

Введение

Цель этого руководства — помочь вам понять и справиться с диссоциацией и основными диссоциативными расстройствами, а также с сопутствующими переживаниями и проблемами. С самого начала вам следует определиться с темпом, в котором вы будете работать с этим руководством, а также проходить терапию (в зависимости от того, что является для вас оптимальным на данном этапе). Может так случиться, что при сосредоточении внимания на своих симптомах диссоциации у вас временно усилится беспокойство; однако понимание того, что происходит внутри вас, и изучение более эффективных способов справиться с ситуацией вскоре поможет вам почувствовать себя более расслабленным и уверенным в способности преодолеть свой внутренний опыт. В любой момент работы с этим руководством, если вам станет слишком тревожно, приостановитесь и выполните упражнение «Практика присутствия», описанное далее в этой главе, или другие упражнения из этой книги, которые помогут вам успокоиться и понять, что с вами происходит в настоящем. В любой момент вы можете вернуться и закончить работу над этой главой. Начните же вы с того, что узнаете больше о способах оставаться в настоящем. Выполнив упражнение, предложенное для обучения этому навыку, далее в этой главе вы прочитаете о диссоциации.

Практика присутствия

Для обучения, роста и исцеления от диссоциативного расстройства необходимо пребывание в настоящем, осознание своего окружения и своего «Я». В тот момент, когда вы присутствуете в настоящем, прошлое остается позади вас. Таким образом, прежде чем вводить какие-либо другие темы, мы выполним упражнение, которое поможет вам сосредоточиться на присутствии. Способность присутствовать в настоящем — это основа для всей работы, которую вы будете выполнять при изучении этого руководства

и прохождении терапии, к тому же мы знаем, что, когда вы страдаете диссоциативным расстройством, у вас могут возникнуть проблемы с тем, чтобы присутствовать в настоящем.

Люди с диссоциативными расстройствами сталкиваются с рядом проблем, которые мешают им присутствовать в настоящем. Когда вы в стрессовом состоянии, возникает болезненный конфликт или появляются интенсивные эмоции, у вас может быть множество способов уйти от настоящего, чтобы избежать его. И даже если в данный момент отступление может показаться вам наилучшим вариантом, в долгосрочной перспективе вы будете все чаще стараться избегать настоящего, что может усугубить ваши проблемы.

Бывают моменты, когда вы можете выпасть из реальности, а ваше сознание — помутиться или спутаться. Вы можете утратить прочную связь с настоящим, даже не осознавая этого, и только впоследствии осознать, что отсутствовали в настоящем. Возможно, вас захватят негативные образы, чувства или мысли из прошлого или же беспокойство о будущем так, что вы настолько углубитесь в себя, что не будете замечать настоящего. Кроме того, в некоторые моменты вы можете осознавать свои действия, как будто наблюдая за собой со стороны, но не контролируя их. Вам может показаться, что вы одновременно присутствуете и отсутствуете! Кроме того, некоторые люди с комплексным диссоциативным расстройством «утрачивают» время, то есть не могут объяснить, что происходило в течение значительных периодов времени в настоящем. А некоторые могут на время «отключаться» и ничего не осознавать. Еще кто-то погружается в фантазии или мечты, когда ему кажется, что жизнь стала слишком напряженной.

Следующее упражнение на концентрацию поможет вам сосредоточиться на том, что есть *здесь и сейчас*. Можно начать с того, что вы научитесь оставаться в сознании и в итоге преодолеете основную проблему, связанную с диссоциацией, научившись

не выпадать из реальности. Обязательно проанализируйте, насколько полезным окажется для вас следующее упражнение. Если вы не почувствуете пользы от него, прекратите его выполнять или внесите изменения.

Упражнение Практика присутствия

- Сконцентрируйтесь на трех предметах, которые вы видите в комнате, и обратите особое внимание на подробности (форму, цвет, текстуру, размер и т. д.). Не спешите побыстрее справиться с этой частью упражнения. Задерживайте взгляд на каждом предмете. Вслух назовите три характеристики предмета, например: «Он синий. Он большой. Он круглый».
- Обратите внимание на три звука, которые вы слышите в настоящем (в или за пределами помещения). Опишите их свойства: они громкие или тихие, постоянные или прерывистые, приятные или неприятные? А теперь назовите вслух три характеристики звука, например: «Он громкий, скрипучий и определенно неприятный».
- Затем коснитесь трех предметов, которые находятся рядом с вами, и опишите вслух, каковы они на ощупь, например: шероховатые, гладкие, холодные, теплые, твердые, мягкие и т. д.
- Вернитесь к тем трем предметам, которые вы выбрали для визуального наблюдения. Взглянув на них, сосредоточьтесь на том факте, что вы находитесь с этими предметами здесь и сейчас, в настоящем, в этом помещении. Затем вернитесь к звукам и сконцентрируйтесь на том факте, что вы находитесь здесь, в этой комнате, с этими звуками. Наконец, проделайте то же самое с предметами, которых вы коснулись. Можно расширить это упражнение, выполнив его несколько раз, по три предмета для каждого органа чувств, затем по два, по одному, и вновь увеличьте количество предметов до трех. Чтобы не терялся интерес новизны, можно добавлять новые элементы.

Примеры

- **Зрение.** Осмотрите комнату в поисках чего-либо (возможно, чего-либо), что помогло бы вам вспомнить о том, что вы находитесь в настоящем. Это могут быть, например, предметы одежды, которую вы носите и которая вам нравится, определенный цвет, форма или текстура, картина на стене, какой-либо небольшой объект, книга. Назовите этот объект вслух.
- **Слух.** Используйте звуки вокруг вас, которые бы могли вам помочь сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас. Например, прислушайтесь к привычным повседневным звукам вокруг себя: работе обогревателя/кондиционера или холодильника, разговору людей, звуку открывающихся или закрывающихся дверей, звукам движения транспорта, пению птиц, работающему вентилятору. Вы можете напомнить себе: «Это звуки нормальной жизни, которая меня окружает. Я в безопасности. Я здесь».
- **Вкус.** Носите с собой что-нибудь из еды с приятным, но насыщенным вкусом. Это могут быть леденцы, мятные конфетки, карамельки или жевательная резинка, какой-либо фрукт, например: апельсин или банан. Если вы чувствуете, что теряете связь с реальностью, положите эту еду в рот и сосредоточьтесь на аромате и ощущении того, что она в вашем рту, и это поможет вам оставаться здесь и сейчас.
- **Обоняние.** Носите с собой какой-нибудь маленький предмет с приятным запахом, например: любимый лосьон для рук, духи, лосьон после бритья или фрукт с сильным запахом, например, апельсин. Когда вы начинаете выпадать из реальности или другим образом ощущать отсутствие своей связи с реальностью, приятный запах — это именно то средство, которое сразу напомнит о настоящем.
- **Осязание.** Попробуйте выполнить одно или несколько таких сенсорных упражнений, которые могут вам помочь. Прикоснитесь к стулу или дивану, на котором сидите, или к своей одежде.

Ощупайте этот предмет пальцами, и вы должны понимать, какова текстура и плотность ткани. Попробуйте оттолкнуться от пола ногами, чтобы почувствовать, что он действительно вас поддерживает. Сожмите руки, и пусть это давление и тепло напомнит вам, что вы находитесь «здесь и сейчас». С силой прижмите язык к нёбу. Скрестите руки на груди, положив кончики пальцев на ключицы, и похлопайте себя по груди, попеременно левой и правой рукой, напоминая себе, что вы находитесь в настоящем времени и в безопасности (техника «Объятие бабочки», Artigas & Jarero, 2005).

- **Дыхание.** Для того чтобы помочь нам присутствовать в настоящем, решающее значение имеет способ дыхания. Когда люди диссоциируют или уходят в мир фантазий, они обычно дышат очень поверхностно и быстро или задерживают дыхание слишком долго. Замедлите и восстановите дыхание. Вдохните воздух через нос, медленно считая до трех, задержите дыхание, вновь считая до трех, а затем выдохните через рот, все так же медленно считая до трех. Повторите прием несколько раз, не забывая следить за техникой дыхания.

Проанализируйте, появились ли способы, которые помогают вам оставаться в настоящем.

Основные сведения о диссоциации

В следующих разделах вы узнаете о диссоциации, которая возникла в результате травмы в прошлом. Эта концепция основана на многолетних тщательных наблюдениях и исследованиях (Boon, 1997; Boon & Draijer, 1993; Van der Hart & Boon, 1997; Van der Hart, Nijenhuis & Steele, 2006), среди которых следует упомянуть исторические исследования оригинальной литературы XIX века по этому вопросу и уроки первопроходцев конца XX века в литературе, касающейся диссоциативных расстройств (например, Braun, 1986; Chu, 1998; Horevitz & Loewenstein, 1994; Kluft, 1985; Kluft & Fine, 1993; Loewenstein, 1991; Michelson & Ray, 1996; Putnam,

1989, 1997; Ross, 1989, 1997). Термин «диссоциация» — это термин, который используется для обозначения множества различных симптомов, а иногда и по-разному понимается разными специалистами. Начнем с объяснения того, что такое «интеграция», являющаяся основной целью вашего исцеления.

Ощущение своего «Я»

В процессе развития мы постепенно учимся связывать свой жизненный опыт, изменяемый с течением времени и в зависимости от ситуаций, с ощущением своего «Я». Так мы получаем довольно четкое представление о том, кто мы есть на самом деле, и переносим эти переживания в «историю своей жизни», делая их неотъемлемой частью автобиографии. У всех нас есть ощущение своего «Я», которое является частью нашей личности и должно быть последовательным на протяжении всего нашего развития и во всех обстоятельствах: «Я — это я, моя личность и в детстве, и в подростковом возрасте, и во взрослом, и в качестве родителя, и в качестве работника. Я — это я, моя личность и во времена отсутствия проблем, и в трудные времена, и в удручающих ситуациях. Все эти обстоятельства и ситуации принадлежат мне. Мои мысли, поведение, эмоции, ощущения и воспоминания, независимо от того, насколько они мне приятны или неприятны, — все они принадлежат мне».

Диссоциация

Диссоциация — это серьезное нарушение интеграции, мешающее и изменяющее ощущение нами своего «Я» и своей личности. Если мы получили травму, наша способность к интеграции может претерпеть хронические нарушения. Она также может быть нарушена или ограничена, когда мы очень устали, испытываем стресс или серьезно боеем, но в этих случаях нарушение носит временный характер. Детская травма может иметь серьезные последствия для нашей способности интегрировать свой опыт в связное и целостное повествование о жизни, потому что интеграционная способность

детей гораздо более ограничена, чем взрослых, и находится в процессе развития.

Разумеется, не все нарушения интеграции приводят к диссоциации. Интеграционные сбои непрерывны. Диссоциация предусматривает своего рода параллельное владение опытом и отказ от него: одна часть вашей личности имеет опыт, а другая часть — нет. Таким образом, люди с диссоциативными расстройствами не чувствуют себя интегрированными, а напротив — фрагментированными, потому что у них есть воспоминания, мысли, чувства, поведение и т. д., которые они воспринимают как нехарактерные и чужеродные, не принадлежащие им. Их личность не может плавно «переключаться», переходя от одного типа реакции к другому; скорее, их ощущение своего «Я» и устойчивые паттерны реакции меняются от ситуации к ситуации, а их эффективность в принятии новых способов владения собой весьма сомнительна. Их ощущения своего «Я» не ограничены одним, к тому же, они не ощущают эти «Я» как (полностью) принадлежащие одному человеку.

Диссоциативные части личности

Эти разделенные чувства «Я» и типы реакции называются *диссоциативными частями личности*. Создается впечатление, что им не хватает привязок или ментальных связей между одним ощущением своего «Я» и другим, между одним набором ответов и другим. Например, девушка, страдающая диссоциативным расстройством, уверена, что некоторые болезненные воспоминания из ее детства принадлежат не ей: «У меня не было таких плохих переживаний; та маленькая девочка — не я. Она напугана, но это не мой страх. Она беспомощна, но это не моя беспомощность». Это отсутствие осознания, это переживание «не я, не мой» составляет суть диссоциативных расстройств.

Функции каждой диссоциативной части личности или своего «Я» могут варьироваться от чрезвычайно ограниченных до более сложных. Последнее особенно верно в случаях диссоциативного

расстройства идентичности (ДРИ), а более подробное его объяснение будет дано в главе 3. Диссоциация принимает множество форм, которые мы обсудим в следующей главе, посвященной симптоматике. У людей с диссоциативными расстройствами многие симптомы диссоциативного расстройства аналогичны, но каждый человек может также иметь свое собственное уникальное субъективное переживание диссоциации.

Начальный этап хронической диссоциации

Диссоциация обычно развивается тогда, когда переживание слишком угрожающе или подавляюще на определенный момент, и человек не может полностью интегрировать его, особенно при отсутствии адекватной эмоциональной поддержки. Хроническая диссоциация между частями личности или ощущениями своего «Я» может стать «стратегией выживания» для тех, кто пережил травму в раннем детстве. В некоторой степени диссоциация позволяет человеку попробовать продолжить нормальную жизнь, избегая излишних чрезвычайно стрессовых переживаний как в настоящем, так и в прошлом. К сожалению, одна или несколько частей личности человека «застревают» в неразрешенных переживаниях, а другая часть навсегда пытается избежать этих неинтегрированных переживаний.

Вы должны понимать, что на своем пути к пониманию и преодолению диссоциации вам не нужно сразу сосредотачиваться на болезненном прошлом. Напротив, в первую очередь следует понять смысл диссоциативных аспектов в отношении себя и научиться более эффективно справляться с ними, чтобы чувствовать себя лучше в повседневной жизни. Время для решения проблем прошлого придет после того, как вы научитесь справляться в настоящем как со своим внешним, так и со своим внутренним миром.

Люди становятся более уязвимыми для диссоциации вследствие биологических, социальных и экологических причин. Некоторые люди могут иметь склонность к диссоциации, обусловленную биологическими причинами, или, возможно, иметь органические

проблемы с мозгом, которые затрудняют интеграцию ими опыта в целом. У маленьких детей меньше возможностей интегрировать травмирующий опыт, чем у взрослых, потому что их мозг еще в недостаточной степени зрел для этого. Их ощущение своего «Я» и личности не окончательно связаны, и поэтому они более склонны к диссоциации. И уже давно признано, что люди, не имеющие достаточной социальной и эмоциональной поддержки, а особенно те, кто в детстве пережил жестокое обращение и отсутствие заботы, более уязвимы к развитию хронических травм. Наконец, многим семьям просто не хватает навыков, чтобы успешно справляться с трудными чувствами и темами; таким образом, они не могут помочь детям, которые испытали чрезвычайное потрясение, и привить им эффективные навыки, чтобы те могли справляться с эмоциональными трудностями. Такие навыки необходимы для преодоления диссоциации и разрешения травматических переживаний. И об этих навыках, среди прочего, вы узнаете из этого руководства.

Диссоциативные расстройства

Когда люди диссоциируют хронически, что нарушает их жизнь, у них может быть диагностировано диссоциативное расстройство. Существует несколько диссоциативных расстройств, и важно знать, что эти классификации не могут полностью описать ни одного человека; на самом деле, мы продолжаем изучать диссоциацию. Существует расхожее мнение, что основные комплексные диссоциативные расстройства обычно развиваются в детстве и являются результатом нарушений интеграции личности ребенка и ощущения им своего «Я», последствия чего наблюдаются и во взрослой жизни.

В настоящее время есть две классификации диагнозов, и они в некоторой степени отличны друг от друга. Одна из них представлена в «*Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам*» (DSM). На сегодняшний день актуальным является четвертое издание (American Psychiatric Association

[APA], 1994), а на момент публикации этого руководства пятое издание было в стадии разработки¹. Каждое новое издание предусматривает изменения в критерии психических диагнозов, основанные на дальнейших исследованиях и других разработках в области психического здоровья. DSM — это основная система классификации, которая используется в США и многих других странах. Второй системой классификации является опубликованная Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) «*Международная классификация болезней*» (МКБ). Некоторые европейские и другие страны в основном используют актуальное 10-е издание МКБ (WHO, 1992)². Если мы рассмотрим континуум связанных с травмой расстройств, среди которых основное — посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), которое развивается после травмирующего инцидента в любом возрасте, то комплексные диссоциативные расстройства являются более распространенным фактором развития после травмы, пережитой в детстве, и они проходят дальше по континууму.

В этом руководстве рассматриваются два конкретных диссоциативных расстройства: диссоциативное расстройство идентичности (ДРИ) и еще одно диссоциативное расстройство, которое является разновидностью общей категории для людей с более легкими, но схожими симптомами ДРИ, называемое «неуточненным диссоциативным расстройством, тип 1b» (ДРБДУ) (см. Приложение А). Собственно, именно это второе упоминаемое расстройство характерно для большинства людей, обращающихся за помощью по поводу диссоциативного расстройства. Основная трудность при обоих расстройствах — это диссоциация личности и своего «Я», при которой диссоциативные части могут контролировать

¹ На момент публикации данного руководства на русском языке DSM-5 (пятое издание) введено и используется в США и других странах с 2013 года. (Примеч. науч. ред.)

² На момент публикации данного руководства на русском языке опубликовано 11-е издание МКБ. (Примеч. науч. ред.)

поведение или опыт, или же влиять на поведение человека или опыт изнутри. Конечно, все диссоциативные части составляют единую личность человека (International Society for the Study of Trauma and Dissociation [ISSTD], в печати; Kluft, 2006; Putnam, 1989; Ross, 1997; Van der Hart et al., 2006).

Если у вас есть вопросы или опасения, вам следует обсудить свой диагноз со своим терапевтом. Помните, что диагнозы — это не ярлыки, которые навешиваются на вас. Все с точностью до наоборот — это лишь способы категоризации обширного опыта, чтобы ваш терапевт мог вам помочь. Большинство людей с комплексным диссоциативным расстройством начинают терапию, имея другие жалобы, такие как тревога, паника, депрессия, проблемы с едой и сном, злоупотребление психоактивными веществами, несуйцидальное самоповреждение, суицидальные наклонности, соматические проблемы, ложные (псевдо) припадки и трудности в отношениях. Если терапевт не проводит соответствующий скрининг на скрытое диссоциативное расстройство, человек, страдающий им, может проходить длительную терапию, не обязательно получая требуемое облегчение. Обычно эти проблемы или симптомы исчезают, когда становится понятно, как они связаны со скрытой диссоциацией личности, потому что диссоциация может поддерживать эти симптомы до тех пор, пока проблему не начать решать.

В этом руководстве мы сделали попытку предложить вам практическую помощь, чтобы помочь справиться с беспокоящими симптомами диссоциации, не сосредотачиваясь на диагностике. Разумеется, диагноз важен, потому что он является своего рода «картой», и чтобы получить надлежащую помощь, вам с вашим терапевтом нужно ей следовать. Но поскольку диагностические критерии время от времени меняются, и есть даже законные разногласия по поводу этих критериев, для вас, вероятно, наиболее полезным будет сосредоточиться на том, что поможет вам в разрешении проблемы диссоциации, которая мешает вашей жизни, не слишком беспокоясь о своем диагнозе.

Выполните упражнение, описанное в начале главы: «Практика присутствия». Выполняйте его не реже двух раз в день по несколько минут. Вы можете попробовать выполнить упражнение утром, проснувшись, и перед сном. Также можно выполнять это упражнение в течение нескольких минут везде, где бы вы ни находились в течение дня.