

Зміст

| | |
|---|-----|
| Вступ | 9 |
| Розділ 1 ПТСР і комплексний ПТСР | 15 |
| Розділ 2 Монстри, що переслідують: перемагаючи та досліджуючи страх і гнів | 37 |
| Розділ 3 За межами «емоційної регуляції»: передові техніки боротьби з гнівом і страхом | 69 |
| Розділ 4 Виявлення, розуміння та управління дисоціацією | 99 |
| Розділ 5 Менталізація та автентичність: стратегії метапізнання | 121 |
| Розділ 6 Усвідомлена боротьба з уникненням: як дізнатися, коли експозиція може бути корисною | 150 |
| Розділ 7 Робота з суїцидальними думками та почуттями | 174 |
| Розділ 8 Коли вживання психоактивних речовин стає проблемою | 201 |
| Розділ 9 Пошук терапевта: використання досліджень для пошуку найкращого фахівця | 223 |

| | |
|---|-----|
| Висновок Продовження шляху до зцілення | 246 |
| Ресурси..... | 249 |
| Література..... | 260 |
| Про авторку | 271 |

ПТСР і КОМПЛЕКСНИЙ ПТСР

Джулі — жінка, якій трохи за двадцять. Вона яскрава, чарівна, неймовірно вдумлива і прониклива. Вона обрала професію медсестри, яка дозволяє їй допомагати іншим; її інтуїтивне відчуття, що саме потрібно людям, добре їй послужило. Хоча цей аспект її життя є успішним, минуле переслідує її. Вона виросла з безвідповідальними батьками, які часто залишали її саму на тривалий час, коли вона була занадто маленькою. Інколи її залишали в руках опікунів, які не найкраще дбали про її інтереси. У дорослому віці вона пережила низку важких стресів, один з яких був пов'язаний зі стихійним лихом, що зруйнувало її дім. Були й інші випадки зради в стосунках, включно з труднощами з романтичними партнерами, які не поважали її кордонів.

Хоча Джулі була неймовірно стійкою, вона досі бореться з нав'язливими спогадами про те, про що вона не хотіла б думати. Вона намагається зберігати

оптимістичне ставлення до життя, проте часом вона відчувається, наче під водою, з сильним почуттям тривоги і депресії. Іноді вона навіть міркує про те, чи повинно життя бути таким важким, яким воно є. Хоча у неї було багато друзів і знайомих, вона вважає, що люди можуть неймовірно розчаровувати, водночас вона шукає відповідь на запитання, чи це через невезіння, чи щось не так із тими, кого вона обирає. Вдумливість Джулі також іноді призводить до того, що вона відчувається надмірно відповідальною за речі, які можуть не бути її провиною. Подекуди вона переживає, що її емоції можуть бути надто сильними, а їх вираження надмірним для деяких ситуацій. Вона витрачає багато часу на роздуми про те, як краще реагувати на ситуації, в яких, на її думку, щось несправедливо, і ніколи не може зрозуміти, чи зайняла вона правильну позицію, чи відреагувала надто гостро.

Якщо ви впізнаєте в собі риси Джулі, ви не самотні. Те, що я розповіла про Джулі, — це лише кілька речей, які впливають на людей, що зазнали впливу комплексного посттравматичного стресового розладу (КПТСР).

Ви, напевно, знайомі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Можливо, останнім часом ви все частіше чуєте про комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР). У цьому розділі ми розглянемо, що таке КПТСР і чим він відрізняється від ПТСР. Багатьом людям, які мають симптоми КПТСР, може здатися, що їх важко зрозуміти, використовуючи старі (і переважно чоловічі) норми в моїй галузі. Як терапевтці і жінці, яка пережила травму, мені було боляче від цього. Будь-кому з нас, тих, хто пережив травму, може бути важко зрозуміти, як виразити себе, як захистити

себе і як отримати те, чого ми насправді потребуємо. Одна з головних цілей цієї книги — показати, що у світі психології відбуваються зміни, зростання інтересу до КПТСР є тому підтвердженням, а отже ваші труднощі помітні, вони поширені і їх можна зрозуміти. Більше того, незважаючи на те, що ваші випробування були важкими, існує шлях до того, щоб відчувати і контролювати своє життя, ба більше — повернути ті частини життя, які були у вас відібрані. У цьому розділі ви почнете свій шлях до відновлення після комплексної травми з розуміння того, що таке КПТСР і які наслідки він може мати для вас, а також з усвідомлення того, як ви розумієте себе, власні почуття, думки та свідомість, що є першим кроком до зміни способу реагування на травму, пов'язаних із нею патернів та впливу, який вони можуть мати на ваше життя.

Що таке КПТСР?

«Класичний» або традиційний ПТСР трапляється, коли ми переживаємо одну або дві окремі травматичні події, які викликають більший психологічний стрес, ніж наші можливості впоратися з ним. Комплексна травма натомість включає в себе *сукупність травматичних подій*, які накопичувалися протягом усього життя. Багато людей з комплексним ПТСР зазнали жорстокого або несприятливого досвіду в дитинстві. До досвіду насильства належать очевидні речі, які ми маємо на увазі, коли думаємо про насильство, такі як фізична шкода і сексуальне насильство; а також — емоційні маніпуляції, джерелом яких є особи, що здійснюють догляд і використовують свою владу, або те, що деякі люди називають *травмою зради*. Травма зради — це коли хтось, кому ми довіряємо, хто нам потрібен, діє у спосіб, який шкодить нам, навіть якщо