггер не всегда можно определить. В таких ситуациях поиск триггера может быстро перерасти в патологическое самобичевание. Этот скользкий склон может быстро стать обрывом, когда мы все глубже погружаемся в пропасть регрессии.

В такой ситуации задача заключается в выборе правильной точки зрения. Ищу ли я триггер, принимая свою сторону, или же сторону злобного критика? Если верно последнее, лучше отказаться от поиска и двигаться в сторону самопринятия, поскольку всегда будут непонятные триггеры. В такие моменты процесс поддержки себя должен превзойти здоровое желание “понять это всё”.

Самопринятие должно стоять превыше любых ваших усилий по “исправлению” регрессии, особенно если они сопровождаются раздражением и разочарованием в себе. Иногда, как уже было описано выше, лучшее понимание, которого вы можете достичь, — это общее осознание, что ваш внутренний ребенок переживает глубокое чувство заброшенности. Он сжимается под унижительными атаками вашего внутреннего критика, и вам нужно переключиться и продемонстрировать, что вы будете заботиться о нем, что бы ни происходило.

Экзистенциальные триггеры

Многие психологи используют термин *экзистенциальный*, чтобы описать тот факт, что все люди подвержены болезненным событиям. Это нормальные, повторяющиеся недуги, от которых время от времени страдают все. Ужасные события в мире, трудный выбор, болезни и периодические чувства внутреннего одиночества — типичные примеры экзистенциальной боли. Экзистенциальные бедствия могут стать триггерами для переживших травму, потому что у нас, как правило, было очень много детских обид, которые из-за этих триггеров мы можем переживать вновь.

Еще одним экзистенциальным триггером является тот факт, что все мы переживаем незаметные, непредсказуемые перемены настроения. Хорошее настроение иногда необъяснимым образом ухудшается до плохого. Как писал романист Дэвид Митчелл: “Хорошее настроение хрупко, как яйцо... а плохое — прочно, как кирпич”.

Непредсказуемые изменения вашего эмоционального настроения, как правило, являются проблемой в КПТСР. Эти изменения могут быстро вызвать у вас полноценную регрессию. Обычно это происходит потому, что в детстве вас наказывали или вами пренебрегали, когда вы проявляли свой полный набор чувств. Так что теперь по старой привычке вы автоматически диссоциируете, когда ваше эмоциональное состояние ухудшается.

Внутренний ребенок часто испытывает это, когда вы вновь становитесь таким взрослым, у которого нет времени на эмоции. Тогда внутренний ребенок чувствует, что он снова заключен в ловушку прошлого, где так страдал от заброшенности. Возможно, последующая регрессия — это его единственный способ привлечь ваше внимание. Поэтому я пытаюсь привить себе привычку сразу же обращаться к своему внутреннему ребенку и проявлять к нему как можно больше безусловно позитивного внимания.

Последующие стадии реабилитации

Когда ваша реабилитация продуктивна, вы начинаете понимать, что большая часть эмоциональной боли ваших регрессий представляет собой уместную, но отсроченную реакцию на насилие и неглект в детстве. Тогда вы будете обрабатывать свои чувства таким образом, чтобы устранить регрессии и создать более здоровое самоощущение.

Это, в свою очередь, приводит к постепенному ослаблению неразрешенной детской боли, которая питает ваши эмоциональные регрессии. Затем регрессии становятся менее частыми, интенсивными и продолжительными. В итоге вы научитесь пробуждать свой инстинкт самозащиты, как только поймете, что находитесь под воздействием триггера. По мере того как регрессии будут ослабевать, проявляться реже и станут более управляемыми, деконструируются выстроенные вокруг них защитные структуры (нарциссическая, обсессивно-компульсивная, диссоциативная и созависимая).

На этой стадии вашей реабилитации вы можете испытать, как ни странно, приятное удовлетворение от выхода из эмоциональной регрессии. На многих уровнях вашего сознания вы можете почувствовать, что жить ребенком в доме ваших родителей было даже хуже, чем вы думали. Одновременно с этим вы можете почувствовать облегчение от того, что теперь вы более чем когда-либо свободны от токсичного влияния ваших родителей.

Как помочь детям справиться с эмоциональными регрессиями

Этот список предназначен для социальных работников, учителей, родственников, соседей и друзей, чтобы они могли помочь детям, живущим в травмирующих семьях. Он адаптирован из рекомендаций, описанных в начале этой главы. В зависимости от возраста ребенка некоторые советы будут более подходящими, чем другие. Даже если вы не можете пока помочь другим детям, пожалуйста, прочитайте этот список хотя бы один раз, чтобы помочь своему внутреннему ребенку.

1. Помогите ребенку развить осознание регрессий (внутри “бо-бо”): “Когда ты чувствовал себя до этого так же, как сейчас? Это то, что ты чувствуешь, когда тебя обижают?”
2. Объясните, что “чувство опасности не всегда означает, что ты в опасности”. Объясните, что есть такие места, которые являются более безопасными, чем другие. Используйте мягкий, нежный тон голоса: “Может быть, ты сможешь немного расслабиться со мной? Со мной ты в безопасности... Никто здесь не сможет причинить тебе боль”.
3. Объясните, что есть взрослые, заинтересованные в защите ребенка и заботе о нем. Стремитесь установить с ребенком первые безопасные отношения. Познакомьте ребенка с другими безопасными взрослыми, группами или клубами.
4. Говорите с ребенком спокойным и уверенным голосом. Сбалансируйте “любовь и ограничения”: пять позитивов на каждый негатив. Мягко и ласково установите ограничения.
5. Помогите ребенку восстановить связь с его телом, чтобы ослабить чрезмерную настороженность и возбужденность:
 - а) научите системному расслаблению всех основных групп мышц;
 - б) научите глубокому, медленному диафрагмальному дыханию;
 - в) поощряйте замедление, чтобы убрать суету, усиливающую страх;
 - г) научите успокаивающим занятиям, способствующим самосредоточению, таким как рисование, айкидо, тай-цзи, йога, растяжка;
 - д) определите безопасные места и поощряйте отступление туда.
6. Учите ребенка “выговариваться” для самовыражения и самозащиты. В некоторых семьях опасно разговаривать. Вербальная вентиляция освобождает от боли и страха и помогает справиться со стрессом.
7. Облегчите горевание об утрате ощущения безопасности. Насилие и neglect порождают грусть и гнев. Плач облегчает страх. Выражение гнева образом, который не вредит самому человеку или другим, создает чувство безопасности.
8. Обуздайте внутреннего критика. Сделайте мозг более дружелюбным к своему хозяину. Повысьте осознание негативного внутреннего разговора с самим собой и фантазий, основанных на страхе. Научите остановке мыслей и замене мыслей: помогите ребенку составить и запомнить список его положительных качеств, достоинств, успехов, ресурсов.
9. Помогите ребенку определить его тип защитного реагирования и его положительные стороны. Используйте метафоры, песни или персонажи из

мультфильмов и фильмов. Тип борьбы: Могучие Рейнджеры; тип бегства: Дорожный бегун; тип ступора: Аватар; тип уступки: Гровер.¹

10. Расскажите о праве (необходимости) иметь границы, говорить “нет”, протестовать против несправедливости, искать защиты у ответственных взрослых.
11. Научите выявлять и избегать опасных людей, мест и видов деятельности (Супермен, например, избегает криптонит²).
12. Деконструируйте мышление в терминах вечности. Создавайте яркие картины достижимого будущего, которое более безопасно, дружелюбно и успешно. Приведите примеры подходящих историй успеха.

¹ Могучие Рейнджеры — герои одноименного фильма, старшеклассники, спасающие мир от инопланетной угрозы. Дорожный бегун — калифорнийская кукушка-подорожник, персонаж из короткометражных мультфильмов студий *Looney Tunes* и *Merrie Melodies*. Аватар — герой анимационного сериала производства телеканала Nickelodeon. Гровер — кукольный персонаж детского телешоу “Улица Сезам” — милое и пушистое синее чудище, которое избегает противостояния и разногласий. — *Примеч. ред.*

² Криптонит — вымышленное вещество инопланетного происхождения, фигурирующее в сюжетах про Супермена. — *Примеч. ред.*

9

ГЛАВА

КАК ОСЛАБИТЬ ВЛИЯНИЕ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА

В этой главе мы рассматриваем то, что один из моих пациентов называет “мерзкими и подлыми уловками внутреннего критика”.

Происхождение критика кПТСР

Вызывающий эмоциональные регрессии внутренний критик, как правило, появляется в охваченном опасностью доме детства. Это происходит независимо от того, связана опасность с пассивной заброшенностью пренебрежения и игнорирования или активной заброшенностью насилия. Если родители не обеспечивают ребенку достаточно безопасные отношения и позитивную обратную связь, он тонет в страхе и тревоге. Многие дети, похоже, адаптируются к этой *пугающей* заброшенности с помощью с перфекционизма.

Преобладающая атмосфера опасности побуждает суперэго ребенка чрезмерно культивировать разные программы перфекционизма и других опасных установок, перечисленных ниже. Повторюсь, что суперэго является частью психики, которая научается правилам родителей, чтобы добиться от них принятия.

Внутренний критик — это испорченное, загнанное суперэго, отчаянно пытающееся получить одобрение от ваших родителей. Если в стремлении к перфекционизму вы не можете добиться одобрения родителей, внутренний критик становится все более враждебным и едким. Он инфицирует, как вирус, и проявляется в виде яростного внутреннего голоса, который все больше демонстрирует ненависть, отвращение к себе и самоотвержение. Внутренний критик постоянно обвиняет вас в недостатках, которые, по его представлению, являются причиной неглекта родителями. Он не способен понять, что настоящая причина кроется в недостатках ваших родителей.

Как у травмированного ребенка, ваша возбужденная симпатическая нервная система заставляет вас становиться чрезмерно настороженным. *Повышенная настороженность*, или *гипербдительность (гипервизионность)*, — это фиксация при поиске опасности, которая происходит, когда человек подвергается высокой действительной опасности. В стремлении распознать, предсказать и избежать опасности гипербдительность закладывается в ваш подход к существованию в мире. Гипербдительность сужает ваше внимание до непрерывного, настороженного сканирования людей вокруг вас. Она также часто переносит вас в будущее, выискивая опасность в предстоящих социальных событиях. Более того, гипербдительность обычно развивается в интенсивное проявление тревоги при любой попытке самовыражения.

Как у солдата, сражающегося на войне, у вас появляется ПТСР, поскольку вы чувствуете, что подвергаетесь постоянной атаке. К сожалению, внутренние атаки теперь добавляются к внешним, и вы оказываетесь заперты в гипербдительности и перевозбуждении симпатической нервной системы.



Травмированный ребенок впадает в отчаяние, пытаясь уменьшить тревогу и депрессию заброшенности. Управляемый критиком ребенок может думать только о том, насколько он слишком... или недостаточно... У ребенка не остается места для развития чувства я (здорового эго). Его личность превращается во внутреннего критика. Суперэго берет верх над эго.

В этом процессе внутренний критик становится все более яростным и в конечном итоге переходит с интернализированного голоса родителей: “Ты плохой мальчик (девочка)” к утверждению от первого лица: “Я плохой мальчик (девочка)”. Со временем провоцирование себя все больше усиливается: “Я неудачник. Я жалкий... плохой... некрасивый... никчемный... глупый... испорченный”.

Это не похоже на солдата в бою, потому что тот не вырабатывает токсичного внутреннего критика. Этот процесс (при котором суперэго становится канцерогенным) — ключевой момент, в результате которого ПТСР превращается в кПТСР. Жестокий тоталитарный внутренний критик является ключевой отличительной особенностью кПТСР.

Один из моих пациентов с горечью вспоминал постоянные мысли его детства: “Если бы только я не был таким требовательным и эгоистичным... Если бы только мои веснушки исчезли... Если бы я мог сдать идеальный пас... Если бы я мог прекратить давить горошек во время ужина... Если бы я мог молиться все время, чтобы мамин артрит прошел, тогда, может быть, она перестала бы придираться ко мне, а потом, возможно, и папа играл бы со мной в мяч”.



В работе с пережившими травму я постоянно поражаюсь тому, как часто внутренний критик запускает у них подавляющие эмоциональные регрессии. Возвращенный в результате КПТСР внутренний критик соединяет нашу боязнь заброшенности с ненавистью к себе из-за наших несовершенств. Затем он мучает нас сплетенными змеями перфекционизма и утрашения. *Утрашение* — это процесс постоянного проецирования опасности на достаточно безопасные ситуации.

Ваша реабилитация зависит от умения распознавать и противостоять 14 атакам внутреннего критика, перечисленным ниже. Даже по окончании процесса реабилитации эти глубоко укоренившиеся программы неизменно возвращают вас к непреодолимому страху, стыду и безнадежности отчуждения из вашего детства.

14 типичных атак внутреннего критика

(За каждой атакой или программой следует терапевтическая коррекция мыслей.)

Атаки перфекционизма

- 1. Перфекционизм.** Мой перфекционизм возник как попытка найти безопасность и поддержку в моей опасной семье. Совершенство — это миф самодисциплины. Мне не нужно быть идеальным, чтобы чувствовать себя в безопасности или быть любимым сегодня. Я отпускаю отношения, которые требуют совершенства. Я имею право делать ошибки. Ошибки не делают меня ошибкой. Каждая ошибка или неудача — это возможность практиковать любовь к себе в тех аспектах, в которых меня никогда не любили.
- 2. Всё или ничего и черно-белое мышление.** Я отвергаю крайние или чрезмерно обобщенные характеристики, суждения или критику. Одна негативная случайность не означает, что я застрял в бесконечной пораженческой модели. Утверждения, описывающие мои состояния как “всегда или никогда”, “одно из двух”, являются преувеличенными и неточными.
- 3. Ненависть, отвращение к себе и токсичный стыд.** Я поддерживаю себя. Я нахожусь на своей стороне. Я достаточно хороший человек. Я отказываюсь заниматься самобичеванием. Я избавляюсь от вины и отвращения к себе, и передайте это каждому, кто стыдит меня за мои нормальные чувства и слабости. Пока я не причиняю кому-то боль, я отказываюсь стыдить себя за такие нормальные эмоциональные реакции, как гнев, печаль, страх и депрессия. Особенно я отказываюсь нападать на себя за то, как трудно полностью устранить привычку ненависти к себе.
- 4. Попытки контролировать все в своей жизни / беспокойство по пустякам / заикливание на негативе.** Я не буду повторно, снова и снова, вникать во все детали. Я не буду спешить с негативными выводами. Я не буду бесконечно сомневаться. Я не могу изменить свое прошлое. Я прощаю себе все прошлые

ошибки. Я не могу сделать будущее полностью безопасным. Я перестану охотиться за тем, что может пойти не так. Я не буду пытаться контролировать то, что нельзя контролировать. Я не буду заниматься мелочным контролем в отношении себя или других людей. Я работаю так, чтобы все было “достаточно хорошо”, и принимаю тот факт, что мои усилия иногда дают желаемые результаты, а иногда — нет. “Господи, даруй мне ясность и душевный покой принять то, что я не могу изменить, смелость изменить всё, что я смогу, и мудрость отличить одно от другого” — молитва о безмятежности.

5. **Несправедливые (обесценивающие) сравнения себя с другими или со своими наиболее совершенными моментами.** Я отказываюсь не в свою пользу сравнивать себя с другими. Я не буду сравнивать “то, что у меня внутри, с тем, что у них снаружи”. Я не буду судить себя за то, что я не все время нахожусь на пике совершенства. В обществе, которое требует от нас все время показывать, что мы счастливы, я не буду оскорблять себя за то, что плохо себя чувствую.
6. **Вина.** Чувство вины не означает, что я виноват. Я отказываюсь принимать решения и делать выбор исходя из чувства вины. Иногда мне нужно чувствовать вину, но все равно делать что-то. В неизбежных случаях, если я непреднамеренно причиню кому-то боль, я попрошу прощения, возмещу ущерб и отпущу свою вину. Я не буду просить прощения снова и снова. Я больше не жертва. Я не возьму на себя несправедливую вину. Вина иногда представляет собой замаскированный страх: “Я чувствую себя виноватым и боюсь, но я не виноват и я не в опасности”.
7. **Долженствования.** Я заменяю слово “должен” словом “хочу” и буду следовать этому императиву, если мне этого хочется, за исключением случаев, когда я имею юридические, этические или моральные обязательства.
8. **Чрезмерная продуктивность (трудоголизм, постоянная занятость).** Я человек живущий, а не человек делающий. Я не буду выбирать вечную занятость. В долгосрочной перспективе моя продуктивность возрастет, если я найду баланс между работой, удовольствием и отдыхом. Я не буду пытаться выполнить все на 100%. Я принимаю, что колебания по шкале эффективности — абсолютно нормальная вещь.
9. **Резкие суждения о себе и других (обзывание себя).** Я не позволю обидчикам и критикам моего детства победить, поэтому не присоединюсь к ним и не соглашусь с ними. Я отказываюсь от нападок на себя или на других людей. Я не буду относить критику и обвинения, исходящие от моих дисфункциональных попечителей, к себе или к другим людям в моей нынешней жизни. “Чем глубже мое одиночество, без друзей, без поддержки, тем больше я должна уважать себя” (Шарлотта Бронте, “Джейн Эйр”).¹

¹ Пер. В. О. Станевич.

Атаки запугивания и угроз

10. **Драматизация, катастрофизация, ипохондризация.** Да, мне страшно, но я не в опасности. Мне не “прилетит” от моих родителей. Я не буду все преувеличивать. Я отказываюсь пугать себя мыслями и картинками ухудшения моей жизни. Никаких больше домашних фильмов ужасов и триллеров. Я не буду превращать каждую проблему и боль в историю о моей скорой кончине. Я в безопасности и умиротворении.
11. **Восприятие в черном цвете.** Я отказываюсь заикливаться на том, что может случиться плохого со мной или вокруг меня. Я не буду минимизировать или сбрасывать со счетов свои достоинства. Прямо сейчас я отмечу, визуализирую и перечислю мои достижения, таланты и достоинства, а также множество даров, которые предлагает мне жизнь, например природу, музыку, кино, еду, прекрасное, цветы, друзей, домашних животных и т. п.
12. **Спешка.** Я не в опасности. Мне не нужно спешить. Я не буду спешить, если не нахожусь в по-настоящему чрезвычайной ситуации. Я учусь получать удовольствие от повседневной деятельности в расслабленном темпе.
13. **Парализующая тревога в отношении продуктивности.** Я уменьшу прокрастинацию, напомним себе о том, что не буду реагировать на несправедливую критику или перфекционистские ожидания кого-либо. Даже когда мне страшно, я буду защищать себя от несправедливой критики. Я не позволю страху принимать решения вместо меня.
14. **Навязчивые опасения.** Если нет явных признаков опасности, я буду пресекаю свою склонность проецировать на других людей образы моих прошлых обидчиков или критиков. Подавляющее большинство моих человеческих собратьев — мирные люди. Я могу при необходимости обратиться в правоохранительные органы, которые защитят меня. Я мысленно вызываю образы любящих и поддерживающих меня друзей.



Атаки внутреннего критика, как и другие события в жизни, не происходят по принципу “всё или ничего”. Они могут различаться по интенсивности и продолжительности. Большинство следующих примеров сознательно преувеличены. Я выбрал их, потому что они более наглядно показывают, как действует внутренний критик. Накопив опыт в выявлении интенсивных атак внутреннего критика, вы начнете развивать осознанность, необходимую, чтобы заметить более тонкие нападки. Это важно, потому что большинство переживших травму тратят огромное количество времени на самокритику, даже не осознавая этого.

Как и при управлении эмоциональными регрессиями, для обуздания критика будет особенно полезно запомнить эти аргументы и использовать их как мантры.

Эмоциональные регрессии, вызванные внутренним критиком

Внутренний критик обычно увеличивает интенсивность эмоциональных регрессий с помощью шквала вышеперечисленных атак. Эмоциональные регрессии могут переходить во все более болезненные уровни депрессии заброшенности. Часто одна атака может перетекать в другую, все дальше увлекая нас вниз по спирали безнадежности. Ужасно больно получить даже один удар в бою, но, когда удары продолжают сыпаться, переживший травму получает изрядную трепку.

Повторюсь, что эмоциональные регрессии КПТСР, как правило, не имеют визуального компонента. Тем не менее часто в момент воздействия триггера перед пережившими травму, как на снимке, вспыхивает презрительное лицо родителя.

Мой пациент Дмитрий начал сеанс, рассказав, как с удовольствием возился на кухне, когда случайно опрокинул стакан с водой. Он сразу же вспомнил своего отца, и внутренний голос громко сказал: “Какой же ты придурок!”

Ретроспективно он понял, что тогда на мгновение погрузился в эмоциональную регрессию. Тревога быстро накрыла его, и вскоре он потерялся под шквалом атакующих обличительных речей критика. “Придурок” — это пример обзывания, на котором специализируется внутренний критик, сочетающий перечисленные выше атаки № 1, 3 и 9.

Вскоре атаки переросли в перечисление всех недостатков Дмитрия. Они были характерно преувеличены и далеки от реальности. Внутренний критик кричал: “Ты такой неуклюжий! Никогда ничего не делаешь правильно (№ 2, мышление по принципу “всё или ничего”). Руки растут не из того места!”

Вскоре в мышлении Дмитрия стало полностью доминировать восприятие в черном цвете (№ 11), которое объединилось с катастрофизацией (№ 10) и достигло кульминации в навязчивых опасениях (№ 14), которые заставили его отказаться от планов выйти из дома.

Этот пример является лишь микропорцией бесконечной атаки, которая может сопровождать сильную эмоциональную регрессию. После многих и многочисленных проработок этого процесса Дмитрий в конце концов укоренился в полной катастрофизации заброшенности (№ 10): “Неудивительно, что у меня нет партнера или друзей; кто может выдержать рядом с собой такого неудачника?” (№ 2: на самом деле у него было два хороших друга).

Переживаемое Дмитрием чувство заброшенности превратилось в самоотвержение. Возобновилось примитивное поведение самоуспокоения — самолечение в виде поедания огромного количества нездоровой пищи. Затем Дмитрий укрылся в своей спальне, чтобы дальше диссоциировать, погрузившись в долгий утренний сон.

Все это — реакция на крошечную оплошность — разбитый стакан!

Я хочу подчеркнуть: Дмитрий не был психически больным или неполноценным. *Все это* было возвращением через эмоциональную регрессию к реально травматическому переживанию того, как родители наказывали его за тривиаль-

ные ошибки. Его отец презрительно говорил Дмитрию “У тебя руки растут не из того места” бессчетное количество раз.

Выйдя из этой эмоциональной регрессии и сделав все необходимые выводы, Дмитрий сказал мне: “Пит, я не могу передать тебе, как это было ужасно. Жизнь в родительской семье была чередой следовавших одна за другой безвыходных, выносящих мозг ситуаций. Я был виноват, если что-то сделал, и виноват, если чего-то не делал. Неудивительно, что я все эти годы следовал тюремному правилу: «Никогда не раздражай своих надзирателей». Что-то изменилось во мне и, клянусь, что начну делать себе поблажки!”

Мысли как триггеры

Отвержение со стороны родителей заставляет ребенка бояться своих мнений и чувств как неправильных. В худшем случае простое побуждение сказать что-то вызывает страх и стыд. Как может ребенок что-то сказать, не обнаружив свою глупость и никчемность? Открывание рта неизменно ведет к еще более глубокому отвержению и неприятностям.

Поскольку продолжающиеся неглект, игнорирование, пренебрежение и насилие постоянно усиливают внутреннего критика, даже самые безобидные мысли или размышления травмированного человека могут запустить интенсивную эмоциональную регрессию невероятной степени тревожности. Чтобы сохранить иллюзорную надежду хоть когда-нибудь завоевать одобрение родителей, ребенок начинает стремиться к перфекционизму и может стать обсессивно-компульсивным. Тогда даже воображаемая ошибка может инициировать эмоциональную регрессию.

Внутренний критик как стыдящие интернализированные родители

Нередко клиент приходит на сеанс и стыдливо признается примерно в следующем: “Прошлым вечером я снова и снова называл себя ***. Должно быть, я испорченный по своей сути, потому что знаю, что моя мать никогда не говорила такого. Какой бы плохой она ни была, она никогда не ругалась, и я сомневаюсь, что она когда-либо даже слышала такое слово”.

Объяснение этому заключается в том, что по своей сути внутренний критик — это процесс. Это постоянно развивающийся процесс, который задействует наше творчество и направляет его на “новые и улучшенные” способы подражания уничтожению нас нашими родителями.

Презрение со стороны родителей — это ключевой элемент эмоционального насилия, которое порождает токсичный стыд. Токсичный стыд — это эмоциональная матрица депрессии отверженности или заброшенности. Также это клей, который держит нас беспомощно застрявшими в эмоциональных регрессиях. Таким образом, токсичный стыд — это аффект или эмоциональный тонус внут-

ренного критика. Стыд нас очерняет, потому что эмоционально усиливает каждую из 14 атак, описанных выше.

В академической психологии стыд часто описывается как социальная эмоция. Нормальный стыд — это здоровая, саморегулирующаяся эмоциональная реакция, которая возникает, когда кто-то видит нас действующими нечестным, оскорбительным или вредящим кому-то образом.

Однако в случае с токсичным стыдом это не так. Многие пережившие КПТСР в процессе реабилитации понимают: для того, чтобы внезапно катапультироваться в атаку стыда, им не нужен свидетель.

Дмитрий был совсем один, когда разбил стакан.

Или не был? Существует невидимый социальный контекст для атак токсичного стыда. Токсичный стыд является социальным, потому что внутренний критик оживает в результате патологического взаимодействия с нашими родителями. Кроме того, токсичный стыд является социальным, когда мы, попадая в ситуацию эмоциональной регрессии, как будто оказываемся рядом со своими родителями.

Для меня самое сильное доказательство этого появляется, когда я нахожусь в одиночестве и пытаюсь сделать что-то сложное. Если я ошибаюсь или решаю поставленную задачу недостаточно эффективно, я часто испытываю тревогу, как будто за мной наблюдают и критикуют.

Я считаю, что это явление соответствует интернализации наших родителей. Родители настолько формирующе и грозно присутствовали в нашей ранней жизни, что в нашей психике существует их стойкая репрезентация. Эта репрезентация включают в себя их убеждения и осуждение нас. Пока мы не начнем работать над уменьшением их влияния, интернализированные родители будут существовать в нашей психике как ключевая контролирующая сила нашей жизни.

Столкновение с упрямством внутреннего критика

Работа по усмирению критика является одним из наиболее важных процессов реабилитации. Очевидно, что избавиться от внутреннего критика навсегда было бы самым желательным исходом, но это значительно сложнее, чем может показаться на первый взгляд.

Программы внутреннего критика не только глубоко выжжены родителями в наших душах, но мы также неосознанно закрепили их в мозгу, подражая своим родителям. Теперь мы сами подкрепляем их токсичное наследие. Не осознавая этого, мы постоянно раним себя злыми, самоуничижительными повторениями их суждений. И реабилитация зависит от вашего отказа замечать в себе один негатив.

Задача ослабления этих моделей самоотрицания сложна. Обычно это пожизненная работа, по ходу которой мы зачастую делаем два шага вперед и один шаг назад. И как несправедливо, что шаг назад часто ощущается как целых шесть!

Тем не менее недавние открытия в нейронауке показали, что укоренившиеся биологические паттерны в мозгу могут быть устранены и заменены новыми с по-

мощью длительной упорной работы. Я считаю, что это похоже на накачивание мышц или формирование фигуры, для чего обычно требуются регулярные определенные упражнения.

За последние пару десятилетий мой мозг превратился из злейшего врага, каковым он был ранее, в надежного соратника. Аналогичные достижения я видел у многих клиентов, с которыми долгосрочно работал.

Перфекционизм, эмоциональный неглект, пренебрежение и игнорирование

Как я говорил ранее, перфекционизм также является инстинктивной защитой эмоционально отверженных детей. Экзистенциальная невозможность совершенства спасает ребенка от признания своего полного поражения, пока отсутствие успеха не заставит его ретироваться в диссоциативную реакцию ступора или в антисоциальную реакцию борьбы.

Перфекционизм также придает ощущение значимости и цели слабым детям, не знающим поддержки. Стремление быть идеальным дает им иллюзию контроля над ситуацией. Вдобавок самоконтроль безопаснее, потому что карающие родители особенно сурово наказывают детей, которые бездумно признаются в своей небрежности.

Поскольку стремление к совершенству снова и снова терпит неудачу и подобно родительским признанию и заботе остается недостижимым, несовершенство становится синонимом стыда и страха. Ощущение собственного несовершенства провоцирует страх заброшенности, который, в свою очередь, вызывает ненависть к себе за несовершенство, которая расширяет заброшенность до самозаброшенности. Это, в свою очередь, еще больше усиливает страх, который усиливает отвращение к себе и так далее, вплоть до нисходящей спирали страха и приправленной стыдом депрессии. Это может продолжаться часами, днями, неделями, а для страдающих серьезным КПТСР может стать обычным способом существования.

Когда внутренний критик запугивает

Значение и масштабы утрашения со стороны внутреннего критика невозможно переоценить. Я работал со многими “достаточно исцелившимися” клиентами, которым почти удалось освободиться от перфекционизма, но которые серьезно зависели от потенциальных опасностей, замечаемых внутренним критиком. Иначе говоря, я видел, как пережившие травму избавлялись от большей части своего перфекционизма и самоатакующего мышления, не осознавая, что критик все еще наводняет их разум устрашающими мыслями и образами.

Я научился дистанцироваться от перфекционизма задолго до того, как научился останавливать пережевывание моим внутренним критиком душераздирающих образов приближающейся неминуемой опасности. Я стал настоящим

специалистом по превращению этих образов в полнометражные фильмы о моей скорой кончине.

Вечная заброшенность, публичное унижение, неизлечимая болезнь, одинокая смерть, неотвратимость атак и бездомное существование без гроша в кармане — типичные пугающие темы для многих переживших травму. Один из моих пациентов так определил процесс запугивания своим внутренним критиком: “Мой критик — режиссер фильмов ужасов”. Я мысленно сказал себе: “А мой критик — террорист”.

Если бы мне пришлось охарактеризовать два ключевых процесса своего внутреннего критика, я бы назвал следующие. Во-первых, внутренний критик — это, прежде всего, увековечивающий себя процесс обнаружения крайнего негатива. Во-вторых, критик — это постоянная гипербдительность, которая во всем усматривает признаки катастрофы, наступающей по всем фронтам.

Использование гнева для остановки мыслей, исходящих от внутреннего критика

Остановка мыслей — это процесс использования силы воли для дистанцирования и прерывания токсичных мыслей и образов. Иногда для того, чтобы остановить мысли, достаточно одного только воображения — надо только представить себе знак “Стоп”.

Так как травмирующие родители наносят вред инстинктивной реакции борьбы у своего ребенка, для исцеления от КПТСР необходимо восстановить способность к проявлению гнева. Нам нужно помочь нашей реакции борьбы, чтобы остановить мысли, исходящие от внутреннего критика.

Я не буду чрезмерно поощрять вас использовать свой гнев, чтобы обуздать внутреннего критика. Мы можем перехватить гнев атак внутреннего критика и перенаправить на него самого. Затем мы можем молча, про себя сказать “Нет!”, “Стоп!” или “Заткнись!” своей радикализации и перфекционизму.

Гневный ответ “Нет!” критику ставит внутреннюю границу от неестественных, направленных против себя процессов. Это орудие самообновления, которое восстановит наш инстинкт самозащиты. Кроме того, восстановлению способствует направление нашего гнева на любого, кто способствовал зарождению нашего внутреннего критика, а также на любого, кто в настоящее время способствует поддержанию его существования.



Недавно я получил электронное письмо от подписчика моего сайта, который прочитал ряд моих статей о гнев на критика. Вот что написано в письме: “Некоторым людям трудно начать борьбу для обуздания внутреннего критика. Я сторонник сострадания к себе, которое действительно помогает мне в последнее время (любящая доброта), поэтому я просто принимал все послания внутреннего критика и позволял им проплывать мимо. Услышав ваши слова о том,

что надо говорить «нет» и отвергать их, я сказал себе: «Возможно Пит еще не все понимает». Но я ошибался. Пару дней спустя я попробовал, и — о, Боже, это помогло! Я позволяю себе гневаться, и гнев просто выключает мою тревогу и превращает стыд в обвинение/гнев. Я стал чувствовать себя горяздо лучше! После всего этого я прекратил адресовать себе послания, которые на самом деле исходили от моих родителей».



Успешное обуздание внутреннего критика обычно требует тысячи гневных стычек с ним. Страстная мотивация к этой работе часто возникает, когда мы рисуем точную картину полученного нами воспитания. Праведный гнев возникает, когда мы осознаём, какими маленькими и незащитными мы были, когда наши родители издевались над нами, заставляя нас ненавидеть себя.

Большинство переживших травму представляли собой чистые листы, на которых стараниями родителей появились указания воспринимать внутреннего критика как свою изначальную идентичность. Семья, продуцирующая КПТСР, создает своего рода мини-культ. Культы требуют абсолютной лояльности лидеру и системе его убеждений. В начале работы по остановке мыслей большинству переживших травму необходимо подкрепить свои усилия здоровой яростью против их родителей за то, что они разрушили их верность себе и их индивидуальность. Тем не менее по мере достаточной практики здоровое, наблюдающее эго у переживших травму может одним только усилием воли дистанцироваться от критика.



Рождение сына придало мне сильную мотивацию для практики остановки мыслей, исходящих от внутреннего критика. Наблюдая за чудом постоянного развития моего ребенка, я испытал порыв постоянно углублять свою эмоциональную связь с ним. Это сбило с толку моего внутреннего критика, который начал работать сверхурочно над своими программами запугивания.

Внутренний критик бесконечно предупреждал меня об опасности моей быстро растущей привязанности к сыну. Он пытался защитить меня от опустошения, которое произойдет, если мои эмоциональные инвестиции любви окажутся такими же неудачными, как у моих родителей. Что, если “жизнь” позволит ему умереть или сделает его “плохим парнем”?

Внутренний критик воспроизводил самые страшные фильмы ужасов о несчастных случаях, болезнях, похищениях, психических заболеваниях, отцеубийстве и т.д. Если бы я не знал, как распознавать, истолковывать и отказываться от потворства этому катастрофическому видению, уверен, что моя способность к эмоциональной связи с сыном серьезно пошатнулась бы. Более того, если бы я не смог использовать свой гнев для дистанцирования от внутреннего критика, сама по себе остановка мыслей не была бы достаточно эффективным инструментом.



Особенно мне нравится такой способ бросить вызов внутреннему критику: “Я больше не боюсь вас, мама и папа. Вы были моими критиками и взрастили критика внутри меня. Я отказываюсь от ваших токсичных посланий. Заберите назад ваш стыд и отвращение. Я презираю ваш постыдный стиль воспитания детей”.

Одна из моих клиенток поделилась со мной фразой, которая спонтанно пришла к ней, когда она боролась со своим внутренним критиком: “Вы полностью разрушили мое детство, и я не позволю вам разрушить мою жизнь”. Она сообщила, что такая позиция укоренилась в ее сознании и теперь часто помогает ей обуздать своего навязчивого внутреннего критика.

Стыд — обвинения, несправедливо обращенные против самого себя

Великий психолог Эрик Эриксон вывел гениальную формулу: “Стыд — это обвинение, обращенное против себя”. Наши родители были слишком большими и сильными, чтобы мы могли их обвинять, поэтому мы вынуждены были вместо этого винить себя. Однако теперь мы свободны от них и можем перенаправить несправедливые обвинения с себя на наших родителей.

Вы можете перенаправить гнев обвиняющих посланий внутреннего критика. Вы можете направить гнев на тех, кто породил внутреннего критика, или на самого критика. Вы можете вернуть им свой стыд назад, позволяя себе почувствовать гнев и отвращение к образам родителей, запугивающих вас. Вы можете злиться на них за то, что они подавляли вас стыдом, когда вы были слишком малы, чтобы защитить себя.

Однако внутренний критик, который доминировал над нами с детства, не так легко отказывается от управления нашей психикой. Он упорно отказывается принимать тот факт, что вы теперь взрослый и можете получить больше безопасности и создать здоровые привязанности. Это как если бы внутренний критик проложил в мозгу борозду размером с Большой каньон, продуцирующую эмоциональные регрессии. Теперь любой из упомянутых выше паттернов мышления может привести к захвату миндалины, что свергнет нас в меланж отверженности.

Обуздание внутреннего критика — процесс поначалу крайне медленный и незаметный. Наш мозг привык замечать только все плохое и опасное. И как бывает с большинством зависимостей, для преодоления этой глубоко укоренившейся привычки может понадобиться контроль на протяжении всей жизни.

На начальной стадии реабилитации нам будет необходимо постоянно бросать вызов однобокому негативизму со всей яростью, которую мы только сможем проявить. В итоге постепенно мы сможем обнаружить ту часть себя, которая злится из-за того, насколько глубоко несправедливым было запугивание и равнодушие наших родителей. Мы можем найти часть себя, возмущенную тем, что

нам прививали и внушали хроническое самоотречение и запугивание себя. Мы можем предположить, что это произошло, когда мы были слишком маленькие, чтобы протестовать или даже осознавать, что с нами происходит. Мы можем постепенно развивать свою способность говорить “Нет!” и “Заткнись!” всякий раз, когда ловим внутреннего критика, нападающего на нас.

При достаточно здоровой внутренней самозащите жертва травмы постепенно научится отвергать насилие над собой и самоотречение. Чувство здоровой самозащиты начинает появляться и со временем перерастает в яростную готовность остановить несправедливую критику — внутреннюю или внешнюю.

На языке психологии эта часть работы с навязчивым повторением называется проработкой повторяющейся компульсии. Деконструкция повторяющейся компульсии осуществляется как во внутреннем, так и во внешнем плане. Во внутреннем плане мы ослабляем привычку повторять жестокое обращение с нами родителей, решительно противостоя внутреннему критику. Это позволяет нам стать более осознанными во внешнем измерении, когда другие люди воспроизводят жестокое обращение наших родителей. Мы можем тогда противостоять им, чтобы остановить или изгнать из нашей жизни. При достаточной практике мы можем отказаться от ужасного наследия наших родителей, которые научили нас, что любовь означает безрассудное принятие насилия и пренебрежения.

Дополнительную информацию о поощрении и направлении терапевтического гнева на внутреннего критика можно найти в книгах Byron Brown (Байрон Браун) *Soul Without Shame (Душа без стыда)* и Beverly Engel (Беве́рли Э́нгел) *Healing Your Emotional Self (Исцеление вашего эмоционального “Я”)*.

Еще раз об обуздании внутреннего критика

Согласно моему опыту до тех пор, пока реакция борьбы существенно не восстановится, клиент с кПТСР мало что выигрывает от когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), психодинамических техник или техник осознанности, которые побуждают нас принимать критику. На позднем этапе реабилитации, когда переживший травму вырвет ядовитое жало внутреннего критика, эти методы могут быть весьма ценными. Тогда и только тогда мы сможем восстановить связь с полезной стороной здоровой самокритики (см. книгу Stone and Stone (Стоун и Стоун) *Embracing Your Inner Critic (Принятие вашего внутреннего критика)*).

Характерным признаком того, что внутренний критик стал функциональным, является его способность говорить с нами добрым и благожелательным тоном. Он беспристрастно напоминает нам о необходимости корректировать наше поведение, когда мы можем и должны делать что-то лучше. Однако, если он преследует нас из-за наших несовершенств, это значит, что он ведет себя как токсичный критик, внедренный в нас нашими родителями.

Обуздание внутреннего критика посредством одного рационализма левого полушария мозга вряд ли возможно, если только не будет привлечено стремле-

ние к самозащите, исходящее от правого полушария. Возможно, это происходит потому, что внутренний критик действует одновременно с динамикой гиперэмоциональных регрессий правого полушария мозга. Возможно, токсичные процессы внутреннего критика настолько эмоционально подавляющие, что попытки бороться с ними рациональным способом слишком слабы, чтобы быть эффективными.

Замена и корректировка мыслей

Замена мыслей, особенно в форме корректировки, — еще один важный инструмент, позволяющий остановить мысли, исходящие от внутреннего критика. Много лет назад я почувствовал, что мой внутренний критик стал таким же жестким, как бицепс культуриста после бесчисленных тренировок. Я понял, что выполнение упражнений по самозащите от внутреннего критика помогло бы нарастить воображаемую мышцу моей корректировки мыслей. Это на самом деле помогло, и сейчас мой инстинкт самозащиты почти всегда срабатывает автоматически, когда у меня активируется эмоциональная регрессия. Я не думаю, что преувеличиваю, говоря, что десятки тысяч позитивных замен мыслей вознаградили меня психикой, которая последовательно дружелюбна ко мне.

Соответственно, я призываю вас постоянно противостоять негативным посланиям внутреннего критика с помощью позитивных мыслей, перечисленных в списке в начале этой главы. Этот процесс крайне важен при реабилитации от КПТСР, потому что даже одна пропущенная токсичная мысль может, подобно вирусу, заразить нас бешенством утраты контроля и вызвать меланж стыда, страха и беспомощности.

Быстрая реакция по остановке и корректировке мыслей часто избавляет нас от головокружительного падения в нисходящую спираль эмоциональной регрессии. Это очень важно в работе с внутренним критиком, поскольку он, как правило, более злобно нападает на нас, если мы ослабляем свой контроль над ним. В такие времена критик может лицемерно презирать нас за то, что мы снова позволяем себе самокритику, хотя вроде бы уже должны разбираться в этом лучше. Именно эти моменты как нельзя больше подходят для того, чтобы “корректировать мысли, а не ругать себя”, как говорила клиентам одна из моих практиканток.

Кроме того, я призываю вас составить список ваших положительных качеств и достижений и перечитывать его на случай, если вы потеряетесь в ненависти к себе. Панель инструментов № 5 в главе 16 — практическое упражнение, которое поможет вам составить разные варианты такого списка.

Особенно полезно иметь перед глазами перечень ваших позитивных качеств, поскольку эмоциональные регрессии часто вызывает временную амнезию, заставляющую вас забыть о ваших достоинствах и добродетелях. Похоже, что эмоциональные регрессии вызывают временную потерю доступа к недавно

полученным знаниям левого полушария мозга. МРТ показывает значительное снижение активности левого полушария мозга у гипертвужденных клиентов, переживающих кПТСР. На основании своего опыта могу авторитетно заявить: устранить эту амнезию будет проще, если вы будете знать наизусть список ваших положительных качеств.

Повторение списка, как мантры, помогает и тогда, когда критик особенно жесток и безжалостен. Если у вас есть проблема с составлением списка или заполнением панели инструментов № 5, попросите друга или терапевта помочь вам. Кроме того, позвольте мне напомнить вам, что ваши качества не должны быть совершенными или проявляться постоянно, чтобы попасть в список. Если они присущи вам большую часть времени, то это — ваши позитивные качества.

Наконец, *позитивная визуализация* может быть мощным дополнением к замене мыслей. Некоторые пережившие травму постепенно научаются сокращать жизненный цикл утрашающих программ внутреннего критика, призывая образы прошлых успехов и достижений, безопасных мест, любящих друзей или приятных воспоминаний. Имеется множество компакт-дисков, доступных на таких сайтах, как Amazon.com, с записями медитаций, в которых для достижения релаксации используются позитивные слова и образы.

Замена и корректировка точки зрения

Самая важная из всех корректировок мыслей — это смещение точки зрения нашего мышления.

Изменение точки зрения — это расширение нашего общего кругозора. Она смещает нашу точку зрения от узкого, негативного взгляда внутреннего критика к более сбалансированному и точному взгляду наблюдающего эго — осознанного “Я”.

Замена перспективы помогает нам свергнуть критика с его отрицанием жизни. Это напоминает увольнение плохого менеджера или неумелого тренера — человека с искаженным взглядом, который настолько заикливаются на недостатках, что вообще не способен видеть ничего хорошего.

Как указано в главе 1, изменение точки зрения может быть усилено духовной практикой благодарности. В этом смысле благодарность — это разновидность осознанности, которая ищет эмпирические доказательства того, что жизнь в целом хороша, хотя и бывает временами довольно сложной.

Изменение точки зрения и благодарность

Благодарность — деликатная тема, поскольку от многих переживших травму постоянно требовали, чтобы они были благодарны за то, что имеют. Следовательно, многие пережившие травму полностью отвергли концепцию благодарности и фигурально выплеснули ребенка из ванночки вместе с гряз-

ной водой презрения. Еще раз: вполне объяснимо, что вы испытываете столь мало благодарности за свое детство.

Кроме того, понятие благодарности пагубно используется некоторыми психологами, чтобы обойти психологическую защиту в виде отрицания. Они делают упор на благодарности как на способе обойти боль травмы. Это абсурдно применительно к жертвам КПТСР и оскорбительно для них, потому что глубокая и длительная травма не может быть устранена, пока не будет полностью осмыслена и проработана.

Тем не менее благодарность является прекрасным естественным переживанием, которое может постоянно улучшать качество вашей жизни. Вы можете стараться замечать все те моменты в своей жизни, которые заслуживают благодарности, чтобы постепенно научиться ее в полной мере испытывать. Со временем имитация благодарности может постепенно переродиться в подлинную благодарность.

Лучше всего это можно проиллюстрировать на примере любви. Несмотря на пользу когнитивного взгляда на любовь к нашим друзьям и близким, невозможно чувствовать себя любящим постоянно. Если я ожидаю этого от себя, то даю своему внутреннему критику бесконечную пищу для нападок на меня за то, что не чувствую себя достаточно любящим. Точно так же, если я ожидаю, что буду постоянно чувствовать благодарность, я поддерживаю критическую программу разочарования в себе.

Тем не менее принятие подходов любви и благодарности в целом является терапевтическим. Когда я временно застреваю в эмоциональной регрессии, чувствуя себя отчужденным от жизни, воспоминания о том, за что я *обычно* благодарен жизни, иногда могут вытащить меня из крайне поляризованного негативного мышления, которое поддерживает активность эмоциональной регрессии.

Побуждать к благодарности очень сложно и часто поначалу невозможно, потому что эмоциональные регрессии, как правило, погружают нас в эмоциональное потрясение, которое сводит на нет нашу способность воспринимать что-либо хорошее в жизни. Напоминание себе о том, что имеет ценность в нашей жизни, не слишком помогает на ранних этапах использования этого инструмента. Тем не менее, когда мы достаточно долго практикуемся замечать хорошее, то можем иногда расслабиться во время эмоциональных регрессий, вспомнив то, за что нам следует быть по-настоящему благодарными.

Когда я замечаю хорошее в конце особенно долгой эмоциональной регрессии, это переживание приносит с собой сладкие слезы благодарности. Как правило, это также слезы облегчения и ощущения принадлежности к миру.

Эти слезы обычно появляются незаметно, казалось бы, на ровном месте. Как правило, они вызваны переживанием красоты или связи с миром, например, когда цветы по-настоящему восхищают меня своей красотой, или когда музыка глубоко трогает мою душу, или когда я вдруг сполна ощущаю, как сильно люблю свою жену, сына, друга или клиента.

После болезненного перерыва в способности наслаждаться такими эмоциональными переживаниями, возвращение к ним приносит исполненное благодарностью слезы, которые могут колебаться между горем и радостью в самые важные моменты, когда я вновь ступаю на почву подлинной благодарности за возможность чувствовать себя живым.



Мой опыт заключается в том, что чем больше я практикую замену мыслей фокусированием на том, за что я благодарен, тем быстрее искренняя благодарность возвращается ко мне в случаях, когда я теряю соприкосновение с ней.

Вот еще один мощный способ попрактиковаться в изменении точки зрения. Перед сном перечислите как минимум десять положительных событий прошедшего дня. Чаще всего они будут не сильными переживаниями, а довольно обычными и простыми удовольствиями и ценными моментами. Это может быть что-то совсем простое — запомнившаяся мелодия, привлекательный цвет, сладкий аромат, вкусное блюдо, распутившийся в местном саду цветок, забавное телешоу, добрые слова соседа, физическое удовольствие от подъема по лестнице, успокаивающие слова любимого автора или приятное времяпрепровождение с домашним животным.

Десятилетия такой практики помогли мне радикально изменить тот унылый взгляд на мир, который я унаследовал от родителей. Эта функция здорового наблюдающего эго дает нам более сбалансированное и точное восприятие жизни и других людей.

Нейропластичность мозга

Мне неоднократно приходилось знакомиться с обнадеживающими данными исследований, доказывающими нейропластичность мозга. Нейропластичность означает то, что мозг может развиваться и меняться на протяжении всей нашей жизни. Старые аутодеструктивные нервные пути могут быть убраны, а новые, более здоровые, прийти им на смену. Книга Thomas Lewis, *A General Theory of Love* (Томас Льюис. *Общая теория любви*) вдохновенно объясняет это факт. Данный факт помогает мне не забывать, что, прилагая длительные и целенаправленные усилия, можно обуздать своего внутреннего критика с помощью целенаправленного использования остановки, замены и корректировки мысли.



По мере прогресса реабилитации вы будете замечать своего внутреннего критика еще до того, как его агрессия станет массирующей. Это позволит вам использовать неотложные меры самозащиты. Кроме того, эмоциональные

регрессии кПТСР могут быть использованы как источник сведений о вашей детской травме, а на более поздних этапах восстановления — как свидетельства ее наличия. Эмоциональные регрессии неопровержимо указывают на тот факт, что отвержение/заброшенность родителями побудили вас сделать своей привычкой гипербдительность и концентрацию на негативе.

10

ГЛАВА

КАК ОСЛАБИТЬ ВЛИЯНИЕ ВНЕШНЕГО КРИТИКА

Внешний критик: враг отношений

При КПТСР критик может проявляться в двух ипостасях — как внутренний и как внешний. Внутренний критик является частью вашего разума, которая считает вас ущербным и недостойным. Внешний критик — та его часть, которая считает всех остальных ущербными и недостойными. Когда внешний критик управляет вашим разумом, люди кажутся слишком неприглядными и слишком опасными, чтобы им доверять.

Одна моя клиентка, которая застревала в атаках внешнего критика, часто рассуждала так: “Все люди — сволочи. Они настолько эгоистичны и ужасны, что либо выносят тебе мозг, либо тебя разочаровывают”. Она назвала это “перемещением на планету эмоциональной регрессии”.

Внешний критик — это двойник подрывающего самоуважение внутреннего критика. Он использует против других людей те же самые программы перфекционизма и запугивания, которые внутренний критик использует против вас. Следуя принципу “всё или ничего”, внешний критик отвергает других, потому что они всегда несовершенны и не могут быть гарантированно безопасными.

Как и в случае с внутренним критиком, атаки внешнего критика обычно являются внутренними и молчаливыми, если вы не являетесь представителем типа борьбы, о чем мы поговорим дальше.

Когда мы регрессируем во внешнего критика, то закикливаемся на несостоятельности (несовершенстве) и коварстве (опасности) других. Мы делаем это бессознательно, для того чтобы избежать эмоциональных инвестиций в отношения.

Внешний критик развился в качестве реакции на родителей, которые были слишком опасны, чтобы им доверять. Внешний критик сделал нас чрезмерно восприимчивыми к тончайшим сигналам того времени, когда поведение

наших родителей становилось опасным. Со временем внешний критик пришел к убеждению, что каждый человек неизбежно оказывается таким же ненадежным, как и наши родители.

Теперь в ситуации, когда он нам больше не требуется, внешний критик отдалает нас от других людей. Он атакует и пугает окружающих или строит вокруг нас крепость изоляции, стены которой состоят из подробного перечня преувеличенных недостатков окружающих. По чудовищной иронии, пытаюсь защитить нас от отчуждения, критик еще больше загоняет нас туда с помощью страха.

Если нам и суждено будет когда-нибудь найти утешение и успокоение в отношениях с другими людьми, то нам необходимо избавиться от диктатуры внешнего критика над нашим разумом. Арсенал отравляющих близость приемов внешнего критика необходимо осознать и постепенно деактивировать.

Типы защитного реагирования и соотношения внешнего и внутреннего критика

В зависимости от типа защитного реагирования у вас будет доминировать либо внутренний, либо внешний критик. Разные типы защитного реагирования, как правило, имеют разные соотношения внешнего и внутреннего критика, а некоторые отличаются полным преобладанием одного из них.

Так, представители типов ступора и борьбы отличаются преобладанием внешнего критика. У представителей типа уступки, как правило, доминирует внутренний критик. У представителей типа бегства возможна наибольшая вариативность в соотношении внутреннего и внешнего критика. Ваш подтип также существенно влияет на это.

Тип ступора может осуждать весь внешний мир, чтобы оправдать свое убеждение по принципу “всё или ничего” о том, что все люди опасны. Тип бегства может использовать свое перфекционистское стремление к превосходству так, чтобы его внешний критик судил всех остальных как недостойных. Тип уступки использует ненависть к себе внутреннего критика для контроля над собой и избегания страха быть искренним и уязвимым в отношениях. Тип борьбы, как это ни парадоксально, с помощью внешнего критика контролирует других людей, чтобы не позволить им отвергнуть себя, и в то же самое время отталкивает их, чтобы не позволить им подойти слишком близко.

Представители типа борьбы также могут бросить другого человека при первых признаках того, что им нельзя управлять. Один представитель типа борьбы, с которым я работал некоторое время, рассказал мне, что был очень удручен недавним предательством. Его новая подруга настаивала: рулон туалетной бумаги следует устанавливать так, чтобы тот разматывался снизу, а не сверху. Он же настаивал на обратном, так как он к этому привык, и, когда она категорически отказалась, воспринял это как предательство и расстался с ней. Я не смог удержаться от мысли, насколько ей повезло, что он с ней расстался.

К сожалению, этот клиент не смог понять, что его проблема обусловлена эмоциональной регрессией. У него была эмоциональная регрессия к жестко контролирующей матери, которая настаивала на том, что туалетная бумага должна разматываться сверху. Она наказывала его, привив убеждение, что это универсальный закон. Перфекционизм в руках внешнего критика может стать параноидальным.



Наконец, для тех переживших травму, которым удалось существенно обуздать внешнего критика, привычным делом будет испытывать усиление его противоположности. Я испытал шокирующее разочарование, когда поздравил себя с тем, что мой внутренний критик стал тенью прежнего внешнего критика, так как вскоре после этого я заметил, как меня охватил новый, не характерный мне ранее, критический настрой по отношению к окружающим. Любопытство и возрастающая осознанность по поводу такого развития событий привели меня к тем мыслям, которыми я поделюсь в этой главе. Осознанность в отношении такого смещения ролей поможет приступить к обузданию как внешнего, так и внутреннего критиков.

Пассивная агрессия и внешний критик

Дети изначально настроены гневно реагировать на родительское насилие или neglect. За исключением представителей типа борьбы, большинство травмированных детей рано узнают, что протест против родительской несправедливости является непростительным преступлением. Как правило, они вынуждены подавлять свои протесты и жалобы. Это делает их гнев невыраженным и неосознанным. Однако этот гнев не исчезает. Он просачивается как постоянно накапливающееся море обид, которое подпитывает одержимость внешнего критика искать недостатки и видеть в каждом человеке опасность.

Рассматривая все отношения через призму заброшенности родителями, внешний критик никогда не снижает своей бдительности. Он непрестанно переносит невыраженный детский гнев на других людей и молча делает их “козлами отпущения”, сверх меры раздувая свои неизбежные разочарования. Ссылаясь на незначительные проступки окружающих в качестве своего оправдания, переживший травму испытывает эмоциональные регрессии в модальность внешнего критика, молчаливо осуждая поступки других людей.

Когда молчаливое осуждение поступков других людей превращается в привычку, она проявляется как *пассивная агрессия*. Распространенными примерами пассивной агрессии являются дистанцирование от чужой боли или отталкивание окружающих двусмысленными комплиментами. Другие примеры включают невнимательное выслушивание, злое подшучивание, негативную обратную связь

и оценочные суждения. Хронические опоздания и невыполнение обязательств также могут быть неосознанным проявлением пассивной агрессивности по отношению к другим людям.

Отказ принимать точку зрения критика

Внешний критик является автором программы *излишней дотошной честности*, которая препятствует близости. Прикрываясь псевдочестностью, внешний критик может замечать только то, что несовершенно в других людях. Находясь под заклятием перфекционизма, внешний критик уничижает другого человека подробным перечислением его вполне нормальных слабостей и недостатков. Прижатые к стене этим фактом, многие представители типа борьбы ответят так: “Я просто пытаюсь быть честным!”

Чрезмерная честность со стороны внутреннего критика принимает форму опережения. Опасаясь критики со стороны (как это было в детстве), внутренний критик может добиваться от пережившего травму самостоятельного признания всех своих недостатков. Иногда выслушать критику от себя самого кажется менее обидным, чем слышать ее от кого-то еще. В конце концов, это старые новости для вас и вашего внутреннего критика.

Я признаю аутентичность как одну из самых высших своих ценностей, но она не означает принятие перспективы моего внешнего критика о других людях или подвергание себя несправедливым нападкам моего внутреннего критика.

Как я говорил ранее, токсичный критик не является нашей подлинной частью. Мы не были рождены с ним. Его взрастили наши родители, которые смотрели на нас крайне негативным и желчным образом. Поэтому мы должны защищать своих близких от искаженных и деструктивных суждений о них. Не менее важно, чтобы мы защищали и себя от отчуждения другими людьми, полагая, будто мы настолько ущербны, что не заслуживаем того, чтобы нас любили.

Эмоциональные регрессии, в которых доминирует внешний критик

Холли, пожилая клиентка, представитель подтипа бегства–борьбы, страдала от незначительной возрастной потери памяти. Она начала сессию с такого рассказа.

“Вчера вечером я снова перечитала вашу статью о внешнем критике. Я действительно не понимала ее, когда читала три года назад, но сейчас поняла и думаю, что в моем ухудшении памяти скрывалась неожиданная польза. Вы знаете, что я всегда обвиняю своего мужа, когда что-то не так в доме. Теперь я начинаю понимать, что это исходящий от внешнего критика процесс по принципу «всё или ничего», в котором я застряла.

Десятилетиями я обвиняю его в том, что он не кладет вещи на свои места или теряет их, но недавно я стала замечать, что сама часто не возвращаю вещи на место. Вчера вечером я готовила ужин и искала ножницы, которыми нарезаю зелень. Их не было на магнитном держателе на стене, где я всегда их привыкла видеть. Я сразу же разозлилась на мужа и злилась все больше и больше, пока безрезультатно искала их по ящикам.

Чем дольше я их искала, тем больше раздражалась и, конечно же, перечисляла в уме длинный список всех его недостатков. Моя обида быстро нарастала и достигла своего пика, когда я решила, что действительно на этот раз его брошу. Пока я продолжала собирать доказательства того, что он неряха и мое решение было верным, я вернулась к плите и нашла ножницы там, где их оставила пять минут назад. На них еще виднелись остатки шпината, который я нарезала над кастрюлей!

Какое страшное прозрение! Тем более что накануне вечером подобное случилось с зубной пастой. Я забыла, что во время одной из моих очередных перестановок положила ее в аптечку, и была убеждена, что Фрэнк переложил ее на другое место. Я начала ругать его так сильно, что он притворился, будто ему нужно что-то взять из машины, и ушел. А потом, когда я открыла аптечку, чтобы взять аспирин, то нашла зубную пасту там, где сама и положила!

Боже мой, этот внешний критик мгновенно превратился в моего внутреннего критика. И когда я расплакалась от презрительного самобичевания, у меня внезапно появилось прозрение о том, что я позволяла любой ошибке со стороны мужа открывать двухтомную историю его прошлых ошибок. Я так застряла в этих негативных замечаниях, что не могла вспомнить ни одного положительного качества этого достаточно хорошего человека, который рядом со мной уже 35 лет”.

Холли и я потратили много времени на то, чтобы прояснить это. Она смогла увидеть, что внешний критик обычно вызывает у нее очень старое чувство и убеждение, согласно которому “люди настолько ненадежны (они всегда вас подведут), что им просто нельзя доверять!”

Затем мы приступили к исследованию ее детства, ища подсказки происхождения ее убеждения о ненадежности окружающих. Она закрыла глаза, сделала несколько глубоких вдохов и, когда открыла их, то слезы текли по ее лицу. “Мой отец был невероятно эгоистичным алкоголиком. Где бы я ни прятала свой заработок, полученный за работу няней, он всегда находил его и приходил поздно домой пьяным, со слезами просил прощения и говорил, что никогда больше не будет делать этого. Он даже позволял мне кричать на него! О Боже, совсем как мой бедный Фрэнк! Просто сидит и слушает. Только мой бедный Фрэнк (*рыдает*) никогда не делал ничего подобного со мной. Он довольно надежен в большинстве случаев, за исключением того, что не так организован, как я”.

Формирование образа внешнего критика в СМИ

Укоренившегося внешнего критика трудно обуздать еще и потому, что его стиль считается нормальным и, что еще хуже, приветствуется в нашем обществе. Критично оценивать людей — стандартная практика в большинстве телешоу. Более того, многие влиятельные и, казалось бы, здоровые взрослые люди моделируют стиль общения, который изобилует критикой, сарказмом, негативизмом, подавлением страха и поиском “козлов отпущения”.

Передавая внешнему критику контроль над нашими социальными отношениями, мы отказываем себе в уязвимости, которая делает возможной подлинную близость. Поэтому следует остерегаться следующих неосознаваемых стратегий внешнего критика.

1. “Я буду тебя гневно критиковать, чтобы ты меня боялся — так я буду чувствовать себя в безопасности от тебя”.
2. “Зачем мне волноваться о людях, если все они такие эгоистичные и продажные? (Мышление по принципу “всё или ничего”).”
3. “Я буду перфекционистским образом контролировать тебя по мелочам, чтобы ты не предал или не бросил меня”.
4. “Я буду рвать и метать или уйду при первых признаках чувства одиночества, потому что, если бы ты действительно любил меня, я бы никогда не чувствовала себя одинокой”.

Внешний критик: режиссер низкосортных фильмов

Обычно голос внешнего критика громче всего звучит во время эмоциональных регрессий. В такие моменты он превращает неосознанную боль отверженности в подавляющее негативное восприятие людей и жизни в целом. Он сознательно и бессознательно одержим фантазиями о том, как люди причиняли или могут причинить нам боль.

С годами эти фантазии обычно превращаются из страшных кадров в видеоклипы и даже целые фильмы. Не осознавая этого, мы можем накопить видеоколлекцию реальных и воображаемых предательств, которые разрушат нашу способность излечиться с помощью человеческих контактов.

“Не доверяй никому”, “Тордись тем, что одинок”, “Можешь рассчитывать только на себя”, “Те, кого любишь, всегда бросают”, “Дети разобьют тебе сердце”, “Только дураки могут говорить то, что реально думают”, “Дай им палец — откусят руку”, — вот заголовки видеосюжетов, которые непрестанно прокручиваются в голове переживших травму, стремящихся обезопасить свое общение.

Эти защитные и часто неосознаваемые дневные фантазии являются аналогами порождаемых внутренним критиком ночных кошмаров, которые стремятся обеспечить нашу “безопасность”, загоняя нас в изоляцию страхами. Со време-

нем, по ходу восстановления, навязчивые, препятствующие близости фантазии становятся сигналами того, что мы в самом деле находимся в эмоциональной регрессии и необходимо применить наши навыки управления ими.



Проявления внешнего критика часто скрывают минимизация и отрицание. Его навязчивые и “кошмарные” идеи часто возникают под уровнем нашего сознания — в подсознании. Они становятся неосознаваемыми вследствие их повторяемости, похожей на шум волн на пляже (или на шум от проезжающих автомобилей в городе).

Просмотр новостей как триггер

Иногда склонность внешнего критика поднимать ложную тревогу пробуждает в нас ненасытный голод к новостям. Если мы не станем сопротивляться этому нездоровому голоду, который можно удовлетворить лишь медиасообщениями о катастрофах, скандалах и прочем негативе, то обречем себя на ужасающую гипербдительность.

Внешний критик может работать сверхурочно, собирая непроверяемые доказательства того, что мир непозволительно опасен. Поэтому изоляция и минимальные или поверхностные отношения — это наше единственное спасение. В такие моменты любое желание позвонить другу вызывает образы отказа и унижения еще до того, как вы просто поднимете телефонную трубку. Когда эмоциональные регрессии особенно интенсивны, импульсы выйти на люди сразу же активируют фантазии о возможных словесных оскорблениях или даже об уличном ограблении.

При худшем сценарии внешний критик превращается в параноика. А в самом ужасном случае паранойя перерастает в манию преследования. Я помню одну унижающую ситуацию, в которую я попал в двадцать с небольшим лет, и это надолго лишило меня сна. Я сидел в парке на скамейке, пытаюсь сосредоточиться на чтении книги. Я перечитывал один короткий абзац четыре раза подряд и не мог запомнить ни одного слова. В то же самое время я все больше и больше прислушивался к шумной компании, сидевшей у меня за спиной. Мне стало стыдно, потому что они весело проводили время, а я сидел смущенный и подавленный.

Внезапно я понял, что они пренебрежительно говорят обо мне. Я был слишком напуган, чтобы обернуться. Их комментарии становились все более оскорбительными. Их громкий смех становился все более издевательским. Мысленно я видел перед глазами, как все они указывают на меня: “Посмотрите на этого жалкого неудачника. Он притворяется, что даже не слышит!” Наконец, в отчаянии я обернулся и слабо прохрипел: “Что происходит?”

Я был шокирован и вместе с тем еще более смущен. Они даже не смотрели в мою сторону. Они были так захвачены своим искрометным весельем, что

даже не заметили, что я повернулся и заговорил. Для меня сразу стало ясно, что это ужасный плод моего воображения. Сгорая от стыда, я дал задний ход, и мне потребовались десятилетия, чтобы я понял, что КПТСР и мой внешний критик создали эту ужасную паранойю.

Близость и внешний критик

Как я говорил ранее, обычно КПТСР включает в себя расстройство привязанности, которое происходит вследствие отсутствия в детстве сочувствующего воспитателя. Когда растущему ребенку не хватает родительской поддержки и защиты, он не знает, что другие люди могут сгладить его одиночество и избавить от эмоциональной боли. Он не догадывается, что настоящая близость произрастает из тех общих моментов, когда он делится всеми своими переживаниями.

В той степени, в какой наши опекуны нападают на нас или пренебрегают нами за наши проявления своей уязвимости, позже мы начинаем избегать подлинного самовыражения, которое имеет основополагающее значение для близости. Внешний критик напоминает нам о том, что все другие так же опасны, как и воспитатели в нашем детстве. Неосознаваемые воспоминания о том, как нас презирали за то, что мы искали поддержки у родителей, позже подавляют нашу потребность делиться своими проблемами и просить о помощи.

Даже хуже: когда мы все же проявляем свою уязвимость, фантазии о возмездии могут преследовать нас часами и днями. Однажды я испытал это после того, как позволил себе излишнюю откровенность перед комиссией из восьми человек на собеседовании при принятии на работу. В течение последующих трех бессонных ночей мой внешний критик безостановочно прокручивал перед моими глазами фильмы, демонстрирующие презрение моих интервьюеров ко всему, что я сказал, и отвращение ко всему, чего я не говорил. Даже после того, как впоследствии они с энтузиазмом меня приняли, внешний критик изводил меня фантазиями на тему “синдрома самозванца”, что в конечном итоге меня разоблачат как некомпетентного на новом месте работы.

Безвыходное положение

Запугивая нас, чтобы мы не доверяли другим людям, внешний критик также подталкивает нас к чрезмерному контролю над окружающими, пытаюсь сделать их менее опасными. Чрезмерно контролировать чье-то поведение означает следующее: стыдить, излишне критиковать, не давать вставить слово в собственный монолог (контроль над разговором) и всем управлять. Самым печальным примером последнего является *безвыходное положение*, или “кругом виноват”. Сформулировать это можно так: “Будешь виноват, если сделаешь это, и будешь виноват, если не сделаешь”. (Только самые яркие представители типа борьбы делают это осознанно. Такие находятся в самом конце нарциссического континуума, где нарциссизм переходит в социопатию.)

Стерлинг был моим клиентом, представителем типа борьбы, явно нарциссическим, но не социопатическим. Он хотел, чтобы я показывал, что внимательно слежу за его непрерывными монологами, периодически поддерживая его своими “угу”. Обычно он подсказывал мне, когда это надо делать, заканчивая предложение словами: “Вы же понимаете?”

Со временем, как правило, я мог определить, что у него эмоциональная регрессия, по тому, насколько он обеспокоен количеством или качеством моих “угу”. Он был одинаково фрустрирован, когда я произносил слишком много или слишком мало своих “угу”. В первом случае он сердился: “Вы что, никогда не слышали о риторических вопросах?” А во втором его фрустрация вспыхивала из-за отсутствия моего сочувствия, потому что я недостаточно часто произносил свои “угу”.



А вот пример безвыходного положения, в которое загоняет внутренний критик. Говард пришел на сеанс с температурой 40°. Он сказал мне: “Я лежал в постели, меня бросало то в жар, то в озноб, а внутренний критик пинал меня в зад: «Ты ленивый, вонючий кусок дерьма! Хватит жалеть себя. Поднимай свою жалкую задницу и отправляйся на встречу!»”

Говард сказал, что боролся с критиком в течение 15 минут, пока тот, наконец, не победил и не заставил его прийти. Когда он сидел в моей приемной, внутренний критик начал снова: “Ты идиот. Как ты мог быть настолько глупым, чтобы выйти из дома с такой температурой? Ты мазохист-неудачник и просто пытаешься убить себя. Зачем тебе вообще лечиться?”

Отпугивание окружающих

Чтобы избежать уязвимости в близких отношениях, внешний критик также может транслировать устрашающие программы, продуцируемые внутренним критиком. Разговор о катастрофах может стать сильным триггером для других людей, представляя собой бессознательный способ заставить их бояться нас.

Один из моих приятелей по игре в баскетбол пристрастился слушать местную радиостанцию, специализирующуюся на криминальных новостях и прочей ерунде. Он сумел оттолкнуть от себя всех в спортзале своими бесконечными предсказаниями катастроф и надвигающегося конца света. Один из игроков пошутил, что больше не будет делать ему подачи, поскольку тот убежден, что мяч не сможет пролететь через кольцо.

Пережившие травму склонны к чрезмерному устрашению, бесконечно проговаривая все, что может пойти не так, и это редко нравится людям. Более того, они “вынуждают” других избегать и бросать их, когда *негативные замечания* достигают критической массы и становится шумовым загрязнением.

Колебания между внешним и внутренним критиком

Многие пережившие КПТСР барахтаются в развешающем осуждении, мечась вперед и назад между патологическими оценками других (токсические обвинения внешнего критика) и патологическими оценками себя (токсический стыд внутреннего критика). Они застревают в бесконечных циклах детального разбора недостатков других, а потом и своих.

Извращенное кредо моих родителей можно свести к следующему: “Какими бы уродами мы ни были, все же мы гораздо лучше, чем ты”. Карен Хорни описала это как травму двух шагов, или как раскачивание между крайностями *грандиозного “Я” и презираемого “Я”* по принципу “всё или ничего”.

Теряясь в этом процессе, мы упускаем нашу важнейшую эмоциональную потребность в чувстве принадлежности. Мы живем в постоянном отчуждении, колеблясь между противоположностями быть слишком хорошим для других или быть слишком непривлекательным для принятия окружающими. Это мучительный социальный перфекционизм двуликого критика Януса: другие люди недостойны нашей любви, а мы недостойны их любви.

Вербальная схема типичного замкнутого круга сценария выглядит следующим образом. Осуждающее состояние ума активируется необходимостью избежать чувства опасности, которое вызывается социальным взаимодействием. Одна мысль о социальном взаимодействии может запустить наши программы неодобрения, чтобы оправдать собственную изоляцию. Однако длительное отчуждение пробуждает голод по отношению и побуждение общаться. Это сразу же приводит к смене модальности — с внешнего критика на внутреннего. Тогда критик составляет подробный список наших недостатков, убеждая нас в том, что мы слишком отвратительны, чтобы социализироваться. Это приводит к появлению вызывающих к себе жалость фантазий о преследовании, которые в конечном счете повторно приглашают внешнего критика к обвинению людей, которые так ужасны... И так до бесконечности, до тошноты. Этот замкнутый круг потом держит нас в “безопасности”, сокрытой в безмолвном изъятии себя из отношений.

Когда это происходит от внутреннего критика, критические колебания могут выглядеть следующим образом. Негативное самовосприятие пережившего травму заставляет его стремиться к совершенству. Он так много и упорно работает над этим, что начинает обижаться на других людей, если они этого не делают. Как только обида достаточно накапливается, минимальная оплошность окружающих становится триггером, перемещающим в состояние крайнего разочарования и фрустрации, вызванных внешним критиком. Затем наступает персеверация¹ и составление списков всех недостатков и предательств окружающих. Как правило, от типа защитного реагирования зависит то, сколько времени пе-

¹ Персеверация — это устойчивое навязчивое повторение мыслительного, эмоционального или двигательного акта. — *Примеч. ред.*

реживший травму находится под влиянием внешнего критика, но рано или поздно он вследствие этого начинает чувствовать себя виноватым, и внезапно внутренний критик возобновляет свои жестокие осуждения за то, что он чрезмерно осуждал других людей. Затем со всей серьезностью возобновляется перечисление его собственных недостатков.

Пример колеблющегося критика

Мы с женой живем вместе уже более 10 лет. У нас заняло порядочно времени достичь договоренностей в подходе, который воспринимается нами обоими как справедливый и гибкий, к выполнению бесчисленного количества домашних обязанностей при маленьком ребенке. Но иногда, переживая обширную эмоциональную регрессию, я начинаю чрезмерно замечать недостатки в общем ведении домашнего хозяйства.

То, на что мой критик указывает пальцем, может меняться. Если у меня задействована модальность унылого выживания, внутренний критик может включиться и корить меня за мой непропорционально малый вклад. С другой стороны, если у меня задействуется модальность бегства, и я набираю обороты в уборке дома, мой внешний критик начинает вести счет. В такой модальности мой внешний критик может упорствовать, нашептывая мне о том, что по сравнению со мной моя жена очень мало делает. Как правило, сравнение происходит в тех областях, где я недавно вкладывался сверх нормы.

Но моя уступающая сторона довольно сильна, и очень скоро я начинаю замечать все те области, где не прикладывал по сравнению с ней достаточных усилий. И неожиданно я воспринимаю себя как эгоистичного бездельника в собственной семье. Если эмоциональная регрессия продолжается, потом я могу обвинять себя за то, что слишком придирчив и неблагодарен.

В период особенно сильных эмоциональных регрессий внешний критик рано или поздно возвращается и начинает придавать более весомое значение моему вкладу, преуменьшая то, что делает моя супруга, и обвиняя ее за слабость, недалекость, поглощенность собой и т.д.

На раннем этапе наших отношений я мог долго ходить по этому замкнутому кругу, проводя часы или даже дни с чувством недовольства собой или своей женой. На мое душевное спокойствие губительно влияла внутренняя битва между чувством заброшенности и одновременным осуждением себя за отвержение отношений. Во времена наиболее тяжелых эмоциональных регрессий процесс выходил наружу, и мы конфликтовали.

В настоящее время конфликты редко возникают по поводу распределения повседневных обязанностей. Так как я узнал о внешнем критике, внутренняя замкнутость на нем также сильно снизилась. Осознанность процессов, исходящих от внешнего и внутреннего критика, позволяет быстрее их идентифицировать и спасти от них себя и наши отношения.



Описанный выше сценарий также является типичным примером того, как в эмоциональных регрессиях выглядит беспокойство.

Критик как судья, присяжный и палач

Как отмечалось выше, не все пережившие травму скрывают своего внешнего критика. Представители типа и подтипов борьбы могут исключить пассивность из пассивной агрессии и стать довольно агрессивными. Переживший травму, находящийся под властью внешнего критика, развивает ложное убеждение, что субъективно воспринимаемые им стандарты правильности являются объективной истиной. Под воздействием триггеров он может принимать позицию одновременно и детектива, и адвоката, и судьи, чтобы бездоказательно преследовать другого человека за предательство. Воображаемые обиды, незначительные проступки, неправильно истолкованные выражения лиц и мнимые восприятия могут быть использованы, чтобы подвергнуть отношения судебному разбирательству. В ходе такого разбирательства внешний критик обычно отказывается признавать доказательства в пользу защиты. На этом несправедливом суде смягчающие обстоятельства не учитываются. Более того, любое разочарование в отношениях ведет к вынесению обвинительного приговора, который обрекает отношения на смертную казнь. Это процесс, посредством которого ревность может стать токсичной и выйти из-под контроля.

На более высоком уровне внешний критик пытается оправдать свою приверженность моральным устоям. С этой высокой позиции критик заявляет о своем праве на полный контроль над другими людьми. Как правило, это оправдывается с точки зрения их благополучия. Обычно этот контроль осуществляется неосознанно и защищает переживших травму от любого переживания изначальной отверженности и пренебрежения родителями.

Мелочный контроль над окружающими воплощается во множестве контролируемых действий. Представители типа борьбы относятся к другим людям как к невольным слушателям, выносят оценочные суждения, о которых никто не просил, предъявляют необоснованные требования, а также контролируют их расписание дня, социальные связи, выбор еды и одежды. В худшем случае они драматично разыгрывают сцены ревности, зачастую беспричинно. В своем крайнем проявлении внешний критик выглядит как тот, кто не заводит друзей, а берет их в плен.

Поиск “козла отпущения”

Поиск “козла отпущения” — процесс внешнего критика, в результате которого разочарование в себе несправедливо переносится на других. Поиск “козла отпущения”, как правило, подпитывается непроработанным гневом на детскую отверженность. Однако перенесение гнева на несправедливо выбранную цель не может освободить от старой запущенной травмы или излечить от нее.

Поиск “козла отпущения” часто представляет собой воссоздание роли притесняющего родителя. Это слепое подражание родителю, который обычно выпускал свое разочарование в неконтролируемую ярость. Когда родитель, принадлежащий к типу борьбы, ищет “козла отпущения” среди окружающих, он проецирует на них свое искаженное отображение. Он с уверенностью следует принципу, что, когда ему плохо, то же самое должны чувствовать и все остальные. Это как наклейка на бампере автомобиля, которую я видел на днях: “Если мама несчастна, то все несчастны”.

Несколько раз в моем детстве я был свидетелем типичных примеров поиска козла отпущения. Мои родители ненавидели всех, кто опаздывал. Если кто-нибудь из нас, детей, хотя бы на минуту куда-нибудь опаздывал, они чувствовали полное право выплеснуть на нас свое “праведное” негодование. Это происходило, несмотря на то, что все мы быстро научились быть очень пунктуальными. Однако вследствие неизлеченного КПТСР их гнев был вершиной айсберга невыраженной ярости, связанной с собственными детскими травмами. В данном случае они переживали болезненные эмоциональные регрессии вследствие хронических опозданий своих собственных родителей и их неспособности удовлетворить естественные потребности своих детей.

Осознанность и обуздание внешнего критика

Сокращение реактивности внешнего критика требует большой осознанности. Это важно как для представителей типа борьбы, которые проявляют агрессию вовне, так и для тех травматических типов, которые внутренне ополчились против всех людей, вместе взятых. Также это имеет большое значение для любых переживших травму, запертых в одиночестве вследствие осуждающего настроения их внешнего критика.

Повторим: осознанность — это процесс подробного осознания всего, что происходит внутри нас, особенно мыслей, образов, чувств и ощущений. С точки зрения работы по обузданию внешнего критика важно, чтобы мы стали более осознанными как к когнитивному, так и к эмоциональному содержанию наших мыслей.

Точно так же в отношении внутреннего критика нас интересуют два главных направления его обуздания — когнитивное и эмоциональное. В обоих случаях когнитивная работа включает в себя процессы деконструкции и восстановления — соответственно остановки и замещения мыслей. А эмоциональная работа в обоих случаях — это горевание. Оно прекращает подпитку критика невыраженным детским гневом и невыплаканными слезами пожизненной заброшенности.

Когда кажется, что осознанность усиливает критика

К сожалению, на ранних этапах восстановления, чем больше мы сталкиваемся с внешним критиком, тем более он оказывается надоедливым и сильным. Можно даже подумать, что контрпродуктивно вызывать его возмущение — мы только ухудшаем ситуацию, когда осмеливаемся сопротивляться ему.

Если нам кажется, что осознанность усиливает критика, то, как правило, мы переживаем эмоциональную регрессию, вспоминая, как наши родители упрекали нас за наши попытки протестовать против их нападков. Часто это невозможно вспомнить, потому что наши дисфункциональные родители обычно блокируют нашу способность протестовать еще до того, как у нас развивается автобиографическая память. Тем не менее страх перед родительским наказанием часто выступает неосознаваемой силой, которая пугает нас, не давая бросить вызов собственному токсическому мышлению. Вот почему на ранних этапах восстановления пережившие травму часто нуждаются в пробуждении инстинкта гневной самозащиты, чтобы овладеть остановкой своих мыслей.

Имеется и другая динамика, способствующая видимому укреплению, а не ослаблению критика. По мере выхода из диссоциации мы начинаем замечать процессы критика, которые ранее находились за горизонтом нашего сознания. Нашему выживанию в детстве способствовала диссоциация от болезненной критики. Следовательно, многие из нас приступают к восстановлению, будучи едва способными даже замечать своего критика.

Наше восстановление зависит от использования осознанности, чтобы избавиться от привычки к диссоциации. Только тогда мы начинаем замечать программы критика, которые нужно деконструировать, пресечь и сознательно от них отмежеваться. Как правило, это включает в себя обучение толерантности к боли, которое начинается с выявления того, насколько настойчив и силен наш критик. Эта боль иногда представляет собой пилюлю, которую трудно проглотить, потому что прогресс в борьбе с критиком поначалу незаметен. Кроме того, даже когда наша работа по обузданию критика эффективна, прогресс все равно ощущается как разочаровывающе медленный. Особенно это ощущается в моменты эмоциональных регрессий, когда критик кажется более сильным, чем когда-либо.

Как мы уже говорили, критик развился в детстве в виде раковой опухоли. Как и рецидивирующий рак, он требует многих болезненных операций по удалению. Тем не менее мы можем решиться лицом к лицу встретить острую боль от работы по обузданию критика, потому что хотим положить конец хронической боли от уничтожения критиком нашего удовольствия от жизни. Это борьба всей нашей жизни.

Замена и корректировка мыслей: обуздание критика

Многие из нас продолжают жить с неразвитой потребностью замечать все хорошее и достойное доверия и любви в других людях и жизни в целом. В работе по обузданию внешнего критика замена мыслей означает применение позитивных мыслей и образов в отношении других людей, чтобы разрушить пагубную для близких отношений придирчивость критика.

Одним из полезных упражнений по замене мыслей является перечисление пяти воспоминаний о позитивных взаимодействиях с тем или иным другом,

а также пяти его положительных качеств. Та же техника может быть успешно применена к себе, чтобы отделить от своего “Я” негативный образ, создаваемый внутренним критиком. Панель инструментов № 5 в главе 16 содержит письменное упражнение, которое поможет вам в этом.

Поскольку мысли обычно облачаются в слова, я также рекомендую вам следовать правилу “5 плюсов и 1 минус”, предоставляя обратную связь близкому человеку. Исследование Джона Готтмана показало, что это соотношение характерно для общения пар, которые добились настоящей близости. Оно играет ключевую роль, поскольку внешний критик был в детстве порожден родительским моделированием, которое поменяло местами это соотношение.

Роль горевания в обуздании внешнего критика

Роль горевания в обуздании внешнего критика так же важна, как и в обуздании внутреннего критика. Как и с внутренним критиком, выплескивание гнева на внешнего критика заставляет его замолчать, а плач помогает его уничтожить.

Мы можем использовать гнев нашего горевания, чтобы придать энергию, необходимую для коррекции мыслей. Это помогает нам бросить вызов укоренившейся в нас позиции по принципу “всё или ничего”, согласно которой все люди столь же опасны, как и наши родители. Более того, когда наше горевание переходит в плач, то это освобождает нас от страха открыться другим людям, который исходит от внешнего критика. Слезы также помогают осознать, как много ненужной боли причиняет одиночество. Это, в свою очередь, мотивирует нас к поиску безопасных отношений.

Обуздание внешнего критика с помощью работы переноса

Перенос, или проекция, происходит, когда непроработанные чувства из прошлого усиливают чувства в настоящем времени. Ключевой характеристикой эмоциональных регрессий, в которых доминирует внешний критик, является то, что мы перемещаем эмоциональную боль из прошлых отношений на нынешние отношения. Перенос — это насос из прошлого, который обеспечивает внешнего критика гневом, чтобы контролировать, атаковать или неодобрять текущие отношения.

Как ребенок процветает в любви, так внешний критик процветает в гнев. Подобно паразиту, внешний критик питается подавленным прошлым гневом, после чего приписывает его сегодняшним разочарованиям.

Наиболее распространено, когда причиненная родителями боль переносится на тех, кого мы воспринимаем как причиняющих нам боль в настоящем. Когда это происходит, мы реагируем на окружающих усилением гнева или страданий, которые непропорциональны тому, что они совершили.

Перенос существенно искажает наше восприятие, и тогда мы ошибочно воспринимаем безобидного человека как причиняющего обиду. Перенос заставляет внеш-

него критика вообразить обиды, которых на самом деле не было. Перенос, как правило, становится неконтролируемым, когда внешний критик пребывает в ярости.

Подобно тому, как внутренний критик превращает невыпущенный гнев в ненависть к себе, внешний критик использует его для контроля над другими людьми или для отталкивания их от себя. Невыраженный и непроработанный гнев в отношении детской травмы — это скрытый резерв, к которому всегда может прибегнуть критик. Выражение гнева при горевании о потерях детства очень важно, потому что не дает критику подпитываться этим гневом.

Горевание о неподобающей заботе со стороны наших родителей, которое высвобождает старую невыраженную боль, постепенно разрушает процесс ее переноса на других людей. Это очень важно, потому что любовь и близость становятся невозможными, когда внешний критик привычно проецирует старый гнев на близкого человека.

Здоровая словесная вентиляция внешнего критика

Есть моменты, когда проговаривание точки зрения внешнего критика является здоровым поведением самозащиты. Иногда суждения внешнего критика точны. Иногда люди действуют так же оскорбительно, как и наши родители в детстве. В таком случае есть два здоровых способа направить в полезное русло агрессию внешнего критика. Один из них — защитить себя, когда кто-то действительно на нас нападает. Второй заключается в горевании о потерях детства. Как мы увидим в следующей главе, пережившие травму получают огромную пользу от гневного осуждения того чудовищного насилия и пренебрежения, которое они испытали в детстве от своих родителей.

Ярость на дорогах, перенос и внешний критик

Давайте еще раз посмотрим, как внешний критик переносит гнев из прошлого на отношения сегодняшнего дня.

Мой клиент Джонни пришел на сессию, кипя от ярости из-за дорожной разборки. Его взбесило то, что произошло с ним по пути в мой офис. Усевшись на кушетку, он начал издали: “Напыщенный сукин сын! Люди просто невыносимы. Все ездят так, будто они одни на дороге. Что за придурок! Едет так, будто вся дорога его. Никого не видит, кроме себя. Никто не думает ни о ком, кроме себя. О Боже, я даже боюсь начать говорить о моей жене — я не знаю, зачем встаю по утрам с постели. Должно быть, этот придурок забыл, для чего существуют сигналы поворота. Я чуть было не въехал в этого самодовольного ублюдка и его блестящий новый BMW!”

Джонни просто излучал гнев вокруг себя. Он ненавидел водителя, который подрезал его на дороге, всех других водителей, свою жену, коллег, соседей, правительство и, наконец (к счастью, в последнюю очередь), своего “слишком дорогого психотерапевта”, который всегда притворяется “о-о-о-очень сочувствующим”.

Джонни был представителем подтипа борьбы-уступки. Обычно он в основном уступал. За два года нашей совместной работы я никогда не видел его таким разъяренным и был совершенно ошеломлен. Я попытался проявить эмпатическую позицию, хотя и понимал, что он испытывал эмоциональную регрессию.

Я подтолкнул его к дальнейшей вентиляции, предложив наносить по подушке удары теннисной ракеткой. (Это классическая техника высвобождения гнева без вреда для здоровья.) Джонни бил ее так, как будто от этого зависела его жизнь.

Когда это избиение прекратилось, я попросил его закрыть глаза. Затем я предложил ему спросить себя, имеет ли его чувство гнева след в прошлом. Через мгновение он сказал: “Я так зол. Я не хочу прямо сейчас делать то, о чем вы просите. И это странно, потому что я знаю, что вы исследуете мои отношения с отцом, но я продолжаю думать о своей матери. Она была такая тряпка! Она никогда не была плохим водителем, как тот мудака на BMW, и она не выходила из себя, как отец при разговоре со мной, но я чувствую такую злость на нее за то, что она терпела его все эти годы и никогда не заступалась за меня, не защищала меня. Печально, что мне достался такой отец, но еще более несправедливо, что мне досталась такая мать”.

Джонни провел еще один раунд с теннисной ракеткой: “Я думал, что матери запрограммированы заступаться за своих детей! Вы знаете, такая мать — настоящее дерьмо. Это так несправедливо... это так чудовищно несправедливо. Я просто хотел вытащить ее из того оцепенения, в котором она всегда пребывала. Просто вложить в нее хоть какие-то долбаные чувства!”

А потом пришли слезы. Вскоре после того, как они утихли, пришло прозрение. Это заставило его смеяться. По-настоящему. Это был смех облегчения, которое приходит, когда мы, наконец, понимаем, почему что-то беспокоило нас. Он сказал: “Вы знаете, это звучит довольно надуманно — как все эти психологические штучки, которые я так ненавижу, но эта чертова несправедливость жизни меня просто бесит. Знать, что тебе досталась пиковая дама — самая несчастливая карта. Это несчастье — быть тем единственным из толпы, на кого покакал голубь. Это проклятая удача — получить таких придурков из всей колоды родителей. Это чертовски несправедливо! Долбаная, чудовищная несправедливость в виде папы и мамы!”

И этот придурок на автостраде, меняющий полосу движения без сигнала поворота, тоже несправедлив. Это означает, что если бы я его не заметил, то мог бы попасть в серьезную аварию. Но если честно, в действительности все было не так уж плохо. У меня было достаточно времени, чтобы среагировать, и я сам был бы паршивым водителем, если бы не смог.

Но я имею в виду, что это было довольно опасно. Однако это ничто по сравнению с жизнью в моем родительском доме. Тогда это была неподдельная, настоящая опасность. Я думаю, моя ярость была вызвана тем, как несправедливо со мной обошлась жизнь, что мне пришлось расти в семье, которую и семьей-то назвать сложно”.



Ярость на дороге и раздражение, которое мы испытываем по отношению к другим водителям, являются обычным переносом эмоций внешнего критика. Став более осознанными к фрустрациям от вождения или других повседневных неприятностей, мы можем рассмотреть основание этого айсберга старого невыраженного гнева и боли, о которых нам напоминает наш внешний критик.

Я призываю вас поэкспериментировать с этим в следующий раз, когда вы будете чрезмерно сердиться на какого-то водителя за относительно незначительную ошибку вождения. Вы можете спросить себя: “Какую ситуацию или чувство это напоминает мне?” В следующей главе мы будем более глубоко исследовать процессы горевания о старых ранах, которые обнаруживаем, когда достигаем глубин наших эмоциональных регрессий.

11

ГЛАВА

ГОРЕВАНИЕ

Горевание — незаменимый инструмент для устранения подавляющих чувств, возникающих во время эмоциональных регрессий. Кроме того, горевание является ключевым процессом проработки множества утрат, появляющихся в результате воспитания в семье, продуцирующей КПТСР.

Мы горюем о потерях нашего детства, потому что они подобны смерти важных частей нас самих. Эффективное горевание возвращает эти части назад к жизни. В этой главе мы опишем процесс исцеления, достигаемый с помощью четырех процессов горевания: *гнева, плача, словесной вентиляции и чувствования.*



Обнаружив, что плач или гнев вам недоступны, неэффективны или после них вы чувствуете себя хуже, работу по восстановлению следует сосредоточить на деконструкции и сокращении вашего внутреннего критика.

Горевание расширяет инсайт и понимание

И я увидел горе, пьющее чашу печали, и окликнул его:

“А ведь сладко?”

“Ты поймал меня”, — ответило горе,

“И разрушил мою торговлю.

Как же торговать печалью, когда она — благословение?”

— Руми

Инсайта, каким бы он ни было важным, недостаточно для достижения глубинного восстановления. Никакие интенции или озарения не смогут по-

мочь пережившему травму научиться с любовью заботиться о себе, когда он пребывает в эмоциональной регрессии. Крайне важно, чтобы мы реагировали на себя с добротой, когда испытываем испуг, грусть, злость или плохое настроение.

Горевание помогает пережившему травму много раз прорабатывать подобное смерти переживание потерянности и загнанности в ловушку эмоциональной регрессии. Горевание прорабатывает наши самые болезненные чувства отверженности, особенно те, которые порождают суицидальные мысли, а в их худшем варианте — активно суицидальные.

Восстанавливающиеся от КПТСР люди должны также отгоревать по поводу смерти своих ранних потребностей в привязанности. Мы должны отгоревать по поводу того ужасного факта, что в наших родительских семьях отсутствовало или было недостаточным чувство безопасности и принадлежности. Нам нужно выплакать несметное количество слез из-за наших фрустрированных попыток завоевать одобрение и любовь наших родителей.

Горевание также способствует выздоровлению от многих болезненных, подобных смерти, потерь, вызванных детской травмой. Ключевые потери детства, рассмотренные в этой книге, — это все то, что вызывает страдания и критические задержки в развитии. Наиболее важными из них являются смерть нашего сострадания к себе, здоровой самооценки, а также способности к самозащите и самовыражению.

Горевание по отсутствию родительской заботы

По мере развития способности к гореванию мы обнаруживаем, что недостаточно скорбели об удручающем отсутствии заботы, необходимой для развития и процветания. Здесь перечислены ключевые проявления родительской заботы, необходимые всем детям для процветания. Знание о своих неудовлетворенных потребностях поможет вам избавиться от неизлеченной боли, возникающей вследствие того, что вы выросли без такой поддержки. Более того, эти знания помогут вам стать родителями для самих себя и более заботливо к себе относиться.

1. **Вербальная забота:** активное вовлечение в разноплановые беседы. Большое количество похвал и положительных отзывов. Готовность ответить на все вопросы. Обучение, чтение историй, предоставление возможностей для постоянного развития речи.
2. **Духовная забота:** наблюдение и отражение в ребенке его сущностной ценности, внутренней доброты и любящей природы. Соучастие в переживании им радости, веселья и любви, поддержание врожденного чувства ценности жизни, понимания, что жизнь — это дар свыше. Духовное или философское руководство, помогающее ребенку справляться с болезненными аспектами жизни. Воспитание творческого самовыражения ребенка. Частые встречи с природой.

3. **Эмоциональная забота:** постоянное отношение к ребенку с заботой, уважением и интересом. Приветствие и поддержание полноты эмоционального выражения ребенка. Моделирование ненасильственного выражения эмоций. Обучение безопасным способам проявления гнева, которые не причиняют вреда ни самому ребенку, ни другим людям. Большое количество любви, тепла, нежности и сострадания. Уважительное отношение к слезам как к способу освобождения от боли. Предоставление эмоционально безопасного пристанища. Юмор.
4. **Физическая забота:** любящая привязанность и защита. Здоровое питание и режим сна. Обучение навыкам ухода за собой, дисциплине и ответственности. Помощь ребенку в развитии хобби, интересов вне дома и чувства индивидуального стиля. Помощь ребенку в сбалансированном подходе к отдыху, игре и работе.

Моя книга *The Tao of Fully Feeling (Дао полного чувствования)* содержит много рекомендаций и предложений по обнаружению утрат детства и гореванию о них. Во второй части статьи Sandra Bloom (Сандра Блум) *The Grief That Dare Not Speak Its Name (Горе, которое не смеет называть свое имя)* очень убедительно описаны детские потери от травмы (см. www.sanctuaryweb.com).



Часто бывает трудно найти мотивацию горевать о давних утратах. Многие из этих утрат кажутся настолько туманными, что пытаться горевать о них — все равно, что пытаться смириться с работой дантиста. Кто любит ходить к стоматологу? Но есть ли тот, кто к нему не идет, когда зубная боль становится острой?

Душевную боль значительно труднее приписать потерям детства, но тот, кто отправится в описанное ниже путешествие горевания, несомненно, поймет, что ядро его душевной боли и психологических страданий лежит в непроработанных утратах, связанных с отвергающими родителями.

Об этих утратах следует горевать до тех пор, пока человек действительно не поймет, насколько его попечители не выполняли свою роль и насколько его родители не были его союзниками. Ему следует горевать до тех пор, пока он не перестанет обвинять себя вместо них в пережитом насилии и/или неглекте. Ему следует горевать до тех пор, пока он полностью не осознает, что их ничтожные методы воспитания наградили его тем ужасным подарком, который не перестает “радовать”, — КПТСР. Ему следует горевать до тех пор, пока он не поймет, что его привычка к самоотвержению, ставшая автоматической, является реконструкцией их полной неспособностью быть с ним рядом тогда, когда ему это было столь необходимо.

Оплакивание этих ужасных реалий даст нам силы развить всестороннюю заботу о себе. По мере горевания возрастет и наша способность к самосостраданию и самозащите, а наша психика станет к нам более дружелюбной.

Горевание облегчает эмоциональные регрессии

“Боль — это избыточная энергия, требующая выхода”.

— Джеральд Херд

Иногда горевание кажется мне чем-то вроде ритуала благодаря своей способности выводить из меланжа отверженности — этого чрезвычайно болезненного и подавляющего сплава страха, стыда и депрессии, которая является эмоциональным ядром большинства эмоциональных регрессий.

Посредством горевания пережившие травму могут научиться выводить себя из страха — смерти ощущения безопасности. Посредством горевания они могут научиться выводить себя из стыда — смерти чувства достоинства. Посредством горевания они могут научиться выводить себя из депрессии — смерти чувства полноты жизни.

Достаточно отгоревав, пережившие травму понимают, что были невинны и достойны любви, когда были детьми. Когда они оплакивают то, что имели несчастье родиться не у любящих родителей, то находят внутри яростную, непоколебимую преданность самим себе. Они становятся готовыми, стремящимися и способными действовать в интересах себя вне зависимости от обстоятельств как внутренних, так и внешних.



Горевание также освобождает вас от нетерпения и фрустрации, которые могут возникнуть, когда вы снова застреваете в атаках внутреннего критика. Это особенно важно во время чудовищных эмоциональных регрессий, когда критик может затравить вас, вызывая желание сдаться. В такие моменты злость и плач в ответ на это ужасное вторжение из вашего прошлого могут спасти вас от забывания того, насколько далеко вы продвинулись и насколько в большей безопасности находитесь сейчас.

Препятствия для горевания, создаваемые внутренним критиком

Наибольшим препятствием для эффективного горевания обычно является внутренний критик. Если он особенно токсичен, горевание может быть контрпродуктивным и противопоказанным на ранних этапах восстановления. Те, кого неоднократно унижали и наказывали за проявление эмоций в детстве, могут переживать горевание скорее как обострение своих эмоциональных регрессий, а не освобождение от них.

Я работал со многими пережившими травму, чьи слезы немедленно вызывали у них приступ токсичного стыда. Потенциально успокоительные слезы вызывали у них ужасные атаки против себя: “Я так жалок! Неудивительно, что никто

не может меня терпеть! Боже, я ужасно непривлекателен, когда так ною! Я урод и становлюсь еще большим неудачником, если жалуясь на это! Какого черта нужно плакать о себе — это делает меня только слабее!”

Это последнее предложение особенно иронично, поскольку, если горевание — это защита от критика, то ничто так не может восстановить внутреннюю силу и способности к совладанию, как хороший плач. В десятках случаев я пресекал активную суицидальность, просто вызывая слезы у страдающего человека.

Проявление гнева также может немедленно вызвать у переживших травму токсичный стыд. Часто это происходит даже тогда, когда возникает гневная мысль или фантазия. Дисфункциональные родители обычно припасают свои худшие наказания ребенку именно за его проявления гнева. Впоследствии это приводит к удержанию гнева внутри.



Работу горевания необходимо начинать с обуздания внутреннего критика. Это включает в себя выявление всех способов, которыми он блокирует или стыдит горевание, и борьбу с ними. По мере отделения себя от внутреннего критика гореванию все более способствует словесная вентиляция. Со временем в ней могут постепенно усиливаться грустные или гневные тона.

Когда влияние критика достаточно сократится, а техники корректировки мыслей сделают психику более дружелюбной к ее хозяину, посредством горевания человек получит возможность доступа к желанному потенциалу облегчения. Он научится горевать способом, который вызовет и усилит сострадание к тому отчужденному ребенку, которым он был, и к выжившему, которым он является сегодня, до сих пор пытающемуся избавиться от оков болезненных эмоциональных регрессий.

Истощение критика посредством горевания

Страх — это двигатель токсичного внутреннего критика. Критик питается страхом и возвращает пережившего травму обратно к пугающим временам его детства. Травмированный человек застревает, рассматривая себя через узкую призму родительского презрительного, запугивающего или пренебрежительного взгляда. Затем он подражает им и с издевкой называет себя “ущербным”, “уродливым” и “не достойным любви”. Он пугает себя сценариями опасностей и катастроф и ненавидит себя за мелкие оплошности.

Поскольку страх — это базовое эмоциональное переживание, для управления страхом, появляющимся в момент эмоциональной регрессии, необходимы эмоциональные инструменты. Здоровый гнев и плач могут разрядить страх, предотвратив его превращение в доводы критика, запускающие эмоциональные регрессии. Я наблюдал тысячи случаев, когда работа горевания сводила к нулю разрушительные программы драматизации и катастрофического мышления критика.

Похоже, что дети запрограммированы избавляться от страха с помощью гнева и плача. Оплакивая кончину благополучной и полностью защищенной внутриутробной жизни, новорожденный ребенок издает первый из многих яростных криков и не только призывает к заботе и вниманию, но и освобождает себя от страха.

Однако в дисфункциональной семье травмирующий родитель быстро искореняет способность ребенка проявлять эмоции. Ребенок начинает бояться и стыдиться собственных слез и гнева. Слезы не находят выхода, и гнев остается замкнутым в ловушке внутри и в конечном итоге оборачивается против травмированного человека в виде нападок, ненависти, отвращения и самоотвержения. Ненависть к себе — это самое тяжелое следствие отверженности (заброшенности) родителями.

Со временем гнев начинает подпитывать критика и фактически усиливает страх, создавая все более опасную внутреннюю среду. Все, что пережившие травму говорят, думают, чувствуют, воображают или желают, подвергается внутренней атаке.

Вот примеры того, как страх усиливает атаки критика. Они представлены от первого лица, голосом, который принадлежит внутреннему критику: “Почему я задал такой глупый вопрос?”, “Может ли быть более дурацкое выражение лица, чем мое?”, “Кого я обманываю? Как мог такой неудачник, как я, жаждать любви?”, “Неудивительно, что я чувствую себя дерьмом; я и есть кусок дерьма!”

Восстановление становится более эффективным, если изъять этот гнев у критика и перенаправить его для работы по дистанцированию себя от него и по его сокращению, как мы увидим ниже. Овладев гореванием, вы заметите, что объем и интенсивность влияния вашего внутреннего критика резко сократятся. Фактически без эффективного горевания прогресс в обуздании внутреннего критика не может уйти далеко.

Четыре процесса горевания

Горевание наиболее эффективно, когда пережившие травму делают это посредством четырех процессов: *гнева, плача, вербальной вентиляции и чувствования*.

1. Гнев уменьшает страх и стыд

Гнев — это процесс горевания, предусматривающий агрессивные претензии и жалобы о настоящих или прошлых потерях и несправедливостях. Пережившие травму должны гневаться — иногда яростно — по поводу запугивания, унижения и пренебрежения, которые они испытывали вместо заботы в детстве. В результате горевания они проявят свое здоровое и праведное негодование по поводу постоянного отсутствия безопасности в их семье. Они разозлятся на десять

тысяч предательств, вследствие которых в трудные времена никогда не получали помощи. Они испытывают негодование и гнев из-за того, что рядом не было никого, к кому можно было обратиться за советом или защитой. Они будут негодовать, что не было никого, к кому можно было обратиться за восстановлением справедливости или за признанием их достижений по мере их развития в детстве.

Моя первая книга, *The Tao of Fully Feeling* (*Дао полного чувствования*), в мельчайших подробностях рассказывает, как безопасно вызвать гнев о детской боли, не вредя ни себе, ни окружающим. В большинстве случаев пережившим травму не требуется напрямую выражать свой гнев и обвинения на сегодняшних родителей. Смысл заключается в направлении злости на внутренних родителей — родителей из вашего прошлого. Наиболее распространенным исключением из этого является тот родитель, который все еще применяет к вам насилие. Это и другие исключения подробно рассматриваются в моей первой книге.

Гнев является терапевтическим, когда переживший травму борется с детской травмой и особенно с ненавистью к себе, исходящей от внутреннего критика. Сердитые слова “Нет!” или “Заткнись!”, адресованные внутреннему критику, который заменил родителей, позволяет выразить гнев. Это предотвращает от направления этого гнева против себя и позволяет восстановить потерянный инстинкт самозащиты от несправедливых атак.

Кроме того, гнев спасает пережившего травму от токсичного стыда. Он спасает его от слепого превращения отравляющих обвинений своих родителей в стыд. Гнев перенаправляет вину туда, откуда она пришла. Он также усиливает мотивацию переживших травму продолжать борьбу за установление внутренних границ, оберегающих их от критика.

Работа гнева может быть проделана наедине с собой или в присутствии такого сочувствующего свидетеля, как доверенный друг или психотерапевт. Со временем работа гнева должна осуществляться молча, в конфиденциальной обстановке вашей психики. Это процесс укрепления гневом самозащиты от атак внутреннего критика, достигающийся посредством техники остановки мыслей.

Многие пережившие травму настолько отождествляют себя со своим внутренним критиком, что он становится их личностью. Такие люди должны сосредоточиться на борьбе с критиком, пока не установят здоровую функцию эго — самозащиту.

Гнев также служит для того, чтобы спасти человека от детского чувства бессилия, к которому он возвращается в эмоциональной регрессии. Гнев напоминает ему, что он обитает во взрослом теле, с помощью которого может теперь защитить самого себя.

Посредством всех этих функций гнев служит для ослабления или устранения страха. Он пробуждает и питает инстинкт самосохранения. По мере практики он все больше создает ощущение своих внешних и внутренних границ. Эти границы оберегают нас от вреда. Они предлагают безопасность от издевательств других и от самого опасного из всех преследователей — внутреннего критика.

Наконец, гнев способствует корректировкам и заменам мыслей, которые необходимы для обретения уверенности пережившего травму в собственной внутренней ценности и привлекательности для избранных других. Злость подпитывает эту уверенность в течение длительного и постепенного процесса отделения своего истинного образа от критика и переориентировки психики на дружелюбный настрой к самому себе и близость с другими избранными людьми.

Гнев разрушает навязчивую компульсивность

Пережившие травму должны реанимировать свой инстинктивный гнев по поводу жестокого обращения с ними родителей, иначе они рискуют молча принимать повторение такого поведения другими людьми.

Моя кроткая и явно напуганная клиентка трижды во взрослой жизни подвергалась сексуальным домогательствам со стороны доверенных лиц мужского пола. Мы проследили происхождение этой проблемы в ее детстве и обнаружили предательство ее дяди, единственного, казалось бы, доброго воспитателя, которому она доверяла. Она была эмоционально брошена своими родителями, а он стал хищником, воспользовавшимся ее одиночеством. Постепенно, шаг за шагом, он добивался необходимой физической привязанности путем прикосновений, которые становились все более и более сексуальными.

Моя клиентка не могла противостоять домогательствам дяди, потому что ее способность отказывать была подавлена родителями к тому времени, когда она еще не пошла в школу. Способность говорить “нет” является основой нашего инстинкта самосохранения. Следовательно, она не смогла противостоять его сексуальному насилию.

Во взрослой жизни эту женщину эксплуатировали медсестра, врач, а затем психотерапевт, реконструируя этот изначальный сценарий. Она трижды настолько терялась в эмоциональных регрессиях, что не протестовала против их подлых домогательств. Она смогла отреагировать на ситуацию только позже, направив свой гнев внутрь, вина и стыдя себя за то, что не остановила это.

По ходу нашей совместной работы она смогла погрузиться в гневный процесс горевания. После шести месяцев моего присутствия при этом и позитивного подтверждения ее гнева против разных обидчиков она пришла на сессию, сияя от гордости. Ее глаза наполнились слезами радости и облегчения, когда она описала свой успех в борьбе с офисным соблазнителем на ранних этапах подобных домогательств.

Все начиналось с, казалось бы, дружеских прикосновений. Но нежелательные похлопывания по спине постепенно переросли в легкие сексуальные намеки, продолжительные прикосновения к ее руке, а затем к предплечью. Это были проявления, которые она никогда не могла пресечь в предыдущих случаях. Она была взволнована — в восторге от себя самой, потому что смогла сказать в присутствии другого коллеги: “Пожалуйста, не трогай меня. Мне не нравится, когда ты прикасаешься ко мне, и я не хочу, чтобы ты это делал”. Соблазнение было немедленно прекращено.

2. Плач: предвестник успокоения

В процессе горевания плач — это инь, дополняющее гневное янь. Когда нам больно, мы инстинктивно чувствуем грусть, как и злость. Новорожденный ребенок, испытывая боль утраты идеальной безопасности утробы, гневно плачет.

Плач является незаменимым инструментом для прекращения эмоциональной подпитки критика. Слезы могут освободить от страха, прежде чем он перерастет в испуганное и запугивающее мышление. На самом деле плач иногда является единственным процессом, который выводит из эмоциональной регрессии. Я был свидетелем того, как мой собственный критик отступал и становился безобидным сотни раз после основательных рыданий. В тысяче других случаев я видел, как мои клиенты растворяют свой страх, стыд и самозаброшенность в своих слезах. Я также видел, как затем они выходят на поверхность ощущения здорового праведного гнева, готовые противостоять несправедливости, которую в настоящий момент считают неприемлемой.

Клиентка, которая прекратила годовую психотерапию, чтобы переехать в другое место, недавно написала мне о своих переживаниях, связанных с плачем. Она была госпитализирована с ужасной болью в животе и вскоре узнала, что у нее рак. Она приняла мудрое решение прервать контакт со своей токсичной семьей, но оказалась совершенно одинокой в этой новой жизненной ситуации. Она была вне себя от страха и чувствовала, что находится на грани нервного срыва. Она написала: “Я знаю, вы думаете, что все эти разговоры, которые вы вели со мной о рыданиях, прошли зря. Я тоже так думала, но сейчас, когда я чувствую себя так безнадежно, некоторые ваши слова вернулись ко мне, и из меня пролился ливень слез. Вначале меня это напугало, но вскоре я почувствовала удивительное облегчение и уверенность, что со мной все будет в порядке, если я не буду сдерживать эти слезы. С тех пор прошел уже год, и много рек слез спустя (не будем говорить о небольших сетованиях на Бога) мне кажется, что я полностью здорова и очистилась”.

Вот еще одно свидетельство силы слез. Я взял это из электронной почты моего клиента-мужчины, который написал мне через полгода после того, как мы окончили годичный курс психотерапии: “Я думаю, что эти слезы... выплаканные вот совсем недавно... Вы были правы! Это здорово; я люблю их — слезы печали, слезы о красоте мира, слезы горя, потерь и слезы благодарности, что моя жизнь, наконец, становится управляемой и даже дружественной мне. За последние пару месяцев я рыдал больше, чем за последние пару десятилетий. Я на самом деле открываюсь жизни, она становится менее ограниченной, это не просто боль, стыд, вина... В этом есть что-то еще, что-то очень красивое”.



Дополнительным преимуществом плача является то, что несдерживаемые стыдом слезы стимулируют расслабляющую реакцию парасимпатической нерв-

ной системы. Это уравнивает чрезмерную возбудимость симпатической нервной системы, которую мы переживаем в эмоциональных регрессиях.

Когда мы учимся эффективно горевать, мы позволяем себе погоревать об отсутствии позитивного родительского внимания в нашем детстве. Мы чувствуем глубокую печаль о той ужасной реальности, в которой родительское внимание, как правило, было негативным и опасным. По мере выздоровления мы плачем за ребенка, которого в его родительской семье не ценили и не воспринимали как уникального, ценного и достойного любви.

Плач и сострадание к себе

Когда мы приветствуем наши слезы и принимаем себя, плач пробуждает наш остановленный в развитии инстинкт сострадания и сочувствия к себе. Как только мы примем эмпатию к себе как жизненное правило, оно станет краеугольным камнем здоровой самооценки. Когда отношение сострадания к себе становится привычным, оно может сразу же стать противоядием от самоотвержения, столь характерного для эмоциональных регрессий.

Кроме того, сострадание к себе создает основу, на которой мы можем построить истинную эмпатию к другим, которая способствует установлению близких отношений. Глубина нашей способности находиться в близких отношениях с заслуживающим доверия человеком, как правило, зависит от степени неурушимой преданности самому себе.

Сочетание плача и гнева

Плач и гнев — два главных эмоциональных инструмента освобождения от боли меланжа отверженности. Чтобы получить полное облегчение, нам необходимо владеть ими обоими.

Плач и гнев отличаются от нытья. Нытье плохо характеризует горевание. Нытье — весьма тонкое понятие, потому что многих людей, которые жалуются или плачут в здоровой манере, несправедливо характеризуют как “нытиков”. Однако дисфункциональное нытье обычно представляет собой нездоровую смесь гнева и плача, где либо гнев, либо плач подавлен, но просачивается, словно через решето.

Вот два примера. Когда обиженный человек умеет выражать только гнев, его подавленная грусть бессознательно проникает в гнев, делая его звучание страдальческим или похожим на человека с манией преследования. Поскольку его грусть не имеет достаточного выхода наружу, нытье не приносит ему облегчения, и он может бесконечно долго жаловаться, испытывая терпение своего слушателя. Точно так же, когда обиженный человек способен только плакать, подавленный гнев усиливает его грусть, заставляя ее звучать как раздражающее и бесконечное нытье. Один из моих клиентов назвал это “гневом, проникающим сквозь очень малое отверстие”.

Многие из нас страдают от процесса социализации, который делегирует гнев исключительно мужчинам, а плач — женщинам. С самого раннего возрас-

та мальчиков стыдят, когда они плачут, а девочек — когда они проявляют гнев. Следовательно, мальчики становятся мужчинами, которым позволительно изливать свою эмоциональную боль только через гнев. Таким образом грусть видоизменяется в раздражительное настроение, надоедливое нытье или гневный катарсис. Точно так же некоторые женщины неосознанно пытаются выразить свой гнев через нытье или плач так, что застревают в чувстве беспомощности и жалости к себе.

Вдобавок многие мужчины полагаются на гнев для передачи через него всех своих эмоций. Они выходят из себя, когда напуганы, унижены или расстроены. С другой стороны, многие женщины могут только выплакивать эти чувства. Обычно это приводит к неполному высвобождению эмоций. Полноценное движение потока эмоций заблокировано. Половина нормальных эмоциональных проявлений блокируется в представителях каждого пола.

Без полноты проживания болезненной эмоции переживший травму может застрять в резких перепадах настроения. Его невыраженная эмоция переходит в затяжной эмоциональный застой. Такое настроение может варьироваться от занудливого негодования до приукрашенной стыдливостью жалости к себе, которая представляет собой что угодно, но только не эмпатию к себе. Блокированный гнев может перерасти в мрачную угрюмость, а заблокированная грусть — в меланхоличное потакание своим слабостям.

Как же это контрастирует со здоровыми эмоциями моего шестилетнего сына, которому периодически приходится горевать о потере своих нарциссических привилегий! Он все менее и менее является тем, кого Фрейд назвал “Его величество младенец”.

Поскольку прежние его права урезаются, он слегка поддвывает, привыкая к соответствующим его возрасту новым правилам. Вой — это эволюция гневного плача ребенка, и через него он высвобождает свою боль. Мой сын немного ревел сегодня днем о “несправедливой” необходимости делать домашнее задание после школы, прежде чем немного поиграть.

Когда мы дошли до 37-й ступеньки, ведущей к нашему дому, он усилил свой плач потоком гневных осуждений: “Я не люблю тебя, папа. Ты нечестный. Я больше не буду с тобой дружить”. Я благодарен ему за это здоровое горевание и все еще немного удивлен, что мне удалось помочь ему проработать эту последнюю потерю нарциссических привилегий раннего детства.

Когда мы добрались до конца лестницы, сын открыл дверь и искренне рассмеялся простодушным смехом: “Папа, смотри! Пикачу упал со стола. Папа, мы поиграем в покер после того, как я напишу свои буквы?”

Почти мгновенно горевание привело его от болезненной утраты к радостному предчувствию чего-то интересного в жизни — того, что можно ожидать впереди. Как часто я вижу своих клиентов, говорящих о том, что вновь обрели настоящую внутреннюю ресурсность после того, как отгоревали свои потери через болезненную эмоциональную регрессию.

Когда мы можем одновременно гневаться и плакать, переживая свою раннюю заброшенность в эмоциональной регрессии, мы достигаем более полного освобождения от меланжа отверженности. Каждый переживший травму должен определить, заблокированы ли его гнев или плач, а затем работать над их высвобождением.



Конечно, есть много мужчин и женщин, которые представляют собой обратные примеры упомянутой ранее гендерной поляризации. Кроме того, есть много переживших травму, у которых заблокированы и гнев, и плач. Они также извлекают огромную пользу, спасаясь целебным бальзамом из гнева и слез, освобождая их от обнуляющих их запретов внутреннего критика.

Если вы не способны плакать или гневаться, сосредоточение на дыхании может помочь вам проявить свои эмоции. Это особенно помогает, если вы обратите внимание на ощущения в области живота: на то, как он расширяется и опадает во время дыхания. Глубокое, медленное и ритмичное дыхание растягивает и удлиняет висцеральные мышцы и внутренние органы таким образом, который дает возможность чувствам достичь осознания.

Если это не помогает, можно обучиться технике холотропного дыхания, которое помогает освободить застрявшие эмоции. Я знаю многих переживших травму, которые впервые восстановили свою способность переживать эмоции с помощью этих методов.

3. Вербальная вентиляция: золотой путь к близости

“Разделенная радость удваивается. Разделенное горе уменьшается вдвое”.

— Китайская поговорка

Вербальная вентиляция — это третий процесс горевания. Это предвестник разрешения и освобождения от эмоциональных регрессий. Вербальная вентиляция — это выражение болезненных ощущений и освобождение от них посредством их проговаривания или описания. Когда мы выражаем свои чувства словами, эмоции вербализируются, и становится возможным освободиться от боли с помощью того, что мы говорим, думаем или пишем. По мере нашего овладения мастерством горевания мы можем словесно вентилировать свои потери, используя речь, которая устраняет стыд, и проговаривая то, как несправедливо мы были лишены врожденного права быть любимыми и поддерживаемыми своими родителями.

Моя любимая техника усиления словесной вентиляции состоит в том, чтобы побудить пережившего травму говорить обо всем, что приходит ему в голову, без всякой цензуры, сосредоточиваясь на своих чувствах. Если чувства не доходят до сознания, сосредоточение на телесных ощущениях может дать богатую почву для словесной вентиляции.

Вербальная вентиляция терапевтична в той мере, в которой слова человека окрашены чувствами и описывают гнев, печаль, страх, стыд или депрессию, которую он переживает. Вентиляция, которая свободно усиливается обильным плачем или гневом, особенно эффективна.

Теоретическая нейронаука о вербальной вентиляции

Вербальная вентиляция является инструментом, который может восстановить мозговые изменения, вызванные кПТСР. Магнито-резонансное исследование, проведенное Сьюзен Вуган, показывает, что эмоциональные регрессии чрезмерно активируют отвечающее за чувства правое полушарие мозга и мало активируют отвечающее за мышление левое полушарие. Поляризация полушарий объясняет появление подавленных чувств, сопровождающихся воспроизведением детской боли, которая эмоционально воспроизводится отвечающим за память правым полушарием. В это же самое время переживший травму теряет доступ к высшим когнитивным функциям левого полушария. Это временное снижение когнитивного функционирования объясняет, почему пережившему травму так трудно осознать, что он переживает всего лишь эмоциональную регрессию, а не находится в реальной опасности, беспомощности и безнадежности его прошлого.

Таким образом, вербальная вентиляция представляет собой терапевтический процесс привлечения когниций левого полушария к интенсивной эмоциональной деятельности правого полушария. Это помогает проходящему восстановление человеку называть чувства словами и в конечном итоге точно интерпретировать и передавать свои различные эмоциональные состояния. Когда этот процесс повторяется достаточно часто, появляются новые нейронные пути, позволяющие левому и правому полушариям мозга работать сообща, чтобы человек мог реально думать и чувствовать в одно и то же время.

Мозолистое тело — это часть мозга, которая соединяет левое и правое полушария. Исследования показывают, что у некоторых переживших кПТСР мозолистое тело по объему меньше нормы. Дальнейшие исследования показывают, что мозг может генерировать новые нейроны и нейронные связи, чтобы исправить эту ситуацию.

Мышление и чувствование одновременно

Когда переживший травму овладевает мастерством вербальной вентиляции, он исцеляет главные задержки в своем развитии. Он обучается думать о своих чувствах так, чтобы реагировать на них здоровым, полезным и уместным образом. Эти реакции характеризуются уважительным отношением к самому себе и ко всем, находящимся рядом. В своей книге *Эмоциональный интеллект* Дэниел Гоулман пишет, что это основная черта эмоционального интеллекта.

При постоянной практике вербальной вентиляции левое и правое полушария начинают координировать таким образом, что всякий раз, когда правое полушарие гиперактивируется в эмоциональной регрессии, левое полушарие

также начинает полностью в нем участвовать (это можно увидеть и на МРТ). При включенности левого полушария переживший травму может помнить о том, что нужно использовать рекомендации по управлению эмоциональными регрессиями для того, чтобы успешно справляться с ними.

Как и в случае с гневом и плачем, вербальная вентиляция эффективна только тогда, когда она свободна от контроля внешнего и внутреннего критиков. В начале восстановления вербальная вентиляция может легко переходить в словесное самобичевание. Нападки на себя или неприятие себя, выраженные через вербальную вентиляцию, не имеют никакого отношения к эффективному гореванию. В таких случаях это, наоборот, вызывает или усиливает эмоциональные регрессии, которые, в свою очередь, часто провоцируют поведение, ранящее нас или разрушающее близость в отношениях.

На ранних этапах восстановления многие пережившие травму не в состоянии заметить свою неосознанную склонность к чрезмерной идентификации себя с точкой зрения критика. В таком случае им обычно требуется помощь психотерапевта или прошедшего достаточное восстановление близкого человека, который поможет им распознать и нейтрализовать критика.

Вербальная вентиляция — это особенно преобразующий процесс горевания. Она не только помогает освободиться от страха и растворить стыд, как это делают гнев и плач. Словесная вентиляция помогает распознавать различные программы критика, такие как нападки на себя, и программы, вызывающие и раздувающие страх, и противостоять им. Вербальная вентиляция также помогает нам определять и сообщать о потребностях, которые долгое время не были удовлетворены вследствие детской заброшенности.

Вербальная вентиляция наедине с собой

Вербальная вентиляция наедине с собой, когда вас никто не слышит, — полезная терапевтическая техника. Нетравмированные дети, к их большой пользе, часто делают это в своих играх. Если вам трудно выбрать возможность оставаться в одиночестве, можете заниматься этим во время вождения автомобиля.

Чтобы успешно применять этот полезный терапевтический инструмент, необходимо научиться затыкать рот критику. Этот метод настолько мощный и восстанавливающий, что включение его в ваш набор инструментов для борьбы с КПТСР стоит многократных стычек с критиком.

Одна из моих клиенток держала резиновый шланг длиной в полметра и телефонный справочник на пассажирском сиденье своей машины. В течение года, высвобождая свой подавленный гнев, она изо всех сил била шлангом по телефонному справочнику всякий раз, когда вспоминала своего промывающего мозг, абьюзивного отца. При этом она, естественно, останавливала машину, но со временем обнаружила, что может делать это незаметно в достаточно людных местах. Я был удивлен тому, насколько она тогда продвинулась в обуздании своего внутреннего критика.

Диссоциация ослабляет вербальную вентиляцию

Важно отличать вербальную вентиляцию от диссоциативных полетов фантазии и навязчивых приступов непродуктивного беспокойства. Диссоциация — это защита, которую развивают дети, чтобы отвлечь и защитить себя от подавляющей боли своей отверженности. Подобно лишенным поддержки детям, мы вынуждены диссоциировать, потому что не умеем эффективно горевать. Мы пытаемся защитить себя, чтобы не пропустить в сознание весь напор нашей боли.

Как мы видели в главе 6, существует два типа диссоциации: правополушарная и левополушарная.

Правополушарная диссоциация может рассматриваться как классическая диссоциация и защита большинства представителей типа ступора. Это правополушарный процесс подавления сильных чувств или непрекращающихся атак внутреннего критика. Повторим: диссоциация — это процесс отвлечения. Обычно пережившие травму достигают ее погружением в фантазии, затуманиванием разума, просмотром телевизора, усталостью или сном.

Вербальный отчет, исходящий из позиции самоотвлечения, на деле противоположен вербальной вентиляции. Развернутые описания спасительных фантазий являются типичным способом избегания боли на психотерапевтических сессиях. Другой распространенный пример — воспроизведение длинных запутанных снов, лишенных эмоционального содержания или серьезных попыток самоанализа.

В начале своей карьеры я некоторое время работал с клиенткой, представительницей подтипа ступора-борьбы, которая застряла в процессе избегания при помощи бесконечных монологов о своих снах. Дина вспоминала их в безжизненных, мучительных подробностях. Фактически ее безжизненный пересказ был иллюстрацией того, как она разговаривала вообще.

Стажируясь в психотерапии, Дина заблокировала свою уязвимость с помощью убеждения, что работа со сновидениями была краеугольным камнем преткновения в терапии. Мои попытки направить ее к исследованию более глубоких внутренних переживаний обычно встречались в штыки, что присуще ее реакции борьбы. К сожалению, в то время я был недостаточно опытным, чтобы помочь ей понять, что это была диссоциативная защита, которую она построила в детстве, чтобы защитить себя от навязчивости матери. К сожалению, Дина забросила психотерапию и так и осталась в ловушке изоляции, порожденной отчуждением окружающих, которое стало следствием ее удаления, абстрагирования и отсутствия взаимодействия.

Левополушарная диссоциация

Левополушарная диссоциация — это одержимость. Как правило, она варьируется по степени тяжести от заикливания на беспокойстве о чем-то одном до повторяющегося цикла беспокойства о множестве вещей и до паники и катастрофического мышления. Этот тип диссоциации от внутренней боли направляет

переживших травмы в бесполезные руминации о проблемах, которые не связаны или минимально связаны с истинной природой их страданий.

Вот пример этого. Ваш друг постоянно жалуется на плохую погоду или безответственность людей, которые не используют на дороге сигналы поворота. Он не может перестать ворчать, потому что никакое количество жалоб на проблему не освободит его от реальной боли, вызывающей навязчивое чувство недовольства. Если бы он мог глубже посмотреть на то, что действительно его беспокоит, то увидел бы, что конструктивные предложения его жены постоянно возвращают его назад в чувство страха и стыда, которые он испытывал, когда мать словесно его унижала.

Левополушарная диссоциация также может проявиться в *тривиализации*. Это происходит, когда пережившие травму чрезмерно сосредоточены на поверхностных внешних проблемах, чтобы отвлечь себя от расстраивающих внутренних переживаний. Чрезмерная озабоченность спортивной статистикой или жизнью голливудских знаменитостей — типичный пример этого. Это, конечно, не означает, что такие интересы не имеют право на существование, если ими увлекаться с умеренностью.

Наконец, левополушарная диссоциация может проявиться в интеллектуализации. Это то, что писатель Ян Макьюан назвал “крепостной стеной сфокусированного мышления”. Некоторые пережившие травму чрезмерно полагаются на логику и искусный диалог, чтобы защитить себя от потенциально запутанного и болезненного мира чувств. Даже вершины творчества могут стать навязчивыми защитами, если ими злоупотреблять.

Вербальная вентиляция излечивает отверженность

Когда мы делимся тем, что эмоционально важно для нас, мы учимся общаться с другими людьми осмысленным и исцеляющим образом. Это относится к обмену темами, которые волнуют и радуют, либо информацией, пугающей и угнетающей нас. Возможно, самыми пагубными последствиями нашей детской отверженности было то, что нас заставляли постоянно прятать подлинных себя. Многие из нас выходят из детства с убеждением, что наши слова будут так же неинтересны другим людям, как и нашим родителям.

Мы должны отказаться от этого пагубного наследия прошлого. Вербальная вентиляция является *ключевым* способом завести друзей. Это подобно тому, как нежное прикосновение, успокаивающий голос и приветливое выражение лица помогают младенцам и малышам установить связь и привязанность. Позволяя себе в безопасном окружении эмоциональное общение — вербальную вентиляцию, мы возмещаем ущерб от того, что эта потребность была не удовлетворена в детстве. Это, в свою очередь, открывает возможность достижения полной словесно-эмоциональной близости, которая является сущностной потребностью всех людей в течение их жизни.

Приверженность этому обычно требует мужества и настойчивости. Подлинное самораскрытие может стать для переживших травму триггером, активирую-

щим эмоциональную регрессию к тому времени в прошлом, когда их наказывали или отвергали за уязвимость. Индивидуальная или групповая психотерапия могут стать сильным подспорьем в преодолении этих препятствий и в работе над оживлением вашего самовыражения.

Вербальная вентиляция и близость

Взаимная вербальная вентиляция — это путь к близким отношениям у взрослых. Доверительное общение с достаточно безопасным человеком приносит комфорт и восстановление. Для меня и многих моих клиентов такие переживания являются спасением от одиночества, которое ничем нельзя заменить.

Прежде всего, это относится к взаимному сопереживанию. *Взаимное сопереживание* — это процесс, в котором два близких человека сочувствуют проблемам и трудностям друг друга. Это самая глубокая и самая интимная связь — даже более интимная, чем секс. В свою очередь, взаимное сопереживание способствует легкости и спонтанности в отношениях.



По мере того как глубокие и значимые отношения с другим человеком становятся все более доступными и частыми, у переживших травму постепенно снижается переживание депрессии заброшенности.

Я должен повториться, что некоторые современные подходы к травме преуменьшают пользу разговорной психотерапии. Хотя соматическая работа является жизненно важным инструментом восстановления, сама по себе она не может обуздать вашего токсического критика или реанимировать ваше самовыражение. Когнитивная работа, особенно та, которая усиливается вербальной вентиляцией, имеет основополагающее значение для восстановления от КПТСР.

С учетом сказанного мы перейдем сейчас к чувству — четвертому процессу горевания, который является разновидностью телесной работы. Чувствование — это способ сосредоточиться на соматическом опыте, который позволяет нам восстановить нашу способность проживать полное, расслабленное и живое пребывание в собственном теле.

4. Чувствование: пассивное горевание

“Чувствование — это антитеза боли... Чем больше боль чувствуешь, тем меньше от боли страдаешь”.

— Артур Янов

Постоянное участие в активном горевании (гневе, плаче и вербальной вентиляции) может помочь нам обнаружить четвертый его процесс — чувствование.

Чувствование — более тонкий, пассивный процесс, чем переживание эмоции. Лучше всего это иллюстрирует контраст эмоционирования и чувствования.

Мы эмоционируем, когда плачем, выплескиваем злость или вербально вентилируем энергию внутреннего эмоционального переживания. Чувствование, с другой стороны, является неактивным процессом присутствия во внутреннем эмоциональном переживании без реагирования на него. По ходу восстановления чувствования мы приобретаем способность к внутреннему переживанию боли без осуждения, сопротивления и эмоций.

Чувствование является скорее кинестетическим, чем когнитивным переживанием. Это процесс перенесения направленности сознания с мышления на аффекты, энергетические состояния и ощущения. В нем заложен смысл поговорки “понять не умом, а сердцем”.

В горевании чувствование позволяет осознанно изменить выученный механизм выживания, в котором происходит подавление боли, чтобы изгнать ее из осознания.

Чувствование возникает, когда мы направляем свое внимание на эмоционально или физически болезненное состояние и отдаемся без сопротивления этому переживанию. Когда мы расслабленно погружаемся в нашу боль, то можем мягко извлечь ее из своего переживания. Тогда чувствование функционирует так, будто наше осознание является растворителем, который растворяет и перерабатывает аффект, энергию и ощущения наших эмоций.

Чувствование может вылечить проблемы с пищеварением

Чувствование подобно здоровому перевариванию пищи, когда расслабленный пищеварительный тракт позволяет нам эффективно усваивать питательные вещества. Однако если мы подавляем или вытесняем свои чувства, наше тело напрягается и блокируется, особенно вдоль пищеварительного тракта.

Я полагаю, что напряжение желудочно-кишечного тракта может породить проблемы с пищеварением, которые часто сопутствуют кПТСР. Например, иногда диарея является эмоционально вызванной физической реакцией на опасность. Когда это происходит, переживание страха активирует симпатическую нервную систему, что, в свою очередь, вызывает опорожнение кишечника. Тошнота может действовать аналогичным образом.

С другой стороны, запор представляет собой зажим в пищеварительном тракте, который блокирует волнообразное движение, необходимое для здорового опорожнения.

Связь эмоций и тела

Эмоции тесно взаимосвязаны с телесными ощущениями. Чувствам часто сопутствуют физические ощущения в организме. Более того, ощущения скованности и напряжения могут развиваться как защита от чувств. По мере того как невыраженные чувства накапливаются, необходимо все большее мышечное напряжение, чтобы их сдерживать.

Ребенок, которого неоднократно наказывали за эмоции, учится бояться внутреннего эмоционального переживания и напрягает мускулатуру, словно броню, чтобы удержать чувства и избежать их осознания.

Задержка дыхания — еще одно проявление напряжения — защитной брони. Это особенно распространенный способ удерживать чувства, поскольку дыхание естественным образом опускает осознание вниз, на уровень чувств.

Так, переживая особенно интенсивную эмоциональную регрессию, моя клиентка Кайли с помощью свободных ассоциаций смогла вспомнить травмы, которые испытывала, каждый раз пытаясь избежать наказания матери за свой плач. Ее худшее воспоминание имело отношение к случаю в супермаркете, когда на нее обрушились ругательства матери во время того, как она пыталась подавить быстро нарастающее желание заплакать. Зная, что если она заплачет, то последует еще худшее наказание, Кайли задержала дыхание, чтобы подавить слезы. Она задерживала его так долго, что от недостатка кислорода упала в обморок и при падении об пол разбила голову. Ее мать, удрученная тем, что она считала публичным позором, вернувшись домой, избивала ее до полусмерти.

Нам потребовались два года работы по укреплению доверия, чтобы вернуть этот случай назад в сознание. Затем Кайли заплакала — впервые с тех пор, как это случилось три десятилетия назад. Это были первые приносящие облегчение слезы, которые она могла вспомнить.

Техника сосредоточения сознания на физических ощущениях тела помогает отточить способность чувствования. При достаточной практике одно только обращение внимания на напряжение в области лица, горла, сердца или живота привносит эти ощущения в сознание, где их можно *прочувствовать*. Однако при первых попытках сосредоточиться на ощущениях чувства могут подступить так сильно, что будет полезно позволить себе эмоционировать их.

Уравновешивание чувствования и эмоционирования

Когда мы становимся более осознанными к тонким переживаниям чувств, то этим открываем для себя возможности пассивного процесса горевания — прочувствования, дополняющего активное горевание. Мы находимся на стадии продвинутого восстановления, если можем одновременно *эмоционировать* и *прочувствовать* гнев, печаль, страх, стыд и депрессию.

Кроме того, *чувствование* также помогает нам привнести в сознание те эмоции, которые необходимо отгоревать с помощью активного катарксиса их переживания. Таким образом, горевание является особенно глубоким, когда мы можем плавно перемещаться между чувствованием и эмоционированием. Иногда нам требуется только полностью прочувствовать и принять ощущения нашей боли. В других случаях мы хотим вербально вентилировать нашу боль с кем-то, с кем можем себе позволить сопроводить наши слова гневом и слезами.

Учиться чувствовать

Когда переживший травму станет более умелым в использовании инструментов гнева и плача, его страх перед чувствами уменьшится, и появится возможность научиться просто чувствовать в настоящем времени. Он может открыть для себя эту возможность, пассивно настроившись на тонкие ощущения своего гнева и печали.

Со временем эта практика укрепит его способность пассивно присутствовать в ощущениях своих более глубоких чувств — страха, стыда и депрессии. Но на ранних этапах восстановления это осознание будет часто сопровождаться необходимостью активно эмоционировать — посредством горевания избавляться от меланжа отверженности. Однако в итоге чувства от меланжа отверженности будут проработаны и приняты исключительно посредством их осознания. Это также относится к тревоге, которая часто является бессознательным страхом. При достаточной практике тревогу тоже можно прочувствовать пассивно. Мы рассмотрим этот процесс более подробно в следующей главе.

Упражнение на чувствование

Вот упражнение, которое поможет вам улучшить вашу способность прочувствовать свою боль и отгоревать ее. Представьте себя путешественником во времени, который отправился в то прошлое, когда чувствовал себя особенно брошенным. Представьте себе, что вы, взрослый человек, берете себя, брошенного ребенка, на колени и утешаете его в тех или иных эмоционально болезненных состояниях или ситуациях. Вы можете успокоить его следующими словами: “Мне очень грустно, что ты был так брошен и чувствовал себя одиноким большую часть времени. Я люблю тебя еще больше, поскольку ты застрял в этой боли брошенности — особенно потому, что тебе пришлось так долго ее терпеть, и никто не мог тебя утешить. Это не должно было случиться с тобой. Это не должно было случиться ни с каким ребенком. Позволь мне утешить и обнять тебя. Тебе не нужно спешить, чтобы справиться с этим. Это не твоя вина. Ты не был причиной этого, и ты не виноват. Тебе не нужно ничего делать. Просто позволь мне обнять тебя. Не торопись. Я всегда буду тебя любить и заботиться о тебе, несмотря ни на что”.

Я настоятельно рекомендую практиковать это, даже если это кажется неискренним и требует большой работы по обузданию вашего внутреннего критика. Продолжайте тренироваться, и, в конце концов, вы испытаете переживание подлинного чувства сострадания к тому травмированному ребенку, которым были когда-то. Когда это произойдет, вы узнаете, что ваша работа по восстановлению достигла глубинного уровня.

Техники вызова и усиления горевания

После первого прорыва с плачем в молодости мои слезы с трудом выходили наружу. Часто я жаждал этого невероятного облегчения, которое испытал однажды, но, в отличие от гнева, плач не мог вызвать. Со временем я узнал, что

это типично для многих людей. Мой друг Малкольм, страдавший от такой же проблемы, так сильно хотел плакать, что брызгал себе в глаза лимонным соком. Позже он мог над этим посмеяться, но взял с меня торжественную клятву никогда не повторять подобное.

Вот список рекомендаций, составленный мной в результате наших длительных дискуссий о том, как заставить себя хорошо поплакать. Как и со всеми советами в этой книге, пожалуйста, не стесняйтесь использовать только те из них, которые кажутся вам наилучшими и наиболее подходящими. Более того, разные комбинации могут усиливать либо плач, либо гнев, либо то и другое. В конце концов, иногда ничего не работает, но я призываю вас попробовать способы, которые интуитивно кажутся вам полезными, по несколько раз.

1. Найдите безопасное и удобное место, где вас никто не услышит.
2. Закройте глаза и вспомните момент, когда чувствовали сострадание к кому-либо. Это может быть человек из реальной жизни, герой книги или стихотворения либо сцена из увиденного вами фильма или сводки новостей.
3. Вызовите сострадание к себе через воспоминание о человеке, который был добр к вам, или представьте кого-то, кто, по вашему мнению, был бы добр к вам. (Я был бы добр к вам.)
4. Опишите то, что вас беспокоит, через вербальную вентиляцию вслух или в личном журнале либо расскажите об этом вслух воображаемому другу или мне.
5. Представьте, что вас утешает высшая сила. Представьте себя на коленях у представителя высшей силы или реального человека, который ведет себя по-доброму (Санта-Клаус как-то хорошо помог одному из моих клиентов).
6. Вспомните время, когда почувствовали себя лучше от выплаканных слез, гнева (или, может, вы видели кого-то другого плачущим в реальной жизни или в кино).
7. Вспомните время, когда ваш гнев или гнев другого человека оказались для вас спасительными.
8. Представьте, что ваш гнев образует вокруг вас защитный огненный щит.
9. Представьте, что ваши слезы или гнев поднимают и выносят из вас весь страх, стыд или депрессию.
10. Представьте, что вы с состраданием держите на руках своего внутреннего ребенка. Скажите ребенку, что это нормально и хорошо, когда человек грустит или злится из-за плохого самочувствия или боли.
11. Скажите ребенку, что вы защитите его от критики.
12. Дышите глубоко, полной грудью и медленно.
13. Послушайте трогательную или вызывающую воспоминания музыку.

14. Посмотрите трагичный фильм.

15. Посмотрите фильм, в котором ярко изображено выражение гнева.

Подробное замечание о методе № 15: несколько моих клиентов рассказали мне, что сцена из фильма 1976 года “Сеть”, где главный герой выкрикивает в окно: “Мы больше это не берем!”, помогла им вызвать и выразить свой гнев.



Наконец, если чтение этой книги не ослабит нападки внутреннего критика на вашу способность горевать, подумайте о работе с психотерапевтом или группой поддержки, которые помогут вам проработать стыд, используемый критиком для лишения вас этой возможности.

12

ГЛАВА

КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ ЗАБРОШЕННОСТИ

Комплексное ПТСР обременяет нас завышенной восприимчивостью к болезненным эмоциональным регрессиям. Как мы уже видели, эмоциональные регрессии — это слои защитных реакций на депрессию заброшенности. Эти реакции включают в себя физические, поведенческие, когнитивные, эмоциональные и социальные отзывы на проявление ощущений опасности и отчаяния, от которых мы страдали в своей детской заброшенности.

В этой главе раскрываются эти реакции на боль заброшенности, показывается, какие из них необходимо прорабатывать в первую очередь. Такая проработка заключается в снижении интенсивности вредных реакций, в которых более нет необходимости. С этой целью делается упор на сочувствие к себе и самоуспокоение, когда вы попадаете в ловушку страха и/или депрессии, чтобы вас не затягивали усиливающийся страх, токсичный стыд, атаки критика или аутодеструктивные реакции типов защитного реагирования.

Циклы реактивности

В этом разделе предоставляется словесная диаграмма различных пластов реакций в эмоциональных регрессиях. Переживания депрессии и заброшенности вызывают в нас страх и стыд, активирующие паническое мышление внутреннего критика, который, в свою очередь, вызывает сопровождаемую выбросом адреналина травматическую реакцию борьбы, бегства, ступора или уступки.

Вот как эта реактивность происходит в эмоциональной регрессии. Переживший травму просыпается в ощущении депрессии. Поскольку опыт детства привел его к убеждению, что в этом состоянии он является недостойным и неприемлемым, он испытывает тревожность и стыд. Это, в свою оче-

редь, активизирует внутреннего критика, изводящего его перфекционистскими тирадами: “Неудивительно, что я никому не нравлюсь. Я должен вытащить себя из постели, или же я закончу, как тот грязный бомж в парке!”

Повторно травмируя себя своим внутренним голосом, он затем запускает привычный тип защитного реагирования. Он либо властно набрасывается на окружающих (борьба), либо с головой погружается в тревожную деятельность (бегство), либо включает телевизор и затуманивает сознание или снова засыпает (ступор), либо в самозаброшенности перенаправляет свое внимание на решение проблем окружающих (уступка).

Как правило, все это происходит так быстро, что мы не замечаем ни страха, ни стыда, ни внутреннего критика. Первое, что мы обычно начинаем замечать на ранних этапах восстановления, — внезапное вовлечение себя в поведение, соответствующее привычному типу защитного реагирования. По мере восстановления мы начинаем осознавать критика. В конечном итоге это способствует осознанию страха и стыда, которые подпитывают критика. И, наконец, на поздних этапах восстановления мы начинаем осознавать саму депрессию заброшенности.



К сожалению, эта динамика часто работает и в обратном направлении. Это может происходить на ранних этапах восстановления, когда вы вдруг замечаете, что вернулись к дисфункциональным типам защитного реагирования. Это вызывает новую атаку на вас критика, которая затем усиливает ваш страх и стыд. Что, в свою очередь, усиливает депрессию заброшенности, поскольку *процесс самотвержения выходит из-под контроля*.

В отчаянной попытке избежать депрессии заброшенности вы снова попадаете в изначальный цикл. Депрессия порождает страх и стыд, которые разжигают ядовитые атаки критика, ввергая вас в борьбу, бегство, ступор или уступку.

Пережившие травму могут перемещаться между этими наслоенными реакциями, создавая вечный двигатель внутренней травмы.

Я полагаю, что этот процесс также объясняет ощущение скатывания вниз по нисходящей спирали, о которой многие пережившие травму сообщают во время интенсивных эмоциональных регрессий.

Схема этой динамики такова.

Депрессия заброшенности ↔ страх и стыд ↔ внутренний критик ↔ типы защитного реагирования.

Давайте рассмотрим пример того, как активация-триггер действует в обратном направлении. Марио, мой клиент-перфекционист, представитель типа “бегство”, на пять минут опоздал на сессию. Это было его первое опоздание за два года психотерапии.

Марио пребывал в полномасштабной реакции бегства, потный от пробежки в гору с парковки, находившейся в квартале от моего офиса. Он сказал мне, что

просто не может сегодня усидеть на кушетке. Он мог только вышагивать перед ней. “Я ненавижу опаздывать. Пожалуйста, не спрашивайте (я все равно не отвечу вам), с какой скоростью я ехал по шоссе!”

Марио компульсивно вышагивал, но энергия его движений была ничем по сравнению с энергией его одержимости, поскольку он тараторил себе под нос множество версий атак внутреннего критика, перечисленных в главе 9.

Опоздание для него было лишь вершиной айсберга собственного несовершенства. Когда его самообличающие тирады набрали обороты, он все больше запугивал себя собственными словами и стыдил себя отвращением своих родителей.

Наконец, обессиленный Марио рухнул на кушетку и пустился в первые суицидальные рассуждения, которые я когда-либо от него слышал. Он увяз в меланже отверженности (депрессии, окаймленной страхом и стыдом) и опускался на дно вызывающей отчаяние депрессии беспомощности и безнадежности. Это были настоящие беспомощность и безнадежность, столь характерные для его детства.

К счастью, в течение последних двух лет я усердно культивировал в его сознании мысль о пользе горевания. Впервые с момента раннего детства у него появились слезы, и это был самый трогательный момент, который я когда-либо наблюдал. Он плакал о маленьком оставленном мальчике, которым был когда-то. Он вернулся домой через внутреннюю боль, для того чтобы выступить в его защиту. Долгое изгнание в самоотвержение на какое-то время закончилось — впервые на его памяти.

Затем мы смогли рассмотреть цикл его реактивности, который превратился в настоящий ураган. Комплексное ПТСР, вызванное страхом опоздать вследствие дорожной пробки, запустило у Марио реакцию бегства, когда он на всей скорости мчался, чтобы вовремя добраться до моего офиса. Реакция бегства немедленно активировала внутреннего критика, и Марио начал корить себя за опоздание и катастрофизировать последствия. Когда это произошло, он все глубже и глубже погружался в стыд и страх, а затем в конечном итоге в саму депрессию заброшенности.

Однако на этот раз Марио сломал эмоциональную регрессию своими слезами, поскольку его плач освободил его от страха и стыда. Это, в свою очередь, перестало подпитывать его критика и позволило его телу начать освобождаться от чрезмерного возбуждения, вызванного реакцией бегства.

Если бы он не смог этого сделать то, скорее всего, продолжал бы атаковать себя с помощью подпитываемого стыдом перфекционизма и разжигающего страх драматизма. Тогда бы он выскочил из сессии с установкой одержимо и навязчиво мчаться весь день, следуя за своим бесконечным списком дел.

Слои диссоциации в цикле реактивности

Все слои цикла реактивности представляют собой защиту от депрессии заброшенности. Каждый уровень служит еще и защитой от всех других слоев под ним. Таким образом, каждый слой является типом диссоциации. Когда мы находимся под воздействием триггера, то ведем себя в соответствии с привычным

типом защитного реагирования (борьба, бегство, ступор, уступка), чтобы диссоциировать себя от болезненного голоса критика. На более глубоком уровне критик уже сам отвлекает и диссоциирует нас от нашей эмоциональной боли. Кроме того, страх и стыд лишают нас связи с нижним слоем — ужасающей депрессией заброшенности как таковой. Следовательно, диссоциация (с психологической точки зрения) представляет собой процесс выноса всех этих уровней за пределы осознания, или в полную бессознательность.

По мере восстановления, когда мы научимся достаточно терпеть присутствие критика, чтобы приступить к его усмирению, мы все больше будем осознавать страх и стыд, которые лежат в его основе. При достаточном переживании чувств страха и стыда, мы замечаем, за ними стоят омертвевшие чувства самой депрессии заброшенности. Научиться поддерживать себя в присутствии депрессивных чувств — самый глубокий уровень, это суть работы по восстановлению. Если мы можем сделать это, значит, наше восстановление достигло глубинного уровня.

Заброшенность и отвержение родителями порождают самоотвержение

Повторю: мы вынуждены были диссоциировать посредством этих многоуровневых защит, потому что в своем развитии не были способны справиться с болью заброшенности. Мы не могли терпеть связанных с ней чувств страха, стыда и безутешности. Мы не могли проявить свой гнев и слезы, чтобы освободиться от этого стыда и страха. Мы не могли вынести непрестанно преследующего нас критика, перед которым были бессильны. Мы были способны лишь к борьбе, бегству, ступору или уступке. Со временем этот выученный цикл самоотвержения стал привычным.

Хроническая эмоциональная заброшенность или отверженность — поражение для ребенка. Это естественным образом заставляет его испытывать и проявлять умерщвляющую его депрессию. Функциональные родители реагируют на подавленность ребенка заботой и утешением. Пренебрегающие или игнорирующие родители реагируют на ребенка с гневом, отвращением или еще большим отказом, который, в свою очередь, усугубляет страх, стыд и отчаяние, превращающиеся в меланж отверженности.

Деконструкция самоотвержения

Вследствие отвержения со стороны наших родителей самое незначительное снижение настроения, независимо от того, насколько оно функционально или уместно, может мгновенно вызвать у нас эмоциональную регрессию в первоначальную депрессию заброшенности. Способность к самоутешению, помогающая переносить любые депрессивные чувства, какими бы незначительными они ни были, остается нереализованной. Наш первоначальный опыт отчуждения родителями превращается в привычное самоотвержение.

Мы можем постепенно деконструировать присущую самоотвержению привычку реагировать на депрессивные чувства страхом и стыдом, катастрофизациями внутреннего критика и поведением в соответствии с привычным типом защитного реагирования НБОУ. Описанные ниже процессы осознанности пробуждают врожденную способность психики реагировать на депрессивные чувства состраданием. Осознанность также помогает перерабатывать страх и стыд, которые мы были вынуждены чувствовать в связи с депрессивными состояниями.

Перестать реагировать на депрессию — задача длительная и трудная, поскольку в современной культуре любое проявление депрессии воспринимается негативно и осуждающе. Такое положение дел патологизирует нас, как будто мы нарушили свой патриотический долг всеми силами участвовать в гонке за счастьем.

Табу на депрессию также исходит от столпов психологической науки, некоторые школы которой лишают ее законного статуса. Для них депрессия — не более чем ненужный продукт негативного мышления. Другие школы упрощенно сводят ее к дисфункциональному состоянию, возникающему в результате подавления менее табуированных эмоций, таких как грусть и злость. Мы не говорим, что эти факторы не могут вызвать депрессию. Мы говорим, что депрессия является закономерным чувством, которое зачастую несет в себе полезную и важную информацию, описанную ниже.

Депрессивное мышление и депрессивные чувства

Лечение будет прогрессировать, когда мы научимся различать депрессивное мышление (которое нам нужно устранить) и депрессивные чувства (которые мы иногда должны чувствовать). Иногда возникающие чувства вялости и ангедонии (неспособности наслаждаться нашими обычными удовольствиями) являются нормальными и экзистенциальными. Некоторое количество апатии и неудовлетворенности является частью оплаты за доступ к жизни.

Кроме того, иногда депрессия бывает неоценимым предвестником необходимости замедлиться, чтобы отдохнуть и восстановиться. Депрессия наиболее полезна также и тем, что дает нам доступ к уникальному источнику интуиции, который сообщает о том, что некогда ценная работа или отношения более не являются для нас здоровыми. В таких случаях мы испытываем депрессию, так как что-то важное в нашей жизни непоправимо изменилось и стало приносить нам вред. Эта функциональная депрессия сигнализирует нам о том, чтобы мы позволили этому умереть и продвинулись дальше.

Чрезмерная реакция на депрессию существенно усиливает токсичный стыд. Она усиливает убежденность человека в том, что он недостоин, ущербен и непривлекателен, когда находится в депрессии.

К сожалению, это обычно погружает его еще глубже в усугубляющую отверженность изоляцию.

Осознанность и проработка депрессии

Глубинное восстановление от детской травмы требует нормализации депрессии, отказа от привычки реагировать на нее. Центральное место в этом занимает развитие осознанного сострадания к себе. Осознанность — это практика пребывания в вашем теле, практика полного присутствия во всех внутренних переживаниях.

Практика осознанности культивирует нашу способность оставаться открытыми эмоциональным, внутренним и соматическим переживаниям, не срываясь в цикл реактивности. Интересная книга Steven Levine (Стивен Левин) *Who Dies (Тот, кто умирает)* является понятным и легко усваиваемым руководством по освоению осознанности.

Соматическая (телесная) осознанность

Поскольку, как правило, депрессия при КПТСР мгновенно превращается в страх, работа осознанности изначально включает осознанное присутствие в телесных ощущениях чрезмерного возбуждения. Эта техника также называется *сенсорной фокусировкой* и является практикой *чувствования*, которую мы исследовали в предыдущей главе. Легкие ощущения страха включают в себя мышечную напряженность или зажатость в любом месте тела, особенно в пищеварительном тракте. Напряжение в челюсти, горле, груди, диафрагме или животе также часто связано со страхом. Более сильные ощущения страха — это тошнота, нервозность, чувство связанности, одышка, гипервентиляция и пищевые расстройства.

Осознанность также означает способность отмечать склонность психики диссоциироваться от этих неприятных ощущений. Это может быть правополушарная диссоциация в фантазии и сон или левополушарная диссоциация в беспокійство и навязчивости.

Я повторяю снова и снова: пережившему травму требуется спасти себя от диссоциации и вернуть себе способность к осознанности, чтобы полностью прочувствовать ощущения своего страха. Хотя ощущения страха поначалу могут казаться невыносимыми, поддержание сосредоточения посредством нереактивного внимания растворяет и отпускает их, как будто сама по себе осознанность переваривает и интегрирует их.

Соматическая осознанность терапевтически может активировать болезненные воспоминания

Соматическая осознанность и сосредоточение на ощущениях иногда обнаруживают воспоминания и непроработанные чувства скорби о пережитом в детстве насилии и неглекте. Этот феномен предоставляет бесценные терапевтические возможности для горевания о потерях детства. Если у вас выходит больше

боли, чем вы можете проработать самостоятельно, подумайте о том, чтобы найти кого-то более опытного в этом отношении, кто сможет помочь вам.

После достаточной практики вы сможете начать выделять из вашего страха осознание лежащей в его основе депрессии. Эти слабые ощущения поначалу малозаметны. Они могут включать в себя тяжесть, распухание, истощенность, опустошение, голод, тоску, болезненность или вялость.

Поначалу оставаться в этих ощущениях так же трудно, как и в страхе. Однако, практикуясь сосредоточивать на них внимание, мы проработаем их и интегрируем в сознание. Одна из наибольших проблем осознанного сосредоточения на депрессивных чувствах — не позволять себе диссоциироваться в сон. Положение сидя прямо в удобном кресле может помочь вам не уснуть и полностью сосредоточиться на прочувствовании и проработке вашей депрессии.

Совершенствуясь в такой практике, вы превратите свои депрессивные чувства и ощущения в ощущения покоя, расслабленности и легкости. Иногда вы даже сможете достичь *основополагающих переживаний* ясности, благополучия и принадлежности ко всему миру.

Интроспективная соматическая работа

Я начал с того, чтобы ежедневно уделять полчаса чувствованию моих ощущений страха.

Это было чрезвычайно сложно, потому что мое детство было занято сумбурной активностью, как при СДВГ. Ежедневно я занимал себя марафонами разнообразных занятий, чтобы быть на шаг впереди своего страха и исполненной стыда депрессии. Став взрослым, я умерил свою прыть до полумарафонов, но все еще оставался постоянно занятым, несмотря на свой имидж расслабленного человека. Сложно передать, насколько я зашивался. В своих попытках стать более осознанным, я раздражался на то, как часто мое сознание покидало мое тело и снова погружалось в мысли или мечты.

В первые несколько месяцев направленность моего внимания дико колебалась между чувствованием напряженных ощущений моего страха и тем, как меня прерывают мысли внутреннего критика. Я был атакован множеством катастрофических идей и образов. Мой критик неоднократно неверно истолковывал мой страх, как будто я все еще находился в ловушке моей недоброжелательной семьи.

Мой критик постоянно побуждал меня прибегнуть к реакции бегства. Мне так не терпелось начать что-то делать, что меня начали преследовать навязчивые фантазии об уборке моей квартиры, что в обычном состоянии было одним из наименее любимых мною занятий. В первый год этой практики мне часто приходилось сжимать пальцами подлокотники стула, чтобы соматически присутствовать в своих чувствах. В противном случае я выключался и прибегал к самолечению через завышенный уровень адреналина.

Растворить депрессию, полностью ее прочувствовав

Постепенно моя направленная осознанность начала прорабатывать мой страх. Месяцы спустя я научился примерно за 10 минут релаксировать из ощущения напряжения, сопутствующего моим устрашающим эмоциональным регрессиям. Когда я стал более успешно прорабатывать свой страх, я опытным путем обнаружил основу главных ощущений моей депрессии.

Осознанное слияние с тонкими эмоциями и ощущениями депрессии — завершающий метод деконструкции самоотвержения. Снова и снова я сосредоточивался на ощущениях депрессии. Иногда эти ощущения были интенсивными, но чаще всего они были очень слабыми. Часто было трудно противостоять желанию спать, и много раз я не справлялся.

В других случаях я замечал, как часто моя депрессия вновь вгоняет меня в страх. Одновременно с этим ощущения депрессии вызывали у меня токсичный стыд. Часто я замечал, что повторяю презрительные выражения родителей: “плохой, ленивый, никчемный, бесполезный, отсталый...”

К счастью, благодаря постоянной практике я научился постепенно отделять себя от токсичных слов моего критика. Я также научился бодрствовать большую часть времени. Тогда я обнаружил, что точнее называю эти повторяющиеся детские чувства: “маленький, беспомощный, одинокий, заброшенный, нелюбимый”. Со временем это наградило меня глубоким чувством сострадания к заброшенному ребенку, которым я был.

Более того, я сделал замечательное открытие, что сенсорная фокусировка, если ее правильно практиковать и развивать, очень эффективна как техника по остановке мыслей. Когда голос критика звучит особенно громко и настойчиво, смещение осознанности от мыслей к ощущениям является мощным способом вернуться в более безопасное место. Это, как сказал мне один переживший травму человек, все равно что “вернуться домой, чтобы отдохнуть в материнском чреве”.

В моей работе по восстановлению я чаще всего применяю эту технику осознанности к переживаниям депрессии в режиме выживания. Для меня это низкосортное проявление депрессии заброшенности обычно вызывается несколькими ночами плохого сна, понижающими запас моей энергии и способности к сосредоточению. Большую часть моей жизни этот чувственный опыт давал богатую пищу моему критику. Однако выросшая с годами осознанность позволила мне заметить, что обычно я функционирую достаточно хорошо, независимо от того, насколько устал или насколько интровертирован. Сейчас я могу даже искренне приветствовать самые изматывающие из этих переживаний как возможность отдохнуть от моих менее важных дел. Я научился не поддаваться *перфекционистской атаке* по принципу “всё или ничего” моего внутреннего критика (см. главу 9) и быть довольным собой даже в те дни, когда работаю меньше, чем обычно.

Голод как замаскированная депрессия

Связанные с заброшенностью и отвержением чувства часто маскируются под физиологические ощущения голода. Болезненное чувство голода сразу же после обильной трапезы редко имеет реальное отношение к пище. Обычно это замаскированный эмоциональный голод и стремление к безопасной, питательной связи. Пища не может утолить голод боли заброшенности. Это может сделать только любящая поддержка. Книга Дженин Рот (Geneen Roth) *Breaking Free from Compulsive Eating (Освобождение от навязчивого питания)* — полезный источник самопомощи по этой теме.

Даже после 10-летней практики мне все еще трудно отличить данный тип голода привязанности от физического голода. Как правило, верная подсказка заключается в том, что тянущие ощущения, вызванные голодом привязанности, обычно располагаются в моей тонкой кишке, в то время как ощущения физического голода находятся чуть выше, в моем желудке. Когда я могу уделить время медитации, сосредоточиваясь на ощущениях в этой нижней части живота, я часто осознаю, что нахожусь в состоянии слабой эмоциональной регрессии. Прочувствование этих неприятных ощущений обычно помогает выйти из эмоциональной регрессии и моего ложного чувства голода.

Я считаю, что данный тип эмоционального голода лежит в основе большинства пищевых зависимостей. Одна из причин, по которой пищевыми зависимостями так сложно управлять, заключается в том, что пища была первым доступным для нас источником самоудовлетворения. Нет ничего удивительного в том, что при нехватке любого другого утешения мы слишком полагаемся на еду как на источник заботы о себе.

Как и Габор Мате, я полагаю, что голод привязанности лежит в основе большинства видов аддиктивного поведения, даже процессуальных аддикций. Примером последних является отчаянная и настойчивая зависимость от интенсивных отношений сексуального и любовного характера. Возможно, любое аддиктивное поведение является нашей неудавшейся попыткой самолечения боли глубокой заброшенности и неудовлетворенных потребностей в привязанности.

Псевдоциклотимия

Подобно ложному чувству голода, чувство усталости иногда не связано с невысыпанием. Оно замещает эмоциональное переживание депрессии заброшенности. Я считаю, что эмоциональная усталость возникает из-за того, что вы недостаточно отдыхаете в безопасных отношениях с самим собой или с другим человеком. Это эмоциональное истощение часто маскируется под физиологическую усталость. К сожалению, со временем и та, и другая могут тесно переплестись.

Если наша депрессия заброшенности не проработана, любая усталость может вызвать у нас страх. Он активизирует внутреннего критика, который затем интерпретирует усталость как недопустимое несовершенство, что, в свою очередь, запускает типы защитного реагирования.

По иронии судьбы чрезмерная реактивность на эмоциональную усталость в конечном итоге приводит к физическому истощению через процесс, который я называю циклотимическим двойным шагом. *Циклотимический двойной шаг* характерен для представителей типа бегства и его подтипов, которые реагируют на свою усталость трудоголизмом или постоянной занятостью. Прибегая к самолечению своим собственным адреналином, они “бегут”, чтобы противостоять эмоциональной усталости от непроработанной депрессии заброшенности.

В итоге многие истощают себя физически и становятся на время слишком обессиленными или больными, чтобы продолжать свой бег. В такие моменты они так болезненно погружаются в дотолеранную сдерживаемую депрессию, что отчаянно перезапускаются в “ускоренное бегство” при первых признаках пополнения адреналина. У переживших травму с таким паттерном поведения иногда ошибочно диагностируют биполярное расстройство вследствие резких колебаний от повышенных адреналиновых “высот” к преувеличивающим отверженность “низам”.

Также следует упомянуть, что лечение эмоциональной усталости физиологическими методами является тупиковым. Ограниченная эффективность такого подхода только усиливает стыд пережившая травмы: “Что-то со мной не так. Я полностью изменил режим своего питания, сна и физических нагрузок. Я принимаю все доступные добавки и посещаю всевозможных врачей, но все еще просыпаюсь, чувствуя себя смертельно уставшим”.

Существует здоровый выход из этого тупика. Он состоит в культивировании доброты к себе в те неизбежные моменты, когда вы чувствуете себя усталым, недостойным, одиноким или подавленным. В таком случае может оказаться полезным подход из 12 шагов Анонимных алкоголиков: “Твои враги и провокаторы срыва — голод, злость, одиночество, усталость”. Поэтому всякий раз, когда вы испытываете подобные чувства, я рекомендую направить свое внимание внутрь, чтобы увидеть, есть ли у вас эмоциональная регрессия в депрессию заброшенности. Если она есть, то стоит поработать над внутренним, сострадательным вниманием к себе, описанным выше.

Отделение необходимых страданий от ненужных

Иногда вы получаете мотивацию для этой трудной работы, видя в своих подавленных чувствах сообщения от вашего внутреннего ребенка, который чувствует себя таким же заброшенным, как и раньше. Возможно, в этот раз вы сможете отнестись к нему более внимательно и бережно, став для него внутренней матерью. Благодаря этому вы сможете постепенно достичь исцеления, которое буддисты называют отделением необходимых страданий (нормального страха и подавленности) от ненужных страданий (бессознательного самоотвержения в беспомощность, токсичный стыд, страх кПТСР, *направленной внутрь* повторной травматизации внутренним критиком, *направленных вовне* типов защитного реагирования).

Реабилитация как поступательный процесс

Я начинаю этот раздел с повторения раздела “Этапы реабилитации” из главы 4, где обозначено общее направление восстановления. Надеюсь, вы заметили, что с момента начала чтения этой книги ваше понимание кПТСР значительно расширилось. Я также надеюсь, что вы чувствуете большее сострадание к себе и лучше понимаете направление процесса вашего восстановления.



“Хотя мы часто работаем над реабилитацией сразу на нескольких уровнях, в некотором отношении она поступательная. Восстановление начинается на когнитивном уровне, когда психообразование и осознанность помогают нам принять наличие кПТСР. Такое пробуждение сознания дает нам понимание того, как приступить к деконструкции разных, отравляющих жизнь, аспектов кПТСР.

На когнитивном уровне мы приступаем к долгой работе по обузданию внутреннего критика. Многие пережившие травму приложат особенно много усилий на этом уровне, прежде чем смогут перейти к работе на эмоциональном уровне — учиться эффективно горевать.

Этап интенсивного горевания о наших детских потерях может длиться пару лет. Когда в этом будет достигнут достаточный прогресс, переживший травму естественным образом переходит на следующий уровень восстановления, который включает в себя работу со страхом через горевание о потере безопасности в этом мире. На этом уровне мы также учимся преодолевать свой токсичный стыд, горюя о потере нашей самооценки.

По мере овладения глубокоуровневым искусством горевания мы постепенно готовимся решить основную проблему нашей травмы — депрессию заброшенности. Заключительная задача состоит в снятии блокировок и физиологической реактивности нашего тела на депрессию заброшенности посредством соматической работы, которую мы обсуждаем в этой главе. Эта работа завершится обучением тому, как с состраданием поддерживать самих себя в переживании этой депрессии.

Наконец, как мы узнаем из главы 13, многие пережившие травму нуждаются в определенной поддержке в отношениях при решении сложных задач, связанных с деконструкцией каждого слоя наших старых, усугубляющих боль, защит.

Подход к регрессии по типу швейцарского ножа

Это заключительный пример устранения всех уровней реактивности при освобождении от эмоциональной регрессии.

Когда более 30 лет назад я начал эту работу, я очень плохо питался и не знал, как успокоиться и заботиться о себе с помощью здорового питания.

Однако после нескольких лет работы над своим восстановлением я интуитивно понял, что нужно чаще готовить самому, чтобы перейти на новый уровень заботы о себе. Сложность заключалась в том, что я ненавидел стряпню. К счастью, мне удалось ее сделать своим любимым занятием. И все же долгое время приготовление пищи было для меня тяжелым и неприятным испытанием (на самом деле это очень напоминало мою многолетнюю борьбу с критиком).

Но вернемся к приготовлению пищи, от которого зависел успех моей главной задачи — быть себе заботливой матерью. Ничто не смогло мне помочь лучше понять подноготную моей реакции бегства, как осознание того, как много я sueчусь, когда готовлю. Благодаря укрепившейся осознанности я обнаружил, что даже мельчайшее непредвиденное препятствие могло вызвать у меня ощущение удара электрошоком в области грудной клетки. Примеры этих препятствий включали проливание чего-то, неспособность открыть слишком плотно закрытую крышку, внезапно возникшую проблему на кухонной плите и т.п. В одно мгновение любая из этих досадных помех могла заставить меня в панике метаться по кухне. Всякий раз, когда это случалось, я быстро проглатывал свою порцию, как только еда была готова, чтобы покончить с этим тяжелым испытанием.

Это пример того, как выглядит у взрослого человека повседневная эмоциональная регрессия. Очень часто наши эмоциональные регрессии вызваны незначительными повседневными фрустрациями, а не случаями, напоминающими грубые оскорбления и тяжелые испытания нашего детства.

Работая над своим восстановлением, я понял, что все, связанное с пищей, может легко превратиться в эмоциональную регрессию к семейному обеденному столу — полю битвы моей дисфункциональной родительской семьи.

С этого момента началось продуктивное горевание. Оно привело меня к прозрению — выполнение любых замысловатых заданий с большим количеством шагов также прямым ведет меня в эмоциональную регрессию к чувству, что мои родители придираются ко мне. Впоследствии я обнаружил, что гнев на моих родителей, когда какое-то сложное занятие становилось для меня активирующим триггером, значительно уменьшал мой страх.

Однако в целом я не мог до конца проработать свою пищевую травму, пока не начал соматическую работу, описанную в этой главе.

Прошедшие с тех пор годы практики телесной осознанности значительно уменьшили мое беспокойство, вызываемое такой мелочью, как приготовление пищи. Однако работа над этим все еще продолжается. С точки зрения циклов реактивности мои случайные эмоциональные регрессии, связанные с едой и приготовлением пищи, могут выглядеть следующим образом. У меня есть полчаса на то, чтобы приготовить и съесть завтрак, прежде чем я уйду на работу. Я прихожу на кухню и... “О, нет! Мойка полна посуды, которую я забыл помыть прошлым вечером!” В этот момент я собираюсь приступить к бешеному мытью посуды, но вспоминаю совет № 1 (см. “13 советов для управления эмоциональными регрессиями”) и немедленно замечаю: “У меня эмоциональная регрессия”.

Я сразу перехожу к пункту № 7 и пытаюсь расслабиться. Я сажусь в свое любимое кресло, закрываю глаза и направляю осознание в область живота, где обычно больше всего чувствую беспокойство. Я чувствую сжатие в области диафрагмы и чуть ниже. Я чувствую страх и вижу перед собой большую руку моего отца, сжимающую мой тонкий кишечник.

Я начинаю испытывать ипохондрическое беспокойство о возможных последствиях этого напряжения в моей брюшной полости. Моя осознанность немедленно предупреждает меня о необходимости корректировки мыслей, как указано в пункте № 8. Я медленно повторяю свою сегодняшнюю любимую мантру против запугивания: “Я в безопасности, я расслабляюсь”.

Я замедляю и углубляю дыхание и чувствую мышцы живота настолько, насколько могу. Я чувствую, как эти мышцы медленно напрягаются и расслабляются с каждым моим вдохом и выдохом. Цикл напряжения и расслабления мышц постепенно становится все более плавным, когда я обращаю на него внимание.

Приблизительно после пятидесяти вдохов я чувствую охватывающее меня чувство усталости, распространяющееся по всему телу. Напряжение в моих внутренностях на мгновение возобновляется, отгоняя это ужасное апатичное чувство депрессии заброшенности.

Но я уступаю своей апатичной вялости. Я делаю это, поскольку знаю, что чувство сдавленности — это страх и скоро он превратится в кричащего критика, ругающего меня за опоздание. Я говорю “нет” внутреннему критику, который влечет меня обратно в реакцию бегства: “Ты можешь успеть все сделать, если поторопишься”.

Я остаюсь с чувствами апатии, усталости и безжизненности, приветствую их и стараюсь прочувствовать еще больше. Я чувствую, что становлюсь единым целым с депрессивным чувством.

Поскольку я хорошо натренирован, моя депрессия постепенно начинает превращаться в расширяющееся ощущение расслабления. Оно распространяется по всему телу, и мое тело начинает ощущать себя как мягкое кресло.

Я смотрю на часы и понимаю, что это заняло 20 минут моего времени. Я понимаю, что это мой критик пытается вернуться обратно и подталкивает меня к высказыванию: “Это заняло целых 20 минут драгоценного времени!”

Я отделяю себя от критика и пытаюсь быть себе отцом, корректируя мысли критика: “Все в порядке, Пит, это мелочи. Ты не в опасности (совет № 2), и это определенно не требует вызова службы спасения”.

Я уделяю внимание гневной составляющей своего горевания (совет № 9) и укрепляю свои границы против моих интернализованных родителей. “Черт вас побери, Хелен (мать) и Чарли (отец) за то, что напугали меня так сильно тем, что я могу ошибиться, поэтому я волнуюсь, когда дела идут не так, как надо!”

“О, из этого получилось несколько хороших слез. Какое облегчение. Сколько раз я застревал в этой гонке, не зная, как остановиться?!”

Я возвращаюсь к корректировке мыслей: “Итак, как я уже говорил, Пит, все в порядке. Ты всегда появляешься в своем офисе на час раньше. Ты можешь отнять 20 минут времени у своих обычных дел. Ты можешь остаться в этом расслабленном состоянии немного дольше, у тебя еще есть время, чтобы все сделать в спокойном темпе”.

Я испытываю триумф, который иногда наблюдаю у своих клиентов, когда они усердно поработали над тем, чтобы успешно справиться и устранить эмоциональную регрессию. “Это сработало!” На этот раз я разорвал цикл и не позволил вызванной у меня реакции бегства пойти дальше, чем небольшая суетливость.

Я остановил цикл реактивности, не позволив себе стать на сторону нападающего на меня внутреннего критика. Я не потворствовал внешнему критику и не позволил ему попытаться оставить грязные тарелки моей жене. Я сделал выбор остаться с депрессией. Я обошел стыд и страх, в которых застревал десятки тысяч раз ранее, когда не мог принять свое нынешнее состояние. Я отказался бросить себя как тонущий корабль, как, я думаю, Хелен и Чарли бросали меня в детстве ежедневно, ежечасно, ежегодно.

Я также рад сообщить, что теперь я готовлю регулярно, и триггеры встречаются мне относительно редко. Я даже получаю такое удовольствие от собственной стряпни, что редко питаюсь вне дома.

13

ГЛАВА

ИСЦЕЛЕНИЕ ЗАБРОШЕННОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ОТНОШЕНИЙ

Эта глава является переработкой профессиональной статьи, которую я написал в качестве руководства для психотерапевтов в их работе с кПТСР. Я ссылаюсь на это руководство во многих разделах данной главы в надежде на то, что это поможет вам узнать, чего следует ожидать от психотерапевта.

В этой главе есть раздел о том, как найти психотерапевта. Я надеюсь, что данная информация поможет вам понять, как искать и о чем спрашивать психотерапевта.

Наконец, если психотерапия — не ваш выбор, в конце этой главы приведены рекомендации о том, как установить отношения взаимного консультирования с другом или подругой. Если это также невозможно, обратитесь к приведенным онлайн-форумам, где вы сможете общаться с другими людьми, которые делятся информацией о своем пути к восстановлению.

Отношенческое измерение психотерапии

Многие пережившие кПТСР никогда не имели “достаточно безопасных” отношений. Лечение расстройства привязанности обычно требует восстанавливающих отношений с психотерапевтом, партнером или доверенным другом, которые способны присутствовать в своих собственных болезненных и дисфорических чувствах с состраданием к себе. Важно, чтобы им было удобно чувствовать и выражать свои собственные грусть, гнев, страх, стыд и депрессию.

Когда психотерапевт обладает таким уровнем эмоционального интеллекта, он может направить клиента к постепенному избавлению от выученной привычки автоматически отвергать собственные чувства. В свою очередь, это также помогает ему не потеряться в циклах реактивности, которые мы исследовали в предыдущей главе.

Безопасный и эмпатический визуальный и голосовой контакт с психотерапевтом, у которого “достаточно высокий” эмоциональный интеллект, моделирует у клиента представление о том, как оставаться в принятии и осознании всех своих эмоций.

Дэниел Сигел называет это “эмоциональной сорегуляцией”. Более того, работа Сьюзен Воган показывает, что *эмоциональная сорегуляция* способствует развитию внутренней нейронной сети, необходимой для переработки подавляющих болезненных чувств.

Кроме того, все больше данных нейронауки говорят о том, что физиологически этот процесс осуществляется посредством зеркальных нейронов. В одном эксперименте замерялась нейронная активность у двух обезьян, одна из которых наблюдала, как другая раскалывала орех. Нейронная активность у наблюдающей и действующей обезьян были идентичными. Возможно, зеркальные нейроны участвуют и тогда, когда клиент учится быть столь же отстраненным от своих болезненных чувств, как и психотерапевт.

Отношенческая терапия применительно к КПТСР

(Варианты следующей статьи были впервые опубликованы в журналах *The Therapist* и *The East Bay Therapist*.)

Многие специалисты по травмам считают расстройство привязанности одним из ключевых симптомов КПТСР. В работе с травмированными клиентами на этапе психологического образования я обычно определяю расстройство привязанности как результат взросления с изначальными попечителями, которых ребенок постоянно воспринимает как опасных. Они были опасны вследствие их презрительного голоса или тяжелой руки или еще более коварно опасны своей отстраненностью и равнодушием.

Повторяющиеся унижение и пренебрежение приучают детей к жизни в страхе при постоянном возбуждении симпатической нервной системы. Это легко ввергает их в меланж отверженности чувств страха и стыда, которые переплетаются с ощущением отчужденности.

Ребенок, родители которого не могут или не хотят обеспечить ему достаточно безопасную привязанность, не имеет рядом того, кому можно доверить свое маленькое развивающееся “Я”.

У него нет никого для обратной связи, подтверждения и руководства. Нет никого достаточно безопасного, к кому можно обратиться за утешением или помощью в трудные времена. Нет того, кому можно поплакаться, выразить протест против несправедливости и у кого можно искать сострадания из-за обид, ошибок, неудач и предательств.

Нет никого достаточно безопасного, перед кем можно блистать, проявлять себя, с кем можно говорить и кто мог бы гордиться ребенком. Нет никого, с кем можно обучиться столь важным навыкам выстраивания близости с другим человеком.

Многие из моих клиентов рассказывают о себе примерно следующее: “Говорить с мамой было все равно, что давать оружие противнику. Все, что я рассказывал, могло и было использовано против меня. Неудивительно, что люди всегда говорят мне, что я мало рассказываю о себе”.

Люди с расстройством привязанности, вызванным кПТСР, не учатся навыкам коммуникации, которые порождают близость и чувство принадлежности. Когда дело доходит до отношений, их часто охватывает разрушительная социальная тревога или фобия, если они находятся в крайней точке континуума кПТСР.

Многие из входящих в мою дверь клиентов никогда не имели достаточно безопасных отношений. Навязчивое повторение ведет их во взрослой жизни к бессознательному поиску отношений, которые травматически воспроизводят динамику насилия или отказа их детских попечителей.

Для многих таких клиентов мы являемся их первым законным шансом на безопасные и заботливые отношения. Если мы недостаточно искусны, чтобы обеспечить для них нужную степень безопасности, позволяющую им начать долгий путь к развитию достаточно прочного доверия, то можем оказаться их последней попыткой.

Следовательно, они будут эффективны в управлении эмоциональными регрессиями, если научатся этому в контексте безопасных отношений. Клиенты должны чувствовать себя в достаточной безопасности со своим психотерапевтом, чтобы описать свое унижение и подавленность. В то же самое время психотерапевт должен достаточно заботиться о том, чтобы обеспечить эмпатию и спокойную поддержку, которые отсутствовали в раннем опыте клиента.

Не менее важно то, что психотерапевт должен уметь терпеть внезапную потерю доверия, которая так характерна для кПТСР, и работать с этим. Пережившие травму по своей воле не могут “включать” доверие, если оно автоматически утрачивается во время эмоциональных регрессий. В ходе лечения психотерапевт должен быть способен снова и снова работать над восстановлением и укреплением доверия. Я слышал множество печальных историй о взаимоотношениях клиентов с бывшими психотерапевтами, которые злились на них за то, что те просто были не в состоянии довериться им.



Чем больше я понимаю важность этого, тем чаще использую межличностный, или отношенческий, подход. Другими словами, я считаю, что качественные отношения клиентов со мной могут предоставить им корректирующий эмоциональный опыт, который позволит им избежать жизни, обреченной на поверхностные отношения, или, что еще хуже, на социальную изоляцию и отчуждение.

Более того, я замечаю, что без укрепления доверия ко мне клиенты с кПТСР настроены воспринимать мою помощь, не отвечая взаимностью на проявление эмпатии.

В связи с этим я опишу четыре ключевые характеристики отношений, которые, на мой взгляд, необходимы для развития доверия, опираясь на отношенческий подход. Он включает в себя эмпатию, подлинную уязвимость, диалогичность и совместное восстановление отношений.

1. Эмпатия

Раньше я предполагал, что преимущества *эмпатии* очевидны, но, к своему сожалению, узнал, что бывает психотерапия и без эмпатии. В связи с этим я просто констатирую, что, если мы мало или совсем не проявляем эмпатию к своим клиентам, то вызываем у них то же самое чувство опасности и заброшенности, которое они пережили со своими родителями.

В этом отношении мне понравилось определение Хайнца Кохута: “Эмпатия заключается в погружении в психологическое состояние другого человека путем чувствования чужого переживания”.

Когда я достаточно глубоко погружаюсь в переживания клиента, независимо от того, насколько озадачивающими и несдержанными они кажутся поначалу, я неизбежно нахожу в них психологический смысл, особенно когда распознаю в них составляющие эмоциональной регрессии. Честно признаюсь, что никогда не встречал чувства или поведения, которые бы не имели смысла, особенно если их рассматривать через призму переноса и травмы.

Эмпатия становится более глубокой посредством активного слушания и выявления переживаний клиента наряду с проверенными временем методами отзеркаливания и перефразирования, которые показывают клиенту, до какой степени мы его понимаем.

Способность отмечать мои собственные свободные ассоциации часто повышает мой эмпатический настрой и способность отражать эмоции клиента эмоционально точным и утвердительным способом. Иногда, когда это уместно, я делюсь с клиентом своими автобиографическими ассоциациями, если они эмоционально схожи. Я делаю это, чтобы дать ему понять, что действительно сопереживаю тому, чем он делится.

Например, одна клиентка смущенно рассказала мне, что провела все выходные дома, потому что у нее выскочил прыщ на носу. Она стыдилась своих прыщей и своей озабоченности этим. Она жаловалась: “Как я могла быть настолько глупой, чтобы позволить такой мелочи волновать меня?” Внезапно я вспомнил, как однажды отменил свидание из-за своей простуды. Тогда меня тоже накрыла с головой атака токсичного стыда. Я поделился с ней этим случаем, но утаил, что переживаю стыд по этому поводу в настоящем времени. Она заплакала, а затем, когда ее стыд растворился, с облегчением засмеялась. Через несколько месяцев она рассказала мне, что в тот момент у нее появилось доверие ко мне. Рекомендации быть осмотрительным в отношении такого рода откровений мы обсудим позже.

Из многих преимуществ эмпатии самое большое, пожалуй, заключается в том, что она моделирует и учит эмпатии к себе, более известной как самопринятие. В той степени, в которой мы настроены на переживание клиента и приветствуем его, клиент может научиться приветствовать себя в самом себе.

2. Подлинная уязвимость как условие здоровых отношений

Подлинная уязвимость — вторая характеристика близких отношений. Подлинная уязвимость зачастую начинается с эмоционального созвучия клиенту. Я обнаружил, что эмоциональная рефлексия чувств клиента незаменима для укрепления доверия и реальной близости в отношениях.

Эмоциональная рефлексия требует, чтобы психотерапевт сам был эмоционально уязвим и порой позволял себе испытывать злость, грусть, плохое настроение и испуг. Моделирование уязвимости, как и в случае с эмпатией, демонстрирует клиенту ее ценность и побуждает его проявлять ее.

Мой путь к признанию ценности терапевтической уязвимости был тернист, поскольку я посещал психотерапевта, которая представляла старую школу “пустого экрана”. Она держала дистанцию и была лаконичной и непреклонной в своей приверженности психоаналитическому принципу “максимальной фрустрации”. Лечение у нее на самом деле было антитерапевтическим и усилило мой стыд, поскольку мы с ней воспроизводили отношения дефективного ребенка и идеального родителя.

Терапевтическая эмоциональная откровенность

К счастью, в конце концов, я понял, что у меня есть неразрешенные проблемы привязанности, и нашел отношенческого психотерапевта, которая ценила и использовала собственную уязвимость и эмоциональную искренность как терапевтические инструменты.

Ее сдержанная и уместная эмоциональная откровенность помогла мне избавиться от маски неуязвимости, которую я приобрел в детстве, чтобы скрывать свою боль. Вот несколько примеров высказываний, которые были особенно эффективны: “Боже, какими ужасными могут быть выходные”, “Мне тоже страшно, когда я веду занятие”, “Мне очень жаль. Я только что пропустила то, что вы сказали. Меня немного отвлек страх по поводу моего сегодняшнего визита к стоматологу”, “Мне грустно из-за того, что твоя мать так злилась на тебя”, “Меня злит, что твои родители так издевались над тобой”.

Моделирование моим психотерапевтом того, что гнев, печаль, страх и депрессия — это эмоции, которые могут выражаться здоровым образом, помогло мне отказаться от подавляющего мою боль эмоционального перфекционизма, в котором я погряз. С ее помощью я перестал прятать свои чувства в надежде быть любимым. Я отказался от своей философии “Просто переступи через это”

и принял уязвимость как способ, с помощью которого можно в итоге стать ближе к людям.

Я нуждался в таком моделировании, как и многие мои клиенты, чтобы избавиться от страха быть атакованным, пристыженным или отверженным в плохое самочувствие и дисфорию. Чтобы избавиться от сизифова камня своей спасительной фантазии о возможности постоянного счастья, мне нужно было почувствовать, что все самые неприглядные части меня принимаются другим человеком. Наблюдая за тем, как мой психотерапевт совершенно спокойно принимает собственные дискомфортные чувства, я, в конце концов, убедился, что действительно не был ей противен.

Разумное использование психотерапевтом эмоциональной откровенности помогает клиенту выбраться из скользкой, выложенной позором ямы эмоционального перфекционизма. Вот некоторые фразы, которые я использую, чтобы побудить моих клиентов воспринимать себя эмоционально: “Мне очень жаль, что это случилось с тобой. Я очень зол, что тебе досталась такая ужасная семья. Если я вдруг теряюсь и не знаю, что сказать или как поступить, то я... Если меня атакует стыд, то я... Если что-то меня пугает, то я... Когда мой внутренний критик слишком сильно реагирует, я напоминаю себе, что должен быть всего лишь достаточно хорошим”.

Вот два примера эмоциональной искренности, которое является основным инструментом моей терапевтической работы. Я постоянно выражаю искреннее негодование по поводу того, что пережившие травму научились ненавидеть себя. Со временем это пробуждает у переживших травму инстинктивную ярость по поводу такого издевательства. Это помогает им начать противостоять своему внутреннему критику. В свою очередь, это помогает эмоционально инвестировать в многоплановую работу по созданию здоровой самозащиты.

Кроме того, я также постоянно отвечаю эмпатией и сопереживанием на страдания переживших травму. Со временем это помогает пробудить их способность испытывать эмпатию к себе. Затем они постепенно учатся утешать и успокаивать себя, когда находятся в эмоциональной регрессии или другой болезненной жизненной ситуации. Все реже и реже они поддаются внутренним попыткам ненависти к себе, разочарования в себе и самоотвержения.

Наиболее распространенные отзывы, которые я получаю от своих клиентов, говорят о том, что подобные реакции, особенно те, которые нормализуют страх и депрессию, помогли им разрушить свой перфекционизм и открыться к состраданию к себе и принятию себя.

Руководство по эмоциональной откровенности

Тогда какие рекомендации мы можем дать, чтобы гарантировать, что наша откровенность является разумной и терапевтической? Я убежден, что следующие пять принципов помогают мне терапевтически раскрыться и избежать бессознательного желания делиться ради собственного нарциссического удовлетворения.

Во-первых, я использую откровенность умеренно.

Во-вторых, я использую откровенность для обеспечения безопасности и доверия в отношениях. В этом смысле я демонстрирую свою уязвимость, чтобы нормализовать стыд, считая его неизбежным, экзистенциальным несовершенством человеческой природы, поскольку все мы совершаем ошибки, испытываем болезненные чувства, смущение, растерянность и т.д.

В-третьих, я не демонстрирую свою уязвимость, если в настоящее время она еще не проработана и не интегрирована.

В-четвертых, я никогда не раскрываюсь, чтобы обработать свои личные “темы”, удовлетворить свою нарциссическую потребность в вербальной вентиляции или с целью назидания.

В-пятых, хотя я могу высказать свою благодарность или то, что тронут попыткой или предложением клиента сосредоточиться на мне или смягчить мою уязвимость, я никогда не принимаю такое предложение. Я мягко благодарю его за беспокойство и напоминаю, что наша работа ориентирована на него, давая ему понять, что у меня есть собственный круг поддержки.

Эмоциональная искренность и раскрытие истории своей травмы

Поскольку многие клиенты обратились за моими услугами после прочтения нескольких моих автобиографических книг по восстановлению от последствий воздействия дисфункциональной семьи, вопрос о раскрытии себя в отношении прошлой травмы является спорным. Однако именно благодаря этому я понял, насколько самораскрытие может быть действенным в лечении стыда и культивировании надежды.

Снова и снова клиенты говорят мне о том, что мой одновременно трогательный и полезный рассказ о проработке родительского травмирующего насилия и пренебрежения придал им смелость пуститься в собственный трудный и долгий путь к восстановлению.

Теперь, независимо от того, прочитал ли человек мою книгу, я буду — с соответствующими клиентами — разумно и умеренно делиться своим собственным опытом решения проблемы, с которой они сталкиваются в настоящее время. Я делаю это как для их психологического образования, так и для моделирования способов, с помощью которых они могут решать собственные аналогичные проблемы.

Одна из моих любимых фраз звучит так: “Я тоже ненавижу эмоциональные регрессии. Хотя сейчас они бывают у меня гораздо реже, чем когда я начинал над этим работать, окунуться опять в этот старый страх и стыд просто ужасно”.

Я также говорю: “Я на самом деле разделяю ваши чувства безнадежности и бессилия, вызванные внутренним критиком. На ранних этапах работы над этим я часто испытывал подавляющее разочарование. Мне казалось, что попытка обуздать критика только усиливает его. Но сейчас, после десятков тысяч раз, когда я останавливал и корректировал свои мысли, мой критик — лишь тень прежнего”.

Последний пример относится к чисто эмоциональной откровенности. Когда клиент вербально вентилирует свой печальный опыт, я иногда позволяю появляться своим слезам как выражению подлинного сопереживания его боли. Когда впервые мой самый эффективный психотерапевт проделала это передо мной, я пережил качественный скачок роста своего доверия к ней.

3. Диалогичность

Диалогичность возникает, когда оба собеседника плавно и попеременно чередуют высказывание (аспект здорового нарциссизма) и слушание (аспект здоровой созависимости).

Такая взаимность препятствует тому, чтобы каждый из них находился в крайности либо дисфункционального нарциссизма, либо созависимости.

Диалогичность заряжает энергией обоих участников разговора. Диалогические отношения отличаются от монологических — кражи энергии, которая характеризует взаимодействия, при которых нарцисс патологически эксплуатирует созависимость слушателя. Многие люди широко разделяют мои наблюдения о том, что выслушивание нарциссических монологов похоже на выкачивание энергии.

Я добился такой обостренной осознанности этой динамики, что чувство усталости, внезапно появляющееся в ситуации нового знакомства, часто предупреждает меня о том, что я разговариваю с нарциссом. Как это отличается от испытываемого мною чувства подъема, когда мы беседуем с другом, по-настоящему обмениваясь мнениями! Опять же, мне интересно, участвуют ли в этом зеркальные нейроны.

Я был потрясен, когда, просматривая на днях каталог товаров для дома, увидел набор кофейных чашек с надписями “Рассказчик” и “Слушатель”. Вместе с женой мы думали над этим несколько минут и предположили, что дизайнером этих чашек должен быть нарцисс. Мы представили себе нарциссов, которые дарят их своим любимым “поглотителям звуков” в качестве рождественских подарков.

В психотерапии диалогичность развивается из командного подхода — совместного обсуждения проблем и интересов клиента. Такой подход культивирует открытое исследование амбивалентностей, конфликтов и других жизненных трудностей.

Диалогичность усиливается, когда психотерапевт предлагает обратную связь, исходя из позиции “возьми или пройди мимо”. Диалогичность также подразумевает *уважительную взаимность*. Это резко контрастирует с подходом *пустого экрана нейтральности и воздержания* от обратной связи традиционного психоанализа, который слишком часто воспроизводит вербальное и эмоциональное пренебрежение детства.

Я полагаю, что воздержание от обратной связи обычно является для клиента регрессией к чувству заброшенности, которое принуждает его прятаться в “безопасном” поверхностном раскрытии, затяжном молчании или в прерывании психотерапии.

Удовлетворение здоровых нарциссических потребностей

При этом продолжительная диалогичность зачастую неуместна на ранних этапах психотерапии. Это особенно справедливо, если нормальные нарциссические потребности клиента никогда не удовлетворялись и остановились в развитии.

В таких случаях клиенту нужно быть обширно выслушанным. С помощью спонтанного самовыражения он должен обнаружить природу собственных чувств, потребностей, предпочтений и взглядов.

Для тех переживших травму, чье самовыражение особенно подавлялось их почитателями, направленное на себя словесное исследование, как правило, должно надолго стать главной задачей. Без этого несформировавшееся здоровое эго не имеет возможности расти и избавляться от критика. Здоровое чувство собственного “Я” у клиента подавлено слишком сильным суперэго.

Однако это не означает, что клиенту будет полезно, если психотерапевт ретируется в крайность выслушивания. Ему очень поможет, если уже на первой сессии он услышит что-то настоящее или личное от психотерапевта. Это поможет преодолеть продуцирующее стыд напряжение, возникающее в динамике “заметный (клиент) — незаметный (психотерапевт)”. Когда один человек уязвим, а другой — нет, стыд получает пространство для роста. Это также создает вероятность того, что клиент застрянет в регрессии, возвращающей его в детство, когда уязвимый ребенок снова и снова был отвержен, как ему тогда казалось, неуязвимыми родителями.

Исходя из этого, многие мои коллеги считают групповую психотерапию особенно эффективной для работы над чувством стыда, так как она исправляет этот дисбаланс, создавая среду, в которой все участники становятся уязвимыми.

В связи с этим стоит упомянуть проходивший около 15 лет назад большой опрос калифорнийских психотерапевтов. В опросе спрашивалось об их терапевтических предпочтениях, и более 90% респондентов подчеркнули, что им не нужен психотерапевт, выполняющий роль “пустого экрана”, а нужен тот, кто иногда высказывает свои мнения и дает советы.

В течение 25 лет на своих первых сессиях я обычно спрашиваю клиентов: “На основе своего предыдущего опыта в психотерапии, что бы вы хотели и что не хотели бы видеть в нашей совместной работе?” Как часто клиенты отвечают аналогично ответам психотерапевтов в опросе!

Более того, второй, наиболее распространенный ответ, который я получаю, состоит в том, что клиент не хочет иметь психотерапевта, который все время говорит. Многие высказались предельно точно: “Когда я не могу вставить ни одного слова”. Как бы мне хотелось, чтобы наши тесты на квалификацию могли выявлять и дисквалифицировать нарциссов, которые получают лицензию, а затем превращают своих уже и так созависимых клиентов в “поглотителей звука”. Это другая крайность психотерапевта, выполняющего роль “пустого экрана”.

Психообразование как часть диалогичности

Опыт научил меня, что пережившие детскую травму клиенты обычно извлекают пользу из психообразования в отношении кПТСР. Когда клиенты видят всю картину восстановления от кПТСР, они становятся более мотивированными к самопомощи. Это также усиливает их общий уровень надежды и полноценное участие в терапевтическом процессе. Иногда я задаюсь вопросом: является ли рост популярности коучинга реакцией на пренебрежение, испытываемое клиентами к традиционной психотерапии?

Одна из худших форм терапевтического пренебрежения возникает, когда психотерапевт не замечает или не борется с непрекращающимися тирадами ненависти к себе клиента. Я думаю, что это сродни молчаливому одобрению и тайному сговору с внутренним критиком клиента.

Возможно, терапевтическая отстраненность и воздержание от обратной связи происходят от синдрома отсутствующего отца, которым страдают так много западных семей. Возможно, традиционная психотерапия переоценивает материнские принципы слушания и безусловной любви и пренебрегает отцовскими принципами поощрения и руководства, которые лежат в основе коучинга.

Конечно, слишком много коучинга так же антитерапевтично и не сбалансировано, как и слишком много слушания. Это может помешать процессу самоисследования и самопознания клиента, как было описано выше. В худшем случае это может заманить психотерапевта в нарциссическую ловушку влюбленности в звучание собственного голоса.

В лучшем случае коучинг является незаменимым терапевтическим инструментом. Как отцовство и материнство необходимы, чтобы воспитать уравновешенного ребенка, так и отцовство и материнство следует применять для устранения задержек развития у ограниченного в привязанности клиента.

Умный психотерапевт ценит то и другое, интуитивно балансируя между ними в зависимости от потребностей развития клиента в данный момент. В некоторых случаях мы управляем клиентом посредством психообразования, терапевтического самораскрытия и активных позитивных замечаний, но большую часть времени мы осторожно поощряем спонтанные попытки клиента самовыражаться и осуществлять словесную вентиляцию.

Я считаю, что как на ранних, так и на последующих этапах психотерапии последний процесс, как правило, должен преобладать. Поэтому во всех проводимых мной терапевтических сессиях я слушаю примерно 90% от всего времени.

Наконец, я часто замечаю, что заключительный этап психотерапии обычно характеризуется нарастанием диалогичности — большей уравновешенностью высказывания и слушания. Это взаимопонимание в разговоре является ключевой характеристикой здоровой близости. Кроме того, когда психотерапия успешна, развитие взаимности помогает клиенту создавать более здоровые отношения во внешнем мире.

Диалогичность и типы защитного реагирования

По причине детской отверженности и ее постоянного повторения в более поздних отношениях многие типы защитного реагирования готовы на все, чтобы быть услышанными. Однако разные типы в ходе психотерапии существенно отличаются своими потребностями в диалоге.

Тип *уступки* (совзависимость), который выживал в детстве, играя роль “поглотителя звука”, жилетки для слез своего родителя, может защищаться слушанием, побуждая психотерапевта слишком много говорить. Защищаясь, представители этого типа могут даже вовлечь беспечного психотерапевта в нарциссический монолог.

Тип *ступора* (диссоциация), который рано научился находить безопасность за стенами молчания, нуждается в большем подбадривании, чтобы обнаружить свои внутренние переживания и рассказать о них. Психообразование поможет ему понять, как должна проявить себя его здоровая нарциссическая потребность, которая никогда не поддерживалась в его семье.

Кроме того, представители типа ступора могут легко потеряться в поверхностных и едва относящихся к теме свободных ассоциациях, когда пытаются говорить о себе. Это, конечно, должно приветствоваться в течение какого-то времени, но в конечном итоге мы должны помочь им увидеть, что их полеты фантазии или бесконечные мечтания — это проявления диссоциативной защиты.

Представители типа ступора должны научиться тому, что эмоциональное отключение в разговоре — это старая детская привычка, которая была выработана, чтобы избежать своей неутоленной эмоциональной боли. Поэтому мы должны постоянно направлять их к своим чувствам, чтобы они могли научиться выражать свои самые важные проблемы.

Тип *борьбы* (нарциссизм), который, приходя в психотерапию, часто занимает судейскую позицию, как правило, уклоняется от реальной близости, защищаясь разговором. Психотерапия может быть даже вредна для представителей этого типа, так как месяцы и годы непрерывных монологов на сессиях усиливают их убежденность в своих особых правах. Принимая роль пассивного слушателя, психотерапевт усиливает их защиту, заключающуюся в чрезмерном контроле за разговором, что разрушает его интимность. Рано или поздно мы должны включить нас самих в отношения, чтобы помочь им научиться слушать.

Когда я пишу это, то вспоминаю Гарри, моего клиента периода стажировки, чья слабая способность выслушивать свою жену испарилась после того, как его новой нормой и ожиданием от отношений стали 50 минут моего непрерывного слушания на сессиях. Я испытал чувство вины, когда узнал об этом из голосового сообщения его жены, что психотерапия сделала его еще более невыносимым. Однако несколько лет спустя я вздохнул с облегчением, когда другой клиент сказал мне, что жена Гарри в итоге почувствовала себя счастливой благодаря этому “терапевтическому” изменению. Возросший до небес эгоизм ее мужа стал для нее последней каплей, и с огромным облегчением она, наконец, ушла от него.



Психотерапевт, который сам является представителем типа уступки, может прятаться в слушании клиента и выявлении его защит, чтобы избежать страшной для него работы по постепенному проникновению в отношения и подталкиванию их к диалогичности. Если мы не подтолкнем клиента к взаимодействию, восстановления не будет. Чтобы больше узнать о том, как к этому подойти, обратитесь к следующему разделу.

Тип *бегства* (обсессивно-компульсивный) иногда кажется более диалогичным, чем остальные типы. Однако, как и тип ступора, он может заикливаться на “безопасных” абстрактных темах, которые довольно далеки от его глубинных проблем. Поэтому психотерапевт должен направить его к более глубоким, эмоционально значимым проблемам, чтобы помочь научиться диалогичности, усиливающей интимность.

В противном случае тип бегства может оказаться застрявшим и колеблющимся в навязчивых персеверациях о поверхностных проблемах, которые являются не чем иным, как левополушарной диссоциацией от подавляемой им боли.

Здесь важно отметить, что все типы защитного реагирования прибегают к лево- и правополушарной диссоциации, чтобы избежать чувствования и горевания о своих детских потерях. Когда диалогичность установлена, она может быть ориентирована на то, чтобы помочь им раскрыться, словесно и эмоционально выразив свою еще не проработанную гореванием боль.

4. Совместное восстановление взаимопонимания

Совместное восстановление взаимопонимания — это процесс, благодаря которому отношения восстанавливаются и укрепляются в связи с успешным разрешением конфликта. Недопонимания и периоды недовольства являются экзистенциальными во всех важных отношениях. Всем нам нужно научиться восстанавливать близость, когда разногласия временно нарушают чувство безопасной связи.

Я полагаю, что большинство людей, если задумаются об этом, поймут, что их лучшие друзья — это те, с кем они конфликтовали, но нашли способ преодолеть конфликт. Если дружба переживает болезненные недоразумения, как правило, это означает, что она прошла испытание на прочность.

Когда я повторно редактировал данный раздел, мой сын, что нехарактерно для него, оказался участником школьного конфликта. Во время каникул после окончания третьего класса двое его лучших друзей, что также нехарактерно для них, стали его дразнить, и после того, как они не прекратили, мой сын каждого ударил. Этим он заработал поход в кабинет директора. Директор — строгая, но исключительно мудрая и добрая женщина. Проступок моего сына — использование физической силы для разрешения конфликта — был признан серьезнейшим

нарушением школьной этики, но его друзья также были привлечены к ответственности за участие, и им прочитали нотацию о том, что не надо дразниться.

Мой сын, не привыкший к таким трудностям, все время плакал. Затем он согласился, что один день потерянных каникул плюс письменные извинения своим друзьям были справедливыми последствиями. Двумя днями позже я спросил его, как сейчас у них обстоят дела. С видом удивления и радости он сообщил мне: “Это действительно смешно, папа. Теперь, кажется, мы стали еще лучшими друзьями, чем были раньше”.



Совместное восстановление взаимопонимания, пожалуй, является самым преобразующим, способствующим формированию близости процессом, который психотерапевт только может моделировать. Я веду этот процесс, как правило, исходя из позиции, что чаще всего вклад участников в любое недопонимание или конфликт между ними является обоюдным. Поэтому для восстановления взаимопонимания обычно требуется процесс взаимного уважения и диалога. Исключения составляют поиски “козла отпущения” и обиды, спровоцированные травлей от нарцисса. В этих ситуациях вина односторонняя. Мне часто бывало грустно из-за созависимых клиентов, которые просят прощения у своих издевающихся родителей, как будто это они заставили своих родителей причинять им насилие.

В ситуациях обычного недоразумения я часто начинаю процесс восстановления взаимопонимания с двух взаимосвязанных мер. Во-первых, я признаю факт неправильной интерпретации (например: “Думаю, что мог неправильно понять вас”). А во-вторых, я моделирую уязвимость, описывая то, что, по моему мнению, могло быть моим вкладом в размолвку.

Вот краткие примеры этого: “Я думаю, что, возможно, был несколько поучительным... или усталым... или невнимательным... или нетерпеливым... или находился под влиянием собственного переноса”. Признание своего участия в конфликте подтверждает то, что разочарования в отношениях — это нормально, и помогает в искусстве мирного разрешения конфликта.

Принятие на себя ответственности за свою роль в недоразумении также помогает разрушить убеждение внешнего критика клиента о том, что отношения должны быть идеальны. В то же время оно моделирует конструктивное разрешение конфликтов и со временем приводит к тому, что большинство клиентов становятся заинтересованными в исследовании собственного вклада в конфликт. Этот бесценный навык они затем могут распространить и на свои внешние отношения.

Как и следовало ожидать, из всех типов защитного реагирования представители типа борьбы менее всего сотрудничают и признают свою роль в возникшем недопонимании. Поэтому самые яркие представители типа борьбы с диагнозом

нарциссического расстройства личности уже давно считаются не поддающимися традиционному психоанализу благодаря этой отличительной черте.

С менее выраженными представителями типа борьбы я иногда добиваюсь успеха посредством их психологического образования о том, как они выучились своей контролирующей защите. С этой точки зрения я пытаюсь помочь им увидеть, как дорого они платят за то, что всё контролируют. Больше всего платят те, кто испытывает голод близости. Осознанно или нет, они жаждут человеческого тепла и не получают его от тех, кого контролируют. Пережившие травму представители типа борьбы слишком опасаются их, поэтому не могут достаточно расслабиться для зарождения подлинно теплых чувств.



Наконец, я считаю, что одной из наиболее распространенных причин преждевременного прекращения клиентами психотерапии является постепенно накопившаяся неудовлетворенность тем, что они не чувствуют себя в достаточной безопасности, чтобы говорить о своих проблемах. Как это грустно, что всякие разные виды многообещающих отношений увядают и умирают от индивидуальной или обоюдной неспособности безопасно преодолеть разногласия и конфликты. Практичные способы мирного разрешения конфликта описаны в панели инструментов № 4 в главе 13.

От заброшенности к близости: показательный пример

Мой славный клиент, представитель подтипа ступора–уступки, в детстве страдал от сильной эмоциональной заброшенности. Его родители были трудоголиками и поэтому, по определению, крайне малодоступными. Будучи младшим из пяти детей, Фрэнк всегда финишировал последним в соперничестве братьев и сестер за родительское внимание. К сожалению, его взрослая жизнь воссоздала обедненные отношения его детства.

Детская травма приучила Фрэнка к отступлению и изоляции. Он никогда не строил продолжительных отношений. Однако в результате нашей совместной многолетней работы он стал более мотивирован к поиску отношений. Фрэнк успешно встречался с адекватной и благополучной женщиной. В первые полгода их отношений мой коучинг и ее добрый нрав позволили ему раскрыть себя. Он был вознагражден растущим чувством расслабления и комфорта при общении с ней.

Однако, когда он согласился на ее предложение съехаться, ему стало труднее скрывать свои повторяющиеся эмоциональные регрессии. Он был более чем когда-либо убежден, что чувства страха, стыда и депрессии — самые отвратительные из множества его недостатков.

Когда мы проработали это убеждение в психотерапии, Фрэнк неоднократно вспоминал, что даже легкое ухудшение его настроения заставляло мать ретироваться в свой домашний кабинет. Он замечал, что мать уделяла ему немного вре-

мени лишь в тех редких случаях, когда он был достаточно жизнерадостным, чтобы поднять ей настроение. У него сложилось твердое убеждение, что его социальная интеграция зависела от способности излучать радость. Мрачный и смущенный, Фрэнк признался: “Это довольно тяжело для меня, Пит. Находиться со мной не очень весело”.

В нем была глубоко заложена защита созависимости — оставаться вечно приятным и соглашающимся. Он не мог избавиться от страха, что, если не будет достаточно оптимистичным, то станет противен своей новой партнерше и она его бросит. Фрэнк сообщил, что его домашние регрессии участились. Иногда он чувствовал отчаянную потребность изолироваться и спрятаться. Его реакция ступора была настолько активирована, что он все больше уходил от своей партнерши в молчание. Он знал, что слишком много уходит с головой в работу на компьютере, чрезмерный сон и непрерывный просмотр спортивных состязаний, но не мог остановиться.

Во время самых сильных эмоциональных регрессий его страх и отвращение к себе становились настолько сильными, что он выдумывал любой повод, чтобы выбраться из дома. Фрэнка осаждали мысли и фантазии снова жить одному. Его внутренний критик выигрывал битву. Он был уверен, что его партнерше так же противно с ним, как было когда-то его матери. Он был буквально на грани бегства. Фрэнк собирался уйти, как делал это и ранее, когда после короткого периода увлеченности заканчивались его предыдущие отношения.

Мы провели много последующих сессий, пытаясь справиться с этими эмоциональными регрессиями к его изначальной отверженности. Он стал лучше понимать, что его молчаливые уходы были доказательством того, что он находится в эмоциональной регрессии. Затем он принял решение в такие моменты перечитывать и применять “13 советов для управления эмоциональными регрессиями”.

С моим подбадриванием и мягким подталкиванием он горевал о своей первоначальной заброшенности на более глубинном уровне, чем когда-либо прежде. Вновь и вновь он сопротивлялся желанию критика проецировать свою мать на партнершу.

В то же самое время я призвал Фрэнка стать более уязвимым в отношениях со своей подругой. Он практиковал это в ролевых играх со мной. Воодушевленный всей этой работой, он начал разговаривать со своей девушкой о своем КПТСР. Как отзывчивый человек, она ответила сочувствием и поддержкой. В итоге это помогло ему обнаружить, что его уязвимость заставляет его чувствовать еще больший страх и стыд. К его великому облегчению подруга не только сопереживала, но и была благодарна за его уязвимость. Девушка сказала Фрэнку, что после раскрытия им своей уязвимости она почувствовала себя в безопасности и смогла поделиться с ним собственной уязвимостью еще более глубокого уровня. Когда он рассказывал мне это, то плакал горькими слезами благодарности. Я выразил ему сочувствие слезами на своих глазах.

Коронным достижением Фрэнка несколько месяцев спустя было то, что он, наконец, достаточно осмелился, чтобы рассказать ей о том, что испытывал, когда переживал настоящую депрессию. Этот прорыв еще больше сблизил их. Их любовь дошла до такой близости, которая возникает только тогда, когда люди чувствуют себя достаточно безопасно, чтобы говорить обо всем на свете.

Поскольку мой клиент стал более искусным в своей уязвимости, он был вознагражден незаменимой близостью, проистекающей из взаимного сопереживания. В течение следующего года он и его будущая жена стали такими надежным партнерами по взаимной вербальной вентиляции, что у Фрэнка отпала необходимость в моих услугах.

Заработанная надежная привязанность

Максимальную отдачу от своих терапевтических сессий клиенты получают тогда, когда приобретают навык оставаться в межличностном контакте, рассказывая о своей эмоциональной боли. Это постепенно показывает им то, что они являются приемлемыми и достойными, независимо от того, что они чувствуют и испытывают.

Когда пережившие травму усвоят, что их регрессии являются нормальной реакцией на ненормальные условия детства, их стыд начнет растворяться. Тогда это ослабит их страх, что их могут посчитать неполноценными. В свою очередь, уменьшится их привычка в моменты регрессий изолироваться или отталкивать от себя других людей.

Заработанная надежная привязанность — это недавно выделенная разновидность здоровой привязанности. Многие психотерапевты, работающие в русле теории привязанности, считают, что эффективное лечение может помочь пережившему травму “заработать” хотя бы одну по-настоящему близкую связь. Заработанная надежная привязанность — это достаточно хорошая и обогащенная близостью привязанность, которую мы обсуждаем на протяжении всей этой книги.



Я считаю, что изложенные в этой главе принципы являются ключевыми к достижению заработанной надежной привязанности. В этом смысле хорошая психотерапия может стать моделированием близких отношений. Она будет способствовать нашему изучению и практике поведения, которое способствует построению близости. Ваша связь с психотерапевтом может стать *переходной заработанной надежной привязанностью*. В свою очередь, она может привести к заработанной надежной привязанности вне психотерапии. Я неоднократно наблюдал этот результат с самыми успешными своими клиентами и рад сообщить, что мой собственный последний опыт психотерапии был вознагражден им.

Спасение переживших травму от критика

Я завершу этот раздел заметкой для психотерапевтов. Термин *спасение/спасательство* и то, что он означает, стал табуирован во многих психотерапевтических кругах и в движениях 12 шагов (например, в Анонимных алкоголиках, Анонимных созависимых и Взрослых детях алкоголиков). Слово “спасение” часто используется в значении “всё или ничего”, и, таким образом, тип активной помощи патологизируется. Однако я считаю, что, помогая пережившим травму выбраться из пропасти эмоциональных регрессий, мы спасаем их должным образом.

Главной областью здорового спасения является реальность критика. Я считаю, что у ребенка есть неудовлетворенная потребность в спасении, которую я реализую, “спасая” своего клиента от критика — представителя его родителей. Эту потребность никто до этого не удовлетворял. Ребенок не был спасен от своего травмирующего родителя. Этот факт является ужасной формой неглекта вторым родителем, родственниками, соседями или учителями, которые игнорировали признаки того, что ребенок увядает от жестокого обращения.

Десятилетия проработки собственной травмы не позволяют моему сердцу больше молчать, когда кого-то атакует внутренний критик. Молчание, на мой взгляд, эквивалентно молчаливому одобрению. Я больше не могу сидеть спокойно и не вмешиваться, когда пережившие травму насилуют себя с помощью интернализированного голоса своих родителей.

Дополнительную мотивацию моей решимости бросить вызов токсичному критику клиента придает многолетний и провальный опыт лечения у психоаналитика. Психоаналитик, выполнявшая роль “пустого экрана”, позволяла мне без конца колебаться между ненавистью и отвращением к себе. Ни разу она не подчеркнула, что я могу и должен бороться с поведением, направленным против самого себя. Специалист по травме Харви Пескин (имеющий диплом Калифорнийского университета) назвал бы это *неспособностью выносить вид травмированного ребенка*.

Теперь я громко оспариваю ложь и клевету критика и стараюсь протянуть руку помощи пережившим травму, помогая им выбраться из бездны страха и стыда, в которую их вверг критик.

Мне потребовалось некоторое время, чтобы преодолеть свое дисфункциональное чувство вины, вмененное мне во время моего учебного процесса, по поводу спасения. По иронии судьбы, если я сейчас чувствую вину, это происходит вследствие эмоциональной регрессии, когда я малодушно позволяю своему внутреннему критику выйти из укрытия и приступить к очернению моего друга или клиента. На самом деле вина является проявлением здорового эмоционального интеллекта. Она исходит из моей эмпатии как *правильное побуждение* бросить вызов критику. В такие моменты я чувствую на себе груз человеческих и профессиональных обязанностей, если не уделяю внимание тому, как критик, подпитываемый образами моих родителей, набирает силу.

К счастью, я могу больше не вступать в пассивный сговор с интернализированным критичным родителем, не замечая своего внутреннего критика, — как это делали все остальные взрослые, когда я рос. Если взрослый не протестует, когда ребенка атакует деструктивная критика, он находится в молчаливом сговоре с критиком. Ребенка вынуждают принять то, что презрение является нормальным и приемлемым. Молчаливо наблюдающий за этим взрослый отказывается от своей ответственности защищать ребенка от несправедливых родителей, совершая этим преступление.

Когда я определяю травмирующее поведение родителей клиента как неподобающее, я начинаю пробуждать его остановленную в развитии потребность в самосохранении. Я моделирую в нем то, что он должен был быть защищен, и что теперь он может сопротивляться этому замаскированному насилию в собственной психике. У большинства моих клиентов это в конечном итоге способствует отмежеванию от агрессора и ослаблению интернализированного атакующего родителя в лице внутреннего критика.

В конкретно моем случае я чувствовал себя любимым своей бабушкой, которая жила в нашей семье, однако она не могла помочь мне понять, что едкое неприятие моих родителей было их ошибкой, а не моей виной. Оглядываясь назад, я считаю, что ее пассивность закрепила во мне убеждение в том, что я заслужил их насилие. И тогда все оказалось подготовлено именно для того, чтобы превратить их презрение в ненависть к самому себе. Я писал эту главу и эти строки в течение почти двух десятилетий.



Я заметил, как сильно отличаются те пережившие травму, которым в детстве помогли увидеть, что они были травмированы не по их вине. Если при этом присутствовал хотя бы один взрослый, который в достаточной степени осуждал происходящее, то это препятствовало развитию столь свирепого и самоуничтожительного критика. Как правило, таким взрослым мог быть другой родитель, старший брат или сестра, родственник, учитель или добрый сосед.

Поиск психотерапевта

Я до сих пор не проходил тренингов для психотерапевтов моего направления за пределами Сан-Франциско, поэтому не могу давать рекомендаций для психотерапевтов вне этой территории. Однако, поскольку мой подход совпадает с подходом Джона Брэдшоу, я отсылаю всех к сайту, содержащему список психотерапевтов из США и всего мира, которые, по их утверждению, придерживаются его подхода (<https://creativegrowth.com/finding-therapist-outside-san-francisco-bay-area/>).

Однако я лично ничего не могу сказать об этих специалистах, поскольку не знаком с их работами. Тем не менее я думаю, что это правильная отправная точка. Однако сначала изучите следующие рекомендации по беседе с психотерапевтом.

Цель такой беседы — выяснить, способен и готов ли ваш потенциальный психотерапевт работать на уровнях, описанных мной выше. Я рекомендую побеседовать и пройти пробные сессии по крайней мере у трех психотерапевтов, чтобы определить, является ли их подход достаточно совместимым с тем, что я описал выше.

Подходящий психотерапевт будет рад ответить на ваши вопросы о своем подходе и обычно поговорит с вами по телефону не менее пяти минут, прежде чем назначит встречу. Если психотерапевт будет отвечать вам отчужденно, критически или застенчиво, на вашем месте я бы немедленно вычеркнул его из своего списка и продолжал искать дальше.

Наконец, важно отметить, что есть много не прошедших персональную терапию психотерапевтов, которые имеют лицензию на практику, и мой опыт показывает, что они редко могут работать на глубине, необходимой для помощи в восстановлении от КПТСР.

Я полагаю, что уместно спросить вашего потенциального психотерапевта, прошел ли он сам свою личную терапию. По крайней мере я бы ожидал на этот вопрос утвердительного ответа, а также слов о пользе такой терапии. В идеале психотерапевт также должен рассказать о том, как он для начала поработал с собственной семьей.

Поиск виртуальных или реальных групп поддержки

Если вы не можете позволить себе психотерапию, не находите ее полезной для себя или не можете ее найти, существует много типов групп самопомощи, которые не требуют оплаты и обладают сильным терапевтическим эффектом. Кроме того, если вы уже проходите лечение, ваш процесс восстановления может быть ускорен с помощью любого из следующих ресурсов. Вот несколько сайтов, которые были неоднократно рекомендованы мне.¹

- www.outofthefog.website;
- www.ptsdforum.org.
- www.coda.org — ресурс Анонимных созависимых, один из моих любимых сайтов, который может быть особенно полезен представителям типа уступки и его подтипов.
- www.ascasupport.org предназначен для переживших жестокое обращение с детьми.

¹ Материалы сайтов — на английском языке. — Примеч. ред.

- www.adultchildren.org поддерживается Взрослыми детьми алкоголиков.
- www.siawso.org — полезный сайт для переживших инцест (детское сексуальное насилие).
- www.ncadv.org — сайт для переживших травму, ставших жертвами домашнего насилия.
- www.nobully.com — очень полезный сайт для переживших травму, которые по несчастью или из-за повторяющегося принуждения застряли в рабочих или личных отношениях, где подвергаются издевательствам.
- www.daughtersofnarcissisticmothers.com — сайт, посвященный восстановлению дочерей нарциссических матерей.



Некоторые из этих сайтов также содержат расписания групповых встреч, которые можно посетить лично. Центр творческого роста, упомянутый в начале последнего раздела, также проводит группы, предназначенные для тех, кто восстанавливается от стыда и горюет о потерях детства. Он расположен в Беркли, Калифорния.

Наконец, если ни одна из этих рекомендаций не кажется вам подходящей, поищите в Интернете онлайн-групп поддержки для восстановления после детской травмы.



Важное замечание при поиске достаточно безопасной виртуальной или реальной группы: если вы обнаружите, что ведущий или член группы чрезмерно доминирует с помощью таких видов нарциссического поведения, как монолог, монополизация времени, давление посредством ненужных советов или стыда, пожалуйста, позвольте себе уйти и попробовать другую группу.



Взаимное консультирование

Если вы не можете найти или позволить себе “достаточно хорошего” психотерапевта или если хотите дополнить вашу нынешнюю психотерапию (как мы это регулярно делаем с женой), вы можете поискать безопасного партнера, который готов с вами поработать для развития отношений взаимного консультирования.

Существует много форм взаимного консультирования. У нас с женой есть простая схема организации безопасного и лечебного взаимного консультирования. Мы используем эту модель в течение многих лет и извлекаем из нее много пользы. Аналогичным образом мне помогало в прошлом взаимное консультирование с двумя моими близкими друзьями. Пожалуйста, свободно приспособляйте эту модель к вашим взаимным потребностям и соглашениям.

Встречайтесь еженедельно и обменивайтесь 30- или 60-минутными сессиями.

Начните с того, что один расскажет обо всех своих проблемах, а второй воздержится от прерываний, применяя практику активного слушания.

Активное слушание основано на подходе “безусловного позитивного отношения”. Оно усиливает процесс консультирования полной вербальной вентиляцией и использует непрямую, неагрессивную обратную связь, чтобы сообщить собеседнику, что вы слушаете его и уделяете ему внимание.

Активное слушание включает в себя такие ответные реакции, как “хм-хм” и “м-м-м... да”, а также технику, известную как отзеркаливание. *Отзеркаливание* происходит, когда мы повторяем ключевые слова или фразы, которые говорит другой человек, чтобы дать ему понять, что мы уделяем ему свое внимание.

Продвинутое отзеркаливание происходит, когда мы перефразируем своими словами то, что слышим. Однако это помогает только тогда, когда мы точно интерпретируем сказанное.

Наконец, использование *раскрывающих вопросов* является предпоследней техникой активного слушания. Такие вопросы, как “Можешь ли рассказать мне больше об этом?”, “Что еще случилось?” и “Есть ли у тебя другие мысли и чувства по этому поводу?”, могут быть очень полезными.

Раскрывающие вопросы контрастируют с закрытыми вопросами, которые ограничивают или определяют характер ответов собеседника. Вопрос “Что ты думаешь или чувствуешь по этому поводу?” позволяет другому человеку исследовать себя изнутри, в отличие от вопроса “Ты расстроился из-за этого?”, который воспринимается скорее как утверждение. Может показаться, что вы говорите собеседнику, что он должен чувствовать.

Люди отличаются по количеству времени активного слушания, которое они считают полезным. Пожалуйста, открыто высказывайте свое мнение и выслушайте мнение собеседника о том, сколько времени вы бы хотели уделить этому.

Чтобы установить безопасность и укрепить доверие, начните с обязательства воздерживаться от того, чтобы давать советы, критиковать или выражать другому человеку любые негативные мнения — необходимо только активное слушание. Если возникает желание узнать мнение другого человека, лучше всего, чтобы он сам определил, когда, в каком виде и как часто он хочет высказать свое мнение. Свое мнение лучше всего предлагать по принципу “бери или пройди мимо”.

Не давайте никаких советов, если вас об этом явно не просят. Консультирующемуся лучше быть конкретным в том, какой тип обратной связи он хочет получить, и хочет ли вообще, например: “Я хотел бы только поговорить

о своих отношениях, но совсем не хочу слышать твоего мнения об этом — только активное слушание”. В другой момент консультирующийся может сказать: “Я хотел бы узнать твое мнение. Я хотел бы знать, кажется ли тебе, что я правильно понимаю своего начальника”.

При достаточной благожелательности, удаче, уважении, практике и сострадании взаимное доверие может так углубиться, что вы оба согласитесь изменить схему, чтобы в определенные моменты на сессиях позволять себе спонтанное выражение своего мнения. Не спешите к этому переходить и всегда оставляйте за собой право отказаться от выслушивания чужого мнения по любому конкретному вопросу в течение одной сессии или неопределенного их количества.

В этом ключе я или моя жена могли бы сказать друг другу: “Я думаю, что сегодня просто хочу, чтобы меня активно выслушали. Я хочу просто свободно высказать все, что думаю, и исследовать это беспокойное чувство внутри, не получая никакой дополнительной информации об этом”.

Соблюдайте терапевтическую конфиденциальность. Пусть то, что было сказано во время сессии, там и остается.

Я также рекомендую обоим партнерам изучить панель инструментов №4 в главе 13 и предыдущий раздел о четырех ключевых характеристиках отношений, прежде чем приступать к установлению отношений взаимного консультирования.

14

ГЛАВА

ПРОЩЕНИЕ: НАЧНИ С СЕБЯ

Эта глава является переработкой моей статьи, опубликованной в журнале *Recovering* за ноябрь 1991 г. Я написал ее, потому что был потрясен тем, какое давление оказывалось на моих клиентов, чтобы они просто простили и забыли. Из-за этого многие из них срывались обратно в отрицание и минимизацию всей травмы, которую пережили. Затем восстановление заходило в тупик, поскольку внутренний критик осуждал их за злопамятство.

Поскольку эта статья была полезна для моих клиентов и потому, что я получил так много позитивных отзывов от сообщества восстанавливающихся, у меня появилась мотивация написать мою первую книгу *The Tao of Fully Feeling* (*Дао полного чувствования*). Эта книга комплексно исследует прощение прошлых обидчиков на глубоком уровне. В связи с этим в ней утверждается, что некоторые родители так деструктивно на нас влияли, что их просто нельзя простить.



Существует много стыдящих, опасных и ложных “руководств” по прощению как среди сообществ восстанавливающихся, так и во многих духовных учениях. Многих переживших травму в дисфункциональных семьях ранят упрощенные, черно-белые советы о том, что в целях восстановления им нужно занять позицию полного и безоговорочного прощения.

К сожалению, те, кто следует советам прощать насилие, не проработанное гореванием, или насилие, все еще происходящее и/или настолько преступное, что не должно и никогда не может быть прощено, часто обнаруживают, что совсем не продвинулись в своем восстановлении.

На самом деле возможность подлинного прощения обычно утрачивается, если решение простить принято преждевременно на когнитивном уровне. Это потому, что за преждевременным прощением прячется защита в виде от-

рицания и вытеснения. Оно препятствует осознанию непроработанных чувств гнева и боли. Таким образом, очень важно понимать, что некоторые виды насилия являются настолько экстремальными и разрушительными для жертвы, что прощение просто невозможно. Подобные примеры включают в себя социопатию, осознанную жестокость, а также многие формы травли и родительского инцеста.



Подлинное прощение, имеющее содержание, ощущается значимым образом в сердце и обычно происходит от изначальной эмоции сострадания. Сострадание, конечно, не тождественно прощению, но обычно это переживание, из которого рождается прощение. Часто это происходит через промежуточный процесс, когда, обоснованно горя о наших детских потерях, мы иногда находим смягчающие обстоятельства, которые способствовали пренебрежительному или абьюзивному воспитанию нас нашими родителями.

Чаще всего эти смягчающие обстоятельства группируются вокруг двух обстоятельств. Во-первых, наши родители часто воспитывали нас образом, который слепо копировал воспитание их своими родителями. Во-вторых, их дисфункциональное воспитание часто поддерживалось социальными нормами и ценностями того времени.

Тем не менее жизненно важно, чтобы мы не бросались принимать в расчет эти смягчающие обстоятельства до тех пор, пока значительно не проработаем травмирующие последствия влияния насилия и эмоционального отвержения на нас.



Рассматривая смягчающие обстоятельства нашего воспитания, мы можем иногда “понять”, что наши родители также были пережившими травму, и поэтому можем порой испытывать чувство жалости (сожаления) о них.

Иногда это чувство сострадания к ним переживается достаточно глубоко, и мы понимаем, как ужасно несправедливо было их детство. Это основанное на чувствах понимание иногда может превратиться в своего рода прощение.

Однако, если это прощение наших родителей не основано на сострадании к самим себе, описанный выше процесс — пустое умственное занятие. Даже хуже: он может стать большим препятствием для выполнения фундаментальной работы гнева в целях истинного восстановления.

Преждевременное прощение не позволяет нам показать своему внутреннему ребенку, что он имеет право злиться на бессердечное отвержение его родителями. Это мешает нам помочь ему выразить и освободиться от этого застарелого чувства гнева.

Преждевременное прощение также будет препятствовать восстановлению у переживших травму связи со своей инстинктивной способностью сочувствовать самим себе. Они могут никогда не узнать, что теперь при необходимости имеют право проявить свой гнев, чтобы остановить сегодняшнюю несправедливость.

Поскольку настоящее прощение в первую очередь является чувством, как и все остальные чувства, оно эфемерно. Оно никогда не бывает совершенным, неизменным и завершенным.

Прощение управляется *динамической* природой всех человеческих чувственных переживаний. Наше эмоциональное переживание — изменчивый, не выбираемый и непредсказуемый процесс.

Никакое эмоциональное состояние не может быть инсталлировано в нас как постоянное переживание. Как бы это ни было печально, как бы нам ни хотелось это отрицать, как бы это нас ни расстраивало, и как бы мы ни контролировали и ни сдерживали свои эмоции, они по-прежнему, по своему определению, находятся за пределами нашей воли.



Прощение, как и любовь, остается человеческим чувственным переживанием, которое является “нашим” лишь временно. Однако, когда мы полностью проговариваем свои гневные чувства в отношении прошлого, чувство прощения становится более доступным. Обучаясь эффективному гореванию, выводящему из эмоциональных регрессий заброшенности, мы восстанавливаем способность к чувству собственной принадлежности и любви к миру.

Более того, когда мы обучаемся эффективно горевать о сегодняшних обидах и боли, мы совершенно естественным образом возвращаемся к любящим чувствам. Когда мы нарабатываем эмоциональную гибкость, потерянные чувства любви и прощения возвращаются и обретают стабильность, становясь осознанно выбранными ценностями.

Таким образом, когда время от времени я чувствую, что меня обидели близкие проверенные люди, которым я доверяю, я не сразу могу пробудить к ним чувства любви или прощения, но я знаю, что при достаточном общении и уважительном обсуждении в конечном итоге вернусь к восприятию их ценности в моей жизни.



Настолько, насколько я могу прощать себя, я могу прощать и других. То, что я часто прощаю в других, является моей старой болью, освобожденной от отвращения и ненависти к себе. Это моя старая уязвимость, которую я теперь люблю и приветствую, как птицу со сломанным крылом. Стыд и ненависть к себе зародились не по моему выбору, но всем сердцем я обещаю, что они закончатся во мне. Я сделаю для себя то, что хотел бы, чтобы другие сделали для меня.



Кэрл Рут Нокс написала стихотворение о *чувствах любви*, которые играют с нами в прятки.

Они приходят и уходят, не так ли?

Иногда зависят

От людей и того, как они с нами

Обращаются, а иногда — нет

Иногда зависят

От луны,

Личных финансов,

Вопросов жизненных,

От ничего,

От всего,

От времен года, времени,

От еды, которую мы ели

От...

Похоже, что искусство любить состоит не в том, любишь ты или нет (все мы любим по своим представлениям), а в том, верим ли мы, что, когда любовь уйдет, она найдет повод вернуться снова. И будет так всегда.

Мы, люди, инструменты любви, таков дизайн

(Такова и вся Вселенная!)

Когда любовь касается наших струн,

Мы естественным образом поем ей песнь.

А когда ветер уносит любовь прочь,

Оставляя нас отчужденными как плакучая ива,

Любовь уходит в поля, где она снова наполняет

Ветром свои паруса,

Чтобы потом вернуться

И прикоснуться к нашим

Изголодавшимся по прикосновению струнам

Еще один раз.

Что мы будем делать, пока ожидаем ее?

Мы будем плакать, а как же:

Все прекрасное, как любовь,

Оставляет зияющую дыру, когда уходит.

Мы будем вспоминать любовь в своих сердцах и ждать

С сочувствием к себе и нежностью,

Теряясь в вопросах

И сомнениях,

Пока не вспомним, что

“Любовь всегда возвращается”.

15

ГЛАВА

ИСЦЕЛЕНИЕ ЗАБРОШЕННОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ОТНОШЕНИЙ

Библиотерапия — это термин, описывающий позитивное терапевтическое воздействие прочитанного. Как мы говорили ранее, в наиболее эффективных случаях библиотерапия также лечит и отношения. Она может спасти вас от характерного для КПТСР чувства полной изоляции и отчуждения.

Библиотерапия может сыграть огромную роль в восстановлении от КПТСР. Как правило, я убеждаюсь, что наибольшего прогресса добиваются те мои пациенты, которые, кроме своих терапевтических сессий, читают дома книги (по своему выбору или по моей рекомендации).

Еще больше библиотерапия помогает тем, кто, кроме чтения книг, ведет дневник, куда записывает свои мысли и эмоции в отношении прочитанного. Я считаю, что ведение дневника способствует образованию новых нейронных сетей мозга, возникающих, когда мы эффективно удовлетворяем свои задержанные в развитии потребности детства. (Подробнее о терапевтичности ведения дневника читайте в разделе о вербальной вентиляции главы 5 моей первой книги.)

Библиотерапия особенно помогает тем людям, которые, как и я, выросли в опасном социальном окружении, состоящем из взрослых, которые ничего не могли им дать, кроме критики, запугивания и презрения. Это в равной степени относится и к тем, кто в раннем возрасте был лишен взрослых, у которых можно было искать безопасной поддержки и руководства.

Только во взрослом возрасте после нескольких лет групповой и индивидуальной психотерапии я понял, что мой путь к восстановлению начался за несколько десятилетий до официальной терапии. Он начался с записей и чтения книг по психотерапии, к которым я инстинктивно стремился. Я бессознательно искал помощи в книгах по духовной и психологической самопомощи.

Сам того не понимая, я получал ценную информацию о том, как улучшить отношения с собой и другими людьми. Не менее важно, что я неосознанно понимал: существует ряд хороших, безопасных, мудрых и отзывчивых взрослых, которым можно доверять и у которых можно найти много мудрых и добрых советов.

Я помню свое первое глубоко эмоциональное переживание при вступлении в сообщество книг. Я уважительно пробирался сквозь отдел поэзии в библиотеке, пытаюсь найти книгу для школьного домашнего задания по английскому языку.

Я дошел до последней буквы и не нашел ничего, что хотя бы отдаленно заинтересовало меня, пока не увидел антологию с изображением на обложке старика очень внушительного вида. Уолт Уитмен! Его эпические стихотворения “Песня о себе” и “Песнь открытой дороги” взволновали меня и изменили мою жизнь. Он стал моим героем и первым примером для подражания среди взрослых, у которых я мог почерпнуть нечто полезное и важное. Его идеи стали моим смыслом существования и дали мне обнадеживающий план действий на будущее, когда я, наконец, смогу избавиться от родительской семьи.



Со временем авторы моего книжного сообщества стали для меня маленьким племенем мудрецов, которых я представлял как людей, которые бы посочувствовали мне при встрече. В конце концов, когда я достиг некоторой критической массы этого осознания, мне удалось совершить пугающий прыжок в воды психотерапии. Мне повезло, и я нашел достаточно хорошего психотерапевта, благодаря чему смог сделать те шаги на пути исцеления, которые был не в состоянии сделать самостоятельно.

Итак, вот некоторые авторы (и их труды), которые особенно помогли мне на моем пути. Это те мудрые взрослые, которых я никогда не знал в детстве.

Библиотерапия

1. Алис Миллер, *Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я*. Потрясающая книга для преодоления отрицания и понимания основательного влияния плохого воспитания на развитие ребенка. Очень актуальна для представителей типа уступки.
2. Herbert L. Gravit & Julie D. Bowden, *Guide to Recovery* (Х. Л. Гравиц и Дж. Д. Боуден. *Руководство по восстановлению*). Отличный краткий и эффективный обзор по восстановлению. Книга посвящена восстановлению от родителей-алкоголиков, но также подходит для всех жертв травмирующих родителей. Прочтите именно ее, если планируете ограничиться лишь одной книгой.
3. L. Davis & E. Bass, *The Courage to Heal* (Л. Дэвис и Э. Басс. *Храбрость исцелиться*). Классика восстановления от сексуального насилия.

4. Jack Kornfield, *A Path with Heart* (Джек Корнфилд. *Путь сердца*). Применение медитации для развития сострадания к себе.
5. Steven Levine, *Who Dies* (Стивен Левин. *Тот, кто умирает*). Осознанность и радикальное самопринятие.
6. Sue Johnson, *Hold Me Tight* (Сью Джонсон. *Держи меня крепко*). Книга и особенно DVD с тем же названием обучает реальных партнеров проявлять свою эмоциональную уязвимость, чтобы установить настоящую близость и здоровую привязанность.
7. John Bradshaw, *Healing The Shame That Binds* (Джон Брэдшоу. *Исцеление от пут стыда*). Блестящая книга о восстановлении от токсичного стыда и взросления в дисфункциональной семье.
8. Judith Herman, *Trauma and Recovery* (Джудит Герман. *Травма и восстановление*). Книга, в которой Герман вводит термин комплексное ПТСР. Вторая половина книги более актуальна для восстановления.
9. Susan Anderson, *The Journey from Abandonment to Healing* (Сюзан Андерсон. *Путь от заброшенности к исцелению*). Ориентирована на восстановление после развода, но замечательно подходит и в случае кПТСР.
10. J. Middleton-Moz, *Children of Trauma* (Дж. Миддлтон-Моз. *Дети травмы*). Отличная общая книга по восстановлению.
11. Beverly Engel, *Healing Your Emotional Self* (Бевебли Энгел. *Исцеление вашего эмоционального "Я"*). Обосновывает гнев в отношении критика.
12. Theodore Rubin, *Compassion and Self-hate* (Теодор Рубин. *Сострадание и ненависть к себе*). Чудесный призыв к состраданию к себе.
13. Susan Forward, *Betrayal of Innocence* (Сюзан Форвард. *Предательство невинности*). Хорошая общая книга по восстановлению.
14. Byron Brown, *Soul Without Shame* (Байрон Браун. *Душа без стыда*). Обуздание внутреннего критика посредством гнева на него и подхода осознанности.
15. Susan Vaughan, *The Talking Cure* (Сюзан Воган. *Лечение разговором*). Как психотерапия и лечение отношений используют доступные данные нейронаук; продвинутая точка зрения на психотерапию.
16. Thomas Lewis, Fari Amini, *A General Theory Of Love* (Т. Льюис, Ф. Амини. *Общая теория любви*). Доступная поэтическая и научная аргументация о человеческой потребности в любви и привязанности.
17. Pat Love, *The Emotional Incest Syndrome* (Пэт Лав. *Синдром эмоционального incesta*). Великолепная книга, помогающая избавиться от созависимой ловушки нарциссической матери.
18. Robin Norwood, *Women Who Love Too Much* (Робин Норвуд. *Женщины, которые слишком сильно любят*). Ранняя классика по созависимости.

19. Lucia Capacchione, *Recovery of your Inner Child* (Л. Капаччионе. *Восстановление вашего внутреннего ребенка*). Великолепная книга по излечению с помощью ведения дневника.
20. Cheri Huber. *There is Nothing Wrong with You* (Шери Хубер. *С тобой все нормально*). Отличная книга по преодолению стыда и развитию сострадания к себе.
21. Christine Lawson, *Understanding The Borderline Mother* (Кристин Лоусон. *Пограничная мать*). Исцеление от пограничной или нарциссической матери; исследует пять разных типов.
22. Elan Golomb, *Trapped in The Mirror* (Элан Голомб. *Зеркальная ловушка*). Исцеление от нарциссического родителя.
23. John Gottman, *The Seven Principles of Making Marriage Work* (Джон Готтман. *Семь принципов, которые работают в браке*).

16

ГЛАВА

ИНСТРУМЕНТЫ САМОПОМОЩИ

Эта глава содержит шесть панелей инструментов, каждая из которых включает набор методов для решения разных задач для реабилитации. Я весьма ценю эти материалы как необходимое дополнение к моему личному пути по восстановлению. Я часто раздаю данные материалы своим клиентам на соответствующих этапах их пути. Я также раздаю их студентам, которые посещают мои занятия. Я получил много позитивных отзывов о том, как эти материалы способствовали восстановлению.

Мои друзья и клиенты, чье восстановление наиболее успешно, дополняют свою психотерапию самопомощью. Те, кто распечатывают эти материалы и носят их с собой или держат на видном месте, пока они основательно не запомнятся, совершают колоссальный прорыв в своем восстановлении.

Я надеюсь, что вы изучите эти материалы, и они помогут вам, как согласно моим наблюдениям помогали многим другим людям.



Вот какое граффити я увидел недавно. Под ним была подпись “Хэнк”:

Твоя жизнь — это твоя жизнь,
Не позволяй ей быть забитой в безмолвное
Подчинение.
Будь на страже.
Выходы есть.
Где-то есть свет,
Возможно, это не самый яркий свет,
Но он рассеивает тьму.

Будь на страже.
Боги дадут тебе
Шансы.
Узнавай их, бери их.
Ты не можешь победить смерть,
Но можешь победить смерть, пока живой,
Иногда.
И чем чаще ты будешь это делать,
Тем больше в ней будет света.
Твоя жизнь — это твоя жизнь.
Знай это, пока она есть у тебя.
Ты — чудесный.
Боги хотят наслаждаться
Тобой.



Заключение

В качестве заключения: у вас есть прогресс в восстановлении от кПТСР, если:

- а) возрастающая осознанность ослабляет неосознанно проявляемый вами тип защитного реагирования;
- б) влияние вашего внутреннего критика сокращается;
- в) ваш разум становится все более к вам дружелюбным;
- г) горевание о потерях детства развивает ваш эмоциональный интеллект;
- д) ваше тело расслаблено, и ваш разум становится более умиротворенным;
- е) ваше здоровое эго развивается в здоровое ощущение себя;
- ж) история вашей жизни наполняется сочувствием к себе и становится самоутверждающей;
- з) ваша эмоциональная уязвимость способствует подлинной близости;
- и) вы достигаете “достаточно хороших” безопасных отношений.

И позвольте мне еще раз подчеркнуть, что восстановление не происходит по принципу “всё или ничего”. Это поступательный процесс, который проявляется в постоянном росте в каждой из этих областей и особенно в уменьшении частоты появления, интенсивности и продолжительности эмоциональных регрессий.



Я надеюсь и молюсь о том, чтобы лучше раньше, чем позже, вы ощутили блага, описанные в главе 4, которые скрываются за болью травмы. Я надеюсь, что вы почувствуете, как начинают устраняться ваши задержки в развитии. Я надеюсь, что вы будете наблюдать растущую доброту к себе и гордость за удивительную уникальность вашего “Я”. Надеюсь, что вы станете настолько непреклонным в преданности себе, насколько это необходимо, чтобы почувствовать безопасную принадлежность к миру. Я также надеюсь, что преимущества вашего развитого эмоционального интеллекта принесут вам по меньшей мере одни близкие отношения, в которых вы сможете постоянно открывать для себя преимущества безопасной и разноплановой коммуникации.

Панель инструментов № 1.

Мотивация к восстановлению

Вот список нормальных и безопасных желаний, потребностей и надежд, которые необходимо возвращать — умственно, духовно, эмоционально и физически. Как обычно, сосредоточьтесь на тех из них, которые больше всего вас привлекают. Пропустите те, которые вам не подходят или к которым вы не готовы.

1. Я хочу достичь более устойчивого любящего и принимающего отношения с самим собой. Я хочу повысить способность к самопринятию.
2. Я хочу научиться быть самым лучшим своим другом.
3. Я хочу установить в своей жизни отношения, основанные на любви, уважении, справедливости и взаимной поддержке.
4. Я хочу добиться полного и беспрепятственного самовыражения.
5. Я хочу достичь лучшего возможного физического здоровья.
6. Я хочу культивировать баланс в проявлении жизненной энергии и умиротворения.
7. Я хочу привлечь к себе любящих друзей и заботливое окружение.
8. Я хочу большей свободы от токсичного стыда.
9. Я хочу большей свободы от ненужного страха.
10. Я хочу плодотворной и удовлетворяющей меня работы.
11. Я хочу достаточного умиротворения в мыслях, духе, душе и теле.
12. Я хочу увеличить способность играть и веселиться.
13. Я хочу, чтобы в моей жизни было много места для красоты и природы.
14. Я хочу иметь необходимые физические и денежные ресурсы.
15. Я хочу достаточного содействия (от себя самого, других людей или высших сил), чтобы получать то, что мне нужно.
16. Я хочу Божьей любви, благодати и благословения.
17. Я хочу уравновесить работу, отдых и игру.
18. Я хочу уравновесить стабильность и перемены.
19. Я хочу уравновесить доброжелательные отношения и здоровую самодостаточность.
20. Я хочу полного эмоционального выражения, где присутствует баланс как смеха, так и слез.
21. Я хочу испытывать чувство значимости и удовлетворения собой.
22. Я хочу найти эффективные и ненасильственные способы выражать свой гнев.
23. Я хочу всего этого для любого другого существа.

Панель инструментов № 2. Список прав человека (руководство по равноправию и близости)

1. Я имею право на уважение.
2. Я имею право говорить “нет”.
3. Я имею право совершать ошибки.
4. Я имею право отклонить совет или чужое мнение.
5. Я имею право обговаривать изменения.
6. Я имею право изменить свое мнение или свои планы.
7. Я имею право изменить свои намерения или порядок действий.
8. Я имею право иметь собственные чувства, убеждения, мнения, предпочтения и т.п.
9. Я имею право протестовать против сарказма, деструктивной критики или несправедливого обращения.
10. Я имею право гневаться и выражать это ненасильственным способом для других людей.
11. Я имею право отказываться принимать на себя ответственность за чужие проблемы.
12. Я имею право отказываться принимать на себя ответственность за чье-либо неподобающее поведение.
13. Я имею право испытывать противоречивые чувства и время от времени быть непоследовательным.
14. Я имею право играть, тратить время зря и не всегда быть продуктивным.
15. Я имею право время от времени проявлять ребячество и незрелость.
16. Я имею право жаловаться на неравноправие и несправедливость в жизни.
17. Я имею право время от времени быть безопасным образом нерациональным.
18. Я имею право искать здоровых отношений и взаимной поддержки.
19. Я имею право просить друзей о небольшой помощи и эмоциональной поддержке.
20. Я имею право на разумные жалобы и умеренную вербальную вентиляцию.
21. Я имею право расти, развиваться и процветать.

Панель инструментов № 3. Предлагаемые внутренние реакции на типичные атаки внутреннего критика

Атаки внутреннего критика часто не достигают самосознания. До тех пор пока мы не научимся их определять, мы будем находиться в их власти, будучи не в силах их пресечь. Как только мы научимся распознавать атаки внутреннего критика, простые техники остановки и замены мыслей станут мощным инструментом в выведении критика из строя.

Есть две категории атак. *Атаки перфекционизма*, подпитываемые токсичным стыдом, порождают хроническую ненависть к себе и самобичевание. *Атаки угроз*, подпитываемые страхом, создают хроническую гипербдительность и тревогу.

Атаки перфекционизма

- 1. Перфекционизм.** Мой перфекционизм возник как попытка обрести безопасность и поддержку в моей опасной семье. Совершенство — это миф самопреследования. Мне не нужно быть идеальным, чтобы чувствовать себя в безопасности или быть любимым сегодня. Я отпускаю отношения, которые требуют совершенства. Я имею право делать ошибки. Ошибки не делают меня ошибкой. Каждая ошибка или неудача — это возможность проявить любовь к себе там, где меня никогда не любили.
- 2. “Всё или ничего” и черно-белое мышление.** Я отвергаю крайние или чрезмерно обобщенные характеристики, суждения или критику. Одна негативная случайность не означает, что я застрял в бесконечной пораженческой модели. Утверждения, описывающие мои состояния как “всегда или никогда”, “одно из двух”, являются преувеличенными и неточными.
- 3. Ненависть, отвращение к себе и токсичный стыд.** Я поддерживаю себя. Я нахожусь на своей стороне. Я достаточно хороший человек. Я отказываюсь заниматься самобичеванием. Я избавляюсь от вины и отвращения к себе, и передайте это каждому, кто стыдит меня за мои нормальные чувства и слабости. Пока я не причиняю кому-то боль, я отказываюсь стыдить себя за такие нормальные эмоциональные реакции, как гнев, печаль, страх и депрессия. Особенно я отказываюсь нападать на себя за то, как трудно полностью устранить привычку ненависти к себе.
- 4. Попытки контролировать все в своей жизни / беспокойство по пустякам / заикливание на негативе.** Я не буду повторно, снова и снова, вникать во все детали. Я не буду спешить с негативными выводами. Я не буду бесконечно сомневаться. Я не могу изменить свое прошлое. Я прощаю себе все прошлые ошибки. Я не могу сделать будущее полностью безопасным. Я перестану охотиться за тем, что может пойти не так. Я не буду пытаться контролировать то, что нельзя контролировать. Я не буду заниматься мелочным контролем в отношении себя или других людей. Я работаю так,

чтобы все было “достаточно хорошо”, и принимаю тот факт, что мои усилия иногда дают желаемые результаты, а иногда — нет. “Господи, даруй мне ясность и душевный покой принять то, что я не могу изменить, смелость изменить всё, что я смогу, и мудрость отличить одно от другого” — молитва о безмятежности.

5. **Несправедливые (обесценивающие) сравнения себя с другими или со своими наиболее совершенными моментами.** Я отказываюсь не в свою пользу сравнивать себя с другими. Я не буду сравнивать “то, что у меня внутри, с тем, что у них снаружи”. Я не буду судить себя за то, что я не все время нахожусь на пике совершенства. В обществе, которое требует от нас все время показывать, что мы счастливы, я не буду оскорблять себя за то, что плохо себя чувствую.
6. **Вина.** Чувство вины не означает, что я виноват. Я отказываюсь принимать решения и делать выбор исходя из чувства вины. Иногда мне нужно чувствовать вину, но все равно делать что-то. В неизбежных случаях, если я непреднамеренно причиню кому-то боль, я попрошу прощения, возмещу ущерб и отпущу свою вину. Я не буду просить прощения снова и снова. Я больше не жертва. Я не возьму на себя несправедливую вину. Вина иногда представляет собой замаскированный страх: “Я чувствую себя виноватым и боюсь, но я не виноват и я не в опасности”.
7. **Долженствования.** Я заменяю слово “должен” словом “хочу” и буду следовать этому императиву, если мне этого хочется, за исключением случаев, когда я имею юридические, этические или моральные обязательства.
8. **Чрезмерная продуктивность (трудоголизм, постоянная занятость).** Я человек живущий, а не человек делающий. Я не буду выбирать вечную занятость. В долгосрочной перспективе моя продуктивность возрастет, если я найду баланс между работой, удовольствием и отдыхом. Я не буду пытаться выполнить все на 100%. Я принимаю, что колебания по шкале эффективности — абсолютно нормальная вещь.
9. **Резкие суждения о себе и других (обзывание себя).** Я не позволю обидкам и критикам моего детства победить, поэтому не присоединюсь к ним и не соглашусь с ними. Я отказываюсь от нападков на себя или на других людей. Я не буду относить критику и обвинения, исходящие от моих дисфункциональных попечителей, к себе или к другим людям в моей нынешней жизни. “Чем глубже мое одиночество, без друзей, без поддержки, тем больше я должна уважать себя” (Шарлотта Бронте, “Джейн Эйр”).¹

¹ Пер. В. О. Станевич.

Атаки запугивания и угроз

10. **Драматизация, катастрофизация, ипохондризация.** Да, мне страшно, но я не в опасности. Мне не “прилетит” от моих родителей. Я не буду все преувеличивать. Я отказываюсь пугать себя мыслями и картинками ухудшения моей жизни. Никаких больше домашних фильмов ужасов и триллеров. Я не буду превращать каждую проблему и боль в историю о моей скорой кончине. Я в безопасности и умиротворении.
11. **Восприятие в черном цвете.** Я отказываюсь заикливаться на том, что может случиться плохого со мной или вокруг меня. Я не буду минимизировать или сбрасывать со счетов свои достоинства. Прямо сейчас я отмечу, визуализирую и перечислю мои достижения, таланты и достоинства, а также множество даров, которые предлагает мне жизнь, например природу, музыку, кино, еду, прекрасное, цветы, друзей, домашних животных и т. п.
12. **Спешка.** Я не в опасности. Мне не нужно спешить. Я не буду спешить, если не нахожусь в по-настоящему чрезвычайной ситуации. Я учусь получать удовольствие от повседневной деятельности в расслабленном темпе.
13. **Парализующая тревога в отношении продуктивности.** Я уменьшу прокрастинацию, напомнив себе о том, что не буду реагировать на несправедливую критику или перфекционистские ожидания кого-либо. Даже когда мне страшно, я буду защищать себя от несправедливой критики. Я не позволю страху принимать решения вместо меня.
14. **Навязчивые опасения.** Если нет явных признаков опасности, я буду пресекать свою склонность проецировать на других людей образы моих прошлых обидчиков или критиков. Подавляющее большинство моих человеческих собратьев — мирные люди. Я могу при необходимости обратиться в правоохранительные органы, которые защитят меня. Я мысленно вызываю образы любящих и поддерживающих меня друзей.

Панель инструментов № 4. Мирное разрешение конфликта

Вот список техник и подходов, которые я собирал долгие годы, чтобы помочь парам разрешать конфликты мирно, насколько это возможно. Я прошу пары, с которыми работаю, взять этот список домой и прочитать вслух вдвоем, чтобы обсудить каждую рекомендацию столько времени, сколько потребуется, и понять, смогут ли они взять ее в качестве руководства для разрешения конфликтов.

Когда 11 лет назад я сошелся со своей будущей женой, мы потратили немало времени на обсуждение каждой из этих рекомендаций. Мы проговаривали наши волнения, энтузиазм, опасения и замечания по поводу их применения. В последующие годы мы усовершенствовали эти рекомендации и создали стиль коммуникации в конфликте, который помог сохранить и даже укрепить нашу здоровую близость.

1. Считайте нормой неизбежность конфликта и создайте для него безопасную площадку обсуждения. Обсудите главные рекомендации, которые кажутся вам полезными, и придите по ним к взаимному соглашению.
2. Цель конфликта — не наказывать, а информировать об изменениях и вести переговоры. Наказание разрушает доверие. Любовь помогает услышать голос сердца другого человека.
3. Представьте, как другому человеку будет легче выслушивать о вашей обиде. Говорите о ней так, как вам самим было бы легче выслушивать.
4. Предварите жалобы признанием хорошего в другом человеке и в ваших взаимоотношениях.
5. Никаких обзываний, сарказма или подрыва репутации.
6. Никакого анализа другого человека или чтения его мыслей.
7. Никакого перебивания или игнорирования.
8. Будьте диалогичны. Делайте короткие, лаконичные заявления, которые позволяют другому человеку отвечать и перефразировать ключевые моменты, чтобы вы понимали, что вас точно воспринимают.
9. Никакого отрицания прав другого человека, как указано в списке прав человека выше.
10. Разногласия часто не являются вопросом о том, кто прав, а кто виноват; оба человека могут быть правыми, но просто иметь различные точки зрения. Будьте готовы иногда соглашаться с мнением другого человека.
11. Избегайте высказываний, начинающихся на “ты/вы”. Используйте “Я”-высказывания, которые передают ваши чувства и переживания того, что вы считаете несправедливым.
12. За один раз обсуждайте одну конкретную проблему и сопутствующее ей поведение. Спросите себя, что больше всего вас ранит, чтобы попытаться определить вашу главную претензию.

13. Придерживайтесь темы обсуждения, пока оба не почувствуете себя полностью услышанными. По очереди рассказывайте о проблеме.
14. Никаких прерываний и игнорирования.
15. Высказывайте жалобу настолько доброжелательно и спокойно, насколько это возможно.
16. Тайм-ауты: если обсуждение становится жарким, любой участник может запросить тайм-аут (от одной минуты до 24 часов), пока не назначит время для возобновления обсуждения (см. № 1 ниже).
17. Выпустите как можно больше сдерживаемой напряженности перед началом разговора.
18. Несите ответственность за любое накопление напряженности, возникающее из-за гнева вследствие оттягивания разговора.
19. Несите ответственность за накопленную напряженность по поводу других обид (см. № 2 ниже).
20. Постарайтесь осознать, какая часть вашей напряженности исходит от перенесенного насилия или пренебрежения в детстве.
21. Примите на себя обязательство восстановиться от утрат детства путем их эффективного обнаружения, горевания и восстановления.
22. Приносите извинения не из стыда. Сделайте все от вас зависящее чтобы исправить свое поведение в будущем. Объясните смягчающие обстоятельства своей позиции как свидетельство — а не оправдание — того, что вы не намеревались причинять вред или боль.

1. Подробнее о тайм-аутах (п. 16)

Двумя наиболее распространенными причинами разрыва отношений являются непримиримые разногласия и непоправимый ущерб. Последнего во многих случаях можно было избежать, если бы пары знали, как разумно применять тайм-ауты (перерывы).

Это особенно актуально для переживших травму, относящихся к типу борьбы, которые, вспыхивая, могут легко потерять контроль над своим внешним критиком и произнести разрушающие близость слова. Пережившим травму может помочь распознавание признаков чрезмерной активации и применение тайм-аутов, чтобы залечить рану, причиненную яростным критиком.

Слова, высказанные в пылу эмоциональной регрессии, могут глубоко ранить и отпечататься в памяти другого человека, разрушая доверие. Как много ненужных, губительных для близости обвинений можно было бы избежать, если бы оба партнера согласились, что любой может взять тайм-аут всякий раз, когда чувствует себя слишком возбужденным для дружелюбной конфронтации или воспринимает другого слишком агрессивно вследствие эмоциональной регрессии.

Тайм-ауты могут варьироваться от одной минуты до 24 часов, в зависимости от того, сколько времени понадобится одному или обоим партнерам, чтобы справиться со своими регрессиями.

Тайм-ауты лучше всего работают, когда просящий о них человек определяет время возобновления обсуждения, чтобы они не превращались в способ уклонения от проблем.

Тайм-ауты могут применяться каждым из участников как возможность освободиться от накопившегося напряжения. Это может быть сделано с использованием безопасных методов “выпуска пара”, которые я описываю в главе 5 моей книги *The Tao of Fully Feeling (Дао полного чувствования)*

2. Подробнее о психологическом переносе (п. 19 и 20)

Используя этот список при работе с парами, я заметил, что в разрешении конфликтов наиболее умелые из них достигли значительных успехов при помощи п. 19–21. Эти пункты обучают управлению переносом.

Для нас, переживших травму, перенос часто является своего рода эмоциональной регрессией, посредством которой мы бессознательно реагируем на наших значимых других, как будто бы это они были нашими попечителями в детстве. Когда это происходит, мы переносим на них большую часть нашей непроработанной детской эмоциональной боли.

Одним из распространенных примеров является ситуация, когда справедливая и незначительная жалоба партнера вызывает поток ярости, страха или стыда, оставшихся от десятилетий подавляющей и отвергающей родительской критики.

Другой пример — когда ее неспособность сказать, что он надеялся услышать, вызывает в нем десятилетнюю боль отчуждения и отвержения вследствие пренебрежения матерью или отцом. Конечно, и мужчины, и женщины могут попасть в эту ловушку.

Большинство конфликтов, которые я наблюдаю в своем кабинете, примерно на 90% состоят из повторного переживания боли прошлого и на 10% — реальной боли настоящего.

Книга Харвилла Хендрикса *Как добиться желанной любви* — прекрасное руководство для работы над этой динамикой способом, который залечивает детские раны и укрепляет близость.

Согласно моему опыту подавляющее большинство конфликтов между взрослыми людьми включает динамику, в которой участвуют оба партнера, неся взаимную ответственность за разрушение их любовной связи.

В по-настоящему исцеляющем разрешении конфликта каждый партнер принимает на себя часть вины и просит прощения за свой вклад в конфликт. На глубоком уровне решения конфликта обычно это включает извинение за свой перенос. Правильные извинения звучат примерно так: “Прости за ту энергию, с которой я выразил свое разочарование. Хотя я считаю, что моя претензия справедлива, интенсивность, с которой я выразил ее, была чрезмерной. Я прошу прощения, что ответил тебе так, будто ты была моей постоянно отстраняющейся матерью”.

Панель инструментов № 5

Признательность себе (12x12)

Эта таблица представляет собой упражнение на повышение самооценки, и лучше всего к нему подходить как к постоянной работе. Обдумайте свои 12 качеств по каждой категории. Спротивляйтесь исповедуемому вашим критиком принципу “всё или ничего” и записывайте все, что, как правило, характерно для вас большую часть времени. Работайте над этим, когда вы не в эмоциональной регрессии. Попросите кого-нибудь, кому вы доверяете, помочь вам в этом упражнении.

1. Достижения

2. Черты характера

3. Добрые дела

4. Лучшие переживания и события

5. Удовольствия от жизни

6. Намерения

7. Хорошие привычки

8. Работа

9. Изученные предметы

10. Преодоленные препятствия

11. Полученная благодать

12. Приятные воспоминания

Признательность другим людям (12x12)

Эта таблица является упражнением на деконструкцию общей программы внешнего критика, состоящей в том, что все люди так же опасны, как и наши травмирующие попечители. Следуйте тем же рекомендациям, что и для предыдущего списка.

1. Друзья (прошлые и настоящие)

2. Вдохновляющие люди

3. Вдохновляющие авторы

4. Школьные друзья (даже если вы с ними больше не контактируете)

5. Круг друзей (прошлых и настоящих)

6. Друзья детства (вам не нужно все еще быть с ними в контакте)

7. Учителя

8. Добрые незнакомцы

9. Домашние животные

10. Коллеги (по прошлой и настоящей работе)

11. Группы (прошлые и настоящие)

12. Приятные воспоминания

Панель инструментов № 6

Я заканчиваю эту книгу повторением самых важных принципов восстановления от КПТСР. Пожалуйста, прочитайте эти советы еще раз, чтобы закрепить их в своей памяти. Обратите внимание также на то, стали ли они для вас более значимыми сейчас, чем когда вы впервые прочитали их в главе 8.

13 советов для управления эмоциональными регрессиями

1. **Скажите себе: “Я переживаю эмоциональную регрессию”.** Эмоциональные регрессии переносят вас в безвременную часть психики, когда вы чувствуете себя таким же беспомощным, безнадежным и окруженным опасностью, как в детстве. Чувства и ощущения, которые вы испытываете, — это прошлые воспоминания, которые не могут причинить вам вред сейчас.
2. **Напомните себе: “Мне страшно, но опасности нет. Здесь, в настоящем, я в безопасности”.** Помните, что сейчас вы находитесь в безопасном настоящем, а не в опасном прошлом.
3. **Защищайте свои права (соблюдайте границы).** Напомните себе, что не нужно позволять кому-либо плохо обращаться с вами; вы вправе выходить из опасных ситуаций и протестовать против несправедливого обращения.
4. **Разговаривайте со своим внутренним ребенком.** Ребенок должен знать, что вы любите его безусловно — что он может обратиться к вам за утешением и защитой, когда чувствует себя потерянным и напуганным.
5. **Деконструируйте представления о “вечных проблемах”.** В детстве страх и заброшенность переживались как бесконечные — безопасное будущее невозможно было представить. Помните, что эта регрессия пройдет, так как и все предыдущие регрессии проходили.
6. **Напомните себе, что вы сейчас находитесь во взрослом теле, у вас есть союзники, навыки и ресурсы, которых не было в детстве.** (Ощущать себя маленьким и хрупким — признак регрессии.)
7. **Постарайтесь восстановить связь со своим телом.** Вероятно, страх наполнил вас дурманящим ощущением сильной тревоги, ступора, оцепенения или лишил вас связи с реальностью.
 - 7.1. **Ласково попросите свое тело расслабиться:** почувствуйте каждую из основных групп мышц и мягко подтолкните их к расслаблению. (Напряженные мышцы посылают ложные сигналы опасности вашему мозгу.)
 - 7.2. **Дышите глубоко и медленно.** (Задержка дыхания также сигнализирует об опасности.)
 - 7.3. **Замедлитесь:** спешка нажимает на кнопку реакции бегства в мозге.

- 7.4. **Найдите безопасное место, чтобы расслабиться и успокоиться:** завернитесь в одеяло, обхватите подушку или мягкую игрушку, лягте на кровать, спрячьтесь в шкаф или примите ванну; вздремните.
- 7.5. **Ощущайте страх в своем теле, но не реагируйте на него.** Страх — это просто энергия в вашем теле, которая не причинит вам вред, если только вы не будете бежать от нее или действовать саморазрушительным способом.
8. **Сопровитвайтесь своему внутреннему критику и постарайтесь избежать катастрофизации.**
 - 8.1. **Используйте остановку мыслей,** чтобы остановить бесконечное преувеличение опасности критиком и его постоянное стремление контролировать неконтролируемое. Перестаньте стыдиться, ненавидеть или отвергать себя. Направьте гнев этой атаки, чтобы противостоять несправедливой критике.
 - 8.2. **Используйте замену и корректировку мыслей,** чтобы заменить негативное мышление напоминанием о выученном списке ваших достоинств и достижений.
9. **Позвольте себе горевать.** Эмоциональные регрессии — это возможность освободиться от старых, невыраженных чувств страха, боли и заброшенности. Подтвердите и успокойте прошлый детский опыт беспомощности и безнадежности. Здоровое горевание может превратить ваши слезы в сострадание к себе, а гнев — в самозащиту.
10. **Культивируйте безопасные отношения и ищите поддержку.** Проведите время в одиночестве, если это вам нужно, но не позволяйте стыду изолировать вас. Чувство стыда не означает, что вы сделали что-то постыдное. Расскажите вашим близким о регрессиях и попросите их помочь вам выговориться и прочувствовать их.
11. **Научитесь определять типы триггеров, запускающих регрессии.** Избегайте опасных людей, мест, занятий и психических процессов, являющихся триггерами. Триггерные ситуации неизбежны, поэтому научитесь выполнять эти действия автоматически в целях профилактики.
12. **Выясните, к чему вы возвращаетесь в регрессиях.** Регрессии — это возможность определить, признать и излечить свои раны, причиненные несправедливым насилием и заброшенностью в прошлом. Они также указывают на ваши все еще неудовлетворенные потребности развития и могут дать мотивацию для их удовлетворения.
13. **Проявляйте терпение и помните, что реабилитация — процесс медленный.** Требуется время, чтобы снизить уровень адреналина прямо сейчас, и много времени, чтобы постепенно снизить интенсивность, длительность и частоту эмоциональных регрессий в будущем. Настоящая реабилитация — это постепенно прогрессирующий процесс (часто два шага вперед и один шаг назад), а не чудесное преобразование. Не корите себя за регрессии.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Abrams, Jeremiah (ed). *Reclaiming the Inner Child*, Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1990.
2. Anderson, Susan. *The Journey from Abandonment to Healing*, New York: Berkley Books, 2000.
3. Bach, George and Goldberg, Herb. *Creative Aggression*, New York: Avon, 1975.
4. Bass, E.& Davis, L. *The Courage To Heal*, NY: Harper&Row, 1988.
5. Beaver, Daniel. *Beyond The Marriage Fantasy*, New York: Harper & Row, 1982.
6. Bender, Sheila. *Love From The Coastal Route*, Seattle: Puckabush Press, 1991.
7. Bettelheim, Bruno. *A Good Enough Parent*, New York: A. Knopf, 1987.
8. Boon, Suzette. *Coping with Trauma-related Dissociation*
9. Bradshaw, John. *Healing The Shame That Binds You*, Deerfield Beach, Florida: Health Communications, Inc., 1988.
10. Bradshaw, John. *Bradshaw On: The Family*, Deerfield Beach, Fla: Health Communications, 1988.
11. Branden, Nathaniel. *How To Raise Your Self-Esteem*, New York: Bantam, 1987.
12. Briggs, Dorothy Corkville. *Your Child's Self-Esteem*, New York: Dolphin, 1975.
13. Brooks, C. *The Secret Everyone Knows*, San Diego: Kroc Foundation, 1980.
14. Brown, Brene. *The Gifts of Imperfection*, Minnesota: Hazelden, 2010.
15. Brown, Byron. *Soul Without Shame*, Boston: Shambala, 1999.
16. Cameron, Julia. *The Artist's Way*, New York: Putnam's, 1992
17. Campbell, Susan. *The Couple's Journey*, San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, 1981.
18. Covitz, Joel. *Emotional Child Abuse: The Family Curse*, Boston: Sigo Press, 1986.
19. Engel, Beverly. *Healing Your Emotional Self*, NJ: Wiley, 2006.
20. Faber, Adelle and Mazlish, Elaine. *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*, New York: Rawson, Wade Publishers, 1980.
21. Forward, Susan. *Betrayal of Innocence*, New York: Penguin, 1970.
22. Frey, William H., II, Ph.D., *Crying: The Mystery of Tears*, New York: Harper & Row, 1987.
23. Fromm, Erich. *The Art Of Loving*, New York: Bantam, 1962.
24. Fromm-Reichmann, F. *Principles of Intensive Psychotherapy*, Chicago: University of Chicago Press, 1950.
25. Glendenning, Chellis. *My Name Is Chellis & I'm Recovering from Western Civilization*, Boston: Shambala, 1994
26. Golomb, Elan. *Trapped in the Mirror*, NY: Quill, 1992
27. Gottman, John. *The Seven Principles of Making Marriage Work*, NY: Three Rivers Press, 1999.
28. Gravitz, Herbert and Bowden, Julie. *Recovery: A Guide For Adult Children Of Alcoholics*, New York: Simon & Schuster, 1985.
29. Guntrip, H. *Psychoanalytic Theory, Therapy, and the Self*, New York: Basic Books, 1971.

30. Hazelden. *Hazelden's Meditations*, San Francisco: Hazelden, 1985, Hazelton, Lesley. *The Right To Feel Bad, Garden City*, New York: The Dial Press, 1984
31. Hendrix, Gay. *Learning To Love Yourself*, New York: Prentice Hall Press, 1987.
32. Herman, Judith. *Trauma and Recovery*, New York: Basic Books, 1997.
33. Hoffman, Bob. *Getting Divorced from Mother & Dad*, New York: E.P. Dutton, 1976.
34. Huber, Cheri. *There Is Nothing Wrong With You*, Keep It Simple Books, 2000.
35. Jeffers, Susan. *Feel the Fear and Do It Anyway*, San Diego: Harcourt Brace Jovanovich, 1987.
36. Jung, Carl. *Memories, Dreams, and Reflections*, Edited by Aniela Jaffe. New York: Random House, 1961.
37. Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness for Beginners*, Boulder: Sounds True, 2012.
38. Kalsched, Donald. *The Inner World of Trauma*, NY: Routledge, 1999.
39. Katherine, Anne. *Where to Draw the Line*, N.Y.: Simon&Schuster, 2000.
40. Kopp, Sheldon. *If You Meet The Buddha On The Road, Kill Him*, New York: Bantam, 1981.
41. Kornfield, Jack. *A Path With Heart*, New York: Bantam, 1993.
42. Kubler-Ross, Elizabeth. *On Death And Dying*, London: Collier-Macmillan, 1969.
43. Laing, R. D. *The Voice of Experience*, New York: Pantheon Books, 1982.
44. Lawson, Christine. *Understanding The Borderline Mother*, Oxford: Jason Aronson, 2000.
45. Leech, Peter and Singer, Zeva. *Acknowledgement: Opening to the Grief of Unacceptable Loss*, Missoula, Mt: Zeva Singer, 1988.
46. Levine, Stephen. *Who Dies*, Garden City, NY: Anchor Press, 1982.
47. Levine, Stephen. *Meetings At The Edge*, Garden City, NY: Anchor Press, 1984.
48. Lewis, T., Amini, F., Lannon, R. *A General Theory of Love*, New York: Vintage, 2000.
49. Love, Patricia. *The Emotional Incest Syndrome*, New York: Bantam, 1990.
50. Lowen, Alexander. *Bioenergetics*, New York: Coward, McCann, 1970.
51. Marris, Peter. *Loss and Change*, Garden City, N.Y.: Anchor, 1975.
52. May, Rollo. *Love and Will*, New York: W.W. Norton, 1969.
53. McClelland, W. Robert. *God Our Loving Enemy*, Nashville: Abingdon, 1982
54. Meade, Michael, Robert Bly and James Hillman. *The Rag and Bone Shop of the Heart*, New York: Harper, 1992.
55. Middleton-Moz, Jane. *After the tears: Reclaiming the Personal Losses of Childhood*, Deerfield Beach, Florida: Health Communications, Inc., 1986.
56. Miller, Alice. *For Your Own Good*, Toronto: Collins Publishers, 1984.
57. Miller, Alice. *Thou Shalt Not Be Aware: Society's Betrayal Of The Child*, New York: Farrar, Strauss, & Giroux, 1984
58. Miller, Alice. *The Drama of the Gifted Child* (original title Prisoners of Childhood), New York: Basic Books, 1981.
59. Mitchell, Stephen. *The Enlightened Heart*, New York: Harper, 1989.
60. Missildine, W. Hugh. *Your Inner Child of the Past*, New York: Simon and Schuster, 1963.
61. Monroe, Herbie. *Wisdoms of a Dog Scholar*, Sydney: Unpublished, 1982.

62. Moore, Thomas. *Care of the Soul*, New York: Harper Collins, 1992.
63. Norwood, Robin. *Women Who Love Too Much*, New York: Pocket Books, 1985.
64. Peck, M. Scott. *The Road Less Traveled*, New York: Simon and Schuster, Touchstone, 1978.
65. Real, Terrence. *I Don't Want To Talk About It*, NY: Fireside, 1997.
66. Roth, Geneen. *Breaking Free of Compulsive Eating*, London: Grafton, 1986.
67. Roth, S. *Psychotherapy: The Art of Wooing Nature*, Northvale, NJ: Jason Aronson, 1987.
68. Rubin, Theodore. *Compassion and Self-Hate*, New York: Macmillan, Collier, 1975.
69. Rubin, Theodore. *The Angry Book*, New York: Macmillan, Collier, 1976.
70. Rubin, Theodore. *Compassion & Self-Hate*, New York: Ballantine, 1975.
71. Satir, Virginia. *Conjoint Family Therapy*, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1983.
72. Schatzman, M. *Soul Murder: Persecution in the Family*, New York: Jason Aronson, 1973.
73. Schaefer, Anne Wilson. *When Society Becomes An Addict*, San Francisco: Harper & Row, 1987.
74. Schutz, Will. *Profound Simplicity*, New York: Bantam, 1979.
75. Semrad, E. Semrad, *The Heart of a Therapist*, ed. S. Rako and H. Mazer. New York: Jason Aronson, 1980.
76. Shain, M. *Hearts That We Broke A Long Time Ago*, New York: Bantam, 1982.
77. Smalley, Stuart. *I'm Good Enough, I'm Smart Enough, and Doggone It, People Like Me*, New York: Dell, 1992.
78. Smith, Manuel. *When I Say No, I Feel Guilty*, New York: Bantam, 1975.
79. Short, Susanne. "Understanding Our Childhood: The Hidden Secret". *Psychological Perspectives*, Fall, 1989.
80. Stein, Robert M. *Incest and Human Love: The Betrayal of the Soul*, Dallas: Spring Publications, 1973.
81. Stone, Hal and Sidra. *Embracing Your Inner Critic*, San Francisco: Harper, 1991.
82. Vachss, Andrew. "You Carry The Cure in Your Heart", *Parade*, Aug. 28, 1994.
83. Viorst, Judith. *Necessary Losses*, New York: Fawcett Gold Medal, 1986.
84. Walker, Alice. *Her Blue Body Everything We Know*, New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1991.
85. Walker, Pete. *The Tao of Fully Feeling*, Lafayette, CA: Azure Coyote, 1995.
86. Walker, Pete. *The Tao of Existential-Transpersonal Psychology*, Oakland: Unpublished Thesis, 1985.
87. Watts, Alan. *In My Own Way*, New York: Random House, 1972.
88. Whitman, Walt. *Leaves of Grass*, New York: Signet, 1958.
89. Woodman, Marion. *The Pregnant Virgin: A Process of Psychological Transformation*, Toronto: Inner City Books, 1985.
90. Yalom, Irvin. *Existential Psychotherapy*, New York: Basic Books, 1980.

У книзі розглядається к-ПТСР (комплексний посттравматичний стресовий розлад), що виник у результаті дитячої травми, яка розвивається у дітей з самого різного віку, якщо батьки не виявляють достатньо любові та терпіння, занадто вимогливі, надмірно зайняті собою, використовують тілесні покарання, принижують дітей вербально, фізично або психологічно або вдаються до різного роду насильства. Діти, які зростають у таких сім'ях, з дитинства виробляють захисні реакції, які пізніше, в дорослому житті, заважають їм любити інших, довіряти їм і встановлювати повноцінні людські взаємини, що виливається в розвиток к-ПТСР. Автор пропонує свою методику лікування на основі методів когнітивно-поведінкової терапії. Книга розрахована на практикуючих психотерапевтів і їх клієнтів з к-ПТСР і може використовуватися як посібник по самопомозі для всіх жертв дитячої травми.

Науково-популярне видання

Уокер, Піт

**Комплексне ПТСР:
керівництво по відновленню від дитячої травми**
(Рос. мовою)

Зав. редакцією *Н. М. Макарова*

Із загальних питань звертайтеся до видавництва "Діалектика" за адресою:
info.dialektika@gmail.com, <http://www.dialektika.com>

Підписано до друку 16.09.2020. Формат 60x90/16
Ум. друк. арк. 17,0. Обл.-вид. арк. 16,2
Зам. № 20-2632

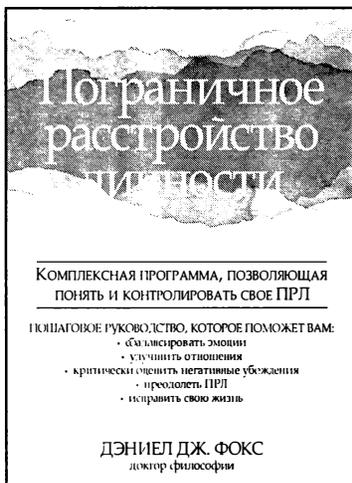
Видавець ТОВ "Комп'ютерне видавництво "Діалектика"
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

Надруковано ТОВ "АЛЬФА ГРАФІК"
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, 42
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6838 від 09.07.2019.

ПОГРАНИЧНОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ПОНЯТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ ПРЛ

Дэниел Дж. Фокс



www.dialektika.com

Если у вас диагностировали пограничное расстройство личности (ПРЛ), вы можете испытать множество эмоций, включая шок, стыд, грусть, чувство покинутости, пустоту или даже гнев. У вас также может возникнуть искушение поискать информацию о своем диагнозе в Интернете, только чтобы обнаружить там сценарии конца света и ужасные прогнозы. Вы должны знать, что у всех людей ПРЛ протекает по-разному, и что вы сможете с ним справиться. Это практическое пособие станет вашим руководством. Это пособие не предлагает вам унифицированного лечения, а подхватывает вас на том этапе вашего терапевтического путешествия, на котором вы находитесь. Вы найдете комплексный, основанный на фактических данных подход, ориентированный на диалектическую поведенческую терапию (ДПТ), терапию принятия и ответственности (ТПО), когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) и межличностную терапию. Этот подход поможет вам избавиться от ваших конкретных симптомов. Вы также научитесь лучше понимать свое ПРЛ, выявите свои эмоциональные триггеры и узнаете о своих личных мотивах позитивных изменений.

ISBN 978-617-7874-10-1

в продаже

Уникальная методика избавления от детской травмы

Причины КПТСР, вызванного детской травмой, различны — от слишком сурового воспитания до насилия в семье. Многие пережившие травму, хотя и жили в “нормальных” семьях, не получили родительской любви, а вместо этого росли в атмосфере страха, пренебрежения, стресса; при живых родителях они ощущали себя сиротами, обделенными родительской заботой. Уже став взрослыми, они продолжают страдать от последствий “токсичного родительства”.

Если в детстве вы ощущали себя нелюбимым, отверженным, никому не нужным, ненавидимым, детская травма наверняка поразила вашу душу, психику и тело.

Эта книга — практический справочник по восстановлению от детской травмы. В качестве иллюстраций в ней приводятся истории автора и его клиентов, а также рассказывается об их пути восстановления от травмы. Книга служит пособием по самопомощи для тех, кто работает над избавлением от ядовитого наследия несчастливого детства, чтобы научиться наслаждаться жизнью и любовью в настоящем.

В КНИГЕ:

- Проявления детской травмы: эмоциональные регрессии, перфекционизм, агрессия внутреннего критика, негативизм и пр.
- Проявления травмы в зависимости от типа защитной реакции
- Методы переработки: осознанность, горевание, обуздание внутреннего критика и пр.
- Практические упражнения для восстановления от детской травмы

Пит Уокер сумел добиться полного избавления от своего КПТСР, вызванного детской травмой, и свыше 35 лет помогает другим страдающим от этого расстройства, работая психотерапевтом в Сан-Франциско. У его сына Джейдена счастливое детство и настоящий дом, в котором его любят и понимают.

Категория: психология/психотерапия

ISBN 978-617-7874-20-0

