

ТАМАРА МАККЛИНТОК-ГРИНБЕРГ

клинический психолог, профессор психиатрии
в Калифорнийском университете

Комплексное ПТСР

КАК СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ И СТРАХОМ
И ВЕРНУТЬ ИДЕНТИЧНОСТЬ



ВОРКБУК

МИ∞

МИФ Психология

Тамара Макклинток-Гринберг

**Комплексное ПТСР. Как
справиться с гневом и страхом и
вернуть идентичность. Воркбук**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2022

УДК 159.972
ББК 88.9

Макклиток-Гринберг Т.

Комплексное ПТСР. Как справиться с гневом и страхом и вернуть идентичность. Воркбук / Т. Макклиток-Гринберг — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2022 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00214-338-2

Практическое пособие для тех, кто пережил в своей жизни травмирующее событие и страдает от его последствий. Эксперт в области травмы, клинический психолог Тамара Макклиток-Гринберг подробно рассматривает симптомы посттравматического расстройства и приводит множество упражнений, которые помогут начать процесс исцеления. Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство, или КППТСР, – это следствие сложной травмы. Травмы, к которой привело повторяющееся событие, начиная с детства, и это повлияло на восприятие себя и других людей. Те, кто столкнулся с КППТСР, испытывают боль, вину, тревогу, не доверяют людям и плохо понимают самих себя. Тамара Макклиток-Гринберг – клинический психолог, эксперт по работе с травмами и депрессией – создала воркбук, который поможет преодолеть КППТСР и вернуть себе себя. Программа автора основана на признанных научных методах: когнитивно-поведенческой терапии, терапии принятия и ответственности, диалектической поведенческой терапии. Вы можете прорабатывать упражнения сами или с помощью терапевта. Руководство позволит вам: • распознать КППТСР и понять его причины; • преодолеть страх, внутреннее напряжение и избегание; • контролировать негативные эмоции и вести полноценную жизнь; • создавать и поддерживать отношения, основанные на доверии, равенстве и уважении. Для кого книга Для тех, кто пережил в своей жизни травмирующее событие и страдает от его последствий. На русском языке публикуется впервые

УДК 159.972

ББК 88.9

ISBN 978-5-00214-338-2

© Макклиток-Гринберг Т., 2022

© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2022

Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Комплексное ПТСР и ПТСР	9
Глава 2. Монстры, которые всегда с вами: как победить и исследовать страх и гнев	17
Глава 3. Продвинутые методы работы с гневом и страхом	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Тамара Макклиток-Гринберг Комплексное ПТСР. Как справиться с гневом и страхом и вернуть идентичность. Воркбук

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2022 by Tamara McClintock Greenberg and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

* * *

Предисловие

Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, попадали в трудные обстоятельства и обладаете большой жизнестойкостью – качеством, которое свойственно всем пережившим травму (я предпочитаю называть их так, а не жертвами травмы).

Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство, или кПТСР, – это следствие сложной травмы. Травмы, к которой привело не одно событие, а несколько, начиная с детства, и все они повлияли на то, как вы воспринимаете себя и других людей. Уверена, ваша жизнь складывалась непросто. Симптомы кПТСР более выражены, дольше сохраняются и могут интегрироваться в личность, в отличие от ПТСР.

Комплексное ПТСР в значительной степени влияет на идентичность. Регулярные травмы в раннем возрасте лишают важных аспектов «я», лишают идентичности. Они не позволяют распознать свои настоящие мысли и чувства и понять, кого мы хотим видеть рядом с собой. Человек не умеет настоять на своем и позаботиться о себе. Он не полностью сознает, кто он, особенно если прошлое мрачно и туманно, с малочисленными или разрозненными нарративами. В таких ситуациях гнев, страх и неопределенность остаются с человеком навсегда и в своих наихудших проявлениях.

Я помогу вам разобраться в сложной травме и в том, как она влияет на вашу жизнь и идентичность. Я рада, что вы читаете эту книгу, и надеюсь, что вы воспользуетесь моими инструментами и идеями для возвращения идентичности.

Сложная травма состоит из множества предательств, в том числе неприкрытого насилия, пренебрежения и тяжелых обстоятельств в раннем и взрослом возрасте. Все это мешает научиться заботе о себе. Я расскажу вам про нейробиологическую основу травмы, известную как реакция «бей, беги, замри», и вы сможете сформировать базовое чувство безопасности. Вы научитесь здоровым образом справляться со страхом, гневом и тревогой, создадите основу для метапознания (способности думать о своих мыслях) и найдете социальный круг для поддержки. Мы обсудим сложные аспекты кПТСР, такие как злоупотребление и суицидальные мысли, и вы научитесь преодолевать боль и страх. Также вы узнаете, когда следует обратиться за помощью.

Второй этап исцеления заключается в работе с воспоминаниями о травмирующем опыте с помощью методов когнитивно-поведенческой терапии, экспозиционной терапии, десенсибилизации и проработки движениями глаз (ДПДГ) и др. Для этого вам понадобится специалист. Не каждый хочет переходить к этому этапу, и не каждый в нем нуждается. Все зависит от личного опыта и от того, как вы почувствуете себя, избавившись от основных симптомов кПТСР, мешающих повседневной жизни и нормальному восприятию «я». Целую главу я посвятила поиску специалиста, где рассказала, как выбрать подходящие методы.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Книгу можно читать частями, выбирайте ту, которая нужна вам сейчас. Вы можете делать это самостоятельно или вместе с доверенным лицом, например с психологом. Не вся информация представляет ценность для вашего случая. Учтите, что новые идеи и навыки легко усвоить, труднее посмотреть на старые с другой точки зрения. Вам понадобятся терпение и упорство.

Помните, что эта книга – про травмы и что некоторые вещи может быть тяжело читать. Подбирать примеры на такую тему непросто, поэтому я старалась максимально сократить подробности. Я описывала эмоциональное, физическое и сексуальное насилие и пренебрежение как можно более сжато, но некоторые детали невозможно опустить. Если мучительно это

читать, пролистайте вперед, до навыков копинга. Если слишком многое в книге травмирует вас, советую записать, что именно, и обсудить это с психологом.

О ПАНДЕМИИ

Большая часть книги написана в 2020 году, в период, трудный для всех. Никто и подумать не мог, что привычные вещи вдруг станут недоступны. Мы лишились свободы и возможности утешать и утешаться так, как делали это раньше. Мы не могли ужинать с любимыми, навещать родителей, сплетничать с коллегами и соседями, перешучиваться с таксистами. Нельзя было тренироваться, ходить в кино и рестораны. Соцсети для многих оказались единственным способом общения, но с ними была двоякая ситуация. С одной стороны, они напоминали, что все оказались в одинаковом положении, с другой – молчаливому осуждению подвергались те, кто выказывал грусть и страх, вместо того чтобы демонстрировать свои достижения в выпечке, музыке или иностранных языках. Пандемия заставила каждого из нас пересмотреть представление о себе, в особенности переживших травму, у которых оно и без того неуверенное и недостаточное.

Но я заметила один плюс пандемии для своих клиентов с кПТСР. Оставшись наедине с собой, многие решили разобраться в себе, своей жизни и отношениях. Дело в том, что в изоляции симптомы усугублялись: возникали флешбэки, кошмары, страхи и гнев. Некоторые пары засомневались в своих отношениях, а одинокие чувствовали себя никому не нужными. И все же многие нашли в себе силы и сделали шаг к позитивным переменам (я не про выпечку, хотя и в ней много плюсов). Я хочу сказать, что человек способен выстоять в любых обстоятельствах.

Больше я не буду упоминать пандемию. Мне хотелось бы, чтобы подобный кризис навсегда остался в прошлом, хотя на его осознание и принятие утраты уйдут годы. Жизнестойкость – это качество, которое можно развивать, чтобы приспосабливаться к любым обстоятельствам, укреплять и сохранять идентичность и самооценку, невзирая на трудности.

СВОЙ ПУТЬ

У каждого свой, уникальный опыт травмы. Надеюсь, что книга поможет почувствовать, что вас понимают и принимают, что вы не одиноки. Я верю, что в нашей совместной работе вы найдете свой голос и вернете себе идентичность, которой лишились из-за травмы.

Глава 1. Комплексное ПТСР и ПТСР

Джулиш около тридцати лет. Она умная, обаятельная, вдумчивая и чуткая. Она учится на медсестру, потому что интуитивно чувствует потребности людей и хочет им помогать. Можно сказать, что она добилась успеха в жизни, но прошлое не отпускает ее. В детстве родители не заботились о ней и надолго оставляли одну, когда она была совсем маленькой. Семья Джулиш лишилась жилья в результате стихийного бедствия. Отношения с людьми у девушки не складывались, а некоторые мужчины не уважали ее границы.

Джулиш не занимает жизненных сил, но ей мешают тяжелые воспоминания, которые хочется забыть. Она старается быть оптимисткой, но порой ее накрывают тревога и депрессия. У Джулиш много друзей и знакомых, но есть негативный опыт общения, и она не знает, в чем дело: в ее невезучести или в том, что она выбирает неподходящих людей. Джулия склонна винить себя в том, что в действительности от нее не зависит. Ее беспокоит несоразмерная ситуациям эмоциональность. Она подолгу размышляет, как реагировать, чувствуя несправедливость, и вечно не уверена, адекватно отреагировала или чрезмерно.

Если вы узнали в этом описании себя, то вы не одиноки. Это лишь некоторые из последствий комплексного ПТСР (кПТСР). Вероятно, вы знаете, что такое ПТСР, и в последнее время слышали о кПТСР. В этой главе мы рассмотрим различия между ними. Вы узнаете, что такое кПТСР и каковы его последствия для мышления, чувств и разума, а также понимания себя. Это первый шаг к изменению реакции на травму и ее последствий для жизни, и вы начнете путь к восстановлению. Несмотря на все трудности, вы можете снова стать хозяином своей жизни.

ЧТО ТАКОЕ кПТСР?

Обычное ПТСР наступает в результате одного или двух отдельных событий, травмирующих или причиняющих больше стресса, чем вы можете выдержать. Комплексная травма возникает вследствие совокупности травмирующих событий, случившихся на протяжении жизни. Многие люди с кПТСР в детстве пострадали от насилия. Под насилием подразумевается нанесение физического вреда, насильственные сексуальные действия, эмоциональные манипуляции (когда опекуны пользуются властью). Последнее иногда называют травмой предательства, когда человек, которому вы доверяете и в котором нуждаетесь, осознанно вредит вам. Например, родители воспитывают ребенка, унижая его и получая удовольствие от его страданий. Другие причины кПТСР – пренебрежение, тюремное заключение близких родственников, злоупотребление на глазах ребенка, суицидальные действия и домашнее насилие.

Как правило, кПТСР развивается как следствие постоянного насилия и прочих тяжелых событий. На эту тему проводится много исследований, и, по их данным, люди с опытом травмы в прошлом склонны повторно подвергаться травмам.

Комплексные травмы пока недооценивают и мало изучают. Раньше людям с кПТСР диагностировали разные расстройства личности, чаще всего пограничное. Это неправильно, потому что симптомы реакции на травму считают чертами личности, а это осложняет исце-

ление. При таком подходе стигматизируются способы, которыми мы научились справляться с травмой. Однако их сформировала среда, а не внутренняя причина – заболевание.

Для исцеления нужна рефлексия, а также способность видеть закономерности, – например, что вас тянет к людям, которые пренебрежительно к вам относятся. Один мой клиент после долгих размышлений о своей жизни и проблемах сказал: «Я знаю, что отчасти сам виноват и часто провоцирую других людей. Но я понял, что проблема не только во мне, но и в людях, которыми я себя окружаю. Некоторые открыто мной манипулируют или не очень хорошо ко мне относятся. Теперь я понял, что надо разбираться не только с тем, какой я, но и с тем, почему я мирюсь с дискомфортом». Человек осознал, что люди из ближайшего окружения его третируют!

От кПТСР можно исцелиться, оно уже входит в новейшую Международную классификацию болезней, опубликованную ВОЗ. В последнее время многие психологи и психиатры заинтересовались кПТСР. Пациентам предыдущих лет, к сожалению, не повезло.

Возможно, что специалисты, к которым вы обращались, не распознали у вас кПТСР. Так бывает, когда причиной травмы стали не определенные события, а отношения в целом – в детстве и во взрослом возрасте. Но отношения не только ранят, но и лечат.

Эта книга поможет встать на путь исцеления, разобраться с травмой, тревогой, страхом и гневом и обрести поддержку в надежных отношениях и в самом себе.

ЛИШЕНИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ

Комплексное ПТСР вырастает в идентичность. Ребенок нуждается в безопасности и страдает, если не получает заботы. Люди без травмирующего опыта воспринимают жизнь совершенно иначе. Они знают, чего хотят и как им жить. Они ладят с людьми. Не терзаются мыслями о том, что думают другие, и вступают в отношения без страха. Они вовремя замечают, если что-то не так, и разрывают деструктивные отношения, как бы трудно это ни было.

В общих чертах разница между людьми с и без кПТСР заключается в степени уверенности в своих мыслях и чувствах. Хорошо понимая себя, мы можем позаботиться о себе. Травма же лишает доверия к себе и других аспектов идентичности.

В детстве мы учимся управлять эмоциями и понимаем, что мысли и чувства окружающих могут отличаться от того, что на уме у нас. В небезопасной среде этот процесс нарушается. Травма может по-разному влиять на ощущение «я» (илл. 1.1). Подумайте, что из написанного далее относится к вам.



Иллюстрация 1.1. Внутрилиchnостный цикл травмы

Окружение значительно влияет на идентичность и ощущение «я». Небезопасная среда в детстве и дополнительный травмирующий опыт во взрослом возрасте могут вызвать страх или сверхбдительность – повышенное внимание к происходящему вокруг и к возможным угрозам. Природа травмы и бремя симптомов кПТСР порождают гнев, что объяснимо и случается часто. Гнев и страх приводят к тревожности, а впоследствии к диссоциации (нарушению целостности восприятия, в том числе своего «я»), что запускает или отягощает цикл травмы.

Страх вызывают и детская травма, и повторяющийся опыт плохого обращения, и он не уйдет, пока вы его не проработаете. Страх принимает разные формы. Иногда он проявляется в болезнях, которые обостряются от стресса, или в повышенной активности, а иногда в тревоге и руминации, находя выход в панических атаках. Люди маскируют страх сверхбдительностью – поиском потенциальной опасности вокруг. В стрессовых ситуациях тревога может приводить к диссоциации – состоянию, когда происходящее кажется нереальным, как будто происходит не с нами.

Страх в комплексных травмах заставляет изобретать механизмы копинга. Те, кто неоднократно переживал травмирующий опыт, часто озабочены тем, что думают и чувствуют другие люди. В этом есть свои плюсы: чувствительным людям проще понять окружающих. Врачи, медсестры, юристы и психологи – все они пытаются разобраться, что происходит с теми, кому они помогают. Или парикмахеры: кто еще всегда выслушает и все поймет?

Но в случае кПТСР человек так беспокоится о том, что в голове у других, что уже не знает, что думает сам. Травма лишает идентичности – вы начинаете лишь угождать окружающим и не можете стать самим собой. Подавленность и разочарование усугубляют проблему, и, оказавшись в токсичных отношениях, мы не можем позаботиться о себе. Так мы лишаемся сильной, целостной идентичности.

СИМПТОМЫ ТРАВМЫ

Упражнение поможет вам осознать симптомы кПТСР и то, как они влияют на самовосприятие. Отметьте знакомые вам утверждения.

- Чувство стыда или вины.
- Ощущение бессмысленности.
- Сложности с управлением сильными эмоциями.
- Частые суицидальные мысли и чувства.
- Оцепенение, ощущение отделенности от других.
- перевозбуждение, неспособность успокоиться.
- Периоды рассеянности, утраты внимания, концентрации.
- Амнезия или плохая память на события.
- Физиологические симптомы: головная боль, головокружение, боли в груди и животе.
 - Злоупотребление сверх нормы или до бесчувствия.
 - Мысли, воспоминания и образы, от которых вы хотели бы избавиться.
 - Вы постоянно попадаете в отношения, когда с вами плохо обращаются, но вы не можете уйти.
 - Чрезмерная стартовая реакция, – например, вы подскакиваете, если кто-то подошел сзади.
 - Рискованное поведение выше нормы.
 - Люди говорят или вы сами понимаете, что слишком злитесь, раздражены или обороняетесь.
 - Недоверие в отношениях, даже без повода.
 - Неоправданное доверие потенциально опасным людям.
 - Ощущение, что с вами случилось что-то плохое, но плохо помните подробности.
 - Конкретные воспоминания о травмирующих событиях, о которых вам не хочется думать.
 - Ощущение уникальности своей травмы.
 - Ощущение, что вы на самом деле не существуете или не человек.
 - Прострация или непонимание, приводящие к нанесению себе вреда или расстройствам пищевого поведения.
 - Нежелательные мысли и воспоминания приходят внезапно.
 - Ночные кошмары.
 - Провалы в памяти после приступов гнева.
 - Неуверенность в том, что травмирующее событие в действительности произошло, что вы его не придумали.
 - Сильные страхи в большом количестве, например: боязнь общественного транспорта, врачей, стоматологов и т. д.
 - Хроническая или крайняя тревожность.

- Ощущение себя неудачником, никчемным человеком.
- Трудности с выбором профессии.
- Трудности во взаимодействии с коллективом.
- Общее ощущение бессмысленности жизни.

Чем больше вы отметили, тем выше вероятность кПТСР. Конечно, лучше обсудить это со специалистом, но задуматься о том, как симптомы кПТСР влияют на вашу жизнь, вы можете уже сейчас.

АНАЛИЗ ОПЫТА

Как видите, в кПТСР входят обычные симптомы ПТСР и черты, которые можно отнести к характеристикам личности. Последние мы не всегда осознаем. Например, тревога и/или гнев могут быть проявлениями страха или других чувств, но мы не знаем, до какой степени встревожены или разозлены, пока окружающие не укажут нам на это. Не всегда понятно, что в корне этих эмоций лежит страх, связанный с травмирующим событием.

Моей клиентке Джейн указывали на неумение работать в коллективе. В отношениях она часто взрывалась или, наоборот, уходила в себя. При этом воспоминания об определенных отношениях из прошлого у нее были затуманены. Долгое время Джейн считала, что у нее сложный характер и частые перепады настроения. Когда мы нашли опыт травмирующих отношений в прошлом, Джейн поняла, что в аналогичных ситуациях испытывает смутное беспокойство.

Мы часто не осознаем тревогу или страх. Одна моя коллега в прямом смысле подпрыгивает, если неожиданно позвать ее по имени и подойти сзади. Она выглядит перепуганной, часто дышит, сильно потеет. Но при этом не понимает, что с ней происходит, точнее привыкла и считает своей особенностью.

Вернемся к разнице между ПТСР и кПТСР. В случае ПТСР мы хорошо помним травмирующее событие, даже если оно оставило серьезные последствия. Свою сверхбдительность и чрезмерную стартовую реакцию мы способны связать с травмой. Но при кПТСР нет ни явного понимания самой травмы, ни ее влияния на нас. Мы можем считать себя несговорчивыми, угрюмыми и неуравновешенными и мысленно во всем винить себя. При таком негативном подходе трудно понять свои мысли, чувства и потребности. По этой же причине некоторые не осознают своих проблем и того, что симптомы появились вследствие внешних угроз.

Люди с кПТСР не всегда знают, что для них важно. Они легко угадывают и реализуют чужие потребности в ущерб своим, затрудняются идентифицировать свои ценности и цели. Определив цель и даже достигнув ее, они не чувствуют положительных эмоций.

Многие мои клиенты признавались, что выбрали свою профессию неосознанно. Одни пошли на поводу у близких, другие считали, что обретут счастье благодаря престижной работе. Но большинство так и не стали хозяевами своей жизни. Это еще один пример лишения идентичности. Внешне все прекрасно, но человек при этом растерян, не знает, хорошо у него все или плохо, есть у него то, что он хочет, или нет.

Проблема вот в чем: симптомов много, и какие из них связаны с травмой – неизвестно. Люди подозревают, что с ними что-то не так, но не знают, что конкретно. Бывает и наоборот, что человек прекрасно помнит подробности травмы. Но в любом случае, чтобы избавиться от симптомов кПТСР, не обязательно помнить травмирующее событие во всех деталях, и списывать все жизненные трудности на травму тоже не стоит. Просто запомните, что для исцеления не обязательно связывать симптомы с травмой.

Я предпочитаю работать с проблемами, которые клиент имеет в настоящее время. Травмирующих событий всегда несколько, а многократное возвращение к тяжелым воспоминаниям само по себе не облегчит состояние (далее в книге я еще вернусь к этой теме).

ИДЕНТИФИКАЦИЯ СИМПТОМОВ

Симптомы обычного ПТСР можно разделить на четыре категории.

1. Флешбэки: постоянные или неожиданные воспоминания о травмирующем событии, в том числе плохие сны.
2. Избегание: попытки отгородиться от чувств, представлений и воспоминаний о травме.
3. Изменения мышления и настроения: невозможность вспомнить подробности травмирующего события, утрата прежних интересов, трудности с выражением эмоций.
4. Гипервозбуждение: раздражение, саморазрушительное поведение и сверхбдительность.

При кПТСР к ним присоединяются еще три категории симптомов.

5. Эмоциональная дисрегуляция.
6. Проблемы в отношениях.
7. Неконтролируемые негативные эмоции, которые часто называют нарушениями самоорганизации.

Возможности саморегуляции и социализация нередко зависят от гендерных паттернов. Иначе говоря, агрессия со стороны женщин воспринимается не так, как агрессия со стороны мужчин. Девочек учат, что плохо испытывать и выражать гнев, и это приводит к дисрегуляции: женщинам труднее идентифицировать в себе гнев, и они не знают, что с ним делать. У мальчиков эту эмоцию, наоборот, поощряют, но это не всегда хорошо как для них, так и для окружающих.

ТРИГГЕРЫ И КОПИНГ

Опишите, как ваши эмоции выходят из-под контроля. Например, некоторые ситуации вызывают у вас чрезмерную реакцию.

Что вы обычно делаете, испытывая стресс или гнев? Как ваши копинг-стратегии сказываются на здоровье и отношениях? Травматический опыт приводит к тому, что мы часто разочаровываемся в близком или дружеском общении. Нам кажется, что все не такие или делают не то, а в худшем случае, что в отношениях больше даешь, чем получаешь, и никому нельзя верить. Конечно, в любых отношениях чары когда-то рассеиваются, но из-за этих чувств мы сомневаемся в своей способности построить отношения и забываем о том, что хорошего больше, чем плохого.

Навязчивые симптомы, избегание, изменения мышления и настроения, гипервозбуждение вкуче с негативным настроением и нарушениями восприятия заставляют плохо думать о себе. Мы начинаем считать себя недостойными и никчемными.

ТАК МНОГО СИМПТОМОВ... А КАК ИСЦЕЛИТЬСЯ?

Все так непонятно и запутанно! Не только вам так кажется. У каждого психолога свои представления о работе с травмами. Например, сторонники экспозиционной терапии убеждены, что в первую очередь надо избавляться от избегания: подробно вспоминать травму и учиться терпеть возникающие при этом чувства. Есть и другие мнения, – к примеру, что для исцеления надо проанализировать травмы в ранних отношениях или что надо обучаться навыкам копинга с текущими проблемами. В поддержку всех подходов есть данные исследований (правда, конкретно для КПТСР их пока мало).

Я считаю, что каждый переживший травму должен сам выбирать метод исцеления. Все мы разные и нуждаемся в разных методах. В этой книге я рассказываю, как справиться с симптомами травмы, которые беспокоят вас в настоящем, и устранить их влияние на идентичность. Худшим следствием травмы я считаю утрату идентичности – неспособность понять, кто вы и чего хотите.

Мы сосредоточимся на выработке навыков эмоциональной регуляции и понимания себя. Также мы коснемся ваших основных проблем, например: избегания, злоупотребления, ощущения безнадежности и беспомощности.

Искаженное понимание травмы началось в 1900-е – с психоанализа и Зигмунда Фрейда. Пережившие травму были, как ни удивительно, его первыми пациентами, и Фрейд считал, что пациент должен подробно обо всем рассказать. Такой подход вызвал долгосрочные негативные последствия, а психоанализ пошел в другом направлении, чем изначально, я полагаю, было задумано.

Изначально Фрейд заявил, что его пациенты – женщины, пережившие в детстве насилие со стороны опекунов. Но с этим утверждением вышел конфуз, поскольку дамы были родственницами коллег Фрейда. Поэтому позже Фрейд пояснил, что женщинам все показалось, а их проблема заключалась в неспособности отличить фантазии от реальности. Можно представить себе чувства женщин, чьим рассказам о плохом обращении никто не верил.

Как бы там ни было, Фрейд сделал важное наблюдение: прошлое навсегда остается с нами и мы бессознательно проживаем травму много раз, хотим того или нет. Мой клинический опыт научил меня, что можно работать с нынешними чувствами, не копаясь в прошлом, если этого не хочется. Но многие психотерапевты исходят из обратного и, как Фрейд, подчас списывают подробности на богатую фантазию, дополнительно травмируя клиентов. Я надеюсь хоть немного исправить ситуацию. В книге вы найдете методы самопомощи, направленные на борьбу с актуальными симптомами. Вам не придется возвращаться к событиям, уже забытым, слишком давним, чтобы представлять ценность для терапии, или слишком болезненным, чтобы их ворошить.

Травма навсегда остается в подсознании, даже если стараться ее забыть. Исцелению поможет решение текущих отношений с начальником, партнером, домашним питомцем, почтальоном или продавцом в продуктовом магазине. Чтобы двигаться вперед, не обязательно возвращаться, а если вы все же решились, делайте это осторожно.

ВЫВОДЫ

Травма лишает идентичности, препятствует нормальному развитию и превращает вас в другого человека. Если противостоять чувствам, например страху и гневу, и понять, как они связаны с травмой, можно вернуть себе идентичность. Непосредственно с травмой работать нет необходимости. Для начала достаточно взглянуть на свои мысли и чувства, научиться

управлять эмоциями и создать вокруг себя надежную обстановку, которая поможет жить так, как хочется, и быть собой, здоровым и счастливым человеком.

В следующей главе мы рассмотрим, как организм и сознание воспринимают травму и почему некоторые чувства, особенно гнев и страх, обусловлены физиологическими реакциями на тяжелые события.

Глава 2. Монстры, которые всегда с вами: как победить и исследовать страх и гнев

Теперь вы уже знаете, что такое комплексная травма и есть ли у вас ее симптомы. В этой главе мы обсудим две ключевые эмоции: страх и гнев. Я расскажу, почему эти состояния важны и как взаимосвязаны.

Возможно, вы слышали, что последствия травмы проявляются на физиологическом и психологическом уровнях (в разуме и в теле). Человек – тоже животное, его организм и мозг предсказуемо реагируют на травму. Нейробиологический базис поможет понять, зачем нужны ощущение безопасности, здоровые механизмы копинга и социальная поддержка. Все это позволит разрушить паттерны кПТСР и подготовиться к проработке травмы.

Для начала рассмотрим реакцию «бей, беги, замри». Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система, которая отвечает за адаптацию во время стресса и выживание, поможет понять физическое воздействие травмы. Поясню, что неврологические и биологические обоснования ваших симптомов не означают, что вы не можете измениться. Это говорит только о том, что последствия серьезнее обычного стресса.

Далее я приведу упражнения, которые научат вас управлять проявлениями гнева и страха. Вам придется разобраться в некоторых вещах, – например, понять, почему вы срываетесь из-за пустяков. Многие ищут проблему в себе, тогда как в действительности чрезмерную реакцию запускают определенные внешние триггеры. Вы научитесь управлять разрушительными эмоциями и узнаете, как направить их в конструктивное русло.

КАК ТЕЛО ЦЕПЛЯЕТСЯ ЗА ТРАВМУ: СТРАХ И ГНЕВ

Стресс проявляется на эмоциональном и физическом уровнях, он запускает реакцию «бей, беги, замри» в симпатической нервной системе, одной из двух ветвей автономной нервной системы. Эта система контролирует бессознательные действия, такие как дыхание и сердцебиение. Реакция «бей, беги, замри» развивалась в ходе эволюции для агрессивных действий в случае опасности (например, при атаке хищника). При виде угрозы – например, змеи на тропинке перед вами – в миндалевидное тело поступает сигнал, требующий немедленных действий. Подумайте, как последствия травмы влияют на вас.

АНАЛИЗ ЧРЕЗМЕРНОЙ РЕАКЦИИ НА ТРИГГЕРЫ

Вспомните, как вы недавно утратили почву под ногами, например: испугались, забеспокоились по неясным причинам или разозлились, а может, сказали что-нибудь, о чем потом пожалели. Опишите, что произошло. Какое событие предшествовало этому?

Вы помните свои физические ощущения и чувства?

Анализируя происшедшее, вы чувствуете себя в опасности, в безопасности или затрудняетесь ответить?

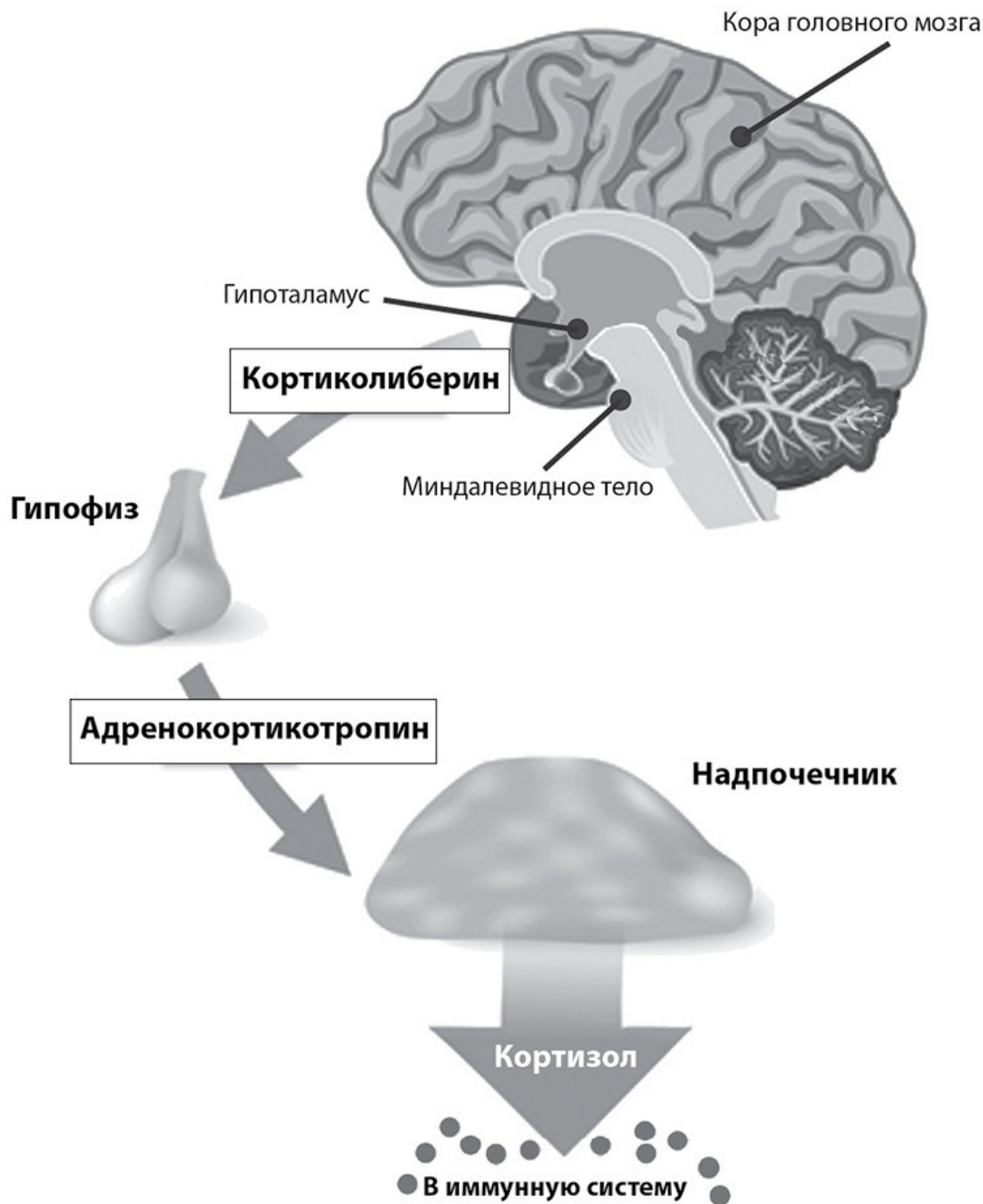


Иллюстрация 2.1. Реакции мозга и тела на избыточный стресс и травму

Повышенная активность (гипервозбуждение) – это автоматическая реакция разума, тела и мозга, и не всегда понятно сразу, есть опасность или нет. Независимо от сложности эмоций последствия комплексной травмы по большей части остаются на физическом уровне. Это нормальная реакция для всех, а значит, и для вас. Вы ни в чем не виноваты, гипервозбуждение возникло в ответ на нечто неподконтрольное вам. Осознав это, вы научитесь управлять собой и отчасти внешними обстоятельствами.

Гипоталамо-гипофизарно-адреналовая (ГГА) ось – это система реагирования, управляющая уровнем кортизола. Стрессовая реакция зависит от генов, условий первых лет жизни и нынешних стрессоров. Три этих фактора в совокупности приводят тело в режим готовно-

сти, провоцируют выброс гормонов и тревогу (учащенное дыхание, напряжение, готовность к быстрым действиям). Из-за травмирующего опыта стрессовая реакция может запускаться чаще и даже приводить к хроническому стрессу, изнашивающему организм.

В числе прочего гипоталамо-гипофизарно-адреналовая ось объясняет физиологические и психологические проблемы у переживших насилие и/или находившихся в хроническом стрессе в детстве и во взрослой жизни. Посмотрите на иллюстрацию оси ГГА ([илл. 2.1](#)).

Как видите, травма определяет, как мы будем реагировать на трудные обстоятельства в будущем. Зная механизмы реакции, можно относиться добрее к себе, когда чувства и мысли путаются. Многих переживших травму беспокоит, что они не помнят некоторые подробности происшедшего.

История Дафны

Дафна знала, что подверглась в детстве сексуальному насилию, потому что виновник признался. В десятилетнем возрасте Дафну забрали от родителей-наркоманов и отдали в приемную семью. Дафне там понравилось, и ее удочерили, когда биологических родителей лишили родительских прав. В новой семье были прекрасные отношения, Дафна воспитывалась вместе с другими детьми. После школы девушка получила стипендию на обучение в колледже, а потом быстро нашла хорошую работу.

Дафна обратилась ко мне из-за того, что ее мучили кошмары, тревога и ощущение безнадежности, несмотря на то что она состоялась в профессии. Дафне уже было за тридцать, но отношения с мужчинами не складывались, как, впрочем, и с друзьями. Дафне не нравился секс, а ухаживания раздражали. Она понимала, что это ненормально, но ее регулярно выводило из себя само присутствие мужчины, с которым она жила, и его знаки внимания.

Благодаря опыту психотерапии Дафна знала, что дело в детской травме, но ничего не помнила и сомневалась в реальности этих событий. Из детства она мало что помнила, кроме странного, но сильного ощущения страха и непонимания.

Исчезновение из памяти подробностей травмирующих событий – это защитная физиологическая реакция. Она не значит, что вы все придумали. Исследователи предполагают, что ПТСР влияет на гиппокамп (участок мозга, отвечающий за память). В ряде исследований обнаружили, что при хронической или периодической депрессии, вызванной кПТСР, уменьшается объем гиппокампа. Выброс гормонов стресса повреждает эпизодическую и эксплицитную память, поэтому мы можем не помнить деталей травмирующего события, особенно если оно повторялось. Переживших травму часто просят рассказать о ней, но это создает дополнительный стресс и может привести к чрезмерной физиологической реакции. Для исцеления не нужно вспоминать все в подробностях. Если вы, как Дафна, сомневаетесь в событиях, учтите, что кПТСР лишает доверия к себе.

Вследствие травмы по нейробиологическим причинам страх и тревога становятся частью личности и методом борьбы со стрессом и выражаются гневом, направленным на себя или на окружающих. Однако вы можете использовать эти чувства для возвращения своей идентичности.

Упражнение ниже поможет понять, как на вас влияет страх. Как правило, мы не замечаем, насколько боимся, пока не задумаемся, и даже виним себя за непонятные реакции и чув-

ства. Подумайте: как страх проявляется в вашей жизни? Как он влияет на ваше поведение с близкими? На что вы способны или не способны под влиянием страха?

СТРАХ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Прочитайте список и отметьте утверждения, с которыми вы согласны.

- Вы подозрительно относитесь к людям.
- Вы боитесь попасть в ловушку, хотя это маловероятно.
- У вас часто бывают панические атаки без явной медицинской причины (дисфункции щитовидной железы, проблем с сердцем, климакса).
- Вы быстро злитесь или расстраиваетесь, если вас обвиняют в ошибке.
- Вам говорили, что вы излишне насторожены.
- Вы беспокоитесь о том, что другие подумают о вас.
- Вы боитесь, что близкие могут умереть.
- Вам говорят, что вы любите контролировать или командовать.
- Вы хотите, чтобы все думали так же, как вы.
- Вы испытываете сильную тревогу или слышите шум в голове, как будто кто-то разговаривает или спорит друг с другом.
- Вы всегда озабочены тем, что думают и делают другие.
- Вы боитесь, что в дом вломятся грабители (даже если у вас надежные системы и сигнализация).
- Вы боитесь, что кто-нибудь похитит ваших детей или партнера.
- У вас есть фобии самолетов, поездов или автомобилей, и вы предпочитаете быть водителем, а не пассажиром.
- Вы боитесь ездить по мостам или вообще ездить.
- Вы озабочены здоровьем и боитесь заразиться.
- Если друг или партнер расстроен или раздражен, вы принимаете это на свой счет.
- Вы боитесь разозлить других.
- Вы хотите изменить людей, чье поведение вам не нравится.
- Вы боитесь оставлять с другими людьми детей и домашних питомцев, думая, что с ними в это время что-нибудь случится.
- У ваших детей строгий режим дня, чтобы вы всегда знали, чем они заняты.
- Когда вы на кого-нибудь злитесь, вас это сильно беспокоит.
- Вы нервничаете, попав в толпу.
- Вы боитесь, что за вами кто-нибудь следит.
- Вы боитесь ходить в одиночку по безлюдным улицам.

Чем больше вы отметили, тем выше вероятность того, что страх стал частью вас.

Осознание страха и связанных с ним мыслей – первый шаг к контролю над этим чувством. Люди не любят думать о страхе. Травма усложняет работу с эмоциями, которые заставляют ощутить свою уязвимость, а страх – одна из них.

Пережившие травму так привыкают к страху, что перестают его замечать. Возможно, вы только начинаете осознавать свой страх. Следующее упражнение поможет разделить страх и тревогу на ощущения и мысли и работать с ними по отдельности. Сначала займемся страхом.

ПРОТИВОСТОЯНИЕ СТРАХУ

Старайтесь замечать за собой проявления страха. Это могут быть неприятные физические ощущения или чувства. Поскольку страх чаще всего посещает нас среди других людей, вспомните, чего вы боитесь в отношениях.

1. Вспомните недавнюю ситуацию, когда некое взаимодействие вас расстроило. Это может быть самое рядовое событие, – например, начальник неожиданно вызвал вас к себе. Опишите, что произошло.

2. Что вы подумали? Например, что начальник хочет добавить вам работы, собирается взвалить на вас чьи-то обязанности. Запишите свои мысли.

3. Какие чувства и физические ощущения вы заметили после? Например, засосало под ложечкой, вы разозлились, испугались, заволновались? Опишите.

4. Все чувства мозг воспринимает как информацию о внешнем мире. Как вы сами интерпретировали эти данные, внешние (факты) и внутренние (мысли, чувства)?

5. В предложенной выше ситуации с внезапно назначенной встречей многие ничего не подумают. Но некоторые, опираясь на свои мысли и чувства, предположат худшее, например увольнение. О чем подумали вы?

6. После события вам показалось, что ваша реакция была чрезмерной? Почему?

7. Что вы сделаете в следующий раз, чтобы держать себя в руках, справиться со страхом и прийти к конструктивному итогу?

Ответы на эти вопросы многое расскажут о том, как ваши разум и тело справляются со стрессом. Чувства – это важная информация, ценные данные. Но они не всегда проходят проверку реальностью, часто искажены и не объясняют всех аспектов конкретного события. Вернемся к неожиданному вызову начальника. Вы можете почувствовать инстинктивный страх увольнения, но до встречи не узнаете, зачем вас вызвали. А если задумаетесь, то вспомните, что в последнее время начальник вас хвалил, поэтому сейчас вряд ли уволит. Например, на встрече окажется, что начальника завтра не будет в офисе и он лишь хотел попросить вас сделать кое-что в его отсутствие.

Постарайтесь относиться к страху и тревоге как к информации и принимать ее непредвзято. Мы ищем объяснений всякой ситуации, и наши доводы всегда субъективны. Травмирующий опыт, как правило, повышает градус эмоций и заставляет во всем подозревать опасность. Вот почему осознание страха – первый шаг к исцелению.

Если вы идентифицировали свой страх, переходим к тому, что с ним делать дальше, в частности в отношениях.

ЧТО ДЕЛАТЬ СО СТРАХОМ В ОТНОШЕНИЯХ

Вам нужно не избавляться от страха, а исследовать его, считать не сигналом тревоги, а информацией, которая при правильном использовании поможет стать хозяином своей жизни.

Я перечислю бытовые проявления страха, чтобы вы понимали, с чем имеете дело. Ниже опишите личный опыт страха.

Вы боитесь, когда...

- Партнер говорит вам что-нибудь неприятное.
- Вас неожиданно вызывает начальник.
- Вы получаете негативный отзыв о работе.
- Вам кажется, что ваш друг вас не слушает.
- Вам грубит водитель автобуса или такси.
- Кто-нибудь презрительно высказывается в ваш адрес.
- На вас кто-нибудь смотрит, а вы не знаете, с какой целью.
- Партнер ушел в себя и молчит.

Список может быть большим, я перечислила лишь самые распространенные примеры.

Каждый из нас сталкивался с агрессией, но она не говорит о том, что человек плохой, – возможно, так сложились обстоятельства. С возрастом я убедилась, что всем надо пересмотреть свое отношение к агрессии – у себя и окружающих. Мы еще поговорим о гневе и агрессии в себе, а пока давайте обсудим, что делать, когда они направлены на вас.

Не игнорируйте страх. Ваш партнер в плохом настроении, и поговорить с ним явно не получится. Вы подозреваете, что он на вас злится. Людям с кПТСР такая ситуация, во всех отношениях обычная, может показаться опасной. Важно подмечать свою особенность, чтобы контролировать поведение и реакцию. Если вы примете страх за что-то другое, вы, скорее всего, попытаетесь контролировать партнера. Это чревато конфликтом, от которого остается ощущение непонимания.

Ниже я перечислю реакции, которые усугубляют проблемы.

1. Часто спрашивать партнера, в чем дело. Если вы спросили один раз и не получили ответа, не настаивайте, дайте человеку время.

2. Принимать поведение партнера на свой счет. Пока вам не сказали, что вы в чем-то виноваты, у вас нет доказательств в пользу этой версии, только чувства, а они бывают неверны. У партнера может быть плохое настроение по тысяче причин, не связанных с вами, – например, по пути домой он долго стоял в пробке.

3. Доводить до скандала. Люди часто провоцируют других, желая выяснить, что у тех на уме. Кажется, что это хороший план, но человека

легко вывести из себя. Более благоприятного исхода ситуации можно добиться мирно, стратегическими методами.

4. Не оставлять партнера в покое. От страха мы пытаемся силой добиться близости, чтобы не оставаться наедине со своей тревогой. Опять же, мотивы этого понятны, но в действительности таким образом мы только, наоборот, отталкиваем партнера.

Последствия травмы выражаются в том, что в непонятной ситуации (например, когда кто-то в плохом настроении) мы думаем, что провинились. Нам кажется, что мы должны что-то сделать, разрешить проблему. Эти мысли – признак того, что вы не управляете своим страхом. Такое поведение ничего не решает, особенно на фоне страха, и заканчивается агрессией к себе.

Давайте посмотрим, как следует реагировать на ситуации, когда партнер чем-то недоволен или близкие люди ведут себя непонятно, – иначе говоря, когда важные и нужные люди нас пугают.

1. Осознайте, чего вы боитесь, и примите это к сведению. Нельзя решить проблему, пока не узнаешь, в чем она заключается.

2. Контролируйте, что можете. Беспokoитесь, что начальник сделает выговор? Не можете дождаться встречи, чтобы узнать, в чем дело? Спросите начальника, по какому поводу будет встреча, чтобы вы смогли к ней подготовиться. Это спокойный и взвешенный подход. Начальник может и не ответить, но если он заботится о подчиненных, то в следующий раз сразу сообщит все детали.

3. Не давите. Многие из нас склонны принимать на свой счет негативные эмоции близких людей. В этом случае мы можем начать манипулировать чужими чувствами. Если вы заметили у человека признаки страха и враждебности, спросите, в чем дело, а не пытайтесь угадать или нейтрализовать то, что он, по вашему мнению, чувствует. Если человек не хочет отвечать, не давите. Это трудно, но часто лучшее, что можно сделать: давление никому не нравится. Я предлагаю клиентам сформулировать происходящее на основе фактов. Например, вместо того чтобы бояться, думать: «Муж злится. Что я сделала?» – и приставать к нему с вопросами, сформулируйте так: «Муж в плохом настроении. Я не знаю, виновата в этом или нет. Это не обязательно моя вина. А пока он раздражен, лучше оставить его в покое». Можно отрефлексировать ситуацию вслух, например: «Я надеялась провести время вместе, но раз ты не в духе, не буду тебе досаждать. Скажи, когда будешь готов общаться». Так вы покажете, что понимаете, что происходит с другим человеком, даете ему время разобраться в своих чувствах и готовы поговорить позже и при необходимости помочь.

Вспомните недавнее непонятное событие, когда вы испугались и, возможно, повели себя не самым конструктивным образом. Опишите ситуацию.

Как вы могли бы повести себя иначе и что сделать, чтобы подойти к ситуации спокойно и взвешенно, не боясь?

Возможно, вам тоже было бы полезно побыть в одиночестве, предложить всем присутствующим остыть и вернуться к разговору позже? Или более спокойным тоном и без осуждения спросить, в чем дело, не пытаясь угадать чужие мысли? Напишите, как лучше было бы поступить и к чему это могло бы привести.

Осознав свой страх, понимаешь, что нет необходимости демонстрировать всем свои переживания. Помните, что вы в безопасности, и старайтесь говорить конструктивно, если человек готов к диалогу, или на время оставьте его в покое. Контролируйте, что можете, и не давите.

Как вы, вероятно, заметили, некоторые действия, описанные в упражнениях, можно принять за агрессию. Например, когда партнер ушел в себя, а вы больше злитесь, чем напуганы, и провоцируете его, чтобы выяснить, в чем дело. Но агрессия при кПТСР этим не ограничивается.

КОГДА ГНЕВ ПОБЕЖДАЕТ СТРАХ

Гнев – сложная и малоизученная тема в посттравматических расстройствах. Хотя гнев считается одним из симптомов, с 1987 по 2011 год ему посвятили всего 1,5 процента исследований! Это невероятно мало для проблемы, которая может перевернуть всю жизнь.

Гнев сложно устроен. Он может быть так называемой вторичной эмоцией, – например, когда человек злится от страха. Я думаю, что это распространенное явление среди людей с кПТСР. Так проявляется реакция «бей, беги, замри». Если страх кажется нетипичным, то прикрытием для него, а также разочарования, печали и других эмоций выступает гнев.

При кПТСР гнев – частая, иногда единственная реакция на реальную или кажущуюся угрозу или агрессию. Вы считаете себя бесстрашным, но именно страх, ощущение уязвимости, беспомощности и ответственности за все плохое, что с вами произошло, заставляют вас злиться. Гнев придает сил и дает иллюзию, что вы можете предотвратить плохие события. Гнев может быть связан с жадой мести, убеждением, что за ваши страдания кто-то должен заплатить. Пережившие травму чувствуют настоятельную потребность контролировать все вокруг, что делает их негибкими. Любые изменения вызывают перевозбуждение, которое останавливается только атакой на его источник.

Если вы или кто-то из ваших близких склонен к контролю, вам покажется знакомой история Амиты. Приходя на ужин к своему другу Стиву, она злится, что тот сервирует стол не так, как, по ее мнению, положено. Амида не может удержаться от язвительных замечаний и едва подавляет желание разложить все заново по-своему. Это пример чрезмерного контролирующего поведения. Внешнее обстоятельство отражает внутренний хаос Амиты, и она хватается за то небольшое, что в силах изменить.

Для переживших травму гнев – не лучший механизм копинга. Он лишает поддержки, вселяет ощущение одиночества и непонимания, что усиливает симптомы. Следующее упражнение поможет понять, как гнев влияет на вашу жизнь.

ГНЕВ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Сколько раз в день вы злитесь? Отметьте один из ответов.

Не злюсь
1–2 раза
3–4 раза
5 и более раз

На шкале от одного (небольшое раздражение) до десяти (ярость) отметьте наиболее частую степень гнева.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Небольшое раздражение									Ярость

Как вы ощущаете и выражаете гнев? Отметьте подходящие варианты.

Держу в себе
Повышаю голос
Ору
Впадаю в депрессию
Много говорю
Швыряюсь вещами
Плачу
Волнуюсь
Раздражаюсь на других
Постоянно думаю об этом
Чувствую безнадежность
Чувствую усталость и сонливость
Другое: _____

Вы когда-нибудь думали, что злитесь слишком сильно или часто? Если да, то почему, как вам кажется? Опишите, что вы чувствовали и что вам говорили.

Какие были негативные последствия от ощущения или выражения гнева? Опишите случай на работе или дома.

Вы задумывались о том, как гнев влияет на отношения с окружающими? Напишите об этом.

Гнев – сильная эмоция, которую не принято выражать в обществе, потому что она нарушает устои. Действительно, в гневе можно кого-нибудь сильно обидеть. В то же время подавлять гнев и не давать ему выхода – вредно, потому что, не ощущая его, вы не можете его понять, принять и отпустить. Наша задача – прочувствовать свой гнев и научиться конструктивно управлять им, чтобы не подчиняться ему и тем самым не усложнять свою жизнь.

Люди, пережившие травму, иногда склонны к разным формам насилия, но чаще всего к вербальной агрессии. Ее по многим причинам тоже следует ограничить. Агрессия ранит вас в той же степени, что и окружающих, а испортив отношения, вы будете расплачиваться за это чувством вины, стыда, а порой и суицидальными мыслями. Сдерживая агрессивные импульсы, вы делаете лучше для всех. Это не значит, что гнев надо подавлять, – игнорируя злость и агрес-

сию, вы осложняете их проработку. Страх и прочие эмоции сообщают нам, что в сложившейся ситуации что-то не так.

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ: СГОВОР ГНЕВА СО СТРАХОМ

Вы уже знаете, как страх и гнев действуют по отдельности, теперь давайте рассмотрим их вместе. Страх может быстро превратиться в подобие гнева, особенно в близких отношениях. Иногда мы преувеличиваем странное или неприятное поведение близких, не успев подумать и обсудить его. Мы хотим контролировать эмоции, свои и окружающих, но из-за этого лишь хуже понимаем собственные чувства, особенно если одновременно проявляем агрессию. Поэтому важно все продумать и вести себя так, чтобы не выглядеть агрессором.

Джилл заметила, что Джек мрачен. В таком состоянии он бывает резок и даже груб. Джилл чувствует плохое настроение Джека, но липнет к нему, вместо того чтобы оставить в покое, и припоминает ему все свои обиды. Поведение Джилл кажется агрессивным, хотя, с ее точки зрения, она пытается нормализовать ситуацию. Она переживает, что Джек теперь ее бросит, потому что, видимо, больше не любит.

Реальную причину беспокойства Джилл можно сформулировать так: «Джек раздражен, поэтому я очень злюсь, но не могу справиться со своими эмоциями, так что пусть он немедленно прекратит». Я называю такое поведение аутсорсингом. Джилл злится на Джека за его поведение. Иногда все мы так себя ведем, и это нормально, хотя и неприятно. Но вместо того чтобы сдерживать гнев и разочарование, Джилл пытается изменить поведение Джека. Она ведет себя агрессивно, провоцирует ссору и в итоге окажется виноватой. Запомните: не надо провоцировать.

Этот пример я рассказываю клиентам, склонным вести себя как Джилл. Не провоцировать в данной ситуации означает не превращать свою обиду в агрессию. Некоторые рассказывают только финал: «Я наорала на мужа», скрывая причины агрессивного поведения. Обычно это страх, а единственно известный нам способ контроля – агрессия.

Можно научиться управлять страхом и гневом без демонстрации агрессии. Для этого выясните, когда и почему вы злитесь и что значит для вас гнев.

Гнев – ярко выраженная и пугающая эмоция, многие хотели бы от нее избавиться. Но, как и прочие чувства, гнев еще и информация. Он указывает, что в вашем окружении не так. Изучайте подступивший гнев, ничего не предпринимая, так долго, чтобы понять его причину. Теперь давайте узнаем, насколько силен ваш гнев.

СИЛЬНЫЙ ГНЕВ КАК ПРИЗНАК СТРАХА

Сильный гнев возникает по разным причинам. Отметьте свои.

- Я злюсь на себя.
- Я злюсь, потому что кто-то злится.
- Я не понимаю, что происходит.
- Я не контролирую происходящее.
- Я хочу отомстить за свои страдания.
- Мне не нравится, что у других больше чего-то, чем у меня.
- Мне не нравится, что у других жизнь лучше, чем у меня.
- Меня никто не понимает.
- Людей у власти не волнует, как я живу.
- Настоящих преступников недостаточно наказывают.

– Некоторым удается избежать наказания за ужасные преступления.

– _____

Все это мысли людей, переживших травму. Из гнева можно сделать интересные выводы. Проанализируйте гнев с интересом, не пытаясь его подавить. Иногда гнев объясним объективными причинами, например несправедливостью или отсутствием наказания для преступника, и тогда его нужно понять и принять. Нужно учиться управлять гневом, если эмоциональные взрывы приводят к негативным последствиям для вас или ваших близких.

Рассмотрим некоторые методы управления гневом.

Управление гневом

1. Проанализируйте гнев, прочувствуйте его, помня, что никто не пострадает, пока вы действуете конструктивно.

2. Если гнев возник из желания мести или от зависти, просто не обращайтесь на него внимания. Ваши чувства понятны: несправедливо, что кому-то повезло, а вы живете с последствиями травмы. Но ваши чувства должны приносить вам пользу, а не вред.

3. Иногда гнев возникает от грусти и разочарования. Обратите внимание на эти чувства и смиритесь с ними.

4. В некоторых случаях гнев сообщает, что вам надо разобраться в своих чувствах. Вероятно, вы чего-то не понимаете. Постарайтесь понять, что вы чувствуете и почему.

5. Прежде чем что-то предпринимать в гневе, представьте последствия. Например, вы написали язвительное письмо. Прежде чем отправлять его, подумайте, к чему это приведет. Помните, что долгосрочные цели важнее краткосрочного удовлетворения.

6. Гнев можно не замечать, пока он не проник в тело. Вы ощущаете его внутри? Удерживаете мышечным усилием? Или он разгорается от учащенного дыхания? Прислушайтесь к своему телу, оно расскажет, до какой степени вы в гневе или в напряжении.

ВЫВОДЫ

Связь гнева и страха обусловлена нейробиологическими аспектами травмы. Чувства ложатся тяжким бременем, но дают информацию, с помощью которой можно наладить связь с мозгом и телом. Для начала следует понять, что чувствуете, а для принятия страха и гнева понадобится смелость.

Работа над собой поможет развить жизнестойкость и вернуть себе идентичность. Вы научитесь осознавать свои чувства в каждый момент и анализировать, полезны они для вас или вредны.

В следующей главе мы обсудим, как принять и понять эмоции, не отгораживаясь от них. Также мы рассмотрим, как сильные эмоции могут защитить и даже обеспечить безопасность, если держать их в узде.

Глава 3. Продвинутые методы работы с гневом и страхом

Если вы проходили психотерапию или читали про комплексные травмы, то знаете, что такое эмоциональная регуляция. Это способность выбирать, реагировать или нет на внешние обстоятельства или внутренние состояния и чувства. Вы замечаете сильные эмоции, но переживаете их, ничего не предпринимая, или конструктивно реагируете на них. Это важно для самочувствия, сохранения отношений и восприятия себя. Для начала приведу пример.

Шайя одинока и очень ценит своих подруг за поддержку, но ревнует их к мужчинам и другим подругам и часто злится из-за этого. Она много размышляет о том, какое место занимает в их жизни. Недавно ей показалось, что ее подруга Уинтер не хочет с ней общаться. Шайя написала ей, что не понимает, в чем дело, и, не получив ответа сразу, забросала ее упреками за прошлые обиды. Вскоре Уинтер ответила, что не хотела ее обидеть и сожалеет, а потом объяснила, что у нее несчастье и она занята семейными хлопотами. Шайя раскаялась в своем поведении и испугалась, что добавила подруге проблем, вывалив на нее свои эмоции.

Это распространенный сценарий поведения, особенно у людей с кПТСР. Они часто чувствуют себя брошенными, обиженными, униженными и в надежде услышать извинения спешат сообщить об этом виновнику. Но ему, шокированному бурей эмоций, ничего не приходит в голову. В этот момент ситуация становится хуже и сложнее, чем могла быть.

Я не призываю вас преуменьшать реальные обиды. Бурная реакция не принесет желаемого: чтобы все снова встало на свои места. В этой главе мы обсудим, что такое эмоциональная регуляция, как уважать и ценить свои эмоции и в то же время учитывать их влияние на других. Иногда необходимо жестко выставить границы и защитить себя. Вы узнаете, когда и как это делать.

Приступим.

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Эмоциональная регуляция определяется как способность управлять одной или несколькими эмоциями. По сути, это сознательное отслеживание своих эмоций, извлечение из них информации об окружающей обстановке, умение прийти к конструктивному решению и осознанный выбор реакции. На практике это значит, что, если нечто вдруг вызывает у вас шквал эмоций (гнев или страх, например), вы можете держать себя в руках и не набрасываться на виноватых в этом.

Управляя эмоциями, вы сохраните отношения и уберете себя от вины и стыда за потерю контроля над собой. Срывы неизбежны, поэтому важно знать, что делать в подобных случаях, – это тоже часть эмоциональной регуляции. Чрезмерная реакция и неспособность признать и загладить свою вину могут привести к разрыву отношений. Уинтер, например, может расстаться с Шайей. Подробнее об этом далее, а пока я расскажу, почему несдержанность вредит вам в той же степени, что и окружающим.

ЗНАЯ СВОИ ЭМОЦИИ И ДЕЛАЯ ИЗ НИХ ВЫВОДЫ, ВЫ ОБЕРЕГАЕТЕ СЕБЯ

Чрезмерная реакция впоследствии вызывает чувство вины. Мы переживаем, что переступили черту и вели себя агрессивно. Чувство вины может привести к саморазрушительному поведению и суициду. Моя клиентка Сюзи называла подобное поведение «себе же подложить свинью», то есть не только испортить отношения, но и навредить себе. Оттолкнув кого-то, Сюзи настолько мучилась чувством вины и никчемности, что даже подумывала о самоубийстве.

Как и многие люди с кПТСР, Сюзи слишком строга к себе. Никакое нежелательное поведение, даже агрессия к друзьям, любимым и коллегам, не должно вызывать суицидальные мысли. Эмоциональная саморегуляция поможет сохранить важные для вас отношения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.